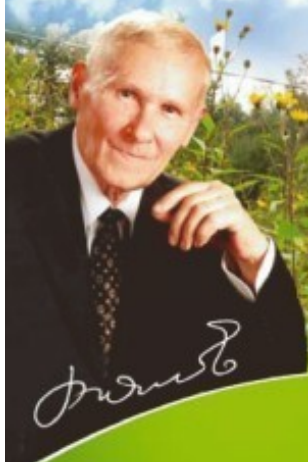




**Борис Болотов  
Глеб Погожев**

**ПРОГРАММА  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
АКАДЕМИКА  
БОЛОТОВА**



**+ Бонус  
кулинарная  
книга  
Болотова**

 **ПИТЕР®**

**Глеб Погожев**  
**Борис Васильевич Болотов**  
**Программа здорового**  
**питания академика Болотова**  
**Серия «Жизнь по Болотову»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=421982](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=421982)*

*Программа здорового питания академика Болотова: Питер; СПб.; 2010*

*ISBN 978-5-49807-781-9*

### **Аннотация**

Борис Васильевич Болотов – крупнейший ученый современности, химик, физик, биолог, отдавший 40 лет научному поиску. Огромный запас научной прочности сочетается в его книгах с простыми и доступными рекомендациями. Глеб Погожев – давний последователь Бориса Васильевича. Все разработки этого ученого-практика отличаются доступностью и неизменной эффективностью.

Программа здорового питания по Болотову – это практические советы на каждый день, простые правила здоровья, основанные на клеточной теории академика Болотова. Из книги вы узнаете:

- как достичь биологической молодости организма;
- как питаться, чтобы обновить изношенные клетки;

- с чего начать день (болотовские каши);
- как сделать питание лучшим лекарством (шарики Болотова, квасы, уксусы и ферментные сыворотки Болотова).

И конечно, фирменные рецепты Погожевых!

# Содержание

ОТ РЕДАКЦИИ	5
ВВЕДЕНИЕ	9
ЧАСТЬ 1	11
Глава 1	11
Глава 2	26
Глава 3	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Борис Болотов, Глеб Погожев Программа здорового питания академика Болотова ОТ РЕДАКЦИИ**

Автор предлагаемой книги – Борис Васильевич Болотов – известнейший украинский ученый. Его исследования в области химии, физики, биологии указали вектор, по которому будет двигаться наука XXI в. Он разработал собственную модель строения атома, совершил переворот в методах изучения организма человека, систематизировал знания в области психической и эмоциональной природы людей. За свои открытия Болотов в 1990 г. был удостоен звания народного академика. Фундаментальные научные работы и исследования дали возможность этому энциклопедически образованному человеку создать теоретическую и практическую основу медицины будущего, причем медицины, которой может воспользоваться каждый уже сегодня.

Все эти фундаментальные открытия дали возможность ученому создать концепцию полного оздоровления организма. Но академик Болотов не только теоретик, его учение содержит ясные указания, позволяющие исцелить практически любое заболевание.

Книги Болотова – это теория, накрепко сплавленная с практикой, железная аргументация и отшлифованная доказательность. 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 в этих книгах указаны достаточно простые и эффективные методы, которые уже сейчас дают возможность любому из нас прожить до 150 лет, избавиться от болезней, обрести душевную и физическую гармонию, другими словами, стать идеально здоровым человеком. Собственно говоря, задачу обретения идеального здоровья и решает «Программа здорового питания академика Болотова», речь о которой пойдет в данной работе.

Понятно, что данная книга не содержит полного изложения учения Болотова, ее цель иная – она призвана помочь человеку оздоровить организм и омолодиться. Хотя в некоторых случаях эта книга пригодится и для лечения конкретных заболеваний путем коррекции своего рациона и введе-

ния в него лечебных средств академика Болотова. Что бы там ни было, эта книга будет полезна в каждом доме, в каждой семье.

Хотим добавить, что эта книга, наряду с другими изданиями, вышедшими в серии «Медицина Болотова», составлена последователем Болотова, псковским ученым-практиком Глебом Погожевым.

Глеб Погожев – практикующий целитель. Его перу принадлежат книги, в которых он рассказывает об оздоровительных методиках, основанных на удивительных открытиях академика Бориса Болотова. В одной из своих книг, выпущенной несколько лет назад («Питание по Болотову»), Погожев описал эффективную систему общеукрепляющего и лечебного питания. Книга «Питание по Болотову» много раз переиздавалась, но и сегодня пользуется успехом у всех тех, кто заинтересован в сохранении своего здоровья.

Шло время. Глеб Погожев продолжал совершенствовать свои методики, кроме того, все более и более глубоко изучал лечебную систему академика Болотова. За время, которое прошло с момента первого издания книги, посвященной питанию по Болотову, автор накопил уникальный опыт в области оздоровления. Это обстоятельство побудило Глеба дополнить книгу, основанную на теоретических и практических материалах академика Болотова, и некоторыми своими наблюдениями и выводами, конечно же, абсолютно согласующимися с научными взглядами самого Бориса Васильеви-

ча.

Итак, мы представляем на ваш суд эту новую работу известных на всю страну авторов. Программа здорового питания академика Болотова поможет вам запустить механизм замены старых клеток на молодые, заменить шлаки на соли и благополучно вывести их наружу. Из этой книги вы узнаете, как рассчитать необходимое вам в рационе питания количество растительной клетчатки. Много нового сказано и о системе питания академика Болотова, восстанавливающей желудочно-кишечный тракт, и об антиоксидантном наборе продуктов питания для долгожителей. Кроме того, в книге приведены уникальные методы подбора лекарственных растений для приготовления лечебных форм ферментных препаратов академика Болотова, которые естественным образом вводятся в рацион питания. Уделено внимание и проблеме избыточного веса, которая сегодня приобрела особую остроту. Авторы ответят на вопрос, как без особенных ухищрений и «истязаний» себя диетами, с помощью метода «сытого голодания», основанного на применении горечей, избавиться от лишних килограммов. В конце книги приведена универсальная методика предупреждения и лечения (на ранних этапах) онкологических заболеваний специально подобранной диетой.



# ВВЕДЕНИЕ

Как-то академика Болотова спросили: «Борис Васильевич, что надо есть, чтобы быть здоровым и молодым?» На что украинский ученый совершенно серьезно ответил: «Никогда не ешьте полезное, питательное, калорийное и витаминозное!» А на недоуменный вопрос, как же тогда питаться, он произнес чрезвычайно важные слова: «Ешьте только вкусное».

В этих словах нет никакого противоречия! На сегодня уже научно доказано: чтобы пища нормально усваивалась, она обязательно должна быть вкусной. Только когда еда приносит радость, она сможет принести здоровье.

Все дело в том, что кашицеобразный продукт частично переваренной пищи – это пищевой комок однородного аминокислотного состава, который называется химус. Чем более выровнен состав аминокислот химуса, тем лучше становится состав крови, которая и питает, в конечном счете, все клетки нашего организма. Однако оказывается, что если пища не вызывает соответствующего отклика вкусовых рецепторов (т. е. если она употребляется через силу, например, только из-за того, что чрезвычайно полезна), то никакого выравнивания аминокислотного состава крови не происходит. В результате вы от такой еды ничего не получаете, кроме, конечно, страданий и плохого настроения.

Подумайте об этом, когда вы через силу перед школой за-  
талкиваете своему ребенку в рот «полезную» кашу, приго-  
варивая, что вот, дескать, здоровым будешь, а у него на гла-  
зах слезы и вид такой, как будто его сейчас стошнит. Оста-  
новитесь, ведь абсолютно никакой пользы от этого не будет –  
хорошо еще, если такая еда не принесет ему никакого вреда.

Так что, по словам того же Б. Болотова, «кушать надо  
только вкусное и с аппетитом, так как наши вкусовые рецеп-  
торы являются непревзойденными советчиками по правиль-  
ному питанию, хотя и специалисты также кое-что и умеют, и  
знают. Нужно иногда слушать и их советы».

Собственно говоря, «Программа здорового питания ака-  
демика Болотова» – это и есть советы специалистов, которые  
на практике помогут вам восстановить здоровье и вернуть  
молодость.

Но для того, чтобы в полную силу воспользоваться все-  
ми возможностями, которые предоставляет каждому «Про-  
грамма здорового питания академика Болотова», необходи-  
мо понимать основные принципы медицины Болотова, по-  
скольку именно на ее теоретических предпосылках создана  
и сама программа здорового питания.

# **ЧАСТЬ 1**

## **ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БОЛОТОВА**

### **Глава 1**

#### **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ МЕДИЦИНЫ БОЛОТОВА**

Поскольку эта книга не справочное пособие по медицине Болотова, то она не предполагает серьезного углубления в теорию лечения методами, предложенными украинским академиком. Однако, как уже было сказано, разобраться в «Программе здорового питания академика Болотова» просто невозможно, не освоив азов медицины Болотова, поскольку принципы медицины украинского академика тесно связаны с его программой питания.

В этой главе мы кратко приведем основные постулаты медицины Болотова, которые сам автор изложил в пяти основополагающих принципах, или «Квинтэссенции здоровья».

## **Принцип первый: увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)**

Для увеличения числа молодых клеток необходимо стимулировать свой же собственный желудочный сок, который расщепляет старые клетки и поврежденные клетки (в том числе раковые клетки 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 следующие растения из семейства толстянковых: заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, алоэ, каланхоэ, агава, морская капуста, адонис (стародубка), желтушник серый, наперстянка, строфант, ландыш, лилия болотная, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, заманиха, женьшень.

2. Кроме того, необходимо проводить процедуры по увеличению в крови пепсиноподобных (желудочных соков) веществ с помощью «Процедур употребления соли».

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

Смеси воды и кислот (один к двум) называют «царскими водками» или царскими кислотами.

Давайте проговорим о вышесказанных постулатах чуть подробнее. Как вы поняли, первый принцип медицины Болотова заключается в необходимости увеличения количества молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Но как же добиться того, чтобы организм начал замену устаревших клеток на новенькие, молодые?

Для этого необходимо вызвать выделение желудочных ферментов – пепсинов – в желудке, которые, попадая в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старые и поврежденные клетки (в том числе и раковые), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Таким образом, для выполнения первого принципа нам нужно стимулировать выделение желудочного сока. Для этого необходимо усилить активность работы желудка.

Для этого каждому человеку необходимо движение, некоторая посильная ему физическая активность. Программе *движения* была полностью посвящена книга «Правила здоровья и долголетия от академика Болотова». Эта программа усиливает кровообращение, увеличивает количество активно работающей крови и восстанавливает капиллярную систему – т. е. напрямую работает на выполнение первого правила Болотова. Ведь желудочные ферменты разносятся кровью, и чем интенсивнее она движется по нашему организму, чем большее ее количество включено в работу, тем эффек-

тивнее мы избавляемся от состарившихся клеток. А чем лучше развита кровеносная система, тем во все более удаленные уголки нашего тела могут добраться ферменты.

Мы понимаем, что не всякий, кто прочтет и изучит эту книгу, захочет или сможет ознакомиться с книгой, посвященной движению, поэтому в рамках «Программы здорового питания» на страницах этой книги мы обязательно приводим минимально необходимый для выполнения Программы комплекс движений.

Но это еще не все! Нам необходимо, чтобы желудочные ферменты выделялись в достаточном количестве. Ведь они нам понадобятся не только для переваривания пищи, но и для уничтожения старых клеток. *Движение* не только усиливает кровообращение, но и во много раз улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Чем лучше, чем активнее он работает, тем больше выделяется желудочного сока, а с ним и желудочных ферментов.

Таким образом, программа *движения* запускает эти процессы, а программа *питания*, в свою очередь, постоянно поддерживает их на должном уровне. Значит, перед нами встанет задача подобрать для своего ежедневного рациона доступные, безопасные, вкусные продукты питания, которые осуществляли бы уже хорошо известную нам задачу: *стимуляцию образования собственного желудочного сока посредством улучшения и усиления работы желудка.*

Понятно, что для усиления работы желудочно-кишечного тракта нам необходимы продукты, содержащие достаточное количество клетчатки. Ведь именно она помогает стимулировать перистальтику всего желудочно-кишечного тракта. Для этого прекрасно подходят каши, хлеб из зерна грубого помола, свежие овощи, орехи, отруби, зерновые проростки, сухой инжир, свежие и сушеные сливы, зернобобовые.

Какие овощи нам подходят больше всего? Конечно, те, которые поглубже, попроще. Это тыква, морковь, репа, редька, капуста, листовой салат, шпинат.

Из орехов предпочтительнее всего миндаль, но, честно говоря, подойдут любые. Главное, не забывайте, что есть их мы будем не менее двух раз в неделю. Предвидим вопрос: «А если у нас нет орехов? Все насмарку, что ли?!» Нет, конечно. Нет орехов – не страшно. У нас же есть отруби, проростки зерна. Надо сказать, прекрасная замена.

Что касается зернобобовых, то мы посоветуем больше уделять внимания фасоли, бобам, гороху, чечевице и сое.

## **Принцип второй: превращение шлаков в соли (очищение организма)**

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо на шлаки воздействовать кислотами. В организм необходимо вводить такие кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны

для организма, а с другой стороны, были способны растворять шлаки, превращая их в соли.

Таковыми кислотами являются кислоты уксусного направления, или ферменты, среди которых может находиться и обычный уксус. Такие кислоты 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 и составит третий предмет квинтэссенции, т. е. третьего принципа.

Итак, второй принцип медицины Болотова заключается в *превращении шлаков в соли*. Действительно, очень много солей накапливается в почках, в мочевом пузыре, соединительных тканях, желчных протоках, костях, сосудах. Если в организм вводить безопасные кислоты, то многие шлаки преобразуются в соли. Для превращения шлаков в соли используются кислородные бродильные процессы, т. е. кислород, с одной стороны, образует шлаки в организме, а с другой стороны, способствует брожению, в результате которого те же шлаки превращаются в соли.

Таким образом, второй принцип медицины Болотова подводит к неизбежному выводу: именно естественная кислотность организма может избавить нас и от старения, и от начинающихся болезней. Поэтому в Программе здорового питания так много внимания уделяется проблеме повышения естественного уровня кислотности. Этому способствует и



программа движения, которая увеличивает количество кислорода в организме, улучшает кислородное питание, окисляет каждую клеточку нашего тела.

В своей книге «Здоровье в нездоровом мире» Борис Болотов пишет: «Совершенно необходимо сознательно идти на введение в организм некоторых безопасных кислот, содержащихся в овощных и фруктовых соленьях». Для нас это было ясное указание, чем нам необходимо заняться в первую очередь – научиться солить и квасить различные овощи и растения. Будем солить-квасить огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, яблоки и многое другое, даже зернобобовые (об этом чуть позже). Будем готовить уксусы Болотова и блюда на его основе, а также знаменитые ферментные напитки Болотова. Не забудем и о замечательной бессолевой капусте.

Теперь хотелось бы сказать несколько слов о борьбе между гниением и брожением. В нашем кишечнике идет постоянная, непрекращающаяся вражда между полезными бифидобактериями, вызывающими брожение непереваренной пищи, и вредными бактериями, которые вызывают гниение. От того, какой тип бактерий одержит верх в этой битве, зависит, будет пища в кишечнике бродить или гнить.

Если преобладают бродильные процессы, то мы получим из пищи необходимые витамины и микроэлементы, которые производят молочнокислые микроорганизмы, а если пища будет гнить, то в результате мы будем самоотравляться ток-

синами и шлаками, которые по всему организму разнесет кровь. Чем сильнее, чем качественнее брожение, тем лучше. Понятно, что преобладание одного процесса над другим зависит во многом от состава и качества наглей пищи. Поэтому квашеные и молочнокислые продукты жизненно необходимы каждому из нас.

## **Принцип третий: выведение солей (ощелачивание организма)**

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

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

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

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений.

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

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

Растворяют соли также и желчью птиц: куриной, утиной, гусиной и индюшачьей. Желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда желчь употребляют и в хлебных шариках. После ощелачивания организма его надо закислять.

Давайте более подробно рассмотрим постулаты «Третьего принципа медицины Болотова», который заключается в *выведении солей* из организма. По теории академика Болотова в первую очередь выводятся соли, плохо растворимые в плазме крови: щелочные и минеральные. Для растворения солей украинский ученый предлагает пользоваться соками солерастворимых растений. Но он предупреждает, что предложенные им методы солерастворения могут заставить накопившиеся годами залежи соли сдвинуться – и чрезвычайно интенсивно. Именно для того, чтобы такое движение не привело к нежелательным последствиям, применяются всевозможные щадящие долговременные методы очищения, о которых подробно рассказано в книге «Новые методики очи-

щения по Болотову», мы же в контексте «Программы здорового питания» уделяем большое внимание кратковременному голоданию и проведению постов по православному календарю. Посты, сложившиеся веками, – прекрасные схемы очищения.

Наша стратегия в рамках «Программы здорового питания» – это введение в рацион всевозможных солерастворяющих соков растений: корней петрушки, сельдерея, хрена, листьев мать-и-мачехи, сабельника болотного, репы. Необходимо научиться готовить всевозможные травяные чаи, которые не только очистят внутренние органы, но ипитают нас необходимыми микроэлементами. В этой книге будут даны различные рецепты солерастворяющих чаев Болотова.

И снова мы возвращаемся к овощам, без которых в России обойтись невозможно. Капуста, морковь, свекла, брюква необходимы для кроветворения (это важно для выполнения первого принципа медицины Болотова). Пищевые волокна этих овощей улучшают двигательную функцию кишечника (это опять же важно в свете первого закона), а также растворение и выведение из организма вредных веществ (а это уже имеет значение в соответствии с третьим законом). Поэтому мы будем говорить на страницах этой книги о шариках Болотова, которые делают на основе овощных и фруктовых жмыхов.

Надо сказать, что третий принцип медицины Болотова крайне важен для укрепления организма, особенно легких и

сердца. Однако основная борьба за повышение иммунитета, борьба за невосприимчивость к болезнетворным бактериям разворачивается при выполнении четвертого принципа медицины академика Болотова, о котором и пойдет речь в следующей рубрике.

## **Принцип четвертый: борьба с болезнетворными бактериями (лечение организма)**

Один из основных постулатов медицины Болотова гласит: «Человек или животное могут болеть только от растительных клеток». Растительные клетки могут существовать только в щелочной среде, следовательно заболевание какого-либо органа человека возможно только при ощелачивании его среды. А значит, окисление – путь борьбы с болезнями.

Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него.

Таким образом, подбираются растения, которые могут оздоровить тот или иной орган человека и восстановить утраченные клетки. Если организм будет надежно окислен, то болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить также и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.

Разжижение крови – это наиглавнейший прием ухода от смерти. Окисление крови осуществляется с помощью кислот

(молочнокислых продуктов, молочной сыворотки).

Другим мощным средством окисления являются всевозможные квасы и ферменты.

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.

Окисленная и разжиженная кровь избавит вас от многих болезней.

Таким образом, четвертый принцип медицины Болотова поможет вам бороться с болезнетворными бактериями, в результате чего достигается практически полная невосприимчивость к ним. Именно повышение защитных сил организма помогает всем нашим последователям избавиться от инфекций, т. е., по существу, перестать болеть.

Мы уже говорили, что периодически будем до некоторой степени подкислять организм, иными словами, употреблять разнообразные продукты молочнокислого квашения. Итак, мы ввели в свой рацион квашенные по рецептам Болотова растения, например бобовые, а также лечебные сыворотки-квасы Болотова.

Добавляя в сыворотки некоторые лекарственные растения, мы получили замечательные оздоровительные напитки. Конечно, лечебные сыворотки-квасы предназначены для са-

мопомощи при тех или иных болезнях. Что касается стратегии Программы здорового питания, то для укрепления защитных сил организм очень важен иммуностимулирующий квас Болотова. Этот квас можно готовить по разным рецептам. И каждый из рецептов показывает отличные результаты!

Ну и, конечно, в Программе здорового питания уделяется внимание как природным антибиотикам, без которых, как нам кажется, невозможно действительно по-настоящему укрепить защитные силы организма, так и продуктам-антиоксидантам.

Антиоксиданты, т. е. продукты, которые борются со свободными радикалами или частицами, потерявшими свои электроны, и могут свободно передвигаться по жидкостным руслам организма, являются мощными окислителями. При этом мы говорим об оздоровлении окислением организма и тут же предлагаем принимать антиоксиданты, по сути, антиокислители. Дело в том, что окисляющие ферменты Болотова в отличие от свободных радикалов не пытаются активно присоединиться к молекулам, из которых состоят ткани нашего организма. Присоединившись, свободные радикалы, естественно, нарушают работу той ткани, которую атаковали. Так происходит, потому что радикалам не хватает для равновесия одного или нескольких электронов. Вот они и приводят себя в устойчивое, нормальное состояние за счет других молекул. Такое нападение свободных радикалов на

ткани организма приводит к их воспалению, и это является одной из причин возникновения всевозможных заболеваний. В результате воспаления возникают новые свободные радикалы, которые атакуют здоровые ткани, – болезнь прогрессирует.

Подобная ситуация усугубляется, когда иммунная система начинает атаковать клетки очага воспаления, принимая их за чужеродные элементы. Таким образом, возникают аутоиммунные заболевания (ревматический артрит, красная системная волчанка, туберкулез кожи и др.) Лечению они поддаются плохо, и как раз эти болезни достаточно успешно лечатся с помощью окисляющих ферментов Болотова.

Что касается природных антибиотиков, то речь идет в первую очередь о землянике, клюкве, бруснике, яблоках, калине, чернике, облепихе, смородине, морошке, черной бузине, рябине, чесноке и луке. Правильное употребление этих растений не только обогащает рацион вкусными и полезными блюдами, но и позволяет самым естественным образом защитить себя от болезней.

В качестве природных антиоксидантов мы выбрали следующие продукты: абрикосы, авокадо, апельсины, арбузы, бобы, виноград, горох, грейпфруты, клубнику, лук, манго, морковь, орехи, перец (жгучий и сладкий), персики, семена и цветную капусту. Эти продукты прекрасно усиливают в организме антиоксидантные процессы.



## **Принцип пятый: восстановление ослабленных органов (регенерация тканей организма)**

Если часть клеточной ткани какого-либо органа отомрет, то они уже не восстановятся. Однако медициной Болотова разработаны методы регенерации, или восстановления, утраченных тканей внутренних органов: почек, печени, сердца, легких. В рамках темы здорового питания в этой книге будет рассмотрена самая важная медицинская процедура, предложенная академиком Болотовым: восстановление желудка и 12-перстной кишки. Собственно говоря, именно этому и будет посвящена следующая, вторая глава данной книги.

## **Глава 2**

# **НАЧАЛО «ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖКТ**

Почему «Программа здорового питания академика Болотова» начинается с процедуры восстановления желудочно-кишечного тракта и луковицы 12-перстной кишки? Дело в том, что нарушения работы желудочно-кишечного тракта являются мощными инициаторами и ухудшения здоровья, и многих болезней. Поэтому любое оздоровление должно начинаться с лечения желудочно-кишечного тракта. Нарастивание разрушенных тканей желудочно-кишечного тракта нормализует его работу, главным образом желудка. Кроме этого, обязательным условием является приведение в порядок луковицы 12-перстной кишки, поскольку ее повреждение приводит к радикальным изменениям в ЖКТ, так как при этом происходит заброс ферментов поджелудочной железы и печени в желудок. Эти ферменты начинают разъедать стенки желудка, что приводит к его повреждению.

## **Процедура восстановления ЖКТ**

Методика восстановления желудочно-кишечного тракта заключается в том, что перед едой необходимо принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи моркови или капусты.

При этом их жевать нельзя, чтобы они не пропитывались ферментами слюны. Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не наступит полный комфорт. Для восстановления ЖКТ используются жмыхи редьки, моркови, капусты.

### **Как приготовить жмыхи.**

Приготавливают жмыхи из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки 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 мин 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 играет 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 молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни использовать использовать чистотела 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 полученную молочную сыворотку следует добавлять немного (около 1 ч. ложки) сметаны, купленной на рынке.

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

## **Процедура восстановления работы луковицы 12-перстной кишки**

Восстановление луковицы 12-перстной кишки проводится по следующей методике: перед завтраком готовят сок из

растения в объеме от 1/2 до 1 стакана.

При гастрите с изжогой сок готовят из моркови. При повышенном давлении сок готовят из свеклы (красной), при пониженном давлении, упадке сил сок делают из свежей или квашеной капусты. При высокой температуре, кашле, солях и камнях в желчных протоках сок готовят из черной редьки (без очистки кожуры).

Для лечения луковицы 12-перстной кишки применяется не сок, а жмыхи, которые принимают не разжевывая по 2—4 ст. ложки 3 раза в день.

Общие число процедур колеблется от 10 до 50. Для снятия воспалительных процессов в желудке и зоне луковицы 12-перстной кишки необходимо за 1 ч до процедур принимать по 1/2 стакана фермента из чистотела.

## **Режим питания, восстанавливающий ткани ЖКТ**

Восстановление желудочно-кишечного тракта преследует цель, кроме лечения сдвига желудка и луковицы 12-перстной кишки (восстановления утраченных тканей), добиться оптимального кислотно-щелочного баланса организма. Сделать это становится возможным, если придерживаться специального профилактического режима питания. Дело в том, что нарушение кислотно-щелочного баланса в организме ча-

сто результат неправильного питания. В любом случае при восстановлении ЖКТ следует проводить однодневную или двухдневную корректировку режима питания. Предлагаемый режим питания не является диетой, так как, по моему мнению, диета – это способ сохранения болезни до момента приобретения новых болезней. Этот режим питания перехода на сырые продукты используется при дискомфорте и желудочных заболеваниях.

## **Первый день**

### ***Режим питания утром: завтрак***

1. Съесть 50 г хлеба (наиболее безвредный – зерновой). 2. Через 10 мин проглотить скатанные в виде шариков 3–4 ст. ложки яблочного (капустного, морковного) жмыха. Яблоки очистить от кожуры, выбросить сердцевину и выдавить 1 стакан сока. Жмыхи должны быть наиболее сухими, чтобы впитывали желудочный сок, высушивали стенки желудка. 3. Через 10 мин после жмыха выпить сок капусты с соком репчатого лука в пропорции: 180–190 г сока капустного, 10–20 г сока репчатого лука. Сок можно пить большими глотками – залпом. 4. Процедура: лечь на диван, повернуться с боку на бок, поднять ноги над собой с целью достижения сплошного смачивания стенок желудка соком.

### ***Режим питания днем: обед***

1. Съесть 100 г зернового хлеба (2 х 50 г). 2. Через 10 мин 3–4 ст. ложки жмыха (яблочный, капустный, морковный). 3. Через 10 мин 180–190 г сока капусты на 10–20 г сока репчатого лука. 4. Процедура: лечь на диван, повернуться с боку на бок, поднять ноги над собой с целью достижения сплошного смачивания стенок желудка соком.

### ***Режим питания вечером: ужин***

1. Хлеб (50 г), сырое яйцо – разболтать. Есть ложечкой с хлебом. 2. Через 15 мин 180–190 г сока капусты на 10–20 г сока репчатого лука.

## **Второй день**

### ***Режим питания утром: завтрак***

1. 50 г зернового хлеба – сильно пережевать. 2. Одно сырое яйцо, 100–150 г творога (творог сделать из кислого молока, согретого в воде с температурой 40 °С) с салатом из зелени: 1 корешок одуванчика, 1 листок туи (ноготок 2–3 см), один листик чистотела (до 5 см)

3. Через 15 мин – 3–4 ст. ложки жмыха (капустного, морковного, яблочного) с горькой, утрамбованного.

4. Через 15 мин 180–190 г сока капусты на 10–20 г сока репчатого лука.

### ***Режим питания днем: обед***

1. 50 г творога + салат: корешок одуванчика, 1 листок туи,

1 яйцо (или без него), 1 листок чистотела. 2. Каша – сваренная на сыворотке (гречневая, рисовая, пшеничная), густая, чем гуще, тем лучше. Количество каши не должно быть большим. Общее количество приема пищи не должно превышать 1/2 кг. Сыворотка приготовлена при отцеживании отогретого кислого молока. 3. Через 20 мин – 3–4 ст. ложки жмыха (яблочного, капустного, морковного). 4. Через следующие 20 мин – 180–190 г сока капусты с 10–20 г сока лука.

### ***Режим питания вечером: ужин***

1. 50 г зернового хлеба. 2. 100–150 г творога (самодельного) плюс салат, 1 яйцо (или без него), каша гречневая, пшеничная, рисовая, сваренная на сыворотке. 3. Через 30 мин – 180–190 г сока капусты с 10–20 г сока лука. Без жмыха. 4. Можно пить, но только сыворотку, через полчаса, лучше через час после еды.

После этого можно сделать отдых на месяц-два.

## **Уменьшение проникновения желчи в желудок**

В случае проникновения желчи в желудок зачастую возникает тошнота, изжога. Уменьшить проникновение желчи в желудок можно путем снижения в рационе питания желчегонных продуктов, таких как растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница и др.

Нормализовать кислотность желудка можно за счет употребления в пищу пепсиностимулирующих продуктов. К



ним относятся: сок капусты, подорожника, а также горчица, перец, хрен, пряности: петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец (огородный), орех (мускатный), зверобой, зубровка, душица и т. п.

## **Нормализация аппетита**

В случае проникновения желчи в желудок, что иногда сопровождается тошнотой, может нарушиться аппетит. Появляется аппетит только тогда, когда в желудке будет достаточно пепсинов (ферментов) и соляной кислоты.

Желчь печени имеет набор сильнощелочных ферментов, хотя и называемых желчными кислотами, которые, проникая в желудок, нейтрализуют кислотные элементы. Поэтому, чтобы поднять аппетит, необходимо уменьшить проникновение желчи в желудок или резко увеличить его кислотность.

Уменьшить проникновение желчи в желудок можно путем снижения в рационе питания желчегонных продуктов, к которым относятся: растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница и др.

Для нормализации аппетита увеличить кислотность желудка можно за счет употребления в пищу пепсиностимулирующих, т. е. возбуждающих аппетит, продуктов. К ним относятся: сок капусты, подорожника, а также горчица, перец, хрен, пряности: петрушка, сельдерей, щавель, укроп,

фенхель, кориандр, перец огородный, орех мускатный, зверобой, зубровка, душица.

Сначала надо есть вторые блюда (котлеты, шницели, бифштексы и тому подобные мясные рыбные блюда, грибы), а через 10 мин – жидкие блюда (супы, борщи, рассольники, окрошки, компоты, молочные блюда и т. п.).

Такой порядок приема пищи необходим для того, чтобы не растворять желудочный сок другими жидкостями. В противном случае мясные продукты перевариваются плохо, а зачастую просто гниют и отравляют организм.

Для нормализации аппетита пища должна быть всегда подкислена уксусом и подсолена.

Пища может быть как сырой, так и прошедшей тепловую обработку. Вкусовые качества сырой пищи полностью определяются пряностями, солью и уксусом. Вкус вареной пищи определяется еще и степенью варки. Так, например, переваренный картофель невкусен, он должен быть сыроватым и слегка похрустывать во рту.

Мясо также лучше недоваривать, а рыбу надо переваривать. Яйца хороши и всмятку, и сваренные вкрутую.

Капусту, морковь, свеклу лучше переваривать в борщах, а мучные изделия (лапшу, макароны, вареники) нельзя ни переваривать, ни недоваривать.

Для нормализации аппетита все каши надо готовить особым образом. Крупы необходимо вначале подвергнуть квашению (как капусту), а уже потом готовить каши. Точно

так же вначале дробятся в крупу или муку горох, фасоль, бобы, соя и т. п., а уж потом только варятся, но очень недолго. Длительная варка этих блюд бесполезна, так как они после брожения представляют собой типичную целлюлозу.

Длительность квашения всех круп может составлять от нескольких дней до нескольких недель.

Если ухудшение аппетита вызвано болезнью луковицы 12-перстной кишки, то необходимо вначале вылечить эту болезнь.

# **Глава 3**

## **ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ПРЕПАРАТЫ МЕДИЦИНЫ БОЛОТОВА**

Обычно после восстановления ЖКТ как лечение конкретных заболеваний, так и оздоровление организма в рамках медицины Болотова продолжается путем окисления организма (разжижения крови).

Окисление проводится препаратами Болотова: ферментами, квасами, квашеными продуктами питания, квашеным болотовским тестом, уксусными настойками, царской водкой – и питанием организма кислыми продуктами через кожу (потогонные процедуры, компрессы на ферментах и уксусах). Кроме того, для окисления организма используется квашение растений. Квасить можно все овощи, фрукты и растения, пользуясь аминокислотным составом жидкостей, а также переработанной клетчаткой со всеми ее элементами. Если правильно и рационально производить квашение овощей, фруктов или просто листвы растений и семян, употреблять все в широком разнообразии, обеспечивая окисление всех элементов организма, можно добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, так как они могут развиваться только в щелочной среде.

Окисление проводится в течение одного месяца. За это время окисление наступит обязательно. Для того чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно провести тест при помощи лакмусовой бумажки, называемой еще Ph-метр, в диапазоне от 0 до 12.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 с и извлеченная из нее, синее – организм ошелочен, и нужно продолжать окисление организма. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен. При приеме жмыхов, квасов, употреблении соли и царской водки окисление обязательно наступит через 1 месяц.

В некоторых случаях после окисления организма необходимо провести кратковременное ошелачивание организма. Обычно эту процедуру проводят, когда лечение связано с выводом нерастворимых солей из организма. Например, при выводе камней и солей из почек или желчного пузыря. В этом случае проводят следующие процедуры (необходимость проведения ошелачивания для конкретного заболевания указывается в стандартных схемах лечения, которые описаны во второй части книги). Ошелачивание организма (солерастворение) проводят с помощью препаратов из желчи птиц (желчных шариков, ошелачивающих чаев и ошелачивающих соков).

**Время проведения окисления и ошелачивания.** Обычно лечение начинают с окисления организма (см. вто-

рой принцип Болотова в главе 2), а когда окисление исчерпает свои возможности, переходят к ошелачиванию (1–2 дня), а потом вновь к окислению. Помните, что при ошелачивании кровь загустевает, а при окислении ферментами и квасами она разжижается.

Иногда в ходе лечения необходимо нормализовать или поднять солевой баланс организма, при котором идет минимальный расход пепсинов и соляной кислоты в желудке, а также желчи и трипсинов в 12-перстной кишке. Это обеспечивает минимум затрат энергии организма на переваривание животной и растительной пищи.

Для повышения уровня солевого баланса:

а) принимают по 1 г соли 2–3 раза в день; 1 г соли положить на язык на несколько минут и проглотить соленую слюну. Процедуру делают сразу после еды, а также через час после приема пищи;

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

## **Окисление организма**

Одно из открытий Б. Болотова заключается в том, что у людей отсутствуют рецепторы, которые отличают кислоту от щелочи. То есть кислый вкус одинаково говорит как о наличии кислот, так и о наличии щелочей. Ученый знал, что для организма вредны щелочи, ведь в ошеложенном организме

развиваются болезнетворные микроорганизмы. Однако из-за отсутствия рецепторов человеческий организм на физиологическом уровне просто не способен отличить щелочь от кислоты. Для нас и то и другое, по ощущениям, не слишком приятно. Поэтому даже интуитивно мы не можем подобрать такой режим питания или те природные вещества, которые однозначно вели бы к окислению организма. Значит, надо это сделать сознательно. Исходя из этих теоретических предположений, академик Болотов разработал методики лечения самых тяжелых заболеваний, в которых одним из главных элементов лечения является окисление организма. Надо сказать, что практика показала верность теоретических предположений ученых, другими словами, правильное окисление организма – это путь к здоровью и исцелению от болезней. Но надо следить также и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.

В главе 1 в пункте «Борьба с болезнетворными бактериями» мы уже упомянули о методах проведения окисления организма. Сейчас мы рассмотрим эти методы и растительные препараты, которыми эти методы реализуются, подробнее.

## **Ферменты и квасы**

Ферменты – это новое слово как в лечебной практике, так и в фармакопее. Ферменты – лекарственные препараты, в которых действующее начало лечебных трав получается не хи-

мическим способом, а путем микробного брожения. Академик Болотов разработал целый ряд ферментов, обладающих мочегонными, желчегонными, трипсиногонными, инсулиногонными, обезболивающими, противоопухолевыми и другими свойствами. Каждый может в домашних условиях приготовить полезные ферменты на молочных бактериях. Существует два вида ферментов (квасов) Болотова.



# 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.