



**Г. Погожев  
Л. Погожева**

**ПРАВИЛА  
ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ  
от академика  
Болотова**



**Лариса Погожева  
Глеб Погожев**

# **Правила здоровья и долголетия от академика Болотова**

## **Серия «Жизнь по Болотову»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11298340](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11298340)*

*Правила здоровья и долголетия от академика Болотова: Пинтер; СПб.;  
2015*

*ISBN 978-5-496-01657-5*

### **Аннотация**

Лариса и Глеб Погожевы – ученые-практики, которые творчески осмыслили идеи Б. В. Болотова и создали уникальную технологию здоровья. Основываясь на клеточной теории академика Болотова, они разработали универсальную методику излечения практически любого недуга. Лариса и Глеб делятся с читателями новыми секретами исцеления, в том числе «неизлечимых» заболеваний. В основе книги – применение ферментных препаратов болотовской медицины для лечения заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем. Впервые – уникальные сведения о возможностях регенерации

по Болотову. Каждая глава этой книги – открытие, в каждой страничке – надежда, в каждом слове – польза.

# Содержание

От редакции	6
Предисловие к первому изданию	9
Введение	12
История нашей жизни	15
Что такое старость и как с нею бороться	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Лариса и Глеб Погожевы**  
**Правила здоровья**  
**и долголетия от**  
**академика Болотова**

© ООО Издательство «Питер», 2015

# **От редакции**

## **Предисловие ко**

### **второму изданию книги**

Лариса и Глеб Погожевы – практикующие целители, авторы известных в нашей стране книг, посвященных лечению по системе академика Болотова. Заслуженной читательской любовью пользуются более десяти книг, на страницах которых супруги Погожевы рассказывают об удивительных открытиях выдающегося украинского ученого и о своих лечебных методиках, основанных на этих открытиях. В числе этих книг можно назвать «Естественное здоровье по Болотову», «Новые методики очищения по Болотову», «Здоровье по Болотову», «Лечение по Болотову», «Жизнь по Болотову», «Питание по Болотову», «Правила академика Болотова» (все они вышли в издательстве «Питер»).

Книга «Правила академика Болотова» была переиздана более десяти раз, но и сегодня она пользуется успехом и популярностью у широкого круга читателей. Однако псковские целители не собираются почивать на лаврах. За время, прошедшее после выхода в свет «Правил академика Болотова», в оздоровительном арсенале Погожевых появилось много нового, авторы накопили богатый практический опыт в области применения медицины Болотова. Эти обстоятель-

ства заставили Ларису и Глеба дополнить книгу новыми материалами. Так появилась вторая редакция «Правил академика Болотова» – «Правила здоровья и долголетия от академика Болотова».

Что нового найдет читатель в книге? Во-первых, в нее вошли разделы, посвященные лечебным растениям, которые стали использоваться в фитотерапии только в последние годы, – каллизии душистой (золотому уссу) и стевии. В отдельной главе рассказывается о том, как применять ферменты и квасы Болотова. Впрочем, все изменения, которые вошли в новую редакцию книги, перечислить невозможно, их можно встретить практически на каждой странице этой книги.

Не всякий читатель, который держит сейчас в руках эту книгу, знаком с Ларисой и Глебом. Вкратце историю этих удивительных людей можно рассказать так.

Лариса и Глеб – школьные учителя. Жили они как все: заботы, работа, двое детей; было и счастье, были и огорчения. К сорока годам они поняли, что их здоровье серьезно пошатнулось, более того, их жизнь превратилась в борьбу с разнообразными недугами. Поначалу Лариса и Глеб воспринимали это как должное. Ведь окружали их нестарые еще люди – коллеги, соседи, родители учеников – и все они были либо не совсем здоровы, либо совершенно больны. И все как один боролись со своими недугами: таблетки, микстуры, очереди в поликлиниках, обследования, диагнозы... А результат всем известен: никаких улучшений, никакой надежды.

Через некоторое время в этот замкнутый круг попали и дети Ларисы и Глеба. Сначала они надели очки, потом у одного из них обнаружили гастрит. Тогда родители поняли, что их мальчишки-близнецы пошли по той же дороге, вымощенной болезнями и недомоганиями. Наверное, именно тогда Лариса и Глеб наконец очнулись и задали себе вопрос: «Неужели нет никакого выхода из этого замкнутого круга?»

Чтобы вырваться из него, супруги Погожевы решили полностью изменить свою жизнь: они уехали из города в далекую деревню в Псковской области. Причин для этого было много, но главная заключалась в том, что в Мурманске, где они жили, учителя не нашли ни понимания, ни поддержки. Тогда они и решили перебраться из города, где прожили всю жизнь, ближе к природе и подальше от своей старой жизни. И там им действительно удалось буквально родиться заново.

Именно в далекой деревне Лариса и Глеб разработали программу полного оздоровления организма. Они испытали ее на себе, и оказалось, что молодость и здоровье можно вернуть. А после того, как появились книги, в которых они описывают свой опыт обретения здоровья, после того, как по всей стране появилось множество их последователей, стало понятно, что система оздоровления Погожевых может помочь каждому.

Уверены, что опыт этих двух людей поможет и вам обрести радость здоровой жизни.



# Предисловие к первому изданию

Лариса и Глеб Погожевы – люди, чья просветительская деятельность, а вернее, самое ее начало, совпала с зарождением у россиян нового отношения к своему здоровью. Пришло новое время, и его жесткость, рациональность оказали свое действие на все стороны жизни. За что ни возьмись, все требует от человека нового, осмысленного подхода.

Надо сказать, что ресурсы прочности человеческого организма ограничены, и рано или поздно наступает состояние, которое теперь называют «не здоровье, не болезнь».

Что для этого состояния характерно? Да только то, что, оставаясь формально здоровым, человек начинает растрачивать ресурсы своего организма в два, три, а то и в четыре раза быстрее, чем это запланировано природой. Как будто в колесики и подшипники сложного, совершенного механизма подсыпали песок.

Вот в чем причина того, что сорокалетние люди чувствуют такую усталость, что впору мечтать о пенсии.

Авторы этой книги, Лариса и Глеб Погожевы, ощутили на себе все «прелести» такого состояния. Они прошли через уныние, неверие в собственные силы, осознали необходимость действия и нашли свой путь. С учением Болотова Погожевы познакомились уже тогда, когда они научились использовать скрытые возможности человеческого организма.

В самом деле, иной раз обидно бывает, как подумаешь, что малютка-ящерка, к примеру, может отрастить себе новый хвост, а человек обречен вечно терять: сначала волосы, потом зубы, потом память и т. д.

Ценность опыта Погожевых в том и состоит, что они на своем опыте оценили возможности самовосстановления организма, а потом проторили собственный путь к омоложению. Учение Болотова было воспринято ими творчески, не как догма, а как руководство к действию.

Лариса с Глебом нашли собственный универсальный подход к освоению многих, если не всех, болотовских оздоровительных методик. Философия оздоровления – вот точное определение того, что предлагают Погожевы.

На первый взгляд, в их подходе нет ничего нового. В самом деле, кому не известно, что «поспешись – людей насмешишь». А между тем, радикалы от оздоровления все же частенько предлагают форсированные методы («главное, чтобы побыстрее»), которые могут свести в могилу даже здорового человека.

Что же делают Погожевы? Они предлагают четыре закона, следуя которым можно:

- правильно провести оздоровление на начальном этапе (это очень важно! Грамотное начало лечения – половина успеха);
- отсеять экстремальные методы (самый большой вред – вред от излишнего усердия. Как в народе говорят: «Заставь

дурака Богу молиться – он и лоб расшибет»);

- оградить себя от непредсказуемых последствий.

Все очень просто: нужно использовать естественные способы оздоровления – правильно питаться, двигаться, очищать организм (об этом Погожевы и рассказывают в своих книгах). При этом такие запредельные средства, как питье урины или керосина отпадут сами собой.

Прекрасный результат дает применение принципа постепенности (это, пожалуй, единственный принцип, которому Погожевы следуют неотступно). Применяя тот или иной метод, вы ощутите реакцию организма задолго до того, как наступят необратимые перемены. Вот в чем дополнительная ценность погожевского учения: следуя ему, мы учимся слушать голос бесценного советника – своего организма.

Если вы прочитали предисловие, то, наверное, уже подготовлены к освоению и практическому применению разработок Болотова, восстанавливающих здоровье на клеточном уровне. На каждой странице этой книги вас ждут открытия и находки. Используйте методики Ларисы и Глеба Погожевых – и будьте здоровы!

# **Введение**

## **О том, как мы однажды состарились и что из этого получилось**

Мы уже написали эту книгу почти наполовину, когда меня будто молнией ударило.

– Стой, – говорю, – подруга дней моих суровых. А с чего это мы с тобой решили писателями стать? Нет, скажи, с чего это мы взяли, что у нас книжка получится?

И тут моя жена Лариса отложила написанную страницу (в тот вечер она их по порядку раскладывала и нумеровала, и как раз у нее в руках был номер семьдесят семь) и строго сказала:

– Не отлынивай от работы. И не вкручивай мне про то, что у тебя стиль плохой и запятые не там стоят. Как-нибудь мы с ними разберемся. Лучше прямо скажи, что боишься людям показать, что мы с тобой понаписали. И если так, если ты боишься опозориться, то лучше эти листки забросить подальше и забыть про них навсегда. Ну как, согласен?

С этими словами моя жена взяла всю исписанную бумагу и так решительно направилась в кухню, что я и на этот раз не выдержал, вернул ее, и наша работа пошла своим чередом.

Ну что же делать, если на меня снова накатило такое настроение, если я и вправду боюсь опозориться!

Однако разберемся. Дело в том, что мы с Ларисой никогда не помышляли о том, чтобы взяться за книгу. А если бы кто-нибудь научил нас, как рассказать всем о том, что знаем мы с нею, и при этом обойтись без писанины, то мы бы и не подумали браться за эту адову работу. Но радиостанции у нас нет, телецентром мы тоже не владеем: как ни крути, приходится писать. Да к тому же писать так, чтобы издатель напечатать согласился.

Когда мы еще только думали о нашей книге и я отбивался от этого, как мог, Лариса однажды сказала мне:

— Глеб, скажи: если ты стоишь на краю тротуара и ждешь, когда огромная машина промчится мимо, а в это время слепой собирается переходить дорогу, разве ты не удержишь его, хотя бы он и стал упираться и даже замахиваться на тебя своей тростью?

— Конечно, — ответил я, — я же вижу опасность.

— А у нас с тобой разве не то же самое? Разве мы с тобой за эти годы не научились видеть многое такое, о чем большинство людей и не подозревает? Вот и подумай, хороши мы с тобой будем, если не научим людей тому, что сами давно знаем? Или вот еще: жулик и обманщик, который выманил у тебя деньги и которого ты насилу-насилу вытолкал из своего дома, начинает втираться в семью твоего соседа. Да неужели ты не расскажешь ему, с кем он собирается иметь дело? И

ведь не будешь ты обижаться, если сосед тебе с первого раза не поверит!

В общем, понятно, к чему клонится разговор. Нужно зарубить себе на носу – не повести мы сочиняем и не романы, и все, что от нас требуется, – рассказать толково и ясно о том, что прочувствовали мы за эти годы на своей шкуре. Вот откуда и должен по-настоящему начаться наш рассказ.

# История нашей жизни

Дело в том, что не всегда мы с Ларисой жили в этом городке, где порой толком не разберешься, в городе ты или в деревне. Лет пять назад мы с ней активно учительствовали в Мурманске и думать не думали, что вдруг соберемся, снимемся с места и начнем строить жизнь заново в самой что ни на есть России, на Псковщине.

По сравнению с Мурманском, здесь, конечно, рай небесный. Летом – лето, зимой – зима, ночью – темно, днем солнышко по небу ходит. Яблоки поспевают! Поначалу нам даже удивительно было, как это здешние жители не радуются окружающему великолепию. Как вообще можно привыкнуть к такому счастью, когда лето каждый год длится целых три месяца!

Какие мы были глупые, когда в молодости радовались всякой диковине на Севере, да еще и гордились: где еще такое бывает, чтобы полгода – день, а полгода – зима!

Впрочем, удивляться нашим молодым радостям не приходилось. Пока здоровье есть, «у природы нет плохой погоды». А к тому же, как ни крути, мы на Севере прижились, и наши дети до сих пор по Мурманску скучают.

Кто-нибудь спросит, пожалуй, почему же мы оттуда наладились? Что ж, отвечу: нас оттуда выгнали. Только не злые соседи и не вредное начальство, а сам Север. Он всех вы-

гнать норовит, кто вовремя за ум не берется.

Теперь-то я знаю, что сначала были предупреждения. Первое предупреждение мы всей семьей получили. Дело в том, что нашим близнецам пришлось надеть очки еще в детском саду. Конечно, мы с Ларисой расстроились, но, прямо скажем, не слишком. Думали – пройдет, все одолеет хорошая наследственность. Мы-то с ней никогда очков не носили.

Как бы не так! Прошел год, другой, и супруги Лариса и Глеб Погожевы стали вроде своих ребятишек в очках щеголять. Тут бы нам и задуматься, но ведь известно: пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Нельзя сказать, что я совсем не понимал в чем дело. Все-таки я преподавал биологию и химию и сам на уроках втолковывал детишкам, что жизни без солнечного света не бывает.

Нет, в самом деле, это же каждому дураку известно! Так задумайся, как свою дурацкую жизнь привести в порядок, пока не поздно. Может, ничего особенного делать и не придется, может, кому-то всего и нужно полчаса в день погулять. Ни за что! О чем угодно думать будем, только не о здоровье. Ну и я не лучше других. «Ничего не поделаешь», – вот что я сказал тогда Ларисе. На русский язык это переводится так: лень мозгами шевелить. К тому же она себе очень удачную оправу купила, очки ей к лицу оказались. Ну и утешились.

Время, однако, шло. Примерно через полгода мы с Ларисой почувствовали, что у каждого из нас имеется сердце. Это ведь только здоровый человек не чувствует своего тела. У



здорового организма права голоса нет, а точнее, здоровый организм шепотом разговаривает, и чтобы его расслышать, нужно постараться. Что-то я еще не встречал людей, которые этот шепот слышат.

Отмечу, особого удивления я не испытал, когда Лариса мне сказала, что у нее болит сердце, хотя веселей от этого не стало ни ей, ни мне. Я прекрасно знал, что в наших краях, как и повсюду в полярных районах, атмосфера бедна кислородом, а раз так, сердцу приходится особенно стараться, чтобы кислородом, который легкие добыли из воздуха и растворили в крови, напитать как следует все закоулки организма. Это, кстати, объясняет и то, почему у многих натруженное сердце дает знать о себе по ночам. Ночью, когда мозг отдыхает и не посылает без конца свои команды рукам, ногам, желудку, печени и прочим потрохам, тело занимается собой, у него словно бы появляется шанс отдышаться после дневной суматохи. Вот тут-то и требуется кислород, а в крови его, как назло, удалось запасти меньше, чем нужно. Стучи, сердце, стучи! Ясное дело, рано или поздно от таких перегрузок начнутся сбои.

А теперь я хочу огорчить тех, кто живет далеко от полярного круга. Конечно, друзья, на вашу долю кислорода и солнечного света приходится побольше, но означает это только отсрочку неприятностей. К сожалению, люди одинаково легкомысленны везде. Так что настоятельно советую вам – дослушайте нашу историю до конца.

Итак, мы с Ларисой начали отсчет: зрение, сердце... что там дальше? Мы даже были уверены, что другие болезни не заставят себя долго ждать. Мы же видели, как у наших сверстников хронические болезни растут и множатся, как жирок в области талии — жаль, конечно, юношеской стройности, но таков, как видно, общий удел. Мне иной раз в голову приходит, что окажись тогда рядом с нами по-настоящему здоровый человек, — и мы бы сумели взглянуть на себя другими глазами. Но — увы, среди наших коллег не было никого, кто бы с утра приходил на занятия бодрым и не пытался привести себя в чувство черным, как деготь, кофе. При этом никто не отказывался от участия в очередной вечеринке. В общем, так: если у всех людей горб, кому придет в голову, что можно обойтись без горба? И честное слово, мы настолько свыклись с ленью и собственным равнодушием к себе, что ничего не стали бы менять в своей судьбе, не возьмись она за нас как следует.

Настал день, когда к болям в сердце присоединились скрипящие суставы у меня и желудочные рези у Ларисы. Мы, конечно, лечились. Теми таблетками, что мы успели проглотить, можно было бы выложить дорогу от нашего дома до школы, но толку не было. Бывали облегчения, и всякий раз мы, как неразумные дети, радовались и думали, что все боли остались позади. Но отдых от болезней становился все короче, их становилось все больше, и наконец у Ларисы нарушился естественный женский цикл. Дай Бог здоровья тому вра-

чу, к которому она попала. Нет, он не сделал ничего необыкновенного, не выписал чудодейственные таблетки, но он оказался внимателен и нетороплив: просто дождался, пока Лариса соберет все необходимые анализы, и объяснил, что с ней происходит. Страшную вещь сказал этот врач. Тридцать девять лет исполнилось тогда Ларисе, а он ей объявил, что начинается старость. Да, да, об этом говорили все анализы!

Рассказывая мне об этом, Лариса плакала и повторяла: «Что угодно, только не это!» Мы сидели как пришибленные. Нам казалось, что впереди еще добрый кусок жизни, успехи повзрослевших детей, внуки... А тут не знаешь, на что и рассчитывать.

Довольно быстро мы решили, что Север нам придется оставить (отметим в скобках, что теперь я бы никому не советовал торопиться с таким решением, а почему – о том речь впереди). Но главное было не в этом. Если повезет, можно получить наследство в виде белого домика на берегу теплого моря, но старость, она и на Багамах старость.

Но тут наконец Лариса одолела свою панику и призадумалась. А голова у нее, надо отметить, светлая, недаром она физику преподает. «Стой, Глеб, – сказала она, – старость – это не грипп и не ревматизм (а к тому времени выяснилось уже, что и со мной происходит нечто подобное), и никто нам с тобой не выпишет от нее лекарства. Но разве можно сдаваться без борьбы? А на что нам голова дана? Давай для начала разберемся, что с нами происходит. Или ты не биолог?»

Биолог, кто же спорит, конечно, биолог... Только одно дело детям в классе показывать, где к скелету мышцы прикрепляются, и совсем другое – о собственной беде размышлять. Однако деваться было некуда. Прежде всего я понял, что и нам, и многим нашим знакомым не поможет лечение головы, желудка, суставов, сердца... Ведь старость принимается за всего тебя разом, и пока ты будешь отбиваться где-то в одном месте, она разгромит тебя наголову на всех остальных фронтах. И пусть за любую твою болезнь возьмутся лучшие врачи, толку от этого лечения будет не больше, чем от прошлогоднего снега. Значит, нам нужно в первую очередь понять, как мы старимся.

Прежде всего я разобрался с тем, что сам знаю.

# **Что такое старость и как с нею бороться**

Во-первых, приходится признать, что старение – это закономерный развивающийся биологический процесс. Старость – печальная неизбежность, которая завершает развитие любого живого организма. От всех наших человеческих болезней старость отличается тем, что она не оставляет в организме ни одного живого места. Процессы старения развиваются на всех уровнях жизни. На молекулярном происходят сдвиги в генетическом аппарате и обмене веществ, на клеточном возникают повреждения в различных частях клеток, перерождаются ткани, возрастные изменения развиваются в нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и прочих системах. Но самый серьезный удар старость наносит по клеткам. Тут обязательно надо помнить, что у разных людей старение различных клеток протекает неодинаково. Поэтому и симптомы начала старости у разных людей могут здорово отличаться. Можно сказать, что старость к каждому подбирает свой ключик. Но все же чаще всего старение начинается в так называемых высокодифференцированных клетках, которые природа не снабдила механизмом обновления. (Все-таки большинство клеток человеческого организма природа научилась заменять, как износившиеся детали. А почему бы ей, спраши-

вается, не поступать так со всеми? Несправедливо!) Так вот, наши незаменимые детали – это в первую очередь нервные клетки, которые не делятся, то есть не возобновляются в течение всей жизни. И чем бестолковее, суетливее, злее наша жизнь, тем быстрее они погибают. Но заметим, что жизнь при этом легче не становится, и нервной системе по-прежнему приходится управлять всем суетливым организмом, в котором ни руки, ни ноги, ни пищеварение не желают уходить на пенсию. Значит, оставшиеся клетки работают с растущей нагрузкой.

Любая клетка, не только нервная, представляет собой совершенную живую систему, благодаря которой обеспечивается обмен веществ и превращение энергии, а это основа жизни. Всякое нарушение или отклонение от оптимального баланса кислорода и питательных веществ приводит к нарушению режима работы отдельных клеток или групп клеток. Это и есть симптомы старения.

Если на этом месте кто-то вспомнил про нехватку кислорода, о которой речь шла выше, я очень рад, потому что и мне сразу пришло это в голову. Но тут же я подумал и о том, что лопари живут на Севере испокон века или, к примеру, кавказские горцы тоже испытывают вечную нехватку кислорода, однако прежде времени не старятся. Значит, главная беда не в разреженном воздухе. И вот это мое наблюдение мы возьмем на заметку, а сами двинемся дальше.

Значит, от возрастных изменений прежде всего страдают

самые сложные клетки, из которых состоят нервная система и железы внутренней секреции, регулирующие работу всех органов тела. Получается, что старость начинается с незаметных нарушений деятельности всех органов.

# 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.