

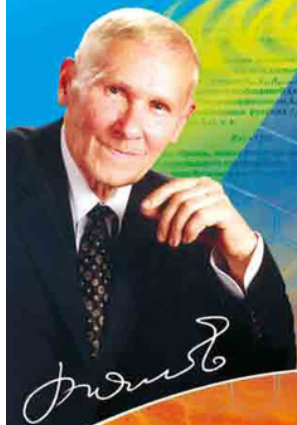


Борис Болотов

КАЛЕНДАРЬ

*Рецепты
Болотова
на каждый день*

2018



Болотов

$$f(x) = f_1(x),$$

$$S\dot{T} = L\dot{T}; 0'$$

 **ПИТЕР®**

Борис Васильевич Болотов
Рецепты Болотова на каждый
день. Календарь на 2018 год
Серия «Календари и
ежедневники (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25275659

*Борис Болотов. Рецепты Болотова на каждый день. Календарь на
2018 год: Питер; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-4461-0518-2*

Аннотация

Бориса Болотова недаром называют украинским волшебником! Академик Болотов – биолог, химик, физик, отдавший 40 лет научному поиску. Медицина будущего станет во многом основываться на его дерзких теориях клеточного омоложения организма и лечения сдвиговых нарушений. Рецепты, представленные в календаре, просты и доступны. Любой человек в состоянии приготовить ферментные препараты и другие лекарства, предложенные академиком, и излечиться от самых тяжелых недугов. Это не «чудеса» – это феномены Болотова. Книга – подарок каждому читателю, уникальная возможность целый год жить по системе Бориса Болотова. Ежедневно ученый будет давать вам советы, как добиться

долголетия без болезней. Приобщитесь к великой медицине
Болотова!

Содержание

От издательства	6
Введение	10
Правило первое – увеличение числа молодых клеток	11
Правило второе – превращение шлаков в соли	15
Правило третье – выведение солей	17
Правило четвертое – борьба с болезнетворными бактериями	20
Правило пятое – восстановление ослабленных органов	24
Рецепты на каждый день	26
Январь	26
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Борис Болотов
Рецепты Болотова
на каждый день.
Календарь на 2018 год

**Официальная страница Б. Болотова в Интернете
расположена на сайте: www.безтаблеток.рф. Теле-
фон московского представительства Б. Болотова: 8–
499–748–31–87.**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Календари и ежедневники», 2017

От издательства

Академика Болотова часто называют украинским волшебником. Идеи этого человека поражают воображение, а его открытия переворачивают представление об окружающем мире.

Книги ученого издаются громадными тиражами, его имя знакомо миллионам. Неудивительно, что многие люди начали жить в соответствии с законами и истинами Болотова. И это понятно, ведь именно Борис Васильевич открыл путь, который уже сейчас дает возможность любому человеку прожить до 150 лет, а в будущем приведет нас к бессмертию.

16 мая 1990 года на учредительном собрании Русской Академии и Всемирного фонда помощи ученым, новаторам, изобретателям и деятелям культуры Болотов сделал доклад об открытии века – таблице, в которой содержится более 10 000 химических элементов и для которой периодическая таблица элементов Менделеева является частным случаем.

Эти новые, неизвестные традиционной химии и ядерной физике химические элементы названы ученым изостерами. Таблица Болотовых (в ее создании принимали участие жена и сын Бориса Васильевича) сейчас находится в музее им. Зелинского (Москва) рядом с таблицей Менделеева.

Можно сказать, что Болотов совершил переворот в химии. Он разработал собственную модель строения атома и

представил химические элементы как кислоты, щелочи и соли литиевой воды, которые получаются в результате ядерных превращений элементов.

Все эти (и многие другие) фундаментальные открытия дали возможность этому энциклопедически образованному ученому заложить основы медицины будущего. Но академик Болотов – не только теоретик, его учение содержит многочисленные практические рекомендации, которые можно использовать уже сегодня.

Книги Болотова – это теория, накрепко сплавленная с практикой, железная аргументация и отшлифованная доказательность. Одним из поразительных откровений для нас стала идея ученого о существовании двух видов клеток. Исходя из фундаментального принципа бытия – принципа парности – ученый предположил следующее: поскольку существует два вида излучения (волновое и в виде частиц), то в природе возникло два вида клеток. Растительные клетки поглощают свет и синтезируют щелочные белки и алкалоиды, а клетки животного происхождения поглощают электроны и синтезируют кислые белки.

Понятно, что данный ежедневник не содержит полного изложения учения Болотова, его цель иная – он призван стать помощником в ежедневной борьбе с конкретными заболеваниями. Главная задача книги-календаря – помочь человеку оздоровить организм и омолодиться. Она будет полезна в каждом доме, в каждой семье.

Тем, кто хочет получить исчерпывающую информацию и узнать подробнее о системе оздоровления Болотова, можно порекомендовать книгу «Здоровье человека в нездоровом мире», вышедшую в нашем издательстве. Значительная часть этой книги посвящена лечению рака.

Хорошо сказала о Борисе Васильевиче врач высшей категории С. Высокова – заведующая терапевтическим отделением кардиологического санатория «Ворзель» АН УССР.

«В наше время врач, даже оснащенный всем необходимым оборудованием и лекарствами, всегда стоит перед дилеммой: как лечить успешно, но не навредить. Поэтому, когда появляются рекомендации простые в выполнении, доступные и достаточно эффективные, как для здоровых, так и для больных, медики принимают их охотно, и конечно, в каждом конкретном случае выбирают для данного пациента наиболее рациональные. Мне довелось беседовать со многими людьми, пользующимися советами академика Б. В. Болотова, и все они отмечали положительный эффект от соблюдения правил квинтэссенции. Прислушаемся же к голосу мудрого человека. Он видит дальше нас. Он проникает в суть вещей».

Борис Болотов во многом предопределил развитие медицины. Одно из главных направлений этого развития – использование ферментов. Ферменты – это лекарственные препараты из целебных трав, в которых действующее начало получается не химическим способом, а путем микроб-

ного брожения. Академик Болотов разработал ряд ферментов, снимающих зуд, шелушение, солевые наросты, выпадение волос, потливость, обладающих мочегонными, желчегонными, обезболивающими, противоопухолевыми и многими другими лечебными свойствами. Действие ферментов показало их чрезвычайную эффективность.

Введение

Что надо знать и уметь, чтобы быть здоровым

Чтобы воспользоваться рекомендациями, приведенными в ежедневнике, необходимо знать пять основных правил здоровья. Квинтэссенция (так можно назвать эти правила здоровья) эффективна всегда и везде. Неважно, больны вы, навредили ли вам врачи – квинтэссенция действует успешно всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне, помогает стать здоровым и прожить долгую жизнь.

Пять правил квинтэссенции определяют основные направления лечения заболеваний (восстановление желудочно-кишечного тракта, окисление организма и отдельных органов), а также способы лечения и рецепты приготовления лечебных средств.

Итак, каковы же пять правил квинтэссенции?

Правило первое – увеличение числа молодых клеток

Первое правило заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Как же это сделать? Оказывается, просто. Для этого необходимо вызвать выделение желудочных ферментов – пепсинов – в желудке, которые, попадая в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старые и поврежденные клетки (в том числе раковые и болезнетворные клетки), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Аминокислотный состав пепсина подобен аминокислотному составу белков молодых клеток. Таким образом, нам необходимо стимулировать выделение желудочного сока, который содержит все необходимые элементы для расщепления застарелых клеток.

Как это сделать? Еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения семейства молодило или другие, способные вызывать стимуляцию выделения желудочных соков. В числе прочих (всего их около ста) к ним относятся следующие растения.

Заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, алоэ, каланхоэ, агава, морская капуста, адонис (стародубка), желтушник серый, наперстянка, строфант, ландыш, лилия болотная, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, заманиха, женьшень.

Существует два простых способа увеличить в крови пепсиноподобные вещества (это крайне важно для омоложения и оздоровления).

Способ 1. Грамм соли положить на язык на несколько минут и проглотить соленую слюну. Процедуру делают сразу после еды, а также через час после приема пищи. В течение дня можно повторять до 10 раз. Можно употреблять подсоленные, а также квашенные овощи и даже фрукты. Причем солить (подсаливать) надо почти все: и хлеб, и огурцы, и помидоры, и яблоки, и арбузы, и дыни, и творог, и сливочное масло, и сметану. Кроме того, желательно также временно не употреблять растительное масло, а также временно ограничить прием маргаринов, майонезов и всех продуктов, приготовленных на растительных маслах.

Способ 2. После еды хорошо съесть 1–2 ч. ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки. Борщ лучше готовить из квашеной капусты с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука. Растения из семейства толстянковых

(молодило) также лучше всего квасить. Для этого необходимо заполнить 3-литровую банку растением (например, молодило), положить 1 ч. ложку поваренной соли и 1/2 г дрожжей и поставить квасить на несколько дней. Потом можно принимать по 1–3 ст. ложки кваса во время еды.

Врачи иногда прописывают пациентам прием желудочного сока животных (например, собак, свиней, коров). Но желудочные соки этих животных для человека не подходят. Их заменяет соляная кислота, а также набор разбавленных кислот, называемый «царской водкой», в которую входит и соляная кислота, и серная, и пировиноградная, и уксусная.

Рецепт «царской водки» приводится далее. Она так же, как и соль, способствует увеличению количества желудочных соков и, естественно, пепсиноподобных веществ в крови.

Для стимуляции желудочных соков используют также острые приправы и горечи: перец, горчицу, аджику, хрен, редьку, кориандр, тмин, корицу, мяту. Соки надо пить с добавкой соляной кислоты или «царской водки».

«Царская водка». «Царскую водку» применяют при лечении множества заболеваний. Можно ее также применять как профилактическое средство. Если самочувствие человека неплохое, принимать лучше 4 раза в день: после каждого приема пищи и сразу после сна. В процессе сна в организме человека скапливаются некоторые неблагоприятные вещества,

из-за них мы порой чувствуем вялость. «Царская водка» нейтрализует эти вещества и выравнивает самочувствие.

При серьезных заболеваниях пить «царскую водку» нужно 3–6 раз в день по 1–2 ст. ложки. При этом на 1 л воды берут по 1 ст. ложке соляной и серной кислоты, 1/2 стакана виноградного уксуса или сока красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. В «царскую водку» при необходимости добавляют также ацетилсалициловую кислоту, янтарную кислоту, метионин, триптофан, метилаланин или тирозин, а также адреналин. Обычно в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, можно добавлять кориандр и тмин.

Правило второе – превращение шлаков в соли

В организме накапливается очень много солей – не только в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, но и в соединительных тканях и костях. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, которые образуются в результате окислительных процессов. Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо воздействовать на шлаки кислотами. В организм нужно вводить такие кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны для организма, а с другой стороны, были бы способны растворять шлаки, превращая их в соли. Такими кислотами являются вещества, которые образуются в результате деятельности микроорганизмов животного происхождения в кислотной среде. Бродильный процесс этих клеток в кислородной среде образует кислоты уксусного направления, или ферменты.

Очень полезны кислоты, которые содержатся во всевозможных овощных и фруктовых солениях в виде витаминов и аминокислот, в виде аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, лимонной, молочной и других кислот.

При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов и ферментов желательно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными ощелачивающими и

желчегонными свойствами, что существенно замедляет процессы превращения шлаков в соли.

Соли, образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме. Зная об этом, необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Это и составляет третье правило квинтэссенции.

Правило третье – выведение солей

Анализируя соли, которые образуются в организме, можно заметить, что они бывают минеральные и органические, щелочные и кислые, растворимые и не растворимые в воде. Нас будут интересовать только соли, которые из организма сами не выводятся. Наблюдения показывают, что не растворяются обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также жирные кислоты типа стеариновой и некоторые соли мочевины.

Естественно, для растворения щелочных солей необходимо вводить в организм безопасные щелочи. Такими безопасными щелочными веществами оказались отвары некоторых растений и соки.

Так, например, чай из корней подсолнуха растворяет многие соли в организме. Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Солерастворяющий чай. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выводятся до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь солей. Если собрать путем отстаивания мочи все вышедшие соли, то их набирается

до 2–3 кг. Естественно, при употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять квасы и укусы. Пища должна быть приятно соленая. После первых дней приема чая возможны болевые ощущения. Они вызываются движением песка по почкам и мочеточнику. В этом случае необходимо уменьшить дозу; можно принять болеутоляющее средство типа но-шпы.

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре.

Проводя такое лечение, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и соленых продуктов, но только на период употребления сока. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Во время еды по 1–3 ст. ложки жмыхов. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Соли поддаются растворению и соками других растений, например, соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Растворяют соли также и желчью птиц. Действительно, давно замечено, что куры, например, склеивают камушки. Делают они это для формирования скорлупы яйца, а раство-

ряет камни желчь, что накапливается у птиц в печени. Оказалось, что куриная желчь великолепно растворяет минералы не только в желчных протоках, но практически везде. Поскольку витилиго (обесцвечивание кожи) возникает от закупорки капилляров кожи солевыми накоплениями, то применение куриной желчи приводит к очищению капилляров от солей и полному излечению витилиго. Аналогичными свойствами обладает утиная, гусиная и индюшачья желчь. Желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые используют для горьких лекарств. Иногда желчь употребляют и в хлебных шариках.

Шарики с желчью. Для этого из мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 таких шариков за одну процедуру. Делают это через 30–40 минут после еды. На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей, соответственно взятых у такого же количества куриц. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике.

Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 20–50 капель. Затвердевшая в сосудах и суставах мочевина (подагрические соли) растворяются соками листьев мать-и-мачехи, а также уксусом. Поэтому после ощелачивания организма надо его закислять.

Правило четвертое – борьба с болезнетворными бактериями

Борьба с болезнетворными бактериями основана на принципе парности. Принцип парности охватывает всю биологию до клеточного уровня. Этот принцип утверждает, что, несмотря на огромное количество разнообразных клеток, они отличаются друг от друга характером их жизнедеятельности. Клетки могут быть только растительного и животного происхождения. Сокращенно обозначим их КРП и КЖП.

Все клетки, болезнетворные для клеток животного происхождения, относятся к клеткам растительного происхождения, а все клетки, болезнетворные для клеток растительного происхождения, относятся к клеткам животного происхождения. Другими словами, человек или животное могут болеть только от продуктов жизнедеятельности растительных клеток. Но поскольку **растительные клетки могут существовать только в щелочной среде**, то заболевание какого-либо органа человека возможно только при ощелачивании его среды. А значит, **окисление – путь борьбы с болезнями**.

Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него. Для оздоровления селезенки издревле кормили человека квашеным селезеночником, сегодня это растение называют овсом. Овся-

ную муку с помощью дрожжей перерабатывают и в виде теста дают при затвердении в зоне селезенки (чуть ниже поджелудочной железы). Для лечения печени квасят горох, бобы, сою, фасоль, чечевицу, клевер, люпин, донник, софору японскую.

Для этого берут 3-литровую банку растения (набивают ее полностью), заливают раствором поваренной соли, добавляют 1–3 ст. ложки сахарного песка и 1 ч. ложку сметаны или 1 г дрожжей (из кишечника кабана). Все перебродивают в течение недели. Затем продукт дробят и употребляют в сыром виде.

Таким образом, можно квасить многие растения и применять их по мере надобности, да и просто для профилактики. Если организм будет надежно окислен, то болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить также и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.

В заключение раздела надо сказать, что **разжижение крови – это наиглавнейший путь к долголетию**. Достигается это, по крайней мере, двумя способами.

Первый способ основан на принципе «подобное растворяет подобное». Это относится и к разжижению крови. Другими словами, сильно зашелоченную кровь разжижают щелочами. Так, например, при абстиненции у наркоманов кровь разжижается наркотиками, которые в большинстве

своим состоят из алкалоидов, а они щелочные. У алкоголика похмелье проходит при употреблении небольшого количества спирта (водки). Здесь особенно важно то обстоятельство, что спирт, с одной стороны, приводит к загустению крови, а с другой стороны, он же ее разжижает.

Второй способ основан на окислении крови. Окисление крови осуществляется с помощью кислот. Простейший способ окисления заключается во введении в организм молочнокислых продуктов. Особенно эффективна для этого молочная сыворотка.

Другим мощным средством окисления являются всевозможные квасы и ферменты.

Как готовить квасы и ферменты. Чтобы приготовить лечебный квас Болотова, вам понадобятся 3 л свежей молочной сыворотки и 1/2 стакана сухой или стакан свежей заготовки лечебных растений. Применительно к каждому заболеванию, о котором пойдет речь в этом ежедневнике, вам будет указано, какое растение понадобится.

Траву помещают в марлевый мешочек и с помощью грузила (стеклянного камушка) погружают на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка.

Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли. Квас пьют перед едой за 10–20 минут по 1/2 стакана, 1–2 раза в день. Каждый раз отпитый квас

дополняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Окисляют и, следовательно, разжижают кровь витамины, а также кислоты мукополисахаридов. Даже обычная соляная кислота или «царская водка» хорошо разжижают кровь. Уксус и всевозможные уксусосодержащие вина (старое бочечное вино), жирные кислоты, а также квашения являются прекрасными средствами для разжижения крови.

Одним из самых мощных средств разжижения крови являются мукополисахариды (хондроитинсерная кислота, гиалуриновая кислота, гепарин и кератосульфаты). В заключение отмечу, что если кровь у вас не будет загустевать, то смерть в принципе наступить не может, какими бы болезнями вы не болели. А с другой стороны, окисленная и разжиженная кровь избавит вас от многих болезней.

Правило пятое – восстановление ослабленных органов

Пятое правило основано на принципе безразличности. Не останавливаясь подробно на принципе безразличности, можно коротко сказать, что все элементы любой системы могут находиться в безразличном состоянии равновесия. Это справедливо также и для биологических объектов. Действительно, если часть клеточной ткани почек отомрет по какой-либо причине, то эти ткани уже не восстановятся. Почки не будут справляться со своей работой, и организм утратит защиту от продуктов клеточного распада.

Организм самостоятельно не способен выйти из критического состояния, так как оно, с точки зрения природы, безразлично. (Небезразлично оно только самому человеку.) Следовательно, болезнь организма от почечной недостаточности можно излечить особыми методами и, конечно, не лекарствами, так как не существует лекарств, которые были бы способны усилить производство клеточных тканей почек в заданный период времени.

Автором разработаны методы лечения болезней, связанных именно со сдвиговыми нарушениями, то есть с явлениями принципа безразличности. На них основаны методики лечения и восстановления почек, методики лечения цирроза и наращивания клеточных масс печени, лечения болезней

сердца и легких (восстановление легких). Об этих лечебных методиках будет рассказано в ежедневнике.

Рецепты на каждый день

Январь

1 ЯНВАРЯ. Начинаем лечение с восстановления желудочно-кишечного тракта

Известно, что болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) являются мощными инициаторами многих других болезней. Поэтому лечение сколько-нибудь серьезного заболевания должно начинаться с лечения желудочно-кишечного тракта.

Сдвиг, нормализующий работу ЖКТ, главным образом желудка, осуществляют с помощью жмыхов овощей и фруктов, полученных в соковыжималках.

Методика восстановления желудочно-кишечного тракта заключается в том, что один раз в день перед едой необходимо принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) моркови или капусты. При этом их нельзя жевать, чтобы они не пропитывались слюной.

2 ЯНВАРЯ. Восстановление желудочно-кишечного тракта жмыхами

Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не возникнет ощущения полного комфорта (не будет воздушных отрыжек и полностью исчезнет метеоризм).

Для восстановления желудочно-кишечного тракта используются жмыхи редьки, моркови, капусты. Сокам дайте перебродить, а потом пейте в виде кваса. Не пейте соки сразу же после приготовления. Сок красной свеклы, например, может вызвать сильный спазм кровеносных сосудов, а сок моркови приводит к сердечному приступу. Сок ревеня опасен при геморрое, так как вызывает кровоизлияние из ректальных вен. Сок крапивы двудомной вреден при гипертонии и атеросклерозе. Сок душицы противопоказан при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Процедуры со жмыхами элементарно просты. Если человек ощущает, что у него стынут ноги и руки, то ему следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 ст. ложек утром перед едой раз в день до тех пор, пока у него не перестанут остывать конечности.

3 ЯНВАРЯ. Как приготовить жмыхи

Приготавливают жмыхи из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатать в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше двух недель. Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. ложки, за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо.

Сок, который вы получили при приготовлении жмыхов, пейте на ночь чуть подсоленным. Лечебные шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени.

4 ЯНВАРЯ. Восстановление желудочно-кишечного тракта жмыхами

Если человек страдает изжогой, то ему лучше принимать жмыхи моркови. При повышенном давлении надо принимать жмыхи свеклы. При легочных заболеваниях – жмыхи черной редьки. Они же годятся и при камнях в печени.

Соки при лечении желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить, либо можно их пить подсоленными и только перед сном. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно гло-

тать со сметаной. Жмыхи свеклы часто уменьшают аппетит. Это помогает быстро худеть, если вы не будете насилловать желудок избыточным питанием. Нет аппетита – не ешьте ничего, пока аппетит не появится.

Заметим, что прием жмыхов свеклы не снижает кровяное давление, так как это давление обеспечивается сердцем и мышцами сосудов для подачи крови в жизненно важные органы.

Однако, если капилляры забиты солями, и кровь через них плохо поступает к жизненно важным органам, то сердце в этом случае увеличивает давление, чтобы кровь смогла пробиться куда надо. Не понимая этого обстоятельства, мы пытаемся всевозможными средствами понизить давление, вместо того, чтобы устранить причину плохого прохождения крови по капиллярам.

Понятно, что такие меры еще больше навредят организму, так как жизненно важные органы получают еще меньше питания из крови. Жмыхи свеклы не понижают давление, а помогают растворять соли в микрокапиллярах. Кровь легче доходит куда требуется, и сердце в этом случае будет само снижать кровяное давление.

5 ЯНВАРЯ. Восстановление желудочно-кишечного тракта ферментом чистотела

Название «чистотел» расшифровывается как «растение,

способное очищать тело». Причем это касается не только поверхности кожи, но также и всех слизистых оболочек (носоглотки, желудочно-кишечного тракта, глаз, легких и т. д.).

Ферменты чистотела обладают такими мощными стимулирующими свойствами, что если их употреблять 1–2 недели по 1/2 стакана за полчаса до еды, то вы можете практически полностью восстановить эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника. Нерастворимые хлориды тяжелых металлов, застрявшие в эпителиальных волосках желудочно-кишечного тракта, легко выводятся из организма ферментами чистотела.

Более легкие металлы радионуклидов (цезия, стронция) также не всасываются из-за образования нерастворимых комплексов на основе солей радионуклидов и желудочных ферментов (пепсина).

6 ЯНВАРЯ. Готовим фермент чистотела

Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела в фазе цветения (корни чистотела использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (стеклянного камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в полученную молочную сыворотку следует

добавлять немного (около 1 ч. ложки) сметаны, купленной на рынке.

Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается от винных мошек несколькими слоями марли.

7 ЯНВАРЯ. Симптоматика. Образ здорового человека

Чтобы восстановить до определенной нормы деятельность организма, необходимо, прежде всего, нарисовать портрет целей, то есть представить, что необходимо сделать со своим организмом для полного его благополучия.

Всегда следует начинать с симптоматики, то есть с объективных и субъективных оценок отклонений образа больного человека от образа здорового человека.

Набор симптомов позволяет ориентировочно установить и диагноз причин болезней, который требуется не всегда.

Задачей настоящего лечебника является только оказание самому себе первой помощи при случайно возникших отклонениях в организме. Другими словами, мы всегда будем преследовать одну и ту же цель: приближать образ больного человека к образу здорового человека.

8 ЯНВАРЯ. Симптоматика.

Восемь систем организма

Для осуществления поставленной цели надо познакомиться в общих чертах с симптоматикой болезней. Симптомы будут разбираться в соответствии с восемью системами организма, которые для человека определены мною как следующие:

- система желудочно-кишечного тракта;
- сердечно-сосудистая система;
- лимфо-эндокринная система;
- костно-кровотворная система;
- мышцы, соединительные ткани, сухожилия и хрящи;
- кожно-покровная система;
- нервная система;
- информационно-интеллектуальная система.

Эта классификация предложена автором в рамках его теории «Восемь в кубе», которая подробно описана в книге «Здоровье человека в нездоровом мире» (изд-во «Питер»).

Рекомендации по лечению отдельных заболеваний, а также описания симптомов болезней размещены мною в ежедневнике в соответствии с этой классификацией.

9 ЯНВАРЯ. Симптоматика.

Ротовая полость и зубы

Кровь на губах, кровотечение десен, расшатывание зубов, ломота в зубах от приема холодной воды, налет на зубах, запах изо рта, гнойнички на деснах, растрескивание языка, цветковые налеты на языке, глотке и небе, боль в височной части головы, отеки, воспаление желез, миндалин, болезни сердца, температура.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.