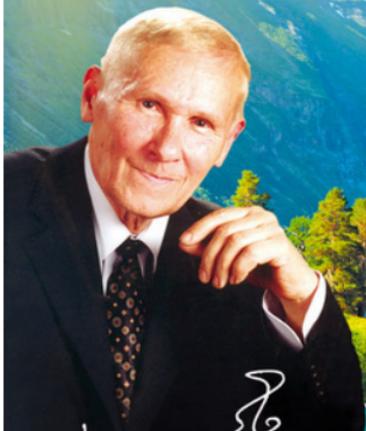




**ЖИЗНЬ**  
*по Болотову*

**Борис Болотов**

# **Пять шагов к бессмертию**



*Болотов*

**ПИТЕР®**

# Борис Васильевич Болотов

## Пять шагов к бессмертию

### Серия «Жизнь по Болотову»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4236505](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4236505)  
Пять шагов к бессмертию.: Питер; Санкт-Петербург; 2012  
ISBN 978-5-459-01677-2*

#### **Аннотация**

Борис Васильевич Болотов – создатель принципиально нового направления в медицине, которое основано на его революционных открытиях в области химии, физики и биологии. Книги академика Болотова пользуются грандиозным спросом, его методики успешно применяют многие врачи и целители, а тысячи благодарных читателей уже открыли с помощью ученого истинный путь к избавлению от недугов. Вы не верите, что можно жить до 200 лет, не болея? Попробуйте! Сделайте первые пять шагов к здоровому долголетию. Пять правил здоровья Болотова обязательно помогут вам. Прочитав эту уникальную книгу, вы научитесь: • омолаживать организм на клеточном уровне; • избавляться от вредных шлаков; • восстанавливать ослабленные болезнью органы; • использовать для профилактики и лечения замечательные препараты – ферменты. Откройте для себя учение выдающегося человека, которого по праву называют

украинским волшебником и Менделеевым наших дней. Начните жить по Болотову!

# Содержание

От редакции	5
Вступление	8
Несколько слов о себе	8
Знакомство с ферментами	11
Что такое ферменты?	11
Чистим тело чистотелом	12
Лечимся пивом	15
На заметку будущим мамам	17
Поможем сердцу и сосудам	20
Ферменты нужны всем!	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Борис Болотов

## Пять шагов к бессмертию

### От редакции

Можно ли жить, не болея, до 200 лет? Наверное, вы ответите: это несбыточная мечта, дотянуть бы до 80, не слишком страдая от недугов... Академик Борис Васильевич Болотов убежден: здоровье и долголетие нам обеспечено, если умело использовать скрытые резервы организма.

В этой книге ученый ясно и доходчиво рассказывает об основах жизни «по Болотову», приводит важнейшие рецепты и рекомендации. Конечно, «Пять шагов к бессмертию» – это не полная энциклопедия болотовской медицины. Исчерпывающее описание научной системы Бориса Васильевича содержит его фундаментальный 13-томный труд «Бессмертие – это реально», который нелегко осилить даже специалисту. Медицина Болотова основана на революционных открытиях ученого в области физики, биологии и химии. Достаточно сказать, что академик создал, по его словам, «химию нового поколения» и предложил таблицу элементов, которая принципиально отличается от таблицы Менделеева. Таблица Болотовых (в работе участвовали жена и сын ученого) висит теперь в музее имени Зелинского рядом с таблицей Менделе-

леева.

Легко ли оставаться молодым в любом возрасте? Любое дело требует усилий, тем более такое важное. Но поверьте: не так уж трудно приготовить ферменты и другие препараты, чтобы излечиться от болезней или предупредить их появление.

Книги Бориса Васильевича Болотова по праву пользуются грандиозным спросом, и тысячи благодарных «болотовцев» уже открыли с помощью ученого путь к избавлению от болезней. Отзывы некоторых из них приведены в этом издании.

Безусловно, каждого в первую очередь интересует, как справиться с его собственными хворями. Ограниченный объем этого издания не позволяет привести советы «украинского волшебника» на все случаи жизни, однако вы найдете в книге подробное описание лечения наиболее распространенных недугов – заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов.

В отдельной главе рассказано об оздоровлении желудочно-кишечного тракта. О его важнейшем значении врачи знали еще в глубокой древности. В тибетской книге «Джуд-ши» встречаются такие слова: «Почти все болезни начинаются с желудка. Все они и лечатся через него, а состояние здоровья поддерживается за счет позвоночника». Современные целители полностью согласны с тибетцами. Академик Болотов утверждает, что «если не считать инфекционных и травма-

тических недугов, а также болезней, связанных со сдвиговыми нарушениями и информационным воздействием, все заболевания, как правило, вызваны нарушениями в желудочно-кишечном тракте. Именно с его исцеления и должно начинаться оздоровление».

Чтение любой книги, конечно, не может заменить консультацию у специалиста. Более того, все рекомендации, которые вы найдете ниже, должны быть обязательно согласованы с вашим лечащим врачом.

Сделайте пять шагов к счастливому долголетию. Рекомендации «украинского волшебника» обязательно помогут вам.

Мы будем рады получить отзывы о книге, пожелания и комментарии. Пишите по адресу: *194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.*

# Вступление

## Несколько слов о себе

Это произошло, когда я учился в пятом классе. Тогда я, как и многие дети, был очень непоседливым и шаловливым ребенком. Однажды учительница решила меня наказать: она подошла, положила мои руки мне на колени и сказала: «Вот так и сиди: поднимешь руки, я тебя накажу».

Я сидел неподвижно, держал руки на коленях и ничего не подозревал.

После школы я пришел домой, и мать случайно заметила у меня на коленях язвы. Она попыталась лечить меня всевозможными мазями, предполагая, что я так ободрал колени, ползая по земле. Язвы не заживали, и никто не мог понять причины их возникновения. Однажды, когда учительница в очередной раз решила меня наказать и заставила положить руки на колени, я почувствовал, что от рук идет какое-то невероятное тепло, ощущались довольно сильные покалывания.

Я поднимал руки – боль исчезала. Я с удивлением подумал: «Почему же мои собственные ладони вызывают такую резкую боль в ногах?» Я решил проверить, будет ли таким же воздействие на моего товарища, который сидел впереди, улу-

чил момент и поднес руку к шее Гриши. К моему удивлению, он тут же упал на пол и потерял сознание. Все дети сразу закричали, а учительница подбежала, смотрит: Гриша лежит, его глаза открыты, он явно парализован. «Кто это сделал?» Кто-то ответил, что видел, как я не только поднес руку к затылку Гриши, но и ударил по голове. Но ребенок не может ударом руки вызвать паралич. Значит, я ударил его каким-то предметом. Тут же начали искать этот предмет. Так сказать, вещественное доказательство. Меня отвели к директору, он потребовал сказать, чем я ударил одноклассника. Я оправдывался, говорил, что не бил Гришу, а только приложил руку к его затылку. Директор только смеялся, потом сказал: «Приложи руку к моей шее, что из этого получится?» Я приложил. Он воскликнул: «Это гипноз!» С тех пор все решили, что я владею гипнозом и способен помогать при различных заболеваниях.

Ко мне стали приходить люди со своими болезнями. Я подносил руку к затылку и говорил только одну фразу: «Вам хорошо. У вас все хорошо». Многие просили, чтобы я посмотрел им в глаза. Я смотрел, и меня останавливали словами: «Хватит. Мне уже хорошо». Шли месяцы. Люди продолжали приходить. Летом я занимался «гипнозом» у пруда, где собирались и дети, и взрослые. Я вводил их в состояние, подобное гипнотическому, внушал им хорошее самочувствие. Но однажды приехали из Ульяновска два человека из «органов» и все это запретили. Так занятия «гипнозом» на много

лет были прекращены.

Я попытался как можно лучше изучить свои способности, прочел много книг о гипнозе и понял, что воздействие происходит не в результате гипноза, а потому, что я обладаю сильным биополем. Постепенно я заинтересовался и другими способами лечения, обратил внимание на лекарственные препараты, полученные на основе растительного и животного сырья. Больше всего времени я уделил исследованию ферментов.

# Знакомство с ферментами

## Что такое ферменты?

Ферменты – это продукты жизнедеятельности одноклеточных организмов. Я разделяю их на два противоположных класса, к которым относятся ферменты растительного и животного происхождения.

Ферменты животного происхождения образуются, как правило, в результате использования дрожжевых бактерий, а также бактерий молочных палочек. Дрожжевые бактерии извлекают из кишечника растительоядных животных, например, овцы, козы, коровы, зебры, сайгака, оленя, дикого кабана, лося, изюбра.

Дрожжевые бактерии способны перерабатывать растительные белки растений. Например, всем известные обычные дрожжи хорошо перерабатывают белки пшеницы и некоторых других злаковых растений, а дрожжи из кишечника кабана – белки желудей, каштанов и кукурузы. Так, полезный для человека хлеб из кукурузы без кабаньих дрожжей приготовить просто невозможно.

Ферменты на молочных бактериях применялись с лечебными целями издавна. Так, например, коровье молоко под воздействием молочнокислых бактерий преобразуется в тво-

рожную жидкостную массу с сывороткой. Все сывороточные бактерии при употреблении их внутрь должны благотворно влиять на наш организм. Однако сыворотка, которая сейчас образуется из молока, наоборот, вредна. Почему? Изучая сыворотку, я понял: это происходит из-за того, что животные получают неполноценную пищу (едят одну и ту же траву). В итоге молоко, а затем сыворотка теряют ценные лечебные свойства.

Я решил восстановить целебные свойства сыворотки и стал разводить молочно-сывороточные бактерии в среде, где присутствуют лекарственные растения.

Если мы возьмем молочную сыворотку, добавим в нее сахар и траву, например, чистотел (чистотел – сильно ядовитое растение), то получим среду, где присутствуют ядовитые алкалоиды.

В этих условиях способны выживать только сильные бактерии, к которым относятся молочные бактерии из сыворотки козьего молока. Давно замечено, что козы съедают траву чистотела с большим аппетитом.

Итак, молочные бактерии, выведенные в неблагоприятной для слабых бактерий среде, становятся весьма целебными.

## **Чистим тело чистотелом**

Каждый может в домашних условиях приготовить полез-

ные ферменты на молочных бактериях. Вот один из возможных рецептов.

Берем 3 л молочной сыворотки, сахар для закисания, стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела.

Траву помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камешка) погружаем ее на дно банки. Если молочная сыворотка при створаживании кислого молока перегреется, молочные бактерии погибнут; в этом случае в полученную молочную сыворотку следует добавить немного (около 1 ч. ложки) сметаны. В сметане всегда содержатся здоровые молочные бактерии. Лучше брать сметану из козьего молока. Затем собранный бульон следует хранить в теплом затененном месте. Банка покрывается несколькими слоями марли, чтобы не заводились винные мошки.

В течение двух недель формируются сильные молочнокислые бактерии. Продукты их деятельности обладают способностью обновлять и очищать поверхности, на которые они попадают. Название «чистотел» означает «растение, способное очищать тело», точнее, его поверхности. Важно, что имеются в виду все поверхности в организме, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные и внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта.

Мой многолетний опыт применения ферментов чистотела для лечения кожных заболеваний, а также недугов, свя-

занных с повреждениями поверхностей различных органов, доказывает исключительную ценность этого препарата.

Так, употребление в течение 1–2 недель ферментов чистотела внутрь по полстакана за полчаса до еды позволяет восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника.

Замечено: от эпителиальных волосков кишечника отторгаются тяжелые металлы (например, свинец, ртуть, таллий). Часть металлов из числа радионуклидов образует с желудочными соками нерастворимые комплексы, которые застревают в эпителиальных волосках. Затем они легко отторгаются с помощью ферментов чистотела.

Эта особенность важна для жителей Украины, испытавших на себе воздействие радиации. Зная о том, что радионуклиды образуют нерастворимые комплексы с желудочными соками, можно защитить организм с помощью стимуляции желудочных соков.

Для этой цели можно использовать и местный чистотел. Дело в том, что молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. Если в ее плазму попадает радионуклид, то эта клетка быстро гибнет. Сама по себе ферментная среда нерадиационная и, как правило, после высушивания ее уровень радионуклидов на несколько порядков (как минимум на порядок) ниже, чем уровень фоновой радиации при-

меняемой молочной сыворотки или травы чистотела. Конечно, трава чистотела, которая растет на нашей территории, обладает определенным уровнем радиации, но этот уровень не намного выше, чем уровень радиации употребляемых нами продуктов питания.

В частности, в хлебе, который довольно сильно заражен, содержатся радионуклиды, но нас этот уровень не особенно беспокоит, так как он относительно мал и не способен принести большого вреда человеку. Уровень радиации травы чистотела не намного выше уровня радиации хлеба, тем более что для лечения мы используем не само растение, а продукты его брожения – ферменты, которые уже достаточно очищены молочными бактериями. Лучше всего брать стебель и листья. Корни использовать нежелательно из-за того, что в них уровень радиации гораздо выше.

Подобными свойствами обладают многие другие ферменты. В частности, ферменты, которые образуются в результате молочнокислого брожения плодов каштана, очень хорошо выводят радионуклиды из организма. Плоды каштана давно употреблялись для приготовления целебных сортов пива. Например, в «Королевское пиво» добавляли плоды каштана конского.

## **Лечимся пивом**

Надо заметить, что плоды каштана, вызревающие на

украинской земле, имеют повышенный фон радиации гамма-квантов, но он все же не выше фона многих продуктов питания, которые мы употребляем. Так что, в принципе, уровень радиации плодов каштана конского можно считать вполне допустимым, тем более что жидкостный бродильный продукт образуется с намного меньшим уровнем радиации (так же, как и в случае использования чистотела).

Фермент каштана приготовить проще, так как плоды каштана менее ядовиты. Поэтому использовать молочную сыворотку не обязательно. Фермент можно готовить на обычной воде, причем даже не кипяченой.

Для приготовления лечебного кваса (пива) берут 3 л колодезной (можно водопроводной) воды. Бросают в банку 30–40 разрезанных пополам плодов каштана (можно не очищать их от кожуры). После этого добавляют в банку стакан сахара и (для закваски) полстакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны (можно применять также и кабаньи дрожжи – около 1 г). Квас держат в теплом помещении (около 25–35 °С) не менее 2 недель, в результате чего образуется очень приятный на вкус напиток. Употребляя его от полстакана до стакана за 20–30 минут до еды, можно вывести из организма наибольшую часть радионуклидов или тяжелых металлов. Пить квас можно и в большем количестве.

Если выпьете стакан кваса, сразу же в банку нужно добавить стакан воды из-под крана и 1–2 ст. ложки сахара. На

следующий день квас восстановится в том же объеме. Без добавления плодов каштана квас можно пить в течение 2–3 месяцев.

Квас из каштанов заметно укрепляет организм, делая его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Усиливается эндокринная система, что важно при профилактике гриппа. Квас увеличивает содержание в организме кальция и меди. Заметно повышается и количество кобальта, которое при повышенном радиационном фоне значительно уменьшается. Способствует этот напиток и увеличению содержания йода в организме.

Квас из плодов каштана по вкусу напоминает пиво с легкой горчинкой. Он даже пенится, как пиво.

Впоследствии можно съесть и плоды, хотя они будут еще горькими. По мере ослабления вкуса кваса можно добавлять плоды каштана. Используют некоторые ароматические растения, такие как тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою.

Приготовленный из плодов каштана фермент можно рекомендовать пить не только взрослым, но и детям до 10 лет.

## **На заметку будущим мамам**

Детям грудного возраста лучше употреблять материнскую молочную сыворотку без добавления лекарственных расте-

ний. Конечно, в любом случае нужно советоваться с лечащим врачом, но опыт народной медицины доказывает, что сыворотка из материнского молока годится не только для кормления грудничков, но и для закапывания в глазки ребенка (если они загноились) и в носик, если он заложен. Ведь материнское молоко обладает удивительными бактерицидными свойствами, благодаря которым и наступает оздоровление.

Кормящая мать должна давать много молока. Для этого издревле применялось растение молокогонник (тысячелистник).

Тысячелистник используют в виде чая и кваса.

Квас готовят по той же методике, что и квас из каштанов. Берут 2 стакана тысячелистника и размещают его в марлевом мешочке с грузилом (см. выше рецепт фермента чистотела). В качестве закваски используют материнское молоко, хотя можно применять и сметану из коровьего молока. Квас из тысячелистника образуется в течение не менее 2 недель. Будущая мама может пить его по полстакана за 20–30 минут до еды.

С той же целью употребляют и чай тысячелистника. Аналогичными свойствами обладают многие горечесодержащие растения, например акация, девясил, аир, софора японская, кора осины, верба (цветы), рожь, одуванчик. Необходимо до-

зировать эти растения при заваривании чаев: горечь должна присутствовать, но не в слишком большом количестве. Пусть чай будет горьковатым, но в то же время вкусным.

Так, в обычный чай (например, индийский или грузинский) на стакан воды добавляют всего 1/2 г полыни и примерно столько же аира, девясила и других горечесодержащих растений.

# Поможем сердцу и сосудам

Фермент чистотела можно применять как здоровому, так и больному человеку. Квас из каштана тоже можно употреблять почти всем. А для тех, кто болен сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе гипертонией, мной разработан целый комплекс ферментов, полученных на основе брожения молочных бактерий.

Например, при сердечно-сосудистых заболеваниях показаны ферменты, полученные на основе молочной сыворотки или без нее путем применения адониса, строфанта, серого желтушника (свирепы), наперстянки, ландыша, винограда, шалфея и других растений. Можно воспользоваться следующим рецептом.

На 3 л молочной сыворотки берут полстакана растения, добавляют стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Растение помещают в марлевый мешочек с грузилом и опускают на дно банки, а банку ставят в теплое место для брожения. Через 2 недели (не раньше) образовавшийся квас пьют за 10–20 минут до еды по полстакана 1–2 раза в день в течение месяца. Каждый раз отпитый квас дополняется сывороткой или водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять готов для употребления.

Молочнокислые бактерии при бродильном процессе перерабатывают растения таким образом, что полностью исчезают не только алкалоиды, но и гликозиды, поэтому квас содержит набор аминокислот, обладающих необычайно целебными свойствами. Эти аминокислоты, с одной стороны, значительно стимулируют выделение инсулина поджелудочной железой, а с другой – заставляют кору надпочечников усиленно выделять гормоны (адреналин, преднизолон, гидрокортизон и норадреналин).

Кроме того, кислые аминокислоты способствуют растворению гидроксилатапата ( $\text{Ca}_5\text{P}_4\text{OH}$ ) – минерала, накапливающегося в сосудах крови и лимфы. Поэтому перечисленные ферменты омолаживают не только сосуды, освобождая их от вредных солей, но и весь организм, намного продлевая его жизнь.

Особенно ценным является фермент, приготовленный на основе адониса (стародубки). Этот препарат широко применяется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и омоложения организма благодаря растворению сосудистых солей.

Фермент пьют обычно вместо воды в любое время дня и ночи. Он очень приятен на вкус, после применения его чувствуются свежесть, бодрость; обладает мочегонными свойствами и весьма полезен при гипертонии и почечных камнях.

Из перечисленных выше растений готовят как ферменты,

так и чай. Если используются неядовитые растения, то можно обойтись и без применения молочной сыворотки, но для заквасок всегда необходимо применять сметану (лучше козью).

## **Ферменты нужны всем!**

Конечно, значение ферментов не ограничивается примерами, приведенными выше. Без преувеличения можно сказать, что эти препараты полезны абсолютно всем. Так, для улучшения работы печени применяют азотсодержащие растения (горох, бобы, фасоль, сою, чечевицу, клевер, люпин, донник). Из них готовят ферменты или дрожжевое тесто, из которого можно выпекать булочки.

Нельзя объять необъятное, и поэтому в данной книге я подробно расскажу только о лечении с помощью ферментов самых распространенных недугов – сердечно-сосудистых болезней и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Получить более полную информацию (узнать, как лечить ферментами онкологические заболевания, например) вы можете из моей последней книги «Лечение ферментами и соками по Болотову» (как и остальные книги серии «Жизнь по Болотову», она станет доступна читателям благодаря издательству «Питер»). Моя работа над ней завершена, и скоро она появится на прилавках магазинов.

# 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.