

Натуропатия – путь к здоровому долголетию

Николай Васильевич Брежнев

Тренер Психологического центра «Солнечный круг»

г. Москва

Есть посты на ВК. Брежнев Николай Васильевич. Центр «Солнечный круг» [www. soln-krug.ru](http://www.soln-krug.ru) Группа ВК «Психология солнечной жизни». Мои видеофильмы на ВК канале «Видео. Судьбология» (живые тренинги и консультации с нашей методикой).

ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

БЫЛО / до фруктоедения-сыроедения /

- Ревматоидный полиартрит
- Остеохондроз (3 грыжи позвоночника, грыжи Шморля)
- Язва 12-перстной кишки с 15 лет
- Хронический гастрит, колит, панкреатит
- Гипертония (в среднем 160)
- Диабет (10 - 11)
- Бессонница

СТАЛО / после фруктоедения-сыроедения/

Ревматоидный артрит - прошёл на 80-90 %

Остеохондроз - прошёл на 80-90 %

Язва 12-перстной кишки - не беспокоит

Хронический гастрит, колит, панкреатит - не беспокоят

Гипертония - (в среднем 105 – 75)

Диабет - (4 - 6)

Сон - хороший на 70 %

МЕНЮ / при фруктоедении-сыроедении/

Принцип шести «не».

НЕ ЕМ

- × Мясное
- × Молочное
- × Мучное
- × Сладкое (рафинированный сахар), солёное
- × Токсичное (в пакетиках, долгого срока хранения)
- × Термообработанное (варёное, жареное, копчёное)

ЕМ

- Фрукты, овощи, зелень, крупа, орехи
- Соки, смузи, урбеч, паста. Ореховое, кокосовое молоко
- Сухофрукты (курага, чернослив, финики, изюм, имбирь, манго)
- Проростки (зелёная гречка, чечевица, маш, горох)
- Каша в термосе, медленноварке (до 80 градусов)
- Ферментирование с закваской от Бакздрав / bakzdrav.ru /
- Жмых и отруби, масло (льняное, кунжутное, тминовое и т.д)

НАТУРОПАТИЯ

- Система оздоровления, использующая естественные, природные способы. Тело **ЗАГРЯЗНЯЕТСЯ** токсинами, шлаками, слизью - из-за чего мы боеем. Надо очищаться. Как? Сесть на растительное питание.
- **СЛИЗЬ** – еда и дом для «плохих» бактерий.
- **ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ** закисляют кровь → гипертония, болезни сердца, аутоиммунный ответ → воспаление, аллергия, аутоиммунные заболевания.
- **ТЕРМООБРАБОТАННАЯ** пища. Органика переходит в неорганику → кальцирируются сосуды, откладываются соли. Отложения в почках, диабет, простуда. Страдают суставы, остеопороз, артроз, подагра
БОЛЕЗНЬ – способ **ВЫВЕСТИ** слизь и токсины.

ПЕРЕХОД на здоровое питание

- **СРАЗУ** (если много болезней, страданий)
- **ПОСТЕПЕННО** (если не к спеху). 1-й месяц – убираем мясное, 2-й – сладкое, 3-й – мучное, 4-й – молочное и т.д.

МОИ ОШИБКИ, недостатки

Почему я не вылечился на 100 процентов?

- 1. Старость. Смерти не избежать.
- 2. Недостатки в питании.
Многоедение (2-3 кг сладких фруктов в день). Жор.
Еда на ночь. Надо в 14-15, а я в 18 - 19 часов
Смешивание. Лучше монопитание.
Нет режима питания.
- 3. Индивидуальная скрытая пищевая непереносимость.

ТЕХНИКА и приспособления

- Блендеры. Большой - для травы, овощей. Маленький - для фруктов, орехов)
- Соковыжималка (шнековая, центробежная)
- Термосы. Для еды (каш). Для чая (травяного)
- Дуршлаги разные. Крышки (с сетками для проращивания). Нитратомер.
- Дополнительно: дегидратор, мельница, маслодавилка

КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ

ИСКЛЮЧИТЬ на 100% токсично



100%

- Мясо, мясные изделия, сахар, алкоголь, кофе, чай
- Молоко, сыр, какао, шоколад
- Изделия из муки высшего сорта
- Продукты, содержащие добавки E100-E969*, синтетические вещества, консерванты, трансжиры**, термофильные дрожжи
- Копчёности, рафинированные продукты, ГМО

ОГРАНИЧИТЬ до 10% в сутки



10%

- Сырые яичные желтки
- Рыба – слабосолёная, сушёная, вяленая, ферментированная, икра, морепродукты
- Кисломолочные продукты
- Масло сливочное

МИНИМИЗИРОВАТЬ до 30% в сутки



30%

- Растительная термически обработанная пища (*варёная, тушёная, пареная, запечённая – при $\leq 100^{\circ}\text{C}$*)
- Крупы, бобовые, овощи, грибы
- Цельнозерновой хлеб на закваске (гречиха, лён, рожь и т.п.)

МОЖНО БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ



100%

Цельные термически необработанные продукты

- Фрукты, овощи, ягоды
- Зелень, морская капуста
- Смузи, сухофрукты, мёд
- Пророщенные злаки, сыроедческие каши
- Орехи, семена, урбечи/соусы из орехов и семян
- Масла холодного отжима
- Ферментированные, квашеные продукты
- Вода, свежевыжатые соки, травяные чаи и настои



*(E100-E969) – консерванты, ароматизаторы, красители, антиоксиданты, антиокислители, стабилизаторы, усилители вкуса, эмульгаторы, регуляторы кислотности и т.п.

** Трансизомеры жирных кислот (спреды, маргарины и т.п.)

КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА (К-7)

1
МЕТОД

КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ

ЦЕЛЬ Плавный переход на естественное для человеческого организма полнорационное питание, преимущественно цельной растительной пищей, обеспечивающий питательными веществами организм и симбионтную кишечную микрофлору

СУТЬ Коррекция питания с максимальным исключением из рациона рафинированных продуктов содержащих трансизомеры жирных кислот, усилителей вкуса, термофильных дрожжей, ГМО, консервантов, токсичных продуктов и т.п. Включение в рацион клетчатки, активная гидратация организма для увеличения обменных процессов

Научное обоснование метода – д.м.н. академик А.М. Уголев (трофология)

2
МЕТОД

ПИЩЕВАЯ ПАУЗА

ЦЕЛЬ Активизация детоксикационных процессов организма

СУТЬ Воздержание от приема пищи, выполнение гигиенических процедур и физическая активность на свежем воздухе. Продолжительность от 24 до 36 часов один раз в неделю, и 72 часа от одного до трех раз в год

Научное обоснование метода – д.м.н. профессор Ю.С. Николаев (рационально-диетическая терапия)

3
МЕТОД

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

ЦЕЛЬ Поддержание оптимального функционирования опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры и симметрии позвоночного столба

СУТЬ Проведение декомпрессионной суставной гимнастики с использованием поз йога-терапии. Осознанная последовательность индивидуальных упражнений, направленная на проработку всей костно-мышечной системы организма и отдельных, узлокальных проблемных зон и спазмированных мышечных пучков и вытяжение позвоночника по всей его длине

Научное обоснование метода – д.м.н. профессор С.М. Бубновский

4
МЕТОД

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

ЦЕЛЬ Усиление метаболизма организма, повышение иммунитета, развитие сердечно-сосудистой системы, стимуляция выделительной система человека, активное насыщение кислородом на клеточном уровне, усиление регенерации тканей

СУТЬ Выполнение регулярных циклических и силовых физических нагрузок преимущественно на свежем воздухе при средней интенсивности в аэробном режиме, продолжительностью от 45 минут (активная ходьба, бег, плавание, велоспорт) до 1.5 часа

Научное обоснование метода – д.м.н. академик Н.М. Амосов, д.п.н. профессор А.П. Матвеев

5
МЕТОД

КОНТРАСТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ЦЕЛЬ Усиление кровотока путем стимуляции сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, нервной и лимфатической систем для увеличения метаболических процессов и стабилизации психоэмоционального состояния организма

СУТЬ Чередование воздействия на артерии, вены, капилляры, артериолы и венулы посредством контрастных процедур различной температуры, осуществляемое путем погружения в горячую, а потом холодную воду

Научное обоснование метода – академик И.П. Павлов

6
МЕТОД

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ЦЕЛЬ Интенсификация процессов газообмена в органах и тканях, насыщение организма кислородом, детоксикация, увеличение объема легких, нормализация темпа дыхания и речи, укрепление дыхательной мускулатуры и иммунитета, снятие напряжения при стрессе и неврозах

СУТЬ Активизация влияния дыхания на организм через регуляцию углекислоты, посредством выполнения глубоких вдохов и выдохов с задержками дыхания на входе и выдохе

Научное обоснование метода – д.м.н. профессор А.Н. Крестовников

7
МЕТОД

АУТОТРЕНИНГ

ЦЕЛЬ Снижение уровня стресса и повышение психической устойчивости организма

СУТЬ Самостоятельное достижение усилием воли физиологических состояний - расслабление, концентрация, самоконтроль, за счет фиксации внимания на своих чувствах, путем повторения утверждений о своей способности к расслаблению и контролю организма, через набор визуализаций, сопровождаемых голосовыми внушениями

Научное обоснование метода – профессор Иоганн Шульц

4. Натуропатия - система оздоровления, использующая естественные, природные способы и средства. Основная идея - идея загрязнения организма. За десятилетия тело загрязняется токсинами, шлаками, слизью, из-за чего мы много болеем. Значит надо очищаться. Как? Садиться на растительное питание.

Слизь – еда и место жительства «плохих» бактерий, из-за которых начинается воспаление. Слизь двух видов – водорастворимая и жирорастворимая (от животных белков). В обычном теле 2-3 ведра слизи. Болезнь – способ **ВЫВЕСТИ** слизь и токсины. Сопли, мокрота, слизь появляются не случайно во время простудных заболеваний. Рак, папилломы, камни, полипы, грыжи, опухоли и т.д. – это попытки закапсулировать, изолировать токсины, шлаки.

Животные белки и лекарства закисляют кровь, нарушают кислотно-щелочной баланс (pH). Из-за этого эритроциты слипаются, не дают возможность крови двигаться по капиллярам свободно. Отсюда гипертония - сердце работает на износ - и, в конце концов, изнашивается. Животные белки вызывают аутоиммунные реакции (невраги воспринимаются как враги). Из-за этого системное воспаление, аллергия, аутоиммунные заболевания и т.д.

Термообработанная пища. Вредна! Органика переходит в неорганику, образуются накипь, кальций, магний, натрий, соли. 1. Сосуды кальцирируются и перестают «дышать» 2. Отложения в виде уратных солей, мочевой кислоты. Отложения камней в почках. Диабет. Страдают суставы, остеопороз, артроз, подагра... Грипп, простуда

4. Переход на здоровое питание. Можно перейти:

- Сразу - если много страданий из-за болезни.

- Постепенно – если не к спеху. 1-й месяц – убираем всё мясное, 2-й месяц – убираем всё сладкое, 3-й месяц – убираем мучное, 5-й месяц – убираем молочное и т.д. Желательно, чтобы соотношение старой пищи и новой (сырой, растительной) было 1 к 3.

Спорить ни с кем не буду. Расскажу лишь о своём личном опыте лечения от всех болезней. Кому-то опыт понравится – и он возьмёт на вооружение, кому-то - нет. Это нормально.

1. Было.

Перечислю некоторые БОЛЕЗНИ, которые были в прошлом, до фруктоедения-сыроедения. Самая тяжёлая – ревматоидный полиартрит, РА, сочетающаяся с полиартрозом. До этого больше страдал от остеохондроза (3 грыжи позвоночника, грыжи шморля - на каждом позвонке протрузия, маленькая грыжка, в общем - позвоночник в труху). За компом работал лёжа, не мог сидеть, стоять, в основном лежал. Язва 12-перстной кишки с 15 лет. Хронические гастрит, колит, панкреатит – об этом вообще молчу. Диабет (сахар 10-11). Гипертония (лежал в больнице, среднее - 150-160), болезни сердца – поставили на учёт... Бессонница, шум в ушах, раздвоение и молнии в глазах – это уже мелочи. Раздражительность, переходящая в злость, ненависть. Поседел рано, зубы посыпались, кожа испортилась, аллергия на мёд, кофе и т.д.

2. Стало.

РА и остеохондроз прошли на 80-90 процентов. Язвы нет (спокойно ем грубую клетчатку, ядрёные овощи, специи вроде перца). Сахар снизился до 5. Давление: сначала 86 – 68, сейчас 105 – 75. Гастрит, колит, панкреатит не беспокоят.

Что не восстановил? Новые зубы, увы, не растут. Зрение восстановилось, но частично, слабо (нет молний в глазах, плавающих червячков, но мутные пятна остались). Аллергии (зуда) меньше, лишь тогда, когда ем непереносимые продукты, коих осталось немного. Седина потихоньку проходит, кожа улучшается. Жара в 35 градусов переносится превосходно. Раньше не мог даже плавать, теперь могу проплыть 0,5 км. Хожу 10 км в день.

3. Моё меню.

Принцип шести «не». Я не ем:

1. Мясное
2. Молочное
3. Мучное
4. Сладкое (рафинированный сахар), солёное
5. Токсичное (в пакетиках, долгого срока хранения)
6. Термообработанное (варёное, жареное, копчёное)

Только сыроедение и фруктоедение.

Соки капусты, моркови, свеклы, яблок...

Зелень. Зелёный коктейль в блендере. Петрушка, укроп, щавель, шпинат + капуста (для густоты). Специи, соль со специями (сванская, кавказская...). Или яблоко - для сладости. Ощелачивает, даёт энергию.

Полезно авокадо (лучше блендерить).

Проращивание: зелёная гречка, чечевица (зелёная и красная), маш, горох...

Исключил кофеин (кофе, чай, какао) – лёгкий наркотик. Хотя изредка проверяю, чуть-чуть хочется для мозгов.

Сухофрукты. Курага сахарная, черносливы – правильной сушки. Манго сушёное, имбирь.

Кокосовое молоко, кокосовый урбеч (паста).

Масло (льняное, кунжутное, тмин). Первого, холодного отжима. ~~Недесянечное~~ Многие на безжировой диете. Мне масла уже не хочется.

Больше **жидких** продуктов. Молоть, мельчить, давить, то есть разрушать клетчатку... Любой продукт состоит из сока (там витамины) и клетчатки (для чистки кишечника). У нас у всех много дефицитов, которые устраняются не с помощью клетчатки, а с помощью соков.

Каша в термосе (вода до 80 градусов)

Исключить пшеницу (глютена в 30 раз больше, чем 50 лет назад)

Холодное ферментирование (есть также и горячее). В мелко рубленную (на блендере) капусту, морковь, свеклу и ещё что-то по вкусу кидается закваска от Бакздрав с бифидум, лакто и прочими бактериями. Без соли и сахара, дёшево и сердито. Через сутки квашенная капуста, или капуста-аджика, готова. Сайт: bakzdrav.ru

В последнее время нравится **жмых и отруби** (льняные, овсяные)

Всё надо **вымачивать**, потому что много нитратов, диоксида серы (SO₂ / E220), фитина. Как? Водой с солью, содой.

~~Кофеин~~. Вместо кофеина хорошо ложится ежовик гребенчатый. Он повышает умственные, волевые способности, внимание, память и т.д. Проверил на себе. Но... сначала лучше очиститься (на растительном питании). Употреблять не более 2-3 месяцев (потом - перерыв).

Осторожно. Возросла ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ организма к потребляемым продуктам. Трав, сильно воздействующих продуктов и лекарств (если надо принимать) нужно в 3-5 раз меньше. Влияние продуктов, бадов, трав на очищенное тело увеличилось.

Идёт САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ. Например, для увеличения секспотенции не нужны дорогие лекарства. Смолот сушёный корень петрушки (пастернака, чёрного тмина), замочил, выпил – и в течение нескольких часов физическая и сексуальная энергия увеличивается.

5. Мои ошибки, недостатки.

Или почему я вылечился не на 100, а лишь на 80-90 процентов.

Первая причина – старость. Ни одна форма жизни не может избежать смерти – такова природа.

Вторая причина – недостатки в питании.

1. Много ем (еда правильная, но её количество большое. 2-3 кг сладких фруктов в день). Жор.
2. Ем на ночь. Надо в 14-15, а я в 18 - 19 часов. Желудок должен быть пустым, чтобы не было ночью брожения и кишечник отдыхал.
3. Смешиваю. Оптимально монопитание – один вид пищи за один приём. Книга Шелтона о несмешении.
4. Нет режима питания (кушаю спонтанно, по желанию).
5. Осталось 5 процентов термообработанной пищи (имбирь в сахаре, сухофрукты, манго)
6. Редко голодаю.

Третья причина – индивидуальная, скрытая пищевая непереносимость. Даже среди разрешённых продуктов есть те, которые организм отвергает, не может усвоить. Надо делать тест.

6. **Техника и приспособления, которыми я пользуюсь.**

Набор зожника:

- Блендер (1 большой для травы, овощного смузи + 1 маленький для коктейля, смузи, для фруктов, овощей).

Есть недорогие.

- Соковыжималка (шнековая, центробежная).
- Термос. Один для еды (каши) + для чая (травяного). фирма Мiku (бывает распродажа).
- Крышки с сетками для проращивания.
- Дуршлаги разные по величине (для овощей, фруктов, орехов, сухофруктов).
- Нитратомер +

В будущем дополнительно:

- Дегидратор (сушит овощи, фрукты, семечки, травы).

7. Психология. Смыслы и цели жизни.

Если их не будет или они будут мелкими, то питание не изменить. Нужно найти то, ради чего напрягаться, менять привычки в образе жизни. Такие смыслы, как вылечиться, убежать от смерти, избавиться от боли - работают только первое время.

Надо решить вопрос: есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть? Чего больше вы хотите? Если привычки не меняются – значит истинное бессознательное Намерение не жить, а есть. Оказывается, что ради еды люди готовы умереть. Об истинных Намерениях судим по Событиям. Возможные смыслы жизни – 1. Семья, дети. 2. Интересная, ценная работа 3. Благотворительность, альтруизм (кошечки, собачки). 4. Поиск правды, например, в сфере питания, здоровья. 5. Поиск истины (самоисследование).

8. **Традиционная медицина.** Какие тесты, анализы, врачи нужны фруктоеду-сыроеду? По большому счёту – никакие. За три года я сделал всего один платный анализ – на сахар.

По малому счёту – если хочется, можно сделать анализ на скрытую индивидуальную пищевую непереносимость (дорогой, но нужный). Показывает, какие продукты кишечник усваивает, а какие нет? Меня больше интересует непереносимость РАСТИТЕЛЬНЫХ продуктов. Есть два вида СПН: общая (общечеловеческая на животные белки, химию) и индивидуальная.

Можно сделать анализ на витамины В-12, В-6, которые мы обычно получаем из мяса. Чтобы сравнить (что было раньше и что есть сейчас) можно сдать на кальций, ДЗ, омегу...

Врачи не нужны (за 3 года ни разу не болел). 1 раз был тепловой удар. Переход на растительное питание ВЫГОДЕН, экономит деньги. В 2023-м году потратил 200 т.р. на лекарства, анализы, врачей. А после выздоровления за 3 года – 0 руб. Думаю, врачи очень обижены на меня, п.ч. я лишил их денег, которые отдал, если бы болел. Скрытая, истинная цель врачей – чтобы больных и болезней было больше, п.ч. НАШИ БОЛЕЗНИ – ЭТО ИХ ДЕНЬГИ.