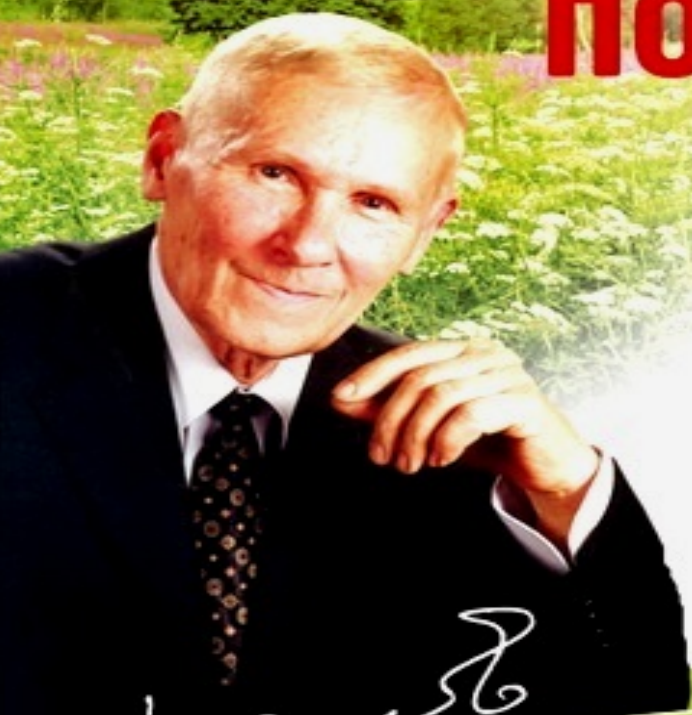




**ЖИЗНЬ**  
*по Болотову*

**Б. Болотов  
Г. Погожев**

**Лечение  
ферментами  
и соками  
по Болотову**



*Жизнь*



## Annotation

Борис Болотов разработал уникальную систему долголетия «Пять правил здоровья», опираясь на клеточную теорию. Прочитав книгу, вы научитесь поддерживать внутренние органы и системы организма в здоровом состоянии, воздействуя на них на клеточном уровне. Вы сможете избавиться от солей и шлаков, используя свойства желудочного сока, восстановите ослабленные болезнью органы, применяя банные процедуры и добавляя в рацион субпродукты и целебные корни, научитесь готовить «смеси Болотова». Пять правил здоровья академика Болотова помогут клеткам вашего организма помолодеть. И вы найдете в обновленных клетках мощнейший источник жизненной энергии!

Благодаря этой книге любой может приобщиться к великой медицине и захочет жить по Болотову.

- 
- [Борис Болотов, Глеб Погожев](#)
  - [От редакции](#)
  - [Введение Пять шагов к бессмертию](#)
  - [Можно ли не болеть и не стареть?](#)
  - [Шаг первый – увеличение числа молодых клеток](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Шаг второй – превращение шлаков в соли](#)
  - [Шаг третий – выведение солей](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Шаг четвертый – борьба с болезнетворными бактериями](#)
  - 
  - [Шаг пятый – восстановление ослабленных органов](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Часть I Ферменты – основа медицины Болотова](#)
  - [Глава 1 Знакомство с ферментами](#)
  -

•

•

•

•

•

• [Глава 2 Лечимся ферментами](#)

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

• [Глава 3 Борьба с онкологическими заболеваниями](#)

•

•

•

•



- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - [Глава 2 Похвальное слово сокам от Глеба Погожева](#)
  - [Глава 3 Витамины во фруктах, ягодах и овощах](#)
  - 
  - [Глава 4 Полезные советы](#)
  - [Глава 5 С грядки в стакан](#)
  - 
  - [Глава 6 Знакомые незнакомцы – фрукты](#)
  - 
  - [Глава 7 Ягодные соки – вкусные лекарства](#)
  - [Глава 8 Краткий справочник по соколечению](#)
  - 
  -
-

**Борис Болотов, Глеб Погожев**  
**Лечение ферментами и соками по**  
**Болотову**

Эта книга появилась в результате совместного труда выдающегося ученого Бориса Болотова и его ученика и последователя Глеба Погожева.

Академик Болотов – создатель направления в медицине, которое принципиально отличается от общепринятого. Его учение основано на нетрадиционном понимании физиологии человека, на революционной теории омоложения организма. Фундаментом этого учения являются важнейшие открытия, сделанные Болотовым в области биологии, химии, физики. Сам «украинский волшебник» считает важнейшим делом своей жизни разработку химии нового поколения и составление таблицы, в которой содержится более 10 000 элементов. Таблица Болотовых (в работе участвовали жена и сын ученого) можно увидеть в музее имени Зелинского рядом с таблицей Менделеева.

Первая часть книги, написанная, как и введение, Борисом Болотовым, посвящена ферментам, использование которых ученый считает важнейшей частью своей медицины.

Ферменты получают в результате брожения лекарственных растений или пищевых продуктов. Эти препараты применяют для лечения и профилактики множества заболеваний.

Эффективность использования ферментов феноменальна, что доказывают многочисленные отзывы благодарных «болотовцев», приготовить средства в домашних условиях под силу любому.

Болотов уверен: рак можно победить! Вы узнаете, как приготовить и использовать ферменты, которые позволяют справиться с онкологическими заболеваниями и самыми страшными недугами нашего времени, которые поражают желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему.

Методики, созданные ученым, включают не только употребление ферментов. В частности, Болотов придает большое значение использованию соков.

Во второй части книги вы найдете информацию о том, как побеждать самые разные хвори с помощью соков лекарственных растений, фруктов, овощей и ягод. Многие рецепты были собраны, систематизированы и проверены на практике верными учениками Бориса Васильевича – целителями Глебом Погожевым и его женой Ларисой.

Книга представляет собой практическое руководство. Это ваша

«скорая помощь» – пользуйтесь ею, но не забывайте о том, что стать здоровым человеком может только тот, кто «живет по Болотову». Только усвоив (пусть не сразу) теоретические основы медицины Болотова, вы сможете полностью понять и принять его учение. Поэтому настоятельно рекомендуем вам познакомиться с фундаментальным трудом ученого – «Здоровье человека в нездоровом обществе». Это издание является наиболее полной энциклопедией болотовской медицины.

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



# **Введение Пять шагов к бессмертию**

## Можно ли не болеть и не стареть?

В работе «Бессмертие – это реально» я постарался ответить на этот вопрос. Моя методика позволяет родиться заново, не умирая, то есть обновить весь организм, не заметив, как это будет происходить.

Перерождение принципиально возможно. Почему? Поговорим о законах лидирующих систем. Когда-то я разводил аквариумных рыбок и наблюдал, как они плавают стайками. Я заинтересовался: почему именно стайками? В биологии утверждалось, что стайность – это инстинкт. Но инстинкт – понятие, которое не дает нам никакого объяснения. И тогда я задал себе вопрос: а что будет, если я эту стаю рассеку пополам? В аквариуме это сделать очень просто.

Если бы стайность была инстинктом, то поведение двух стоек не отличалось бы от прежнего. Когда я рассек стайку рыбок пополам, то заметил, что одна стайка плыла, как обычно. Но рыбы второй стайки расплылись в разные стороны. Мало того, некоторые рыбки перевернулись вверх животами, слегка двигая плавниками, другие лежали головками вниз.

Как я убедился, вторая половинка стаи полностью потеряла ориентацию в пространстве. Я отловил этих рыбок в отдельный садок, а оставшуюся стаю вновь рассек пополам. Повторилось то же самое: в одной из образовавшихся стоек все рыбки вели себя неадекватно. Я вновь выловил рыб, потерявших ориентацию, и пересадил их в отдельный аквариум. Я многократно разделял стайку, пока не выделил рыбку, которую назвал лидером. Она внешне не отличалась от других рыбок, но, по видимому, обладала каким-то особым свойством. Когда я помещал ее в пробирку и опускал пробирку в стайку, где не было лидера, поведение рыбок тут же изменялось – все они собирались вокруг лидера.

Вначале я не понимал, как рыбы обнаруживали «руководителя». С помощью зрения? Я закрывал пробирку непрозрачной бумагой – стая все равно сохранялась, изоляция лидера от стаи не удавалась. Я помещал пробирку в звукоизоляционную камеру, создавал иные преграды – все было тщетно.

Наконец, я установил, что лидер обладает особым свойством, которое я назвал биополем. Предполагаю, что этот термин введен мною впервые. Изучая неэлектромагнитный агент магнитного поля в торообразных магнитных сердечниках, я обнаружил, что биополе представляет собой деформацию среды магнитными силовыми линиями. Такие деформации

можно легко наблюдать в кольцевых (намагниченных вдоль кольца) магнитах. Деформация пространства магнитными полями впервые была экспериментально доказана мной, и только в 1990 году это явление было подтверждено японскими исследователями. Несмотря на мой приоритет, данный эффект в научной литературе называют эффектом Ааронова – Бома, хотя я подавал заявку на открытие биополя в 1958 году.

Впоследствии я обнаружил, что биополем обладают не только лидеры, но и другие индивидуумы. Их биополе слабее, чем у лидеров. Биополе присуще биологическим объектам, включая и клеточные структуры. В пчелиной семье лидером, очевидно, является матка. Если ежегодно в улье заменять матку на более молодую, то пчелиная семья, как известно, сможет существовать нескончаемо долго, хотя ее состав будет меняться. При замене украинской матки на кавказскую пчелиный рой существенно преобразуется, однако в основном его структура остается прежней. Можно говорить о бессмертии пчелиной семьи, хотя отдельные особи живут недолго.

Для бессмертия пчелиного роя достаточно менять матку примерно через год или два. Чтобы обеспечить бессмертие совокупности клеток, образующих организм человека, лидирующую клетку надо менять каждые 50–70 лет. При замене клетки-лидера организм будет перестраиваться согласно закону, заложенному в хромосомах этой клетки.

Введение клетки-лидера (или эмбриона) в органы человека приводит к восстановлению хромосом в клетках, и, в конечном счете, к омоложению органов. Таким образом можно достичь полного обновления всех клеток организма при сохранении его структуры.

Что произойдет при замене лидирующей клетки или введении эмбриональной ткани? Человек сохранит накопленный опыт и знания, но постепенно изменятся его привычки, склонности, интересы. Многократная замена клетки-лидера дает возможность жить неограниченное время. Проблема, как видим, не такая уж сложная. В недалеком будущем можно ожидать ее решения.

В организме многие клетки живут недолго – от нескольких минут до нескольких месяцев, например некоторые клетки желудка и кишечника существуют около 30 минут и постоянно обновляются. Но организм при гибели клеток не разваливается, так как благодаря функционированию клеток-лидеров и их биополям место умерших клеток занимают молодые. Старая или больная клетка-лидер не в состоянии своевременно обеспечить формирование необходимого количества молодых клеток, поэтому организм начинает болеть. Любая структура, будь то пчелиный рой или

человеческий организм, будет жить вечно, если вовремя менять лидера в системе.

Однако и без замены клетки-лидера возможно быть здоровым и жить достаточно долго. Для этого надо знать и выполнять пять правил квинтэссенции («квинта» по-латыни – пять).

Я теоретически доказал, что 100, а может быть, 250 лет – не предел, если вы будете соблюдать эти правила.

Квинтэссенция эффективна всегда и везде. Она действует успешно всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне.

Каковы же эти пять правил квинтэссенции?

## Шаг первый – увеличение числа молодых клеток

Первое правило заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму, необходимо вызвать выделение фермента пепсина в желудке.

...

*С этой целью через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию, надо на несколько минут взять на кончик языка около 1 г поваренной соли, а затем проглотить соленую слюну.*

Такое малое количество соли не способно оказать вредного действия на организм. Наоборот, в данном случае такая процедура чрезвычайно полезна. Еще древние греки предлагали после еды сосать крупинку соли (а сейчас принято утверждать, что соль – это «белая смерть»).

Оказывается, в результате начинает рефлекторно выделяться желудочный сок, содержащий все элементы, необходимые для расщепления застарелых клеток.

Желудочные соки, попадая в кровь, расщепляют не только старые, но и поврежденные клетки (например, клетки, поврежденные нитратами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и различными ядами солей тяжелых металлов и радионуклидами).

Пепсиноподобные вещества растворяют (расщепляют) также раковые клетки и клетки болезнетворных организмов. Они не растворяют только свои собственные молодые клетки, так как аминокислотный состав пепсина подобен аминокислотному составу белков молодых клеток.

Омоложение клеточных колоний можно производить многими приемами.

Еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения семейства молодило или другие, способные стимулировать выделение желудочных соков. К ним относятся заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, капуста, крапива, клевер, морская капуста, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень и другие (всего около 100 растений).

Вот две рекомендации для увеличения в крови пепсиноподобных веществ, что крайне важно для омоложения и оздоровления.

...

*1. Положить на язык на несколько минут 1 г соли и проглотить соленую слюну. Процедуру делают сразу после еды, а также через час после приема пищи. В течение дня можно повторять процедуру до 10 раз. Следует употреблять подсоленные и квашеные овощи и даже фрукты. Причем солить (подсаливать) надо и арбузы, и дыни, и творог, и сметану, и сливочное масло. Растительное масло желательно временно исключить из рациона.*

*2. После еды хорошо съесть 1–2 ч. ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки. Борщ лучше готовить из квашеной капусты с добавлением квашеной свеклы, квашеной моркови и квашеного лука. Растения семейства толстянковых (молодило) также надо квасить. Для этого необходимо заполнить 3-литровую банку растением (например, молодило), положить 1 ч. ложку поваренной соли и 1/2 г дрожжей и оставить на несколько дней. Потом можно употреблять средство по 1 ст. ложке во время еды.*

Врачи иногда рекомендуют пациентам прием желудочного сока животных (например, собак, свиней, коров), но такие соки для человека не подходят. Намного эффективнее действует соляная кислота. Она, как и соль, способствует увеличению количества желудочных соков и, естественно, пепсиноподобных веществ в крови.

Употребление соляной кислоты (0,1–0,3 %) способствует быстрому

рассасыванию полипов в желудочно-кишечном тракте, заживлению геморроя, существенному оздоровлению всего ЖКТ.

Чтобы стимулировать выработку желудочного сока, используют также острые приправы и горечи: перец, горчицу, аджику, корицу, редьку, кориандр, мяту, тмин.

Соки надо пить с добавлением соляной кислоты или «царской водки».

...

*«Царская водка». Взять 1 л воды, 1 ч. ложку концентрированной серной кислоты (98 %), 1 ч. ложку концентрированной соляной кислоты (38 %), 4 таблетки нитроглицерина (содержащего азотную кислоту), 1/2 стакана виноградного уксуса (9 %). Все компоненты смешать. Принимать 4 раза в день по 1 ч. ложке во время еды или непосредственно перед едой.*

## **Шаг второй – превращение шлаков в соли**

В организме накапливается много солей – не только в почках, мочевом пузыре и желчном пузыре, но и в соединительных тканях и костях. Особенно опасны шлаки, которые образуются в результате окислительных процессов. С кислородом контактируют все без исключения клетки организма и все участки соединительных тканей, что приводит к их закислению.

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими (и поэтому от малейших ударов появляются кровоизлияния), необходимо воздействовать на шлаки кислотами.

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

Таковыми кислотами оказались вещества, которые образуются в результате деятельности микроорганизмов животного происхождения в кислотной среде. Брожение клеток приводит к формированию кислот уксусного направления, или ферментов, в числе которых находится и обычный уксус СНЗСООН. Удивительное свойство природы: кислород, с одной стороны, приводит к образованию шлаков, но в то же время он запускает механизм брожения, продуктами которого можно растворять эти шлаки, превращая их в соли.

Таким образом, кислоты образуются в результате кислородного брожения клеток животного происхождения. Можно рекомендовать к употреблению кислоты, которые содержатся во всевозможных овощных и фруктовых соленьях в виде витаминов и аминокислот, а также жирных кислот (аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, стеариновой, лимонной, молочной и других).

Можно применять квашения (огурцов, помидоров, капусты, свеклы, моркови, лука, чеснока), соки.

Полезны многие вина, включая наливки, портвейн, кагор, каберне, а также продукты дрожжевого брожения, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынза, кефир, ряженка, йогурт, кумыс).

Фруктовые уксусы способны помочь в борьбе со шлаками. Однако нужно помнить, что «олень ест олений мох, а верблюд – верблюжью колючку». Другими словами, каждому органу нужны свои кислоты. Фруктовые уксусы желательно применять с прокисшим молоком. Для этого



в стакан с таким молоком добавляют 1 ч. ложку (иногда берут 1 ст. ложку) фруктового уксуса и 1 ч. ложку меда. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в супы, и в бульоны.

При употреблении уксусов, квасов и ферментов желательно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными желчегонными свойствами, иначе процесс превращения шлаков в соли существенно замедлится.

Пища должна быть в это время преимущественно мясная или рыбная, хотя можно употреблять и яйца, и молочные продукты, и грибы. Кстати, блюда из мяса или рыбы желательно съесть в первую очередь, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов.

Жидкие блюда (супы, борщи, бульоны и окрошки) надо есть после мясных или рыбных.

Дрожжевые изделия (напитки, хлебобулочные изделия) сочетаются со всеми продуктами, важно их разнообразить, ведь дрожжи бывают разные, их добывают из кишечника не только овец, но и других животных. После еды надо положить на язык 1 г поваренной соли (несколько крупинок). Это заставляет желудок выбрасывать кислые ферменты (пепсин) в присутствии соляной кислоты.

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

## Шаг третий – выведение солей

Соли, которые образуются в организме, бывают минеральные и органические, щелочные и кислые, растворимые и не растворимые в воде. Нас интересуют только соли, которые из организма сами не выводятся. Наблюдения показывают, что не растворяются обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также мочевина.

Растворение упомянутых солей проводят в соответствии с принципом «подобное растворяется подобным». Например, в керосине растворяются все нефтепродукты: и солидол, и солярка, и вазелин, и парафин, и мазут. В спиртах растворяются и глицерин, и сорбит, и ксилит.

Для растворения щелочных солей необходимо вводить в организм щелочи, безопасные для жизнедеятельности. К ним относятся отвары некоторых растений и соки.

Так, например, чай из корней подсолнечника растворяет многие соли в организме.

...

*С осени запасают толстые части корней, срезая волосатые корешки, моют их и сушат обычным способом. Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки размером с фасолину и кипятят в эмалированном чайнике: на 3 л воды примерно 1 стакан корней. Кипятят 1–2 минуты. Чай необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды и выпивают чай за 2–3 дня. Потом третий раз кипятят корни в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и также выпивают за 2–3 дня. Закончив пить первую порцию чая, надо приступить к следующей.*

Чай из корней подсолнечника пьют большими дозами в течение месяца и более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не

будет осаждаться взвесь солей. У взрослого человека иногда выходит до 2–3 кг солей.

При употреблении чая из подсолнечника нельзя есть острые и сильно соленые продукты (например, сельдь) и употреблять уксусы. Пища должна быть в меру соленая, не кислая, преимущественно растительная.

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

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

...

*Берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают клубни от мелких корешков, моют их и, не очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока получается около 3 л. Остальное составляет жмых. Сок хранят в холодильнике, а жмых перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) – на 1 кг жмыхов 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, под прессом, чтобы не плесневело.*

Сок начинают пить по 1 ч. ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно последовательно увеличивать до половины стакана. Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен и человек чувствует боль в печени. В этом случае надо на область печени наложить водяную грелку. Если боль терпима, процедуры следует продолжать. Обычно боль ощущается только вначале, потом состояние нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от их выведения огромен.

Проводя такое лечение, нужно соблюдать 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 принимают во время еды по 1–3 ст. ложки.

Это лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей, всей сердечно-сосудистой системы.

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

Растворяют соли также и желчью птиц. Давно замечено, что куры склевывают камешки. Они делают 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. Аналогичными свойствами обладают утиная, гусиная и индюшачья желчь.

...

*Иногда желчь употребляют и в хлебных шариках. Для этого из мякиша лепят маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 таких шариков за процедуру. Делают это через 30–40 минут после еды. На курс лечения требуется 5–10 желчных пузырей куриц. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике. Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 20–50 капель.*

Затвердевшая в сосудах и суставах мочевиная (подагрические соли) растворяются уксусом. Поэтому после ощелачивания организма надо его закислять.

## **Шаг четвертый – борьба с болезнетворными бактериями**

Борьба с болезнетворными бактериями основана на принципе парности. Не случайно у человека и животных два глаза, два уха, двое легких, две почки, два мозга (два полушария), две руки, две ноги, два органа переваривания пищи (желудок и двенадцатиперстная кишка), две кровеносные системы (кровеносная и лимфатическая) и так далее.

Принцип парности охватывает всю биологию до клеточного уровня. Принцип утверждает: несмотря на огромное количество разнообразных клеток, они в основном отличаются друг от друга характером их жизнедеятельности.

Так, по моему мнению, клетки могут быть только растительного и животного происхождения, сокращенно КРП и КЖП. Первый тип клеток существует благодаря фотосинтезу, а второй характеризуется бета-синтезом.

И фотосинтез, и бета-синтез относятся к атомным процессам с малым энергообменом (около долей мэВ). Оба явления основаны на излучающей способности нагретых тел. Известно, что всякий нагретый объект, а особенно газ, излучает главным образом фотоны и электроны. Фотоны являются первоисточником энергии при фотосинтезе, а электроны – при бета-синтезе. Фотосинтез, то есть фотонуклонный процесс, проявляется в водной среде в преобразовании азота ( $N_2$ ) в кислород и углерод. При этом во внешнюю среду выделяются кислород и частично энергия в виде электронов.

При бета-синтезе электроны воздействуют на протоплазму гемоглобина; содержащийся в ней азот включается в атомную реакцию, а выделяющийся кислород используется системой клетки для продуцирования аминокислот, сахаров, белков, жиров и т. д.

При фотосинтезе образуются преимущественно щелочные вещества: алкалоиды, растительные жиры, сахара, белки и другие вещества, имеющие преимущественно щелочной характер.

Таким образом, благодаря Солнцу, которое излучает два действующих потока (фотонов и электронов), на Земле возникла жизнь двух видов: а) жизнь растительная (флора) и б) жизнь животная (фауна). Флора способна жить в щелочной среде, то есть в той среде, какую она сама и

воспроизводит. Фауна же, наоборот, продуцирует кислую среду и способна жить, естественно, только в кислой, то есть в кислотной, среде.

Итак, жизнь одноклеточных возможна в двух вариантах. Резонно задать важный вопрос: к какому типу относится болезнетворные клетки? На этот вопрос способен ответить не каждый. Я считаю, что все клетки, болезнетворные для клеток животного происхождения, относятся к клеткам растительного происхождения, а все клетки, болезнетворные для клеток растительного происхождения, относятся к клеткам животного происхождения. Другими словами, человек или животное могут болеть только от растительных клеток.

Раковые клетки подобны клеткам растительного происхождения. Но поскольку растительные клетки могут существовать только в щелочной среде, то заболевание какого-либо органа человека возможно только при ощелачивании его среды. Точно так же причиной заболевания растений являются клетки животного происхождения, но только в том случае, если среда обитания растений будет окисляться.

При заболевании какого-либо органа происходит его типичное гниение и ощелачивание (разложение трупов тоже идет при ощелачивании).

Такая среда, естественно, благоприятна для роста растительных клеток и растений в целом. Действительно, трупы при разложении сильно ощелачивают корневую систему растений, которые при этом растут и плодоносят наилучшим образом. Аналогично разлагающиеся трупы растений благотворны для животных и человека. Правда, мы называем гнилые растения немного благозвучнее: кислые овощи и фрукты.

Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него. Для оздоровления селезенки издревле кормили человека квашеным селезеночником, сегодня это растение называют овсом. Овсяную муку с помощью дрожжей перерабатывают и в виде теста дают человеку при затвердении в зоне селезенки (чуть ниже поджелудочной железы). Для лечения печени квасят горох, бобы, сою, фасоль, чечевицу, клевер, люпин, донник, софору японскую.

...

*Берут 3-литровую банку, набивают ее полностью растительным сырьем, заливают раствором поваренной соли, добавляют 1–3 ст. ложки сахарного песка и 1 ч. ложку сметаны или 1 г дрожжей*

*(кабаньих). Все перебраживают не менее недели. Затем продукт дробят и употребляют в сыром виде.*

Так можно квасить многие растения и применять их по мере надобности, да и просто для профилактики. Если организм будет надежно окислен, то болезнетворных процессов не должно быть. Во всяком случае, окисление должно преобладать над ощелачиванием. Но надо следить также и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма, в противном случае возможны гастриты. Поэтому в случае изжоги необходимо выпить ложку 9-процентного уксуса, разведенного полстаканом воды, или принять ложку соды ( $\text{NaHCO}_3$ ), которая в реакции с трипсинами и желчью ведет себя как кислота, а не как щелочь. Изжога исчезнет, если положить в рот немного соли (около 1 г). Соль вызывает выделение кислых ферментов (пепсиногена и соляной кислоты), которые нейтрализуют действие трипсина и желчи и снимают изжогу.

Помните, что повышенной кислотности у человека не бывает. Бывает только повышенная глупость у тех, кто это говорит. Самая высокая кислотность – у здорового человека, она составляет около 1,2.

Люди болеют разными болезнями, но смерть наступает, как правило, от загустения крови. Загустевшая кровь не пробивается по кровеносным сосудам, особенно по сосудам мозга, и не транспортирует питательные вещества и кислород. Мозг прекращает свое действие, и наступает остановка сердца и легких. Другими словами, если не дать крови загустеть, то смерть невозможна. При этом совершенно не важно, чем болен человек. Загустение крови, как правило, происходит при ее ощелачивании. Главный, хотя и не единственный, фактор – ощелачивание крови. Оно происходит ежедневно при неправильном питании, поэтому именно на рацион надо в первую очередь обратить внимание. Кроме того, кровь особенно сильно густеет при употреблении спиртов (водки, коньяка, самогона).

Разжижение крови – самый верный путь спасения от смерти. Для этого есть по крайней мере два способа.

**Первый** основан на принципе «подобное растворяет подобное». Другими словами, сильно защелоченную кровь разжижают щелочами. Так, например, при абстиненции у наркоманов кровь разжижается наркотиками, которые в большинстве состоят из алкалоидов, а это щелочные вещества. У алкоголика похмелье проходит при употреблении небольшого количества спирта (водки). Спирт, с одной стороны, приводит к загустению крови, но с другой – он же ее разжижает.

У заядлого курильщика кровь загустевает от алкалоида никотина, и он же ее разжижает. Поэтому не так-то просто бросить курить.

**Второй** способ основан на окислении крови. Оно осуществляется с помощью кислот. Простейший способ окисления заключается в употреблении молочнокислых продуктов. Особенно эффективна молочная сыворотка.

Другим мощным средством окисления являются всевозможные квасы и ферменты.

Окисляют и разжижают кровь витамины. Даже обычная соляная кислота хорошо разжижает кровь. Очень эффективны уксус и всевозможные вина, содержащие уксус (например, старое бочечное вино), жирные кислоты, а также квашения.

Одним из самых мощных средств для разжижения крови являются мукополисахариды (хондроитинсерная кислота, гиалуроновая кислота, гепарин и другие).

В заключение отмечу, что если кровь у вас не будет загустевать, смерть в принципе наступить не может, чем бы вы ни болели.

С другой стороны, разжижение и окисление крови избавляет от многих болезней.



## **Шаг пятый – восстановление ослабленных органов**

Пятое правило основано на принципе безразличности. Если обратить внимание на орбиту вращения Луны вокруг Земли, можно заметить, что эта орбита не является определяющей в их взаимодействии. Действительно, Луна может стабильно вращаться по любой орбите. Другими словами, для пары планет (Луна и Земля) не существует точно заданной орбиты, то есть их движение в пространстве можно считать безразличным. Не останавливаясь подробно на принципе безразличности, можно коротко сказать, что все элементы любой системы могут находиться в безразличном состоянии равновесия.

Это справедливо и для биологических объектов. Действительно, если часть клеточной ткани почек отомрет по какой-либо причине, то она уже не восстановится. Почка не будет справляться со своей работой, и организм утратит защиту от продуктов клеточного распада. Организм не способен самостоятельно выйти из критического состояния, так как оно с точки зрения природы безразлично (не безразлично оно только самому человеку). Следовательно, почечную недостаточность можно излечить особыми методами и, конечно, не лекарствами, так как не существует лекарств, которые могли бы усилить производство клеточных тканей в заданный период времени.

Автором разработаны методы лечения болезней, связанных именно со сдвиговыми нарушениями, существование которых объясняется принципом безразличности.

Восстановление почек

При лечении застуженных почек, утративших часть своих клеточных тканей, необходимо провести следующие процедуры. За час до посещения парилки или финской бани надо съесть 50-100 г вареной почки животного, а за 10–15 минут до входа в парилку нужно выпить от 1/2 стакана до стакана потогонного кваса.

Если кожа плохо потеет, ее следует обмыть чаем из багульника.

**Потогонный квас № 1.** На 3 л воды нужно взять 1–2 стакана малины (можно использовать варенье), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все находится в тепле и бродит в течение 10–15 дней.

**Потогонный чай № 2.** В стакане воды 1–3 минуты кипятят корни багульника (1 ст. ложку) или 2 ст. ложки листьев березы. Можно использовать цветы липы или бузины. Помните, что при хорошем потении кожи почки отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных веществ.

Можно пользоваться березовым веником, но нельзя принимать холодный душ или купаться в холодном бассейне, так как при этом прекращается потение и всасывается грязь, имеющаяся на коже.

#### Лечение цирроза

В первую очередь необходимо наращивать клеточные массы печени. Вначале добиваются сильного потения, согреваясь в сауне или парной, а также употребляя потогонные чаи. После этого кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент намазать кожу молочной сывороткой, смешанной с медом или рыбьим жиром (можно использовать очищенную селедку или водный раствор гликогена с незаменимыми аминокислотами, например с метионином), то все будет немедленно впитано.

При лечении печень частично отдыхает, поскольку организм питается через кожу. Цирроз – тяжелое заболевание, и лечить его непросто, поэтому обязательно предварительно посоветуйтесь с лечащим врачом. При проведении процедур обязательно надо употреблять небольшое количество вареной печени животного, содержащей все необходимые микроэлементы.

После кормления организма через кожу ее следует обмывать и обтирать уксусом.

#### Лечение болезней сердца

При болезнях сердца (одышке или других явлениях) можно рекомендовать следующие укрепляющие процедуры.

За час до посещения парилки или сауны съедают 50-100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку пьют сердечный квас. После парилки необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце частично

отдыхает.

...

**Сердечный квас.** К 3 л воды добавляют 1 стакан серого желтушника (или адониса, ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Квас пьют по 1/2 стакана.

Наличие микроэлементов, поступивших от съеденной порции сердца животного, помогает быстрому наращиванию сердечной ткани; 10–20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Можно добиться того, что нарушения работы сердца будут практически полностью устранены вне зависимости от возраста.

Ежедневно нужно употреблять по 0,1 г порошка травы серого желтушника.

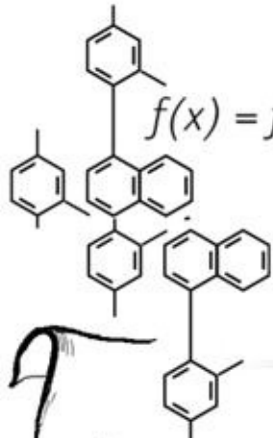
Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сахара, обеспечивает образование адреналина и питание сердца. Избегайте употреблять растительные жиры. Помните, что они легко окисляются и превращаются в олифу, которая является ядом не только для почек и печени, но и для всей сердечно-сосудистой системы. Не забывайте, что олифа хороша для растворения красок, но не для питания. Жарить рыбу надо либо на топленом, хорошо просоленном масле, либо на сале (лучше на свином).

Лечение легких

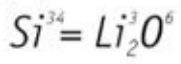
Легкие восстанавливаются следующим образом. За час до процедуры необходимо съесть вареное легкое животного (50-100 г), а затем принять кислородную ванну с подводным массажем. После ванны нужно выпить 1 стакан кваса.

...

**Квас.** Взять 3 л воды, стакан девясила (или фиалки трехцветной, листьев эвкалипта, сосновой хвои), стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все должно бродить в кислородной среде не менее 2 недель.



$$f(x) = f_a(x).$$



*Handwritten signature*

**Часть I Ферменты – основа медицины**  
**Болотова**

# Глава 1 Знакомство с ферментами

Что такое ферменты?

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

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

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

Ферменты на молочных бактериях издревле применялись с лечебными целями. Так, например, коровье молоко под воздействием молочнокислых бактерий преобразуется в творожную жидкостную массу с сывороткой. Все сывороточные бактерии при употреблении их внутрь должны благотворно влиять на наш организм. Однако сыворотка, которая сейчас образуется из молока, наоборот, вредна. Почему? Изучая сыворотку, я понял: это происходит из-за того, что животные получают неполноценную пищу (едят одну и ту же траву). В итоге молоко, а затем и сыворотка теряют ценные лечебные свойства.

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

Если мы возьмем молочную сыворотку и добавим в нее сахар и траву, например чистотел (чистотел – сильно ядовитое растение), то получим среду, где присутствуют ядовитые алкалоиды. В этих условиях способны выживать только сильные бактерии, к которым относятся молочные бактерии из сыворотки козьего молока. Замечено, что козы съедают траву чистотела с большим аппетитом.

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

## Чистим тело чистотелом

В домашних условиях полезные ферменты на молочных бактериях может приготовить каждый. Вот один из возможных рецептов.

...

*Берем 3 л молочной сыворотки, сахар для закисания, стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела. Траву помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камешка) погружаем ее на дно банки. Если молочная сыворотка при створаживании кислого молока перегреется, молочные бактерии погибнут; в этом случае в полученную молочную сыворотку следует добавить немного (около 1 ч. ложки) сметаны. В сметане всегда содержатся здоровые молочные бактерии. Лучше брать сметану из козьего молока. Затем собранный бульон следует хранить в теплом затененном месте. Банка покрывается несколькими слоями марли, чтобы не заводились винные мошки.*

В течение двух недель формируются весьма сильные молочнокислые бактерии. Продукты их деятельности обладают способностью обновлять и очищать поверхности, на которые они попадают.

Название «чистотел» означает «растение, способное очищать тело», точнее его поверхности. Важно, что имеются в виду все поверхности, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные, внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта.

Мой опыт применения ферментов чистотела для лечения кожных заболеваний, а также недугов, связанных с повреждениями поверхностей различных органов, доказывает исключительную ценность этого препарата.

...

*Употребление в течение 1–2 недель ферментов чистотела внутрь по 1/2 стакана за полчаса до еды позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника.*

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

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

Для этой цели можно использовать и местный чистотел. Ведь молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. Если в ее плазму попадает радионуклид, то эта клетка быстро гибнет. Сама по себе ферментная среда нерадиационная и, как правило, после высушивания ее уровень радионуклидов на несколько порядков (как минимум на порядок) ниже, чем уровень фоновой радиации применяемой молочной сыворотки или травы чистотела. Конечно, трава чистотела, которая растет на нашей территории, обладает определенным уровнем радиации, но этот уровень не намного выше, чем уровень радиации употребляемых нами продуктов питания.

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

Подобными свойствами обладают и многие другие ферменты.

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

Лечимся «пивом»

Следует заметить, что плоды каштана, вызревающие на украинской земле, имеют повышенный фон радиации гамма-квантов, но он все же не выше фона многих продуктов питания, которые мы употребляем. Так что, в принципе, уровень радиации плодов каштана конского можно считать вполне допустимым, тем более что жидкостный бродильный продукт



образуется с намного меньшим уровнем радиации (так же, как и в случае использования чистотела).

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

...

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

*Если вы выпьете стакан кваса, то сразу же в эту банку нужно добавить стакан воды из-под крана и 1–2 ст. ложки сахара. На следующий день квас восстановится в том же объеме. Без добавления плодов каштана квас можно пить в течение 2–3 месяцев.*

Квас из каштанов укрепляет организм, делая его невосприимчивым ко многим заболеваниям.

Усиливается эндокринная система, что важно при профилактике гриппа. Квас увеличивает содержание в организме кальция и меди. Заметно повышается количество кобальта, которое при повышенном радиационном фоне значительно уменьшается. Способствует этот напиток и увеличению содержания йода в организме.

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

Впоследствии можно съесть плоды, хотя они будут еще горькими. По

мере ослабления вкуса кваса можно добавлять плоды каштана. Используют и некоторые ароматические растения, такие как тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою.

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

На заметку будущим мамам

Детям грудного возраста лучше употреблять материнскую молочную сыворотку без добавления лекарственных растений.

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

Кормящая мать должна давать большое количество молока. С этой целью издревле применялось растение под названием молокогонник (тысячелистник). Тысячелистник применяют в виде чая или кваса.

...

*Квас готовят по той же методике, что и квас из каштанов. Берут 2 стакана тысячелистника и размещают его в марлевом мешочке с грузилом (см. выше рецепт фермента чистотела). В качестве закваски используют материнское молоко, хотя можно применять и сметану из коровьего молока. Квас из тысячелистника образуется в течение не менее 2 недель. Будущая мама может пить его по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды.*

С той же целью употребляют чай тысячелистника. Аналогичными свойствами обладают многие горечесодержащие растения, например акация, девясил, аир, софора японская, кора осины, верба (цветы), рожь, одуванчик. Необходимо дозировать эти растения при заваривании чаев: горечь должна присутствовать, но не в слишком большом количестве. Пусть чай будет горьковатым, но в то же время вкусным. Так, в обычный чай (например, индийский или грузинский) на стакан воды добавляют всего 1/2 г полыни, примерно столько же аира, девясила и других

горечесодержащих растений.

Поможем сердцу и сосудам

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

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

...

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

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

Кислые аминокислоты способствуют растворению гидроксилатапата (Ca<sub>5</sub>PO<sub>4</sub>OH) – минерала, накапливающегося в сосудах крови и лимфы. Поэтому перечисленные ферменты омолаживают не только сосуды, освобождая их от вредных солей, но и весь организм, намного продлевая его жизнь.

Особенно ценен фермент, приготовленный на основе адониса (стародубки). Этот препарат широко применяется как для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так и для омоложения организма благодаря растворению сосудистых солей. Фермент пьют обычно без нормы вместо воды в любое время дня и ночи. Он очень приятен на вкус, после применения его чувствуются свежесть, бодрость; он обладает сильными мочегонными свойствами, что весьма полезно при гипертонии и почечных камнях.

Из перечисленных выше растений готовят как ферменты, так и чай. Если используются неядовитые растения, то можно обойтись и без применения молочной сыворотки, но для заквасок всегда необходимо применять сметану (лучше козью).

**Ферменты нужны всем!**

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

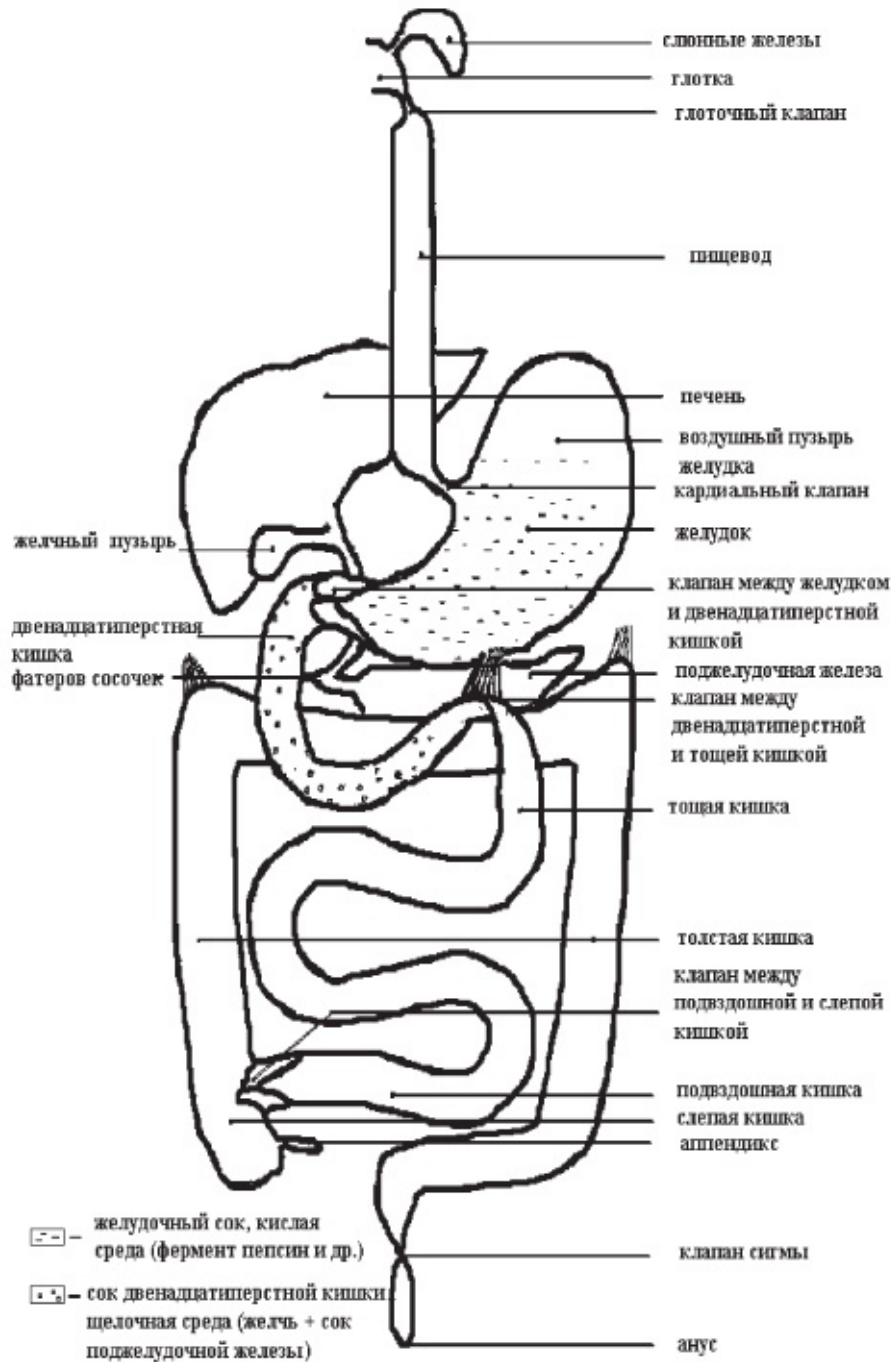
## Глава 2 Лечимся ферментами

Все приведенные в этой главе методики борьбы с разными заболеваниями включают употребление ферментов (квасов), однако **нельзя ограничиваться только использованием этих замечательных препаратов.** Более того, во многих случаях необходимо соблюдать определенную последовательность этапов оздоровления. Поэтому ниже приведена полная информация о лечении самых распространенных недугов – заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Предварительно нужно рассказать об оздоровлении желудочно-кишечного тракта. Если не считать инфекционных и травматических недугов, а также болезней, связанных со сдвиговыми нарушениями и информационным воздействием, все заболевания, как правило, вызваны нарушениями в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ). Именно с его исцеления должно начинаться лечение.

Общее оздоровление желудочно-кишечного тракта

ЖКТ начинается с ротовой полости (рис. 1), далее пища проходит по пищеводу и попадает в желудок. Там она обрабатывается ферментом пепсином и соляной кислотой, в результате белки животного происхождения расщепляются на аминокислоты.



**Рис. 1.** Схема желудочно-кишечного тракта

Затем мышцы желудка выдавливают часть переработанной пищи в двенадцатиперстную кишку, в которой происходит переработка щелочными ферментами, вырабатываемыми поджелудочной железой. В протоке поджелудочной железы главными ферментами для расщепления белков растительного происхождения являются трипсин и химотрипсин. Эти ферменты, проходя проток фатерова сосочка, смешиваются с желчью,

которая, несмотря на наличие желчных кислот, является щелочной.

Желчь, трипсин и химотрипсин делают смесь особо активной, способной расщеплять даже жиры на жирные кислоты и глицерин.

После двенадцатиперстной кишки пища попадает вначале в тощий кишечник, а потом в тонкий; затем после подвздошной кишки пищевые продукты проходят клапан в виде чернильницы-непроливайки (багнеевой заслонки) и попадают вначале в толстый кишечник, а затем в прямую кишку.

Из кишечника аминокислоты, жирные кислоты и всевозможные сахара через брыжеечную ткань и воротную вену поступают в печень. Печень превращает сахара в гликоген (животный крахмал), затем он вместе с белками преобразуется в мукополисахариды. Более кислые аминокислоты также поступают в кровь, а щелочные аминокислоты попадают в лимфу.

Часть щелочных веществ попадает в лимфу непосредственно из стенок желудка, которые также обладают способностью всасывать некоторые вещества.

Если присмотреться к схеме ЖКТ, можно понять, что она представляет собой сложный биохимический механизм. Каждый участок имеет свое функциональное назначение. Естественно, и лечение любой части является отдельной задачей, а их по меньшей мере более трех десятков. Ниже предлагается методика исцеления только одного заболевания, так называемого сдвигового нарушения, которое по распространенности уступает лишь сердечно-сосудистым недугам.

Сдвиговое заболевание ЖКТ возникает на почве нервных потрясений. Действительно, если возникло стрессовое состояние в то время, когда в желудке недостаточно белковых веществ, то пепсин и соляная кислота будут в значительной степени расщеплять стенки желудка. Причем в это же самое время восстановление стенок из-за стресса будет ослаблено. Следовательно, начинается интенсивное разрушение как стенок желудка (особенно в кардиальной области, где расположено сердце), так и луковицы двенадцатиперстной кишки. Повреждение луковицы приводит к радикальным изменениям в ЖКТ, так как при этом происходит заброс ферментов поджелудочной железы и печени в желудок. Эти ферменты разъедают стенки желудка, и образуются язвы.

Излечить повреждение луковицы двенадцатиперстной кишки никакими лекарствами невозможно, как бы громко ни заявляли об этом авторитетные ученые и врачи. Все сдвиговые заболевания лечатся только с помощью специальных приемов. Об одном из них будет рассказано ниже. Сдвиг, нормализующий работу ЖКТ, главным образом желудка,

осуществляют с помощью жмыхов овощей и фруктов, полученных в соковыжималках. Такие жмыхи имеют отрицательный потенциал ( $\text{pH} > 7$ ), который сохраняется несколько недель, пока жмыхи не втянут ионизированные элементы воздуха. Сок, наоборот, отличается положительным потенциалом ( $\text{pH} < 7$ ). Свежие жмыхи за счет электрического потенциала (около 10–30 электрон-вольт) способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут нейтрализовать канцерогенные вещества и положительно заряженные свободные радикалы.

Кроме того, жмыхи впитывают в желудке остатки жидкостей, которые мешают восстановлению желудочных стенок, а также луковицы двенадцатиперстной кишки.

Процедуры со жмыхами элементарно просты.

Если вы ощущаете, что у вас стынут ноги, нужно принимать жмыхи капусты (до 3 ст. ложек перед едой 1 раз в день) до тех пор, пока не пройдет охлаждение конечностей.

При изжоге лучше есть жмыхи моркови. Если же у вас повышенное давление, то употребляйте жмыхи свеклы.

При легочных заболеваниях подойдут жмыхи черной редьки. Они пригодятся и при камнях в печени.

Соки при лечении желудка и двенадцатиперстной кишки лучше принимать в подсоленном виде только перед сном. Если жмыхи трудно глотать, можно их есть со сметаной.

Жмыхи свеклы часто уменьшают аппетит. Это помогает быстро похудеть, если вы, конечно, не будете мучить свой желудок лишней едой. Если нет аппетита – не ешьте ничего, пока он не появится. Для снятия воспалений в желудочно-кишечном тракте необходимо пить фермент чистотела. Его готовят путем перебразивания молочной сыворотки.

...

*Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом помещении в течение 2–3 недель. Квас употребляют по полстакана за 10–15 минут до еды, а также в момент ощущения болей в зоне желудочно-*



## *кишечного тракта.*

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Болезни зубов и десен

Зубы болят почти у всех грызущих или жующих существ. Но у животных зубы очень крепкие. Поэтому они, как правило, умирают со здоровыми зубами. У рыб зубы не болят вообще.

Это, кстати, не случайно, ведь зубы формируются в электролите морской воды, которая является идеальной средой для формирования кристаллического дентина и всей остальной кристаллообразующей системы. Зубы у животных портятся, так как им невозможно постоянно держать во рту морскую воду или соль. У человека, не знающего о роли поваренной соли, зубы будут разрушаться еще быстрее – из-за цинги, пародонтоза, кариеса и других болезней.

Если ежедневно полоскать рот соленой водой на ночь, то зубы не будут болеть вообще. Даже если от ваших зубов остались только корни, то одни корешки выпадут сами, а другие ухитрятся через несколько лет излечиться и отрасти. Самое интересное, что при таком способе ухода за ртом начинает отрастать новое поколение зубов. Я лично встречался с пожилыми людьми (около 75 лет), у которых появились новые зубы.

Для предотвращения порчи зубов автор рекомендует следующее:

1. Окислять организм ферментами живокости.
2. Пить квасы из шишек или коры приморских сосен, мха прибрежных морских камней, морской капусты, растений соленых морских лиманов.
3. Есть морскую капусту как приправу.
4. В изобилии употреблять морепродукты (рыбу, кальмары, крабы и т. д.).
5. Пить квас из хурмы, плодов фейхоа и винограда, причем в этот квас надо добавлять муку из зубов свиньи, чтобы необходимые микроэлементы поступали в организм в достаточном количестве.
6. Все овощи и соки есть и пить подсоленными.
7. Раз в месяц полоскать рот водочным настоем аира (полстакана аира на 1/2 л водки), в настойку добавлять прополис. Водочный настой хорошо всасывается в ткани десен и заносит в микрощели прополис, который не дает микробам размножаться.

Отдельно следует рассказать о пародонтозе.

При этом заболевании количество цементирующего материала ткани ротовой полости (коллагена) значительно уменьшается за счет растворения его щелочными продуктами вирусов, проникающих с пищей. Лечение

болезни сложное, общего правила не существует. Однако окисление тканей ротовой полости и введение в нее коллагена облегчит состояние больного.

Надо начинать с окисления всего организма.

Для этого ежедневно перед едой и во время приема пищи необходимо употреблять по стакану кислого молока (можно пить кефир, ряженку, ацидофильное молоко), в которое необходимо добавлять 1 ст. ложку яблочного или сливового уксуса и 1 ст. ложку меда. При этом яблочный уксус надо добавлять и в чай, и в компоты, и в супы. Кожу после ванн нужно обтирать уксусом, настоянным на багульнике или окопнике (живокости).

Проведите комплекс процедур для восстановления желудочно-кишечного тракта. Для этого раз в день перед едой необходимо глотать в виде шариков жмыхи (отжимки из сока) моркови или капусты. Нельзя их жевать, чтобы они не пропитывались слюной. Глотание жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не наступит полный комфорт (не будет отрыжек и исчезнет метеоризм).

В рацион необходимо ввести сырое мясо, приготовленное в виде фарша, как для котлет или шницелей, с мукой и пряностями. Кроме того, надо есть сыр с хреном, сырые яйца с хлебом, смазанным маслом и обязательно подсоленным. Холодец нужно употреблять с горчицей или хреном, сосиски или колбасы – с капустой, рыбу и мясо – с картофелем, ягоды (землянику, чернику, малину, ежевику, шелковицу, бруснику) – с молоком и хлебом. Во все жидкие блюда обязательно добавляйте острые специи типа перца, кориандра, петрушки, тмина, льна, а овощи всегда подсаливайте и поливайте уксусом.

Кровоточивость десен исчезает практически немедленно, если растирать десны мелкой солью перед сном. Для процедуры лучше использовать йодированную соль.

Введение в рацион морской капусты и соленой рыбы помогает укреплению десен. При кровотечениях полезен суп из крапивы или чай тысячелистника, кровохлебки, душицы, коры дуба, калгана (лапчатки прямостоячей).

Суп из крапивы следует подкислять уксусом (на тарелку супа берут 2 ст. ложки 9-процентного уксуса). Запах изо рта устраняется водочной настойкой золотого корня.

Боль в зубах от холодной воды или пищи проходит очень быстро, если полоскать рот на ночь крепким соленым раствором или периодически держать во рту несколько крупинок соли. Хорошо помогают плоды терна или других растений с вяжущими свойствами.

Что делать, если впервые заболел зуб? Конечно, лучше всего обратиться к стоматологу.

Врач, безусловно, окажет помощь, и зуб перестанет болеть. Однако стоматолог не всегда способен предотвратить болезнь других зубов. Да и подлеченный зуб может болеть вновь и вновь, пока не разрушится полностью.

У людей, поедающих много соленой рыбы, зубы практически не разрушаются. Не случайно китайцы чистят зубы солью.

У людей, которые полощут перед сном рот соленой водой, отсутствует кариес.

Даже если возникает острая боль в зубах, то при полоскании рта крепким соленым раствором, насыпаниии на больной зуб соли боль часто прекращается почти незамедлительно. Если боль связана с простудой, то хорошо помогает уксусный настой барвинка или коры осины.

...

*В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана барвинка (листьев) или сухой коры осины (старой) и настаивают не менее 2–4 дней.*

Хорошо избавляет от зубной боли крепкий чай шалфея, ромашки, пустырника.

...

*В стакан кипятка добавляют 1 ст. ложку сухой травы, настаивают 10–15 минут. Чай медленно пьют, слегка прополаскивая им полость рта.*

В целях профилактики целесообразно полоскать зубы скипидарной водой.

...

*Для этого берут 1/2 стакана теплой воды и*

*добавляют в него 10–20 капель соснового скипидара.*

Если зуб частично обломан, то неплохо прикреплять к нему на ночь маленький кусочек корня окопника или аира. Многократное повторение такой процедуры позволяет иногда полностью восстановить зуб. Лучше, если корень окопника подсолен соленой пудрой или солью мелкого помола.

Полезно жевать сосновую смолу или прополис. Лучше всего это делать после еды, когда глотать горькие слюны даже приятно.

Зубы начинают болеть только после нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

Так, если портятся резцы, то не в порядке желудок. Если дают о себе знать коренные зубы, то надо обратить внимание на луковицу двенадцатиперстной кишки.

Еще древние врачеватели заметили, что при употреблении свежей или проквашенной рябины практически полностью останавливается разрушение зубов. Также очень полезна черноплодная рябина (арония), которую можно есть и в свежем виде.

Кроме рябины прекрасно укрепляют зубы аир, любисток и окопник (живокоость). Необходимо жевать маленькие кусочки растений перед едой или полоскать рот водочным настоем с прополисом. Целесообразно употреблять пудру размолотых зубов животных (особенно свиньи) (по 1/4 ч. ложки в сутки 2 раза в неделю).

Очень хорошо стимулирует рост зубов фермент, приготавливаемый из зубровки.

...

*Берут 3 л молочной сыворотки, добавляют в нее 1/2 стакана зубровки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 3 недель.*

Пьют фермент перед едой по 2–4 ст. ложки. Для улучшения качества фермента всыпают 2 ст. ложки пудры зубов свиньи.

Пудра, растворяясь в ферментах, делает их более богатыми фтористыми микроэлементами, особенно необходимыми для эмали зубов.

Воспаление кишечника (проктит)

Долгий отказ от употребления соли провоцирует возникновение проктита. Его признаки: сильные боли во всех отделах живота, в сердце,

головные боли, скопление газов, поносы.

До начала лечения нужно обследовать кишечник у проктолога.

За полчаса до еды нужно принять квас из чистотела, а через полчаса после еды пососать соль, взятую на кончике ножа. Включайте в рацион соленые продукты: селедку, капусту, огурец; каждый день надо есть холодец (один кусок), а также мясо, рыбу (преимущественно морскую). Исключите растительное масло.

Не бойтесь солить пищу.

Как правильно замечает доктор Наумов, употребление пищевой соли не приводит к отложению солей в организме.

Более того, при налаживании правильного режима питания организм сам начнет выводить нерастворимые соли.

Выпадение прямой кишки

При этом заболевании надо с помощью жмыхов лечить желудочно-кишечный тракт. Жмыхи готовят из капусты или подорожника, а сок перебраживают с сахаром.

...

*Берут 3 л сока подорожника или капусты на 1 стакан сахара и оставляют для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.*

Все процедуры раздела «Запоры» (в том числе прием ферментов) подходят и для этого заболевания.

В рацион надо обязательно вводить пасту из орехов и пшеницы.

...

*Для ее приготовления берут 1 кг размельченной массы в пропорции 1:1, смешивают с 1 стаканом сахара и оставляют для брожения на 2 недели.*

*Принимают по 2 ст. ложки.*

*Готовят также массу из лимона и смешивают ее в пропорции 1:1 с медом. Употребляют по 1 ст. ложке во время еды.*

Растительное масло исключите из рациона.

### Геморрой

Геморрой – распространенное заболевание, возникающее в виде расширения сосудов в зоне ануса, где образуются узлы, шишки, кровоточащие язвы. Болезнь затрудняет освобождение кишечника, вызывает боли при испражнении.

Геморрой развивается при пониженной кислотности прямой кишки и обогреве заднего прохода. Скорость деления клеток зависит от температуры. Чем выше температура прямой кишки, тем больше разрастаются ее стенки. Геморрой усугубляется еще и тем, что желудочным сокам труднее дойти от желудка до прямой кишки. А это значит, что старых клеток будет перевариваться меньше, чем рождаться новых.

У всех животных и человека в зоне прямой кишки, в ягодицах, размещаются «холодные» клетки. Если бы люди ходили без одежды, то температура ягодиц всегда была бы меньше температуры окружающего воздуха за счет действия собственного «холодильника». Поэтому одним из радикальных методов лечения геморроя является охлаждение задней части тела. Для этого берут тазик с холодной водой и садятся в него на 10–15 минут.

Процедуры делают ежедневно в течение 2–3 недель.

Хорошие результаты при лечении геморроя дает введение в анус льда. Для этого берут кожаную перчатку, отрезают у нее пальцы, заполняют водой и замораживают. Затем смазывают вазелином и вставляют в анус на то время, пока не растает лед. Поскольку у кожи низкая теплопроводность, лед тает медленно, и процедура длится довольно долго. Достаточно сделать 6–7 таких процедур – и от геморроя ничего не останется.

Геморрой исчезает очень быстро, если пить слабый раствор соляной кислоты (0,1–0,3 %). Вначале принимают по 1–2 ст. ложки за 10–15 минут до еды, а потом дозу увеличивают до полстакана.

Можно за 1–2 недели избавиться от геморроя, если во время приема пищи пить 2 ст. ложки натурального желудочного сока, приобретенного в аптеке.

Геморрой лечится даже с помощью обычной поваренной соли. Для этого 2–3 раза в день сосут соль (по 1 г после еды). Геморрой исчезает через 1–2 недели.

Употребляют также ферменты на молочной сыворотке. Для этого берут полынь, аир, укроп, фенхель и некоторые другие пепсиностимулирующие растения, готовят из них ферменты и пьют по 2–4 ст. ложки перед едой.

### Глисты

Черви в желудке и кишечнике могут завестись лишь при сильно пониженной кислотности желудочного сока. Самыми распространенными являются круглые глисты (аскариды, волосатик) и плоские (воловий цепень, солитер). В желчных проходах иногда размножаются опистельхозорсы, печеночные сосальщики.

Борьба со всеми глистами примерно одна и та же. Она заключается в резком увеличении кислотности желудочных соков в кишечнике. Желудочные соки начинают переваривать глистов как обычное сырое мясо. Поэтому при повышении кислотности глисты начинают выходить из организма.

Глисты выводятся семенами цитварной полыни, наваром цветов пижмы, семечками тыквы. Если организм хорошо окислить, то никаких червей в нем не будет. Для этого применяют соленья, квашения, квасы и ферменты из подорожника, коровяка, молочая, цикория, чистотела, мяты перечной. Глисты обнаруживаются при анализе крови. Так, выявленные сегментные частицы эозинофилы обычно свидетельствуют о наличии глистов, так как клетки глистов и аскарид осуществляют гликолиз сахаров без кислорода. Они это делают подобно раковым клеткам.

Анализ каловых материалов на яйца глистов подтверждает наличие или отсутствие глистов. Если яиц в кале не обнаруживают, то присутствие эозинофилов в крови является признаком раковых опухолей.

В любом случае, необходимо применять лекарства типа декариса и левомизола. Эти препараты не дают клеткам глистов и раковым клеткам усваивать глюкозу.

### Запоры

Плохо при поносах и запорах. Но не будешь же каждый раз пользоваться клизмой, тем более на работе, а слабительные средства не всегда эффективны.

Принимайте жмыхи по схеме, описанной в разделе «Оздоровление желудочно-кишечного тракта». Если у человека повышенное давление, капустный жмых чередуют со жмыхом свекольным. При запорах подходят все рекомендации из указанного раздела. Запоры проходят через 1–2 недели.

Эффективны ферменты сенны, коры крушины, плодов бузины, черемухи, черники, омелы дубовой.

Хорошо при запорах и дисбактериозах помогает фермент из чистотела, который следует принимать по полстакана 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на 10 дней, после этого нужно допить остальную сыворотку.

## Икота

Пища из ротовой полости идет в пищевод. По пути она проходит глоточный клапан (ГК) и натывается на пищевой клапан (ПК). Если пища движется ритмично, то ПК и ГК открываются по закону бегущей волны перистальтики пищевода.

Если пища принимается торопливо, с жадностью, то ее перемещение в пищеводе может, например, отстать от бегущей волны. Тогда пищевая порция, не дойдя до ПК, будет возвращаться назад с обратной волной перистальтики пищевода. Это и приводит к икоте.

Устранить икоту очень просто. Для этого пьют большими глотками подсоленную воду.

Если икота возникает часто, то надо обратить внимание на состояние клапана ПК и верхней (кардиальной) части желудка. Помните, что частая икота может сигнализировать о серьезном заболевании желудка. В этом случае необходимо попить фермент чистотела и заняться радикальным окислением организма.

## Панкреатит

Воспалительные процессы в панкреатитных протоках, так же как и в желчных протоках, болезненны и опасны. Обычно боли бывают не только в левом подреберье, но и в нижней части области солнечного сплетения.

При панкреатите помогают ферменты, содержащие гормоны и стимулирующие органы, находящиеся в левой половине тела.

Таковыми являются ферменты из аира, цикория, горчака, ястребинки, черники, калгана, лимонника. Квасы готовят из этих же растений и пьют без нормы. Режим питания и все остальные процедуры такие же, как при лечении холецистита и опухоли печени.

Делайте компрессы: перечисленные выше растения предварительно нагревают на пару, а затем, положив на больное место, подогревают водяной грелкой.

## Понос

Понос бывает при многочисленных расстройствах желудочно-кишечного тракта, а также при некоторых формах инфекций (тифе, холере, дизентерии и т. п.). Он может возникнуть и в результате сильных нервных потрясений, колита, полипоза, рака желудка.

Надо попытаться определить причину появления поноса и устранить ее. Если причина неизвестна, вам помогут следующие рекомендации:

1. Через каждые 2–3 часа принимайте по 1–2 г поваренной соли. Внезапно возникший понос пройдет быстро и бесследно.

2. Понос прекращается почти сразу, если выпить немного фермента



чистотела (1–2 ст. ложки на 1 стакан кислого молока), черемухи, полыни.

3. Часто помогают плоды черники, черемухи, красной рябины, рисовая каша, жмыхи картофеля, листьев дуба, осины и каштана.

#### Холецистит

В результате воспалительных процессов в желчном пузыре и желчных протоках они закупориваются. Желчи трудно пройти в двенадцатиперстную кишку, и поэтому она поступает в кровь.

Автор предполагает, что причиной воспалительных процессов в печени является состояние правого надпочечника, который вырабатывает недостаточно гормонов (преднизолон, гидрокортизон, адреналин, норадреналин). Эти гормоны играют главную роль при защите от инфекций. Особенно нужны гормоны при сильно ощелоченной крови.

Лечение воспалительных процессов заключается в следующем:

1. Как только обнаруживается пожелтение белков и желтизна тела, надо немедленно приступить к окислению организма с помощью ферментов или квасов, стимулирующих выработку гормонов в правой половине тела, а также провести потогонные процедуры для укрепления правой почки. Для этого используются багульниковые ванны.

...

*Берут 2 ст. ложки корней багульника на полведра воды и варят в течение 10–20 минут. Затем выливают отвар в ванну с горячей водой, в которой находятся 20–25 минут. Готовят ферменты и квасы для приема внутрь из софоры японской, чистотела, одуванчика, девясила, тысячелистника, зверобоя, кипрея, клевера, люпина, донника.*

2. Принимайте жмыхи из корня петрушки, а сок пейте по 2–3 ст. ложки через 20–30 минут после еды.

3. Делайте теплые компрессы в районе печени из семян льна либо полыни с подогревом водяной грелкой.

4. Принимайте смесь из черной редьки с медом.

...

*Берут на 1 кг массы 1 стакан меда, оставляют смесь на 2–3 дня для брожения и принимают по 1 ст. ложке во время еды.*

5. До приготовления ферментов нужно пить для окисления организма уксусный настой корня петрушки.

...

*В 1/2 л уксуса добавляют 1 стакан натертых корней петрушки. Настой готов к употреблению на вторые сутки. Пьют его по 1 ст. ложке на 1 стакан кислого молока через 15–20 минут после еды.*

### Цирроз печени

Разрушение печени может привести к необратимым процессам в организме. Смерть в таких случаях, как правило, неотвратима, медицина бессильна.

При циррозе печени человек резко худеет, кожа темнеет и сильно зудит. Белки глаз имеют желтоватый оттенок, как при болезни Боткина. Такое серьезное заболевание требует интенсивного лечения. Дать рекомендации при циррозе печени заочно очень трудно. Однако если использовать классическую методику лечения всех сдвиговых болезней, то цирроз может оказаться не таким уж страшным.

1. Организм нужно постепенно ввести в состояние солевого баланса, при котором происходит минимальный расход пепсинов и соляной кислоты в желудке, а также желчи и трипсинов в двенадцатиперстной кишке.

...

*Если среда желудка и двенадцатиперстной кишки будет насыщена солями морской воды, то для обеспечения нормального уровня кислотности в желудке и щелочности в двенадцатиперстной кишке потребуется минимальное количество пепсинов и соляной кислоты в желудке и желчи и трипсинов в двенадцатиперстной кишке. Это обеспечивает*

*предельное снижение затрат энергии на переваривание растительной и животной пищи.*

2. Вторые блюда, чай, растительное масло временно нужно исключить из рациона, чтобы не принуждать желудок, печень и поджелудочную железу вырабатывать много ферментов. Жидкость употребляйте только тогда, когда чувствуете жажду.

3. Окисляйте организм ферментами живокости, грецкого ореха, чистотела, тысячелистника, молочайных (латексодержащих) растений.

4. Пейте квасы из переброженных растительных масел.

...

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

5. Принимайте питательную массу на основе квашеных орехов (грецких, лесных, арахиса, кедровых и других), живокости, столетника, герани кроваво-красной, агавы, каланхоэ.

6. Приготовьте настойку 9-процентного уксуса с валерианой и периодически обтирайте ею все тело.

7. Подкармливайте организм через кожу питательными жидкостями.

...

*Соленое сало смешивают с медом в пропорции 1:1, разводят 1 часть массы в 10 частях яблочного уксуса и обтирают этой жидкостью тело. Аналогично готовят питательную массу из молочной сыворотки, меда, яблочного уксуса.*

8. Восстанавливайте ЖКТ по схеме, приведенной в разделе «Оздоровление желудочно-кишечного тракта».

9. При белых пятнах (витилиго) ферменты готовят также из аммии

большой, зубатки или подорожника.

#### Язвенный колит

Язвенный колит не щадит ни молодого, ни старого: бесконечные кровавые поносы, жестокие боли. Врачам не всегда удается справиться с этой болезнью. Если вы страдаете от нее, попробуйте следовать приведенным ниже рекомендациям. Наверняка вы не пожалеете об этом.

1. Пейте по 2–4 ст. ложки фермента чистотела через каждые 3–4 часа.
2. Употребляйте во время приема пищи соль и соду  $\text{NaHCO}_3$  по 1–2 г 4–5 раз в сутки.
3. Основа рациона – мясо, рыба, яйца, молочные продукты, грибы и кислые овощи. Начинать надо с вареного мяса (гарнир – рис). Через час можно съесть кусочек хлеба с творогом и медом или со сливочным маслом и сырым яйцом. Если это покажется вам невкусным, то перед едой выпейте 2 ст. ложки натурального желудочного сока.
4. Принимайте 1–2 раза в день по 2–4 ст. ложки жмых капусты (или моркови, если есть изжога), чередуя его со жмыхом сырого картофеля.
5. Приготовьте квас из полыни, пижмы, плодов рябины, мяты перечной и пейте его как воду, без нормы.
6. Сделайте пищевую пасту из туи.

...

*Для этого берут 1 кг размолотой массы нежных листиков туи, смешивают с 1 стаканом меда и настаивают не меньше месяца. Пасту хранят в тепле в течение неограниченного времени, употребляют по 1 ч. ложке после каждого приема пищи. Такую же пасту готовят из рябины красной и живокости.*

7. Приготовьте дрожжевое тесто на ржаной муке и ешьте его по 2–4 ст. ложки.

8. Делайте клизмы из фермента чистотела, разбавленного молочной сывороткой, чаем из полыни или ромашки аптечной или содо-солевым раствором: на стакан теплой воды добавляют 1/2 ч. ложки соли и 1/2 ст. ложки соды ( $\text{NaHCO}_3$ ).

9. Обтирайте тело яблочным уксусом с медом.

10. Хорошо помогают семена и корневища щавеля конского.

Большой практический опыт по лечению язвенного колита имеет мой

последователь, доктор из Винницы Д. В. Наумов. Например, Нину Васильевну Николенко, страдавшую от неспецифического язвенного колита около двадцати лет, он избавил от него буквально за 2 недели.

...

**Интервью с Ниной Васильевной опубликовано в газете «Вестник ЗОЖ».**

*«НИКОЛЕНКО: Это началось у меня в 1980 году. Я работала тогда в три смены. Знаете, как это бывает: питание, сон, отдых – все нерегулярно. Поносы, в кале – слизь, кровь. Мы поехали с сыном в Киев. Тогда и началось – чуть что съешь, и сразу в туалет. Еле добежишь, и как хлынет сплошная кровавая масса. Кто хоть раз переживал это, поймет. Положили меня в больницу, делали микроклизмы с облепиховым маслом. Поначалу помогало. Принимала фестал, затем салазопиридазин пила очень долго. Диета была такая: на целый год я исключила из рациона все кислое, соленое и горькое. Мясо ела только в виде вареной курицы. Питалась бесконечными супами и кашами – овсяной, гречневой.*

*“ЗОЖ”: И помогало?*

*НИКОЛЕНКО: Как вам сказать, тогда помогало. Но стоило съесть кислое, например квашеную капусту, и сразу – дискомфорт. Приходилось опять сидеть на овсяной каше... Все это длилось до тех пор, как Дмитрий Власович не вылечил меня квасом на чистотеле и правильным питанием.*

*“ЗОЖ”: Нина Васильевна, расскажите, как вы питаетесь сейчас.*

*НИКОЛЕНКО: Борщи я делаю из квашеных овощей, заправляю их пассерованным на сале луком. Жарю только на сливочном масле или на сале. Салаты заправляю сметаной или нерафинированным подсолнечным маслом холодного отжима. Ем рыбу (в том числе и селедку), мясо, соленые и маринованные грибы, сало. В качестве гарнира использую картошку*

*(пюре), тушеную капусту, рис, гречку, горох. Запекаю в духовке картошку с салом (надо вымыть целую картофелину, разрезать пополам, сделать в каждой половинке небольшие углубления, положить в одну половинку кусочек сала, посолить, накрыть второй половинкой и запекать до готовности).*

*Иногда колит пытается напомнить о себе, в кале появляется слизь. Сразу начинаю за полчаса до еды принимать квас на чистотеле по 1/4 стакана 3 раза в день».*

А вот что пишет Елена Борисовна Пляскина из Братска.

...

*«Большое вам спасибо за интервью с врачом Д. В. Наумовым. Я слежу на страницах “ЗОЖ” за материалами Б. Болотова. Уже не первый год делаю ферментные квасы из чистотела, банановых шкурок, пшена, девясила. Хорошо помогают солевые компрессы на живот (использую просоленное полотенце, обвязываю туловище на ночь).*

*Боли проходят, проверено неоднократно.*

*Я поверила Б. Болотову, потому что врачи, не добившись успеха в лечении НЯК (неспецифического язвенного колита), дали мне 5 лет назад вторую группу инвалидности пожизненно <...>.*

*Очень заинтересовало меня интервью с Ниной Васильевной Николенко. Она страдала 20 лет от НЯК и вылечилась благодаря рекомендациям Д. В. Наумова. Не страдала ли она от железодефицитной анемии, дисбактериоза и тахикардии, как я? Если все эти заболевания были, то как она с ними справилась? От применения феррумлека внутривенно у меня случился сосудистый коллапс, а железосодержащие таблетки вызывают боль в ЖКТ. Пробовала принимать сироп алоэ с железом – состояние было на грани обморочного».*

Неспецифический язвенный колит может сопровождаться анемией и тахикардией. По мнению доктора Наумова, у Елены Борисовны, видимо, развился анацидный гастрит, то есть дефицит пепсина и соляной кислоты в желудочном соке. Вследствие этого пища плохо переваривается. Длительное нахождение в кишечнике непереваренной пищи, на которую там накидываются болезнетворные бактерии, приводит к гниению, что вызывает анемию и дисбактериоз.

В такой ситуации Д. В. Наумов рекомендует следующее.

...

*Сделать настой полыни на уксусе (на 1/2 л 9-процентного уксуса стакан сухой травы, настаивать 2–3 дня). Подогретым 8-процентным настоем (налить в стакан 1/8 часть настоя и 2/3 части теплой воды) надо протирать все тело 4 раза в день.*

*Кроме того, нужно добавлять по 1–2 ч. ложки неразбавленного 9-процентного настоя в чай. Уксус приведет к закислению, а полынь очень хороша для восстановления кишечника.*

*Можно попробовать класть компрессы с этим же уксусным настоем полыни на ночь на низ живота. Хорошо пить квас на чистотеле – по 2 ст. ложки через 2 часа в течение дня, то есть 6–8 раз в день. После еды нужно сосать соль. Для восполнения запасов железа в организме надо утыкать яблоки (4–8 кг) ржавыми гвоздями, дать им полежать в прохладном темном месте 2 недели, а затем есть по 3–4 яблока в день. Потом следует постепенно переходить на нормальное питание.*

Исцелиться от язвенного колита по системе доктора Наумова смог и еще один читатель «Вестника ЗОЖ» – Сергей Александрович Евстратов.

...

*«С язвенным колитом я последний раз лежал в*

больнице в 2003 году. Приходилось проводить стационарное лечение 2 раза в год на протяжении 16 лет (сначала весной, затем в конце лета).

Узнав об учении Болотова, с 2004 года изменил питание, я стал закислять организм, употреблять квасы на чистотеле, банановой кожуре, яблочном уксусе.

При росте 175 см я весил 82 кг. За год похудел на 10 кг. В конце 2004 года сдал анализ крови на биохимию.

Все показания были в пределах нормы, кроме АЛТ (320), АСТ (280). Нормальное значение этих показателей составляет 40.

В это время я занимался выведением нерастворимых солей организма согласно третьему правилу квинтэссенции, перестал употреблять кислотную пищу, принимал “царскую водку”, пил щелочные чаи из хвоща полевого, сабельника.

Буквально через пару недель после начала этого лечения у меня произошло обострение НЯК. Пришлось прекратить заниматься выведением солей и начать лечение колита по методу доктора Наумова.

Наладил режим питания, добавлял в щи 1–2 ст. ложки уксуса, а в чай – 1 ч. ложку “царской водки”.

Пил по 1 ст. ложке каждые 2 часа квас на чистотеле, через 30 минут после еды сосал соль.

Первые 2–3 дня изменений почти не было, и я уже хотел обратиться к проктологу, но еще через пару дней выделения крови и слизи прекратились. В дальнейшем, примерно через 3–4 недели, все нормализовалось. Я был просто поражен, что так быстро справился с болезнью без использования каких-либо лекарственных препаратов!

Повторный анализ крови показал АЛТ и АСТ в пределах 50. Почему эти показатели были повышены ранее?

Какие мне делать перерывы при употреблении квасов, яблочного уксуса, “царской водки”? Можно ли принимать все это одновременно?

Почему произошло обострение язвенного колита



*при выведении солей? Если причина заключается в ощелачивании организма, то как избавляться от солей в дальнейшем?*

*Хотелось бы услышать ответы от Б. В. Болотова или доктора Д. В. Наумова».*

Да, действительно, одно из пяти правил здоровья утверждает необходимость выведения из организма солей. Однако в случае язвенного колита такие процедуры делать нельзя, так как это будет приводить к его обострению.

При правильном питании соли не будут образовываться. Поэтому я согласен с доктором Наумовым, считающим, что в данном случае обострение НЯК, безусловно, произошло из-за сильного ощелачивающего действия чаев из хвоща и сабельника.

Что касается методики приема квасов, уксуса и «царской водки», то я согласен с мнением Дмитрия Власовича. Приведу его рекомендации.

...

*«Сначала принимают один квас. Например, 2 недели пьют квас на чистотеле, а затем 2 недели – квас на банановых шкурках.*

*Уксус следует употреблять все время. И квасы, и “царскую водку” надо принимать только в период лечения. В остальное время их прием не нужен, достаточно придерживаться правильного режима питания.*

*Сочетать с квасами “царскую водку” можно.*

*АСТ (аспартатаминотрансфераза) и АЛТ (аланинами-нотрансфераза) – биохимические показатели крови, ферменты ее сыворотки. По их активности судят о патологических процессах в мышцах, печени.*

*Через сутки после инфаркта миокарда уровень АСТ поднимается в 4–5 раз и нормализуется, при благоприятном течении процесса, на 3–7-й день. АЛТ при инфаркте остается в пределах нормы, поэтому для этой патологии характерно соотношение АСТ/АЛТ*

больше 1. Подсчитаем показатель:  $280/320 = 0,875$ . Инфаркта не было.

Остается инфекционный гепатит, при котором активность и АСТ, и АЛТ возрастает в 10—100 раз, однако уровень АСТ несколько ниже, чем АЛТ. Такой диагноз вероятен (АСТ/АЛТ = 0,875) <...>.

Обострение НЯК, безусловно, произошло из-за сильного ощелачивающего действия чаев из сабельника и хвоща. Повышение АСТ и АЛТ могло быть вызвано застоем желчи в печени, вызванным сильным ощелачиванием».

## Сердечно-сосудистые заболевания

### Гипертония

При некоторых нарушениях в организме кровяное давление значительно возрастает и доходит до рекордных значений 300/250.

Гипертония возникает по многим причинам, чаще всего встречаются три вида гипертонии:

- а) гипертония кишечная;
- б) гипертония почечная;
- в) гипертония сосудисто-мембранная.

Первый вид гипертонии возникает за счет повреждений эпителиальных клеток кишечника, заведующих всасыванием, и поэтому он гонит в печень без контроля почти все жидкости, какие в нем имеются. Характерным признаком этой гипертонии являются сильные запоры или поносы.

Отсюда следует, что для устранения данного вида гипертонии необходимо избавиться от дефектов кишечника, особенно толстого и тонкого. Надо помнить, что кишечная гипертония возникает за счет нарушений свойств эпителиальных клеток толстого и тонкого кишечника, подобно тому как сахарный диабет при здоровой поджелудочной железе может появиться за счет эпителиальных клеток двенадцатиперстной кишки. Способ лечения такой гипертонии следующий:

1. Готовят жмыхи из картофеля или рябины черной и глотают их по 2–4 ст. ложки, а сок пьют после еды.
2. Едят ржаное дрожжевое тесто через 30–40 минут после еды.
3. Принимают ферменты из пшена или свеклы, омелы дубовой, цветов липы, сенны, коры крушины.
4. Пьют квас из бузины, малины, клюквы, а также калины.

5. Проходят курс потогонных процедур.

6. Едят квашения из свеклы и пшеничную кашу.

Для сброса давления откажитесь от применения химических препаратов (гемитона, адельфана).

Гипертония почечная излечивается путем лечения почек.

Лечение сосудисто-мембранной гипертензии основано на восстановлении функций сосудов и клеточных мембран путем освобождения сосудов от солей и старых клеток.

Гломерулонефрит

Признаком заболевания является полное омертвление рабочих тканей почки. Кровь не очищается от продуктов распада. В крови содержится много ацетона, креатинина, а в моче – большое количество элементов крови. Гломерулонефрит – настолько опасное заболевание, что даже гемодиализ (использование искусственной почки) не всегда дает желаемый результат.

Официальная медицина не лечит гломерулонефрит, поэтому люди с этой болезнью обречены на медленную смерть.

Предложенные ниже рецепты спасли жизнь многим больным. Попробуйте применить эти средства, если нет надежд на выздоровление.

1. Обтирайте кожу уксусным настоем багульника через каждый час.

2. Окисляйте организм ферментами из коры осины или ее почек, чередуя окисление с употреблением чая из корней малины и цветов липы.

3. Принимайте потогонные ванны. После потоотделения обтирайте кожу питательным медовым раствором яблочного уксуса (брать на 1 ложку яблочного уксуса 1/2 стакана меда), а во время потения пейте молочную сыворотку, подслащенную медом (на 1 л сыворотки 2 ст. ложки меда). Мед лучше использовать липовый.

...

*Ванны нужно принимать 2–3 раза в сутки. Когда будет замечено, что креатинин и ацетон в моче намного снизились, число потогонных ванн можно сократить до одной*

*в сутки. Потогонные чаи готовить по очереди из плодов малины, калины, клюквы, бузины. Это же сырье используют для квасов. Для чаев подходят также фиалка, березовые почки или листья, корни*

*подсолнечника или его околоплодники (без семечек).*

*Как только креатинин уменьшится до нормы, постепенно нужно принимать молочнокислые продукты (кефир, ряженку, ацидофильное молоко, простоквашу), подкисленные яблочным уксусом или ферментами адониса, толокнянки, полыни, арники.*

4. Придерживайтесь в течение некоторого времени режима питания, в котором главными компонентами являются мясо, рыба и молочнокислые продукты.

5. Если креатинин устойчиво держится около некоторого уровня, то через час после еды нужно пить собственную мочу по 1 ч. ложке. Если через неделю будет установлено, что креатинин заметно уменьшился, но еще не дошел до нормы, то процедуры с мочой продолжить. Не вредно в этом случае дозу мочи увеличить до нескольких столовых ложек.

6. Когда опасность минует и почки начнут работать хорошо (то есть анализы мочи будут удовлетворительные), можно понемногу вводить в рацион сырые яйца и сырое мясо (фарш с мукой и сырым картофелем). Лучше всего фарш готовить из свежей почки свиньи. Растительное масло можно применять только для кожного растирания. При этом большую пользу приносит растирание кожи соленым рыбьим жиром.

7. При лечении болезни большую роль играет работа на свежем воздухе, походы в лес и горы. Лечение можно считать окончанным, если во время горных восхождений потливости тела практически не обнаруживается.

#### Гипотония

У многих как будто здоровых людей систематически наблюдается понижение давления крови (110/70, 100/60, а иногда и еще меньше).

Причина этого – низкий коэффициент полезного действия желудочно-кишечного тракта из-за взаимной нейтрализации кислых желудочных соков и щелочных веществ двенадцатиперстной кишки. Поэтому, если восстановить клапан луковицы двенадцатиперстной кишки с помощью жмыхов и потренировать организм, то давление вернется к норме.

Кроме жмыхов нормализуют давление ферменты из аралии маньчжурской, род иолы розовой, калгана, земляники, аира, девясила, а также квасы из винограда, вишни, зубровки, зверобоя, алоэ. При гипотонии надо есть сало, яйца, морскую капусту.

#### Инсульт

Все, что описано ниже в разделе «Тромбофлебит», касается и

инсульта. Некоторым отличием является то, что места закупорки сосудов надо обогреть грелками с последующим обтиранием уксусным настоем багульника или настоем на «царской водке» маклюры или прострела (сон-травы).

При инсульте кроме окисления показан также и массаж.

Инфаркт миокарда

Если бросить на спокойную гладь воды камень, то мы обнаружим, что от места падения побегут концентрические волны, которые по мере удаления от центра будут уменьшаться по амплитуде и частоте (будет увеличиваться расстояние между волнами).

Наоборот, если на поверхность воды бросить обруч, то внутри него волны побегут к центру, увеличивая амплитуду по мере приближения к нему. В центре обруча мы заметим мощный импульс. Этот эксперимент показывает, что если возбудить шаровую систему по поверхности, то волна возбуждения будет двигаться к центру, увеличиваясь по амплитуде и мощности, создавая в центре шара большие сжимающие усилия.

Явление самофокусировки энергии в шаровой материи лежит в основе работы нашего сердца. Можно оценить огромные энергетические возможности этого явления, в том числе и отрицательные, которые способны привести к разрыву сердечной ткани, если в ней нарушается симметрия процесса, которая связана с нарушением артериального и венозного давления и уходом от его эталонной нормы (120/80). Поэтому вне зависимости от возраста необходимо всегда добиваться, чтобы давление было 120/80. Как добиться этого, будет рассказано ниже. Здесь мы остановимся на процедурах устранения последствий инфаркта миокарда.

Главной процедурой является легкий массаж тела. Необходимость массажа обусловлена тем, что кровь кроме сердца разносится и капиллярами с помощью так называемого перистальтического эффекта. (Перистальтика сосудов аналогична перистальтике кишечника.) Поэтому массаж мышц существенно разгружает сердце.

Для заживления раны, то есть рубцов на сердце, надо пить квасы и ферменты из заячьей капусты, каланхоэ, чистотела, а также применять все те приемы, которые описаны в разделе «Сердечная аритмия».

Затем нужно обязательно заняться профилактикой желудочно-кишечного тракта.

Помните, что сердце любит свежий воздух, походы в лес и горы, мед, кислые ферменты, мясо, виноград, орехи, яйца, арбузы.

Куриль и пить надо бросить навсегда!

### Камни в почках и их протоках

Камни образуются в почках так же, как и камни в желчном пузыре. Они начинают свое формирование только при сильно ошелоченной моче в моменты, когда в почечную лоханку кратковременно выделяются кислотные компоненты крови. В результате химической реакции нейтрализации кислоты щелочами на внутренних стенках почечных лоханок образуются соли в виде скорлупы яйца, как бы покрывая штукатуркой их внутренние стенки. Иногда соли отваливаются от стенок почечных лоханок, но из-за острых углов им трудно выйти наружу.

Камни постепенно увеличиваются в размерах, закупоривают мочевые протоки, что приводит к резким болям.

Официальная медицина не дает рекомендаций по растворению камней. Она их удаляет хирургическим путем или дробит ультразвуком. Борьба с камнеобразованием в почках примерно та же, что и борьба с камнеобразованием в желчном пузыре. Камни растворяются куриной или утиной желчью и другими щелочными веществами, не опасными для организма человека, такими, например, как сок хрена, сок редьки черной, сок корня петрушки и другие щелочные соки. Хорошо растворяются почечные камни и щелочными чаями, такими как чай из марены красильной, корней подсолнечника, шиповника, розы.

Не следует забывать: после применения щелочных чаев надо окислить организм ферментами и квасами, приготовленными на корках арбуза, граната, лимона, апельсина, плодах клюквы, костяники. Избавившись от солей в почках, нужно заняться восстановлением желудочно-кишечного тракта по общей методике, учитывая особенности организма.

### Микрофлебит

Проявление этого заболевания капиллярных сосудов начинается обычно с появления сетки капилляров на ногах выше колен и указывает на начальную форму развития склероза.

Лечение микрофлебита следует начинать с лечения желудочно-кишечного тракта, в результате чего будет снижено солеобразование и повышена кислотность.

Ферменты и квасы при микрофлебите приготавливают из чеснока, хрена, петрушки, хурмы, рябины, лимона, лимонника, родиолы розовой, сабельника болотного, календулы.

Обязательно нужно обтирать ноги уксусной настойкой на календуле, багульнике, черной редьке, лилии. Употребляйте квашения (используются кислая капуста, яблоки, патиссоны, баклажаны, перец, редиска, турнепс, репа, свекла, рис, полба, мать-и-мачеха). Водку и растительные масла

нужно исключить.

Нефрит. Пиелонефрит

Воспалительный процесс в почечной лоханке и протоках прекращается, если пить чай и ферменты из осины, толокнянки, спорыша, полевого хвоща, пльвуна булавовидного, корок арбуза, адониса.

При нефритах показано употребление молочной сыворотки (3–5 стаканов в день), полезны горячие ванны.

При острых болях в почках принимайте горячие ванны; если мочевые протоки сильно забиты и плохо идет моча, надо пить натуральный аптечный желудочный сок или соляную кислоту (0,3–0,5 %) по 2 ст. ложки через каждый час, запивая молочной сывороткой.

При болях в почках нужно принимать потогонные ванны с багульником (про восстановление почек см. в разделе «Шаг пятый – восстановление ослабленных органов» во введении), чтобы уменьшить давление в почечной лоханке. При кровотечениях (в моче обнаруживается кровь) надо пить вначале чай из крапивы, тысячелистника, кровохлебки, а затем ферменты. Одновременно желательно есть морскую капусту и жмыхи из капусты, глотая их 5–7 раз в течение дня по 2 ст. ложки, а сок пить через час после еды по полстакана. При кровотечениях хорошо пить чай и квас из коры осины.

...

*С осени нужно заготовить сухие корки арбуза. Взять 3 л размолотой массы корок арбуза, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку соли. Все залить водой и прикрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в погребе при температуре 8 °С.*

*Квас принимать без нормы во время еды.*

Отек конечностей

Охлаждение конечностей может перерасти в систематический отек ног. Это заболевание усугубляется еще и тем, что у больного нарушена работа почек и сердца.

При отеке ног необходима полная профилактика начиная с желудочно-кишечного тракта.

Окисление производится ферментами адониса, желтушника серого, спорыша, полевого хвоща, почек березы, а также квасами из малины,

калины, клюквы, бузины, лимона.

При отеке ног обязательны потогонные процедуры (прием ванн, посещение саун). Ноги в ванной можно греть особенно сильно (до 45–47 °С) 10–15 минут.

Охлаждение конечностей, судороги

При пониженной кислотности крови замечается необычное замерзание конечностей. Пальцы рук иногда белеют, как у мертвеца, давление всегда пониженное (хроническая гипотония).

Болезнь объясняется, очевидно, тем, что в организме понижен уровень клеточного обмена, когда молодые клетки из-за сильной щелочности крови не способны растворять старые. Это обстоятельство указывает и на ослабление бета-синтеза, который обычно происходит с выделением тепла.

Болезнь лечится путем употребления капустных жмыхов с переходом при изжоге на морковный жмых. Процедуры проводят 1–2 недели до полного исцеления.

Организм надо окислить путем употребления ферментов календулы, грецких орехов, хрена, петрушки, укропа, фенхеля, подорожника, донника, осины, девясила.

Для очищения от солей целесообразно применять потогонные ванны или сауны в соответствии с квинтэссенцией.

Судороги снимаются смачиванием кожи 9-процентным уксусом и выпивания стакана чая или же кофе с уксусом.

На стакан жидкости берется 1 ст. ложка уксуса.

Почечная недостаточность

Купить на рынке или в магазине 1/2 кг свежих говяжьих или свиных почек для 5 процедур. 100 г этих почек отварить в крепко соленой воде, 3 раза меняя воду, чтобы избавиться от запаха. Отваренные почки надо съесть за час до приема ванны или посещения сауны (бани). В ванной (сауне) разогреваться примерно 5-10 минут. При этом за 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В сауне можно также периодически пить потогонный квас. Общая продолжительность процедуры – от 1 до 2 часов.

Разогретый организм хорошо усваивает съеденные почки, а потогонный квас на время разогрева освобождает почки от работы, так как все токсины выделяются через кожу во время потения. Почки усваивают аминокислоты и микроэлементы съеденной почки животного и за счет этого восстанавливают свои размеры.

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. Однако в том случае, если человек страдает повышенным давлением почечного характера, процедуры проводят до тех пор, пока давление не вернется к норме, то есть к 120/80. Лечение можно повторить через год, если вы почувствуете какие-то новые недомогания, связанные с болезнью почек. При лечении необходимо проводить соответствующие анализы.

...

*Потогонный квас готовят следующим образом. 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 нужен). Для брожения используют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель.*

*Квас принимают 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.*

Между процедурами надо принимать жмыхи. Если давление выше нормы, то перед баней пользуются чаем багульника, которым растирают кожу. Этот чай сильно способствует потению, снижая общее давление крови, что помогает значительно легче переносить процедуры.

Расширение вен

Сильно вздутые вены, особенно на ногах, возникают из-за большой ощелоченности организма и проникновения через кожу и капилляры болезнетворных микроорганизмов.

Методика лечения сосудов описана в предыдущих разделах.

Больше внимания уделяйте компрессам с уксусными настоями и использованию желудочного сока, а также разогреванию тела (до 42–45 С).

Естественно, вырезать вены хирургическим путем нецелесообразно, так как при этом причина болезни никоим образом не устраняется. При лечении сосудов нельзя забывать правило: «Болезнь лечится столько, сколько ей лет». Другими словами, с удалением сосудов торопиться не надо. Лечение по моей методике идет медленно, но оно, несомненно, эффективно.

Хорошие результаты получаются при подвязывании к венам гриба, полученного при формировании ферментов на йодсодержащих растениях, например на околоплодниках грецких орехов; также применяют мускатный орех (1 орешек разрезать на 3 части и съесть за 1 день).

#### Ревматизм сердца

Ревматизм сердца исчезает бесследно, если организм будет окислен ферментами и квасами, применяемыми при лечении расширения вен. Обязательно надо провести курс потогонных процедур, причем каждый раз грудь и спину обтирать уксусом, настоянным на багульнике (или ландыше, желтушнике, адонисе, аире).

Во время болей в груди желательно делать тепловые компрессы с водными грелками и травами из желтушника или пустырника, обтерев предварительно грудь или спину настоем этой же травы. Нужно перестать курить и употреблять водку, крепленое вино, самогон. Для аппетита можно пить прокисшее виноградное вино.

#### Сердечная аритмия

Сердечные заболевания имеют много разновидностей. К ним относится и сердечная аритмия. Что она собой представляет, объяснять, по-видимому, нет надобности. Во всяком случае, это безболезненное, но весьма неприятное состояние (как будто вот-вот может наступить смерть), при котором отчетливо прослушиваются неритмичные удары сердца.

Аритмия может возникнуть неожиданно и так же неожиданно окончиться. Для борьбы с ней рекомендуется следующая методика:

1. Восстановите свой желудочно-кишечный тракт. Для изготовления жмыхов используйте редьку, морковь, капусту. Соки пейте в виде квасов.

2. Поднимите солевой баланс и начните употреблять морскую капусту.

3. Приготовьте ферменты на адонисе (или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане, аире) и пейте их 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

4. Приготовьте квас из винограда (черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте без нормы через час после еды.

5. Через месяц после употребления ферментов займитесь потогонными процедурами. В сауну берите чай из шиповника, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медом; в сауне нужно обязательно делать массаж.

6. Перестаньте курить, пить алкогольные напитки, а также не прикасайтесь к растительному маслу. Лучше ешьте орехи, в них масла достаточно.

7. Массаж тела и длительные прогулки по лесу, зимой на лыжах сделают ваше сердце здоровым.

Кроме кислых яблок и капусты вам надо помнить о меде. Научитесь готовить в кислом виде свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редиску. Попробуйте, и вам откроется целая райская кухня деликатесов из овощей, фруктов и семян.

В газете «Вестник ЗОЖ» опубликовано интересное письмо Татьяны Александровны Новак, которая смогла победить аритмию квасом на кожуре банана. Привожу выдержки из этого письма.

...

*«Я вновь решила вернуться к болотовским квасам: сделала квас на банановой кожуре, потом – на чистотеле (на сыворотке). Банановый квас понравился мне чрезвычайно <...>. Но что самое интересное, после 14 месяцев непрерывной аритмии установился правильный ритм! Мне кажется невероятным, чтобы квас из кожуры банана мог оказать такое благотворное действие и так быстро. Но, похоже, это так! <...>*

*Система оздоровления и вообще жизни по Болотову представляется мне и простой, и сложной одновременно. Думаю в ней есть еще немало интересных и пока неведомых нюансов. Раскроет ли нам автор этих открытий еще хотя бы часть из них? Очень огорчительно, что не спешат заинтересоваться ими в высоких медицинских кругах. Неужели так велика сила догмы?»*

Я очень рад, что мои открытия приносят пользу людям. Еще одно доказательство этому – письмо Риммы Николаевны Зверьковой в «Вестник ЗОЖ»:

...

*«Идеи Болотова сложны и просты, как все гениальное. Его взгляды, не зашоренные медицинскими*

знаниями, поразительная широта и глубина его мышления позволяют увидеть всю проблему целиком и найти нестандартное, но правильное решение. И если очень захотеть его понять, то это вполне доступно.

А что касается практической стороны, разве так уж сложно после еды класть щепотку соли на язык? Я постоянно держу солонку на столе и не забываю об этом. А противникам соли задайте вопрос: “Почему у всех славянских народов с древнейших времен до сегодняшнего дня принято самых дорогих гостей встречать хлебом и солью?” Не икрой, не медом, но именно солью. Люди всегда знали или чувствовали, что соль необходима для жизни.

Квашение овощей, фруктов, круп является органичной частью нашей традиции питания. Еще несколько десятилетий назад, до повального увлечения баночным консервированием, во всех домах, и в городе, и особенно в селе, были бочки с квашеной капустой, яблоками, арбузами, грибами. И люди были гораздо здоровее и физически, и психологически, хотя сложностей, стрессов и экологических проблем хватало <...>.

Словом, пожалуйста, не пугайте народ сложностью болотовских идей. Легких путей к здоровью не бывает».

### Стенозы сердечных сосудов

Сердце работает, а кровь с трудом течет по сосудам. Без операции, как правило, не обходится, да и она не всегда дает желаемый результат. Попробуйте использовать рекомендации автора, может быть, они помогут.

Сужение сосудов, по моему предположению, происходит оттого, что в организме понижена интенсивность клеточных обменных процессов. Молодые клетки сосудов должны расщеплять старые клетки и заполнять их места. Старые клетки можно расщепить пепсиноподобными веществами или «царской водкой», которые молодые клетки сами и формируют, если в рационе имеются соответствующие элементы. А если этих микроэлементов нет, то старые клетки, занимая все больший объем, будут вынуждены откладываться на внутренних стенках сосудов. Это и есть стеноз.

Бороться со стенозом автор предлагает путем употребления

пепсиностимуляторов для сосудистой части крупных вен и артерий. Но для этого надо вначале восстановить желудочно-кишечный тракт, используя капусту, морковь, редьку черную. Затем нужно восстановить солевой баланс в организме, принимая по 1 г соли 2–3 раза в день.

Потом переходят к употреблению в пищу вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), а затем применяют ферменты и квасы по системе лечения сердечной аритмии.

Необходимо использовать пепсиностимулирующую массу, которую готовят следующим образом.

...

*Берут 3 л одного из продуктов: каланхоэ, паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодила, заячьей капусты. Каждый продукт отдельно смешивается с медом (на*

*3 л массы берут 3 стакана меда). Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.*

Кроме того, посещают сауну. Рекомендации из раздела «Сердечная аритмия» подходят и в данном случае.

Через 2–3 месяца вы забудете о своем стенозе, как будто его и не было никогда.

#### Тромбофлебит

При осложнении флебита на стенках сосудов начинают разрастаться солевые комочки, которые потом, отрываясь, закупоривают наиболее узкие места в сосудах. Тромбофлебит – чрезвычайно опасное заболевание. Чтобы исключить возможность инсульта от закупорки сосудов, воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями.

Для немедленного рассасывания чужеродных комочков нужно осуществить последовательно две процедуры.

Во-первых, необходимо сильное ощелачивание крови за счет введения куриной или утиной желчи или сока редьки черной, корня петрушки, хрена, мать-и-мачехи.

Во-вторых, через месяц проведите сильное окисление крови уксусными настоями лимона, свеклы, хрена, винограда, подорожника,

укропа, капусты, лука, фенхеля, чеснока.

Нужно начать употребление натурального желудочного сока (по 2 ст. ложки через каждый час). Если организм требует больше, то дозу можно увеличить в несколько раз. Эта процедура почти всегда оказывает благотворное действие из-за того, что пепсины, попадая в кровь, переваривают белковые чужеродные образования, резко разжижают кровь и тромбы растворяются.

При тромбофлебите ощелачивание и окисление надо проводить очень осторожно. Желательно начинать с окисления организма, а когда оно исчерпает свои возможности, сразу перейти к ощелачиванию (на 1–2 дня), а потом вновь к окислению.

Помните, что при ощелачивании кровь загустевает, а при окислении ферментами и квасами – разжижается.

После проведения этих процедур можно переходить к лечению болезни по методике, изложенной в разделах «Микрофлебит» и «Флебит».

#### Трофические язвы

Если не уделять должного внимания расширению сосудов, то инфекционный процесс в них может привести к возникновению трофических язв.

Средством первой помощи при трофических язвах являются уксусные компрессы из календулы, грецких орехов, валерианы или дрожжевого теста, а также чистотела, с солью. При постановке компресса для подогревания используют водяную грелку.

Когда язва заживет, можно приступать к лечению сосудистой системы конечностей. Соответствующая методика описана выше. Кроме того, целесообразно применение соленого рыбьего жира (как внутреннее, так и наружное).

Растительные масла надо полностью исключить из рациона. Раз в неделю пораженные места желательно смазывать керосином, мумие или грибом фермента грецкого ореха.

#### Флебит

Склероз более крупных сосудов лечится так же, как и микрофлебит. Надо только употреблять больше морской капусты и увеличить продолжительность лечения.

Целесообразны также грязелечение, горячие компрессы из мать-и-мачехи, календулы, редьки черной, хрена.

В организм вводите побольше витаминов никотиновой кислоты; они содержатся в сыром картофеле, плодах черного паслена, черной рябины, помидорах, пивных дрожжах, сыром пшеничном тесте.

## Глава 3 Борьба с онкологическими заболеваниями

Главная цель – повышение иммунитета

Изучая материалы по лекарственным препаратам, изготовленным на основе лекарственных растений, я сделал вывод о том, что пока не существует лекарств от какой-либо разновидности рака. Другими словами, выделенные алкалоиды, гликозиды, сапонины, а также другие химические вещества оказались бессильны в борьбе с опухолями. Нельзя, разумеется, отрицать огромный опыт, накопленный при попытках создания лекарств, тем более что некоторые успехи в лечении опухолей имеются.

Описанные ниже препараты на основе лекарственных растений используются не для уничтожения опухолевых клеток, а для стимулирования иммунитета.

Я придерживаюсь принципа: «Здоровый организм не способен болеть, в том числе раком». Другими словами, если вернуть больному организму необходимые ему защитные функции, то все опухоли исчезнут бесследно.

Лекарственные растения (семена, цветы, листья, стебли, корни) должны быть обязательно преобразованы с помощью дрожжей и бактерий брожения.

...

*Например семена дурмана размалывают, смешивают в пропорции 1:1с сахаром, добавляют 1 г дрожжей и хранят в темном месте не меньше недели. Затем употребляют такое тесто внутрь или смазывают им опухоли. Водочные настои семян дурмана также обладают некоторыми противоопухолевыми свойствами, особенно при асцитном раке печени.*

Противоопухолевой активностью при раке желудка обладают настурция большая, марсдения кундуранго (кора), кирказон индийский, перовския абротановидная. По наблюдениям американских ученых

аристолохиевая кислота, выделенная из корня кирказона, действует на карциному молочной железы наилучшим образом. Однако этот препарат в клиниках еще не апробирован. Я рекомендую из перечисленных растений готовить ферменты по следующей схеме.

...

*На 3 л воды берут 1/2 стакана растительного сырья, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все квасится в теплом месте не меньше недели. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.*

Противоопухолевой активностью при раке желудка обладает так называемое «пиво» на основе каштана, описанное в главе 1. Замечу, что оно является одним из наиболее сильных стимуляторов, способствующих рассасыванию опухолей различных видов. «Пиво» можно готовить не только на плодах каштана, но и на его цветах.

Для приготовления ферментов используются растения, содержащие дубильные вещества: черемуха (кора, плоды), крушина (кора, плоды), рябина (кора), дуб (кора, желуди), кора черного (грецкого) ореха, парнассия болотная (белозор болотный), терен (плоды). Способ приготовления обычный. Пьют ферменты без нормы в любое время.

Следует обратить внимание на квасы, приготовленные из растений семейства сложноцветных. К нему относятся астра волосистая, кореопсис ланцетовидный, бодяк полевой, эхинацея бледная, ратибида перистая, золотарник дудчатый, золотарник гигантский, пижма обыкновенная; противоопухолевой активностью обладают также их водочные экстракты.

При раке легкого успешно применяют ферменты чистотела, девясила, мать-и-мачехи, дубровки пирамидальной, дудника китайского, душицы обыкновенной, кервелы (венерин гребень, лавровишни, ломоноса шестилепесткового, лука татарки, лопуха малого, подорожника большелистного, свеклы обыкновенной, сосюреи лопуховидной, фиалки душистой, фиалки маньчжурской, форзиции поникшей и другие.

При лейкозах (злокачественных заболеваниях крови) применяют йодосодержащие растения, такие как морская капуста, календула, редька черная, цикорий дикий, хурма, фейхоа (плоды), дурнишник, а также некоторые растения семейства пасленовых, например паслен дольчатый.

При лечении лейкозов необходимо преследовать две цели:



- стимуляция выработки корой надпочечников гормонов (преимущественно преднизолона);
- оздоровление органов кроветворения.

Первая цель достигается за счет регенерации почек (см. раздел «Шаг пятый – восстановление ослабленных органов» из введения), а также благодаря употреблению ферментов на основе кремнийсодержащих растений, таких как паслен дольчатый (черный), шелковица, терен, рябина черная, редька черная.

Поскольку кровь формируется в костных тканях, то надо употреблять холодцы, хрящи, ферменты на основе кобальтосодержащих растений – живокости, крапивы, кровохлебки, моркови, капусты.

Ниже приведены описания растений, препараты на основе которых (в основном ферменты) способствуют усилению защитных свойств организма, что приводит к рассасыванию опухоли. Лечебные свойства средств, полученных брожением на молочной сыворотке, обусловлены их уникальным составом: кроме уксуса и других жирных кислот они содержат незаменимые аминокислоты, которые нужны организму каждый день. Многие ферменты помогают не только при злокачественных опухолях, но и при других заболеваниях.

Употребление ферментов при лечении онкологических заболеваний – лишь часть методики, рассказать

о которой, к сожалению, не позволяет ограниченный объем этой книги. Мною разработаны способы борьбы с многими видами рака. Тем, кто хочет получить наиболее полную информацию, советую приобрести мою книгу «Здоровье человека в нездоровом обществе», вышедшую в издательстве «Питер».

Обзор лекарственных растений

Аконит джунгарский

Цветы аконита, переброженные на молочной сыворотке, применяют при снятии острых ревматических болей, они также помогают при лечении многих разновидностей саркомы. Водочная настойка цветков аконита снимает прострельные боли при радикулите, помогает при мигрени, лечит изъязвленные раковые шишки, избавляет от острых болей.

...

*Для ее изготовления берут л водки (спирта), 1/2 стакана сухих цветов и листьев аконита. Настаивают*

*5—10 дней. Настойка очень ядовита, пользоваться ею надо осторожно и только под наблюдением врача.*

Ферменты аконита приготавливают на молочной сыворотке по общей схеме.

#### Аконит Фишера

Клубни и корни аконита Фишера содержат алкалоид аконитин (при нагревании он преобразуется в менее ядовитое вещество – бензоил-аконин). Применяют при тех же заболеваниях, что и аконит джунгарский.

#### Барбарис амурский

Из барбариса амурского готовят квас, который пьют при малокровии. Квас изготавливают по обычной схеме на воде, используя свежие и сухие листья.

#### Барвинок розовый

Настойки листьев барвинка используют для остановки кровотечений, при зубной боли, для лечения диабета, как средство, снижающее уровень сахара. Некоторые алкалоиды барвинка, например винбластин, винкристин, онковин, применяют при лечении острой формы лейкемии у детей.

Наиболее эффективен барвинок в виде ферментов, которые образуются в результате молочнокислого брожения.

...

*Для изготовления фермента берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана листьев барвинка, 1 стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны. Растение погружается на дно с помощью марлевого мешочка и каменного грузика. Все бродит не менее 3 недель в теплой комнате (18–25 °C).*

*Пьют по 1/2 стакана во время болей и за 10–15 минут до еды.*

#### Безвременник осенний

Алкалоиды безвременника действуют на ядра асцитных клеток. Одним из действующих веществ является колхицин, относящийся к кариокластическим ядам растительного происхождения, обладающим способностью вызывать деструктивные изменения и распад ядер (кариолиз).

...

*Токсичность колхицина снимается путем молочнокислого брожения. Для этого берут 3 л молочной сыворотки, добавляют в нее размолотые верхние части растения, стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны. Все бродит не менее месяца. Образующиеся при брожении кислые белки (пептиды) обладают обезболивающими свойствами. Пьют ферменты при ощущении болей в зонах развития опухолевых процессов, по 1 ст. ложке. Дозу постепенно увеличивают до 1/2 стакана.*

Сок клубневой части безвременника устраняет бородавки, папилломы, пигментные пятна. Алкалоид омаин, полученный из безвременника великолепного, применяют в мазях для лечения рака кожи 1-й и 2-й степени, при этом некроза хрящевых пластинок не наблюдается. Аналогичными свойствами обладают также лизол, получаемый из каменноугольной смолы, мумие и пеньковая гниль хвойных деревьев.

#### **Болиголов пятнистый**

Настойку болиголова применяют как болеутоляющее и противосудорожное средство. С ним делают припарки к опухолям. Из травы приготавливают ферменты на основе молочной сыворотки.

...

*Для этого на 3 л сыворотки берут 1/2 стакана травы, стакан сахара, одну ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют при фибриоме матки, раке, кашле по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды. Делают ингаляции. Растение очень ядовито, и пользоваться им надо очень осторожно.*

#### **Боярышник**

Из цветов и плодов боярышника готовят чай, компоты, квасы (по общей схеме на воде) и пьют в качестве общеукрепляющего средства для повышения иммунитета.

### Брусника

Сок ягод брусники используют вместе с солью при раке желудочно-кишечного тракта. Ягоды и сок брусники после молочнокислого брожения употребляют при раке почек и мочеполовых органов.

...

*Для его изготовления берут на 3 л воды 2–3 стакана размолотых плодов брусники, 1–2 стакана сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 10 дней в теплом месте. Пьют по 1/2 стакана за 15–20 минут до еды.*

### Бузина черная

Плоды бузины применяют в виде ферментов при опухолях в мочеполовых органах.

...

*Берут 3 л воды, 1–2 стакана плодов или цветов бузины, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.*

### Валериана лекарственная

Водочную настойку корней валерианы применяют при аллергии, кожном зуде. Ее иногда назначают при раке прямой кишки.

Ферменты валерианы применяют при астме, опухолях в легком. Для этого их употребляют внутрь и проводят ингаляции. Водную настойку корней валерианы используют как успокаивающее средство, для лечения опухоли простаты.

### Волчегодник Генква

Кору волчегодника после перебраживания применяют для лечения рака молочной железы, а также рака матки.

...

*Для этого стакана ядовитой части коры засыпают в 3 л молочной сыворотки, добавляют 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в тепле не менее 3 недель. Пьют за 10–15 минут перед едой.*

#### Горичник русский

Фурукумарин – пуucedанин, полученный из растения горичник русский. Совместно с ультрафиолетовым облучением помогает лечить витилиго.

Ферменты, полученные на основе молочнокислого брожения горичника, способствуют рассасыванию опухоли в молочных железах.

...

*Для их изготовления на 3 л молочной сыворотки берут 1/2 стакана размолотой верхней части растения, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.*

#### Дудник китайский

Корни дудника используют для приготовления ферментов и употребляют при раке печени и желудка. Препарат также обладает общеукрепляющим действием.

#### Дягиль лекарственный

Отвар корня дягиля на молоке помогает рассасываться опухолям в молочных железах. Настойка корня дягиля на виноградном вине позволяет получить целебный напиток, который употребляют по 50-100 г за 15–20 минут до еды при опухоли в почках и мочеполовых органах.

Дягиль иногда смешивают с бедренцом камнеломким. Готовят ферменты по следующей схеме.

...

*Берут 3 л воды, 1/2 стакана дягиля, 1/2 стакана бедренца, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют по 1/2 стакана за 10–*

*15 минут до еды.*

Евгения гвоздичная

Из евгении гвоздичной готовят ферменты и употребляют их при различных опухолях.

...

*На 3 л воды берут 1/2 стакана сухих бутонов растения, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны; все бродит не менее 2 недель. Пьют перед едой и в течение дня без нормы.*

Зверобой обыкновенный

Чай из зверобоя повышает аппетит, снижает потенцию у мужчин. Применяют при сильном физическом утомлении.

Добавление зверобоя в квасы способствует рассасыванию многих опухолей. Лечит геморрой и устраняет полипы в кишечнике.

Золототысячник малый

В освежающем ферменте, изготавливаемом по общей схеме из золототысячника малого, содержатся аминокислоты, триптофан, способствующий отторжению раковых опухолей.

Калина обыкновенная

Плоды калины используют при раке молочной железы.

...

*Для изготовления препарата на 3 кг размолотых плодов берут 1 кг сахара (песка). Все бродит в тепле не менее 1 месяца. Употребляют во время еды по 1–2 ст. ложки.*

Копытень европейский

Копытень европейский содержит эфирные масла, алкалоид азарин. Ферменты готовят на молочной сыворотке и применяют при лечении миокарда и опухолей кардиальной зоны желудка. Используют при полипозе кишечника, алкогольной зависимости.

### Крапива двудомная

Крапива двудомная содержит муравьиную кислоту, гистамин, гликолизуртицин, нитраты. Квасы, содержащие свободные радикалы на основе NO, применяются при лейкозах.

### Кровохлебка лекарственная

Кровохлебка, настоянная на уксусе и виноградном вине (кагоре), применяется при фибриоме матки. Ее употребляют по 50-100 г за 15–20 минут до еды. Чай из кровохлебки останавливает маточные кровотечения. Часто кровохлебку заваривают в виде чая вместе с пастушьей сумкой или барвинком розовым. Ферменты кровохлебки помогают рассасыванию опухолей в молочных железах.

...

*Ферменты готовят на воде. Берут 3 л воды, 1 стакан соцветий, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель при комнатной температуре. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.*

### Крушина ольховидная

Крушину ольховидную применяют в виде настоек на водке с добавкой квасцов при опухолях наружной части половых органов.

При раке молочной железы используют водную настойку смеси крушины и касатика желтого (ириса), хорошо подсоленную (на 1 стакан кипятка берут по 1 ст. ложке крушины и касатика).

...

*Настаивают в термосе около часа, добавляют 1 ст. ложку соли на 1 стакан настойки. Смоченный бинт, сложенный в несколько слоев, прикладывается к опухоли.*

Сверху повязки прикладывают водяную грелку. Когда бинт подсохнет, его дополнительно смачивают приготовленным настоем.

Ферменты крушины помогают при запорах и раке предстательной

железы.

Лавровишня лекарственная

Отвар листьев лавровишни в молоке употребляют при раке легкого. Из плодов и листьев приготавливают ферменты, которые пьют при различных легочных и других заболеваниях.

Лук репчатый

Лук применяют при заболеваниях лимфосистемы (лимфаденитах, лимфогрануломатозах, лимфосаркомах, лимфокарциномах).

...

*Для этого лук вымачивают в виноградном вине в течение 2–3 месяцев, а затем употребляют с пищей.*

Печеный лук прикладывают к местам опухолей (лимфоузлам, включая узлы щитовидной железы).

Ферменты из лука способствуют очищению сосудов от соли и холестерина элементов.

...

*Для их изготовления берут на 3 л воды 2 стакана разрезанных на дольки головок лука, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют в течение дня вместо воды по 1/2 стакана или 1 стакану в любое время, кроме ужина (из-за мочегонного действия).*

Лютик едкий

Лютик едкий (куриная слепота) содержит ядовитые гликозиды г-лактоны (ранункулин и протоанемонин), флавоноиды (кемпферол, кверцетин и другие). Применяют только после ферментирования на молочной сыворотке для наружного действия при лимфогрануломатозе. Быстро прекращает гнойный процесс, если на вскрывшиеся шишки лимфоузлов прикладывать соль, смоченную квасом из лютика.

Квас употребляют внутрь в малых дозах для лечения глаукомы и катаракты при врачебном контроле.



## Мак

Ненасыщенные жирные кислоты семян мака применяют при лечении некоторых форм карцином.

...

*Для изготовления лекарства тщательно размалывают семена мака, заливают старым виноградным вином. Вино по 50—100 г употребляют внутрь за 5—10 минут до еды.*

Размолотые коробочки используют для получения обезболивающего фермента.

...

*Для его приготовления на 3 л воды берут 1/2 стакана маковой соломки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют по 1/2 стакана или стакану во время болей, а также за 10—15 минут до еды.*

## Морковь посевная

Переброженная корневая часть моркови используется при лечении рака крови.

...

*Для изготовления лекарства размолотая масса моркови смешивается с сахаром в пропорции 3:1 (3 кг моркови на 1 кг сахара). Все хранится в тепле 1—3 месяца. Употребляют по 2—4 ст. ложки во время еды.*

Свеженатертая морковь (жмыхи) вытягивает из опухолей щелочные металлы (цезий, серебро, стронций, барий, ртуть, таллий, свинец, висмут и другие) и тем самым способствует излечению ожогов и опухолей (рака).

Свойствами вытягивать из опухоли щелочные металлы обладают также жмыхи капусты, свеклы, редьки, лука, чеснока, яблок, картофеля. Они вытягивают металлы из желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Введение жмыхов в желудочно-кишечный тракт является крайне необходимым при раке ЖКТ.

Морковь содержит кобальт, что ценно для кроветворных процессов. Она, как и тысячелистник (молокогонник), усиливает молокогонные процессы, это очень важно для рожениц.

Морковь лучше всего есть квашеной, подержав ее 2 недели в кислой капусте.

Мята перечная

...

*Для изготовления лекарства на 1/2 л 9-процентного уксуса или виноградного вина берут 1/2 стакана мяты перечной или любистка лекарственного. Можно оба растения брать в равной пропорции. Кипятят на слабом огне или держат в кипятке в термосе в течение 50 минут.*

Мята, варенная в течение 5 минут в уксусе, помогает рассасыванию опухоли в полости рта и горла.

Ноготки лекарственные

Толченые с солью листья и цветы ноготков используют для выведения бородавок, мозолей. Употребление этой массы внутрь способствует излечению рака молочной железы и рака женской половой системы.

Средство помогает также при опухолях щитовидной железы и лимфаденитах.

Ферменты на цветах укрепляют иммунитет при раке эндокринной системы и являются крайне необходимыми для тех, кто подвергся влиянию радиации.

...

*Ферменты готовят так: на 3 л воды берут 1 стакан травы с цветами (можно сухими), после чего*

добавляют 1 стакан сахара, 2 ст. ложки перца (горошка), 1 ст. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны. Все это киснет не менее 2 недель. Пьют без нормы в любое время.

Чтобы в траве не заводились винные мошки, ее помещают в марлевый мешочек и с помощью каменного груза погружают мешочек на дно банки. Вода и сахар добавляются по мере употребления. Данного объема травы обычно хватает на 10–30 л воды.

#### Облепиха крушиновидная

Водочная настойка коры облепихи тормозит рост опухоли Эрлиха и некоторых других опухолей.

Квасы из плодов обладают общеукрепляющим свойством, стимулируют выделение пепсинов в желудке и тем самым способствуют рассасыванию практически всех видов опухолей.

...

Для приготовления кваса на 3 л воды берут 1 стакан размятых плодов облепихи, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все киснет в тепле около 10 дней. Пьют по 1/2 стакана или стакану за 10–15 минут до еды.

#### Омела белая

Препараты омелы используются для рассасывания жира в брюшной полости.

При лечении рака применяют уксусные и винные настойки омелы. Пьют настойки по 1–2 ст. ложки за 15–20 минут до еды. Лучшие экстракты – экстракты омелы дубовой.

#### Очиток едкий

Очиток едкий (молодило) с солью используют при опухолях на коже, на роговице глаза, а также при катаракте.

#### Переступень белый

Листья переступеня белого содержат брионоловую кислоту, кукурбитадины и алкалоиды. Применяют в виде квасов при лимфаденитах и лимфогрануломатозе. Эти препараты помогают при эпилепсии,

травматической шизофрении, бешенстве.

#### Пион необычный

Клубни пиона (марьиного корня) в виде ферментов применяют при ревматизме, подагре, эпилепсии, бессоннице, раке желудка, печени, матки. В клубнях пиона обнаружено много различных микроэлементов, таких как стронций, свинец, медь, хром, сурьма, марганец, никель, висмут, молибден, вольфрам, титан, магний, натрий, кальций, барий. Ферменты марьиного корня ароматны и очень вкусны. Способ приготовления ферментов обычный.

#### Подорожник большой

Навар листьев подорожника на уксусе или виноградном вине применяют при полоскании ротовой полости, горла. Размолотый подорожник, если пересыпать его солью (до 1–2%), как свежий, так и сухой, помогает рассасыванию опухоли в желудке. Особенно хорошо рассасываются полипы в ЖКТ.

#### Подофилл щитовидный

Алкалоиды подофилла применяют при раке кожи. Иногда спиртовым раствором подофилловой смолы пользуются для лечения папиллом гортани. Лучшие результаты получаются при перебродке размолотых корневищ подофилла.

...

*На 1 кг корней подофилла берут 1 кг сахара. Все тщательно размалывается и под прессом с деревянной крышкой хранится не менее 2 месяцев.*

*Образовавшуюся кисло-сладкую кашу можно принимать внутрь, начиная с 1/4 ч. ложки, за 10–15 минут до еды. Потом дозу увеличивают до 1 ст. ложки в день.*

Во всех случаях применение перебродившей массы следует согласовывать с лечащим врачом.

Хороший эффект получается, если использовать смесь подофиллина (25 %) с раствором салициловой кислоты (20 %) при лечении открытых опухолевых образований, в том числе при раке кожи. Аналогичные результаты наблюдаются при лечении рака перебродившими или размолотыми ветками туи.

...

*Для изготовления лекарства на 1 кг мелкоразмолотой массы листьев туи берут 2 кг сахара. Все бродит под прессом не менее 2 месяцев. Употребляют по 1–2 ст. ложки во время еды.*

#### Полынь волосовидная

Чай полыни повышает кислотность желудочного сока, способствует выведению глистов, рассасыванию полипов. Ферменты на полыни позволяют излечивать многие опухоли в молочной железе, поджелудочной железе, печени и желудке. Ферменты приготавливают по обычной схеме.

Замечено, что семена полыни обладают сильным свойством отторгать не только раковые клетки, но и клетки глистов, сходные с раковыми. Квасы на полыни применяют при раке легкого и лимфогранулематозе.

#### Полынь обыкновенная

Спиртовой раствор корней полыни помогает при эпилепсии, менингите, раке желудка и женской половой сферы. Молодые побеги и листья квасят как капусту и употребляют при раке желудка и раке легкого.

#### Пуерария волосистая

Отвары цветов пуерарии обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим свойствами, утоляют жажду. Чай применяют в качестве средства, понижающего уровень сахара в крови, стимулирующего выработку инсулина в поджелудочной железе. Ферменты цветов применяют при лечении рака поджелудочной железы и диабета.

#### Ромашка аптечная

Ромашка используется при полипозе кишечника. Пьют в виде чая по 1/2 стакана перед едой или через 30–40 минут после еды. Используют в качестве пепсиностимулятора.

...

*Для этого свежую траву размалывают на мясорубке, смешивают с сахаром (на 1 кг травы берут 2 стакана сахара и 1 ч. ложку сметаны). Все хранится под прессом в тепле в течение 3 месяцев. Образованную темную массу используют по 1 ст. ложке во время еды.*

Рябина обыкновенная

Плоды рябины применяются при лечении рака толстого кишечника.

...

*На 3 кг размятых плодов рябины берут 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешивается (перетирается), хранится в тепле 1–3 месяца. Употребляют средство во время еды по 1–3 ст. ложки.*

Спорынья

Уксусную или винную настойку спорыньи используют при лечении рака матки. Ферменты обычно применяют при лечении эпилепсии, шизофрении, неврозов, наркозависимости.

Тарактогенос Курца

Масло семян тарактогеноса, содержащее чаульмугровую, гиднокарповую, пальмитиновую, стеариновую, тарактогеновую, изогадолеиновую и арахидоновую кислоты и другие полезные вещества, способствуют рассасыванию многих опухолей.

Ферменты на основе семян усиливают рассасывание опухолей в печени, поджелудочной железе. Способ приготовления ферментов обычный.

Татарник колючий

Ферменты татарника колючего, растущего на известняковых почвах, содержат органически связанный кальций, который помогает при сращивании переломов, коллагенозе, замедленном росте.

Фиалка трехцветная

Фиалку в виде чайного настоя применяют при легочных воспалениях. Чай из фиалки пьют перед посещением сауны или принятием ванны.

При лечении опухолей в легком употребляют ферменты из фиалки.

...

*Для их изготовления на 3 л воды берут 1 стакан сухой или сырой травы фиалки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом месте в течение 2 недель. Пьют образовавшийся квас по 1/2 стакана за*

10–15 минут до еды.

#### Хрен обыкновенный

В корнях хрена есть гликозид синигрин, аллилово-горчичное эфирное масло, лизоцим.

Квасы на корнях хрена применяют при раке легкого. При этом тертый хрен употребляют вместе с сыром (например, с голландским). Сыр снимает остроту хрена и способствует выработке в организме АТФ.

#### Чага

Чай из гриба чаги применяют при лечении рака ЖКТ, молочных желез и других форм рака. Его действие аналогично действию витамина С. Чай имеет кислую реакцию, в нем есть вещества, близкие по составу к полипориновым кислотам, которые стимулируют выработку вторичных пепсинов (именно вторичные пепсины обеспечивают главным образом рассасывание раковых опухолей в любых местах организма).

#### Чеснок

Чеснок, настоянный в вине или виноградном уксусе, употребляют при опухолях в половых органах, а также при фиброматозах. Отвар чеснока посевного в молоке применяют для наружных примочек. Иногда чеснок смешивают с дягилем.

Чеснок очищает организм от известковых солей, жировиков. Он улучшает обмен веществ, стимулирует ферментовыделение (пепсинов желудка, желчи печени, трипсинов и инсулинов поджелудочной железы). Чеснок улучшает сосуды, делая их эластичными, предупреждает стенокардию, инфаркт миокарда, склероз, паралич, детскую сухотку, болезнь Бехтерева, артриты, улучшает зрение, восстанавливает память, омолаживает организм.

...

*Берут 300 г чеснока, размалывают в фарфоровой или деревянной ступке. На 1 л 90–97-процентного спирта берут 200 г размятой массы чеснока. Настаивают в темном прохладном месте 10 дней. Затем средство процеживают через плотную ткань и настаивают 2–3 дня.*

*Употребляют с прохладным молоком за 15–20 минут до еды.*

*В первый день перед завтраком принимают 2 капли настойки на 1/4 стакана молока, столько же – перед обедом, а перед ужином – 3 капли; по капле увеличивают дозу до 15 капель, а затем уменьшают также по капле. Курс повторяют через месяц, затем через год.*

Чесночный квас готовят по обычной схеме.

...

*На 3 л молочной сыворотки берут 2–3 стакана размятого в деревянной ступке чеснока и перебродивают в течение 1–2 месяцев.*

Этот квас пьют по 1/4 стакана. Он вызывает сильное опьянение, которое помогает избавиться от алкогольной и наркотической зависимости. Препарат помогает избавиться от тяги к курению и излечивает склероз всего организма.

Чистотел большой

Экстракты травы чистотела (настойки на уксусе, вине, водке, керосине, лизоле; сок, ферменты) применяют при различных чужеродных разрастаниях на поверхностях (коже, носоглоточных поверхностях, поверхностях желудочно-кишечного тракта, легочных, ушных и глазных поверхностях, поверхностях мочеполовых органов). Чистотел задерживает рост метастазов и уничтожает их.

Кроме того, у этого растения выраженные противовоспалительные, противозудные, противомикробные, ранозаживляющие, болеутоляющие свойства. Чистотел снижает или предупреждает развитие некоторых грибковых заболеваний, обладает антивирусным действием.

Готовят ферменты чистотела путем перебродивания молочной сыворотки.

...

*Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), 1*



*стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом помещении в течении 2–3 недель. Квас употребляют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды, а также при болях в зоне желудочно-кишечного тракта.*

Ферментами чистотела можно ингалироваться с помощью пульверизатора при бронхите, астме, раке легкого. Ими спринцуются при фибриомах матки; при раке прямой кишки и толстого кишечника ферменты используются в виде клизм.

#### Шалфей лекарственный

Сырье шалфея лекарственного содержит эфирные масла цинеол, туйон. Применяют в виде чая и кваса при заболеваниях горла и легких, астме, опухолях в легком.

#### Шафран посевной

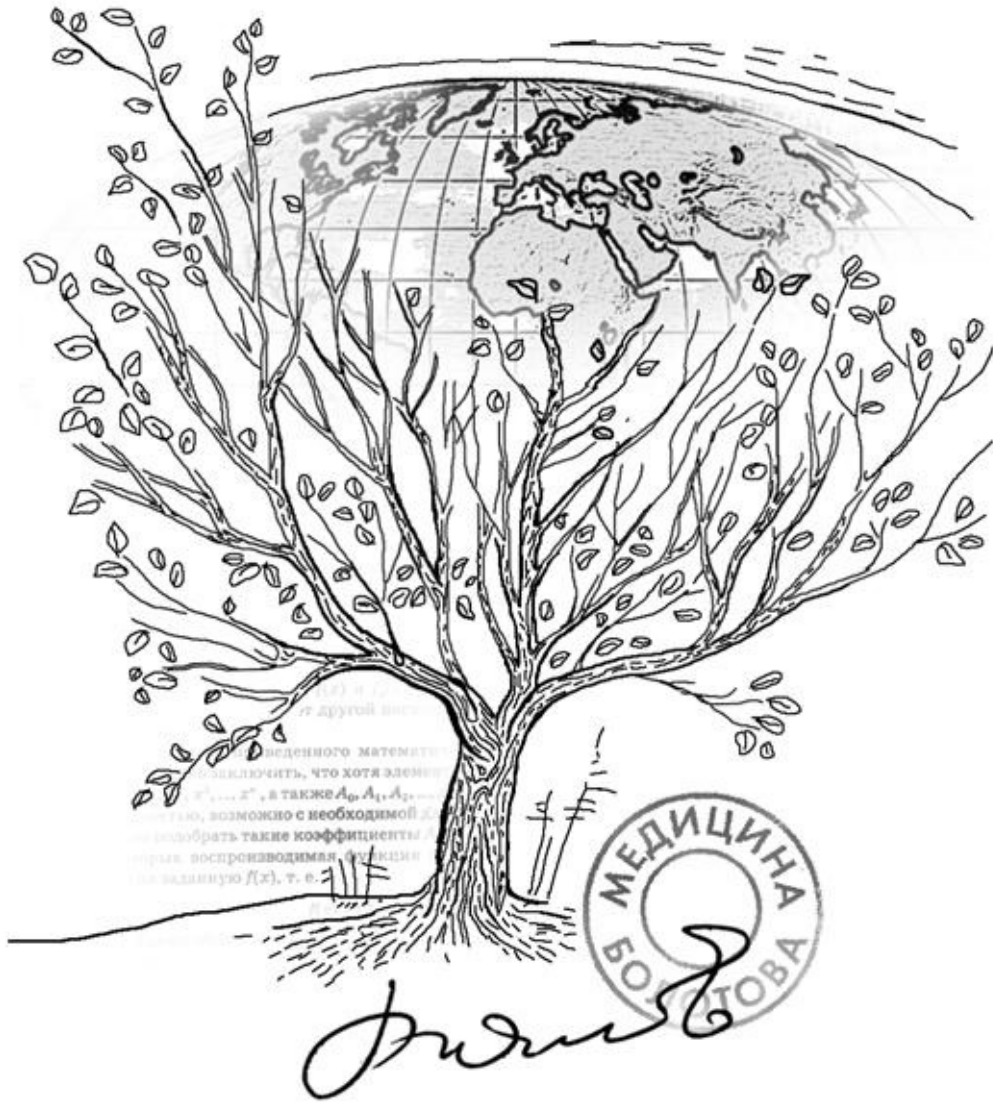
Шафран содержит горечь пикроин, ликопин, каротин, воск.

Применяют при лечении желудочно-кишечного тракта, полипах в кишечнике и в желудке, геморрое, катаракте, бессоннице. Используется в виде квасов, приготовленных обычным образом.

#### Щавель конский

Листья конского щавеля, размолотые и подсоленные, применяют при опухолях в ротовой полости. Листья также квасят с подорожником, хреном и любистоком и употребляют во время еды.

Подсоленные листья конского щавеля при употреблении внутрь снижают в крови уровень сахара за счет усиленной стимуляции выработки поджелудочной железой инсулина.



## **Часть II. Лечение соками**

## Глава 1 Соки лекарственных растений

Советы Бориса Болотова

Алоэ

Сок алоэ древовидного устраняет *запоры*. Принимают 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Береза

При *астме* ранней весной полезно пить проквашенный березовый сок.

Болиголов

Сок болиголова применяют при лечении *рака молочной железы*.

...

*Для приготовления препарата берут 1/2 стакана сока, взятого из верхней части цветущего растения, выливают его на 3 кг сахара (песка) и после тщательного размешивания оставляют на несколько месяцев в прохладном месте при температуре не ниже 8–10 °С.*

Мать-и-мачеха

С соком растения делают примочки на солевые шишки при *подагре*, одновременно их обогревают с помощью грелок.

Осина

На время снимает *боль в зубах* сок сырого полена осины, который получают путем обжига полена (ветки) с одного конца, например на газовой плите. По мере нагрева одного конца на другом конце будет накапливаться сок и каплями стекать.

Этим соком и требуется смачивать десны в зоне больного зуба.

Осот полевой

Переброды на сахаре сока осота и чистотела избавляют от *опухолей печени* (см. ниже раздел с описанием чистотела).

Очиток едкий

Сок очитка часто используют для выведения *бородавок*, при *малокровии, эпилепсии, раковых язвах, гнойных ранах*.

Сок может применяться совместно с соком подмаренника настоящего,

хрена, соком ягод брусники, морошки. Во всех случаях соки перебразивают бактериями молочной сыворотки и употребляют в качестве стимуляторов пепсинов.

Подорожник большой

Соль, намоченная соком подорожника, помогает излечить *витилиго* и *волчанку*.

При *выпадении прямой кишки* сок перебразивают с сахаром.

...

*Берут 3 л сока подорожника на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.*

Чистотел большой

Многие *кожные заболевания* излечиваются солью (NaCl), пропитанной соком чистотела. Внутрь рекомендуется употреблять сахар с переброженным на нем соком чистотела.

...

*На кусочек сахара капают каплю сока чистотела. Все хранится в теплом помещении несколько месяцев. Употребляют по 1–3 кусочка.*

*Гнойнички на деснах и в ротовой полости* устраняются прижиганием 9-процентным уксусом, настоянным на чистотеле. Для этого сок чистотела и смешивают его с уксусом в пропорции 1:1.

Сок чистотела лечит *трахому*. *Катаракта* рассасывается с помощью сока чистотела, но сначала необходимо восстановить организм по схеме лечения куриной слепоты. Сок чистотела хранится в посуде с открытой пробкой не менее месяца в тепле, а потом его закапывают в глаз больного.

Перед употреблением сока при катаракте надо провести следующие процедуры:

1. Закапывайте в глаза фермент арники или лимона (крепость около 1–2 %).
2. Пейте ферменты из лютика едкого, чистотела, калгана, ястребинки

(делает зрение ястребиным), очанки (лечит очи), очитка едкого, черники, золотого корня, заманихи, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня, моркови, арники, цикория, лимона, водяного перца, обычного перца (с лютиком будьте осторожны – он ядовит!).

3. Пейте квасы из черники, моркови, редьки черной, калгана, золотого корня, лимонника.

Кроме того, надо провести курс потогонных ванн. Чистотел помогает при онкологических заболеваниях. Главными лекарственными препаратами при *опухолях печени* (в том числе злокачественных) являются переброды на сахаре сока молочайных растений – чистотела или осота полевого.

...

*Для их изготовления берут сок чистотела или осота и наносят его на кусочки сахара, которые укладывают в банки, закрывают от пыли и хранят их в теплом месте. Через 2–3 месяца сахар пьют с чаем без нормы (по 2–3 кусочка на стакан).*

До вызревания перебродов необходимо приступить к окислению всего организма и зоны печени. Уменьшите потребление растительной пищи. Пища должна состоять из мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов.

Одновременно приучают желудок и печень переваривать фасоль, горох, бобы, сою, чечевицу, клевер, люпин, донник, кукурузу. В эти блюда понемногу добавляют растительное масло (по 1 ст. ложке на порцию). Все овощи и фрукты, а также соки обязательно едят или пьют с солью. Увеличивают потребление квашений из капусты, клевера, акации, одуванчика.

Рецепты, собранные супругами Погожевymi

Алоэ

Мы должны благодарить природу за то, что такое ценное растение она заставила расти в пустыне. Дело в том, что в листьях алоэ запасает воду на засушливый период жизни. Благодаря этому мы легко можем добывать бесценное лекарственное средство – сок алоэ. Поэтому помните: чем меньше вы поливаете растение, тем сочнее у него листья, и перед заготовкой сырья желательно алоэ не поливать с неделю. Только не переусердствуйте и не уморите зеленого доктора без воды.

На аккадском языке (древнейшем из всех известных семитских

языков) алоэ называлось *si-bu-ru*. От него произошло арабское *sabr* , или *saber* , что означает «терпение», «выносливость». Этим же словом называют также получаемый из листьев разных видов сухой сгущенный сок сабур, который с древних времен широко использовали как лекарственное средство.

Сабур – выпаренный досуха сок из листьев алоэ. Он представляет собой черно-бурые куски различной величины или порошок с неприятным запахом и очень горьким вкусом; легкорастворим в 60-процентном спирте. Сабур назначают главным образом при хроническом (привычном) запоре.

Уникальные омолаживающие свойства алоэ были замечены еще в глубокой древности. Оказывается, прекрасная царица Клеопатра сохраняла свою красоту с помощью зеленого лекаря.

...

***Крем Клеопатры.*** Смешайте 5 г порошка алоэ – сабура с 40 мл дистиллированной воды так, чтобы не было комков, долейте 20 мл розовой воды и добавьте 10 г меда. Поставьте смесь на водяную баню и осторожно введите в нее 100 г свежего свиного топленого сала, следя за тем, чтобы она не слишком перегрелась. В готовый крем добавьте несколько капель сока свежего алоэ, переложите в баночку и храните в холодильнике. Раз в день наносите на лицо и шею тонким слоем, осторожно поколачивая подушечками пальцев, чтобы крем лучше впитался.

Вы, конечно, спросите, где взять сабур и розовую воду. Сабур можно купить в аптеке или сделать самим, выпарив сок алоэ в духовке или печке. И розовую воду несложно приготовить: возьмите стакан розовых лепестков и залейте их в термосе стаканом кипятка. Сами понимаете, чтобы получить 20 мл розовой воды, хватит и одной розочки, только воды следует брать меньше.

Сырьем для приготовления сока служат листья длиной не менее 15 см, которые срезают в зимне-весенний период. Наилучшие результаты получаются при использовании растений, которым более трех лет.

Есть два способа изготовления сока – «горячий» и «холодный».

...

**«Горячий» сок алоэ.** Сорвите боковые побеги, нижние и средние листья 2—4-летнего растения, выдержите их для усиления биологической активности в течение 2 недель в холодильнике на нижней полке, затем разотрите в керамической посуде, отожмите, профильтруйте через 3–4 слоя марли и прокипятите полученный сок в течение 3 минут. Используйте сразу после приготовления, так как при хранении сок быстро теряет свойства.

«Горячий» сок используют для лечения туберкулеза, хронического бронхита .

...

**«Холодный» сок алоэ.** Единственное отличие от предыдущего способа – не надо кипятить. Сок просто выжимают из листа.

Сок из листьев возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, вызывает усиление перистальтики толстого кишечника, обладает хорошим слабительным и желчегонным действием. Он применяется для лечения заболеваний печени и желчного пузыря , применяется при гастритах, язве желудка , для повышения иммунитета , лечения ожогов, незаживающих старых ран, язв, фурункулов .

Оказывается, сок стимулирует не только наши клетки – он может поделиться своей чудодейственной силой и с растениями. Чтобы ускорить прорастание семян и укоренение черенков, используется свежеприготовленный сок алоэ. Семена и черенки замачивают в соке на 12 часов, затем промывают в проточной воде и высаживают в землю.

Смеси с соком алоэ часто используют для компрессов при суставных заболеваниях, ангине и воспалении легких .

...



*Смешайте сок алоэ, мед и водку в соотношении 1:2:3. Смочите кусок хлопчатобумажной ткани этой смесью, оберните больное место, сверху накройте ватой, целлофаном и плотно укутайте полотенцем и шерстяным шарфом.*

Герань душистая

Сок и кашлица готовятся традиционно.

...

*Листья герани надо растереть в кашлицу, а затем отжать сок.*

Так как это растение не обладает крупными сочными листьями, как алоэ, то можно использовать другой способ.

...

*Залейте сырье свежей питьевой водой, настаивайте в течение 2 часов. Затем, слегка отжав, разотрите и отожмите сок через двойной слой марли. Из 100 г листьев в этом случае получается около 20 г сока.*

Сок хранится не более 2 часов в стеклянной посуде; особенно эффективен свежеприготовленный сок. Он обладает высокой способностью убивать патогенные бактерии и прекрасно излечивает *гнойные воспаления уха* . Для этого рекомендуют использовать сок герани душистой, разбавленный маслом или водой 1:1, чтобы не было ожога слизистой.

Если закапывать сок листа герани в ухо собаке или кошке, вы избавите их от *ушных клещей*. Следует проводить процедуру в течение недели и не забывать тщательно прочищать ухо после закапывания.

На основе сока готовят мазь и бальзам. Для лечения *нервных заболеваний* хорошо делать расслабляющий массаж с мазью.

...

*К 3 частям крема (ланолинового или детского) добавьте 1 часть сока герани. Тщательно перемешайте. Храните в холодильнике не дольше недели.*

Такая мазь обычно применяется при *трофических язвах, суставных заболеваниях.*

Великолепным средством от *простуды* является бальзам из герани.

...

*Для его приготовления вам нужно смешать 2 ст. ложки сока герани, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сока алоэ, 100 г кагора. Смесь тщательно перемешайте. Настаивайте в течение 2 недель. Храните в стеклянной посуде из темного стекла. Срок годности не больше 3 месяцев.*

**Золотой ус**

Свежий сок можно закапывать в глаза при лечении *глазных заболеваний.*

...

*Сок готовится из измельченного свежего сырья. Необходимо тщательно отжать его через несколько слоев марли, дать немного отстояться и затем вновь тщательно процедить.*

Мазь на основе детского крема и вазелина используется при лечении *трофических язв, кожных заболеваний и ушибов.* Препараты на основе нутряного свиного и барсучьего жира рекомендуется применять при лечении *суставов* и для растираний при *простудных заболеваниях.*

...

*Для изготовления мази используются сок из листьев и стеблей растения и жирная основа. В зависимости от применения можно применять в качестве основы детский крем, вазелин, нутряной свиной или барсучий жир. Сок смешивается с основой в соотношении 1: 3.*

Индийский лук (птицемлечник хвостатый)

Сок индийского лука обладает выраженным противо-микробным и ранозаживляющим действием. В США сок птицемлечника используется в фармацевтической промышленности при изготовлении противо-простудных препаратов.

Получить сок птицемлечника не так просто. Вначале нужно приготовить кашицу.

...

*Ни в коем случае нельзя пользоваться металлическими предметами. Лучше всего нарезать 10 см листа пластмассовым ножиком на полоски шириной не более 1 см, а затем растереть нарезанный лист в керамической ступке (миске) с помощью керамического пестика (ложки).*

Хочу обратить ваше внимание: приобрести керамический пестик и ступку можно в специализированных магазинах, продающих химическое и медицинское оборудование. Кроме того, сейчас большое разнообразие подходящих пластмассовых и керамических ложек. Не рекомендуется использовать деревянную толкушку, так как сок будет впитываться в древесину.

Кашицу используют для компрессов при *радикулите* и *болезнях суставов*. Ни в коем случае не накладывайте ее прямо на кожу – получите ожог.

Можно использовать кашицу только в двойном слое марли или в хлопчатобумажной ткани.

...

*Для изготовления сока необходимо только что приготовленную кашицу поместить в марлю и с силой отжать.*

Не забудьте помыть руки после работы с лекарственным сырьем (если у вас чувствительная кожа, вы будете ощущать сильное жжение).

Сок птицемлечника бесцветный, не имеет запаха, является прекрасным обезболивающим средством.

Есть сведения об использовании сока от *зубной боли*. Если смазать соком растения десну около больного зуба, то боль исчезает через 5 минут.

Сок можно хранить в течение 5 дней в холодильнике, для этого его сливают в стерилизованную (прокипяченную в течение 5 минут) бутылку из темного стекла.

Препарат используется при лечении *радикулитов* и *суставных болей* в виде аппликаций (для этого соком смачивают бинт, сложенный в несколько слоев, и накладывают на больное место на 1–2 минуты).

Кроме того, сок помогает при *ушибах*, *травмах* и *укусах насекомых*.

На основе сока индийского лука можно приготовить бальзам для лечения *незаживающих гноящихся ран* (смазывают раны раз в день) и *суставных заболеваний* (натирают больное место на ночь и заматывают шерстяной тканью).

...

*Для изготовления бальзама потребуются 2 ст. ложки сока индийского лука, 2 желтка, 1 ч. ложка неочищенного керосина, кусочек пчелиного воска (около 1 см в диаметре), 4 ст. ложки облепихового масла (или любого другого растительного масла). Масло вскипятите, положите в него воск и покипятите еще 1–2 минуты. После этого снимите смесь с огня и остудите до теплого состояния. Влейте керосин и добавьте сок индийского лука, тщательно размешайте. Последними положите желтки и еще раз перемешайте.*

#### Каланхоэ

У каланхоэ мягкие сочные листья, из них выжимают сок, с успехом применяемый для лечения *ран*, в том числе и гнойных, долго не

заживающих *трофических язв, пролежней, рожистых воспалений* . Сок каланхоэ используется также при *тонзиллитах, гайморитах, стоматитах, пародонтозе, гинекологических заболеваниях* (эрозиях, воспалениях шейки матки).

Каланхоэ является лидером по лечению воспалительных и вирусных заболеваний. Спринцевания разбавленным соком алоэ помогают при *молочнице*.

Сок широко используют в официальной медицине, он продается в аптеках. В офтальмологии его используют при лечении *ожогов, травм, эрозии роговицы, конъюнктивита*.

При *хроническом тонзиллите* назначают электрофорез сока каланхоэ на подчелюстную область через день, при *гингивитах, пародонтозе, афтозном стоматите* сок применяют в виде полосканий, аппликаций и аэрозольных ингаляций.

Растение перед сбором листьев надо не поливать в течение недели.

...

*Для получения сока выдержать листья в темноте при 5– 10 °С в течение 5–7 суток, затем растереть в неметаллической посуде и отжать сок через двойной слой марли. Затем оставить на сутки в прохладном месте (4– 10 °С), отфильтровать и хранить при температуре не выше 10 °С в течение недели.*

Сок каланхоэ, так же как и сок алоэ, можно консервировать 20-процентным спиртом.

Сок избавляет от *дизентерии* – убивает дизентерийную палочку. Он способен уничтожать вирусы *полиомиелита* и обеззараживать в полевых условиях небольшие количества воды от энтеровирусов. Соком каланхоэ лечат *герпес* на губах. Достаточно прикладывать кусочек листа к больному месту 4 раза в день.

Каланхоэ нужно обязательно иметь на подоконнике и, как только начинается эпидемия гриппа, сразу приступать к профилактике – закапывать разбавленный водой в 3 раза сок по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

## Глава 2 Похвальное слово сокам от Глеба Погожева

Овощные соки – естественное лекарство

По моим наблюдениям, русский народ предпочитает овощи. Статистические исследования показали, что из ста русских женщин тридцать выбирают для себя фруктовые диеты, а семьдесят – овощные. Этот выбор вполне объясним: овощами легче насытиться, к тому же они дешевле фруктов и ягод.

Овощи содержат огромное количество витаминов, аминокислот, минеральных веществ, ферментов, микроэлементов, которые необходимы нашему организму и прекрасно им усваиваются. Хотелось бы сослаться на Гиппократ: «Овощи – это естественное лекарство, подаренное нам самой природой».

Мы постоянно спешим и часто плохо пережевываем пищу. Овощи – это продукты, богатые клетчаткой, и если их употреблять в «недожеванном» виде, то это чревато накоплением в кишечнике и прямой кишке вредных веществ, которые будут гнить и вызывать различные болезни и отравления. Кроме того, твердая пища переваривается дольше, чем соки. Соки и усваиваются нашим организмом идеально, и содержат идеальный состав витаминов и минералов.

Поэтому мне бы очень хотелось, чтобы вы, дорогие читатели, начали питаться рационально и правильно. Ведь именно правильное питание поможет нам избавиться от различных болезней и не допустить возникновения новых недугов. Я надеюсь, что смогу перевернуть ваше представление о здоровой пище. Согласитесь, что овощные соки – это тоже пища, а не просто напиток. Именно в ней залог молодости, здоровья и долголетия.

А теперь поговорим о «живых» и «мертвых» овощных соках.

Не удивляйтесь, дорогие читатели, не только вода бывает «живой» или «мертвой»: такими свойствами обладают и соки. Надеюсь, вы читали русские народные сказки и помните, к каким последствиям приводило употребление «мертвой» воды. Конечно же, от употребления «мертвого» сока вы не умрете, но если будете пить такие напитки постоянно, то этим ослабите свою иммунную систему и приведете в негодность желудочно-кишечный тракт.

И не думайте, что «мертвые» соки – это соки с истекшим сроком хранения. Вовсе нет!

Это 90 % всех соков, которые мы встречаем в продуктовых магазинах. Это все те восстановленные и пастеризованные соки, которые постоянно покупаем, надеясь на то, что они хотя и искусственно, но обогащены различными витаминами. Но это же все ненатуральное! Оно никогда не поможет ни вам, ни вашему здоровью. Знайте, что даже в домашних условиях невозможно законсервировать овощные соки и при этом сохранить в них все полезные вещества, витамины и микроэлементы! Множество полезных микроэлементов и витаминов погибают во время пастеризации. Эта тепловая обработка убивает также и «живые» ферменты – энзимы.

Энзимам в нашей жизни раньше не придавали большого значения. Но не так давно ученые выяснили, что именно эти ферменты способствуют усвоению пищи. Кроме того, они ускоряют процесс всасывания различных питательных веществ в кровь. Луи Пастер первым использовал термин «ферменты» для обозначения веществ, вызывающих процесс брожения, называемый специалистами ферментацией. Очень скоро, однако, применение этого термина сузилось и стало относиться только к ферментам, действующим внутри живой клетки.

Немецкий естествоиспытатель и врач, профессор физиологии в Гейдельберге Вилли Кюне в 1878 году начал использовать для таких ферментов термин «энзимы». Более ста лет назад ученые выяснили, что энзимы – это вещества белкового характера, а их белок состоит из цепочки аминокислот. Состав этих аминокислот удалось выяснить только в 1959 году.

Энзимы находятся только в растительной пище. Соответственно чем больше мы подвергаем овощи термической обработке, тем меньше энзимов получает наш организм, тем хуже проходит процесс усвоения пищи. Запомните, что энзимы погибают при температуре 50 °С, но не боятся холода и сохраняются в мороженых овощах и фруктах.

Думаю, вам будет интересно узнать, как меняется содержание необходимого нам витамина С в различных овощах после термической обработки. Для приведенного ниже списка за 100 % принято количество витамина С в сырых овощах.

- Капуста белокочанная вареная – 50 %.
- Щи из свежей капусты через 3 часа после приготовления – 20 %.
- Щи из кислой капусты – 50 %.
- Капуста тушеная – 15 %.

- Жареный картофель – 35 %.
- Картофель отварной в мундире – 70 %.
- Картофель отварной очищенный – 55 %.
- Картофель очищенный, пролежавший в воде примерно 10 часов – 80 %.
- Картофельное пюре – 20 %.
- Морковь отварная – 40 %.
- Тушеные томаты – 40 %.
- Томаты, запеченные в духовке – 55 %.
- Сладкий перец тушеный – 50 %.

У вас есть сомнения по поводу термически обработанных соков и овощей? Думаю, нет. Сейчас все больше и больше людей отдают предпочтение сырым сокам и овощам. Именно такие сырые соки и являются «живыми». Употребление «живых» соков на Западе уже давно успешно используется при лечении атеросклероза, ревматизма, заболеваний почек, кожи, гипертонии, запоров, заболеваний желудочно-кишечного тракта, геморроя и других заболеваний. Если придерживаться диеты, основанной на употреблении вместо ужина «живых» овощных соков, можно в течение месяца постепенно сбросить до 10 кг.

Для вас, сладкоежки

Как вы думаете, почему самым лучшим украшением праздничного стола являются фрукты и ягоды? Конечно, потому, что их вид радует глаз.

Ученые доказали, что на улучшение настроения положительно влияют сладости. Поскольку фрукты и ягоды сладкие, они способны прекрасно тонизировать работу нервной системы.

Почему же лучше не есть фрукты и ягоды, а пить соки? Недавние исследования показали, что цивилизованные люди разучились... жевать. Да-да, дорогие читатели, не удивляйтесь. Вспомните, как мы с вами обычно питаемся? Правильно, стараемся перекусить побыстрее. А если мы не будем тщательно жевать, к примеру, яблоко, это может привести к повреждению слизистой оболочки пищевода. Клубнику и другие ягоды мы глотаем, практически не прожевывая, а это ни к чему, кроме кислой отрыжки, не приводит. Поэтому я рекомендую именно соки, которые в отличие от фруктов и ягод усваиваются нашим организмом полностью.

Статистические исследования доказали, что 75 % населения нашей планеты – сладкоежки. Лечение, очищение, похудение с помощью сладких фруктово-ягодных соков не только принесут пользу для здоровья, но и улучшат психоэмоциональный настрой.

Многие читатели в курсе, что во фруктово-ягодных соках содержатся



витамины А, В, С, Е, РР, К. Но мало кто знает, что по содержанию витаминов ученые-диетологи разбили фрукты и ягоды на три группы.

*К первой группе* относятся лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, смородина, крыжовник, малина, клубника, а также лесные ягоды. Соки из этих фруктов и ягод отличаются повышенным содержанием витамина С. В них много различных минеральных веществ, клетчатки, витамина А, сахара.

*Вторую группу* составляют абрикосы, дыни, рябина. Соки из них поставляют в наш организм каротин, клетчатку, витамины С, В2, сахар.

*Третья группа* – это яблоки, груши, вишня, черешня, виноград. Соки из этих фруктов и ягод содержат минеральные вещества и витамины, которые прекрасно растворяются в воде и способствуют нормализации обмена веществ.

Витамины – тема важная, достойная того, чтобы посвятить ей отдельную главу.

## Глава 3 Витамины во фруктах, ягодах и овощах

### Витамин А

По названию этого витамина можно понять, что он был открыт первым, поскольку его назвали первой буквой алфавита. Человечеству он известен с 1920 года. Его отличает жирорастворимость, а также то, что он не растворяется в воде. Если вы решите подвергнуть фрукты и ягоды, богатые витамином А, тепловой обработке, то знайте, что до 35 % этого витамина теряется при варке, а также обваривании кипятком и консервировании. Витамин разрушается при длительном хранении ягод или сока на воздухе.

Витамин А необходим нашему организму, чтобы сохранить в здоровом состоянии:

- зрение;
- кожные покровы;
- слизистую оболочку рта, кишечника, дыхательных и половых путей;
- половые функции;
- костную ткань;
- легкие и всю дыхательную систему.

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности нашего организма вещество – *каротин*. Исследования показали, что высокое содержание каротинов в повседневном питании является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на ежедневном употреблении соков, богатых каротином. Это происходит потому, что, по данным исследований, каротин сохраняет здоровье молодых клеток нашего организма. Различные вредные вещества бессильны, если на страже стоит каротин! Если в крови человека присутствует достаточное количество каротина, то происходит активное уничтожение свободных радикалов, которые несут нам болезни, старость и смерть.

Витамин А нужно принимать тем людям, которых беспокоят бессонница и повышенная утомляемость, угри, сухая кожа, сухие, ломкие волосы, огрубевшая кожа на пятках, куриная слепота, медленный рост.

Существуют нормы: для женщин дневная потребность в витамине А составляет 800 мкг в день, для мужчин – 1000, для детей – 400, для

подростков – 700.

### **Где много витамина А?**

*Фрукты и ягоды.* Абрикосы, ананасы, арбузы, бананы, черноплодная рябина.

*Овощи.* Брокколи, кочанный салат, морковь, помидоры, зеленая листовая капуста, спаржа, шпинат, тыквы.

### **Витамины группы В**

Витамины этой группы также незаменимы для нашего организма. Они дают энергию клеткам тела, отвечают за жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, поэтому их часто рассматривают в комплексе. Вам, дорогие читатели, надо учитывать, что витамины группы В растворимы в воде, поэтому они быстро вымываются с мочой, а значит, их запасы нужно постоянно пополнять. Витамины группы В лучше всего усваиваются при тщательном пережевывании пищи. Конечно же, идеального усвоения можно добиться, употребляя соки.

Многие нуждаются в витаминах группы В. Если их использовать в достаточном количестве, то это незамедлительно положительно скажется на желудочно-кишечной системе, состоянии кожи и волос, ротовой полости и печени, а также будет способствовать восстановлению издерганной домашними и рабочими хлопотами нервной системы.

Витамины группы В активно влияют на процесс обмена веществ, поэтому крайне необходимы нашему организму.

На нехватку витаминов группы В укажут:

- раннее поседение;
- выпадение волос;
- ломкость ногтей;
- вялость;
- психическая неуравновешенность;
- депрессия;
- повышенное содержание холестерина в крови.

### **Витамин В1 (тиамин)**

Тиамин необходим для активизации метаболизма белков, углеводов и жиров при выработке энергии. Он отвечает за важнейшую задачу: передачу генетической информации от поколения к поколению. Нервные клетки восстанавливаются благодаря тиамину.

Необходимо иметь в виду, что употребление сахара разрушает тиамин, поэтому рекомендуется пить натуральные соки без добавления сахара. Кроме того, разрушают тиамин алкоголь и табак.

Вам не хватает витамина В1, если наблюдается:

- потеря аппетита;
- депрессивные состояния;
- помутнение сознания;
- ослабление памяти;
- раздражительность;
- нервное истощение;
- общая слабость;
- ухудшение координации.

Любопытно, что формирование в организме различных веществ, отпугивающих вредных насекомых, происходит с участием тиамин. Так что, если на вас чаще, чем на ваших родных и близких, нападают комары, мухи и слепни, срочно начинайте употреблять продукты, содержащие это вещество, а еще лучше – соки.

### **Где много витамина В1?**

*Фрукты и ягоды.* Ананасы, арбузы, апельсины, вишни, сливы, черная смородина, черника.

*Овощи.* Брокколи, брюссельская капуста, картофель, спаржа, цветная капуста.

### **Витамин В2 (рибофлавин)**

Слово «рибофлавин» произошло от латинского *flavinus* – желтый. Дело в том, что рибофлавин придает моче насыщенно-желтый цвет.

Этот витамин отвечает за метаболизм жира и синтез красных кровяных клеток.

Симптомы недостатка витамина В2:

- депрессия;
- ухудшение состояния слизистой оболочки рта;
- себорея;
- катаракта;
- ухудшение зрения;
- головокружение.

Если вы собрались худеть либо, следя за фигурой, делаете гимнастику или ходите на шейпинг, аэробику, танцы, ваш пищевой рацион должен быть богат витамином В2.

Рибофлавин поможет вам справиться с различными язвами и ранами, гепатитом, нарушениями функций кишечника, ревматизмом.

Полезно знать, что этот витамин разрушается при высокой температуре и под воздействием света.

### **Где много витамина В2?**

*Фрукты и ягоды.* Ананасы, арбузы, красная рябина, черноплодная

рябина, черная смородина, черника.

*Овощи.* Белокочанная капуста, картофель, лук-порей, помидоры, репа.

Витамин В3 (никотиновая кислота)

Этот витамин принимает активное участие в метаболизме белка.

Никотиновая кислота необходима нашему организму, чтобы поддерживать нормальное состояние центральной нервной системы.

Витамин водорастворим и устойчив к высоким температурам.

При недостатке никотиновой кислоты наблюдаются следующие симптомы:

- потеря аппетита;
- повышенная утомляемость;
- депрессия;
- повышенная раздражительность;
- авитаминоз;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- диарея.

Никотиновую кислоту принято называть лекарством от нервов. Витамин В3 – единственный витамин, который участвует в гормональном обмене.

### **Где много витамина В3?**

*Фрукты и ягоды.* Арбузы, абрикосы, бананы, земляника.

*Овощи.* Брюссельская капуста, морковь, огурцы, шпинат.

Витамин В6 (пиридоксин)

Этот витамин сильно влияет на обмен веществ. Если его не хватает, возникают следующие проблемы:

- авитаминоз;
- анемия;
- выпадение волос;
- болезненное состояние слизистой рта и языка;
- повышенная утомляемость;
- раздражительность;
- слабость;
- плохое заживление ран.

Пиридоксин способен снижать повышенное кровяное давление. Витамин В6 также помогает избавиться от нейродермита, псориаза, лишая, сохранить кожу, волосы и ногти в здоровом состоянии.

При употреблении в пищу овощей, фруктов и ягод, богатых пиридоксином, следует помнить, что это вещество разрушается под воздействием алкоголя.

### **Где много витамина В6?**

*Фрукты и ягоды.* Яблоки, малина, грейпфруты.

*Овощи.* Белокочанная капуста, картофель, кочанный салат, морковь.

Витамин В9 (фолиевая кислота)

Этот витамин особенно важен для беременных женщин, поскольку способен предотвращать преждевременные роды, а также помогает бороться с послеродовой депрессией.

Фолиевую кислоту необходимо регулярно употреблять не только будущим мамам, но и тем, кого беспокоят следующие симптомы:

- ухудшение работы желудочно-кишечного тракта;
- ослабление иммунной системы;
- угревая сыпь;
- псориаз;
- неравномерная пигментация кожи;
- нервные расстройства;
- депрессия;
- атеросклероз.

Данные исследований подтверждают, что витамин В9 можно применять для профилактики рака.

### **Где много витамина В9?**

*Фрукты и ягоды.* Арбузы, бананы, крыжовник.

*Овощи.* Капуста, картофель, морковь, репа, салат, топинамбур, шпинат.

Витамин В12 (кобаламин)

Витамин участвует в клеточном делении. От витамина В12 зависит состояние клеток крови, иммунных клеток, клеток кожи. Кобаламин водорастворим. Вам не хватает витамина В12, если у вас:

- анемия;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- повышенная утомляемость;
- постоянное угнетенное состояние;
- заболевания нервной системы.

### **Где много витамина В12?**

Витамин содержится в пище животного происхождения, а также в ананасах.

Витамин С

Это, пожалуй, самый известный и популярный витамин. Он участвует в синтезе коллагена. С помощью витамина С у нас вырабатывается адреналин, улучшается реакция. Витамин помогает очищать организм от различных ядов.

Основные симптомы недостатка витамина С:

- авитаминоз;
- кровоточивость десен;
- плохое заживление ран;
- сухость кожи;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- повышенная утомляемость;
- головные боли;
- упадок сил;
- воспаление языка;
- расстройства нервной системы;
- сердечная аритмия.

Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: возраста, пола, выполняемой работы, климатических условий и вредных привычек. Болезни, стрессы, лихорадка и подверженность токсическим воздействиям, в том числе воздействию сигаретного дыма, увеличивают потребность в витамине С. В условиях жаркого климата и на Крайнем Севере эта потребность повышается на 30–50 %.

Надо учитывать, что молодой организм лучше усваивает витамин С, поэтому пожилым людям нужно больше этого витамина. Доказано, что противозачаточные средства понижают уровень витамина С в крови и повышают суточную потребность в нем.

Стандартные нормы употребления витамина С:

- для детей до 6 месяцев – 30 мг в день;
- для детей от 6 месяцев до 10 лет – 40 мг;
- для детей от 10 лет и подростков – 50 мг;
- для взрослых мужчин и женщин – 60 мг;
- для беременных женщин и стариков – 70 мг.

**Где много витамина С?**

*Фрукты и ягоды.* Апельсины, вишни, грейпфруты, киви, калина, лимоны, крыжовник, красная смородина, красная рябина, малина, сливы, черная смородина, черника, яблоки.

*Овощи.* Белокочанная капуста, морковь, огурцы, перец красный сладкий, перец зеленый сладкий, помидоры, редис, репа, цветная капуста.

**Витамин Е (токоферол)**

Этот витамин был открыт в 1922 году. Учеными было выяснено, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Это отразилось в его названии: *tos* – деторождение и *phero* – рождать. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из нашего организма свободные радикалы.

Некоторые симптомы укажут вам на нехватку витамина Е:

- ухудшение зрения;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- психические и нервные расстройства;
- заторможенность;
- бесплодие.

Витамин Е сохраняет молодость организма и повышает устойчивость к различным инфекциям.

#### **Где много витамина Е?**

*Фрукты и ягоды.* Ежевика, красная рябина и облепиха.

#### **Витамин К**

Он был открыт относительно поздно – в 1940 году. Недостаток этого витамина наблюдается редко – при камнях в почках или после длительного курса лечения антибиотиками. В этих случаях оздоровить организм можно, принимая соки, в которых много витамина К.

#### **Где много витамина К?**

*Фрукты и ягоды.* Красная рябина, черноплодная рябина.

*Овощи.* Брокколи, зеленая листовая капуста, кочанный салат, кресс-салат, огурцы, помидоры, цуккини, шпинат.

#### **Витамин РР**

Благодаря этому витамину у нас в крови нормализуется содержание холестерина.

Следует немедленно начать употреблять пищу, содержащую это вещество, если вас беспокоят следующие симптомы:

- спазмы сосудов головного мозга;
- различные невроты;
- атеросклероз;
- длительно незаживающие раны и язвы;
- пониженный иммунитет;
- пониженная кислотность;
- проблемы желудочно-кишечного тракта.

#### **Где много витамина РР?**

*Фрукты и ягоды.* Ананасы, арбузы, вишни, красная рябина, малина, сливы, черная смородина, черноплодная рябина, яблоки.

*Овощи.* Брокколи, морковь, картофель, помидоры.



## Глава 4 Полезные советы

Правила приготовления соков

- Для приготовления соков выбирайте спелые, но не перезрелые плоды и овощи.

- Лучше всего использовать «питомцев», выращенных на своем участке.

- Мыть, очищать от кожуры и нарезать овощи и плоды рекомендуется непосредственно перед приготовлением сока.

- Фрукты и ягоды необходимо тщательно промыть прохладной водой. Ни в коем случае не обдавайте их кипятком, иначе вы потеряете часть витаминов. Фрукты аккуратно очищают от кожицы. Мыть их после этого не надо.

- Можно отжать овощи и плоды с помощью кухонного комбайна, но лучше это сделать по старинке: сначала натереть на терке, а потом отжать через марлю. Между прочим, при приготовлении сока таким способом вы на 40 % защищаете себя от вредных веществ, которые содержатся в овощах, купленных в магазине.

- Не заготавливайте сок впрок: спустя 30 минут после приготовления содержание витаминов начинает уменьшаться.

- Для приготовления сока лучше использовать эмалированную посуду, для хранения – стеклянную.

- Не добавляйте в сок соль и сахар.

- Томатный сок лучше всего готовить, протирая томаты через металлическое ситечко.

- Клубнику необходимо промывать, не отрывая плодоножку. В противном случае ягоды вберут в себя много воды и будут водянистыми. Отрывайте плодоножку только у промытых ягод.

Можно ли использовать соковыжималку? Давайте обсудим этот вопрос. Прежде всего замечу, что химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве, скапливаются в клетчатке плодов, но не влияют на энзимы фруктов и ягод.

Если применять соковыжималку, ядовитые вещества попадают в сок.

Советую вам действовать по старинке – растирать фрукты, ягоды. В этом случае вы избавляетесь от клетчатки, в которой и могут находиться химикаты.

Как надо пить соки?

Если вы собираетесь употреблять соки в неразбавленном виде для профилактики, достаточно выпивать по 1/2 стакана сока 3 раза в день. Если хотите хорошенько почистить свой многострадальный организм, надо употреблять по 1 стакану 3 раза в день. О приеме соков в лечебных целях будет рассказано в главе «Краткий справочник по соколечению».

Диетологи не рекомендуют выпивать сок залпом. Свыкнитесь с мыслью, что это приятное лекарство. И если поначалу будет казаться непривычным вкус того или иного сока, то, поверьте мне, через пару недель вы к нему привыкнете. Главное – не торопитесь. Вы облегчили жизнь себе и своему организму: вам не надо жевать овощи, фрукты или ягоды, организму не нужно тратить 2–3 часа на переваривание плохо прожеванной пищи. Сок усваивается лишь за 15–20 минут, так что не торопитесь и пейте его маленькими глоточками.

Свежевыжатый сок должен быть не только полезным, но и приятным на вкус. Если для вас непривычно употребление пресного сока (например, сока спаржи, капусты, салата, редиса, огурца), то первую неделю смешивайте его с небольшим количеством сока цитрусовых, кислых ягод и яблок. После того как вы немного привыкнете к новому напитку, откажитесь от этих добавок.

Сок показался слишком кислым? Не торопитесь добавлять в него сахар, попробуйте разбавить водой и пить в слегка разбавленном виде.

Если у вас проблемы с желудочно-кишечным трактом, то имейте в виду, что свежевыжатые соки могут способствовать раздражению ослабленной слизистой оболочки. При предрасположенности к гастритам и язве следует разбавлять соки минеральной водой без газа.

Пить сок можно за 20–30 минут до еды. Если у вас повышенная кислотность, лучше это делать через час после еды.

Помните, что самый полезный сок – сок с мякотью, поэтому не слишком тщательно процеживайте соки.

#### Фруктово-ягодные секреты

Конечно, максимум пользы при минимуме затрат можно получить, приготавливая фруктово-ягодные соки из плодов, выращенных на своем садовом участке. Вы ведь не травите химикатами фрукты и ягоды, они выращиваются с любовью. Но как быть с заморскими, южными «гостями»? Надеюсь, при покупке фруктов и ягод вам помогут мои рекомендации.

- Старайтесь покупать фрукты и ягоды, выращенные в России или в бывших братских республиках.

- Помните: не все то золото, что блестит! Слишком крупные, идеальной формы фрукты и ягоды должны вызвать у вас подозрение: в

природе таких не бывает.

- Узнать, много ли в яблоках витаминов, можно по срезу: если срезанная часть мякоти быстро темнеет, значит, яблоко насыщено витаминами и железом.

- Покупайте спелые плоды. Недозрелые фрукты и ягоды могут никогда не дойти до нужной спелости. Перезрелые плоды, в частности бананы, могут содержать вредные вещества.

- Не стремитесь покупать первые арбузы. Чаще всего их спелость «приукрашивают» марганцовкой. Подождите до августа.

- Покупая на рынке ягоды, можно измерить их радиационный фон.

- Не приобретайте вечером на рынке остатки черники, черной смородины или разрезанный арбуз. Воздух и солнце на 50 % убили в них витамин В2. Зато на растущие ягоды солнце действует только благотворно.

## Глава 5 С грядки в стакан

### Сок капусты

Овощные соки очень хорошо очищают организм. Особенно это удается соку из обычной белокочанной капусты. От применения этого сока вас может отпугнуть естественная реакция организма на его применение – образование газов. Это происходит из-за реакции капустного сока на продукты разложения, которые накопились в нашем кишечнике. Данный неприятный процесс свидетельствует о том, что в кишечнике много шлаков. Что делать? Заниматься чисткой организма. Уменьшить выделение газов помогут очистительные травяные клизмы, которые можно применять и до, и во время приема сока.

### Почему капустный сок лечит?

Сок белокочанной капусты – продукт с высокой биологической активностью. Он содержит глюкозу, фруктозу, клетчатку, белок, пектин, набор необходимых нашему организму витаминов, а также провитамин А, фолиевую и пантотеновую кислоты, комплекс минеральных элементов, ферменты и органические кислоты.

Среди полезных свойств капустного сока следует отметить его невысокую кислотность. Помимо этого, капустный сок выделяется среди овощных собратьев-соков высоким содержанием азотистых веществ, большую часть которых составляют белки.

В нем содержится до 16 свободных аминокислот, в том числе лизин, метионин, лейцин, триптофан.

Именно производное от аминокислоты метионина оказывает лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, кожных заболеваниях. Если вы встретите в аптеке емкость с надписью «витамин U», знайте: это именно тот витамин, который в достаточном количестве содержится в свежем капустном соке и уберезет ваш организм от язвы.

Капустный сок отличается высоким содержанием витамина С. Между прочим, ранние сорта белокочанной капусты по содержанию этого витамина не только не уступают, но нередко даже превосходят позднеспелые. Но у ранних сортов есть один существенный минус: они очень быстро теряют витамин С в первые же дни после уборки. Поздние же сорта сохраняют витамин С во время зимнего и весеннего хранения. В капусте более лежких сортов лучше сохраняется аскорбиновая кислота.

В кочанах позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения 40–50 мг (на 100 г) аскорбиновой кислоты. Примерно столько же витамина находится в лимонах и апельсинах.

Есть мнение, что капустную кочерыжку ни в коем случае нельзя употреблять в пищу из-за высокого содержания нитратов, которые в ней накапливаются. Это ваш выбор – использовать или нет кочерыжку в качестве сырья для сока, но знайте, что именно эта часть капусты содержит в два раза больше витамина С, чем листья. В конце концов, делая сок из капусты, которая растет на вашей грядке, вы вообще ничем не рискуете!

Если вы хотите получить действительно «живой» капустный сок, богатый витамином С и способный помочь вам справиться с различными болячками, его нельзя термически обрабатывать и держать на свету. Кроме того, сок должен быть свежавыжатым.

Минеральный состав капустного сока разнообразен. Больше всего в нем калия. Сок также содержит соединения кальция, фосфора, магния, натрия, серы, хлора и ряда микроэлементов: алюминия, бора, железа, йода, кобальта, меди, марганца, никеля, серебра, хрома, фтора, цинка.

Белокочанная капуста обладает противовоспалительным, противомикробным, слабительным и отхаркивающим свойствами и стимулирует секреторную функцию желудка.

В соке много клетчатки, которая благоприятно действует на состояние ЖКТ, способствует выведению из организма холестерина.

#### **При каких болезнях применяют капустный сок?**

- Атеросклероз;
- авитаминоз;
- подагра;
- желчно-каменная болезнь;
- ожирение;
- гастриты с пониженной кислотностью;
- язва;
- холециститы;
- колиты.

#### **Сок картофеля**

Да, этот сок не для гурманов, вкусным его не назовешь. Но ведь вы пьете горькие и неприятные лекарства? А к картофельному соку просто надо привыкнуть. Привыкать можно начинать постепенно: сначала чайная ложечка, потом – столовая, а там и по 1/4 стакана 3 раза в день. Организм скажет вам спасибо, потому что самая лучшая чистка осуществляется при помощи свежего картофельного сока.

## **Почему картофельный сок лечит?**

В клубнях этого популярного овоща содержатся и белки, которые отличаются хорошей усвояемостью, и углеводы, и огромное количество аминокислот, и пектиновые вещества, и органические вещества, и различные витамины (В1, В2, В5, С, В, К, Е, У), соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Надо иметь в виду, что наряду с полезными веществами картофель может содержать и вредные. В проросших и позеленевших клубнях образуется ядовитое вещество соланин. Так что будьте внимательны и не травите себя!

Картофель называют вторым хлебом, поскольку по калорийности он превосходит все овощи, является важнейшим источником углеводов и играет важную роль в нашем питании. Именно за счет картофеля население нашей страны удовлетворяет значительную часть потребности в углеводах и до 46 % потребности в витамине С. Тем, кто обеспокоен своим здоровьем, лишним весом или просто хочет вести здоровый образ жизни, необходимо заменить жареную картошку, пюре, картофельные драники на свежий картофельный сок. Дело в том, что сок содержит мало калорий и много витаминов и полезных веществ.

Сок обладает противовоспалительным, противоязвенным, ранозаживляющим, спазмолитическим, мочегонным, антитоксическим, противоотечным, общеукрепляющим свойствами. Он справляется с различными недугами из-за высокого содержания витамина С.

В частности, именно этот витамин, если систематически попадает в ваш организм с картофельным соком, способствует снижению нервного напряжения, нормализации кровяного давления.

Сок этого чудесного овоща является одним из главных источников лимонной кислоты и поэтому способствует усвоению кальция. Кроме того, он стимулирует процессы кроветворения и работу пищевых желез.

Полезен картофельный сок женщинам. В нем содержится большое количество линолевой кислоты, которая помогает предотвратить выпадение волос, избавиться от дерматозов, нормализует овуляционный процесс.

Картофельный сок – активный стимулятор работы нервных клеток, за это отвечает вещество ацетил-холин. Фосфатид лецитин расщепляет и выводит из нашего организма холестерин.

В первую очередь сок необходим людям, у которых наблюдаются проблемы с желудком. Картофельный сок способен снижать концентрацию соляной кислоты в желудочном соке. Сок могут принимать все желающие заняться серьезной чисткой своего организма.

Это прекрасный диетический продукт.

Полезные вещества, содержащиеся в картофельном соке, легко усваиваются. Картофельный сок нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, способствует ослаблению воспалительных процессов и помогает избежать голодных болей при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **При каких болезнях применяют сок картофеля?**

- Нарушения пищеварения;
- язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- запоры;
- гастриты;
- повышенная кислотность;
- диспептические расстройства: изжога, отрыжка, горечь во рту;
- повышенное артериальное давление;
- ишемическая болезнь сердца;
- частые головные боли;
- воспалительные процессы в полости рта и глотке;
- ожоги;
- экземы;
- различные кожные заболевания;
- незаживающие раны;
- язвы;
- анемия;
- базедова болезнь;
- геморрой.

Сок моркови

### **Почему морковный сок лечит?**

Морковный сок содержит большое количество каротиноидов, витамины В1, В2, В5, С, D, эфирные и жирные масла, флавоноиды, ферменты, минеральные соли калия, кальция, магния, меди, марганца, цинка, йода, а также бария и бора.

Этот сок способствует повышению жизненного тонуса, иммунитета, активно участвует в процессе кроветворения. Он также является «дворником» нашего организма, поскольку способствует снижению холестерина в крови, выведению из организма промышленных микроэлементов (свинца). Поскольку сок моркови обладает антимикробным свойством, он способен оздоравливать кишечник.

В моркови повышенное содержание каротина, который обеспечивает синтез половых гормонов, нормализует и омолаживает кожу.

### **При каких болезнях применяют морковный сок?**

- Гипоавитаминоз;
- воспалительные заболевания слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта;
- гастрит;
- заболевания кожи;
- мочекаменная болезнь;
- подагра;
- остеохондроз;
- инфаркт миокарда;
- стенокардия;
- атеросклероз;
- анемия;
- снижение потенции;
- расстройство зрения;
- геморрой.

### **Противопоказания**

Гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка, почечно-каменная болезнь, острый колит.

Сок огурца

### **Почему огуречный сок лечит?**

Огуречный сок является прекрасным мочегонным средством. Огурцы на 97 % состоят из воды. Сок содержит клетчатку, витамины А, В1, В2, РР, С, пантотеновую и тартроновую кислоты, каротин, пектиновые вещества, различные микроэлементы. Особенно богат этот сок солями калия, которые необходимы для нормальной работы сердечной мышцы. Калий нужен для профилактики склероза и различных нарушений сердечно-сосудистой системы. Он способствует выведению из организма солей натрия, что препятствует появлению отеков.

Помимо калия в огуречном соке содержится много кальция, магния, железа, фосфора, серы, йода.

Благодаря вкусовым качествам и низкой калорийности огуречный сок является компонентом различных диет. Он очень широко применяется в разгрузочном питании. Для профилактики и лечения ожирения, лишнего веса устраиваются даже «огуречные дни» (в течение дня можно выпивать сок, выжатый из 3 кг огурцов, с небольшим количеством соли). Такой разгрузочный день лучше проводить 1 раз в неделю. Это положительно повлияет на обмен веществ и будет способствовать выведению шлаков из организма.



Очень полезен огуречный сок людям с воспалительными заболеваниями желудка и кишечника. При этом нужно соблюдать два условия: во-первых, надо делать сок из молодых огурцов, во-вторых, нельзя принимать сок в период обострения.

Огуречный сок, смешанный с медом, выводит мокроту из легких. Больным гепатитом этот сок поможет быстрее справиться с болезнью, а также восстановить силы после длительного лечения.

Сок применяется не только внутрь, но и наружно. Особенно он необходим людям, у которых проблемы с кожей. Под действием огуречного сока кожа лица становится белой, нежной, повышаются ее эластичность, упругость, стягиваются расширенные поры, разглаживаются морщинки. Кроме того, огуречный сок помогает бороться с веснушками и родимыми пятнами.

#### **При каких болезнях применяют огуречный сок?**

- Ожирение;
- гипертоническая болезнь;
- гипотония;
- мочекислый диатез;
- заболевания желудка и кишечника;
- язвенная болезнь;
- гастрит;
- хроническая усталость;
- расстройства нервной системы;
- дерматиты;
- катары верхних дыхательных путей;
- кашель;
- заболевания зубов и десен;
- пародонтоз;
- лихорадочное состояние;
- гепатит;
- мочекаменная болезнь;
- болезни почек;
- анемия;
- запоры.

#### **Противопоказания**

Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острые гастриты, острые энтериты, острые колиты.

Сок редиса

#### **Почему сок редиса лечит?**

Сок можно готовить не только из корней овоща, но и из листьев.

Корнеплоды редиса богаты клетчаткой, пектиновыми веществами. В редисе содержатся эфирные и горчичные масла, а также органические кислоты, витамин С, В1, В2, РР, каротин, гликозиды, минеральные соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа.

Много витамина С в молодой ботве редиса – примерно столько, сколько в лимонах. Таким образом, у редиса ценны не только «корешки», но и «вершки».

Большинство заболеваний возникает из-за скопившейся в организме слизи. Она возникает в результате частого и обильного употребления в пищу молочных продуктов (это не касается детей, их организмы усваивают молоко лучше), а также хлеба и круп. Сок из редиса помогает выводить эту слизь из организма.

В редисе много солей калия, поэтому сок обладает диуретическим свойством. Кроме того, в редисе содержится достаточное количество магния. Соли магния оказывают антисептическое действие, расширяют сосуды, понижают артериальное давление и уровень холестерина в крови, успокаивают нервную систему. Таким образом, сок редиса полезен гипертоникам и людям с повышенной нервной возбудимостью.

Те, кто страдает от запоров, тоже могут принимать сок редиса, чтобы вывести холестерин, очистить кишечник от шлаков, ядов, канцерогенов, болезнетворных организмов.

Необходимо помнить, что редис созревает рано и поэтому весной и в начале лета с помощью сока редиса можно пополнить запасы витаминов.

### **При каких болезнях применяют сок редиса?**

- Болезни желудочно-кишечного тракта;
- ожирение;
- гипертония;
- атеросклероз;
- простудные заболевания;
- радикулиты;
- невралгия.

### **Противопоказания**

Гиперацидные гастриты, язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, подагра.

Сок редьки

### **Почему сок редьки лечит?**

В редьке большое количество белка, незаменимых аминокислот, углеводов и клетчатки, витаминов С, В1, В2, РР, каротина, различных

эфиросодержащих масел.

По содержанию солей калия редька занимает первое место среди овощей. Кроме того, в ней присутствуют минеральные соли магния, железа, фосфора, серы, хлора, йода, брома.

Сок этого овоща (если употреблять его в разумных пределах) поможет людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Это обусловлено тем, что редька оказывает стимулирующее действие на желудок и мочевыводящую систему. Микроэлементы, содержащиеся в редьке, усиливают секрецию желудочного сока, возбуждают аппетит, способствуют активизации оттока желчи, усиливают мочевыделение, ускоряют вывод ненужного холестерина.

Сок редьки стимулирует выделение желудочного сока, улучшает состояние тканей кишечника и ликвидирует застойные явления.

Сок можно употреблять для профилактики образования камней в почках. Сернистое масло в составе сока помогает выводить желчь из желчного пузыря в кишечник. Этот процесс, если он происходит своевременно, препятствует образованию камней в желчном пузыре.

Соли калия, магния и кальция благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему. Поскольку они в избытке содержатся в соке редьки, этот напиток показан людям, страдающим заболеваниями сердца.

Сок из редьки используется для растирания суставов и поясницы, поэтому, дорогие дачники, обратите на редьку самое пристальное внимание.

### **При каких болезнях применяют сок редьки?**

- Профилактика атеросклероза;
- желчно-каменная болезнь;
- водянка;
- бронхит;
- бронхиальная астма;
- коклюш;
- кровохарканье;
- туберкулез;
- анемия;
- ревматизм (растирания);
- радикулит (растирания);
- межреберная невралгия (растирания);
- подагра (растирания);
- флебит.

### **Противопоказания**

Гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, дуодениты, панкреатиты, воспалительные заболевания мочевыделительной системы, инфаркты, сердечная недостаточность. Сок нельзя употреблять внутрь при подагре.

Сок салата (листья)

### **Почему сок салата лечит?**

В листьях салата много железа и магния. Важно, чтобы в нашем организме постоянно обновлялся запас этих двух элементов. Железо накапливается в печени и селезенке и затем используется для формирования красных кровяных телец. Магний, который поступает к нам из сока салатных листьев, обеспечивает здоровье мышечных тканей, мозга и нервов.

В салате также содержатся кремний, сера и фосфор. Эти полезные микроэлементы отвечают за состояние нашей кожи, сухожилий и волос.

Этот чудо-сок необходим будущим мамам, поскольку обладает высоким содержанием железа. Салатный сок поможет беременным женщинам снять нервное напряжение и усталость.

Диетологи советуют употреблять этот сок людям, страдающим ожирением, так как он является сильным мочегонным средством. Кроме того, салат помогает нормализовать обмен веществ, предупреждает хрупкость сосудов.

### **При каких болезнях применяют сок салата?**

- Гипертония;
- туберкулез;
- желудочные заболевания.

Сок свеклы

### **Почему свекольный сок лечит?**

Основным целебным свойством свекольного сока диетологи считают способность повышать гемоглобин в крови, что улучшает состав крови. Дело в том, что в свекле много железа. Именно соли железа являются незаменимым элементом в процессе кроветворения. Кроме того, они обеспечивают транспортировку кислорода от легких к другим органам.

Свекла по содержанию аминокислот, нужных нашему организму, опережает другие овощи. В свекле есть и клетчатка, и пектиновые вещества, и азотистые соединения. Ученые обнаружили в ней большое количество различных витаминов: С, Вх, В2, Вд, РР, а также каротин и пантотеновую кислоту.

В свекле также присутствует медь, которая, как и железо, способствует поддержанию крови в здоровом состоянии. Калий и хлор помогают

очистить печень, почки и желчный пузырь.

Особенно полезен свекольный сок женщинам. Диетологи считают, что каждая женщина должна выпивать в день стакан свекольного сока.

**Употреблять свекольный сок в чистом виде не рекомендуется, поскольку он оказывает очень сильное очистительное действие. Его нужно смешивать с другими соками, например с морковным.**

**При каких болезнях применяют свекольный сок?**

- Гипоавитаминоз;
- анемия;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- энтероколит;
- холецистит;
- гепатит;
- атеросклероз;
- гипертония.

**Противопоказания**

Нельзя пить только что выжатый свекольный сок, поскольку в нем содержатся летучие вещества, действующие отравляющим образом. Они могут вызвать тошноту, рвоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления. В очень больших количествах свежий свекольный сок может довести человека до коматозного состояния. Поэтому помните, что до употребления сок должен постоять несколько часов в холодильнике.

Сок сладкого перца

**Почему сок перца лечит?**

В перце много витамина С. Можно выпить 1/4 стакана сока из перца – и вы удовлетворите суточную потребность своего организма в этом витамине. Кроме того, в перце обнаружено высокое содержание витамина В6,Е, а также никотиновой и фолиевой кислот. Витамин Р, обладающий способностью укреплять капилляры, впервые выделили из экстракта именно этого овоща.

В перце есть полезные сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. По мере созревания плодов в них уменьшается количество крахмала и увеличивается содержание сахара. В перце также присутствуют органические кислоты: яблочная, лимонная и щавелевая.

Такие полезные микроэлементы, как калий, кальций, магний, железо, медь, цинк, фтор, йод в изобилии присутствуют в этом замечательном овоще.

Хотелось бы обратить ваше внимание на наличие в перце редкого вещества кремния. Кремний является составной частью соединительных

тканей. Он содержится у нас в крови в очень незначительном количестве, но когда кремния недостаточно, человек начинает негативно реагировать на изменения погоды, может ухудшиться и психическое состояние.

Недостаток кремния отражается и на нашем внешнем виде: ухудшается деятельность сальных желез, волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, а кожа теряет эластичность.

Кремний уникален еще и потому, что в отличие от железа и других микроэлементов прекрасно усваивается в любом возрасте.

Сок сладкого перца обладает поливитаминным, возбуждающим, капилляроукрепляющим, противосклеротическим свойствами. Он повышает аппетит, а также помогает снизить уровень сахара в крови, расширить и укрепить сосуды. Высокое содержание витаминов Р, С, а также железа и магния поможет поддержать здоровье артерий, вен и капилляров.

#### **При каких болезнях применяют сок перца?**

- Профилактика ОРВИ;
- авитаминоз;
- анемия;
- упадок сил;
- атеросклероз;
- отеки сердечной мышцы;
- гипотония;
- сосудистые расстройства;
- пневмония;
- бронхит;
- артрит;
- подагра;
- метеоризм;
- ломкость ногтей.

#### **Противопоказания**

Гиперацидный гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная секреторная функция желудка, острые и хронические гастриты, энтериты, колиты, геморрой, острые и хронические гепатиты, панкреатиты, острые и хронические почечные заболевания, тяжелые формы ишемической болезни сердца, нарушение сердечного ритма, гипертония, повышенная нервная возбудимость, эпилепсия, бессонница.

Сок томата

#### **Почему томатный сок лечит?**

Плоды любимых всеми помидоров, или томатов, содержат и белки, и

аминокислоты, и клетчатку, и жирное масло, и большое количество железа и каротина, и различные витамины: С, Е, В1, В2, В6, К.

С помощью этих полезных микроэлементов и витаминов томаты повышают секрецию желчи и пищеварительных желез, стимулируют кроветворение. Благодаря минеральным солям калия, кальция, йода, фосфора, меди, цинка, фтора томатный сок нормализует обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие желудка.

Содержащееся в томатах жирное масло обогащено жирными кислотами, которые способствуют выведению из организма холестерина.

Томатный сок усиливает перистальтику кишечника и желудка, тем самым оказывая мягкое слабительное действие. Повышенное содержание калия, помогающего выводить воду из организма, снижает кровяное давление.

В диетическом питании томаты и томатный сок используют как дополнительный источник витаминов и минеральных солей. Сок хорошо зарекомендовал себя при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Так как он стимулирует активизацию процесса кроветворения, его рекомендуется употреблять беременным женщинам.

Томатный сок богат витамином Е, его необходимо пить при нарушении функций половых желез, мужском и женском бесплодии, нарушении эластичности капилляров.

Медь, содержащаяся в этом чудесном соке, улучшает тканевое дыхание и активизирует выработку гормона поджелудочной железы.

Благодаря рутину томатный сок укрепляет капилляры.

### **При каких болезнях применяют томатный сок?**

- Гастриты;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертоническая болезнь;
- анемия;
- гепатит;
- цирроз печени;
- атония кишечника;
- запоры;
- дисбактериоз;
- атеросклероз.

### **Противопоказания**

Желчно-каменная болезнь, гастрит (противопоказаны кислые томаты).

Сок топинамбура

### **Почему сок топинамбура лечит?**

В топинамбуре содержится множество полезных для нашего организма веществ. В его клубнях 10–15 % инсулина, который в отличие от сахарозы, крахмала, хорошо усваивается организмом и обладает противо-диабетическими свойствами. Кроме того, топинамбур богат фруктозой. В его соке присутствует большое количество полезных микроэлементов – железо, кремний, цинк, витамины С, В1, В2.

Сок очень полезен жителям крупных городов и людям, работающим на предприятиях с вредными условиями труда, поскольку он способствует активному выводу из организма различных токсинов.

Исследования, проведенные учеными, показали, что сок топинамбура является и лекарством, и средством профилактики различных заболеваний. Выяснилось, что топинамбур оказывает противораковое действие.

У диабетиков сок нормализует содержание сахара в крови.

Сок и каша из топинамбура – прекрасные косметические средства. Соком можно протирать лицо, чтобы избавиться от раздражения кожи. Маска из кашицы рекомендуется при сухой коже. Если выполнять эти процедуры регулярно, то эластичность кожи восстановится, а мелкие морщинки разгладятся.

#### **При каких болезнях применяют сок топинамбура?**

- Гипертония;
- анемия;
- сахарный диабет;
- панкреатит;
- цистит;
- пиелонефрит;
- лейкоз;
- туберкулез;
- атеросклероз;
- упадок сил;
- бессонница;
- профилактика инфаркта, инсульта, отложения солей, желудочно-кишечных заболеваний.

Сок тыквы

#### **Почему тыквенный сок лечит?**

Тыква содержит в больших количествах различные сахара – глюкозу, фруктозу, сахарозу, а также большое количество клетчатки. Органические вещества представлены в соке преимущественно яблочной кислотой.

Сок обращает на себя внимание большим содержанием калия, кальция, магния, фосфора, железа, фтора. Благодаря витаминам В1, В2, В5,



Е и А тыквенный сок способен нормализовать обмен веществ, восстановить тонус и деятельность желудочно-кишечного тракта.

Пектиновые вещества способствуют улучшению солевого обмена организма, выведению шлаков. Тыквенный сок окажет успокаивающее действие и избавит от бессонницы. Поскольку тыква является низкокалорийным продуктом, ее сок просто необходим людям, обеспокоенным проблемой лишнего веса.

Тыквенный сок применяется в качестве наружного средства при ожогах, экземе, воспалительных поражениях кожи.

#### **При каких болезнях применяют тыквенный сок?**

- Гастриты;
- колиты;
- гепатит;
- хронические запоры;
- сахарный диабет;
- нарушения водно-солевого обмена;
- подагра;
- болезни почек;
- атеросклероз;
- гипертония;
- ожирение.

#### **Противопоказания**

Пониженная кислотность, острые расстройства желудочно-кишечного тракта, склонность к диарее.

## Глава 6 Знакомые незнакомцы – фрукты

### Абрикосовый сок

Мы обычно питаемся абрикосами, когда нам удается вырваться в отпуск на юг.

Поскольку до северных широт абрикосы доходят не в лучшем виде, да и обходятся они нам втридорога, то абрикосовым соком себя особенно не побалуешь. Поэтому, если вам удалось выбраться летом в южные края, не ленитесь – обязательно сделайте себе абрикосовый сок.

### Почему абрикосовый сок лечит?

У абрикосового сока очень насыщенный и сладкий вкус, поскольку в абрикосах до 27 % сахара. В этом фрукте присутствуют органические кислоты, такие как салициловая, яблочная, лимонная, витамин С, провитамин А и витамины группы В.

Калий, содержащийся в абрикосах в достаточном количестве, поддерживает работу сердечной мышцы.

Железо, которым также богат абрикосовый сок, способствует повышению уровня гемоглобина в крови. А фосфор и магний, входящие в состав этого сока, активизируют работу мозга, а также тонизируют его.

В конце XX века ученые отметили положительное влияние регулярного употребления абрикосового сока на сосуды головного мозга – улучшается память и повышается работоспособность мозга.

### При каких болезнях применяют абрикосовый сок?

- Анемия;
- атеросклероз;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания почек;
- ожирение;
- упадок сил.

### Противопоказания

Нельзя употреблять диабетикам из-за высокого содержания сахара.

### Ананасовый сок

Многие уже успели полюбить этот заморский фрукт. Обычно мы покупаем его зимой, когда к нам привозят ананасы. Покупать плоды для лечения и оздоровления организма лучше не на рынке, а в магазинах, где поддерживается температура, необходимая для их хранения.

### Почему ананасовый сок лечит?

В ананасовом соке содержится множество полезных веществ: витамины В1, В2, В12, РР, провитамин А, органические кислоты (аскорбиновая и лимонная). Очень полезен ананасовый сок с мякотью, поскольку именно в мякоти много минеральных веществ, необходимых нашему организму: калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод. Благодаря этим веществам сок способен улучшать пищеварение, обеззараживать и очищать кишечник, понижать кровяное давление, стимулировать работу мозга.

Ананас на 80 % состоит из воды, в которой присутствуют сахароза и уникальное вещество бромелайн, поэтому сок широко используется в различных диетах. Сахароза утоляет голод, бромелайн является природным сжигателем жира, а вода прекрасно выводит шлаки из организма. Кроме того, бромелайн омолаживает организм, поэтому его можно считать настоящим заморским «молодильным яблоком».

В ананасовом соке много пектина, который благотворно влияет на работу почек, печени.

#### **При каких болезнях применяют ананасовый сок?**

- Анемия;
- заболевания нервной системы;
- заболевания почек;
- заболевания печени;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- повышенное кровяное давление;
- ангины и заболевания верхних дыхательных путей;
- отеки;
- ожирение и избыточный вес.

#### **Апельсиновый сок**

Это, пожалуй, самый популярный сок во всем мире. На его основе сначала в Голливуде, а потом по всему миру стали готовить алкогольные коктейли.

Голливудские звезды хотели одновременно и принимать алкоголь, и заботиться о своем здоровье. Однако в начале 20-х годов XX века еще не было известно, что содержащийся в небольшом количестве в апельсиновом соке витамин В1 разрушается под воздействием алкоголя и табачного дыма, поэтому сок лучше употреблять в чистом виде.

#### **Почему апельсиновый сок лечит?**

Апельсиновый сок отличается высоким содержанием витамина С и поэтому является прекрасным средством для повышения иммунитета, восстановления сил во время и после болезни. Совокупность витаминов С

и РР защищает наш организм от токсичных веществ и очищает кровь.

Помимо этого, в апельсиновом соке есть сахароза, лимонная кислота и витамины группы В, оказывающие благотворное влияние на обмен веществ.

#### **При каких болезнях применяют апельсиновый сок?**

- Авитаминозы;
- инфекционные заболевания;
- заболевания крови;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- нервные расстройства;
- лихорадка;
- грипп и другие простудные заболевания;
- ревматизм.

#### **Банановый сок**

За этим фруктом выстраивались огромные очереди в советские времена. Их покупали зелеными, и они дозревали у нас в квартирах. Сейчас бананы продаются в изобилии. Не экономьте, не покупайте уцененные (подпорченные и перезрелые) плоды.

#### **Почему банановый сок лечит?**

В бананах много аскорбиновой кислоты, поэтому банановый сок может стоять на страже нашего организма во время зимних эпидемий, а также круглый год поддерживать его защитные функции.

В большом количестве в банановом соке присутствуют провитамин А и витамины группы В. Благодаря этому сок активизирует обмен веществ, выводит из организма шлаки, понижает уровень холестерина в крови и тонизирует работу желудочно-кишечного тракта.

В соке есть вещества, которые способны повышать настроение и снимать стресс, поэтому банан является природным антидепрессантом.

#### **При каких болезнях применяют банановый сок?**

- Снижение иммунитета;
- воспаление слизистой оболочки желудка;
- запоры;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- простудные заболевания;
- бессонница;
- заболевания нервной системы;
- депрессия;
- упадок сил.

## **Противопоказания**

Бананы содержат большое количество углеводов, их не рекомендуется употреблять людям, страдающим избыточным весом и ожирением.

## **Гранатовый сок**

Все знают, что в гранатовом соке очень много витаминов, но почему-то не все его пьют. А между прочим, целительные свойства сока использовали с древнейших времен. Известно, что сам великий Гиппократ снижал с его помощью повышенную температуру.

## **Почему гранатовый сок лечит?**

Сок содержит витамин С, провитамин А, витамины группы В, а также набор микроэлементов. Благодаря такому составу он славится своим общеукрепляющим действием. В нем много железа, поэтому сок принимает активное участие в кроветворении. Хорошо восстанавливает силы после перенесенных заболеваний и операций.

Больным диабетом рекомендуется употреблять сок из кислых сортов граната.

При приеме гранатовый сок рекомендуется разбавлять водой.

## **При каких болезнях применяют гранатовый сок?**

- Анемия;
- атеросклероз;
- заболевания дыхательных путей;
- бронхиальная астма;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- заболевания почек и желчного пузыря;
- воспалительные процессы в ротовой полости;
- упадок сил.

## **Грейпфрутовый сок**

Сейчас сок грейпфрута становится все популярнее и популярнее, это связано с различными диетами на его основе.

Ученые доказали, что сок не только полезен для здоровья, но и способен эффективно бороться с лишним весом.

Грейпфрут отличается удивительной особенностью: его плоды созревают в декабре, а все полезные вещества и витамины способны сохраняться еще 8 месяцев.

## **Почему грейпфрутовый сок лечит?**

Грейпфрутовый сок насыщен витамином С, поэтому обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Он укрепляет защитные функции организма, препятствует развитию вирусных инфекций и болезнетворных бактерий. В соке одного грейпфрута содержится суточная

норма витамина С.

Несмотря на то что грейпфрутовый сок содержит сахар, его рекомендуют употреблять больным сахарным диабетом, поскольку такой сахар только улучшает их состояние.

Благодаря витаминам В, витамину РР и калию снижается содержание холестерина в крови, а при регулярном использовании сока повышается эластичность сосудов, укрепляются капилляры.

### **При каких болезнях применяют грейпфрутовый сок?**

- Повышенное кровяное давление;
- заболевания печени;
- упадок сил;
- атеросклероз;
- гипертония;
- переутомление;
- бессонница;
- отсутствие аппетита;
- нарушения процесса пищеварения;
- авитаминоз;
- депрессия.

Грушевый сок

Существуют два основных вида груш – европейский и китайский. Китайские груши твердые, сухие. Европейские слаще, мягче и сочнее.

Во всех сортах груш (осеннем, летнем и зимнем) витамины присутствуют в изобилии.

### **Почему грушевый сок лечит?**

Грушевый сок содержит много полезных веществ – пектин, клетчатку, различные ферменты, дубильные вещества, крахмал, сахарозу.

Любопытно, что сок из незрелых плодов рекомендуется употреблять людям, страдающим сахарным диабетом, поскольку в нем много сорбита, который является прекрасным заменителем сахара.

В грушевом соке есть различные кислоты: яблочная, лимонная, кофейная, хинная.

Нельзя сказать, что грушевый сок богат витаминами – в нем присутствуют витамины С, В1, В2, В6, провитамин А, но в незначительных количествах. Зато сок отличается высоким содержанием микроэлементов, таких как калий, цинк, медь, кобальт, марганец. Витамины группы В играют важную роль в процессе кроветворения, а полный набор аминокислот и микроэлементов, который содержится в грушевом соке, оказывает бактерицидное действие, благотворно влияет на работу почек и

мочевыводящих путей.

### **При каких болезнях применяют грушевый сок?**

- Расстройства желудочно-кишечного тракта;
- заболевания почек;
- заболевания мочевыводящих путей;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- простатит;
- заболевания дыхательных путей;
- атеросклероз;
- упадок сил.

### **Противопоказания**

Если вы собрались худеть, не рекомендуется пить грушевый сок, поскольку в нем много крахмала.

### **Дынный сок**

Многие любят этот фрукт, но не все знают, насколько он полезен. Сок дыни можно употреблять не только ради удовольствия, но и в качестве лечебного средства.

Дынный сок рекомендуется готовить с августа по сентябрь.

### **Почему дынный сок лечит?**

Сок богат витаминами С и РР, каротином, фолиевой кислотой, железом и клетчаткой. Такое сочетание полезных веществ благотворно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, а также на состоянии крови.

В дынном соке много воды, он является прекрасным мочегонным средством.

Сахара в соке до 13 %, поэтому он оказывает общее тонизирующее действие, а также обладает успокаивающим действием.

### **При каких болезнях применяют дынный сок?**

- Атеросклероз;
- заболевания почек;
- болезни крови;
- запоры;
- геморрой;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания нервной системы;
- депрессия;
- угнетенное состояние;
- упадок сил.

### **Противопоказания**

Из-за высокого содержания сахара сок не рекомендуется принимать

людям, страдающим ожирением и диабетом.

### **Лимонный сок**

Трудно представить, что можно хотя бы полстакана лимонного сока выпить без сахара. Да, дорогие читатели, не мне вам рассказывать, что лимонный сок очень и очень кислый. Что же делать? Нужно его разводить водой.

В южных странах, например, выжимают дольку лимона в стакан минеральной воды (полезнее негазированная вода). В результате и жажда проходит, и организм получает витамины. А в странах Средиземноморья принято употреблять лимонный сок с рыбой и морепродуктами – половину дольки лимона выжимают на поданную к столу рыбу, мидии. Получается и вкусно, и полезно.

### **Почему лимонный сок лечит?**

В лимонном соке много витамина С. Это объясняет антисептические и жаропонижающие свойства этого сока.

Именно поэтому разведенный в воде лимонный сок прекрасно снимает лихорадочные состояния.

Сок богат витамином РР, поэтому его часто применяют при лечении желудочно-кишечного тракта.

Содержащиеся в соке аминокислоты помогут быстро переварить пищу и отрегулировать обмен веществ.

### **При каких болезнях применяют лимонный сок?**

- Авитаминоз;
- различные воспалительные заболевания;
- ангина;
- атеросклероз;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- грибковые заболевания кожи;
- выпадение волос;
- упадок сил.

### **Противопоказания**

Не рекомендуется употреблять этот сок при язвенной болезни желудка и повышенной кислотности.

### **Персиковый сок**

К выбору плодов для изготовления сока надо подходить очень серьезно. Выбирать следует только спелые плоды. Не покупайте персики с коричневыми пятнышками – они содержат продукты распада.

### **Почему персиковый сок лечит?**

Персиковый сок отличается не только прекрасным вкусом, но и



лечебными свойствами. В нем много витаминов А, С, которые поддерживают в здоровом состоянии слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и кожные покровы. В персиковом соке содержатся в достаточном количестве железо и калий, что благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Медь и аминокислоты нормализуют обмен веществ и способствуют усвоению пищи.

#### **При каких болезнях применяют персиковый сок?**

- Анемия;
- нарушение сердечного ритма;
- желудочно-кишечные заболевания;
- запоры.

#### **Противопоказания**

Не рекомендуется применять этот сок при аллергических состояниях. Поскольку он содержит большое количество сахара, его нельзя пить людям, страдающим диабетом и ожирением. Если вы решили худеть, употреблять персиковый сок также не рекомендуется.

#### **Яблочный сок**

На северо-западе нашей страны яблоко – самый распространенный фрукт. Яблоня – одна из древнейших плодовых культур, упоминание о которой мы встречаем в древних мифах, священных книгах. Ученые считают, что родиной яблок можно считать Малую Азию, из которой яблочные деревья попали в Египет, а затем в Палестину и Грецию.

#### **Почему яблочный сок лечит?**

В яблочном соке содержится витамин С. Если готовить сок из сорта антоновка, то вы получите максимальное его количество: достаточно выжать два яблока, чтобы восполнить суточную норму витамина С. Кроме того, в яблочном соке есть витамины В6, РР, Е, К.

Сок отличается высоким содержанием фруктозы, органических кислот: яблочной, лимонной, винной, салициловой, бензойной. Это способствует оздоровлению микрофлоры, нормализации обмена веществ, улучшению внешнего вида.

Кожица яблок богата флавоноидами, поэтому при изготовлении сока очищать плод надо, снимая очень тонкий слой кожуры.

В соке много пектиновых веществ; они способны очищать организм изнутри, выводя шлаки, вредные продукты распада, тяжелые металлы, токсины. Это предупреждает развитие раковых опухолей.

В избытке присутствуют в яблочном соке минеральные соли: железо, марганец, кобальт, медь, калий, натрий, йод, фосфор, цинк, никель, молибден. Они улучшают состав крови и работу кишечника.

### **При каких болезнях применяют яблочный сок?**

- Кишечные инфекции;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания почек;
- гипертония;
- анемия;
- подагра;
- запоры;
- гастрит с пониженной кислотностью;
- авитаминоз;
- диабет;
- ожирение;
- кожные заболевания.

### **Противопоказания**

Людам, страдающим сахарным диабетом, ожирением, лучше всего употреблять сок из кислых сортов яблок. Не рекомендуется употреблять яблочный сок после инфаркта.

## Глава 7 Ягодные соки – вкусные лекарства

### Арбузный сок

Этим соком можно утолить жажду и полечиться. Только не покупайте арбузы раньше августа.

#### **Почему арбузный сок лечит?**

Всем известно, что арбузный сок обладает прекрасным мочегонным действием. Благодаря сконцентрированным в этом соке полезным веществам – пектинам, углеводам, калию – происходит не просто активное выведение жидкости из организма, но и вымывание различных шлаков и продуктов распада. Кроме того, сок благотворно влияет на работу кишечника и снижает уровень холестерина в крови.

Сахара, содержащиеся в соке, – легкоусвояемые, поэтому полезны для организма.

Сок богат витаминами С, РР, В1, В2, В3. Они поддерживают здоровье сердечной мышцы и всей сердечно-сосудистой системы.

#### **При каких болезнях применяют арбузный сок?**

- Заболевания почек;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- атония кишечника;
- отеки;
- склероз;
- подагра;
- артриты;
- диабет;
- ожирение.

### Виноградный сок

#### **Почему виноградный сок лечит?**

Виноград является кладезем органических кислот – в нем содержатся яблочная, салициловая, лимонная, янтарная, муравьиная кислоты. В винограде много особенного виноградного сахара, с помощью которого в нашем организме перерабатываются остальные виды сахаров.

Сок обладает сильным мочегонным действием, он выводит из организма шлаки, токсины, вредные продукты распада, улучшая работу почек.

Присутствие в соке витамина С делает его полезным как детям, так и взрослым. Он применяется для профилактики различных заболеваний,

повышения иммунитета, во время адаптации после перенесенных болезней.

В виноградном соке присутствуют витамины РР, В1, В6, В12, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, снижают уровень холестерина, тонизируют мышечную деятельность. Содержащиеся в виноградном соке калий, кальций, магний, марганец и кобальт способствуют идеальному усвоению витаминов и тонизируют нервную систему.

#### **При каких болезнях применяют виноградный сок?**

- Заболевания почек;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- астма;
- туберкулез;
- бронхит;
- заболевания печени;
- подагра;
- гипертония;
- заболевания нервной системы;
- общая слабость;
- запоры;
- заболевания эндокринной системы.

#### **Противопоказания**

Диарея, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические воспалительные процессы в легких, сахарный диабет, ожирение.

Вишневый сок

#### **Почему вишневый сок лечит?**

Вишневый сок содержит витамины С, В1, РР. Благодаря им он обладает кроветворным, мочегонным, желчегонным и отхаркивающим свойствами. Наличием в соке веществ, близких по составу к аспирину (салицилатов), объясняется его антисептическое и жаропонижающее действия.

Богат сок антоцианами, флавоноидами, гликозидами, а также различными кислотами, которые укрепляют капилляры и берегут мозг от склероза.

В вишневом соке витамин В9 присутствует в сочетании с достаточным количеством железа, что благотворно сказывается на состоянии крови.

#### **При каких болезнях применяют вишневый сок?**

- Анемия;
- артрит;

- заболевания дыхательных путей;
- лихорадка;
- атеросклероз;
- заболевания почек;
- запоры;
- водянка;
- сердечно-сосудистые заболевания.

### **Противопоказания**

Гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Земляничный сок (из лесной земляники)

Эту ягоду все собирают с большим удовольствием – и старые и малые. Она очень ароматна, вкусна, обладает уникальными полезными свойствами.

### **Почему земляничный сок лечит?**

В соке лесной земляники есть витамины группы В, особенно много в нем витамина С. Земляничный сок способен убивать микробы, возбуждающие кишечные инфекции. С помощью сока снимают симптомы простуды, восстанавливают силы после тяжелых болезней и операций, укрепляют иммунитет.

Сок богат солями кобальта, железа, марганца, калия и фосфора.

### **При каких болезнях применяют земляничный сок?**

- Лейкоз;
- авитаминоз;
- подагра;
- увеличение щитовидной железы;
- кожные заболевания.

Клубничный сок (из земляники садовой)

### **Почему клубничный сок лечит?**

В клубничном соке содержатся витамины С, В1, В2, В0, Е, РР, поэтому он оказывает общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на весь организм.

Кроме того, в соке много органических кислот: яблочной, лимонной, масляной, изовалериановой, а также флавоноидов и каротинов. Это сочетание полезных веществ помогает нормализовать обмен веществ. Соли железа, калия, кальция, меди, цинка, марганца, селена, бора, фосфора, брома, йода усиливают иммунитет и снимают воспаления.

### **При каких болезнях применяют клубничный сок?**

- Атеросклероз;

- гипертония;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- авитаминоз;
- экземы и другие кожные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- желчно-каменная болезнь;
- базедова болезнь;
- вирусные инфекции.

Клюквенный сок

### **Почему клюквенный сок лечит?**

Клюквенный сок богат витамином С, этим объясняются его лечебные свойства, которые используются при лечении простудных заболеваний.

Клюква уникальна тем, что очень долго не портится, полезные вещества и витамины сохраняются в ней на 90 %.

### **При каких болезнях применяют клюквенный сок?**

- Авитаминоз;
- ангина;
- дифтерит;
- инфекционные заболевания;
- кожные заболевания.

Крыжовенный сок

### **Почему крыжовенный сок лечит?**

В соке крыжовника есть много витамина С, который в сочетании с клетчаткой способствует выведению шлаков, продуктов распада, помогает при отравлениях.

В соке присутствуют органические кислоты, необходимые нашему организму: яблочная, щавелевая, винная. Благодаря им улучшается обмен веществ, активизируется пищеварительный процесс, укрепляется иммунитет.

Поскольку сок богат солями железа, калия, йода, меди, марганца, фтора, цинка, он благоприятно влияет на состав крови, а также способствует активизации процесса кроветворения.

### **При каких болезнях применяют крыжовенный сок?**

- Авитаминозы;
- анемия;
- заболевания почек;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- хронические запоры;
- нарушение обмена веществ;

- кожные заболевания;
- профилактика атеросклероза;
- ожирение;
- профилактика раковых заболеваний;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Малиновый сок

### **Почему малиновый сок лечит?**

В малиновом соке встречается уникальное сочетание салициловой кислоты, витаминов С и РР, эфирных масел и дубильных веществ. Именно этим сочетанием и объясняются противовоспалительные, жаропонижающие и потогонные свойства напитка.

Сок отличается высоким содержанием клетчатки, которая способствует выведению холестерина, очищению организма от шлаков и солей тяжелых металлов, а также стимулирует активность кишечника.

Пектины в составе малинового сока в сочетании с флавоноидами обеспечивают мочегонный эффект, при этом из организма выводится вредный свинец.

Сок содержит витамины группы В и необходимые нам минеральные соли – железо, медь, калий. Все эти вещества способствуют снижению уровня сахара в крови, предотвращают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний.

### **При каких болезнях применяют малиновый сок?**

- Анемия;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- простудные заболевания;
- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- гипертония;
- подагра;
- гнойничковые поражения кожи. **Противопоказания**

Острый гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени.

Облепиховый сок

### **Почему облепиховый сок лечит?**

В соке ученые обнаружили самое высокое содержание витамина Е. Именно этот витамин способствует усвоению жиров, нормализует половую функцию, омолаживает организм.

В состав облепихового сока входят витамины С, В1, В2, В6, РР, он обладает противовоспалительным, антибактериальным, ранозаживляющим

свойствами.

Новейшие исследования показали, что облепиховый сок способен повышать потенцию у мужчин старшей возрастной группы.

Антисклеротическое действие облепихового сока обусловлено присутствием в нем железа, которое также повышает уровень гемоглобина в крови.

Соли калия, магния, титана, марганца, кремния, бора стимулируют пищеварение, повышают иммунитет, обладают желчегонным действием.

#### **При каких болезнях применяют облепиховый сок?**

- Авитаминоз;
- эрозия шейки матки;
- ожоги, раны, другие поражения кожи;
- заболевания верхних дыхательных путей;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- атеросклероз;
- геморрой;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания нервной системы;
- болезни почек;
- импотенция.

#### **Противопоказания**

Желчно-каменная болезнь, повышенная кислотность, острый холецистит, а также болезни поджелудочной железы.

Сливовый сок

#### **Почему сливовый сок лечит?**

Нельзя сказать, что в сливовом соке содержится много витаминов. В нем есть небольшое количество провитамина А, витаминов С, В1, В2 и В6. Зато в состав сока входят фруктоза, глюкоза, сахароза, дубильные вещества и пектин.

Богат сок и органическими кислотами – и яблочной, и лимонной, и щавелевой, и янтарной, и даже хинной. Именно благодаря такому избытию сливовый сок прекрасно регулирует обмен веществ, улучшает работу почек и печени.

В сливовом соке присутствуют фенольные соединения, антоцианы и лейкоанцианы, которые укрепляют капилляры, стенки кровеносных сосудов, а также препятствуют развитию атеросклероза.

В соке много минеральных веществ: солей калия, железа, кобальта, меди, цинка, марганца, которые стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы.



### **При каких болезнях применяют сливовый сок?**

- Потеря аппетита;
- зимний авитаминоз;
- заболевания почек;
- заболевания печени;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- запоры;
- атеросклероз;
- гипертония.

Сладкие сорта понижают кислотность желудка, кислые – повышают.

Сок красной рябины

### **Почему рябиновый сок лечит?**

Немногие знают, что по содержанию витамина С сок превосходит лимонный, а по количеству провитамина А – морковный.

Кроме того, в соке присутствуют витамины В2, РР, Е, К, что объясняет его противомикробные, антисептические, общеукрепляющие свойства.

Терпеновые кислоты и гликозиды поддерживают здоровое состояние сердечно-сосудистой системы, сорбит и органические кислоты обладают желчегонным эффектом и уменьшают газообразование.

Рябиновый сок выводит из организма различные токсины, соли тяжелых металлов, продукты распада. Такие микроэлементы, как железо, калий, марганец и цинк, улучшают состояние крови, повышают ее свертываемость. Поскольку рябиновый сок повышает уровень мужских гормонов, он является природным противозачаточным средством (но полагаться только на это средство я бы женщинам не советовал).

### **При каких болезнях применяют рябиновый сок?**

- Атеросклероз;
- гипертония;
- гастрит с пониженной кислотностью;
- анемия;
- холецистит;
- диабет;
- инфекционные заболевания;
- упадок сил;
- общее истощение организма.

### **Противопоказания**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, предрасположенность к тромбообразованию.

Сок красной смородины

### **Почему сок из красной смородины лечит?**

В красной смородине много витаминов А, С, В1, РР, а также минеральных солей кальция, фосфора, железа. Пектиновых и дубильных веществ в соке красной смородины больше, чем в соке черной. Сок обладает противовоспалительным, мочегонным, потогонным, общеукрепляющим и тонизирующим свойствами.

### **При каких болезнях применяют сок красной смородины?**

- Пониженный аппетит;
- гастриты;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- запоры;
- пищевые отравления;
- авитаминоз;
- аллергия;
- склероз;
- кожные заболевания.

### **Противопоказания**

Повышенная кислотность, тромбофлебит.

Сок черной смородины

### **Почему сок черной смородины лечит?**

Сок черной смородины богат витаминами С, РР, Е, В1. По содержанию витамина С черная смородина уступает только шиповнику. Именно благодаря обилию витаминов сок обычно используется в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства, он усиливает сопротивляемость организма инфекциям.

Витамин РР повышает эластичность сосудов, нормализует давление, помогает выводить желчь из печени. Сочетание витаминов, содержащихся в соке, обеспечивает прекрасную профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

В соке черной смородины присутствуют эфирные масла, которые обладают антимикробным действием, а также калий и железо, благотворно влияющие на процесс кроветворения и сильно снижающие уровень холестерина в крови.

### **При каких болезнях применяют сок черной смородины?**

- Пониженный иммунитет;
- авитаминоз;
- потеря аппетита;
- нарушения обмена веществ;
- атеросклероз;

- язва желудка;
- гастрит с пониженной кислотностью;
- анемия;
- заболевания почек;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- кожные заболевания;
- преждевременное старение;
- простудные заболевания;
- диабет.

### **Противопоказания**

Повышенная кислотность желудка, тромбофлебит.

Сок черноплодной рябины

### **Почему сок черноплодной рябины лечит?**

Сок черноплодной рябины содержит витамины С, В, Е, РР. Благодаря этому он обладает тонизирующим, противовоспалительным свойствами.

Сок, разбавленный водой, избавляет от физической и умственной усталости, снимает нервное возбуждение.

Витамин Е помогает при болезнях сердца и сосудов, укрепляет стенки сосудов и желудочно-кишечного тракта.

Пектины, в избытке присутствующие в соке черноплодной рябины.

Благодаря уникальным веществам антоцианам этот сок обладает противораковой активностью. В нем содержатся необходимые организму соли железа, йода, марганца, меди, бора, магния. Сок выводит холестерин, поддерживает здоровое состояние щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта.

### **При каких болезнях применяют сок черноплодной рябины?**

- Атеросклероз;
- гастрит с пониженной кислотностью;
- авитаминоз;
- заболевания щитовидной железы;
- токсикоз во время беременности;
- заболевания почек;
- сахарный диабет.

### **Противопоказания**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидный гастрит, гипотония.

Черничный сок

### **Почему черничный сок лечит?**

В черничном соке есть витамины С, В1, В2, провитамин А. В

достаточном количестве представлены пектины, каротин, дубильные вещества и кислоты – яблочная, хинная, янтарная, молочная. Кроме того, в черничном соке больше марганца, чем в любом другом соке.

Все эти полезные вещества благотворно влияют на работу кишечника, снижают концентрацию сахара в крови, улучшают зрение.

Фитонциды, содержащиеся в черничном соке, способны убить даже дизентерийную палочку.

### **При каких болезнях применяют черничный сок?**

- Заболевания желудочно-кишечного тракта;
- кишечные инфекции;
- гепатит;
- анемия;
- подагра;
- камни в почках;
- ревматизм;
- ослабление зрения;
- диабет;
- хронические запоры.

### **Противопоказания**

Повышенная кислотность.

## Глава 8 Краткий справочник по соколению

### Авитаминоз

**Лимонный морс.** Возьмите 1 л воды, добавьте мелко нарезанную цедру 2 лимонов и 1/2 стакана сахара, доведите до кипения, процедите, охладите. Добавьте свежесжатый сок 2 лимонов, перемешайте. Принимайте 4 раза в день по 1 стакану через 30 минут после еды.

**Клюквенный морс.** Возьмите 1/2 стакана клюквенного сока, добавьте 500 мл теплой кипяченой воды, в которой разведете 3 ст. ложки меда, перемешайте. Пейте по 1 стакану 3–4 раза в день после еды.

**Лимонно-медовый напиток.** Возьмите 1 л воды, добавьте мелко нарезанную цедру 2–3 лимонов, доведите до кипения, процедите, остудите. Добавьте 4–6 ст. ложек меда и свежесжатый сок 2–3 лимонов. Перемешайте. Пейте в чуть теплом виде после еды.

**Цитрусовый напиток.** Смешайте 2/3 стакана свежесжатого апельсинового сока и 1/3 стакана лимонного сока. Пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 30–40 минут после еды. Если сок получился слишком кислый, разведите теплой кипяченой водой в пропорции 1:1.

- Возьмите 1/2 стакана апельсинового сока, затем добавьте 1/3 стакана сока черноплодной рябины и 6 ст. ложек лимонного сока. Тщательно перемешайте. Пейте по 1/3 стакана 5–6 раз в день после еды.

- **Земляничный напиток.** Возьмите 1/2 стакана сока садовой или лесной земляники, добавьте 6 ст. ложек лимонного сока или сока черноплодной рябины. Долейте минеральной водой боржоми до верха стакана. Пейте 3 раза в день по 1 стакану в между приемами пищи.

- **Смородиновый напиток.** Разведите в 1/4 стакана теплой кипяченой воды 1 ложку меда, затем добавьте 1/2 стакана сока черной смородины и 1/4 стакана сока красной смородины. Тщательно перемешайте. Пейте по 1 стакану 2–3 раза в день через час после еды. Пить рекомендуется через трубочку, поскольку смородиновый сок обладает высокой концентрацией витамина С, способного разрушать зубную эмаль.

### Грейпфрутовый напиток.

- Выпивайте 8 раз в день по 1 ст. ложке сока сладкого болгарского перца и 1 ст. ложке сока редиса.

### Ангина

- Смазывайте горло лимонным соком через 2 часа.
- Смазывайте горло клюквенным соком через каждые 2–3 часа.
- Полощите горло соком ананаса 3–4 раза в день.
- Пейте сок красной рябины, смешав с 1 ч. ложкой жидкого меда 1 ст. ложку сока.

**Лимонный чай.** Выжмите сок 2 лимонов, залейте очень теплым, но не горячим крепким чаем до верха кружки. Добавьте 2 ст. ложки меда, тщательно перемешайте. Пейте 3 раза в день, желательно находясь при этом в постели.

**Клюквенное средство для полоскания горла.**

Возьмите  $\frac{2}{3}$  стакана теплой кипяченой воды, растворите в ней 1 ч. ложку меда, добавьте 10 ч. ложек клюквенного сока и полощите горло через каждый час.

**Клюквенный чай.** Возьмите  $\frac{2}{3}$  стакана теплого, но не горячего мятного чая, растворите в нем 1 ст. ложку меда, добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана клюквенного сока. Пейте маленькими глотками по 1 стакану 6–7 раз в день.

• **Чай из черноплодной рябины.** Возьмите  $\frac{2}{3}$  стакана теплого, но не горячего крепкого чая, добавьте 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку меда,  $\frac{1}{4}$  стакана сока черноплодной рябины. Тщательно перемешайте. Пейте 3–4 раза в день.

• В 1 стакан теплого сока моркови добавьте мелко нарезанные петрушку и сельдерей, 4 мелко натертых зубчика чеснока. Принимайте по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день после еды.

• Возьмите 5 частей морковного сока, 3 части свекольного сока, 1 часть огуречного сока, смешайте, слегка подогрейте. Принимайте по 2 ст. ложки каждые 30 минут.

• Смешайте 10 частей морковного сока и 5 частей сока шпината, слегка подогрейте. Принимайте по  $\frac{1}{4}$  стакана 5 раз в день после еды.

**Анемия**

• Для профилактики пейте ежедневно по  $\frac{1}{2}$  стакана абрикосового сока 3 раза в день.

• Пейте по 1 стакану абрикосового сока 3 раза в день между приемами пищи. Курс длится 2 месяца.

• Пейте свежавыжатый яблочный сок, приготовленный из 1,5 кг зеленых яблок. Продолжительность курса – от 1 месяца.

• Для профилактики рекомендуется выпивать по 1 стакану вишневого сока 2 раза в день за 30 минут до еды.

**Ягодный напиток.** Возьмите  $\frac{1}{2}$  стакана малинового сока, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана сока черной смородины. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день через

1 час после еды. Курс продолжается 2 месяца.

- **Фруктовый напиток.** Возьмите 1/3 стакана абрикосового сока с мякотью, добавьте 1/3 стакана персикового сока с мякотью и 1/3 стакана гранатового сока. Тщательно перемешайте. Пейте по 1 стакану 3 раза в день через 30–40 минут после еды. Курс длится 2 месяца.

- Смешайте 1 стакан свекольного сока и 1 стакан морковного сока. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

- Выпивайте в течение дня 1 стакан свекольного сока. Курс должен длиться не менее 1 месяца.

- Возьмите 3 части морковного сока и 1 часть сока шпината, перемешайте. Принимайте по 1/4 стакана

3 раза в день. Курс проводят не менее 2 недель.

- Возьмите 4 части свекольного сока, 4 части морковного сока, 2 части сока салата, смешайте. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

- Смешайте 1/2 стакана томатного сока, 1/4 стакана морковного сока, 1/4 стакана свекольного сока, смешайте. Принимайте по 3 раза в день перед едой.

- Смешайте 1/2 стакана свекольного сока, 1/4 стакана сока топинамбура, 4 ст. ложки сока салата. Выпивайте в течение дня в 5 приемов (длительность курса не менее 2 недель).

Анурия

- Смешайте 2 части морковного сока, 2 части свекольного сока, 6 частей огуречного сока. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

- Возьмите 2/3 стакана морковного сока, обильно крошите мелко нарезанной зелени петрушки и сельдерея. Пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Артрит

- Пейте по 1/2 стакана арбузного сока 3–4 раза в день через 30 минут после еды. Курс продолжается не менее 3 месяцев.

- Пейте по 1/3 стакана вишневого сока 3 раза в день через 1 час после еды. Длительность курса – не менее 2 месяцев.

**Грейпфрутовое средство.** Смешайте 10 ст. ложек грейпфрутового сока и 3 ст. ложки сока сельдерея. Пейте смесь 4 раза в день за 30 минут перед едой. Курс длится не менее 3 месяцев.

- Смешайте 8 частей морковного сока и 2 части сока шпината. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс должен длиться не менее 2–3 недель.

Астма

- Пейте по 1/2 стакана виноградного сока 5–6 раз в день за 2 часа до еды.

**Лимонное средство.** Смешайте сок 1/2 лимона и 100 г натертого на терке хрена. Принимайте по 1 ч. ложке 4–5 раз в день после еды.

**Атеросклероз**

- Для профилактики во время лета ежедневно пейте по 1–2 стакана абрикосового сока.

- Принимайте по 2 ст. ложки облепихового сока 6 раз в день после еды. Курс должен продолжаться не меньше 2 месяцев.

- Для профилактики летом и осенью надо выпивать по 2 стакана дынного сока в день.

- Принимайте по 1 ч. ложке сока красной рябины 4–5 раз в день. Длительность курса – 4 месяца.

- Пейте по 1/2 стакана клубничного сока 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Длительность курса – не меньше 2 месяцев.

- Для профилактики пейте утром натощак и через 1 час после ужина яблочный сок, приготовленный из зеленых яблок несладких сортов.

**Лимонно-чесночное средство.** Натрите 2 крупные головки чеснока на мелкой терке, положите в стеклянную банку, залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Настаивайте неделю в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ч. ложке, смешав с 1 ст. ложкой лимонного сока, 3 раза в день за 30 минут до еды. Длительность курса – 2 месяца, после окончания надо сделать перерыв на месяц, а затем повторить курс.

**Цитрусовое средство.** Рекомендуется принимать для профилактики. Смешайте сок, выжатый из 2 апельсинов и 2 лимонов, растворите 2 ст. ложки меда. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- **Рябиново-вишневый напиток.** Возьмите 1/3 стакана вишневого сока, добавьте 1/3 стакана сока черноплодной рябины, долейте доверху минеральной водой боржоми. Пейте по стакану 3–4 раза в день. Длительность курса – 2–4 месяца.

- **Гранатовый напиток.** Разбавьте 1/2 стакана гранатового сока 1/2 стакана теплой кипяченой воды, добавьте 2 ст. ложки лимонного сока и 1 ч. ложку меда. Тщательно перемешайте. Пейте по 1 стакану напитка 3 раза в день.

- Ежедневно принимайте 6 раз в день по 2 ст. ложки тыквенного сока. Курс – не менее 3 недель.

- Смешайте 1/2 стакана томатного сока, 1/2 стакана свекольного сока, 1 ст. ложку лимонного сока. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день 1 месяц.

- Возьмите 2 части свекольного сока, 2 части сока топинамбура, 2 части томатного сока, смешайте. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день



не менее 2 недель.

**Базедова болезнь**

Пейте клубничный сок по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

Длительность курса – не менее 4 месяцев.

**Беременность**

• Ежедневно выпивайте по 1/2 стакана свекольного и морковного соков.

• Смешайте 1/4 стакана свекольного сока, 1 стакан томатного сока, 4 ст. ложки сока сладкого перца, 4 ст. ложки сока шпината, 4 ст. ложки лимонного сока, 1/4 стакана морковного сока. Выпейте этот «коктейль» в течение дня в 4 приема.

**Бесплодие**

• Смешайте 10 частей морковного сока и 6 частей сока шпината. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Курс должен длиться не менее 2 месяцев.

• Смешайте 10 частей морковного сока, 3 части свекольного, 3 части огуречного и 2 части сока болгарского перца. Принимайте 4–6 раз в день по 1/2 стакана.

**Бессонница**

• Выпивайте ежедневно после ужина 1 стакан грейпфрутового сока и 1 стакан перед сном.

**Зеленый чай с цитрусовыми.** Заварите зеленый чай, лучше жасминовый, из расчета у ч. ложки чая на кружку воды. Через 10–15 минут, когда чай настоится, добавьте в него 1 ст. ложку меда, 4 ст. ложки грейпфрутового сока, 1 ст. ложку лимонного сока. Пейте по 1 кружке 4 раза в день после еды.

• Мелко нарежьте цедру 1 грейпфрута и 1 лимона, залейте 500 мл водки. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Перед сном принимайте в виде коктейля: 50 г настойки на 150 г грейпфрутового сока.

• Принимайте 4 раза в день по 1 ст. ложке сок топинамбура и 1 ст. ложке тыквенного сока.

**Бронхиальная астма**

• **Гранатовый напиток.** Возьмите 1/3 стакана гранатового сока, добавьте 2/3 стакана теплой кипяченой воды и 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

**Лимонная настойка.** 2 головки чеснока натрите на терке, отожмите сок 4 лимонов, залейте 1 литром теплой воды. Настаивайте в теплом сухом месте 5–7 дней, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

## Бронхит

- Пейте по 2 ст. ложки облепихового сока через каждые 2 часа.
- Пейте по 1 стакану виноградного сока 4 раза в день после еды.
- Смешайте 1/3 стакана виноградного сока, 1/3 стакана вишневого сока и 1/3 стакана теплой кипяченой воды, растворите в напитке 1 ч. ложку меда. Пейте по 1 стакану 5–6 раз в день.

• **Облепиховый чай.** Возьмите 1 крупную чашку крепкого теплого, но не горячего чая, добавьте 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек облепихового сока. Пейте по 1 чашке 4 раза в день.

• Возьмите крупную редьку, вырежьте ее середину, положите в нее 1 ч. ложку меда, оставьте на ночь в теплом месте. В течение следующего дня принимайте по 1 ч. ложке сок редьки с медом. Курс проводят в течение нескольких дней.

• Принимайте 8-10 раз в день по 1 ст. ложке сок болгарского перца. Курс – не меньше 2 недель.

## Воспалительные процессы в ротовой полости

**Витаминное полоскание № 1.** Возьмите 2/3 стакана теплой кипяченой воды, добавьте 1/4 стакана гранатового сока и 2 ст. ложки лимонного сока. Тщательно перемешайте. Полощите 3 раза в день после еды.

**Витаминное полоскание № 2.** Возьмите 2/3 стакана теплой кипяченой воды, добавьте в него 2 ч. ложки соды, 6 ст. ложек гранатового сока и 6 ст. ложек грейпфрутового сока. Затем перемешайте. Полощите 3–4 раза в день после еды.

## Гастрит

• Для профилактики пейте по 1 ст. ложке сока красной рябины 4 раза в день перед едой.

• Пейте по 1/4 стакана сока красной рябины 3 раза в день через 1 час после еды. Сок можно разбавлять водой. Длительность курса – 3 месяца. После этого можно сделать перерыв на месяц и повторить курс.

• Пейте по 1 стакану яблочного сока, приготовленного из нектислых сортов яблок, 3 раза в день за 30 минут до еды.

• **Яблочно-рябиновый напиток.** Возьмите 2/3 стакана свежесжатого яблочного сока, приготовленного из нектислых сортов яблок, добавьте 1/3 стакана теплой кипяченой воды, 2 ст. ложки сока красной рябины, 1 ч. ложку меда. Тщательно перемешайте. Пейте по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды 1 месяц, сделайте перерыв на неделю. Далее чередуйте месячный прием с недельным перерывом.

**Яблочное средство.** Каждый день пейте сок, приготовленный из

зеленых яблок, по 1 стакану утром натощак и за 2 часа до обеда. Длительность курса – 1 месяц. В течение следующего месяца пейте по 1 стакану яблочного сока натощак. Затем можно сделать перерыв на месяц. При необходимости курс повторяют.

- Напиток из черной смородины. Смешайте 2/3 стакана теплой кипяченой воды, 1/4 стакана сока черной смородины и 1 ч. ложку меда. Пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды. Рекомендуется пить через трубочку. Применяется в качестве профилактического средства.

- Ежедневно в течение дня выпивайте 1 стакан огуречного сока в 5 приемов. Курс – 6 недель.

#### Геморрой

- Пейте по 1 стакану дынного сока, заедая 1 ч. ложкой меда, 3–4 раза в день через 1 час после еды.

- Возьмите 1 стакан картофельного сока, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и перемешайте. Выпейте в 5 приемов в течение дня. Курс длится не менее 2 недель.

#### Грибковые заболевания

Смазывайте пораженные участки кожи лимонным соком, разведенным водой, в соотношении 3:1.

#### Грипп

- Ваши силы во время борьбы с гриппом эффективно поддержит апельсиновый сок. Пейте по 1 стакану апельсинового сока 3–4 раза в день между приемами пищи.

- Пейте по 1/4 стакана бананового сока 4–5 раз в день между приемами пищи.

#### Депрессия

- Пейте по 2 ст. ложки бананового сока через каждый час. Длительность курса – неделя. При необходимости курс можно продлить.

- Пейте по 1/2 стакана грейпфрутового сока 4–5 раз в день.

- Пейте по 1 стакану дынного сока 4 раза в день между приемами пищи.

#### Диабет

- Пейте по 1 стакану сока яблок кислых сортов 4 раза в день за 30 минут перед едой.

- Пейте по 1 стакану арбузного сока 3–4 раза в день после еды.

**Черничное средство.** Пейте 3 раза в день черничный сок, разведенный теплой кипяченой водой в соотношении 1:3, между приемами пищи. Одновременно пейте отвар из листьев черники: 5 ст. ложек сухих листьев черники залейте 1/2 л кипятка, настаивайте 2 часа в тепле. Пейте

по 1/2 стакана отвара 4 раза в день через 30 минут после еды.

- **Яблочно-лимонное средство.** Смешайте 1/2 стакана сока, приготовленного из зеленых яблок несладких сортов, 1/4 стакана лимонного сока, 1/4 стакана теплой воды и 1 ст. ложку сока петрушки. Пейте по 1 стакану через 30 минут после завтрака.

- Принимайте 4 раза в день по 1 ст. ложке сока топинамбура. Курс длится не менее 1 месяца.

- Пейте натошак 3 раза в день по 1/4 стакана тыквенного сока. Курс продолжается 2 недели, затем надо сделать недельный перерыв и повторить курс.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

- При атонии кишечника рекомендуется пить по 1/2 стакана арбузного сока 3–4 раза в день после еды.

- При нарушении пищеварения поможет грейпфрутовый сок. Возьмите 1/3 стакана сока, добавьте 2/3 стакана теплой кипяченой воды. Пейте 6 раз в день после еды. Пищу рекомендуется принимать небольшими порциями 6 раз в день.

- Пейте клубничный сок по 2 ст. ложки через каждые 2 часа. Длительность курса – не менее 1 месяца. Если у вас во время приема клубничного сока возникла изжога, следует на некоторое время прекратить прием.

- Если у вас появилась кишечная инфекция, обязательно пейте яблочный сок, разбавленный водой (из расчета 1:1), 5 раз в день по 1 стакану.

- Дискомфорт в кишечнике можно снять при помощи бананового сока. Пейте 4 раза в день по 1/4 стакана через 1 час после еды.

- При пищевых отравлениях помогает черничный сок. Возьмите 1/4 стакана черничного сока, долейте доверху теплой кипяченой водой, пейте по 1 стакану 5–6 раз в день.

- Облегчить симптомы пищевых расстройств поможет гранатовый сок. Возьмите 1/4 стакана гранатового сока, затем долейте доверху теплой кипяченой водой. Пейте по 1 стакану 4–5 раз в день.

**Напиток от переедания.** Выжмите в 1 стакан теплой воды сок одного лимона, добавьте 1/2 ч. ложки соды. Пейте, как только почувствуете тяжесть в желудке.

**Напиток, нормализующий работу ЖКТ.** В 1/2 стакана теплой воды растворите 1 ст. ложку меда, добавьте 1/4 стакана персикового сока и 1/4 стакана апельсинового сока, 2 ст. ложки лимона. Пейте по 1 стакану 4 раза в день после еды.

Желчно-каменная болезнь (лечение по Болотову)

Камни, образовавшиеся в желчном пузыре, часто закупоривают желчные протоки; желчь начинает распирает желчный пузырь, и в зоне печени возникает нестерпимая боль.

При этом заболевании надо решать две задачи: **остановить солеобразование** и **разрушить или растворить камни**.

Соли возникают в желчном пузыре из-за проникновения в него кислот. Желчь всегда щелочная, поэтому при попадании в желчный пузырь кислот нужно заставить их вступить в реакцию нейтрализации. В результате реакции соли всегда будут щелочные (оксалаты, уреаты, фосфаты), так как в желчный пузырь попадают слабые кислоты: щавелевая, лимонная, яблочная и другие.

Для разрушения процесса солеобразования необходимо прежде всего восстановить желудочно-кишечный тракт и добиться нормального гомеостаза почек.

Первая задача решается с помощью **редьки черной**. Для курса лечения готовят сок из 10 кг редьки. Сок пьют через 30–40 минут после еды, начиная с малой дозы (1 ч. ложка), так как сок редьки вызывает сильное желчевыделение и может возникнуть сильная боль от выхода камней через желчные протоки. Если боли в печени терпимы, то дозу сока увеличивают со временем до 2 ст. ложек, а при прекращении боли – до 1/2 стакана. После употребления всего сока в течение 2–3 недель принимают полученные жмыхи.

Почечный гомеостаз обеспечивается с помощью потогонных процедур в ванной или сауне с одновременным питьем потогонных чаев.

Запоры

- Пейте по 2 ст. ложки бананового сока через каждый час.
- Пейте по 1/2 дынного сока 3–4 раза в день через 30 минут после еды.

**Фруктовый напиток.** Возьмите по 1/3 стакана персикового, сливового, яблочного соков, тщательно перемешайте. Пейте по 1 стакану 4 раза в день. Хорошо помогает при хронических запорах.

Колит

- В течение дня выпейте в несколько приемов 1 стакан сока белокочанной капусты. Перед обедом выпейте 1/4 стакана картофельного сока. Продолжительность курса – не менее 1 недели.

- Принимайте 4 раза в день перед едой по 2 ст. ложки тыквенного сока.

Курс длится не менее 1 месяца.

Холецистит

Принимайте жмыхи из корня петрушки, а полученный сок пейте по 2–

3 ст. ложки через 20–30 минут после еды. Лечение холецистита не ограничивается употреблением сока (см. раздел «Холецистит» в главе 4 части I).

#### Язва желудка

- Принимайте 4 раза в день по 1/2 стакана картофельного сока за 30 минут до еды. Продолжительность курса – не менее 1 месяца.

- Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды смесь из 1/2 стакана картофельного сока и 1/2 стакана огуречного сока. Перед сном выпивайте 1/2 стакана томатного сока.

#### Заболевания кожи

- Пейте 3 раза в день натощак по 1/2 стакана картофельного сока с добавлением 1 ст. ложки сока болгарского перца. Перед сном надо выпить 1 стакан огуречного сока. Курс должен продолжаться не менее 3 недель.

- Пейте 4 раза в день по 1/4 стакана морковного сока.

- За 40 минут до обеда нужно выпить 1/2 стакана картофельного сока. Курс длится не менее 2 недель.

#### Заболевания печени

- Для профилактики болезней печени надо пить по 2 ст. ложки сока крыжовника 5–6 раз в день. Профилактический курс – 1 месяц.

- Пейте виноградный сок, разбавленный водой из расчета 1:2, по 1 стакану 4 раза в день через 2 часа после еды.

- Пейте 4–5 раз в день через 30 минут после еды по стакану ананасового сока.

- Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана морковного сока с добавлением 2 ст. ложек сока шпината. Курс должен длиться не менее 2 недель.

- Смешайте 1 стакан томатного сока, 1/2 стакана морковного сока, 1/4 стакана свекольного сока, 1/4 стакана огуречного сока. Пейте 4 раза в день между приемами пищи. Курс должен длиться не менее 2 недель.

#### Цирроз печени

- Возьмите 10 частей морковного сока, 4 части томатного, 3 части свекольного, 3 части огуречного, смешайте. Пейте 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

- Ежедневно выпивайте по 2 л томатного сока.

#### Заболевания почек

- Для профилактики можно использовать абрикосовый сок. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

- Пейте для профилактики по 1/2 стакана вишневого сока 4–5 раз в день.

- Пейте по 4 ст. ложки сока крыжовника, запивая 1 стаканом теплой

воды 4–5 раз в день между приемами пищи.

- Как желчегонное средство можно применять сок черноплодной рябины. Пейте по 1/4 стакана сока

3 раза в день за 30 минут до еды. Длительность курса 2 недели, затем сделайте перерыв на 2 недели. При необходимости курс можно повторить.

- При камнях и песке в желчном пузыре необходимо пить по 3 ст. ложки гранатового сока за 30 минут до еды 6 раз в день. Курс – 3 недели. После этого надо сделать перерыв на неделю, затем курс повторяют.

- При заболеваниях почек и мочевыводящих путей можно пить клюквенный сок по 2 ст. ложки 3 раза в день.

- **Грушево-дынный напиток.** Смешайте 1/2 стакана дынного сока и 1/2 стакана грушевого сока, затем добавьте 4 ст. ложки гранатового сока. Пейте по 1 стакану 4 раза в день через 1 час после еды.

- **Мочегонный чай № 1.** Заварите зеленый чай из расчета 1/3 ч. ложки заварки на 1 стакан кипятка. Когда спустя 15 минут мочегонный чай настоится, разведите 1 ч. ложку меда, добавьте 2 ст. ложки облепихового сока и 4 ст. ложки гранатового. Пейте чай 3–4 раза в день через 30 минут после еды.

- **Мочегонный чай № 2.** Заварите зеленый чай из расчета 1/3 ч. ложки заварки на 1 стакан кипятка. Когда спустя 10–15 минут чай настоится, разведите в нем 1 ст. ложку меда, добавьте 3 ст. ложки облепихового сока и 4 ст. ложки сока черноплодной рябины. Пейте 3 раза в день после еды.

- **Средство от мочекаменной болезни.** Пейте по стакану сока лимона, разбавленного теплой кипяченой водой из расчета 1:6,3 раза в день: натощак рано утром, за 30 минут до обеда, через 1 час после ужина. Длительность курса – 2 недели. Одновременно с этим каждый 4-й и 6-й день недели выпивайте натощак смесь из 50 г подогретого оливкового масла и сока 1 лимона.

- Принимайте 3 раза в день за 30–40 минут до еды по 1/4 стакана тыквенного сока. После еды выпивайте по 1 стакану теплой минеральной негазированной воды. Курс должен длиться 2 недели, затем необходимо сделать перерыв на 1 неделю, далее курс можно повторить.

- В течение дня выпивайте 1 стакан капустного сока с добавлением 2 ст. ложек сока чеснока.

- Смешайте 2/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана свекольного сока, 1/2 стакана огуречного сока. Пейте 5 раз в течение дня перед едой.

Заболевания щитовидной железы

Для профилактики надо пить по 1/2 стакана лесной земляники 3 раза в день за 2 часа до еды.

### Нарушения зрения

- Пейте по 1/4 стакана морковного сока в день. Курс длится не менее 2 месяцев.

- Смешайте 10 частей сока моркови и 6 частей сока шпината. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Проведите курс в течение 1 месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели, после чего повторите курс.

### Насморк

**Лимонное средство № 1.** Смешайте 1 ч. ложку сока лимона и 1 ч. ложку сока хрена. Пейте 3 раза в день. После приема этого средства необходимо около часа воздерживаться от приема пищи.

**Лимонное средство № 2.** Возьмите 1 ч. ложку сока лимона, 1 ч. ложку сока алоэ, 1 ч. ложку сока чеснока, смешайте. Пейте 3–4 раза в день после еды.

### Нервные расстройства и заболевания

- Для профилактики надо пить по стакану апельсинового сока 2 раза в день между приемами пищи.

- Хорошо поднимает настроение банановый сок. Пейте по 1/4 стакана сока 4–5 раз в день.

- Пейте по 3 ст. ложки облепихового сока 3–4 раза в день после еды.

- Пейте по 1 стакану виноградного сока 3 раза в день за 30 минут до еды. Длительность курса не меньше 1 месяца.

**Антистрессовый чай.** Заварите зеленый чай из расчета 1/3 ч. ложки заварки на 1 стакан кипятка. Через 15 минут, когда чай настоится, добавьте 1 ст. ложку меда, 3 ст. ложки облепихового сока, 1 ст. ложку лимонного сока. Тщательно перемешайте, пейте по 1 стакану 4 раза в день.

- **Напиток «Ароматный».** Смешайте 3/4 стакана дынного сока и 1/4 стакана бананового сока. Пейте по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды.

- Принимайте 4 раза в день по 1/3 стакана огуречного сока с 1 ст. ложкой сока болгарского перца и 1 ст. ложкой лимонного сока.

- Принимайте 6–8 раз в день по 1 ст. ложке сока топинамбура.

### Ожирение

- Очень хорошо утоляет голод растворенный в воде абрикосовый сок. Возьмите 1 стакан теплой кипяченой воды, растворите в ней 4 ст. ложки абрикосового сока. Пейте, когда захочется перекусить.

- Пейте 4 раза в день по 1/2 стакана сока ананаса.

- Сок, приготовленный из яблок несладких сортов, надо пить по 1 стакану 4–5 раз в день.



- После каждого приема пищи выпивайте по 1 стакану грейпфрутового сока.

- Между приемами пищи пейте по 1–1,5 стакана 4–5 раз в день арбузный сок.

- Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды 1/3 стакана тыквенного сока. После еды выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды. Курс длится 1 месяц.

- Пейте через 30–40 минут после еды по 1 стакану огуречного сока. Ужин замените на 1 стакан томатного сока. Курс продолжается не менее 1 месяца.

#### Отложение солей

**Лимонная настойка.** Натрите на терке 200 г чеснока, добавьте сок 5 лимонов, залейте 700 мл теплой кипяченой воды. Настаивайте 2 дня, процедите. Пейте каждое утро натощак по 50 г настойки.

#### Подагра

- Для лечения этого заболевания можно использовать сок лесной земляники. Пейте в качестве профилактики по 3 ст. ложки сока 4–5 раз в день. В качестве лечебного средства пейте по 1/4 стакана земляничного сока 4 раза в день через 30 минут после еды.

**Земляничный чай.** Этот чай можно использовать в качестве профилактического и лечебного средства. В стакане крепко заваренного теплого, не горячего чая растворите 2 ст. ложки меда, добавьте

1 ст. ложку лимонного сока и 4 ст. ложки земляничного сока. Пейте 4–5 раз в день после еды.

- Принимайте 4–5 раз в день за 30–40 минут до еды по 1/2 стакана капустного сока. Курс длится месяц, спустя 2 недели его можно повторить.

- Смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/4 стакана свекольного сока, 1/4 стакана огуречного сока. Выпейте в течение дня за 30 минут до еды. Курс продолжается не менее 3 недель.

#### Простатит

- Пейте по 1 стакану сока груши 4–5 раз в день. Длительность курса – не меньше 4 месяцев.

- Принимайте по 4 ст. ложки облепихового сока 4–5 раз в день. Длительность курса – не меньше 3 месяцев.

**Лимонное средство.** Смешайте 10 ст. ложек лимонного сока и 3 ст. ложки сока сельдерея. Пейте смесь 5 раз в день после еды. Длительность курса – не меньше 2 месяцев.

- Смешайте 1 стакан свекольного сока, 1/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана огуречного сока,

6 ст. ложек сока шпината, 6 ст. ложек сока болгарского перца. Принимайте в течение дня между приемами еды. Исключите жирную, соленую, острую пищу. Курс длится не менее 1 месяца.

- Выпивайте 3–5 раз в день смесь: 1/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана свекольного сока, 1/3 стакана томатного сока с добавлением мелко нарезанного крупного пучка сельдерея. Курс продолжается не менее 1 месяца, затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс.

#### Рак

Приведенные ниже средства, конечно, не могут вылечить от онкологических заболеваний, но служат для профилактики, облегчают течение болезни, укрепляют силы.

**Смординовое средство.** Смешайте 4 ст. ложки сока шиповника и 6 ст. ложек черной смородины. Принимайте 5–6 раз в день после еды. Можно при желании разбавлять теплой кипяченой водой.

**Рябиновое средство № 1.** Смешайте 6 ст. ложек сока красной рябины и 6 ст. ложек сока шиповника. Принимайте 4 раза в день через 30–40 минут после еды. Можно разбавлять теплой кипяченой водой.

**Рябиновое средство № 2.** Смешайте 3 ст. ложки сока крапивы и 8 ст. ложек сока красной рябины. Принимайте 3–4 раза в день.

**Апельсиновое средство.** Его хорошо использовать для профилактики. Ежедневно 3 раза в день выпивайте по 1 стакану апельсинового сока, в который надо добавлять 2 ст. ложки сока красной рябины.

#### Сердечно-сосудистые заболевания

- Пейте 3–4 раза в день по 1 стакану абрикосового сока.
- Для профилактики употребляйте по 1/2 стакана ананасового сока 3 раза в день.

- Пейте 4–5 раз в день по 2 ст. ложки сока красной смородины.

- Пейте 2–3 раза в день между приемами пищи по 1 стакану персикового сока.

- Пейте по 1 стакану сока, приготовленного из зеленых яблок, 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Пейте по 2/3 стакана арбузного сока 4 раза в день между приемами пищи.

- Пейте 4 раза в день через 30–40 минут после еды по 1/4 стакана клубничного сока.

- При нарушении сердечного ритма пейте по 1/3 стакана персикового сока 5–7 раз в день.

**Напиток, тонизирующий сердечную мышцу.** Смешайте по 1/3 стакана сливового, апельсинового и персикового соков. Принимайте по

стакану этого напитка 3 раза в день между приемами пищи.

**Виноградное лечение.** Начните данный курс с приема 1/2 стакана виноградного сока в день, далее каждый день увеличивайте количество выпитого сока на 1/2 стакана, пока не дойдете до 1 л сока в день. Далее в течение 1 месяца обязательно употребляйте 1 л сока за 2 часа до еды или через

2 часа после нее. После месячного курса в течение недели принимайте по стакану виноградного сока в день. Затем более интенсивный курс можно повторить.

**Профилактический чай.** Заварите зеленый чай из расчета 1/3 ч. ложки заварки на 1 стакан кипятка. Через 10–15 минут, когда чай настоится, добавьте в него 1 ст. ложку меда и 4 ст. ложки малинового сока. Пейте по 1 стакану чая 4 раза в день после еды.

- При ишемической болезни сердца после еды выпивайте по 1/2 стакана томатного сока. Жирную пищу необходимо исключить из употребления, а ужин желательно заменить на 1 стакан томатного сока.

Гипертония

- Смешайте по 1/3 стакана ананасового сока, грейпфрутового сока, теплой кипяченой воды. Пейте по стакану 4 раза в день между приемами пищи.

- Ежедневно перед сном выпивайте 1/2 стакана картофельного сока. Курс длится не менее 1 месяца, затем можно сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

- Выпивайте 6 раз в день по 1 ст. ложке сока салата. Вместо ужина пейте 1 стакан томатного сока.

- Возьмите по 1/2 стакана сока топинамбура и томатного сока, смешайте. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Продолжительность курса не менее 2 недель.

- Утром натощак выпейте 1/4 стакана сока редиса. Перед обедом – 1/4 стакана картофельного сока, перед ужином – 1/4 стакана морковного сока, перед сном – 2 ст. ложки тыквенного сока. Курс должен продолжаться не менее 3 недель.

- **Лечение по Уокеру.** Сок моркови – 7 частей, сок сельдерея – 4 части, сок петрушки – 2 части, сок шпината – 3 части. Принимать сразу же после приготовления по 1/2 стакана 3 раза в день.

Снижение потенции

Пейте 5 раз в день по 1/4 стакана сока моркови с добавлением 2 ст. ложек сока болгарского перца.

Средства для укрепления иммунитета

- Весной ежедневно выпивайте по 1/4 стакана сока редиса 5 раз в день.
- Возьмите по У стакана свекольного, морковного, картофельного, капустного соков, 4 ст. ложки сока болгарского перца, смешайте. Выпейте в течение дня в 6 приемов.

- Пейте 3 раза в день смесь из 1/4 стакана сока топинамбура и 1/4 стакана капустного сока.

#### Туберкулез

Принимайте 10 раз в день по 1 ст. ложке сока салата и 1 ст. ложке сока сладкого болгарского перца. Курс длится не менее 2 месяцев.

- Пейте 3 раза в день смесь 1/4 стакана топинамбура и 1/4 стакана сока редиса. Курс продолжается не менее 2 месяцев.

#### Упадок сил

- Применяйте в качестве тонизирующего средства абрикосовый сок. Пейте по 2 стакана сока в день.

- Пейте банановый сок по 1/4 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

- Принимайте по 1 ч. ложке 5–6 раз в день сок красной рябины.

- Пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день дынный сок.

- По 1/2 стакана 3 раза в день пейте грушевый сок между приемами пищи.

- Принимайте по 2 ст. ложки сока клюквы 4–5 раз в день.

**Гранатовый напиток.** Возьмите 2/3 стакана теплой кипяченой воды, растворите 1 ст. ложку меда, добавьте 1/3 стакана гранатового сока, 4 ст. ложки лимонного сока. Принимайте по стакану 3–4 раза в день через 30 минут после еды. Длительность курса – не меньше 1 недели.

**Витаминный напиток.** Смешайте У стакана грейпфрутового сока, 6 ст. ложек лимонного сока и 6 ст. ложек сока красной рябины. Принимайте 4–5 раз в день после еды. При желании можно подсластить смесь медом.