

тропинка к здоровью

Борис Болотов
Александр Кородецкий
Валентина Травинка

ЗЕЛЕНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

Лучшие рецепты
нетрадиционной
медицины

 ПИТЕР

Валентина Травинка
Борис Васильевич Болотов
Александр Владимирович Кородецкий
Зеленая энциклопедия
здоровья. Лучшие рецепты
нетрадиционной медицины
Серия «Тропинка к здоровью»

Текст предоставлен изд-вом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181522

*Зеленая энциклопедия здоровья. Лучшие рецепты нетрадиционной
медицины: Питер; СПб.; 2009
ISBN 978-5-459-01561-4*

Аннотация

В энциклопедии вы найдете описания более 50 ценнейших лекарственных растений и множество уникальных авторских рецептов нетрадиционной медицины. Травник академика Болотова; Зеленая аптека фитоэнергетика Кородецкого; Золотые рецепты бабушки Травинки. Всенародно любимые целители делятся с читателями своими секретами и многолетними наработками в области фитотерапии. Воспользуйтесь их советами – и будьте здоровы!

Содержание

Введение	5
Борис Васильевич Болотов	7
Александр Владимирович Кородецкий	10
Валентина Михайловна Травинка	13
Часть I	15
Глава 1	15
Принцип 1. Увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)	15
Принцип 2. Превращение шлаков в соли (очищение организма)	17
Принцип 3. Выведение солей (ощелачивание)	17
Принцип 4. Борьба с болезнетворными бактериями (окисление)	19
Принцип 5. Восстановление ослабленных органов (регенерация тканей)	20
Глава 2	21
Ферменты и квасы	23
«Царская водка»	27
Квашеные растения и переброды	29
Глава 3	33
Ощелачивающие чаи	33
Ощелачивающие соки	34

Ощелачивание желчью	35
Глава 4	37
Глава 5	41
Глава 6	44
Глава 7	46
Аллергия	46
Аритмия	48
Артрит, полиартрит	51
Астма бронхиальная	54
Конец ознакомительного фрагмента.	59

**Борис Болотов,
Александр Кородецкий,
Валентина Травинка**
**Зеленая энциклопедия
здоровья. Лучшие рецепты
нетрадиционной медицины**

Введение
**ТРИ КИТА НЕТРАДИЦИОННОЙ
МЕДИЦИНЫ**

Дорогие читатели! Мы решили сделать вам уникальный подарок и объединить в одном издании лучшие рецепты и советы поистине «трех китов» нетрадиционной медицины. Борис Болотов, Александр Кородецкий, Валентина Травинка по-разному подходят к проблеме сохранения и укрепления здоровья, используют различные лекарственные препараты. Их объединяет одно: миллионы читателей благодарны им за сохраненное здоровье, появление веры в собственные

силы, за доброе и мудрое слово. При составлении сборника мы не меняли стиль изложения авторов. Поэтому вы можете прикоснуться к живому учению трех величайших целителей современности, собранному в одной книге. Пусть эта книга станет для вас энциклопедией здоровья, источником радости и света.

Борис Васильевич Болотов

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 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, не известные 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 со-

ли 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, синтезируют кислые белки.

Основная цель учения Болотова – помочь людям в ежедневной борьбе с конкретными заболеваниями. 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 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».

Александр Владимирович Кородецкий

Александр Владимирович Кородецкий – известный петербургский фитоэнергетик – родился в 1961 году в Ленинграде. После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей. Все складывалось вполне благополучно. Но неожиданно тяжело заболел близкий ему человек. Диагноз неутешительный – артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принялся за изучение народной медицины.

Так была predeterminedена его судьба. Около года под руководством деревенского травника он изучал секреты фитотерапии.

Впоследствии Александр стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с учениками Валентины Михайловны Травинки, Ларисой и Глебом Погосовыми. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям.

Сейчас он является практикующим травником, каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая

корни сабельника и другие травы. Летом Александр объезжает Ленинградскую область в поисках новых мест, пригодных с экологической и фитоэнергетической точки зрения для сбора лекарственных растений. Именно там, руководствуясь лунным календарем, заготавливает свои целительные травы он и рассылает их затем людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных препаратов. «Найти места силы и собрать травы – это полдела, главное – сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальной», – говорил он в одном из своих интервью.

Александр тщательно изучает и исследует не только дикорастущие, но и домашние растения, составляет уникальные рецепты. Неуемная энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

Из-под пера А. Кородецкого вышло множество замечательных, остроумных и очень живо написанных книг: «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник – болотный целитель», «Стевия – шаг к бессмертию», «Индийский лук – оружие против боли» и многие другие. Его по праву можно назвать первооткрывателем таких

лекарственных растений, как золотой ус и стевия. Именно благодаря ему читатели впервые узнали об их удивительных свойствах.

Валентина Михайловна Травинка

Валентина Михайловна Травинка – широко известная писательница, хороший, светлый человек. Ее сердечные, добрые книги полюбились многим из нас, подарили надежду на будущее, вселили веру и оптимизм, исцелили от хворей телесных и душевных.

В 1996 году Валентина Михайловна ушла от нас, но бесценный опыт и доброе отношение к людям продолжают жить в ее работах. Валентина Михайловна всегда верила, что ее книгам суждена долгая жизнь, потому что в них говорится о самом главном – Здоровье, Любви, душевной Красоте, Стремлении творить свою судьбу собственными руками. И она, как всегда, оказалась права.

Творчество Валентины Михайловны хорошо знакомо всем, кто ценит мудрость народной медицины. Она отдавала все свое время, все свои силы изучению явлений, которые наука иногда не признает, но при этом не может опровергнуть.

Так случилось, что Валентина Михайловна сама пережила многое из того, что помогает преодолеть своим читателям. Ее жизненный путь был непростым, и, возможно, поэтому судьба была к ней благосклонна и подарила возможность исцелять людей своей энергетикой, дарить радость и надежду. Несмотря на то что Валентины Травинки нет с нами, ее кни-

ги продолжают дарить радость и указывать тропинку к здоровью всем, кто в нем нуждается.

* * *

Мы прикладываем все усилия к тому, чтобы вы, дорогой читатель, почувствовали: мы любим вас, мы заботимся о вас, мы хотим вам помочь! Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение. Ждем ваших откликов по адресу:

194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29, лит. А, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

Часть I

МЕДИЦИНА БОЛОТОВА: ТЕОРИЯ МЕТОДЫ И ПРЕПАРАТЫ

Глава 1

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ

Поскольку эта книга – справочное практическое пособие по медицине Болотова, она не предполагает серьезного углубления в теорию. Однако некоторые читатели, возможно, незнакомы даже с основами болотовской медицины. Поэтому вначале мы кратко расскажем о пяти основополагающих принципах, названных «квинтэссенцией здоровья».

Принцип 1. Увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)

Для увеличения числа молодых клеток необходимо стимулировать выделение желудочного сока, который расщеп-

ляет старые клетки (в том числе раковые и болезнетворные), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Для этого необходимо выполнять несколько лечебно-оздоровительных процедур.

1. Для стимуляции выделения желудочных соков в рамках медицины Болотова употребляют в пищу растения из семейства толстянковых, к которым относятся:

заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, 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.

2. Необходимо проводить процедуры по увеличению в крови пепсиноподобных веществ с помощью употребления соли.

3. Для стимуляции желудочных соков используют 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»

На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 0,5 стакана виноградного уксуса или вина из красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина.

Принцип 2. Превращение шлаков в соли (очищение организма)

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо воздействовать на шлаки кислотами.

В организм необходимо вводить такие кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны, а с другой стороны – способны растворять шлаки, превращая их в соли.

Таковыми кислотами являются кислоты уксусного направления, или ферменты, в том числе обычный уксус. Они содержатся в овощных и фруктовых соленьях. Соли, образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме.

Зная об этом, необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Это составляет третий принцип квинтэссенции.

Принцип 3. Выведение солей (ощелачивание)

Наблюдения показывают: не растворяются обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также мочевины.

1. Для растворения щелочных солей необходимо вводить

в организм безопасные щелочи. Их источниками являются отвары некоторых растений и соки.

Хорошо растворяют соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

2. Для растворения солей пользуются также соками некоторых растений.

Соли поддаются растворению соками черной редьки, корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Проводя лечение соками, необходимо соблюдать пресную диету, избегать употребления острых и соленых продуктов. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи едят во время еды по 1–3 ст. ложки. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей.

3. Растворяют соли также желчью птиц: куриной, утиной, гусиной и индюшачьей. Желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда желчь принимают в хлебных шариках.

После ощелачивания организма его обязательно надо закислять.

Принцип 4. Борьба с болезнетворными бактериями (окисление)

Один из основных постулатов медицины Болотова гласит: «Человек или животное могут болеть только от растительных клеток».

Поскольку растительные клетки существуют только в щелочной среде, заболевание какого-либо органа возможно только при ощелачивании его среды. А значит, окисление – это путь борьбы с болезнями.

1. Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него. Таким образом, подбираются растения, которые могут оздоровить тот или иной орган человека и восстановить утраченные клетки. Если организм будет надежно окислен, болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.

2. Разжижение крови – залог здоровья и долголетия. Окисленная и разжиженная кровь избавит от многих болезней. Окисление крови осуществляется с помощью кислот (молочнокислых продуктов, молочной сыворотки). Другим мощным средством окисления являются всевозможные квасы и ферменты.

3. Хорошо окисляют и, следовательно, разжижают кровь

витамины. Кроме того, хорошо разжижает кровь соляная кислота, а также «царская водка». Уксус и всевозможные уксусосодержащие вина (старое бочечное вино), жирные кислоты, а также квашения являются прекрасным средством для разжижения крови.

Принцип 5. Восстановление ослабленных органов (регенерация тканей)

Принято считать, что если часть клеточной ткани какого-либо органа отомрет, то она уже не восстановится. Однако это неверно. Неотъемлемой частью медицины Болотова являются методы регенерации утраченных тканей внутренних органов: почек, печени, сердца, легких.

Глава 2

ОКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Для окисления и разжижения крови применяют специальные препараты: ферменты, квасы, квашения, уксусные настойки, «царскую водку». Кроме того, организм питают также кислыми продуктами через кожу (применяют потогонные процедуры, компрессы на ферментах и уксусах).

Квасить можно все овощи, фрукты и растения. Если правильно и рационально производить квашение овощей, фруктов, листы растений и семян, употребляя все ферменты в широком разнообразии, можно добиться окисления всех элементов организма и добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, так как они могут развиваться только в щелочной среде.

Окисление проводится в течение месяца. При приеме жмыхов, квасов, употреблении соли и «царской водки» окисление обязательно наступит через месяц. Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

Тест на окисленность организма

Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм ошелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает

красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

В некоторых случаях после окисления организма необходимо провести кратковременное ощелачивание. Обычно эту процедуру проводят, когда лечение связано с выводом нерастворимых солей (например, при выводе камней и солей из почек или желчного пузыря). О необходимости ощелачивания в зависимости от конкретного заболевания подробно рассказано в третьей части книги. Ощелачивание (солерастворение) проводят с помощью препаратов из желчи птиц (желчных шариков), ощелачивающих чаев, соков.

Обычно лечение начинают с окисления организма, а когда окисление исчерпает свои возможности, переходят к ощелачиванию (1–2 дня), а потом вновь к окислению. Помните, что при ощелачивании кровь густеет, а при окислении ферментами и квасами разжижается.

Иногда в ходе лечения необходимо нормализовать солевой баланс организма с целью достичь минимального расхода пепсинов и соляной кислоты в желудке, а также желчи и трипсинов в двенадцатиперстной кишке. Это обеспечивает минимум затрат энергии на переваривание животной и растительной пищи.

Для повышения уровня солевого баланса принимают по 1 г соли 2–3 раза в день.

1 г соли надо положить на язык на несколько минут и проглотить соленую слюну. Процедуру делают сразу после еды, а также через час после приема пищи.

После этого переходят к употреблению в пищу вместо соли соленой морской капусты (употребляют не менее 4 ст. ложек в день).

У человека отсутствуют рецепторы, которые отличают кислоту от щелочи. Кислый вкус может говорить как о наличии кислот, так и о наличии щелочей. Поэтому люди не могут самостоятельно, основываясь только на собственных ощущениях, отличить полезные продукты от вредных. Необходим сознательный выбор. Поэтому мы подробно рассмотрим все окисляющие препараты и методики, предусматривающие их употребление.

Ферменты и квасы

Ферменты – новое слово в медицине. Это препараты, приготовленные путем микробного брожения. Эти ферменты можно легко приготовить в домашних условиях. К настоящему времени разработан целый ряд ферментов, обладающих мочегонными, желчегонными, трипсиногонными, инсулиногонными, обезболивающими, противоопухлевыми и другими свойствами. Существует два вида ферментов (квасов) Болотова: ферменты на молочной сыворотке и ферменты на воде.

Ферменты на молочной сыворотке

Ферменты или квасы из сильнодействующих (ядовитых) растений (аконита джунгарского, очитка едкого, лютика едкого и других) готовятся с использованием сметаны или молочной сыворотки. Дело в том, что при активном микробном перебраживании ядовитые растения становятся безопасными, а их аминокислотный состав не меняется.

Берем 3 л воды, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку свежей сметаны или 0,5 л молочной сыворотки, стакан сухой или свежей травы или иного растительного сырья. Траву (растительное сырье) помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камешка) погружаем траву на дно банки. Через 2 недели фермент будет готов.

Потогонный квас

Берут 3 л воды, добавляют в банку 1–2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят квас в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют фактически без нормы, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

Ферменты на воде

По следующей методике готовят ферменты из условно ядовитых и безопасных растений.

Берем 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара для закисания, стакан сухой или свежей травы или иного растительного сырья. Траву помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камешка) погружаем траву на дно банки. Через 2 недели фермент будет готов.

Приготовление ферментов и их прием в вопросах и ответах

Вопрос: Как определить, что фермент готов?

Ответ: Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Вопрос: Почему фермент не настаивается, остается мертвым?

Ответ: Такая ситуация возникает, если молочная сыворотка погибла. В этом случае в приготавливаемый фермент следует добавить около 1 ч. ложки свежей сметаны. Лучше использовать сметану из козьего молока.

Вопрос: Каким образом подбирается фермент для квашения?

Ответ: Ферменты для квашения подбираются в зависимости от того, какой орган или систему вы будете лечить.

Вопрос: Фермент слишком сильно пахнет, киснет, слишком много мушек.

Ответ: Такая ситуация возникает по двум причинам. Во-первых, сыворотка или сметана могут быть не слишком качественны. Вторая причина: возможно, вы забыли, что фермент надо периодически очищать от плесени. Если ее образуется слишком много, очищение надо проводить каждый день.

Вопрос: Фермент слишком слаб, вместо него получилась вода.

Ответ: Такая ситуация возникает, если вы используете не очень качественную сыворотку или сметану. В этом случае надо оживить фермент: добавить 1 ст. ложку свежей сметаны. Кроме того, возможно, вы готовили фермент из неправильно заготовленных сухих растений или растений, срок хранения которых закончился. Лучше всего готовить ферменты из свежих растений.

Вопрос: Как и где хранить фермент?

Ответ: Фермент следует хранить в теплом затененном месте. Банка покрывается только несколькими слоями марли, чтобы не заводились мушки.

Вопрос: Какова последовательность приема квасов, уксусов и «царской водки»?

Ответ: Сначала 2 недели пьют квас на чистотеле, затем

2 недели можно пить квас на банановых шкурках. Уксус можно принимать все время, независимо ни от чего. И квасы, и «царскую водку» надо принимать в период лечения, в остальное время их прием не нужен. Достаточно придерживаться правильного режима питания. Сочетать с квасами «царскую водку» можно.

Вопрос: Можно ли принимать несколько ферментов одновременно?

Ответ: Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из каждого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Вопрос: Что делать при переокислении?

Ответ: Переокисление организма нежелательно. При возникновении изжоги можно пить уксусную воду. В 1 стакан воды вливают 1 ст. ложку 9-процентного уксуса и выпивают не менее 0,5 стакана. Также изжога проходит, если на язык положить 1–2 г соли. Соль заставит организм выделить кислые желудочные ферменты, которые снимут раздражение желудка желчью.

«Царская водка»

«Царскую водку» применяют при лечении множества за-

болеваний. Можно ее использовать и как профилактическое средство.

Если самочувствие неплохое, принимать «царскую водку» надо по 1 ч. ложке 4 раза в день (после каждого приема пищи и сразу после сна), разбавляя 0,5 стакана любой жидкости. Во время сна в организме скапливаются вредные вещества, из-за этого мы порой чувствуем вялость. «Царская водка» нейтрализует эти вещества и улучшает самочувствие. При серьезных заболеваниях пить «царскую водку» нужно 3 раза в день по 1–2 ст. ложки.

«Царская водка»

На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 0,5 стакана виноградного уксуса или вина из красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. При необходимости добавляют ацетилсалициловую кислоту, янтарную кислоту, метионин, триптофан, метиланин или тирозин, а также адреналин.

Обычно в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но и дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, можно добавлять кориандр и тмин.

«Царская водка» на живокости (окопнике)

На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 0,5 стакана виноградного уксуса или вина из красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. Добавляют 1 ст. ложку сухих корней живокости (окопника). Кроме того, в литровую бутылку опускают

стручок горького перца.

Можно добавлять кориандр и тмин. «Царскую водку» на окопнике принимают по 1–2 ч. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением 1 ч. ложки настойки валерианы.

Компрессы с растениями на «царской водке»

Для компресса готовят смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладывают на больные суставы и смачивают «царской водкой».

Квашеные растения и переброды

Для закисления того или иного органа необходимо подобрать для него соответствующее растение. Если известно действие растения, то приготовленные из него ферменты будут преимущественно окислять соответствующий орган, что не даст развиваться в нем болезнетворным бактериям.

Квашение бобовых

На 3-литровую банку бобов или гороха взять 1 стакан сахара, 1 ст. ложку поваренной соли, залить все водой и добавить 1 ч. ложку сметаны из козьего или коровьего молока (лучше всего из свиного). Дать прокиснуть в тепле 2 недели. Пить по 0,5 стакана перед едой, а бобы употреблять как приправу.

Квашение растений

Заполнить 3-литровую банку растением (например,

молодило), положить 1 ч. ложку поваренной соли и 0,5 г дрожжей и поставить квасить на несколько дней. Потом можно принимать по 1–3 ст. ложки кваса во время еды.

Сахарные и дрожжевые переброды

Переброд на сахаре

Переброды готовят следующим образом. Сок растения наносят на кусочки сахара, которые укладывают в банки, прикрывают от пыли и хранят в теплом месте. Через 2–3 месяца сахар пьют с чаем (по 2–3 кусочка на стакан).

Сахарный переброд на чистотеле

Сок травы чистотела нанести на кусочек рафинада (1–5 капель). Кусочки сахара складывают в банку, горловину завязывают несколькими слоями марли и дают перебродить в течение нескольких месяцев. За это время сахар отсыреет (намокнет) и расплзется, вместо сахара образуется жидкая масса, похожая на мед. Принимают по 1 ч. ложке с чаем.

Противоопухольный переброд

На 3 л воды берут 1 стакан мелко нарезанных цветов или 30–40 плодов каштана, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все киснет в тепле не менее 2 недель. Пьют без нормы. Каждый раз выпитая часть кваса компенсируется добавлением воды и сахара. На следующий день квас вновь будет готов к употреблению.

Переброды растительных масел

Растительное масло смешивают с сахаром или медом в пропорции 1:1 и хранят в тепле около года. Потом берут 0,5 стакана этой массы, смешивают с 3 л молочной сыворотки и дают прокиснуть в тепле в течение 2 недель.

Сахарный переброд на овощном соке

Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

Окисляющие уксусные настойки

«Быстрая» окисляющая уксусная настойка

Приготавливают чай из коры осины (коры черемухи, вербы, сухих шишек сосны, сухой шелухи лука или сухой травы полыни). В чай на 1 стакан добавляют 1–2 ст. ложки 9-процентного уксуса. За день выпивают 5-10 стаканов.

Уксусная настойка девясила

В 0,5 л 9-процентного уксуса всыпают 0,5 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

Окисляющий уксус на чистотеле

На 150 г 9-процентного уксуса берут 0,1 стакана мелко нарезанного чистотела, настаивают в течение суток.

Окисляющий медовый раствор уксуса

В бане или сауне после потоотделения обтирают кожу питательным медовым раствором яблочного уксуса (на 1 ст. ложку яблочного уксуса 0,5 стакана меда).

Окисляющий компресс на основе багульника

Берут багульник и соль в соотношении 1:1, настаивают в 0,5 л 9-процентного уксуса 2 дня, затем смачивают этой настойкой больное место и прикладывают к нему горячую грелку.

Окисление печеным луком (окисляющий компресс)

Печеный репчатый лук прикладывают к местам опухолей, например, к увеличенным лимфоузлам. Головка лука запекается в закрытом сосуде, затем в теплом виде прикладывается к опухоли и держится как можно дольше. Процедуру надо повторять до полного исчезновения опухоли.

Глава 3

ОЩЕЛАЧИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Как уже говорилось, в некоторых случаях после окисления необходимо провести кратковременное ощелачивание. Обычно эту процедуру проводят, когда лечение связано с выводом нерастворимых солей (например, при выводе камней и солей из почек или желчного пузыря). В этом случае проводят следующие процедуры (узнать о необходимости ощелачивания в случае конкретного заболевания вы можете в третьей части книги).

Ощелачивающие чаи

Чай из корней подсолнуха ощелачивает организм и растворяет многие соли. 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 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. При употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять квасы и укусы. Пища должна быть в меру соленой. После первых дней приема чая возможны болевые ощущения. Они вызываются движением песка по почкам и мочеточнику. В этом случае надо уменьшить дозу; можно принять болеутоляющее средство типа ношпы.

Ощелачивающие соки

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

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

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

Ощелачивание желчью

Ощелачивают и растворяют соли также и желчью птиц. Действительно, давно замечено, что куры склевывают камушки. Делают они это для формирования скорлупы яйца, а растворяет 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 также утиная, гусиная и индюшачья желчь. Желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые используют для горьких лекарств. Иногда желчь принимают и в хлебных шариках.

Шарики с желчью

Из хлебного мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Глодают 2–5 таких шариков через 30–40 минут после еды. На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике.

Максимальная доза желчи не должна превышать 20–50 капель. После ощелачивания организма его надо снова за-

КИСЛЯТЬ.

Глава 4

ПОТОГОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Потогонные процедуры очень эффективны. Через кожу можно не только выводить шлаки, но и питать организм. Потогонные процедуры состоят из трех этапов.

1. Разогрев кожного покрова и очищение организма (соле-растворение и вывод солей) с помощью потогонных квасов и чаев, обработка кожи потогонными чаями и уксусами.

2. Снятие шлаков и защитного жирового слоя с кожи при помощи специальных чаев и уксусов.

3. Введение в организм необходимых веществ с помощью ферментных и уксусных обтираний и компрессов.

Во время потоотделения кожа способна испарить до 3–4 кг жидкости. Примерно столько же жидкости можно ввести через кожу, когда организм сильно обезвожен. Так, при циррозе печени, когда этот орган оказывается практически недееспособным, канал обмена питательных веществ через кожу является основным.

Через кожу вводятся лекарственные вещества и выводятся вещества, вредные для организма. Например, при гипертонии без применения гемитона, адельфана и других сосудорасширяющих веществ можно снизить давление путем потения, то есть выведения вредных для организма веществ с потом. Для этого кожу достаточно обогреть и обработать спе-

циальными растворами, усиливающими потливость (например, чаем из багульника). Конечно, предварительно нужно разогреться в парилке или сауне. Увеличивает потение обработка кожи березовым веником, предварительно обогреть на сильном пару. Хорошо, если стены сауны внутри обшиты липовыми досками (в липе присутствуют серосодержащие вещества, которые стимулируют потовыделение).

Разогревание происходит в парилке, сауне, либо в ванной комнате.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонного квасу. Разогреваться надо примерно 5-10 минут. В это время можно периодически пить потогонный квас. Общая продолжительность процедуры – 1–2 часа.

Ванна для разогрева

На одну ванну добавляется 1 стакан 9-процентного уксусного настоя багульника. Для его изготовления смешивают 0,5 стакана растения и 2,5 стакана 9-процентного уксуса. Настаивают в течение суток.

Потогонный квас

Берут 3 л воды, добавляют 1–2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без нормы, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и сахар.

Потогонный чай из багульника

В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы. Можно использовать цветы липы или бузины.

Потогонный чай из шиповника

Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса и 1 ст. ложку меда (лучше липового). Пьют потогонный чай без ограничений.

Потогонный чай из ягодного сбора

Для потогонного чая подойдет сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса. Пьют потогонный чай без нормы.

После разогрева надо обтереть тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также выпить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желательно пить проквашенный березовый сок.

Уксусная настойка девясила

В 0,5 л 9-процентного уксуса всыпают 0,5 стакана

травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

Глава 5

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Перед едой необходимо принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи моркови, капусты, редьки. При этом их жевать нельзя, чтобы они не пропитывались ферментами слюны. Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока не исчезнут все дискомфортные ощущения.

Как приготовить жмыхи

Жмыхи готовят из овощей или фруктов. Для этого их очищают от кожуры и выжимают сок с помощью соковыжималки или мясорубки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатать в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранят шарики из жмыхов в холодильнике не больше 14 дней. Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо.

Сок, который получился в ходе приготовления жмыхов, пьют на ночь чуть подсоленным. Шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови.

В процедуре восстановления ЖКТ большую роль игра-

ет фермент чистотела на молочной сыворотке. Употребляют его в течение 10–15 дней. Эта процедура практически полностью восстанавливает эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника.

Фермент чистотела

Состав: 3 л сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (корни чистотела использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в сыворотку следует добавить около 1 ч. ложки сметаны, купленной на рынке. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

В случае проникновения желчи в желудок часто возникают тошнота, изжога. Уменьшить проникновение желчи в желудок можно, сократив потребление желчегонных продуктов.

К ним относятся:

растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница.

Нормализовать кислотность желудка можно за счет употребления пепсиностимулирующих продуктов. К ним относятся:

сок капусты, подорожника, горчица, перец,

хрен, пряности: петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец (огородный), орех (мускатный), зверобой, зубровка, душица.

Пепсиностимулирующий фермент

Берут 3 кг каланхое (или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодило, заячьей капусты), смешивают в 3-литровой банке с 3 стаканами меда. Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Потом средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.

Глава 6

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

Для лечения многих заболеваний необходимо произвести очищение сосудов. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо проводить очищение сосудов не реже 1 раза в год.

Глиняные ванны с уксусом

Берут 0,5 л отвара валерианы (для приготовления отвара достаточно примерно 2 ст. ложек сухих корней валерианы), 300 г глины, 200 мл уксуса, настоянного на фасолевых створках. Принимать ванны не более 30 минут 2 раза в неделю.

Очищающий уксус

Взять 20 г створок фасоли на 0,5 л яблочного уксуса, настаивать не менее 3 дней. Пить уксус 3 раза в день по 0,5 ст. ложки, разведенным в 50 мл воды.

Очищающий чай

Очищение чаем проводить в течение месяца. Для приготовления чая надо 1 ст. ложку плодов шиповника залить 3 стаканами воды, вскипятить и поставить в термос на 3 часа. Подогревать и пить как чай в течение дня. Во время очищения пить только чай.

Очищение сосудов чесноком

Советуем провести очищение сосудов по следующей схеме. 200 г сочного чеснока пропускают через

мясорубку и заливают 200 мл медицинского спирта. Все укупоривают и ставят на 10 дней в прохладное место, после чего процеживают. Принимают следующим образом: в первый день – за 20 минут до завтрака каплю на 50 мл молока, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли в таком же количестве молока. Во второй день принимают соответственно 4, 5 и 6 капель перед завтраком, обедом и ужином, в третий день – 7, 8 и 9 капель, в четвертый – 10, 11 и 12 капель, в пятый – 13, 14 и 15, а с шестого дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и так далее по десятому дню. В последующие дни принимают по 25 капель на 50 мл молока до использования всей настойки.

Глава 7

СТАНДАРТНЫЕ СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ

Аллергия

Нормализация солевого баланса

Одной из причин, вызывающих аллергию, является недостаток хлоридов в организме. Для их восполнения необходимо употреблять продукты, которые восполняют недостаток соли. К таким продуктам относятся:

- овощи;
- фрукты;
- морепродукты (морская капуста, морские водоросли, рыба, моллюски).

Спустя 30 минут после еды и между приемами пищи можно слизнуть нескольких кристаллов соли.

Если аллергией поражены легкие, делайте ингаляции крепким солевым раствором при помощи ингалятора, в который помещают крепкий водный раствор морской соли. Если ингалятора под рукой нет, проводите ингаляцию при помощи нагревания соли.

Для этого возьмите 1 кг морской соли, разогрейте ее на сковороде. Над сковородой установите самодельную воронку из картона и дышите через узкий ее конец.

Если аллергией поражена кожа, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее. Пусть она сама осыпется, когда высохнет вода. Признаки аллергии в виде язвочек быстро снимаются обмыванием или компрессами из морской воды. Компрессную ткань нужно все время поливать морской водой, чтобы она не высыхала. Исцеление наступает быстрее, если места воспаления находятся в постоянном контакте с морской водой.

Солевые компрессы делают из соленой воды (100 г каменной или морской соли на 1 л воды) комнатной температуры или температуры тела. Этой соленой водой пропитывают ткань из хлопка (или сложенный в несколько слоев бинт) и прикладывают ее к больному месту.

Потогонные процедуры

При аллергии необходимо проводить процедуры по усилению деятельности почек и надпочечников.

0,5 кг свежих говяжьих или свиных почек, которые делятся на 5 порций, затем порция весом в 100 г отваривается в очень соленой воде (при этом необходимо 3 раза менять воду, чтобы избавиться от

запаха).

Отваренные почки надо съесть за 1 час до разогрева в ванной или сауне. При этом за 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванной (сауне) париться примерно 5-10 минут, при этом можно также пить потогонный квас и чай. Общая продолжительность процедуры – 1–2 часа.

Разогреваться (париться) нужно раз в неделю, до тех пор пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть мочки пальцев рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами. Делают не менее 10–15 таких процедур.

Аритмия

Восстановление желудочно-кишечного тракта

Первым делом необходимо восстановить желудочно-кишечный тракт по стандартной схеме. Используются овощные жмыхи из черной редьки и капусты белокочанной и фермент чистотела.

Нормализация солевого баланса

Сразу после еды, а также через час после приема пищи на язык нужно положить на несколько минут 1 г соли и проглотить.

тить соленую слюну.

Затем переходят к употреблению в пищу вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), затем принимают ферменты и квасы. Необходимо использовать пепсиностимулирующий фермент.

Употребление квасов и ферментов

Приготовьте ферменты на адонисе (или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане) и пейте их 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Приготовьте квас из винограда (или черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте его без нормы через час после еды.

Потогонные процедуры

Через месяц после начала употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами по стандартной схеме.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванной (сауне) надо париться, разогреваясь примерно 5–10 минут. В сауне можно также пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело укусуными настояками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай шиповника и потогонный квас.

Физические нагрузки

Массаж тела и длительная прогулка по лесу (а зимой на лыжах) сделают ваше сердце здоровым.

Массаж

Сеанс общего массажа начинают со спины, шеи и ближней к массажисту руки. Затем в таком же порядке надо массировать другую сторону спины, шеи и другую руку. Голову массируют вслед за этим либо в конце сеанса. Затем массируют дальние ягодичные мышцы (поочередно с обеих сторон) и крестец. Далее переходят к массажу ближнего бедра и коленного сустава (поочередно с обеих сторон), после чего массируют голень, ахиллово сухожилие, пятку, стопу каждой ноги поочередно. Затем массируемый переворачивается и ложится на спину. Сеанс общего массажа продолжают на дальней стороне груди. Массируют руки, бедра, голени и заканчивают сеанс массажем живота.

Режим питания

Кроме кислых яблок и капусты, вам надо помнить о меде, научиться готовить в кислом виде свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, липовый цвет, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редис. Кроме того, рекомендуется упо-

треблять квас из банановых шкурок.

Фермент из банановых шкурок

3 л воды, 2–3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок, 1 стакан сахара и 1 ч. ложка сметаны. Настаивать 2 недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Перестаньте пить алкогольные напитки и курить, откажитесь от растительного масла, замените его орехами.

Артрит, полиартрит

Окисление организма

Окисляют организм ферментами окопника, живокости (корни окопника), калужницы, аира, любистка, сережек ореха (лесного).

Уксусными настоями багульника, лилии болотной (корня), лютика и чемерицы обтирают больные места.

Уксусный настой багульника

В 0,5 л 9-процентного уксуса всыпают 0,5 стакана измельченного багульника (или корней лилии болотной, травы лютика, травы чемерицы), настаивают не менее 2–4 дней.

Исключают из употребления все химические препараты

типа брусники. Пьют квасы и чай, настоянный на листьях брусники или почках березы.

Чай на листьях брусники или почках березы

1 ст. ложка растительного сырья, указанного выше, заваривается на 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

Ставят компрессы на больные суставы.

Для компресса готовится смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на больные суставы и смачиваются «царской водкой».

Если организм щелочен, то компресс может вызвать ожог. Время наложения компресса определяйте по самочувствию (но не более 10–15 минут). Следующий компресс накладывается только после исчезновения покраснения кожи. Постепенно продолжительность компресса доводится до 30 минут, часа, 2 часов, пока не появится возможность накладывать компресс на всю ночь. При здоровом окисленном организме такая процедура ожога вызывать не будет.

Температурный режим

Исключают переохлаждение даже в теплую погоду.

Применяют обогрев тела или потогонные бани с березовым веником, обсыпанием солью и смачиванием больных

мест укусом. Кроме того, проводят солевую терапию артрита.

При артритах простудного характера можно ослабить боль, используя такой рецепт: прогрейте суставы мешочками с горячей морской солью, затем вотрите в разогретые суставы подогретое растительное масло, после чего опять сделайте солевое прогревание сустава.

Лечебные процедуры

Дают хорошие результаты при лечении суставов овощные солевые компрессы. Их готовят из овощных жмыхов (капусты, свеклы, моркови) и поваренной соли.

Овощные солевые компрессы

Ставят компрессы на больной сустав ежедневно на 5 часов. Курс лечения проводят за 7-10 дней. Как правило, за этот срок очищаются капилляры и лимфатические сосуды, проходит боль. При обострениях и для профилактики можно провести дополнительный курс лечения соляными ваннами.

Астма бронхиальная

Нормализация солевого баланса

Причина заболевания бронхиальной астмой заключается в патологической реакции организма на аллергены.

Аллергия, как правило, появляется из-за нехватки в организме хлоридов. Поэтому старайтесь вводить в организм больше соли.

Лечение солью

Если легкие подвержены аллергии, проводите ингаляции крепким раствором соли. Старайтесь также принимать соль внутрь хотя бы 3 раза в день. Можно употреблять соль и после еды, и между приемами пищи.

Кроме аллергии, бронхиальная астма связана с нарушениями центральной нервной системы. Астма может возникать также на фоне хронического бронхита или пневмонии.

Болотовская медицина предлагает снимать тяжелый астматический приступ противоаллергическим ферментом из корня валерианы, который готовится по стандартной схеме.

Фермент валерианы

3 л воды, 1–2 стакана нарезанных корней валерианы, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Все бродит не менее 2 недель. 1 ст. ложку фермента надо выпить с

чаем из полыни и произвести ингаляцию ферментом с помощью ингалятора (пульверизатора).

Хорошо снимают приступ ферменты листьев эфедры, листьев и почек смородины, листьев крапивы, цветов полыни, цветов хризантемы, почек березы, почек сосны.

Восстановление желудочно-кишечного тракта

Лечение начинают с восстановления ЖКТ. Перед едой принимают (не разжевывая!) в виде шариков овощные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) моркови или капусты. Глотание жмыхов продолжается до тех пор, пока не будет воздушных отрыжек и не исчезнет полностью метеоризм.

При восстановлении ЖКТ используются жмыхи черной редьки, моркови-самосейки, белокочанной капусты.

Шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови. Сок из жмыхов пейте на ночь чуть подсоленным.

В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент чистотела (по 0,5 стакана за 30 минут до еды). Это позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности желудка и кишечника.

Потогонные процедуры

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванной (сауне) надо париться примерно 5-10 минут. В сауне можно также периодически пить потогонный квас. После сауны обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желательно пить проквашенный березовый сок.

Ингалирование

При трахейных воспалениях следует проводить ингаляции ферментами чистотела. Их надо чередовать с ингаляциями крепким солевым раствором или солевой пылью. Нужно пить сок черной редьки по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день. Для ингаляции показаны содово-солевые растворы с добавкой АТФ (аденозитрифосфорная кислота, покупается в аптеке). Кроме того, астматикам полезны солнечные и ультрафиолетовые ванны, а также озонированный воздух.

Ингаляция чистотелом

Фермент чистотела поставить на водяную баню.

Когда он нагреется и начнет испаряться, надо свернуть плотную бумагу конусом и вдыхать пары фермента в течение 20–30 минут.

Режим питания

Уделите внимание чесноку: он очищает забитые протоки, помогает отделению мокроты, снимает спазмы в бронхах, возникающие во время астмы и других респираторных заболеваний. Рекомендуются мелко натирать чеснок, смешивать его с солью и свежим сливочным маслом и намазывать эту смесь на хлеб или добавлять в разные блюда (на 100 г масла 5 крупных долек чеснока, соль по вкусу).

Лук обладает противовоспалительными и антигистаминными свойствами и поэтому уменьшает воспалительный процесс в бронхах. Горчица и жгучий перец очищают дыхательные пути от забивающей их мокроты.

Необходимо исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции: рыбу, крабы, сырую капусту, редис, землянику, цитрусовые. Диета должна быть достаточно разнообразной и калорийной, но не способствующей избыточной полноте. При бронхиальной астме надо обязательно использовать продукты, богатые солями кальция: сыр, творог, кисломолочные продукты, салаты. Соли кальция обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием. А вот употребление солений и марина-

дов на время лечения бронхиальной астмы надо ограничить.
Овощи и фрукты лучше есть сырыми.

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.