

УДК 616
ББК 51.204.0
P27

Издательство не несет ответственности за возможные нежелательные последствия в случае применения лекарственных средств без назначения врача. Информация, представленная в книге, не заменяет врачебную консультацию.

Текст публикуется в научной редакции автора.

Рахман, Муджибур.

P27 Как восстановить утраченное здоровье. Природное решение проблемы дефицита энергии в организме человека / Доктор Муджибур. — Москва : Эксмо, 2019. — 168 с.

Вы — то, что вы едите и пьете!

Методика доктора Муджибура поможет эффективно излечиться от более чем 60 видов дегенеративных заболеваний, таких как мигрень, диабет 2-го типа, хроническая усталость и аллергии. Комплексный подход, основанный на знаниях и понимании принципов функционирования наших внутренних органов, позволит взглянуть по-другому на свой организм и восстановить утраченное здоровье. Доступные для исполнения рекомендации и понятные рецепты позволят улучшить ваше состояние и помогут быть здоровым и успешным человеком здесь и сейчас.

Эта книга — научно-обоснованная методика природного решения проблемы дефицита энергии в организме человека.

УДК 616
ББК 51.204.0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Рахман Муджибур

КАК ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ Природное решение проблемы дефицита энергии в организме человека

Менеджер проекта *Олим Хамитович Кабилов*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1-й.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуқан: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қарбыздрушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.02.2019.

Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,61.

Тираж 2000 экз. Заказ



ISBN 978-5-600-02360-4



9 785600 023604 >

ISBN 978-5-600-02360-4



EKSMO.RU
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



© Доктор Муджибур, текст, 2019.

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

Часть 1. Введение	7
Об авторе	9
Биография	10
Жизненная позиция	10
История появления методики	14
Органическое питание	14
Избавление от токсинов	15
«Хорошая» вода	16
Озоновая сауна	16
Первые пациенты	16
Часть 2. Основные принципы здоровья	19
Органическое питание	26
«Живая» и «мертвая» еда	26
Щелочные и кислые продукты	28
Жиры, белки и углеводы	29
Сахар	35
Химия энергообразования	35
Мы — то, что мы едим. И кое-что еще... ..	41
Молоко и молочные продукты	42
Правила натурального здорового питания	43
«Хорошая» (щелочная) вода	45
Как определить «хорошую» воду	45
О минеральной воде в бутылках	46
Ионизаторы воды	47

Содержание

Природные источники	47
Щелочная вода своими руками	48
Очищение организма	49
Кратковременное голодание Вантаж (17 часов).....	54
Правила питания	57
Очищение кишечника	60
Насыщение организма кислородом	62
Правильное дыхание	63
Озонотерапия	66
Физические нагрузки	70
Управление стрессом и здоровый сон.....	76
Часть 3. О болезнях и лечении	81
Диабет	86
Псориаз	89
Сердечно-сосудистые заболевания и холестерин	90
«Хорошие» жиры	91
Проблемы с весом, обменом веществ и другие дегенеративные заболевания	95
Гормональный баланс вашего организма.....	96
Дисфункция щитовидной железы.....	97
Как пища может вызвать заболевания	99
Заболевания ЖКТ.....	100
Синдром раздраженного кишечника	102
Как мы лечим хронический рост дрожжей.....	102
Хронические инфекции.....	103
Естественное решение проблем с пищеварением.....	104
Болезни ротовой полости	105
Рак	106
Часть 4. Vantage Natural Health Center	109
Гидроколонотерапия.....	112
Озонотерапия	113
Насыщение энергией	114

Аутоиммунные заболевания	114
Метаболизм и озонотерапия	115
Свободные радикалы.....	115
Ректальная инсуффляция озона	116
Ионная ванна для ног	117
Инфракрасная сауна.....	117
Барокамера (гипербарическая оксигенотерапия (НВОТ).....	119
Физические тренировки с использованием кислорода	119
Управление стрессом	120
Адаптогены	121
Адаптогены помогают нормализовать обмен веществ	122
Комплексный подход.....	124
Диагностика состояния вашего организма.....	125

Часть 5. Чудеса кокосового масла 127

Кокосовое масло холодного отжима	128
Как правильно выбрать целебное кокосовое масло	129
Как употреблять кокосовое масло	130
Кокосовое масло для беременных, кормящих матерей и малышей.....	130
Кокосовое масло при гриппе.....	131
Кокосовое масло от лишнего веса	132
Влияние кокосового масла на организм	132
Желчный пузырь и кокосовое масло	133
Кокосовое масло и висцеральный жир.....	133
Кокосовое масло и мнение Американской кардиологической ассоциации	134
Является ли кокосовое масло полезным?	
Вот что вам нужно знать	134
Проблема с холестерином.....	135
Проблема с заменой масла	136
Неврологическое здоровье	138
Потеря веса через кетогенную диету.....	138
Лучшие способы снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний с помощью продуктов питания	138
От каких масел нужно отказаться?.....	140

Содержание

Часть 6. Рецепты и полезные советы.....	141
Бесплатное средство от всех болезней	143
Ваша кухня и продукты	144
Список рекомендуемых продуктов.....	145
Продукты, которых следует избегать.....	146
От гриппа и простуды.....	147
Высокая температура у ребенка	148
Как избавиться от прыщей.....	148
Природное решение проблемы с пищеварением	149
Сода и ощелачивание организма.....	150
Как правильно проводить кратковременное голодание	151
Рецепт миндального молока	152
Рецепт щелочной воды	152
Рецепт заправки для салата от ресторана доктора Муджибура	153
Запор и уксус.....	153
Медово-лимонный чай.....	153
Рецепт лечения заболеваний десен	154
Правила употребления воды и фруктов	154
Питание для мозга и энергии	155
Защита печени и овощной сок	156
Не принимайте таблетки от артериального давления.....	156
Мужской гормон и здоровая простата	157
Рецепт повышения уровня тестостерона	157
Правила натурального здорового питания	158
Как увеличить энергию	159
Подводя итоги.....	161
Словарь.....	163
Литература	165
Предметный указатель	166

Часть 1

Введение

Об авторе



Биография

Доктор Муджибур Рахман родился 2 марта 1964 года в городе Дакка, Народная Республика Бангладеш, в семье учителя и домохозяйки. Доктор Муджибур — старший ребенок в семье, у него есть два брата и три сестры. Разница в возрасте между детьми составляет два года.

До 17 лет доктор Муджибур жил в Дакке, Бангладеш. Здесь он окончил школу, поступил в Военный колледж и успешно окончил его в 1981 году. Уже в школьные годы доктор Муджибур проявлял интерес к медицине, что и определило будущую профессию.

В 1982 году доктор Муджибур поступил во Львовский государственный медицинский институт на дневное отделение и следующие годы прожил во Львове. Во время обучения он увлекался чтением книг из различных сфер медицины, участвовал во многих университетских научных конференциях, был активистом и прилежным студентом. Закончил обучение доктор Муджибур в 1989 году.

С 1989 года доктор Муджибур проживает в Москве, одновременно с 1989 по 1991 год он получает во Львовском государственном медицинском институте дополнительное образование по направлению «Клиническая ординатура в кардиологии». С 1991 года он обучался в Московском научно-исследовательском институте глазных болезней имени Гельмгольца, который закончил в 1993 году. Во время обучения, несмотря на большой поток информации своей сферы, доктор Муджибур не бросал свое увлечение медицинской литературой и пытался быть максимально развитой в различных сферах личностью.

Начиная с 1993 года доктор Муджибур побывал во всех крупнейших городах Азии, Америки и Европы. Он активно занимался бизнесом, получил степень доктора философии, при этом уже с 1987 года он преподавал и жил полной жизнью.

Доктор Муджибур состоит в браке с 1989 года. Семья — это самое сокровенное для него, поэтому тему семьи и личной жизни доктор оставляет без подробностей. Единственное, что он говорит на эту тему: «Обязательным условием счастливого брака является взаимопонимание и доверие».

Жизненная позиция

Отношение к религии: «Я мусульманин, но отношусь с уважением ко всем религиям». Это высказывание характеризует доктора как цивилизованного

и толерантного человека, который с почтением и уважением относится ко всем религиям и ко всем людям, исповедующим их.

Доктор Муджибур придерживается жизненного принципа «Here and now», что в переводе на русский язык означает «Здесь и сейчас», также доктор считает, что у него «нет прошлого, но есть будущее».

Доктор Муджибур не считает себя примером для подражания. О себе он говорит так: «Я человек простой, люблю простоту. Каждый человек сам выбирает, что ему нужно». Более того, доктор не любит афишировать свою личную жизнь: считает, что публичность не должна распространяться на семью и близких.

Личный рецепт успеха доктора — «ум, желание от души, целенаправленный труд и полагаться на Единого Бога».

Кратко о методике доктора Муджибура

Доктор Муджибур — автор уникальной методики оздоровления, основанной на сочетании современных медицинских знаний и нетрадиционной медицины.

Разработкой метода доктор занялся в 48 лет для улучшения собственного здоровья. К этому возрасту у него из-за активной жизни, работы «на износ» и неправильного питания скопился целый перечень «возрастных» заболеваний: повышенное давление, боли в суставах, лишний вес и нарушение сна. Боли в суставах стали причиной почти полного отказа от физической активности.

Доктор Муджибур принял решение полностью изменить свой образ жизни. Для восстановления здоровья он использовал правильное питание и режим. Работа над методикой заняла два года. За это время доктор Муджибур сумел не только вылечить себя самого, но и проверить, и доработать методику на пациентах-добровольцах.

Сочетание правильного питания, ощелачивания организма, внутриклеточного очищения и очищения кишечника, оптимальных физических упражнений и окислительной медицины оказались способны на чудеса. При помощи этого метода эффективно излечиваются более 60 видов дегенеративных заболеваний, в том числе:

- диабет второго типа;
- заболевания ЖКТ;
- псориаз;

Часть 1. Введение

- мигрень;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- жировая дистрофия печени;
- гепатит (В, С);
- болезни суставов;
- хроническая усталость;
- любые аллергии и многое другое.

Доктор Муджибур за период лечения избавился от лишнего веса, привел в норму давление и уровень холестерина, избавился от токсинов, стал активным, энергичным человеком. Теперь он встает в 5 утра и до 21:00 активно занимается различными делами. Доктор Муджибур полностью исключил из собственного рациона рафинированные масла, энергетики и лекарственные препараты. Сейчас доктор Муджибур работает в собственной клинике, подбирая пациентам индивидуальные программы оздоровления, преподает и ведет просветительскую деятельность. Он щедро делится информацией о возможностях метода восстановления здоровья без лекарств на семинарах, вебинарах и в статьях.

ВАЖНО

Предупреждение: не занимайтесь самолечением!

В этой книге мы собрали максимум информации, которая позволит раскрыть особенности метода, разобраться в причинах его эффективности, узнать, как применять метод доктора Муджибура при различных заболеваниях. Рекомендации из этой книги помогут желающим улучшить свое самочувствие и увеличить количество энергии за счет простых изменений в рационе и образе жизни.

При этом доктор Муджибур ни в коем случае не рекомендует отказываться от прописанного врачом медикаментозного лечения, если вам требуется экстренная или неотложная медицинская помощь. Доктор Муджибур, будучи врачом, никогда и никому не советует заниматься самолечением.

Но при желании вы всегда можете обратиться в оздоровительный центр Vantage Natural Health Center, где профессиональный врач на основе вашей истории болезни и анализов составит для вас индивидуальный курс лечения по методу доктора Муджибура. В этом курсе будут учтены, в числе прочих факторов, медицинские препараты, которые вы принимаете на постоянной основе или в случаях обострения заболевания. Отказ от них будет проходить

постепенно, под наблюдением доктора Муджибура. Только такой метод гарантирует безопасность и эффективность исцеления при сахарном диабете, большинстве сердечно-сосудистых заболеваний и т.п.

Книга носит ознакомительный характер. Самостоятельное применение методики допустимо только для укрепления здоровья. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не пытайтесь самостоятельно ставить себе диагноз!

История появления методики

Активная жизнь, постоянные перелеты и смены часовых поясов, бизнес в режиме 24/7, лекции, общественная деятельность, а еще нужно найти время для родных и близких. В таком сумасшедшем ритме многие из нас живут постоянно. Во многом это реализуется за счет отказа от здорового сна, питания и полноценного отдыха. Кажется, что ты выбираешь то, что интереснее и важнее, а еда и сон подождут до лучших времен. Но за все в этом мире приходится платить. И платим мы за такое отношение к своему организму здоровьем.

Ко мне расплата пришла в 48 лет, когда из-за повышенного давления и сильных болей в суставах я не смог продолжать работать в таком же ритме. И тогда я вынужден был остановиться и задуматься: а что дальше?

Буду честен, я и раньше понимал, что мой образ жизни далек от совершенства. Например, фаст-фуд и вечные перекусы на ходу стали причиной избыточного веса (82 кг для меня было явно много). Со временем стало понятно, что традиционные лекарственные средства не вернут мне здоровье.

Также я понимал, что мне нужно похудеть, и даже пробовал какие-то диетические программы. Я посещал известные центры для похудения в Сингапуре и Таиланде, но не получил заметного результата. И тогда я начал самостоятельно изучать продукты, которые потребляю.

Одновременно я начал изучать рацион питания наших предков XX века и обнаружил огромную разницу. Я изучал продукты питания, подробно разобрался, что необходимо для функционирования организма, какие продукты являются источником энергии, а от каких можно и даже нужно отказаться. В результате я составил для себя особый рацион питания, на котором потерял около 2 кг.

До этого ни одна попытка не давала мне даже такого результата. Диеты, оздоровительные центры, специализированные центры по снижению веса, — все это я успел перепробовать без малейшего результата.

В это время произошли два важных события, повлиявших на решение лечиться без медикаментов.

Органическое питание

Итак, прошло два месяца после начала диеты — и я увидел на весах первый результат: минус 2 кг. Я решил продолжить питаться по той же схеме

и еще через месяц почувствовал, что становлюсь энергичнее. Я понимал, что правильное питание — это путь к решению моих проблем с высоким содержанием холестерина и мочевой кислоты в крови, повышенным давлением и утомляемостью.

Тогда я решил обратиться за помощью к одному бразильскому ученому-микробиологу, чтобы он помог мне создать органическое меню здорового питания.

ВАЖНО

Органическое меню здорового питания — это меню, при котором еда становится подобной лекарству. В меню органической еды каждое блюдо, каждый продукт не просто питает организм, но дает ему энергию и помогает исцелиться от болезней.

Я продолжил изучать особенности продуктов. Вместе со знакомым ученым мы усовершенствовали мое меню органического питания. В итоге за три месяца я сумел потерять 3–4 кг и немного снизить уровень холестерина. Но ведь этого мало! И тогда я задумался: что же я упускаю?

Избавление от токсинов

Я понимал, что в моем организме за годы скопилось множество токсинов, от которых нужно очиститься. С этой идеей я приступил к изучению методов очищения от накопленных кислотных отходов. В этом мне помогли полученные в прошлом медицинские знания.

Изучив современные разработки в необходимой области, я привез себе аппарат для гидроколонтерапии и начал экспериментировать на себе. Через три процедуры я почувствовал изменения. Я начал иначе ощущать свой организм, у меня улучшилось общее самочувствие. И тогда я задумался о том, что же дальше?

У меня уже были к тому моменту:

- органическое здоровое питание;
- «хорошая» вода «Канген» (Kangen Water);
- чистый кишечник без токсинов.

«Хорошая» вода

Мне стало понятно, что без «хорошей» воды невозможно решить проблемы со здоровьем. Я приобрел японский аппарат Kangen Water (вода «Канген»), с помощью которого можно получить ионизированную, щелочную, антиоксидантную и кислородную воду.

Процесс восстановления организма начался. Но мне так хотелось его как-то ускорить. И тогда я понял, что мне нужно больше энергии, а значит, больше кислорода.

Озоновая сауна

Я задумался, каким способом можно максимально насытить организм кислородом, и решением оказалась озоновая сауна. Я закупил оборудование и начал использовать комбинированно три составляющие: колонотерапию, органическую еду и озоновую сауну.

Мой курс выглядел так:

- 10 процедур озонотерапии;
- 6 процедур гидроколонотерапии;
- на весь период лечения еда только из органического меню.

В результате я ощутил настоящий прилив энергии и прекрасное настроение. Мое самочувствие улучшилось, и по итогам курса я сделал себе анализ крови. Результаты удивили даже меня несмотря на то, что я к тому и стремился: уровень холестерина и мочевая кислота оказались полностью в норме, все параметры анализа крови соответствовали показателям для здорового организма.

Первые пациенты

Я начал изучать полученные мной результаты для решения проблем со здоровьем. После собственного успешного опыта я предположил, что основные причины многих болезней — это проблемы в организме, связанные с неправильным питанием, наличием токсинов и недостаточным количеством энергии в организме для решения этих проблем. Я стал совсем иначе смотреть на многие болезни и предположил, что если избавить организм от перечисленных выше трудностей, то и симптомы многих болезней исчезнут.