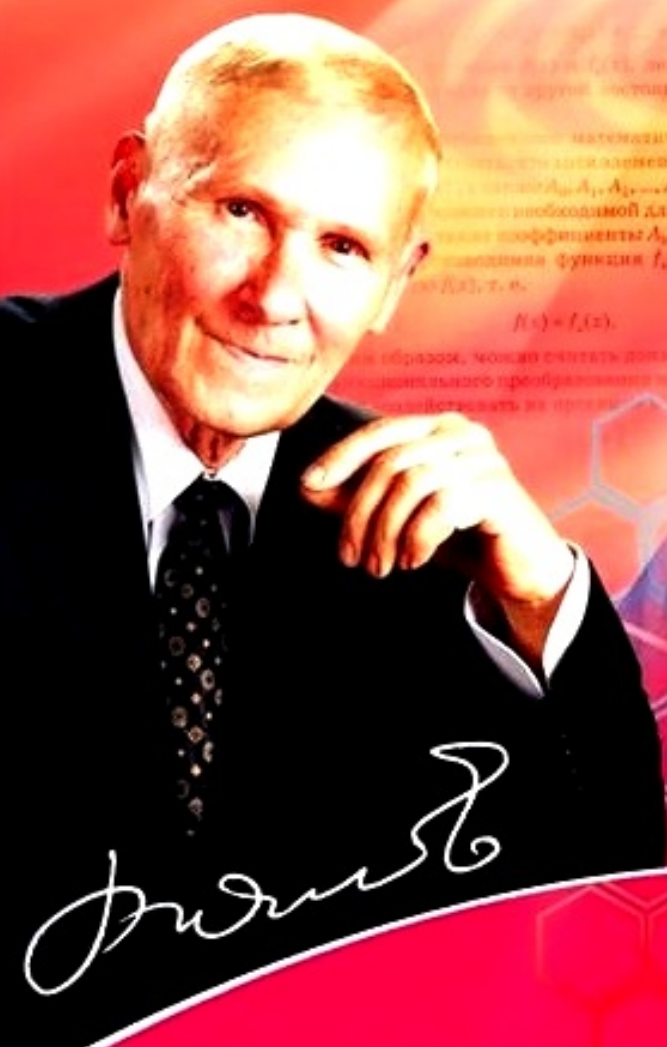


Борис Болотов
Глеб Погожев

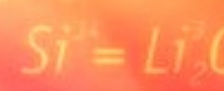
КАЛЕНДАРЬ

*Лечение
по Болотову
на каждый день*



...и $f_0(x)$, но не заметить, что
... другими постоянными коэффици-
... математического обоснова-
... элементы, воспроизводи-
... $A_0, A_1, A_2, \dots, A_n$, обладают нели-
... необходимой для практики точно-
... коэффициенты $A_0, A_1, A_2, \dots, A_n$, при
... функция $f_0(x)$ построилась
... $f(x)$, т. е.
 $f(x) = f_0(x)$
... образом, можно считать доказанным, что
... преобразования при $x \rightarrow x_0$
... соответствовать на произ...

$$f(x) = f_0(x)$$



Борис Болотов, Глеб Погожев

Лечение по Болотову на каждый день.

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.



Прислушаемся к голосу мудрого человека

Академика Болотова часто называют украинским волшебником. Идеи этого человека поражают воображение, а его открытия переворачивают представление об окружающем мире. Книги ученого издаются огромными тиражами, его имя знакомо миллионам.

Неудивительно, что многие люди начали жить в соответствии с законами и истинами Болотова. И это понятно, ведь именно Борис Васильевич открыл путь, который уже сейчас дает возможность любому человеку прожить до 150 лет, а в будущем приведет нас к бессмертию.

16 мая 1990 года на учредительном собрании Русской Академии и Всемирного фонда помощи ученым, новаторам, изобретателям и деятелям культуры

Болотов сделал доклад об открытии века – таблице, в которой содержится более 10 000 химических элементов и для которой периодическая таблица элементов Менделеева является частным случаем. Эти новые, не известные традиционной химии и ядерной физике химические элементы названы ученым изостерами. Таблица Болотовых (в ее создании принимали участие жена и сын Бориса Васильевича) сейчас находится в музее им. Зелинского (Москва) рядом с таблицей Менделеева.

Можно сказать, что Болотов совершил переворот в химии. Он разработал собственную модель строения атома и представил химические элементы как кислоты, щелочи и соли литиевой воды, которые получаются в результате ядерных превращений элементов.

Все эти (и многие другие) фундаментальные открытия дали возможность этому энциклопедически образованному ученому заложить основы медицины будущего. Но академик Болотов – не только теоретик, его учение содержит многочисленные практические рекомендации, которые можно использовать уже сегодня.

Книги Болотова – это теория, накрепко сплавленная с практикой, железная аргументация и отшлифованная доказательность. Одним из поразительных откровений для нас стала идея ученого о существовании двух видов клеток. Исходя из фундаментального принципа бытия – принципа парности, – ученый предположил следующее: поскольку существует два вида излучения (волновое и в виде частиц), то в природе возникло два вида клеток. Растительные клетки поглощают свет и синтезируют щелочные белки и алкалоиды, а клетки животного происхождения поглощают электроны и синтезируют кислые белки.

Понятно, что ежедневник не содержит полного изложения учения Болотова, его цель иная – он призван стать помощником в ежедневной борьбе с конкретными заболеваниями. Главная задача книги-календаря – помочь человеку оздоровить организм и омолодиться. Она будет полезна в каждом доме, в каждой семье.

Тем, кто хочет получить исчерпывающую информацию о правилах здоровья, открытых украинским академиком, можно порекомендовать книгу «Здоровье человека в нездоровом мире», вышедшую в нашем издательстве. Значительная часть этой книги посвящена лечению рака.

Хорошо сказала о Борисе Васильевиче врач высшей категории С. Высокова – заведующая терапевтическим отделением кардиологического санатория «Ворзель» АН УССР:

В наше время врач, даже оснащенный всем необходимым оборудованием и лекарствами, всегда стоит перед дилеммой: как лечить успешно, но не навредить. Поэтому, когда появляются рекомендации простые в выполнении, доступные и достаточно эффективные, как для

здоровых, так и для больных, медики принимают их охотно и, конечно, в каждом конкретном случае выбирают для данного пациента наиболее рациональные. Мне довелось беседовать со многими людьми, пользующимися советами академика Б. В. Болотова, и все они отмечали положительный эффект от соблюдения правил квинтэссенции. Прислушаемся же к голосу мудрого человека. Он видит дальше нас. Он проникает в суть вещей.

Учитель и ученики

Основой для данной книги, конечно, послужили труды самого академика Болотова. Однако не нужно забывать, что учение «украинского волшебника» является прежде всего руководством к действию. Это объясняет ту роль, которую играют последователи Болотова, распространяющие и творчески развивающие его учение. И в первых рядах приверженцев медицины будущего – целители Лариса и Глеб Погожевы, хорошо знакомые читателям по своим книгам, в которых они пропагандируют принципы великого ученого.

Лариса и Глеб семь лет назад посвятили свою жизнь изучению и практическому применению правил здоровья академика Болотова. Для этого они переехали из большого города в псковскую деревню, где живут по сей день в гармонии с природой и в соответствии с истинами, открытыми их учителем. Супруги Погожевы никогда не встречались со своим учителем и кумиром, но им удалось настолько глубоко вникнуть в учение Болотова, что для них этот человек стал самым лучшим другом и первым наставником.

Особенное внимание Лариса и Глеб обратили на применение ферментов в лечебных целях. Ферменты – это лекарственные препараты, в которых действующее начало получается не химическим способом, а путем микробного брожения. Академик Болотов разработал ряд ферментов, обладающих мочегонными, желчегонными, обезболивающими, противоопухолевыми и многими другими полезными свойствами. Для приготовления этих ферментов Погожевы рекомендуют использовать растения, распространенные в средней полосе России. Что касается технологии изготовления этих ферментов и схемы их употребления, то здесь псковские целители полностью основываются на разработках Болотова.

А теперь передаем слово псковским целителям – супругам Погожевым.

Погожевы о законах Болотова и о себе...



Нужно сказать, что реальность порой превосходит самые смелые мечты. Вот уж не думали мы, что будем писать книгу вместе с самим Борисом Васильевичем Болотовым. Однако это чудо свершилось. Прежде всего мы хотим от всего сердца поблагодарить автора удивительных методик оздоровления и продления жизни – академика Болотова. Поблагодарить и от себя лично, и от лица тысяч людей, которые смогли благодаря открытиям ученого обрести счастье и здоровье.

Наша скромная семья уже много лет живет под звездой академика Болотова. Благодаря истинам этого замечательного ученого мы не только вернули здоровье, но и в корне изменили свою жизнь. Мы стали счастливыми людьми. Свою историю мы не раз описывали в книгах, отразивших опыт нашей жизни со всеми ее трудами и заботами. Вначале, по просьбе друзей, мы просто записывали свои наблюдения в дневнике. Затем из этих записей возникли книги, в которых рассказывается о нашем опыте оздоровления: «Лечение по Болотову», «Питание по Болотову», «Очищение по Болотову», «Здоровье по Болотову», «Жизнь по Болотову» (все эти книги выпущены издательством «Питер»).

Используя традиционные народные и естественные формы исцеления, мы первую роль отводили средствам, разработанным академиком Болотовым. В первую очередь это касается использования лечебных шариков Болотова (жмыхов различных растений и овощей), ферментных сывороток, квасов и уксусов. В результате мы решили все проблемы со своим здоровьем. Мы живем в гармонии с природой и своим внутренним миром и помогаем людям, делаясь с ними в книгах своим опытом оздоровления.

Мы всегда помним, кому мы обязаны своим счастьем и благополучием. Вся наша жизнь проходит под незримым руководством Наставника – величайшего ученого современности Бориса Васильевича Болотова.

Наверное, многие читатели этой книги уже знакомы с учением академика Болотова. Тем же, кто еще не посвящен в тайны болотовского учения, можно только позавидовать: им предстоит познакомиться с уникальной системой лечения, которая поможет избавиться от множества болезней. Постигание

принципов Болотова доступно всем. Дело за вами! Все зависит от вашего желания, веры в себя и терпения.

Что надо знать и уметь, чтобы быть здоровым



Данный ежедневник состоит из отдельных рекомендаций, расположенных в определенном порядке, в соответствии с системой «Восемь в кубе». Она характеризуется восемью системами человеческого организма. К ним относятся:

- 1) система желудочно-кишечного тракта;
- 2) сердечно-сосудистая система;
- 3) лимфо-эндокринная система;
- 4) костно-кровотворная система;
- 5) мышцы, соединительные ткани, а также сухожилия и хрящи;
- 6) кожно-покровная система;
- 7) нервная система;
- 8) информационно-интеллектуальная система.

Чтобы воспользоваться методиками, предложенными ниже, необходимо знать пять основных правил здоровья. Квинтэссенция (так можно назвать эти правила здоровья) эффективна всегда и везде. Неважно, больны вы, навредили ли вам врачи – квинтэссенция действует успешно всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне, помогает стать здоровым и прожить долгую жизнь.

Пять правил квинтэссенции определяют основные направления лечения заболеваний (восстановление желудочно-кишечного тракта, окисление организма и отдельных органов), а также способы лечения и рецепты приготовления лечебных средств.

Перед тем как рассказать о пяти правилах здоровья, надо отметить, что структура книги отразила также опыт Ларисы и Глеба Погожевых. Дело в том, что Погожевы, основываясь на квинтэссенции, разработали собственные программы здоровья: программы движения, очищения и питания. Поэтому отдельно будет рассказано о движении и очищении.

Движение позволяет напитать клетки организма кислородом, включить в работу как можно большее количество крови, восстановить капиллярную систему организма (разрабатывая программу движения, Погожевы основывались на первом правиле здоровья – правиле увеличения числа молодых клеток).

Очищение помогает крови и всему организму очиститься от умерших клеток и накопившихся за долгие годы залежей шлаков (в этом случае Погожевы основывались на втором и третьем правилах, то есть на правиле замены шлаков на соли и правиле выведения солей из организма).

Итак, каковы же пять правил квинтэссенции?

Правило первое – 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. Как же это сделать? Оказывается, просто. Для этого необходимо вызвать выделение желудочных ферментов – пепсинов – в желудке, которые, попадая в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старые и поврежденные клетки (в том числе раковые и болезнетворные клетки), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Аминокислотный состав пепсина подобен аминокислотному составу белков молодых клеток. Таким образом, нам необходимо стимулировать выделение желудочного сока, который содержит все необходимые элементы для расщепления застарелых клеток.

Как это сделать? Оказывается, еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения семейства молодило или другие, способные вызывать стимуляцию выделения желудочных соков. В числе прочих (всего их около 100) к ним относятся следующие растения.

Заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, морская капуста, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень.

Существует два простых способа увеличить в крови пепсиноподобные вещества (это крайне важно для омоложения и оздоровления).

Способ 1. Грамм соли положить на язык на несколько минут и проглотить соленую слюну. Процедуру делают сразу после еды, а также через час после приема пищи. В течение дня можно повторять до 10 раз. Можно употреблять подсолненные, а также квашеные овощи и даже фрукты. Причем солить (подсаливать) надо и арбузы, и дыни, и творог, и сливочное масло, и сметану. Растительное масло желательно не употреблять.

Способ 2. После еды хорошо съесть 1–2 ч. ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки. Борщ лучше готовить из квашеной капусты с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука. Растения из семейства толстянковых (молодило) также лучше квасить. Для этого необходимо заполнить 3-литровую банку растением (например, молодило), положить 1 ч. ложку поваренной соли и ½ г дрожжей и поставить квасить на несколько дней. Потом можно употреблять по 1 ст. ложке во время еды.

Врачи иногда прописывают пациентам прием желудочного сока животных (например, собак, свиней, коров). Но желудочные соки этих животных для человека не подходят. Их заменяет соляная кислота. Она так же, как и соль, способствует увеличению количества желудочных соков и, естественно, пепсиноподобных веществ в крови.

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

«Царская водка». «Царскую водку» применяют при лечении множества заболеваний. Можно ее также применять как профилактическое средство. Если самочувствие человека неплохое, принимать лучше 4 раза в день: после каждого приема пищи и сразу после сна. В процессе сна в организме человека скапливаются некоторые неблагоприятные вещества, из-за них мы порой чувствуем вялость. «Царская водка» нейтрализует эти вещества и выравнивает самочувствие.

При серьезных заболеваниях пить «царскую водку» нужно 3 раза в день по 1–2 ст. ложки. На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислоты, ½ стакана виноградного уксуса, 4 таблетки нитроглицерина. В литровую бутылку нужно опустить стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, можно добавить кориандр и тмин. При наличии некоторых заболеваний в «царскую водку» добавляют: ацетилсалициловую кислоту, янтарную кислоту, аминокислоты: метионин, метилаланин, триптофан, иногда дополняют «царскую водку» гепарином, адреналином.

Правило второе – превращение шлаков в соли

В организме накапливается очень много солей – не только в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, но и в соединительных тканях и костях. Особенно опасны шлаки, которые образуются в результате окислительных процессов.

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо воздействовать на них кислотами. В организм нужно вводить кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны для организма, а с другой стороны, способны растворять шлаки, превращая их в соли.

Такими кислотами являются вещества, которые образуются в результате деятельности микроорганизмов животного происхождения в кислотной среде. Бродильный процесс этих клеток в кислородной среде образует кислоты уксусного направления, или ферменты. Очень полезны кислоты, которые содержатся во всевозможных овощных и фруктовых соленьях в виде витаминов и аминокислот: в виде аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, лимонной, молочной и других кислот.

При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов и ферментов желательно не употреблять растительные масла, обладающие сильными желчегонными свойствами, что существенно замедляет процессы превращения шлаков в соли. Соли, образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме. Зная об этом, необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Это и составляет третье правило квинтэссенции.

Правило третье – выведение солей

Анализируя соли, которые образуются в организме, можно заметить, что они бывают минеральные и органические, щелочные и кислые, растворимые и не растворимые в воде.

Нас будут интересовать 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 мочевины и жирные кислоты, образующиеся при расщеплении растительных жиров, такие как пальмитиновая, стеариновая, линолевая и другие кислоты.

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

Так, например, чай из корней подсолнуха растворяет многие соли в организме. Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Солерастворяющий чай. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выводятся до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь солей. Если собрать путем отстаивания мочи все вышедшие соли, то их набирается 2–3 кг. Естественно, при употреблении чая из подсолнуха можно есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также уксусы. Пища должна быть приятно соленая, кислая и необременительная для желудка.

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Проводя такое лечение, не нужно соблюдать диету, не следует избегать острых и соленых продуктов. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут – во время еды по 1–3 ст. ложки. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы. Соли поддаются растворению и соками других растений, например соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Растворяют соли также и желчью птиц. Действительно, давно замечено, что куры, например, склевывают камушки. Делают они это для формирования скорлупы яйца, а растворяет камни желчь, что накапливается у птиц в печени. Оказалось, что куриная желчь великолепно растворяет минералы не только в желчных протоках, но практически везде. Куриную желчь применяют иногда для лечения витилиго. Аналогичными свойствами обладает утиная, гусиная и индюшачья желчь. Желчь обычно под наблюдением врача размещают в специальных желатиновых капсулах, которые используют для горьких лекарств. Иногда желчь употребляют и в хлебных шариках.

Шарики с желчью. Для этого из мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 таких шариков за одну процедуру. Делают это через 30–40 минут после еды. На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей, соответственно взятых у такого же количества 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 мочевина (подагрические соли) растворяется уксусом или «царской водкой». Поэтому после ощелачивания организма надо его закислять.

Правило четвертое – борьба с болезнетворными бактериями

Борьба с болезнетворными бактериями основана на принципе парности. Принцип парности охватывает всю биологию до клеточного уровня. Согласно этому принципу, несмотря на огромное количество разнообразных клеток, они отличаются друг от друга характером их жизнедеятельности. Клетки могут быть только растительного или животного происхождения. Сокращенно обозначим их КРП и КЖП.

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. Но поскольку растительные клетки могут существовать только в щелочной среде, то заболевание какого-либо органа человека возможно только при ощелачивании его среды. А значит, окисление – путь борьбы с болезнями.

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

Для этого берут 3-литровую банку растения (набивают ее полностью), заливают раствором поваренной соли, добавляют 1–3 ст. ложки сахарного песка и 1 ч. ложку сметаны или 1 г дрожжей (кабаний). Все перебрасывают в течение недели. Затем продукт дробят и употребляют в сыром виде.

Таким образом 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. Но надо следить также и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.

В заключение раздела надо сказать, что разжижение крови – это наиглавнейший путь к долголетию. Достигается это по крайней мере двумя способами.

Первый способ основан на принципе «подобное растворяет подобное». Это относится и к разжижению крови. Другими словами, сильно защелоченную кровь разжижают щелочами. Так, например, при абстиненции у наркоманов кровь разжижается наркотиками, которые в большинстве своем состоят из

алкалоидов, а они щелочные. У алкоголика похмелье проходит при употреблении небольшого количества спирта (водки). Здесь особенно важно то обстоятельство, что спирт, с одной стороны, приводит к загустению крови, а с другой стороны, он же ее разжижает.

Второй способ основан на окислении крови. Окисление крови осуществляется с помощью кислот. Простейший способ окисления заключается во введении в организм молочнокислых продуктов. Особенно эффективна для этого молочная сыворотка.

Другим мощным средством окисления являются всевозможные квасы и ферменты.

Как приготовить квас и ферменты. Чтобы приготовить лечебный квас Болотова, понадобятся 3 л свежей молочной сыворотки и полстакана сухой или стакан свежей заготовки лечебных растений. Применительно к каждому заболеванию, о котором пойдет речь в этом ежедневнике, вам будет указано, какое растение понадобится.

Траву помещают в марлевый мешочек и с помощью груза (камешка или стеклянного шарика) погружают на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Банку закройте тремя слоями марли. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Готовый квас пьют за 10–20 минут до еды по ½ стакана, 1–2 раза в день. Каждый раз отпитый квас дополняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас пригоден к употреблению.

Окисляют и, следовательно, разжижают кровь витамины. Даже обычная соляная кислота хорошо разжижает кровь. Уксус и всевозможные уксусо-державшие красные вина (старое бочечное вино), легкие жирные кислоты, а также квашения являются прекрасными средствами для разжижения крови.

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

В заключение отмечу, что если кровь у вас не будет загустевать, то смерть в принципе наступить не может, какими бы болезнями вы ни болели. А с другой стороны, окисленная и разжиженная кровь избавит вас от многих болезней.

Правило пятое – восстановление ослабленных органов

Пятое правило основано на принципе безразличности. Не останавливаясь подробно на принципе безразличности, можно вкратце сказать, что все элементы любой системы могут находиться в безразличном состоянии равновесия. Это справедливо также и для биологических объектов, обладающих гомеостазом. Действительно, если часть клеточной ткани почек отомрет по какой-либо причине, то эти ткани уже не восстановятся. Почки не будут справляться со своей работой, и организм утратит защиту от продуктов клеточного распада.

Организм самостоятельно не способен выйти из критического состояния, так как оно с точки зрения природы безразлично. (Не безразлично оно только самому человеку.) Следовательно, болезнь организма от почечной недостаточности можно излечить особыми методами, и конечно, не лекарствами, так как не существует лекарств, которые были бы способны усилить производство клеточных тканей в заданный период времени.

Автором разработаны методы лечения болезней, связанных именно со сдвиговыми нарушениями, то есть с явлениями принципа безразличности. На них основаны методики лечения и восстановления почек, методики лечения цирроза и наращивания клеточных масс печени, методики лечения болезней сердца, легких (восстановление легких) и многих онкологических заболеваний. Об этих лечебных методиках будет рассказано в ежедневнике.

Восстановление желудочно-кишечного тракта

Всякое лечение начинается с восстановления желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Сдвиговое заболевание ЖКТ возникает на почве нервных потрясений, причем разрушающему действию подвергаются как стенки желудка, особенно в кардиальной области, где расположено сердце, так и луковицы двенадцатиперстной кишки.

Повреждение луковицы двенадцатиперстной кишки приводит к радикальным изменениям в ЖКТ, так как при этом происходит заброс ферментов поджелудочной железы и печени в желудок. Эти ферменты начинают разъедать стенки желудка, и образуются язвы.

Излечить повреждение луковицы двенадцатиперстной кишки никакими лекарствами невозможно. Действительно, все сдвиговые заболевания лечатся не лекарствами, а специальными приемами. Как раз об этом и пойдет речь в этом календаре. Сейчас надо отметить, что сдвиг, нормализующий работу ЖКТ, главным образом желудка, осуществляют с помощью жмыхов овощей и фруктов, полученных в соковыжималках.

Процедуры со жмыхами элементарно просты. Если человек ощущает, что у него стынут ноги, то ему следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 ст.

ложек перед едой 1 раз в день до тех пор, пока неприятные симптомы не исчезнут.

Как приготовить жмыхи. Приготавливают жмыхи из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатывать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше 2 недель.

Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок, который вы получили при приготовлении жмыхов, пейте на ночь чуть подсоленным. Лечебные шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной.

Свежеприготовленные соки при лечении желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить либо пить их подсоленными и только перед сном.

Январь



1 ЯНВАРЯ. Истины Болотова. Восстановление желудочно-кишечного тракта

Болезни желудочно-кишечного тракта являются мощными инициаторами многих других болезней. Поэтому лечение сколько-нибудь серьезного заболевания должно начинаться с лечения желудочно-кишечного тракта. Методика восстановления желудочно-кишечного тракта заключается в том, что один раз в день перед едой нужно принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) моркови, капусты, буряка, картофеля. При этом жевать их нельзя, поскольку они не должны пропитаться слюной рта. Глотание жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не наступит полный комфорт (не будет воздушных отрыжек и полностью исчезнет метеоризм).

Для восстановления желудочно-кишечного тракта используются жмыхи редьки, моркови, капусты, буряка, картофеля. Ночные желудочные соки хорошо поглощаются слегка смоченными крошками сухой морской капусты. Поэтому их можно не глотать, а просто есть, как пищу, так как морская

капуста разбухает медленно и забирает много накопившейся в желудке жидкости. Сокам дают перебродить, а затем пьют их в виде кваса.

2 ЯНВАРЯ. Истины Болотова. Восстановление желудочно-кишечного тракта. Жмыхи

Процедуры со жмыхами элементарно просты. Если человек ощущает, что у него стынут ноги и руки, то ему следует принимать жмыхи капусты в объеме до

3 ст. ложек перед едой 1 раз в день до тех пор, пока неприятные симптомы не исчезнут. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови. Если у него повышенное давление, то лучше принимать жмыхи свеклы, а если он страдает легочными заболеваниями – жмыхи черной редьки. Их надо принимать и при камнях в печени.

Свежеприготовленные соки при лечении желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить либо пить их подсоленными и только перед сном. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной. Жмыхи свеклы часто ухудшают аппетит. Это помогает быстро худеть, если вы не будете насиловать желудок избыточным питанием. Нет аппетита – не ешьте ничего, пока аппетит не появится. При недостатке в пище углеводов и клетчатки и употреблении заменителей сахара человек ест в 3–4 раза больше.

3 ЯНВАРЯ. Истины Болотова. Восстановление желудочно-кишечного тракта. Фермент чистотела

Название «чистотел» расшифровывается как «растение, способное очищать тело». Причем это касается не только поверхности кожи, но и всех слизистых (носоглотки, желудочно-кишечного тракта, глаз, легких и т. д.), мышечных, соединительных и костных тканей.

Ферменты чистотела обладают такими мощными стимулирующими свойствами, что если их употреблять 1–2 недели по полстакана за полчаса до еды, то вы можете практически полностью восстановить эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника. Нерастворимые хлориды тяжелых металлов, застрявшие в эпителиальных волосках желудочно-кишечного тракта, можно легко вывести из организма ферментами чистотела.

Более легкие металлы радионуклидов (например, цезия, стронция) также не всасываются в организм из-за образования нерастворимых комплексов на основе солей радионуклидов и желудочных ферментов (пепсина).

4 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Готовим фермент чистотела

Давайте научимся готовить фермент чистотела.

Берем 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (зимой ее придется купить в аптеке). Если вы заготавливаете чистотел сами, то лучше всего собирать и стебли, и листья в период цветения. Корни чистотела использовать нежелательно. Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в полученную молочную сыворотку следует добавлять немного (около 1 ч. ложки) сметаны, купленной на рынке. В сметане всегда содержатся здоровые молочные бактерии.

Собранный бульон следует хранить в теплом затемненном месте. Банка закрывается только несколькими слоями марли, чтобы не заводились винные мошки. Уже за 2 недели сформируются весьма сильные молочнокислые бактерии.

Продукты их жизнедеятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые они попадают.

5 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Язвенный колит

Язвенный колит – это заболевание толстого кишечника с образованием в нем незаживающих язв. Язвенный колит не щадит ни молодого, ни старого: бесконечные кровавые поносы, жестокие боли. Медикам не всегда удается справиться с этой болезнью. Если вы страдаете от нее, то эти рекомендации будут вам полезны.

Нужно пить по 2–4 ст. ложки фермента чистотела через каждые 3–4 часа.

С пищей употреблять соль и соду (NaHCO_3) по 1–2 г 4–5 раз в сутки.

Основа пищи – мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты типа «Наринэ», «Симбитер», кислые овощи.

Начинать надо с подсоленного вареного мяса (гарнир – рис). Через час можно съесть кусочек подсоленного хлеба с творогом и медом или кусочек хлеба со сливочным маслом и сырым яйцом.

Если эта еда покажется вам невкусной, то перед едой нужно выпить 2 ст. ложки натурального желудочного сока или «царской водки».

1-2 раза в день нужно глотать жмых капусты (или моркови, если есть изжога) по 2–4 ст. ложки, чередуя со жмыхом сырого картофеля.

6 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Язвенный колит

Приготовьте квас из полыни, пижмы, плодов рябины, мяты перечной и пейте его, как воду, без нормы.

Приготовьте 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 без ограничения во времени, а употребляют по 1 ч. ложке после каждого приема пищи. Точно такую же пасту готовят из рябины красной.

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

Делайте клизмы из фермента чистотела, разбавленного молочной сывороткой, чаем из полыни или ромашки аптечной или содо-солевым раствором: на стакан теплой воды добавляют ½ ч. ложки соли и ½ ст. ложки пищевой соды (NaHCO₃).

Тело обтирают яблочным уксусом с медом в качестве питательной процедуры. Хорошо помогают семена или корневища щавеля конского.

7 ЯНВАРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Язвенный колит

Язвенный колит надо лечить следующим образом:

Заварить в стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа примерно 7–8 раз в день. По истечении 1–3 месяцев дозу сокращают, а промежутки между приемами удлиняют.

Средство это безвредное, лечиться им можно долго.

А вот еще два прекрасных рецепта:

Смешать поровну измельченные растения: корень окопника, корень алтея, семена льна, золототысячник, лист подорожника. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 часов в термосе. Процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 1 час до еды.

Смешать поровну измельченные растения: головки клевера лугового, первоцвет, зверобой, корень аира, корень пиона. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 часов в термосе. Процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 1 час до еды.

Этот простой рецепт поможет растворить сгустки крови.

5–3 г семян крапивы двудомной растолочь с 1 ч. ложкой меда и принимать 3 раза в день.

8 ЯНВАРЯ. Что делать при боли в животе?

Заболел живот, что-то неладное с кишечником, газы не дают покоя? Мы вам посоветуем, как можно быстро все поправить.

Сверните мешковину в 4–6 рядов, намочите как следует, отожмите, побрызгайте уксусом и положите на область желудка и на живот. Накройте ее старой шерстяной кофтой, потом еще чем-нибудь теплым ряда в два – и под одеяло.

Укутайтесь так, чтобы воздух не проникал в ваш компресс. Сколько так лежать? А пока комфортно. Только не торопитесь вставать. Отложите мокрое в сторону, а сами накройтесь сухим, а сверху – одеялом. 20 минут надо так полежать, чтобы температура тела стала везде одинаковой.

При неприятностях с желудком вам могут посоветовать в деревне пить медвежью желчь, высушенную и разведенную водой. А если вас мучают боли в желудке, то прибавьте в чай высушенное и измельченное арбузное семя.

Высушенные и перетертые в порошок цветы картофеля всегда считались хорошим средством при изжоге, как и гречневая крупа, которую советовали жевать по щепотке. Помогают также пшено и крошки, остающиеся на ноже при резке хлеба. Чтобы избавиться от изжоги, принимают мел и хорошо высушенную голубую глину.

9 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Запор

Для лечения запоров нужно принимать жмыхи, предназначенные для лечения желудочно-кишечного тракта. К ним относятся рожь (отруби), крапива, капуста, подорожник, спаржа, картофель, петрушка, щавель, чистотел, сурепка, горчица.

Если у человека повышенное давление, то капустный жмых чередуют со жмыхом свекольным. Если воспользоваться приведенными ниже рекомендациями, то запоры исчезнут в течение 1–2 недель. Пить по 2–4 ст. ложки фермента чистотела через каждые 3–4 часа. Употреблять с пищей соль и пищевую соду (NaHCO_3) по 1–2 г 4–5 раз в сутки. 1–2 раза в день принимать жмыхи капусты (или моркови, если есть изжога) по 2–4 ст. ложки, чередуя со жмыхом сырого картофеля.

- Приготовить квас из полыни, пижмы, плодов рябины, мяты перечной и пить его, как воду, без нормы.
- Приготовить дрожжевое тесто на ржаной муке и есть его по 2–4 ст. ложки.

10 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Запор

При запорах надо ставить клизмы из фермента чистотела, разбавленного молочной сывороткой, чаем из полыни или ромашки аптечной или содо-солевым раствором: на стакан теплой воды добавляют $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и $\frac{1}{2}$ ст. ложки соды (NaHCO_3).

Кроме того, хорошо обтирать тело яблочным уксусом с медом в качестве питательной процедуры.

При запорах эффективен прием ферментов из сенны, из коры крушины, плодов бузины, черемухи, черники и омелы дубовой, а также сок алоэ древовидного (принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды).

Хорошо при запорах и дисбактериозах помогают «царская водка», глауберова соль и фермент из чистотела, который следует принимать по ½ стакана 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели, затем нужно сделать перерыв на 10 дней, после чего допить остальную сыворотку. После лечения для восстановления микрофлоры необходимо пить кисломолочные препараты «Наринэ», «Симбитер».

11 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при запоре

Вы избавитесь от атонии кишечника (запора), если включите в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки: свеклу, морковь, тыкву, свежую капусту, кабачки, огурцы, помидоры, салат, фасоль, горох, крупы, чечевицу, яблоки, апельсины, сливы, орехи, ревень, морскую капусту.

Кроме того, эффективное средство лечения хронических запоров – пшеничные отруби. Перед употреблением отруби запаривают кипящей водой, а через 20–30 минут жидкость сливают.

После этого отрубную кашу добавляют в любые блюда. Принимают отруби по 1 ст. ложке 3 раза в день и продолжают курс лечения до нормализации работы кишечника, а затем переходят на черный хлеб. Отруби не рекомендуются людям с язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при обострениях хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Чтобы пищевые волокна могли оказывать благотворное влияние на наш организм, человек должен съедать каждый день не менее 25 г пищевых волокон. Необходимо пить как можно больше кислого молока. Огуречный рассол, если ему не меньше месяца, имеет свойство слабительного. Пейте его по 4 стакана в день.

12 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Утренний массаж

Для лечения запора надо активизировать желудочно-кишечный тракт.

Утренний массаж начинается еще тогда, когда вы лежите в постели. Вам следует сделать 7-10 легких поглаживаний, растираний и разминаний вокруг пупка по часовой стрелке, после чего согнуть правую ногу в колене и, слегка прижав ее к животу, удерживать в этом положении несколько секунд. Затем, не торопясь, подняться с постели, поставив сперва на пол правую ногу.

Совершив утренний туалет, выпить крупными глотками стакан подсоленной кипяченой воды комнатной температуры. Через 15 минут после того, как выпита вода, поприседайте 10 раз. Если присесть трудно, просто посидите на корточках 10–15 секунд, стараясь дышать животом. Затем встаньте и разомните ноги.

Повторите упражнение 3–4 раза. Если вы не ощутите позыва к опорожнению, значит, ваша начальная норма – 1–2 стакана. Если и это не поможет, возьмите более прохладную воду. Добившись результата, следует постепенно перейти на теплую воду, а ее объем снизить до стакана.

13 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при запоре

Простой массаж. Обмотать мокрой холодной тряпкой (хорошо отжатой) кисть правой руки и продвигать ее, не сильно надавливая, по правой стороне живота снизу вверх до нижнего ребра 5–10 раз. Затем также массировать левой рукой левую сторону живота сверху вниз. Повторить такие процедуры, меняя направление движения, 3–4 раза.

После массажа нужно немного походить. Первое время кишечник обычно бездействует, но ни в коем случае не принимайте слабительное. Повторяйте массаж каждый день.

Точечный массаж. Для борьбы с запорами следует легко нажимать 2–4 минуты точку, расположенную на расстоянии 3 пальцев влево и вправо от пупка, а также

нажимать 5 минут со средней силой точку, расположенную на 4 пальца выше пупка.

Общие рекомендации. Большую пользу принесут пешие прогулки, плавание, бег трусцой, аэробика и обыкновенная утренняя зарядка.

В общем, любое движение сверх вашего путешествия до остановки трамвая или автобуса будет вам во благо.

14 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при запоре

Предлагается следующий очистительный комплекс:

Лечебный уксус. При борьбе с запорами можно принимать уксус, настоянный на плодах жостера и цветках бузины. Для приготовления уксуса 1 ст. ложку измельченных плодов жостера и 1 ст. ложку цветков бузины залейте 200 г яблочного уксуса, настаивайте не менее суток в теплом месте. Принимать нужно по 3 ч. ложки на ½ стакана воды, утром и вечером.

Лечение глиной. 2 ч. ложки порошка глины развести 200 мл холодной воды. Оживить 1 ч. ложкой уксуса Болотова. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Очищающий чай. Заварить 1 ч. ложку плодов аниса стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку лечебного уксуса Болотова. Пить по ¼ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Очищение кишечника. Чистку толстого кишечника достаточно делать раз в год, лучше всего весной. Однако больным с язвенной болезнью желудка, радикулитом, болезнями суставов, ишемической болезнью

сердца чистку толстого кишечника рекомендуется проводить в июне или июле.

15 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при запоре

Для лечения атонии кишечника (запоров) нужно применять следующие лечебные средства:

Ферментный квас. Возьмите 3 л молочной сыворотки, добавьте в нее стакана плодов жостера и стакана соцветий ромашки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все это должно перебродить не менее 2 недель в теплом помещении (можно около радиатора).

Шарики из жмыхов. Шарики будем готовить из жмыхов свеклы, в которые добавляют 2 ч. ложки порошка из семян тмина и корней одуванчика (в соотношении 1:1).

16 ЯНВАРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Запор

При атонии кишечника (запорах) принимайте следующие простые (малокомпонентные) и действенные травяные рецепты.

Лен (семена). Одну часть цельных семян льна заливают 30 частями кипящей воды и взбалтывают в течение 15 минут. При процеживании несколько раз отжимают. Полученный слизистый раствор принимают в качестве слабительного средства по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель.

Сенна (листья). Заливают 10 г (1 ст. ложку) измельченного листа сенны стаканом горячей воды и затем либо выдерживают 30 минут на водяной бане, либо кипятят 10 минут на слабом огне. Затем охлаждают при комнатной температуре, процеживают и доливают кипяченой водой до первоначального объема. Принимают в качестве слабительного средства по $\frac{1}{2}$ стакана утром и на ночь. Хранят не более суток.

Зверобой. Залить 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Процеженный отвар пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

17 ЯНВАРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Запор

Ревень горький. Сильно измельченные корни заливают 70-процентным спиртом в соотношении 1:5. Настаивают в темном прохладном месте 10–12 дней, затем тщательно процеживают. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Укроп и солодка. Смешать 5 г семян укропа, 20 г корня солодки. Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, долго настаивать. Процеженный настой пить по $\frac{1}{2}$ стакана через час после еды.

Тмин (семена). Залить 1 ст. ложку семян тмина стаканом кипятка, настаивать 30 минут, затем принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Бузина (ягоды). Залить 2 ст. ложки ягод бузины стаканом кипятка, настаивать 10–12 часов, процедить, пить по стакану на ночь.

Одуванчик (корни). Залить 2 ч. ложки измельченного корня стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, процедить. Пить по ¼ стакана 4 раза в день перед едой.

Жостер слабительный. Залить 1 ст. ложку плодов стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить на ночь по ½ стакана. Послабляющее действие наступает через 8–10 часов.

18 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Понос

Понос бывает при многочисленных расстройствах желудочно-кишечного тракта и при некоторых формах инфекций (тиф, холера, дизентерия и т. п.).

Понос может возникнуть также при сильных нервных потрясениях, колите, полипозе, раке желудка и по другим причинам. Во всех случаях возникновения поноса надо попытаться определить его причину. Если вам удастся установить причину, то надо заняться ее устранением, а если диагноз не установлен, то рекомендует провести следующее лечение. Через каждые 2–3 часа в организм надо вводить поваренную соль по 1–2 г, и понос, внезапно возникший, быстро и бесследно пройдет.

- Понос почти сразу прекращается, если выпить немного фермента чистотела (1–2 ст. ложки на 1 стакан кислого молока), фермента черемухи или фермента полыни. Понос часто проходит от приема плодов черники или черемухи, рисовой каши, жмыхов картофеля, листьев дуба, осины и каштана.

19 ЯНВАРЯ. Деревенские советы Погожевых. Понос

При поносе советуем употреблять настои и отвары черемухи, черники, смородины, калины и сушеных груш. В деревне сушеные ягоды черники считаются отличным средством от поноса. Для взрослых в деревне всегда заваривали от поноса сушеные ягоды черемухи в чайнике, который ставили в печь, чтобы крепче настоялось; готовили также отвар из свежей черемуховой коры.

Из других растений при поносе в деревнях всегда применяли калган.

Корнями калгана заполняют бутылку до половины и заливают их водкой, бутылку плотно закрывают. Пьют 2–3 раза в день по 1 ст. ложке. Достаточно принять это лекарство 1–2 раза, и болезнь проходит.

При поносе лечатся также листьями подорожника, из которых делают навар в горшке. Но все же лучшее средство от расстройства желудка – это хорошенько проваренный рис и вода, в которой он варился, – рисовый отвар.

Способствуют укреплению стула груши и яблоки, богатые пектином. Однако есть их надо обязательно без шкурки, в которой содержится много клетчатки.

20 ЯНВАРЯ. Погожевы о гастрите

Гастрит бывает острым и хроническим. Острый гастрит – тяжело протекающее воспаление желудка. Тошнота, рвота, сильнейшее жжение желудка, внезапно наступающая тяжесть или боль под ложечкой, отрыжка с запахом тухлого яйца или съеденной пищи – все это признаки острого гастрита.

Что касается хронического гастрита, который стоит на первом месте в перечне заболеваний желудочно-кишечного тракта, то он характеризуется нарушением нормальной деятельности желудка из-за воспалительного поражения его слизистой оболочки. Когда к тому же количество желудочного сока увеличивается, то говорят о гастрите с повышенной кислотностью. Особенно доносит при этом заболевании изжога.

Когда в результате истончения слизистой оболочки и гибели ее желез кислотность понижается, говорят о гастрите с пониженной кислотностью. Надо отметить, что основной метод лечения гастритов – это правильное питание.

Никогда нельзя забывать, что при гастритах еда и напитки должны быть не слишком горячими и не слишком холодными. Есть лучше несколько раз в день, почаще, но понемногу.

21 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при гастрите

При заболевании, которое диагностируется официальной медициной, как гастрит с повышенной кислотностью, мы предлагаем делать несколько упражнений, которые выполняются ежедневно по 20 минут утром или вечером, за 2 часа до отхода ко сну, до стойкого улучшения состояния. Все упражнения выполняются сидя.

Упражнение 1. Повороты туловища. Руки в стороны – вдох, поворот на 90° вправо – выдох, возвращение в исходное положение – вдох, поворот на 90° влево – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Темп медленный. Повторить повороты в каждую сторону 3–6 раз.

Упражнение 2. Сжимание и разжимание кистей рук, сгибание и разгибание стоп. Выполнять синхронно. Темп средний. Повторить 10–40 раз. Дыхание равномерное.

Упражнение 3. Попеременное поднимание и опускание то правой, то левой ноги. Поднимание прямой ноги – выдох, опускание – вдох. Темп медленный. Повторить упражнение 3–6 раз для каждой ноги.

Упражнение 4. Наклоны туловища к правой и левой ноге попеременно. Наклон вправо – выдох, выпрямиться – вдох; наклон влево – выдох, выпрямиться – вдох. Темп медленный. Повторить наклоны 3–6 раз в каждую сторону.

22 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при гастрите

Упражнение 5. Поднять правое колено к груди, руки к плечам – вдох, опустить колено и руки – выдох; поднять левое колено к груди, руки к плечам – вдох, опустить – выдох. Темп медленный. Повторить упражнение 3–6 раз для каждой стороны тела.

Упражнение 6. Приседания. Присесть (спина прямая) – выдох, сесть на стул – вдох. Темп медленный. Повторить приседания 4–12 раз.

При гастрите с пониженной кислотностью нужно выполнять несколько простых упражнений ежедневно по 20 минут в день утром или вечером, за 2 часа до сна, до стойкого улучшения состояния.

Упражнение 7. Исходное положение – стоя. Отставляя правую ногу назад, поднять руки вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. То же для левой ноги. Темп медленный. Выполнить упражнение 3–4 раза.

23 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при гастрите

Упражнение 8. Исходное положение – стоя. Повороты туловища. Руки в стороны – вдох, поворот на 90° вправо – выдох, возвращение в первоначальное положение – вдох; поворот на 90° влево – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Темп медленный. Выполнить повороты 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 9. Исходное положение – стоя. Наклоны в сторону. Наклониться вправо – выдох, выпрямиться – вдох; наклониться влево – выдох, выпрямиться – вдох. Дыхание равномерное. Темп медленный. Выполнить наклоны 3–4 раза.

Упражнение 4. Исходное положение – сидя. Ноги прямые, руки в упоре сзади. Прогнуться – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Выполнить упражнение 4–6 раз.

24 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при гастрите

При гастрите рекомендуется комплекс очищающих организм мероприятий. По утрам очищайте язык от налета серебряной ложкой до розового цвета, ополаскивая ее в воде с лимоном. Затем, набрав в рот глоток растительного масла, взбейте его между зубами до белого цвета. Выплюнув, прополощите рот водой с лимоном.

- При хроническом гастрите пейте глиняную воду, оживленную лечебным уксусом Болотова. На стакан воды добавьте 1 ч. ложку порошка глины и 1 ч. ложку уксуса Болотова. Принимайте утром и вечером.

- При хроническом гастрите очень хорошо пить за полчаса до еды очищающий чай Болотова из ягод облепихи. Для его приготовления 3 ст. ложки плодов облепихи залейте ½ л горячей воды, вскипятите на слабом огне, процедите, добавьте 2 ст. ложки меда. Пейте по 3 стакана в день.

25 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при гастрите

Ферментный квас (при пониженной кислотности). Понадобится 3 л свежей молочной сыворотки и ½ стакана сухих измельченных корневищ аира. Сырье помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила погружаем его на дно банки. Добавляем 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте.

Образовавшийся квас пьют по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и снова возобновите лечение. Пьют лечебный квас до значительного улучшения в ходе заболевания.

Ферментный квас (при повышенной кислотности). Поллитровую банку необмолоченного овса хорошо промыть. Высыпать в 4-литровую эмалированную кастрюлю, залить 3 л кипяченой воды, бросить туда кусочек ржаного хлеба, поставить в теплое место. Через несколько дней овес забродит, тогда слейте слизистую воду в другую кастрюлю, поставьте ее на огонь и доведите до кипения. Прокипятив 3 минуты, снимите с огня, остудите. Принимайте по полстакана перед едой 2–3 раза в день.

Шарики из жмыхов (при пониженной кислотности). Готовят из жмыхов свеклы с добавлением 2 ч. ложек полыни.

Шарики из жмыхов (при повышенной кислотности). Готовят из жмыхов свеклы с добавлением 2 ч. ложек порошка льняных семечек.

26 ЯНВАРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Гастрит

При гастрите мы предлагаем следующие простые (малокомпонентные) и действенные травяные рецепты.

Алоэ. Сок алоэ принимать по 1–2 ч. ложки, разведенных в 50 мл воды, в течение месяца 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

Цветки яблони. Залить 1 ч. ложку с верхом цветков яблони стаканом кипятка, остудить, процедить. Выпивать в течение дня маленькими глотками.

Корни лопуха

- Залить 1 ч. ложку измельченного корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 12 часов, процедить. Пить по полстакана теплого настоя 2–4 раза в день.

- Залить 1 ч. ложку измельченного корня лопуха стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3–4 раза в день.

Подорожник. Заварить 1 ст. ложку сухих листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Процедить. Выпить в течение часа небольшими глотками.

27 ЯНВАРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Гастрит

Шалфей лекарственный. Заварить 2 ч. ложки листьев шалфея лекарственного 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Иван-чай. Залить 10 г сухих листьев иван-чая стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Мята. Залить 2 ст. ложки листьев мяты 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ½ стакана за 15–20 минут до еды 2 раза в день.

Почки сосны. Залить 1 ч. ложку почек сосны стаканом кипятка, настаивать 45–60 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой.

Брусника. Залить 1 ст. ложку листьев брусники стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать перед едой по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Земляника. Залить 1 ст. ложку листьев и корней земляники 2 стаканами воды, настаивать 6–8 часов, процедить. Пить по полстакана ежедневно.

28 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Выпадение прямой кишки

При выпадении прямой кишки нужно лечить желудочно-кишечный тракт с помощью жмыхов. Жмыхи готовят из морской или обычной капусты, подорожника, а сок перебразивают с сахаром.

Для этого берут 3 л сока подорожника или капусты плюс 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

Эффективны ферменты из сенны, из коры крушины, плодов бузины, черемухи, черники и омелы дубовой, сок алоэ древовидного (принимают 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды).

Хорошо помогают «царская водка» и фермент из чистотела, который следует принимать по ½ стакана 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели, затем сделайте перерыв на 10 дней, после чего пейте молочную сыворотку.

В пищу надо вводить пасту из орехов и пшеницы.

Для ее приготовления берут 1 кг размельченной массы в пропорции 1:1, смешивают с 1 стаканом сахара и ставят для брожения на срок не менее 2 недель. Едят по 2 ст. ложки. Готовят также массу из лимона и

смешивают ее в пропорции 1:1с медом. Принимать средство нужно по 1 ст. ложке во время еды.

Растительное масло нужно применять только при наружном втирании.

29 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Икота

Как возникает икота? Пища из ротовой полости поступает в пищевод. По пути она проходит глоточный клапан (ГК) и подходит к пищевому клапану (ПК). Если пища идет ритмично, то ПК и ГК открываются по закону бегущей волны. При этом обязательно возникает бегущая волна перистальтики и самого пищевода.

Если пища принимается торопливо, то ее перемещение в пищеводе может выйти из синхронизма перистальтики, например отстать от бегущей волны. Тогда пищевая порция, не дойдя до ПК, будет возвращаться назад с обратной волной перистальтики пищевода.

Пищевую порцию в этом случае будет бросать то к ПК, то обратно. Это и есть икота.

Устранить икоту очень просто. Для этого пьют подсоленную воду большими глотками. Икота исчезает, если пить нагретую замороженную воду с адреналином. Для этого берут 3 л дождевой воды и замораживают ее в смеси с 1–2 см³ адреналина. Столовая ложка такой размороженной воды полностью прекращает икоту.

Если икота возникает часто, то надо обратить внимание на состояние клапана ПК и верхней (кардиальной) части желудка.

Помните, что частые позывы к икоте вполне могут сигнализировать о серьезном заболевании желудка. В этом случае необходимо пить фермент чистотела, а также заняться радикальным окислением организма с помощью «царской водки», настоянной на аире или на полыни.

30 ЯНВАРЯ. Деревенские советы Погожевых. Икота

Бывает, что икота привяжется после еды. Ясно, что желудок не справляется с тяжелой пищей, ему трудно переваривать несовместимые продукты. Вот в таком случае нам и поможет талая или дистиллированная вода. Всего-то надо выпить стакан такой воды, и все неприятности через 20 минут исчезнут.

Тем, кого мучает икота, мы можем посоветовать простое и действенное средство: запомнить день и приблизительный час последнего приступа икоты. При новом икании вам стоит лишь вспомнить этот день и час, и икота пройдет. Мы, правда, пока не успели как следует проверить эту деревенскую рекомендацию. Еще один знахарский совет. Для прекращения икоты во время еды необходимо перечислить имена как своих доброжелателей, так и

недоброжелателей, и икота прекратится, как только будет произнесено имя виновника. А можно во время приступа икоты затаить дыхание и мысленно повторять, пока икота не закончится: «Икота, икота, уйди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого».

31 ЯНВАРЯ. Что делать при болях в животе

Если желудок плохо переваривает пищу, пейте много теплой воды. Она действует как рвотное и поможет очистить желудок. Кроме того, вода разбавит желудочные соки. Чтобы успокоить желудок, необходимо обильное питье, поэтому приготовьте мятный, липовый или ромашковый отвар.

Если несварение сопровождается сильной болью, поставьте на болезненный участок горячий влажный уксусный компресс и меняйте его каждые 10 минут. Не поленитесь встать пораньше и за час до завтрака выпивать стакан тепловатой подсоленной воды.

Если же у вас повышенная кислотность, пейте после пробуждения горячую воду. Затем разомните руками колени и энергично массируйте живот до тех пор, пока не услышите урчание. Это значит, что вода перешла из желудка в кишечник. После этого полежите 10 минут в ванне с температурой воды 35–37 °С, а затем разотритесь жестким полотенцем, промассируйте тело холодной банной рукавицей или примите холодный душ.

Эти процедуры оттягивают кровь от желудочнокишечного тракта к поверхности кожи.

Вечером, перед тем как лечь в постель, сделайте кратковременный холодный компресс на живот. Утром ополосните живот холодной водой.

Февраль



1 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Плохой аппетит может возникнуть в случае проникновения желчи в желудок, что иногда сопровождается тошнотой. Появляется аппетит только тогда, когда в желудке будет достаточное количество пепсинов (ферментов) и соляной кислоты.

Желчь печени имеет набор сильно щелочных ферментов, хотя и называемых желчными кислотами, которые, проникая в желудок, нейтрализуют кислотные элементы.

Поэтому, чтобы поднять аппетит, нужно уменьшить проникновение желчи в желудок или резко увеличить кислотность желудка.

Уменьшить проникновение желчи в желудок можно также путем **снижения** в рационе желчегонных продуктов.

К желчегонным продуктам относятся растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница.

2 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Для нормализации аппетита необходимо резко увеличить кислотность желудка за счет употребления в пищу пепсиностимулирующих продуктов.

К пепсиностимулирующим продуктам относятся сок капусты и подорожника, горчица, перец, хрен, петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец (огородный), орех (мускатный), зверобой, зубровка, душица, аир, девясил, полынь, поваренная соль.

Вначале нужно есть вторые блюда (котлеты, шницели, бифштексы и тому подобные мясные и рыбные блюда), через 10 минут – первое (супы, борщи, рассольники, окрошки).

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

Пища должна быть всегда подкислена уксусом и подсолена. Причем подсаливать пищу необходимо в соответствии с ее вкусовыми качествами.

3 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Пища может быть как сырой, так и прошедшей тепловую обработку. Вкусовые качества сырой пищи полностью определяются пряностями, солью и уксусом. Вкус вареной пищи определяются еще и степенью варки.

Так, например, переваренный картофель – невкусный, он должен быть сыроватым и слегка похрустывать во рту.

Мясо также лучше не доваривать, а рыбу, наоборот, нужно переваривать. Яйца хороши сваренные и всмятку, и вкрутую.

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

Все каши надо готовить особым образом. Крупы необходимо вначале подвергнуть квашению (как капусту), а уже потом готовить каши. Точно так же вначале дробятся горох, фасоль, бобы, соя, а уж потом только варятся, но очень мало.

Длительная варка этих блюд бесполезна, так как они после брожения представляют собой типичную целлюлозу.

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

4 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Нормализация аппетита

Если ухудшение аппетита вызвано болезнями луковицы двенадцатиперстной кишки, то необходимо вначале вылечить эту болезнь. Продукты питания должны соответствовать правилу парности.

Это значит, что вкусной пищей должна быть только та, которая находится в паре инь и ян, то есть кисло-щелочная.

Например, вкусны сыр с хреном, холодец с горчицей или хреном, сосиски с капустой, мясо и яйца с картошкой, мясо с рисом (плов), рыба с лимоном, птица с яблоками, молоко с хлебом (тюря), яйца с квасом (окрошка), сметана с блинчиками, мясо с вареным тестом пшеницы (пельмени), молоко с вареным тестом (лапша, макароны, вермишель, галушки), молоко с земляникой или клубникой, малиной, черникой, шелковицей.

5 ФЕВРАЛЯ. Погожевы о язвенной болезни двенадцатиперстной кишки

Язвенные дефекты внутренней оболочки желудочнокишечного тракта могут причинять боль, вызывать рвоту, потерю аппетита и веса, появление крови в кале. Более точные симптомы зависят от того, какая именно часть пищеварительного тракта поражена. Если при наличии язвы у вас откроется

кровотечение, вызовите «скорую», положите на живот пузырь со льдом и сосите маленькие кусочки льда.

Диетические ограничения назначают при обострении заболевания. Диета должна быть полноценной, содержащей необходимое количество белков. Главное – соблюдать ритм питания (4–5 раз в сутки), не есть всухомятку и исключить из рациона продукты, ухудшающие состояние и вызывающие обострение болезни.

Из рациона следует исключить черный хлеб, жилистое мясо, редьку, редиску, копчености, жареную пищу, яблоки, груши, грибы, пряности.

6 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Движение при язве желудка

Боли при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно предупредить умелым и вовремя проведенным расслаблением.

Научитесь успокаивающему дыханию. Эта процедура займет не более 5 минут, при этом вам понадобится подушка.

1. Лягте на спину, подложив подушку под колени. Руки положите под ключицы.
2. Медленно сделайте вдох так, чтобы часть грудной клетки, где находятся руки, поднялась.
3. Сделав глубокий вдох, затем, не торопясь, выдыхайте, стараясь выпустить из легких весь воздух; затем повторите все сначала. Прodelайте 5–10 таких дыхательных движений; прочувствуйте, как поднимается и опускается грудь.
4. Теперь положите руки на нижнюю часть грудной клетки. Снова сделайте медленный глубокий вдох и затем выдыхайте, пока не выпустите из легких абсолютно весь воздух. Прочувствуйте, как подымается и опадает эта часть грудной клетки, и зафиксируйте ощущения, когда легкие постепенно расширяются, наполняясь воздухом, и сжимаются во время выдоха. Повторите такие вдохи и выдохи 5–10 раз.
5. Положите руки на живот, по обе стороны от пупка. Сделайте медленный вдох, чувствуя, как живот при вдохе подымает руки и как они опускаются при выдохе. Обратите внимание, как во время вдоха и выдоха воздух поступает из верхней части легких в нижнюю. Повторите 5–10 раз.

7 ФЕВРАЛЯ. Движение при язве желудка

Не всегда можно провести описанное «успокоение» в тот момент, когда оно действительно необходимо. Надо сказать, что Лариса Погожева, проведя несколько раз описанное выше упражнение, запомнила то состояние, которое она испытывала после выполнения расслабления. И что же? Когда ей было это необходимо, она только несколько раз правильно дышала и после того, как располагала руки на нижней части грудной клетки, сразу же достигала

желаемого результата. Попробуйте и вы, мы уверены, что у вас получится, ведь ничего сложного тут нет.

8 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при язве желудка

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется комплекс очищающих организм мероприятий.

Очищение подорожником. Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе всю ночь. Пить по стакану за полчаса до еды 3 раза в день (то есть нужна 1 ст. ложка семян на один день).

Курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете к следующему курсу очищения подорожником, и так – до выздоровления. Излечение наступает после 3–4 месяцев лечения.

Очищающие компрессы. Если вас донимают боли, положите горячий влажный компресс на область желудка и на прилегающую область спины. Тепло понизит активность желудка и расслабит мышцы желудочной стенки, что снимет спазм и уменьшит выделение желудочного сока.

Меняйте компресс, пока не пройдет боль. Советуем ставить горячие влажные компрессы также на живот и смежные отделы позвоночника, можно использовать душ слабого напора, направленный на подреберье или на пупок.

Лечение глиной. Пейте глиняную воду утром и вечером за полчаса до еды (2 ч. ложки порошка глины на стакан воды). Через 2 недели увеличьте количество глины до 3 ложек на стакан воды.

9 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при язве желудка

Шарики из жмыхов. Сырой картофель моют, не очищая от кожуры. Пропускают через мясорубку дважды. Принимают по 2 ст. ложки перед едой утром и вечером. Курс – 2–3 недели, затем неделя перерыва.

Ферментный квас. На 3 л свежей молочной сыворотки возьмите ½ стакана семян льна. Поместив их в марлевый мешочек, погрузите с помощью камешка на дно банки. Добавьте 1 ч. ложку сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте 3 слоями марли. Перед употреблением процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.

10 ФЕВРАЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Язва желудка

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные травяные рецепты:

Алоэ. В течение 3 месяцев 2 раза в день за 20 минут до еды съесть маленький кусочек листа алоэ.

Березовые почки. Залить 50 г березовых почек $\frac{1}{2}$ л водки, настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 50 мл воды, 3 раза в день за 15 минут до еды.

Горец змеиный. 2 ст. ложки корневища горца змеинового заливают $\frac{1}{2}$ л кипятка и кипятят 10 минут. Отвар остужают и процеживают. Пьют перед едой по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

Зверобой. Залить 2 ст. ложки травы зверобоя стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Иван-чай. Залить 2 ст. ложки сухих листьев иван-чая 1 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Лопух (корни). Залить 1 ст. ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

11 ФЕВРАЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Язва желудка

Подорожник

- Залить 1 ст. ложку листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Пить в течение суток.
- Залить 1 ст. ложку семян подорожника стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Софора. Взять 1 ст. ложку истолченных плодов софоры японской на $\frac{1}{2}$ л водки. Настаивать в теплом месте 10 дней, периодически взбалтывая. Принимать перед едой по 30 капель 3 раза в день.

Шиповник. Залить 20 г плодов шиповника стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Залить 1 ст. ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе сутки. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

Тысячелистник. Залить 1 ст. ложку травы тысячелистника стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

12 ФЕВРАЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Язва желудка

Если вас донимают боли в желудке, то вам поможет несложная водная процедура. Положите горячий влажный компресс на область желудка и на

прилегающую область спины. Тепло понизит активность желудка и расслабит мышцы желудочной стенки, что снимет спазм и уменьшит выделение желудочного сока. Меняйте компресс, пока не пройдет боль.

Водолечение при язве желудка предполагает горячие влажные компрессы на живот и смежные отделы позвоночника, но можно использовать также горячий душ слабого напора на подреберье или на пупок. Помогут снять боль и холодные компрессы на лоб.

При всех болезнях желудка помогает настой полыни. Насыпать щепотку полыни в чайное ситечко, погрузить его на 3 секунды в чашку с горячей водой – и настой готов. По вкусу он мало отличается от воды, но гораздо полезнее. Нужно выпивать по ложечке чашку холодного настоя в день.

13 ФЕВРАЛЯ. Истины Болотова. Рак желудка

Рак желудка принципиально возможен только при его нулевой кислотности, при которой большую часть времени желудочный сок бывает щелочным. Понижение кислотно-щелочного баланса организма возможно главным образом из-за двух причин. Назовем их.

1. Нарушение функции луковицы двенадцатиперстной кишки.
2. Нарушение правильной схемы пищеварения.

В здоровом организме желудок всегда имеет кислую среду, так как пепсиногены и соляная кислота, составляющие желудочный сок, всегда имеют рН сильной кислоты (рН = 2,2).

В то же время в двенадцатиперстной кишке желчь и трипсинагены составляют смесь сильных щелочей, рН которых может достигать до 10–12.

Кислотная смесь желудочных соков предназначена для разваривания клеточной массы животного происхождения, а щелочная смесь двенадцатиперстной кишки предназначена для разваривания растительной пищи.

14 ФЕВРАЛЯ. Истины Болотова. Рак желудка

Кислая среда желудка отделена от щелочной среды двенадцатиперстной кишки мышечным клапаном, расположенным в привратнике луковицы двенадцатиперстной кишки. И если этот клапан поврежден, то щелочные вещества двенадцатиперстной кишки начинают проникать в желудок и вступать в химическую реакцию нейтрализации. Опытный факт такой нейтрализации показывает, что желудочные соки, нейтрализуясь, выделяют много газов и солей. Соли поступают в организм, забивая его микроструктуру, а газы в виде отрыжек удаляются из организма. Поэтому, если замечается повышенное газовыделение (метеоризм) или частые отрыжки, то надо считать, что в ЖКТ нарушен кислотно-щелочной баланс.

Именно это и является наиболее опасным с точки зрения заболевания раком.

15 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Рак желудка

Первостепенной задачей лечения рака, в каком бы месте он ни развивался, является восстановление кислотно-щелочного баланса в организме. Зная о том, что кислотно-щелочной баланс организма связан с исправностью работы ЖКТ и зависит от режима питания, необходимо и лечение рака начинать с окисления организма. Для этого есть два пути:

1. Восстановление всех элементов ЖКТ.
2. Окисление организма за счет потребления ферментов, жирных кислот, витаминов и других окислителей.

Если болезнь оказалась запущенной и больной страдает от сильных болей, свидетельствующих о том, что болезнь перешла в 4-ю стадию, то первостепенным в лечении болезни является снятие всех болей не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот.

При раке желудка прекрасным средством является фермент чистотела. Он полностью снимает онкологические боли. Когда боли сняты, необходимо приступить к восстановлению ЖКТ.

Если больной хирургическим операциям не подвергался, то более 80 % случаев излечения ЖКТ можно добиться исключительно приемом жмыхов, кислых ферментов, жирных кислот, мукополисахаридов, соли, разбавленных соляной и серной кислот.

16 ФЕВРАЛЯ. Как снять приступ боли в боку

Чаще всего колотье возникает в правом боку. Во время приступа человек едва может дышать, не говоря уж о том, чтобы продолжать работу. Быстро сделайте холодный компресс на живот, чтобы оказать стимулирующее воздействие на пищеварительные органы и очистить желудок и толстую кишку от возможных скоплений газов. Массируйте область от середины грудной кости до пупка, чередуя горячий и холодный душ. Время от времени повышайте тонус этого участка холодными компрессами. Наполните ванну холодной водой по щиколотки или чуть выше и походите по воде для улучшения кровообращения и повышения тонуса. Можно также на 10–15 минут лечь на спину с поднятыми вверх руками, это простой и эффективный способ.

В деревне при колотье в боку поят с иголок. Набрав их как можно больше в чашку, наливают воды, поят ею больного и натирают бока. Подобным же образом лечат острые боли в желудке: ставят на живот больному чашку воды

и опускают в нее иголки. Существует даже такой способ лечения колотья в боку: колют бок осколком или щепкой от подпорки, которой подперта стена. Мы с Ларисой, впрочем, к таким знахарским деревенским рецептам относимся с известной долей осторожности.

17 ФЕВРАЛЯ. Истины Болотова. Геморрой

Геморрой развивается при пониженной кислотности прямой кишки и при повышенном обогреве заднего прохода. Действительно, скорость деления клеток зависит от температуры. Чем выше температура прямой кишки, тем больше клеток может разрастись в ее стенках. При этом 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 клетки, сохраняющие холод. Если бы люди ходили без одежды, то ягодицы всегда имели бы температуру ниже температуры окружающего воздуха за счет действия собственного «холодильника». Поэтому одним из радикальных методов лечения геморроя является метод охлаждения 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.

18 ФЕВРАЛЯ. Лечебник Болотова. Геморрой

Борис Васильевич упоминает, что хорошие результаты при лечении геморроя дает введение в анус льда. Для этого заполняют водой и замораживают отрезанные от перчатки пальцы. Затем вместе со смазанным вазелином напальчником вставляют в анус на время, пока не растает лед. Поскольку кожа – плохой проводник тепла, то лед тает медленно и процедура идет достаточно долго. Проведите 6–7 таких процедур – и от геморроя ничего не останется.

- Геморрой исчезает очень быстро, если пить слабый раствор соляной кислоты (0,1–0,3 %). Принимают по 1–2 ст. ложки за 10–15 минут до еды, а потом эту дозу увеличивают до ½ стакана.
- Геморрой исчезает за 1–2 недели, если с пищей пить 2 ст. ложки натурального желудочного сока, приобретенного в аптеке.
- Геморрой лечится даже с помощью обычной поваренной соли или «царской водки». Для этого 2–3 раза в день сосут соль по 1 г после еды. Геморрой исчезает через 1–2 недели.
- Геморрой хорошо лечится также путем употребления ферментов на молочной сыворотке. Для этого берут полынь, аир, укроп, фенхель и

некоторые другие пепсиностимулирующие растения, готовят из них фермент обычным способом и пьют по 2–4 ст. ложки перед едой. Помните, что все травы смешивать нежелательно. Лучше каждую из трав ферментировать отдельно, а потом смешивать ферменты.

19 ФЕВРАЛЯ. Погожевы о геморрое

Геморроем (геморроидальными шишками) называют расширение вен в прямой кишке или заднем проходе. Это заболевание сопровождается зудом и кровотечениями. При сильном геморрое иногда появляется ощущение позыва к стулу после испражнения. Причин геморроя много: запоры, напряжение при опорожнении кишечника, ожирение, беременность, хирургические операции на прямой кишке. Случаются при геморрое и кровотечения. Если они не обильны, то надо не пугаться, а приниматься за лечение по Болотову. Б. Болотов советует втирать в анальное отверстие старое соленое сало, смешанное с порошком травы чистотела.

При лечении хронического и особенно острого геморроя из рациона нужно исключить любые продукты, способствующие раздражению кишечника, но пища при этом должна быть разнообразной.

Чтобы избежать запоров, нужно включать в меню достаточное количество овощей и фруктов, хлеб грубого помола, каши и другие продукты, содержащие растительную клетчатку. Частое употребление спиртных напитков вызывает вспышку геморроя. При соблюдении диетических предписаний и предотвращении запоров геморрой может не проявляться годами.

20 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Движение при геморрое

При геморрое нужно выполнять несколько простых упражнений, которые помогут вам справиться с этим заболеванием. Лечебная физкультура очень редко предписывается больным, страдающим геморроем, хотя тот факт, что именно специально подобранные упражнения могут оказать прекрасный лечебный эффект, признают все. Лечебные упражнения рекомендуется выполнять регулярно. Каждое упражнение повторяют 10–15 раз.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя со скрещенными ногами. Ритмично напрягают мышцы ягодиц и заднего прохода. Упражнение можно выполнять незаметно для окружающих. Оно тренирует ягодичные мышцы и анальный сфинктер, улучшает местное кровообращение и отток крови из геморроидальной зоны.

21 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Движение при геморрое

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на стуле с жестким сиденьем. Спина выпрямлена, корпус слегка наклонен вперед. В отличие от упражнения 1 ритмично сокращаются только мышцы заднего

прохода. Упражнение полезно и удобно для выполнения людям, работающим сидя.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и упором на ступни, поставленные на ширину плеч. Опираясь на ступни и плечевой пояс, отрывают таз от пола и приподнимают его. Упражнение укрепляет мускулатуру бедер, ягодиц и поясницы, улучшает отток крови из органов таза.

Упражнение 4. Исходное положение – лежа на спине. Поочередно поднимают прямые ноги; более тренированные люди могут поднимать обе ноги одновременно. Это упражнение хорошо развивает мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедер, оказывает стимулирующее действие на кишечник.

Упражнение 5. Исходное положение – лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами. Ноги разводят в стороны, затем сводят и перекрещивают (как ножницы). Упражнение развивает мышцы брюшного пресса и внутренней поверхности бедер, стимулирует кровоток в органах живота.

22 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при геморрое

Исходя из пяти правил здоровья можно предложить следующий комплекс очищающих средств:

Очищающий уксус (для наружного употребления). При геморрое, если нет противопоказаний из-за других болезней, можно принимать уксус, настоянный на чистотеле. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченной травы чистотела нужно залить ½ л яблочного уксуса и настаивать 5 дней.

Очищающий уксус (для внутреннего употребления). Залить 3–4 ст. ложки ягод калины ½ л яблочного уксуса, настаивать 8 часов в теплом месте. Применять нужно по 1 ч. ложке, разведенной в 50 мл воды, 3 раза в день перед едой.

Глиняные компрессы. Оживите глину лечебным уксусом Болотова (2–3 ст. ложки) и ставьте на 20 минут компрессы.

Частичные глиняные ванны. Делают их в небольшом тазике, в котором растворено около стакана глины, оживленной 50 мл лечебного уксуса Болотова. Ванны проводят 20–30 минут.

Очищающие ванны. Советуем в эти ванны добавлять стакан настоя травы кровохлебки (или 1 стакан отвара корней коровяка). Ванна с этими настоями проводится в течение 10 минут.

23 ФЕВРАЛЯ. Лечение геморроя с помощью микроклизм

При обострениях различных форм геморроя лечебный эффект оказывают микроклизмы. Делают микроклизмы и в профилактических целях.

Чтобы избежать повреждения и раздражения геморроидальных узлов при хроническом геморрое, при кровотечениях и болях во время дефекации, используют клизмы, способствующие жидкому стулу и облегчению дефекации. Для размягчения кала в раствор для клизмы можно добавить растительное масло или глицерин. Микроклизмы ставят с помощью резиновой груши объемом 50-150 мл.

Наконечник необходимо обильно смазать вазелином или жирным кремом и вводить в задний проход очень осторожно, стараясь дополнительно не травмировать и без того болезненные узлы.

Для клизм лучше всего использовать не воду, а травяные настои и отвары – коры дуба, ромашки, зверобоя, корневища кровохлебки, соплодий ольхи.

Можно также посоветовать применять для клизм настой листьев земляники лесной.

Залить 1 ст. ложку листьев земляники стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Клизмы из отвара плодов черники рекомендуют при геморроидальных кровотечениях. Температура раствора для клизмы должна быть чуть ниже температуры тела.

Не стоит злоупотреблять клизмами в отсутствие обострений заболевания, а также применять их для стимуляции стула. После микроклизмы из простой воды можно поставить на ночь свечи, например вставить в задний проход свечу, выструганную из сырого очищенного картофеля.

24 ФЕВРАЛЯ. Лечение геморроя с помощью сидячих ванн

Благотворное влияние на состояние геморроидальных узлов, особенно воспаленных, оказывают теплые сидячие ванночки.

Для их приготовления используют отвары коры дуба, ромашки, зверобоя, добавляя небольшое количество лечебного уксуса Болотова. Ванночки оказывают успокаивающее, смягчающее,

противовоспалительное и дубящее действия, облегчая течение болезни.

Паровая сидячая ванна. Очистить кишечник по предложенной выше методике. Взять сосуд емкостью 5—10 л, налить в него кипятка, закрыть крышкой с отверстием (лучше, если крышка будет деревянная) и прогревать в течение 20 минут задний проход. Прогревание делать не чаще раза в неделю (курс лечения – 2–3 раза).

Паровая сидячая ванна с добавлением квасцов. Вскипятить 2 л воды, растворить 200 г квасцов. Ванну принимать так же, как и обычную паровую сидячую. После процедуры смазать задний проход вазелином и принять слабительное. Прогревание делать не чаще раза в неделю (курс лечения – 2–3 раза).

Паровая сидячая ванна с добавлением отвара лука в молоке.

Взять ½ л молока, опустить туда 4 луковицы, проварить. Ванну принимать так же, как обычную паровую сидячую.

25 ФЕВРАЛЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства от геморроя

Шарики из жмыхов. Основой для шариков при геморрое являются жмыхи свеклы с добавлением небольшого количества порошка коры дуба. Для дневной порции шариков мы в жмыхи добавляем 1 ст. ложку порошка. Сырьем для него служит кора молодых веток и стволов.

Ферментный квас. Ферментный квас при геморрое мы советуем делать на основе ягод калины. Сбирать их надо после промораживания начиная с конца августа. Сам квас готовят как обычно, только ягоды, перед тем как опускать для настаивания в молочную сыворотку, лучше размельчить.

26 ФЕВРАЛЯ. Зеленая аптека Погожевых.

Геморрой

При геморрое мы предлагаем следующие простые (малокомпонентные) и действенные рецепты:

Рябиновые свечи. Прикладывать к геморроидальным шишкам тампоны с прокрученными через мясорубку плодами рябины с соком цветов каштана или же плоды каштана, прокрученные через мясорубку. Можно использовать свечи из вареного свежего картофеля, смазанные подсолнечным маслом.

Береза. Заварить в тазу кипятком березовый веник. Как только температура воды станет терпимой, садиться в таз, укутаться и сидеть. Такого рода сидячую ванну принимать утром и вечером.

Калина

- Положить 1 ст. ложку коры в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды, держать на медленном огне 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

- Измельчить 2 ст. ложки плодов калины, залить горячей водой, кипятить на медленном огне 15 минут, отжать, охладить, процедить. Принимать по стакану 3–4 раза в день до еды.

27 ФЕВРАЛЯ. Зеленая аптека Погожевых.

Геморрой

При геморрое рекомендуются следующие простые (малокомпонентные) и действенные рецепты:

Рябина. Из зрелых ягод отжать сок. Выпивать в 3 приема по 100 мл сока в день, запивая холодной водой.

Одуванчик лекарственный (корни). Залить 2 ч. ложки измельченного корня стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, процедить, пить по ¼ стакана 4 раза в день.

Крапива двудомная

- Залить 2 ст. ложки листьев крапивы стаканом кипятка, затем настаивать 1 час и процедить. Пить настой по ½ стакана 2 раза в день.
- Залить 1 ст. ложку листьев крапивы стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Отвар принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Зверобой. Залить 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить отвар по ¼ стакана 3–4 раза в день.

28 ФЕВРАЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Геморрой

Тысячелистник

- Залить 15 г травы стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.
- Настойку тысячелистника на водке или спирте принимать по 30 капель 3 раза в день. Приготовить ее можно так: 10 г травы и соцветий тысячелистника залить ½ л водки и настаивать 2 недели.

Осиновые почки. Залить 1 ч. ложку почек стаканом кипятка, настаивать 45–60 минут, процедить. Принимать настой по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

Крушина (кора). Залить 1 ст. ложку измельченной коры стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, процедить, долить воды до первоначального объема. Пить по ½ стакана утром и на ночь.

Март

1 МАРТА. Лечебник Болотова. Болезни зубов

Здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) начинается со здоровья ротовой полости, где начинается переваривание пищи (ее пережевывание и растворение слюной).

Если ежедневно полоскать рот соленой водой на ночь, то зубы не будут болеть вообще никакими болезнями.

Даже если от ваших зубов остались одни корни, то они никогда не будут вас беспокоить. 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. Академик Болотов лично встречался с пожилыми людьми (около 75 лет), у которых появились новые зубы.

Исходя из этих фактов можно заключить, что утраченные зубы могут вырасти заново. Для устранения порчи зубов Б. Болотов рекомендует следующие способы:

1. Окисление организма ферментами живокости, а также солончаковыми растениями.
2. Питье квасов из шишек или коры приморских сосен, мха, прибрежных морских камней, морской капусты, растений соленых морских лиманов.

2 МАРТА. Лечебник Болотова. Болезни зубов

При лечении зубов необходимо придерживаться следующих правил:

1. Употреблять в качестве приправы морскую капусту.
2. В изобилии употреблять дары моря (рыба, кальмары, крабы).
3. 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.
4. Все овощи и соки есть и пить подсоленными.
5. Один раз в месяц полоскать рот водочным настоем аира (на 1/2 водки 1/2 стакана аира), в настойку необходимо добавить прополис. Водочный настой хорошо всасывается в ткани десен и заносит в зубные микрощели прополис, который останавливает размножение микробов.

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

3 МАРТА. Лечебник Болотова. Болезни зубов

Зубы болят у всех животных, растительноядных и плотоядных. У человека зубы болят в любом возрасте. Однако замечено, что у морских животных зубы всегда здоровые.

Дело в том, что материал зуба не является клеточной структурой. Зубы формируются из кристаллического вещества, благоприятной средой для роста которого является морская вода.

У людей, употребляющих много соленой рыбы, зубы практически не разрушаются. Не случайно китайцы свои зубы чистят солью, а у людей, которые полощут перед сном рот соленой водой, отсутствует кариес. В африканских странах люди жуют кору и веточки хинного дерева и практически все имеют голливудскую улыбку (здоровые зубы).

Острую зубную боль можно остановить полосканием рта крепким соленым раствором. Также можно на больной зуб насыпать немного соли. Если зубная боль связана с простудой, то ее хорошо снимает уксусный настой барвинка или коры осины.

В ½ л 9-процентного уксуса всыпают ½ стакана барвинка (листьев) или сухой коры осины (старой) и настаивают не менее 2–4 дней.

4 МАРТА. Лечебник Болотова. Болезни зубов

Успокаивает зубную боль 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 стекать каплями. Этим соком требуется смачивать десны в зоне больного зуба.

Хорошо снимает зубную боль крепкий чай шалфея, ромашки, пустырника.

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

Для профилактики зубной боли, если к ней имеется склонность, целесообразно полоскание скипидарной водой.

Для этого берут ½ стакана теплой воды и добавляют в него 10–20 капель соснового скипидара.

Если зуб частично обломан, то неплохо к нему на ночь прикреплять маленький кусочек корня окопника или аира. Такая многократная процедура позволяет иногда отрастить обломок зуба до полного размера. Лучше, если корень окопника подсолен соленой пудрой или солью мелкого помола.

5 МАРТА. Лечебник Болотова. Болезни зубов

Помните, что зубы начинают болеть только после заболевания каких-либо частей желудочно-кишечного тракта. Так, если болят резцы, то не в порядке желудок. Если дают знать о себе коренные зубы, это идет сигнал из луковицы двенадцатиперстной кишки.

Полезно для зубов жевать сосновую смолу или прополис. Лучше всего это делать после еды.

Древними врачевателями было замечено, что если в пищу добавлять свежую или проквашенную рябину (такая рябина получается, если ее хранить на сухом сеновале, она к зиме частично перебразивает и становится очень вкусной), то практически полностью останавливается разрушение зубов. Также очень ценна черноплодная рябина (арония), которую можно есть и в свежем виде.

6 МАРТА. Лечебник Болотова. Болезни зубов

Кроме рябины зубы хорошо укрепляют аир, любисток, окопник (живокость), которые необходимо жевать маленькими кусочками перед едой или полоскать рот водочным настоем с прополисом. При этом в пищу целесообразно вводить пудру размолотых зубов животных (особенно свиньи) по ¼ ч. ложки в сутки 2 раза в неделю.

Очень хорошо стимулирует рост зубов фермент из зубровки.

Для этого берут 3 л молочной сыворотки, добавляют в нее ½ стакана зубровки, стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Все это бродит не менее 3 недель.

Пьют фермент перед едой по 2–4 ст. ложки. Для улучшения качества фермента в него кроме перечисленного всыпают 2 ст. ложки муки из зубов свиньи. Эта мука, растворяясь в ферментах, делает их богатыми фтористыми микроэлементами, особенно необходимыми для эмали зубов.

7 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Зубная боль

Хотим рассказать, как в нашей деревне избавляются от зубной боли. Оказалось, что хорошо помогает следующий рецепт. Надо налить в горсть ладони водку и нюхать ее той ноздрей, где болит зуб.

А можно взять мякиш черного хлеба и пережевать его вместе с долькой чеснока. Образовавшейся клейкой массой залепить больной зуб и десну вокруг него.

Вот еще несколько полезных советов:

- При воспалениях десен и при зубной боли полощите рот отваром Melissa (соотношение 1:10).
- Чтобы быстро справиться с приступом зубной боли, надо истолочь зубчик чеснока и затем наложить повязку с кашицей на руку в месте биения пульса.
- Траву Melissa смешать поровну с травой шалфея, залить стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси и час настаивать в темном месте. Затем полоскать рот через каждые полчаса по 5 минут.
- Можно расщепить еловую древесину и прокипятить в уксусе (1: 10). Этим раствором нужно полоскать рот. В конце концов, можно просто

пожевать несколько хвоинок – бывает, что зубную боль после этого как рукой снимает.

8 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Травы для сна

Зубная боль, как и всякий стресс, может привести к тому, что не заснуть до утра. Для борьбы с бессонницей можно воспользоваться ромашкой.

Заварите 1 ч. ложку сухих цветков стаканом кипятка, пейте на ночь как чай, можно с молоком или сливками.

Настой из свежих листьев салата (1 часть салата на 10 частей воды) оказывает общеукрепляющее и легкое снотворное действие. Настойка шишек хмеля – отличное средство для улучшения сна.

Одну часть шишек на 4 части спирта настаивают 2–3 дня, процеживают и принимают по 5–7 капель в 1 ч. ложке воды или с куском сахара.

Самым здоровым считается так называемый черный сон, то есть сон до полуночи. В деревне, если кто-то долго не может заснуть, то он встает, вытягивает руки в стороны и стоит в таком положении в течение нескольких минут.

Знахари советуют для крепкого сна выпить стакан молока или холодной воды с сахаром, медовой воды или настой укропа.

9 МАРТА. Лечебник Болотова. Пародонтоз

При пародонтозе цементирующий материал ткани ротовой полости (коллаген) значительно уменьшается за счет растворения его щелочными продуктами вирусов, проникающих с пищевыми веществами. Лечение болезни сложное, и общего правила здесь пока не существует. Однако окисление тканей ротовой полости и введение в нее коллагена наверняка облегчит ваше состояние.

Лечение надо начинать с окисления всего организма.

Для этого ежедневно перед едой, во время приема пищи необходимо употреблять по стакану кислого молока (можно использовать кефир, ряженку, ацидофильное молоко, «Наринэ», «Симбитер»), в которое следует 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. А кожу после ванн необходимо обтирать уксусом, настоящим на багульнике или окопнике (живокости).

10 МАРТА. Лечебник Болотова. Пародонтоз

Для лечения пародонтоза проведите комплекс процедур по восстановлению желудочно-кишечного тракта. Для этого один раз в день перед едой необходимо глотать в виде шариков жмых (отжимки) моркови или капусты. При этом нельзя жевать жмых, чтобы он не пропитался слюной рта.

Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не наступит полный комфорт (не будет отрыжек и полностью исчезнет метеоризм).

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

11 МАРТА. Лечебник Болотова. Проблемы с деснами

Гнойнички на деснах и на поверхности ротовой полости устраняются прижиганием 9-процентным уксусом, настоянным на чистотеле. Для этого берут крепкий навар или сок чистотела и смешивают с уксусом в пропорции 1:1.

Можно также полоскать рот крепким наваром ромашки или шалфея (1 ст. ложку травы кипятят в одном стакане воды 10–15 минут).

При кровоточивости десен необходимо растирать их мелкой солью. Особенно это полезно делать перед сном. Для процедуры лучше всего использовать йодированную соль.

Введение в пищу морской капусты и соленой рыбы очень помогает укреплению десен. При кровотечениях хороший эффект дает суп из крапивы или чай тысячелистника, кровохлебки, душицы, коры дуба, калгана (лапчатки прямостоячей). Суп из крапивы надо подкислять уксусом (при этом на тарелку супа берут 2 ст. ложки 9-процентного уксуса). Запах изо рта устраняется водочной настойкой золотого корня.

12 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Зубные напасти

От пародонтоза можно избавиться так. Возьмите в рот любую небольшую веточку и осторожно покусывайте ее. Через 2–3 недели переходите к следующему упражнению. Крепко зажмите веточку передними зубами и двигайте челюстями поочередно вперед-назад и вправо-влево.

Через месяц переходите к такому упражнению: крепко держа один конец веточки рукой, другой тяните зубами, стараясь как бы оторвать кусочек.

Стоматит можно извести рыбьим жиром с медом. В одну чашку наливаем рыбий жир, в другую – разогретый до жидкого состояния мед. На указательный палец наматываете ватку, обмакиваете его в чашку с рыбьим жиром и обрабатываете ваткой рот. Ватку выбрасываете. Через 2 часа снова наматываете на палец ватку, окунаете в чашку с медом и снова обрабатываете рот. Курс лечения – 2–3 дня.

13 МАРТА. Лечебник Болотова. Опухоли языка, губ и желез рта

В качестве первой помощи при обнаружении опухоли во рту нужно жевать дрожжевое тесто из ржаной муки. Можно это тесто подержать во рту, прижав его к опухоли.

Также эффективны при опухолях в ротовой полости компрессы из печеного лука.

Для этого головка лука запекается в закрытом сосуде, затем в теплом виде прикладывается к опухоли и держится как можно дольше.

Процедуру надо повторять до полного исчезновения опухоли.

Начинающиеся опухоли легко подавляются прижиганием 9-процентным уксусом, настоянным на цитварной полыни.

Берут $\frac{1}{2}$ л уксуса и в него всыпают $\frac{1}{2}$ стакана семян полыни. Все настаивается 1–2 дня и процеживается.

Хорошо полоскать рот чаем из календулы, который после полоскания надо глотать. Ферменты готовят из чистотела, лопуха и водочного настоя из аира, болиголова и осины (коры).

14 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Кариес

Для предупреждения кариеса зубов, заболеваний позвоночника и остеопороза полезно проводить 2 раза в год курс приема яичной скорлупы. Яичная скорлупа прекрасно выводит радионуклиды при употреблении от 2 до 6 г в день.

Готовят скорлупу к употреблению так. Яйца моют теплой водой с мылом, хорошо ополаскивают. Белок и желток выливают из яйца, а скорлупу еще раз прополаскивают и на 5 минут помещают в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато готова к использованию.

Дозировка – от 1,5 до 3 г ежедневно в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке, но вполне допустимо размалывать и в кофемолке.

Принимать удобно за завтраком – с творогом или с кашами. Организм лучше усваивает лимоннокислый кальций, который получается смешиванием порошка скорлупы яиц со свежим лимонным соком.

15 МАРТА. Истины Болотова. Восстановление почек

Борис Васильевич Болотов предлагает удивительный и действенный метод восстановления почек. Для этого надо купить $\frac{1}{2}$ кг свежих говяжьих или свиных почек. Их хватит на 5 процедур восстановления.

Вымоченные несколько часов в проточной воде нарезанные почки отварить в крепко соленой воде, 3 раза меняя воду, чтобы избавиться от запаха. Отваренные почки (100 г) надо съесть за 1 час до приема бани.

В бане париться, разогреваясь примерно 5—10 минут. При этом за 10—15 минут до обогрева надо выпить потогонного квасу. В бане можно также периодически пить потогонный квас. Общая продолжительность бани – от 1 до 2 часов. Оптимальная температура для потения – 47–48 °С.

Разогретый организм хорошо усваивает съеденные почки, а потогонный квас на время разогрева организма освобождает почки от их функций, так как все токсины выделяются через кожу с потом. Во время отдыха почки усваивают аминокислоты и микроэлементы съеденной почки животного и за счет этого восстанавливаются.

16 МАРТА. Истины Болотова. Восстановление почек

Разогреваться (париться) нужно раз в неделю до тех пор, пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть кончики пальцев рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами. Таких процедур делают не менее 10–15. Однако в том случае, если человек страдает повышенным давлением почечного характера, то процедуры проводят до тех пор, пока давление не вернется к норме, то есть к 120/80.

Лечение можно повторить через год, если почувствуете какие-то новые недомогания, связанные с болезнью почек. При лечении необходимо проводить 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 добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны.

Хранят в тепле (при 20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют фактически без нормы, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

Между процедурами восстановления почек необходимо принимать жмыхи. Если давление выше нормы, то перед парной пользуются чаем багульника, которым растирают кожу. Этот чай сильно увеличивает потливость, снижает общее давление крови и значительно облегчает процедуры.

17 МАРТА. Лечебник Болотова. Гломерулонефрит

Гломерулонефрит – воспаление почек, при котором происходит почти полное омертвление рабочих тканей. Кровь не очищается от продуктов распада. В ней содержится большой уровень ацетона, креатинина, а в моче присутствует большое количество элементов крови.

Гломерулонефрит – настолько опасное заболевание, что даже гемодиализ (подключение искусственной почки) не всегда дает желаемый результат.

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

Ниже приведены рецепты, которые спасли жизнь многим больным. Попробуйте использовать их, если вы потеряли надежду на выздоровление.

- Обтирайте кожу уксусным настоем багульника через каждый час.
- Окисляйте организм ферментами из коры осины или ее почек, чередуя употребление чая из корней малины и цветов липы.

18 МАРТА. Лечебник Болотова. Гломерулонефрит

При гломерулонефрите хорошо принимать потогонные ванны по методике, описанной в разделе «Восстановление почек» (см. 15–16 марта).

Ванны принимать 2–3 раза в сутки. Когда креатинин и ацетон в моче намного снизятся, число потогонных ванн можно сократить до одной в сутки.

После потоотделения обтирайте кожу питательным медовым раствором яблочного уксуса (на 1 ст. ложку яблочного уксуса ½ стакана меда), а в момент потения пейте молочную сыворотку, подслащенную медом (на 1 л сыворотки 2 ст. ложки меда). Мед лучше использовать липовый.

Потогонные чаи надо варьировать, приготавливая их из плодов малины, калины, клюквы, бузины. Из них можно готовить и квасы для питья. Чай позже можно готовить также из фиалки, березовых почек или листьев, из корней подсолнечника или его околоплодника (без семечек).

19 МАРТА. Лечебник Болотова. Гломерулонефрит

Как только креатинин уменьшится до нормы, постепенно принимайте молочно-кислые продукты (кефир, ряженку, ацидофильное молоко, простоквашу, «Наринэ», «Симбитер»), подкисленные яблочным уксусом или ферментами адониса, толокнянки, полыни, арники.

Кроме того, важное место в лечении гломерулонефрита занимает рацион питания. Некоторое время нужно придерживаться режима питания, в котором главное место занимают мясо, рыба и молочнокислые продукты.

Исходя из принципа «подобное лечится подобным», многие поклонники возврата дефекатов рекомендуют через час после еды пить собственную мочу по 1 ч. ложке (в случае, если креатинин устойчиво держится около некоторого уровня).

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.

Болотов считает, что в уринотерапии есть только один положительный момент – возврат в организм необластомов, усиленно вымываемых при болезнях.

20 МАРТА. Лечебник Болотова. Гломерулонефрит

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

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

21 МАРТА. Деревенский массаж ладоней

Ладонь – средоточие точек, которые соединяются со всеми внутренними органами. Поэтому, массируя ладонь, мы воздействуем и на весь организм в целом. В Китае катают в ладонях специальные массажные шарики.

Такие шарики снимают напряжение, активизируют работу всех органов. А в русских деревнях некоторые пожилые женщины катают в руках моточки суровых ниток. Вот вам и массаж, и не китайский, а наш, русский. Используйте моточек суровых ниток (важно, чтобы поверхность моточка была неровная, шероховатая, бугристая). Моточек берите небольшой, величиной с грецкий орех.

Итак, мы положили этот моточек на ладонь ближе к запястью и начали его по ладошке катать другой ладошкой. Вверх по ладони поднимаете, круг совершаете. Потом снова вверх, еще круг и доходите, таким образом, до центра ладони.

Сделали? Теперь нужно ладошку помассировать пальцами другой руки, за каждый палец себя подергать и как бы сбросить все, что могло у вас в ладони накопиться. Теперь сделайте упражнение и с другой ладонью.

22 МАРТА. Деревенский массаж ладоней

Это растирание, с одной стороны, снимает напряжение, стресс, усталость, а с другой, очищает вашу ладонь от тех отложений, что оставили на ней чужие прикосновения. Такие упражнения очень хорошо проводить во второй половине дня. Моточки раз в неделю меняйте на новые.

То же самое упражнение можно сделать и со стопами. Катать моточек суровых ниток (обязательно натуральных – никакой синтетики, даже шерстяной моток не рекомендуется!) можно на коврик, который вы тоже из натуральных полотняных ленточек сшили.

Полотно, холст при таких укрепляющих иммунитет упражнениях – ваши первые помощники. Эти материалы очищают организм от шлаков, помогают

вам восстановить природный баланс сил. Так вот, моточек этот суровый вы кладете под выемку на стопе и начинаете катать, но теперь стараетесь круг расширять.

23 МАРТА. Лечебник Болотова. Нефрит. Пиелонефрит

Нефрит (воспалительный процесс в почечной лоханке и протоках) можно вылечить чаями и ферментами из осины, толокнянки, спорыша, полевого хвоща, пльвуна булавовидного, корок арбуза, адониса. При нефритах показано употребление молочной сыворотки (3–5 стаканов в день), а также горячие ванны.

При острых болях в почках нужно принимать горячую ванну. Если мочевые протоки сильно забиты и плохо идет моча, нужно пить натуральный аптечный желудочный сок или соляную кислоту (0,3–0,5 %) по 2 ст. ложки через каждый час, запивая молочной сывороткой. Кроме того, при болях в почках необходимо принимать потогонные ванны с багульником, чтобы уменьшить давление в почечной лоханке.

При крови в моче надо пить вначале чай из крапивы, тысячелистника, кровохлебки, а затем принимать ферменты. Одновременно желательно есть морскую капусту и жмыхи из капусты, принимая их 5–7 раз в течение дня по 2 ст. ложки, а сок пить через час после еды по ½ стакана. При кровотечениях хорошо пить чай и квас из коры осины. Кроме того, пейте квас из арбузных корок.

Взять 3 л размолотой массы корок арбуза, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку соли. Все залить водой и прикрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить при температуре 8 °С. Квас принимать без нормы во время еды.

24 МАРТА. Лечебник Болотова. Камни в почках и их протоках

Камни в почках начинают свое формирование только при сильно щелочной 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 штукатуря их внутренние стенки. Иногда соли отделяются от стенок почечных лоханок, но из-за острых углов им выйти наружу трудно. Камни постепенно увеличиваются в размерах, закупоривают мочевые протоки, приводя к резким болям.

25 МАРТА. Лечебник Болотова. Камни в почках и их протоках

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 (см. 15–16 апреля). Растворяются камни в почках и их протоках куриной или утиной желчью и другими щелочными веществами, не опасными для организма человека, например, щелочными соками – соком хрена, редьки черной, корня петрушки и другими. Хорошо растворяются почечные камни и щелочными чаями, такими, как чай из марены красильной, из корней подсолнечника, корней шиповника, корней розы, стеблей и корней сабельника болотного.

26 МАРТА. Лечебник Болотова. Камни в почках и их протоках

Не следует забывать, что 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.

Восстановление ЖКТ. Для курса лечения готовят сок из 10 кг черной редьки. Сок пьют через 30–40 минут после еды, начиная с очень 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 увеличивают со временем до 2 ст. ложек, а при прекращении боли – до полустакана. После употребления всего сока в течение 2–3 недель принимают полученные жмыхи.

27 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Лечебные чаи

Почечный чай. Трава хвоща полевого – 15 г, трава крапивы двудомной (собранная весной) – 10 г, трава спорыша – 8 г, трава зверобоя – 6 г. Этого хватает на 3 недели. Щепотку сбора настаивать в чашке горячей воды 10 минут, процедить, слить в отдельную посуду. Сбор снова залить 2 чашками горячей воды, кипятить 10 минут, затем процедить.

Почечный чай пьют в течение 3 недель при любых заболеваниях, особенно полезен он при воспалительных процессах.

Для профилактики проводите 3–4 раза в год трехнедельные курсы оздоровления почечным чаем, перерыв между курсами – не менее 2 недель. Мятный чай улучшает пищеварение, облегчает дыхание и оказывает общестимулирующее действие на организм. Для приготовления чая от катара верхних дыхательных путей смешивают по 30 г подорожника и мать-и-мачехи и по 20 г лакрицы и хвоща. Получившуюся смесь заваривают, как обычно.

28 МАРТА. Лечебник Болотова. Цистит

Воспаление в мочевом пузыре (цистит) является следствием щелочного диуреза почек. Цистит легко устраняется путем окисления организма

ферментами и квасами из толокнянки, спорыша, полевого хвоща, пльвуна булавовидного, корок арбуза, адониса, граната, лимона, апельсина, плодов клюквы, костяники. Кроме этого, следует периодически пить ферменты из адониса и желтушника серого для усиления диуреза. При воспалении в почках и мочевом пузыре нельзя пить шампанского, крепленых вин, водки. Разрешается пить сухие натуральные красные виноградные вина, наливки, настойки некоторых растений (калгана, зубровки, зверобоя, золотого корня, лимона).

29 МАРТА. Лечебник Болотова. Соли в мочевом пузыре

Механизм образования солей в мочевом пузыре такой же, как и в почечных лоханках. Поэтому борются с ними так же, как с солями в почках (см. 14–16 апреля). Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Соли поддаются растворению и соками других растений, например соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

30 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Лечебные чаи

Мочегонный чай на основе почечного чая. Березовые листья – 10 г, почечный чай (рецепт см. 27 марта) – 10 г, можжевельные ягоды – 10 г, трава спорыша – 20 г. Листья, цветы и траву измельчить, все смешать. Заварить 2 ст. ложки сбора в ½ л крутого кипятка, настаивать не менее 5–6 часов. Пить по ½ стакана в день перед едой теплым.

Мочегонный чай. Листья брусники – 10 г, листья толокнянки – 10 г, жостер – 15 г, трава крапивы двудомной – 10 г. Все измельчить, смешать. Затем залить 2 ст. ложки сбора ½ л крутого кипятка, 10 минут кипятить, настаивать 30 минут. Пить нужно по ½ стакана чая 3 раза в день после еды.

Чай из цветов бузины – прекрасное отхаркивающее средство, вызывает потение. Чай из коровяка способствует отходу мокроты и успокаивает кашель.

31 МАРТА. Деревенские советы Погожевых. Массаж в русской бане

Баня на то и придумана, чтобы париться с веничком. Причем учтите, что разные веники тоже для разных целей служат: дубовый веник вам прибавит сил, энергии, зарядит для активной жизни. Так вот, дуб – дерево, отдающее энергию, как и береза. В деревне об этих удивительных свойствах веников прекрасно знают. Веник в бане – первое средство для массажа, но мы советуем сделать вам в бане еще и массажное растирание.

1. Поглаживание, которое подготавливает вас к массажному воздействию и завершает его, успокаивает.

2. Разминание, которое делают гребнями одного или двух кулаков, кистью или пальцами обеих рук (разминают обычно бедра, колени, голени).
3. Растирание, которое проводят для обработки голеностопного сустава, стоп, пяток, подошв.
4. Выжимание, которое проводится ребром ладони на груди или на животе.

Апрель

1 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Кандидоз

В женском половом органе безболезненно могут выделяться густые пенообразные белые массы, предвестники сложных воспалительных процессов в придатках или матке.

Бели возникают при сильно щелочной среде половых органов и недостаточной чистоплотности женщин.

Бели устраняют спринцеванием крепким настоем ромашки или полыни (на 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку растения).

Хорошие результаты получаются при спринцевании чаем календулы или уксусным настоем календулы, разбавленным до 2–3 %.

Особенно эффективны против белей при наличии кандид ферменты чистотела, материнки, марьиного корня, кровохлебки, которыми надо спринцеваться перед сном. Спринцуются также слабым раствором марганцовки.

Несколько процедур спринцевания полностью избавляют женщину от заболевания. Также хорошо помогает следующий раствор:

На 1 стакан воды берут 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку соды (NaHCO_3) и 1–2 г АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты).

2 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Фибромиома матки

Опухоли в мышечной части матки перерождаются в онкологические опухоли. Поэтому опухоль в матке, которая существует несколько недель, следует считать опасной и нужно безотлагательно приступать к ее лечению. Способ лечения фибромиомы не зависит от ее расположения в матке. Во всех случаях появления опухоли необходимо немедленно окислять организм ферментами и квасами. Начинайте со спринцевания щелочными чаями (см. 1 апреля), а затем используйте ферменты чистотела, лопуха, чертополоха, марьиного корня. Если ферментов нет, то нужно спринцеваться настоями этих растений на разбавленном уксусе (2–3 %). На ночь желательно согревать матку с помощью ванны, в которую вливают крепкие отвары соломы овса.

100 г соломы кипятят в ведре воды 15–25 минут, все выливают в ванну с горячей водой и хорошо прогреваются. Потом пьют чай, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медовой массой лимона, состоящей из равных пропорций меда и лимона, побродившей не менее 5–7 дней.

Согревания матки можно делать и с помощью водяных грелок, но только после достаточного окисления организма ферментами и квасами.

3 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Рак матки

Техника лечения раковой опухоли существенно не отличается от техники лечения любых опухолей, которые возникают при нарушении теплового

гомеостаза. Действительно, при переохлаждении определенного участка тела в нем для поддержания теплового гомеостаза будет сжигаться больше аминокислот. При этом будет возникать больше, чем нужно организму, белков и клеток. Избыточные клеточные массы образуют миомы и фибромиомы, которые потом и заселяются раковыми клетками. Отличием в приготовлении лекарств является то, что ферменты должны подбираться под характер микроэлементного состава клеток раковой опухоли.

Исходными ферментами могут быть те же, что указаны в разделе «Лечебник Болотова. Фибромиома матки» (см. 2 апреля). Можно использовать также ферменты или уксусные настойки из герани кроваво-красной, сережек орехов лесных, березовых почек, сирени фиолетовой, жасмина, цветов подорожника блошиного. Врач должен контролировать процесс лечения обогревающими процедурами и оценивать результаты действия того или иного фермента. При раке матки квасы предпочтительно изготавливать на йодсодержащих растениях и плодах (календуле, дурнишнике, орехе грецком, хурме, фейхоа, редьке черной, морской капусте).

В ферменты желательно вводить натуральный желудочный сок (в крайнем случае пепсидил) или «царскую водку». На один стакан кваса добавляют 1 ст. ложку желудочного сока или «царской водки».

4 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Женское бесплодие

Для лечения женского бесплодия нужно проводить процедуры, начинающиеся с окисления желудочнокишечного тракта. Используют жмыхи (шарики Болотова) из капусты, моркови, молодила, редьки и хрена.

Квасы делают из яблочного сока на меду, а ферменты – из тысячелистника (молокогонника), материнки (душицы), марьиного корня (пиона уклоняющегося).

Ферменты можно употреблять с чаями или с кислым молоком.

При лечении женского бесплодия благоприятно действуют сауны, потогонные ванны с питьем, подкисленным яблочным уксусом, потогонные чаи.

Также для лечения этого заболевания рекомендуется употреблять питательные массы с медом из проросшей пшеницы, ржи, орехов, риса, пшена, картофеля, репы, турнепса.

3 л продукта, полстакана меда и 1 ч. ложку соли залить молочной сывороткой и хранить в погребе (при температуре 8 °С). Принимать спустя месяц по 2–4 ст. ложки.

5 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Фригидность

Потенция женщины усиливается ферментами и квасами из материнки, тысячелистника, марьиного корня, чеснока, мака, хризантемы, цветов розы, цветов тюльпанов.

После половых актов женщине нужно спринцеваться этими же квасами или ферментами.

Хорошо поднимает потенцию женщины яблочный уксус с медом, систематически употребляемый с кислым молоком в течение нескольких месяцев. Поднимают потенцию женщин (как и мужчин) адреналиноподобные вещества.

Для их приготовления используют водочные настои женьшеня, золотого корня, элеутерококка, заманихи, аралии маньчжурской, пантокрин, маральего корня, маклюры, крыльев майского жука и добавляют в «царскую водку» и пьют по 1 ч. ложке, разбавляя водой, перед сном.

Потенция женщины усиливается при употреблении соленых морепродуктов (селедки, крабов, кальмаров, морской капусты), пива (в умеренном количестве) и при использовании методов, препятствующих охлаждению конечностей (см. 6 апреля).

6 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Холод в конечностях, судороги

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

Эти недомогания, очевидно, объясняются тем, что в организме понижен клеточный обмен, когда молодые клетки из-за сильной щелочности крови не способны растворять старые.

Это обстоятельство указывает также и на снижение бета-синтеза (синтеза клеток у человека и животных), который обычно идет с выделением большого количества тепла.

Болезнь лечится путем употребления капустных жмыхов с переходом при изжоге на морковный жмых. Процедуры идут 1–2 недели, пока болезнь не излечится.

Организм надо окислить путем употребления ферментов из календулы, грецких орехов, хрена, петрушки, укропа, фенхеля, подорожника, донника, осины, девясила. Для очищения организма от солей целесообразно применять потогонные ванны или сауны.

Судороги снимаются путем смачивания мышц 9-процентным уксусом и выпивания стакана чая или кофе с уксусом. На 1 стакан жидкости берется 1 ст. ложка уксуса.

7 АПРЕЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Холод в конечностях

У людей, страдающих нарушениями кровообращения, как правило, холодные ноги. Делайте контрастные ножные ванны.

Опустите ноги до середины икр в теплую воду (28–30 °С), в которую тонкой струйкой вливается горячая вода. Когда температура воды достигнет 40–45 °С, переместите ноги на 3–4 секунды в тазик с

холодной водой, потом на 5–6 секунд – в тазик с горячей водой, и так в течение 30 минут.

Нельзя делать ванны сразу после еды, начинать процедуру лучше при убывающей луне.

Точно так же можно делать ванны для рук (вода должна доходить до середины предплечья, фаза луны не имеет значения). Начинать нужно с правой руки или ноги. Удобно использовать не две, а три емкости: в центре – с горячей водой, по краям – с холодной.

После процедуры надо лечь в постель и хорошо укрыться, поэтому лучше делать ее перед сном. Подобные контрастные ванны помогают и при нарушениях месячных.

8 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Воспаление придатков

Воспаление яичников не столь болезненно, сколь опасно. Поэтому должны быть применены немедленные действия по окислению организма и спринцеванию матки и влагалища.

Главными окислителями организма являются ферменты и квасы из материнки, марьиного корня, тысячелистника, кровохлебки, капусты, крапивы, донника, калгана. Кроме того, необходимо проводить спринцевание крепким настоем ромашки или полыни (на 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку растения). Хорошие результаты получаются при спринцевании чаем календулы или уксусным настоем календулы, разбавленным до 2–3 %.

Кроме этих процедур необходимо хорошо окислить организм, а больные места окислить и обогреть водяными грелками с растениями, перечисленными выше. При воспалениях придатков обязательно нужно применять потогонные процедуры, чтобы усилить функции надпочечников и увеличить гормональную защиту.

9 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Импотенция у мужчин

Несмотря на сложность заболевания, мужская импотенция поддается лечению чуть ли не в 100 % случаев.

Началом лечения является профилактика организма по системе «квинтэссенции», о которой рассказывалось в начале книги. Первым звеном лечения мужской импотенции является излечение желудочно-кишечного тракта. Больному необходимо бросить пить и курить.

Кроме того, необходимо окислить организм квасами или ферментами из растений: маклюра (адамово дерево), адамова корня, маральего корня, калгана, золотого корня, элеутерококка, заманихи, аралии маньчжурской, женьшеня, травы земляники, зубровки, перца.

Хорошо поднимает потенцию у мужчин мумие.

1 г мумие растворяют в 1 л теплой воды и выпивают за 3 дня. Курс – 1 месяц, затем делают перерыв на месяц, после чего курс надо повторить 3 раза. Импотенцию можно лечить также «царской водкой».

Импотенция хорошо лечится саунами с подкисленными яблочным уксусом и потогонными чаями. Очень важно при лечении импотенции делать малые клизмы (до 1 стакана) из чая полыни, аира, девясила, а также из растений, перечисленных выше.

В чай добавляют соль (1 ч. ложка на 1 стакан чая). Очень важно держать в здоровом состоянии прямую кишку, так как от нее зависит состояние предстательной железы.

10 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Бурсит

Бурсит (воспаление полового органа у мужчин) устраняется путем смазывания его 10-процентной синтомициновой эмульсией (линиментом синтомицина), приобретенной в аптеке.

Кроме того, бурсит снимается путем смачивания полового члена соком лимона, соком свежей капусты, соком кислой капусты и настойкой полыни на уксусе (уксус надо разбавить до 5–6 %).

Если обнаруживаются выделения в канале, то перечисленные вещества заливаются внутрь канала с помощью микроклизмы.

Организм при этом надо окислять ферментами и квасами, приготовленными на корках арбуза, граната, лимона, апельсина, плодах клюквы, костяники.

Половой член в качестве профилактики целесообразно периодически промывать соленой водой или слабым уксусным раствором (3–5 %).

Вот хорошее профилактическое лекарство для промывания мочевого канала.

На 1 стакан воды добавляют 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку соды (NaHCO_3) и 1–2 г АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты).

11 АПРЕЛЯ. Истины Болотова. Холецистит

Холецистит – воспалительное заболевание желчного пузыря инфекционной природы (бактериальной, вирусной или паразитарной).

Хронический холецистит часто сопровождается вовлечением в патологический процесс других органов пищеварения (печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника), нервными и сердечно-сосудистыми нарушениями.

Воспалительные заболевания желчного пузыря часто сопровождаются образованием в нем камней.

Воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных протоках иногда закупоривают эти протоки так, что затрудняется проход желчи в двенадцатиперстную кишку и стимулируется выход ее в кровь. Причиной воспалительных процессов в печени является правый надпочечник, который вырабатывает недостаточное количество гормонов (преднизолон, гидрокортизон, адреналин, норадреналин). Эти гормоны играют главную

роль при защите от инфекций. Особенно нужны гормоны в организме при сильнощелочной крови.

12 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Холецистит

Способ лечения воспалительных процессов заключается в следующем.

Как только обнаруживается пожелтение белков и желтизна кожного покрова, надо немедленно приступать к окислению организма с помощью ферментов или квасов, стимулирующих гормоны организма по правой ветви симметрии, а также провести потогонные процедуры для усиления работы правой почки.

Потогонные процедуры проводят по следующей схеме:

Берут 2 ст. ложки корней багульника на полведра воды и варят в течение 10–20 минут, затем отвар выливают в ванну с горячей водой на 20–25 минут.

Готовят ферменты и квасы для приема внутрь из софоры японской, чистотела, одуванчика, девясила, тысячелистника, зверобоя, кипрея, клевера, люпина, донника.

13 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Холецистит

Для лечения холецистита нужно проводить следующие лечебные процедуры:

1. Принимать жмыхи из корня петрушки, а полученный сок пить по 2–3 ст. ложки через 20–30 минут после еды.

2. Принимать смесь из редьки черной с медом.

Берут на 1 кг массы 1 стакан меда, сбраживают смесь в течение 2–3 дней и едят эту массу по 1 ст. ложке во время еды.

3. Делать теплые компрессы в области печени из семян льна либо полыни с подогревом водяной грелкой.

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

В ½ 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.

14 АПРЕЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Лечебные чаи

Если у вас жар, озноб, головная боль, тошнота или рвота, то пейте один чай, пока перечисленные симптомы не исчезнут. Если у вас озноб, чай должен быть горячим, а если поднялась температура – теплым. Есть ничего не нужно, а травяной чай следует пить часто и помногу. После того как заболевание пошло на убыль и появилось устойчивое сильное чувство голода, голодание можно постепенно прекращать.

Липовый или сиреневый чай вызывает потение, если его пить горячим. Чай из шиповника богат витамином С, стимулирует работу почек. Его следует пить холодным. Ромашковый чай обладает успокаивающим действием и помогает

избавиться от проблем с пищеварением. Для увеличения эффекта добавляйте в напиток по 1 ч. ложке меда и лимонного или крушинного сока.

15 АПРЕЛЯ. Истины Болотова. Камни в желчных протоках

При образовании камней в желчных путях надо решать сразу две задачи: остановить солеобразование и разрушить или растворить камни.

Соли возникают в желчном пузыре за счет 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, ураты, фосфаты), так как в желчный пузырь попадают слабые кислоты: щавелевая, лимонная, яблочная. Для разрушения процесса солеобразования необходимо прежде всего восстановить желудочно-кишечный тракт и добиться удовлетворительного гомеостаза почек.

16 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Камни в желчных протоках

Почечный гомеостаз обеспечивается с помощью потогонных процедур в ванной или сауне с одновременным питьем потогонных чаев.

Растворение камней может произойти с помощью одних соков и жмыхов черной редьки. Хорошим камнерастворителем является куриная или утиная желчь. Употребление куриной желчи внутрь (через 30–40 минут после еды) ведет к разрушению даже очень больших камней в желчном пузыре.

Учитывая щелочную реакцию желчи, ее нужно проглатывать в специальных контейнерах, например в желатиновых капсулах или в мякише черного хлеба.

Шарики хлеба делают размером с фасолину и аккуратно «замуровывают» в них желчь (по несколько капель). За один прием нужно глотать по 5–10 шариков. Курс длится 1–2 недели.

Желчные камни растворяются также соком корня петрушки. Если камни в желчном пузыре небольшие, то их можно быстро вывести с помощью растительных масел.

Для этого хорошо прогреваются в ванной, выпив перед этим ½ стакана кукурузного масла. Потом нужно тепло одеться и с помощью водяной грелки и семян льна прогревать зону печени, продолжая пить растительное масло по 2 ст. ложки через каждый час, употребив в общей сложности 1 стакан растительного масла. В результате в каловых материалах обнаруживаются мелкие камешки. Процедуру через месяц повторить.

17 АПРЕЛЯ. Аппликатор Кузнецова

Всегда можно подбодрить себя аппликатором Кузнецова. Опять же, если вы его положите с вечера рядом с кроватью, то и вставать вам не надо. Протянули руку, взяли инструмент – и за дело.

Что с ним делать? Конечно, катать по кожным поверхностям.

Во-первых, надо правильно держать валик – так, чтобы его игольчатая поверхность полностью касалась того участка тела, который необходимо стимулировать.

Во-вторых, нужно решить, сколько раз вы делаете массаж (можно проводить его 3-10 раз).

Воздействие аппликатора можно разделить на 2 вида: лечебное, когда вы работаете только на беспокоящем вас участке, и профилактическое.

Профилактическое воздействие – это тренировка организма, его укрепление, позволяющее стойко перенести, например, зимние холода, недостаток витаминов.

18 АПРЕЛЯ. Аппликатор Кузнецова

Утром надо прокатить валик по трем зонам: стопам, ладоням и шейному отделу. Таким образом, вы направляете туда кровяной поток, заставляете проснуться нервные окончания.

Сам аппликатор сделать нетрудно: на деревянный валик можно натянуть матерчатую или резиновую ленту с отверстиями, через которые торчат иголки или неколючие шипы, изготовленные из дерева разных пород или из металла. Можно нехитрые эти приспособления купить и в магазине, и на рынке.

И вот еще что. Обратите внимание на иголки аппликатора. Будьте внимательны к породам дерева.

При стимулирующем массаже лучше, если эти деревянные иголки будут березовые, а при лечащем – из осины.

19 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Панкреатит

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы. Воспалительные процессы панкреатитных протоков так же, как и воспалительные процессы желчных протоков, болезненны и опасны. Обычно боли бывают не только в левом подреберье, но и в нижней части области солнечного сплетения.

При панкреатите хорошо помогают гормоносодержащие ферменты, стимулирующие организм по левой стороне. Таковыми являются ферменты из аира, цикория, горчака, ястребинки, черники, калгана, лимонника.

Квасы готовят из этих же растений и пьют их без ограничения. Режим питания и все остальные процедуры применяются те же, что при лечении холецистита (см. 11–13 апреля).

Грелки при панкреатите обязательны. Для этого используют вышеперечисленные растения, которые предварительно нагревают на пару, а затем, положив на больное место, подогревают водяной грелкой.

20 АПРЕЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Панкреатит

При хроническом панкреатите помогает следующая смесь трав (их берут по 1 части):

Лопух большой (корни), полынь горькая (трава), девясил высокий (кора), ромашка аптечная (цветки), календула лекарственная (цветки), зверобой продырявленный (трава), сушеница болотная (трава), хвощ полевой (трава), череда трехраздельная (трава), шалфей лекарственный (трава).

Общая масса измельченных растений составляет 100 г смеси. Настой готовят следующим образом:

10 г (1–2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды (на водяной бане), настаивают 15 минут, охлаждают 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают.

Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Принимать по полстакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при хроническом панкреатите.

21 АПРЕЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Целебные напитки

Советуем вам использовать круглый год целительные напитки, которые помогут снять интоксикацию при любом заболевании.

Чай из зверобоя и листьев малины. 1 ч. ложка цветов зверобоя, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды. В прогретый чайник насыпать чай, цветы, листья. Заварить кипятком.

Чай с душицей. 1,5 ч. ложки душицы, 2 ч. ложки черного или зеленого чая, 5 стаканов воды.

Чай из листьев смородины. 1 ч. ложка сухих листьев черной смородины или 2 ст. ложки свежих рубленых листьев, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды.

Чай с листьями и цветами липы. 1 ч. ложка сухих листьев и цветов липы или 1 ст. ложка свежих листьев и цветов липы, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды.

Чай из мяты лимонной. На стакан кипятка вам понадобится 1 ч. ложка свежей и 1/2 ч. ложки сушеной мяты лимонной. Можно добавить немного листьев земляники или брусники.

22 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Цирроз печени

Цирроз может привести к необратимым процессам в организме. Такое серьезное заболевание требует и серьезного лечения.

Дать конкретные исчерпывающие рекомендации при циррозе печени заочно очень трудно, но лечить цирроз необходимо, основываясь на следующих соображениях.

Организм нужно постепенно привести в состояние солевого баланса, при котором идет 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 необходимой кислотности в желудке и необходимой щелочности в двенадцатиперстной кишке потребуется минимальное количество пепсинов и соляной кислоты в желудке и минимальное количество желчи и трипсинов в двенадцатиперстной кишке.

Это обеспечивает минимум затрат энергии на переваривание животной и растительной пищи.

23 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Цирроз печени

При лечении цирроза печени необходимо придерживаться следующих правил:

- Вторые блюда, чай, растительное масло временно исключить из рациона, чтобы не принуждать желудок, печень и поджелудочную железу вырабатывать много ферментов. Жидкость употреблять только тогда, когда организм ее будет требовать.
- Окислить организм ферментами живокости, грецкого ореха, чистотела, тысячелистника.
- Пить квасы из переброженных растительных масел.

Квас из растительного масла. Растительное масло смешивают с сахаром или медом в пропорции 1:1 и хранят в тепле около года. Потом берут ½ стакана этой массы, смешивают с 3 л молочной сыворотки и дают прокиснуть в тепле в течение 2 недель.

24 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Цирроз печени

Продолжаем перечисление правил лечения цирроза.

- Принимать питательную массу на основе квашения орехов (грецких, лесных, арахиса, кедровых и других), живокости, столетника, герани (крово-красной), агавы, каланхоэ.
- Приготовить настойку 9-процентного уксуса с валерианой и ею периодически обтирать все тело.
- Подкармливать организм через кожу питательными жидкостями.
- Восстанавливают желудочно-кишечный тракт.
- При появлении белых кожных пятен (витилиго) ферменты готовят также из амми большой, зубатки или подорожника. Витилиго излечивается куриной желчью. За 1 курс надо принять 20–30 желчных пузырей с желчью. Эти процедуры надо обязательно проводить под наблюдением врача.

Соленое сало с медом. Соленое сало смешивают с медом в пропорции 1:1, разводят одну часть массы в 10 частях яблочного уксуса и обтирают

жидкостью тело. Аналогично готовят питательную массу из молочной сыворотки, меда, яблочного уксуса.

25 АПРЕЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Целебные напитки

Советуем вам использовать круглый год целительные напитки, которые помогут снять интоксикацию при любом заболевании.

Чай с клевером. 2 части головок клевера, 1 часть травы зверобоя, 1 часть листьев смородины.

Чай из смородины и шиповника. 1 ст. ложку смеси (1:1) заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в плотно закрытой посуде (можно в термосе), процедить через марлю.

Чай из листьев крапивы и рябины. 3 ст. ложки нарезанной крапивы и 1 ст. ложку плодов рябины нужно залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить.

Чай из зверобоя. 100 г зверобоя сушеного варить в течение 10 минут в 2 л воды. Отвар процедить, добавить 100 г сахарного песка, довести до кипения. Пить как горячим, так и охлажденным.

Чай из вереска. 1 ст. ложку цветков вереска залить 1 л воды, кипятить 2–3 минуты, процедить, затем добавить 60—100 г меда или столько же сахарного сиропа. Пить охлажденным.

26 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Опухоль печени

Печень обладает свойством увеличиваться в своих размерах. Иногда это происходит при различных инфекционных заболеваниях, возможны и опухоли в печени (например, водяная опухоль).

Предложенная методика лечения опухолей в какой-то степени универсальная: ею лечатся даже раковые опухоли.

Главными лекарственными препаратами при опухолях печени являются переброды на сахаре соков молочайных растений.

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

До того как переброды будут готовы, нужно приступить к окислению организма и зоны печени.

27 АПРЕЛЯ. Лечебник Болотова. Опухоль печени

При лечении опухоли печени необходимо уменьшить потребление растительной пищи. Пища должна состоять из мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов, причем яйца едят с постепенным увеличением дозы. Так, вначале съедают одно яйцо в сутки.

Берут яйцо, растирают на ломте хлеба, подсаливают мелкой солью и нарезают на кусочки, которые и съедают в течение дня.

Через 5 дней съедают уже 2 яйца, потом 3 и так доводят дозу до 5 яиц в день. 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, тыквы, приготовленных по обычному рецепту квашения капусты или яблок (антоновских).

28 АПРЕЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Целебные напитки

Советуем вам использовать круглый год целительные напитки, которые помогут снять интоксикацию при любом заболевании.

Чай из мяты. На заварочный чайник нужно положить 1–2 ч. ложки измельченных сушеных листьев мяты и 1 ч. ложку земляничного или брусничного листа. Если же вы завариваете свежие листья мяты, то на заварочный чайник вполне хватает всего нескольких ароматных листочков мяты.

Чай с плодами шиповника. По 1 стакану сухих плодов шиповника и рябины, ½ стакана сушеной черной смородины, ½ стакана сухих листьев земляники, 1 стакан сушеной моркови. Перемешать и использовать для заварки. В чайник всыпать 2 ст. ложки витаминного чая, залить 2 стаканами кипятка и выдержать 5–7 минут.

Липовый чай. 1 ст. ложку высушенных соцветий липы заварить в заварочном чайнике и настаивать 15 минут. В том же чайнике можно заварить и 1 ст. ложку высушенных листьев лещины (лесного ореха).

29 АПРЕЛЯ. Утренний массаж Погожевых

Мы с Ларисой советуем вам делать утром сосудистый массаж рук. Делать его надо по 10 минут ежедневно. Кроме укрепления защитных сил организма этот массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает дыхание и кровообращение, восстанавливает равновесие и оптимальный ритм работы этих систем, укрепляет мышцы всего тела.

Переплетите плотно пальцы обеих рук так, чтобы ладони и пальцы были направлены к лицу. Медленно (с напряжением) тяните их в противоположные стороны, массируя, таким образом, пальцы, пока – рывком – кисти не освободятся. Повторите это упражнение. Сцепите палец одной руки с соответствующим пальцем другой. Тяните с силой, пока оба пальца не разойдутся в разные стороны.

Повторите это упражнение с каждой парой пальцев. Помассируйте каждый кончик пальца на одной руке кончиками пальцев другой руки. Помассируйте каждый палец (на обеих руках) от кончика до основания.

30 АПРЕЛЯ. Утренний массаж Погожевых

Выполняйте массаж медленно и тщательно, чтобы воздействие на каждый палец было распределено равномерно (на внешнюю и тыльную стороны пальцев). Крепко зажмите между указательным и средним пальцами, положив на перепонку между ними, тот палец, который подвергается массажу. Медленно тяните палец от самого его основания до кончика, одновременно слегка закручивая его.

После этого займитесь внутренней стороной кисти. Массируйте ее указательным и большим пальцами – между каждой из мелких косточек пясти. Помассируйте ладонь руки большим пальцем другой руки, можно также пройтись по ладони большим суставом согнутого указательного пальца. Сильно помассируйте бугор в основании большого пальца и бугорки в основаниях других пальцев тоже не забудьте. Как ваши руки, разогрелись? Помассируйте еще и между пальцами.

Май



1 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак печени

При раке печени тяжесть болезни усугубляется не только крайней истощенностью организма, но еще и тем, что развивается брюшинная водянка – асцит. При асците в брыжеечной ткани брюшины скапливается до 2–3 ведер жидкости. Все жидкие питательные вещества всасываются кишечником, вталкиваются в брыжеечную ткань, а печень их переработать не может, так как она почти вся состоит из чужеродных раковых клеток. Водянка брюшины частично устраняется путем прокола живота и механического отсасывания жидкости. Однако при этом болезнь не ослабевает, и человек вскоре погибает от полного омертвления печени.

Лечение болезни осуществляется в соответствии с методикой лечения рака, которая изложена в книге «Здоровье человека в нездоровом мире», вышедшей в издательстве «Питер».

2 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак печени

Отметим важнейшие правила при лечении рака печени.

- Начинают работу с окисления организма ферментами из чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи. Из списка выбирают 1–2 растения и приготавливают квасы (из каждого растения отдельно) по общей методике. Принимают 3–4 раза в день за 30 минут до еды от 1 ст. ложки до стакана. Два кваса чередуются: сначала 2 недели принимается один квас, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение тому ферменту, который кажется на вкус более приятным.
- Квасы готовят из мандрагоры и облепихи. При раке печени особенно важно обогреть тело в сауне, ванне, или компрессами из лекарственных растений до 42 °С после достижения окисления и восстановления солевого режима.

3 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак печени

Перечисляем правила лечения рака печени.

- Если нельзя быстро подобрать растения, содержащие микроэлементы, необходимые для преобразования раковых клеток в обычные, то в ферменты азотсодержащих растений нужно добавлять жидкость, полученную после прессования печени только что убитого животного (свиньи). На 3 л хорошо бродящего фермента надо добавить 1–2 ст. ложки этой жидкости. Через 1–2 недели квас пьют без нормы.
- При раке необходимо организовать голодную диету, при которой количество выделенной из организма жидкости будет больше, чем количество введенной жидкости. В противном случае асцит будет усугубляться. Фактически при раке печени нужно прекратить есть вообще, а пить только кислые ферменты. Окислять организм придется главным образом через кожу и питать организм – тоже через кожу.
- Обязательно нужно наладить весовой контроль, чтобы убедиться в прекращении истощения организма.

Для этого необходимо делать оценку всех поступлений и выделений из организма. Мочегонные вещества (типа фуросемида) исключить из употребления, так как жидкость надо изгнать из брыжеечной ткани, а не из кровеносной системы, где ее и так мало.

4 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак печени

Продолжаем перечислять правила лечения рака печени.

- При асците желательно применять пиво, а также ферменты адониса и желтушника. Они, с одной стороны, укрепляют сердечные мышцы, а с другой – обладают хорошими мочегонными свойствами.
- Тело обогревают в багульниковой ванне. После потоотделения обязательно обтереться яблочным уксусом с медом, делая эту процедуру через каждые 3–4 часа. Ванны принимать каждый день, пока асцит не окончится. Потом – по 2 раза в неделю, затем 1 раз в неделю, снижая продолжительность купания.
- После излечения асцита постепенно начать питание через рот. Мясо, рыбу, молочные продукты и грибы нужно считать главными продуктами питания.

5 МАЯ. Деревенские советы Погожевых. Лечебные соки

Из многих растений, которые растут в поле или в лесу, да и на своем огороде, можно получать соки, которые используют в лечебных целях. Сок *бузины черной* отжимают в конце лета из листьев. Он поможет вам при лечении артрита, диабета, заболеваниях почек как мочегонное, отхаркивающее, потогонное. Сок *буквицы* отжимают из травы и соцветий в период цветения. Он успокаивает, улучшает обмен веществ. Его назначают при нервном истощении, головных болях, бронхиальной астме, подагре, желтухе.

Сок *вереска обыкновенного* готовят из верхушек побегов с листьями и цветками. Назначают при циститах, заболеваниях почек, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре. Сок *дуба* отжимают из листьев. Используется он при диабете как вяжущее и противовоспалительное средство. Сок *душицы* отжимают из цветущей травы. Применяют его при ревматизме, параличах, судорогах, эпилепсии как потогонное и мочегонное средство.

6 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак поджелудочной железы

Методика лечения рака поджелудочной железы совпадает с методикой лечения рака печени (см. 1–4 мая). При очень сильных болях используют уксусный настой лютика едкого.

Для его изготовления смешивают стакан растения и 2 стакана 9-процентного уксуса. Настаивают средство сутки. Начинают применять с 1 капли, растворяя в воде в пропорции 10:1. Через каждые 30 минут дозу увеличивают в 2 раза, то есть сначала 2 капли, затем 4, 8, 16, 32 и т. д.

Если после приема 1 ст. ложки уксусного настоя лютика боли не исчезают, то этот настой заменяют настоем чистотела или барвинка, безвременника, аира, багульника. В каждом случае прием начинают с 1 капли и прекращают, если 1 ст. ложка боли не снимает. Боль снимается и с помощью горячих ванн, которые надо принимать до 10 и более раз в день.

7 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак почки

Рак почки излечивается аналогично раку селезенки и раку печени (см. 1–4 мая), только в качестве растений для ферментов здесь могут быть использованы плаун булавовидный, толокнянка, барвинок, сосна (шишки), осина (кора) и кактусы. Квасы предпочтительны из кактусов, коры осины, вербы, адониса, коры калины или ее плодов. Из этих же растений делают горячие компрессы. Потогонные процедуры осуществляют по полной методике, которая аналогична методике при камнях в почках (см. 24–26 марта). До начала лечения опухолей на почках, когда ферменты и квасы еще не готовы, применяют настойки на уксусе.

Для изготовления уксусных настоев берут ½ л 9-процентного уксуса и в него всыпают полстакана необходимой травы или 50 мл спиртовой настойки указанных растений. Эти настойки будут готовыми на 2–3-й день. Употребляют настойки с кислым молоком или молочной сывороткой.

8 МАЯ. Лечебник Болотова. Рак селезенки

Рак селезенки лечится так же, как и рак поджелудочной железы (см. 6 мая). Для лекарств используются те же самые растения. Отличием является употребление кроветворного кваса, который приготавливают из овса

(селезеночника), абрикосов, моркови, крапивы, девясила, укропа. Рак селезенки лечится также с учетом заболевания лимфосистемы (см. 24 июля). Любое увеличение селезенки надо лечить по методике лечения рака селезенки, так как эта методика является универсальной.

9 МАЯ. Секреты здоровья Погожевых. Как снять усталость

Если вы стали легко уставать, а настроение у вас пасмурное, то проведите легкое диетическое голодание. Хорошее самочувствие вам гарантировано. Утром сразу после подъема выпейте 2 стакана родниковой или очищенной воды, в один из них выжмите половинку лимона. Затем выполните упражнения на растягивание. Потом съешьте яблоко, через 15–30 минут – тарелку гречневой каши.

На обед (от 12:00 до 13:00) и на ужин (от 17:00 до 18:00) съешьте тарелку вареных овощей, можно их заправить 1 ч. ложкой растительного масла. В 11:00 и 15:00 выпейте чашку овощного отвара, оставшегося от приготовления овощей. Прежде чем проглотить отвар, подержите его во рту, чтобы он смешался со слюной. Вечером – травяной чай, например из мяты или ромашки.

10 МАЯ. Погожевы об атеросклерозе

Атеросклероз – это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении их стенок, вызванное отложением на них жировых бляшек. Артерии теряют эластичность, их стенки утолщаются, поэтому затрудняется кровоток и работа сердца.

На стенках сосудов откладывается вредный холестерин, выработка которого стимулируется потреблением определенных продуктов, причем независимо от их количества. Все дело не в изменении количественного соотношения вредного и полезного холестерина, а в качественно ином принципе составления рациона. Поэтому в любом случае, чтобы справиться с этим заболеванием, необходимо особенно внимательно относиться к своему рациону питания.

11 МАЯ. Жизнь по Болотову. Питание при атеросклерозе

Рекомендуются пить в течение 1–2 месяцев сок свеклы, выдержанный в холодильнике не менее 2 часов, по стакану за 20–30 минут до еды. Также необходимо съедать по 100 г творога в день. Чтобы смягчить течение атеросклероза и снизить риск возникновения болезней сердечно-сосудистой

системы, обязательно обратите внимание на продукты с высоким содержанием клетчатки.

К продуктам, понижающим уровень общего и «вредного» холестерина и повышающим уровень «полезного», относятся рис, отруби, проростки, яблоки, ячмень, бобы, черника, морковь, рыба, чеснок, виноград, огородная капуста, чечевица, некоторые виды орехов, овес, лук, апельсины, горох, груши, шпинат, мандарины.

12 МАЯ. Жизнь по Болотову. Движение при атеросклерозе

При заболевании атеросклерозом необходимо движение. Жизненно необходимо разогнать кровь по сузившимся сосудам. Побольше прогулок, ходьбы. При атеросклерозе рекомендуется проводить точечный массаж, который поможет разогнать кровь по сосудам. Массаж точек проводят по часовой стрелке, от 30 секунд до 10 минут. Первая точка, на которую вам необходимо воздействовать, расположена на голени на расстоянии толщины 4 пальцев руки от подколенной впадины. На нее необходимо сильно нажимать 10–15 минут. Вторая точка, на которую надо воздействовать, расположена на внутренней стороне голени (3 толщины пальцев над лодыжкой). На нее следует нажимать, начиная со слабого усилия и до среднего, 5-10 минут. Обе точки массировать и слева, и справа.

13 МАЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при атеросклерозе

Рекомендуется лечебный комплекс, очищающий организм.

Очищающий уксус. Рекомендуем принимать очищающий уксус, настоянный на чесноке. Чтобы его приготовить, понадобится 50 г чеснока, который необходимо измельчить и залить 100 г яблочного уксуса. Настаивать в теплом месте 3 суток. Принимать по 8—10 капель в 1 ст. ложке холодной воды 3 раза в день.

Очищение глиной. Очищение глиной проводится с помощью компрессов, которые удаляют холестериновые бляшки с сосудов сердца. Ставят компресс на грудину в течение недели.

Очищающий чай. В равных частях возьмите траву клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите, как чай. Процедите и добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Это средство поможет вам еще и при плохом сне.

14 МАЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при атеросклерозе

Очищение сосудов. Советуем провести очищение сосудов по следующей схеме. 200 г сочного чеснока пропускают через мясорубку и заливают 200 мл медицинского спирта. Укупоривают и ставят в прохладное место на 10 дней, после чего процеживают.

Принимают следующим образом: в первый день – за 20 минут до завтрака 1 каплю на 50 мл молока, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли в таком же количестве молока.

Во второй день принимают соответственно 4, 5 и 6 капель перед завтраком, обедом и ужином, в третий день – 7, 8 и 9 капель, в четвертый – 10, 11 и 12 капель, в пятый – 13, 14 и 15, а с шестого дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и так далее по десятый день включительно.

В последующие дни принимают по 25 капель на 50 мл молока до использования всей настойки.

15 МАЯ. Деревенские советы Погожевых. Березовые почки

В мае наступает время не только для обработки почвы, первых посадок, развертывания парников и прочих весенних хлопот, но и для лечения хронических заболеваний березовыми почками.

Отвары и настойки из березовых почек или молодых листьев березы применяют при кожных заболеваниях, остром ревматизме, воспалении печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и множестве других болезней.

Отвар. Прокипятить 1 ч. ложку почек в стакане воды. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Настойка. Настаивают 10 дней (50 г почек на 50 г водки) и пьют, разбавляя водой, по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды. При зубной боли ватку с такой настойкой кладут на больной зуб.

16 МАЯ. Деревенские советы Погожевых. Березовый сок

Березовый сок собирают в мае. Следует буравчиком просверлить отверстие на глубину в несколько сантиметров и в отверстие вставить желобок, по которому сок будет свободно стекать в посуду.

Березовый сок содержит сахара, витамины, микроэлементы. Он обладает кроветворным действием и нормализует обменные процессы, способствует быстрому освобождению организма от шлаков и весьма полезен при интоксикации. При онкологических заболеваниях используют следующее средство:

Смешивают 2 части березового сока с 2 частями сока травы тысячелистника, 2 частями сока моркови, 1 частью сока травы зверобоя и 1 частью сока травы таволги вязолистной. Пить эту смесь следует по 1 ст. ложке в день утром натощак.

Березовый сок пьют как мочегонное средство при сердечных заболеваниях, подагре, артрите, отеках, ревматизме, незаживающих ранах, язвах, туберкулезе легких, ангине, бронхите, простуде.

Применяется он и для обмывания кожи и компрессов при острой экземе, нейродермите, псориазе, золотухе, угрях.

17 МАЯ. Деревенские советы Погожевых. Березовый сок

Березовый сок полезен при родильной горячке и заболеваниях с высокой температурой, при венерических заболеваниях, сенной лихорадке. Пьют его по 1 стакану перед едой 3–4 раза в день в течение 2–3 недель, соблюдая молочно-растительную диету. Березовым соком полощут горло, пьют маленькими глоточками при ангине и других воспалительных заболеваниях полости рта. В соединении с выжатым соком молодых березовых листьев он стимулирует работу почек, не раздражая почечную ткань.

Для предупреждения простудных заболеваний следует пить по стакану березового сока в день. Полезно смешивать березовый сок со всеми видами фруктовых и овощных соков, настоянными на зверобое, плодами шиповника, листьями перечной мяты, Melissa, базилика, тмина, цветками липы.

18 МАЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при атеросклерозе

Ферментный квас. Ферментный квас готовится по обычной схеме. Рекомендуется готовить квас из адониса. Такой квас омолаживает сосуды, освобождая их от солей. Его пьют обычно без нормы вместо воды в любое время дня и ночи. Он очень приятен на вкус, к тому же обладает сильными мочегонными свойствами, что весьма полезно при лечении гипертонии и почечных камней.

Можно воспользоваться и другими, более доступными растениями: душицей или чабрецом.

Шарики из жмыхов. Для профилактики и лечения атеросклероза используют шарики из жмыхов из сухих корней одуванчика, перемолотых в мясорубке. Принимают шарики по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Можно делать лечебные шарики из жмыхов и из сухого порошка ягод черноплодной рябины.

19 МАЯ. Зеленая аптека Погожевых. Атеросклероз

При атеросклерозе надо принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Березовые почки. Взять 1 ст. ложку березовых почек на стакан воды. Кипятить 15 минут, настаивать час, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день через час после еды.

Вереск. Залейте 1 ст. ложку измельченного вереска $\frac{1}{2}$ л кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут. Настаивайте, укутав посуду с отваром, 2–3 часа. Процедите и пейте в течение дня как чай.

Гречиха. Заварите 1 десертную ложку гречихи посевной в $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивайте 2 часа в закрытом сосуде, процедите, принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Девясил. Возьмите 30 г сухого корня на $\frac{1}{2}$ л водки, настаивайте 40 дней. Принимайте по 25 капель перед едой.

Лук репчатый. Сок лука смешайте с медом в соотношении 1:1, принимайте 2 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

20 МАЯ. Зеленая аптека Погожевых. Атеросклероз

Земляника. Залить 20 г листьев земляники стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать настой нужно по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

Одуванчик. Залить 1 ст. ложку измельченных корней стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 минут, охладить и процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Подорожник большой. Залить 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

Рябина. Возьмите 200 г коры на $\frac{1}{2}$ л кипятка, кипятите на слабом огне 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

Рябина черноплодная. Разотрите 1 кг ягод с 2 кг сахара. Принимайте по 1 ст. ложке в день (если у вас гипотония, помните, что черноплодная рябина понижает артериальное давление).

21 МАЯ. Зеленая аптека Погожевых. Атеросклероз Рябина черноплодная

- Залить в термосе 2–4 ст. ложки ягод 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в 3 приема по полстакана за 30 минут до еды.
- Сок черноплодки принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Шалфей. Вам понадобится 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивайте смесь на свету в закрытой стеклянной посуде 40 дней. Принимайте по 1 ст. ложке пополам с водой утром перед едой.

Чабрец. Возьмите 5 г травы, собранной во время цветения. Настаивайте траву в 1 стакане кипятка 40 минут, плотно закрыв, процедите. Принимайте в течение дня по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в неделю.

Хрен. Натереть на терке 100 г корней хрена, залить 1 л кипятка и кипятить 20 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

22 МАЯ. Кислородный массаж Погожевых

Кислородный массаж делается на улице. Итак, глубоко вдохнули, все глубже и глубже, чтобы вдох дошел до самых дальних легочных клеточек. Вот грудь ваша раздалась, а вы воздух в ней на мгновение задержите: диафрагма приподнята, легкие наполнены воздухом.

Внимание! Теперь время выдоха. Его надо делать медленно, воздух как бы по ступенькам выходит вверх, освобождая участок за участком.

Выдох у вас долгий, дольше, чем вдох. При нем двигается грудная клетка, а не подбородок. Вы массируете и внутренние органы, и весь свой организм таким долгим дыханием. Оно прочищает организм, поставляет в кровь кислород и таким образом усиливает иммунитет.

При таком дыхании не надо никакой спешки. Остановитесь, проделайте несколько таких вдохов-выдохов, а потом, спокойно дыша, как вы привыкли, неторопливо идите дальше.

23 МАЯ. Истины Болотова. Стеноз сердечных сосудов

Атеросклеротическая бляшка и отложения кальция в стенках венечных (сердечных) сосудов ведут к сужению просвета сосуда (стенозу). Сердце работает, а кровь с трудом пробивается в русла. Без операции, как правило, не обходится, да и операция не всегда дает желаемый результат.

Сужение сосудов происходит оттого, что в организме понижены клеточные обменные процессы. 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 их питания имеются соответствующие элементы.

А если этих микроэлементов нет, то старые клетки, занимая все больший объем, будут вынуждены отлагаться на внутренних стенках сосудов, что и приводит в конце концов к стенозу.

24 МАЯ. Лечебник Болотова. Стеноз сердечных сосудов

Стеноз нужно лечить путем употребления пепсиностимуляторов для сосудистой части крупных вен и артерий. Но для этого нужно вначале восстановить желудочно-кишечный тракт, используя жмыхи (шарики) черной редьки, моркови, капусты. Затем придется восстановить солевой баланс в организме, принимая по 1 г соли 2–3 раза в день.

Теперь перейдите к употреблению в пищу вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек) и только после этого применяйте ферменты и квасы по системе лечения сердечной аритмии.

В пищу необходимо использовать пепсиностимуляторы для сосудов в виде массы, которую готовят следующим образом:

Берут 3 л одного из продуктов: каланхоэ, паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодила, заячьей капусты. Каждый в отдельности продукт смешивается с медом (на 3 л массы 3 стакана меда). Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца.

Потом едят с пищей по 1–2 ст. ложки средства. Через 2–3 месяца вы забудете о своем стенозе, как будто его и не было никогда.

25 МАЯ. Погожевы об ишемической болезни сердца и стенокардии

Ишемическая болезнь сердца – результат «засорения» артерий, снабжающих сердце кровью. В результате засорения поток крови иссякает и сердечная мышца начинает «голодать». В этом случае вам грозят постоянные сердечные приступы.

Разновидность ишемической болезни сердца – стенокардия. Эта болезнь проявляется в приступах острой боли за грудиной или в области сердца. Чаще всего причиной возникновения стенокардии является поражение атеросклерозом коронарных артерий. Приступ стенокардии возникает от неспособности сердечной мышцы доставить нужное количество кислорода. В результате возникает сильная боль за грудиной. Боль бывает тянущей, давящей или ощущается в виде жжения, распространяется в левую руку, в область лопатки и плеча, иногда в левую половину челюсти.

Приступ сопровождается общей слабостью, ощущением разбитости, тоски. Боль может длиться от нескольких секунд до 1–5 минут, иногда даже до 20 минут, и проходит после приема нитроглицерина. Если у вас случился приступ стенокардии, первое, что нужно сделать, – это устранить боль. И лучше не двигаться, пока приступ не пройдет.

26 МАЯ. Жизнь по Болотову. Питание при ишемической болезни сердца

При ишемической болезни сердца, стенокардии, ослаблении работы сердечной мышцы, при проявлениях сердечной недостаточности необходимо ввести в свой рацион мед. Очень советуем пить несколько раз в день напиток из плодов калины с медом.

Для его приготовления стакан калины залейте 1 л горячей воды, прокипятите 10 минут, процедите, добавьте 3 ст. ложки меда.

Этот напиток можно заменить отваром из сухих плодов шиповника.

Для его приготовления возьмите 2 ст. ложки сухого шиповника, залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут, охладите, после чего добавьте 2 ст. ложки меда. Пейте несколько раз в день по ½ стакана.

При заболеваниях, о которых мы сейчас говорим, очень полезна овсяная каша. Ешьте побольше абрикосов или кураги. Обязательно добавляйте в чай и ко вторым блюдам кардамон. Эта приправа стимулирует работу сердца.

27 МАЯ. Жизнь по Болотову. Движение при ишемической болезни сердца

Когда сердце не болит, мы советуем проводить массажную гимнастику для сердца. Исходное положение: лежа на спине, голова на подушке, ноги согнуты в коленях. Тело по возможности расслабьте, постарайтесь успокоиться.

Основанием ладони одной из рук, помогая при этом другой рукой, осторожно нажмите на проекцию сердца на теле. Найдите наиболее чувствительную точку. Начинайте на нее воздействовать очень мягко, до появления легкой боли. Зафиксируйте надавливание на минуту. За это время боль должна уйти или заметно ослабнуть.

Если боль при повторном воздействии не ослабнет, то уменьшите силу надавливания и выдержите еще минуту. После чего, каков бы ни был результат, ищите ближайшую болезненную точку в проекции сердца на теле и продолжайте технику механического воздействия.

Проводить массажную гимнастику для сердца надо по 20 минут ежедневно в течение недели. Затем необходимо сделать двухнедельный перерыв, и упражнение можно повторить.

28 МАЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при ишемической болезни сердца

Рекомендуется комплекс очищающих организм процедур. Основное очищение проводится раз в год. Для проведения очищения вам следует подготовить очищающий сбор.

Очищающий сбор. Надо взять по 20–30 г сухих цветков ромашки, травы зверобоя, травы бессмертника и березовых почек. Перед приемом 1 ст. ложку смеси залить ½ л кипятка, настаивать 20 минут и процедить. В стакане настоя растворить 1 ч. ложку меда и перед сном выпить, после чего ни есть, ни пить нельзя.

Утром оставшийся настой подогреть на пару, растворить в нем 1 ч. ложку меда и выпить за 15–20 минут до завтрака. Очищение проводить каждый день, пока не закончится смесь.

Очищающий уксус. При заболеваниях сердца можно принимать уксус, настоянный на валериане. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченных корней валерианы залейте 200 г яблочного уксуса, настаивайте не менее суток в теплом месте, затем процедите. Принимать 3–4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 50 г воды.

29 МАЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при ишемической болезни сердца

Очень хорошо для кровоснабжения сердца делать ванны для рук, добавляя в них 9-процентный уксус. Под воздействием такой ванны руки расслабляются, а кровеносные сосуды расширяются. Это касается не только сосудов рук, но и всей сосудистой системы.

Для приготовления такой ванны растворите в небольшом тазу 100 г уксуса, настоянного на валериане: на 3 л теплой воды (39 °С) не более 100 г уксуса. Опустите кисти в воду и подержите 20 минут. По окончании процедуры, энергично растирая, вытрите руки насухо.

Лечение глиной. Развести 2 ч. ложки порошка глины в 200 г холодной воды. Оживить 10 каплями уксуса Болотова, настоянного на корнях валерианы. Принимать 3 раза в день за час до еды.

30 МАЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при ишемической болезни сердца

Ферментный квас. При ишемической болезни сердца, стенокардии и других заболеваниях сердца рекомендуется готовить и принимать сердечный ферментный квас. Для этого берете 3 л воды, 1 стакан травы ландыша, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все это должно перебродить не менее 2 недель в теплом помещении (можно около радиатора).

Ландыш, растение слишком активное, можно заменить соцветием клевера лугового. Берем его в той же пропорции и готовим квас по вышеприведенному рецепту.

Шарики из жмыхов. Шарики при различных заболеваниях сердца можно готовить из сухих или свежих плодов боярышника с добавлением 1 ст. ложки мяты. Принимать по 3 раза в день по 2 ст. ложки за 30 минут до еды.

31 МАЯ. Зеленая аптека Погожевых. Ишемическая болезнь сердца

При ишемической болезни сердца принимайте следующие простые (малокомпонентные) и действенные травяные рецепты:

Трава пустырника

- 4 ст. ложки травы пустырника залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, затем охладить, процедить. Сырье отжать. Принимать средство нужно по стакану 2 раза в день за час до еды.

- Трава пустырника – 15 г, трава сушеницы топяной – 15 г, цветки боярышника – 15 г, соцветия ромашки – 5 г. Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по стакану средства 3 раза в день через час после еды.

- Настойка травы пустырника на 70-процентном спирте в соотношении 1:5. Принимать по 30–50 капель 3–4 раза в день.

Трава эфедры. 15 г травы эфедры залить 2–3 стаканами воды, уварить до половины объема и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

Июнь



1 ИЮНЯ. Зеленая аптека Погожевых.

Ишемическая болезнь сердца

Трава мяты. 1 ч. ложку травы мяты залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Выпить натощак за полчаса до еды.

Трава зверобоя. 2–3 ст. ложки травы зверобоя залить 2 ст. кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.

Сбор № 1. Цветки боярышника – 5 частей, трава горца птичьего – 3 части, трава хвоща полевого – 2 части. 2 ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Пить в течение дня.

Сбор № 2. Трава тысячелистника – 5 частей, трава зверобоя – 4 части, цветы арники – 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды, затем настаивать 3 часа. Варить 5 минут. Выдержать 15 минут, процедить. Выпить в течение дня.

2 ИЮНЯ. Истины Болотова. Инфаркт миокарда

Для понимания явления инфаркта обратимся к малоизвестному физическому явлению, которое имеет прямое отношение к инфаркту 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 по частоте (будет увеличиваться расстояние между волнами). Если же на поверхность воды бросить обруч, то внутри него волны побегут к центру, увеличивая амплитуду по мере приближения к центру. 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 и нашего сердца. Отсюда огромные энергетические возможности этого явления, в том числе и отрицательные: может произойти разрыв 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 добиваться, чтобы давление было 120/80.

3 ИЮНЯ. Лечение по Болотову. Инфаркт миокарда

Для устранения последствий инфаркта миокарда необходимо проводить легкий массаж тела. Необходимость массажа обусловлена тем, что кровь кроме сердца, перекачивается и самими капиллярами с помощью так называемого перистальтического эффекта, аналогичного перистальтике кишечника. Поэтому массаж мышц существенно разгружает сердце.

Для заживления разрыва миокарда, то есть рубцов на сердце, надо пить квас и фермент из заячьей капусты, каланхоэ, чистотела, а также применять все процедуры, необходимые при сердечной аритмии (см. 24–25 июня), после чего провести профилактику желудочно-кишечного тракта.

Помните, что сердце любит свежий воздух, походы в лес и горы, мед, кислые ферменты, мясо, яйца, виноград, орехи, арбузы. Курить и пить надо бросить навсегда!

4 ИЮНЯ. Истины Болотова. Гипертония

Гипертония возникает по многим причинам, но главные из них только три. Соответственно гипертония бывает трех видов:

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

Гипертония кишечная возникает за счет повреждений эпителиальных клеток кишечника, ответственных за всасывание, и поэтому кишечник гонит в печень без контроля почти все жидкости, какие в нем имеются.

Поэтому характерным признаком этой гипертонии являются сильные запоры или поносы. Отсюда следует, что для устранения этого вида гипертонии необходимо устранить все дефекты кишечника, особенно толстого и тонкого.

Надо помнить, что кишечная гипертония возникает за счет нарушений свойств эпителиальных клеток толстого и тонкого кишечника, а сахарный диабет при исправной и здоровой поджелудочной железе возникает за счет нарушений в эпителиальных клетках тонкого кишечника и двенадцатиперстной кишки.

5 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Кишечная гипертония

Рекомендуются следующие способы лечения кишечной гипертензии.

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

Кроме того, нужно для сброса давления отказаться от применения химических препаратов (гемитона, адельфана).

Что касается гипертензии почечной, то она излечивается путем лечения почек, о чем было сказано ранее (см. 15–16 марта).

6 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Сосудисто-мембранная гипертензия

Лечение сосудисто-мембранной гипертензии основано на восстановлении функций сосудов и клеточных мембран путем освобождения сосудов от солей и старых клеток. Этот метод описан во введении. Третье правило здоровья – правило очищения организма от солей. Для этого применяется чай из корней подсолнуха, поскольку он растворяет многие соли в организме. Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Соли поддаются растворению и соками других растений, например соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

7 ИЮНЯ. Погожевы о гипертензии

Причиной гипертензивной болезни является повышенное напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего затрудняется продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается. Думаем, что многим из вас знакомы такие симптомы: периодические головные боли, странные сердцебиения, онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон, мелькание «мушек» перед глазами, быстрое утомление. Все это говорит о том, что в ваших сосудах произошли склеротические изменения.

Тут уж вам обязательно надо сходить к врачу и измерить давление, причем не один раз. Если у вас обнаружилось стойкое повышение давления, немедленно

принимайтесь за лечение, иначе может возникнуть сердечная или почечная недостаточность, нарушение мозгового кровообращения, а эти заболевания лечить куда сложнее, чем гипертонию на ее начальных стадиях.

8 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Питание при гипертонии

Выскажем некоторые соображения, которые, по нашему мнению, помогут вам правильно составить свой рацион при гипертонии. Употребляйте рыбу, содержащую жирные кислоты омега-3, которые понижают давление: скумбрию, сардину, лосось. Вещества, заметно понижающие артериальное давление, входят в состав сельдерея, чеснока и лука.

Еда, которая содержит много жира и мало клетчатки, становится причиной повышенного артериального давления.

Решить проблему поможет нежирная, богатая клетчаткой пища. Самые подходящие продукты – свежие овощи и крупы. Обязательное условие употребления этих продуктов – подсаливание и подкисление.

Если вы страдаете повышенным давлением, то обязательно введите в свой рацион свеклу.

Полезно пить сок сырой свеклы, выдержанный в холодильнике не менее 2 часов, по стакану за 20–30 минут до еды.

9 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Питание при гипертонии

Еще один рецепт со свеклой.

½ стакана натертой сырой свеклы смешать с ½ стакана меда; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев.

Можно пить и сок кресс-салата, но понемногу: по 2 ч. ложки 3 раза в день.

Хорошо пить и сок хрена.

Для его приготовления надо 250 г хрена натереть на крупной терке, залить 3 л холодной воды, кипятить 20 минут. Пить по 50 мл 3 раза в день.

Советуем в конце лета и осенью съедать ежедневно стакан брусники, а затем перейти на клюкву. Зимой же, если вы не поленились засушить черники, то раз в неделю можно взять 4 ч. ложки сушеных ягод, залить их стаканом кипятка, настаивать в течение ночи и выпить на следующий день. У нас дома обязательно заготавливается обычный компот из черники в поллитровых баночках. Зимой мы используем по необходимости одну баночку за день. Впрочем, легче заготовить осенью рябину. Пейте 2 раза в день по ½ стакана настой этих ягод.

10 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Движение при гипертонии

При гипертонии чрезвычайно полезен легкий массаж спины. Начинать делать его надо с плеч и спускаться ниже, до ягодиц. Вам понадобится помощник.

Инструкция для вашего массажиста. Соединенные пальцы обеих рук положите на лопатку пациента, которому вы делаете массаж. Легко нажмите на его спину, передвиньте пальцы к противоположной лопатке. После этого немного переместите руки вниз и опять проведите ими поперек спины. Затем, снова переместив руки чуть ниже, возвратите их обратно.

Продолжайте действовать таким образом, пока не сделаете массаж всей спины. Эта процедура проводится 3–5 раз подряд 2–4 раза в день.

Неплохо провести также массаж точек. Массируйте несколько раз в день точки на ногтевых валиках среднего пальца и мизинца по 5 минут, изменяя силу нажатия от умеренной до высокой.

11 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при гипертонии

Лечебный уксус

- Взять 20 г створок фасоли на ½ л яблочного уксуса, настаивать не менее 3 дней. Пить уксус 3 раза в день по ½ ст ложки, разведенным в 50 мл воды.
- Истолочь 2 большие головки чеснока и залить стакан уксуса Болотова, настоянного на стручках фасоли. Настаивать 10 суток. Принимать нужно по ½ ч. ложки на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Курс лечения – месяц.

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

Глиняные ванны с уксусом. Берут ½ л отвара валерианы (для приготовления отвара сухих корней валерианы берут примерно 2 ст. ложки), 300 г глины, 200 мл уксуса, настоянного на фасолевых створках. Принимать ванны не более 30 минут, 2 раза в неделю.

12 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при гипертонии

Шарики из жмыхов при повышенном давлении

- Если человек страдает повышенным давлением, то следует принимать свекольные жмыхи (красная свекла). В качестве лечебного дополнения на дневную порцию шариков Болотова берут несколько столовых ложек сухих листьев липы и малины.
- Можно делать шарики из жмыхов черноплодной рябины. Шарики принимайте за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Ферментный квас. Готовится по обычной схеме, в качестве лечебного сырья берутся цветы и листья мать-и-мачехи. Зимой можно приготовить квас из ягод черноплодной рябины.

13 ИЮНЯ. Зеленая аптека Погожевых. Гипертония

При гипертонии мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Алоэ. Вам понадобится 375 мл сока алоэ (это примерно 1¾ стакана). Возраст растения должен быть не менее 3 лет. Желательно, чтобы алоэ было выращено без применения химических удобрений для комнатных цветов; до срезания 5 суток его не следует поливать. Прибавьте к алоэ 625 г майского меда (это наполненная не до краев пол-литровая банка) и 700 мл сухого красного виноградного вина, лучше каберне.

Все ингредиенты перемешайте в эмалированной кастрюле деревянной ложкой. Перелейте смесь в 2-литровую банку и выдержите в темном месте 5 суток, затем храните в холодильнике.

Первые 5 дней принимайте состав по 1 дес. ложке 1 раз в день за полчаса до еды. Затем порядок приема такой: 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды в течение 2 месяцев.

14 ИЮНЯ. Зеленая аптека Погожевых. Гипертония

Пустырник пятилопастный

- Возьмите 15 г травы пустырника, залейте остуженной кипяченой водой (200 мл), настаивайте в закрытом сосуде 12 часов. Принимайте по 50 мл 3–4 раза в день за 1 час до еды.

- Залить 10 г травы пустырника стаканом кипятка, парить 3 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Софора

- Возьмите 1 ст. ложку плодов или цветков софоры, заварите стаканом кипятка и оставьте на ночь в тепле. Процедите, принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Настойка на софоре более удобна тем, что ее можно дольше хранить, а значит, и использовать более длительное время. Залейте 100 г софоры, плодов или цветков, ½ л водки. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 20–30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

15 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Гипотония

Причиной гипотонии (пониженного артериального давления) является 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, то давление вернется к норме. Для восстановления нормального функционирования луковицы

двенадцатиперстной кишки надо применять жмыхи, которые можно есть на тощий желудок или просто глотать по 2–4 ст. ложки.

Для лучшего глотания жмыхов их можно смазать сметаной. Жмыхи можно принимать (не разжевывать!) до 3 раз в день. Хорошо делать жмыхи из капусты.

Кроме жмыхов хорошо нормализуют давление ферменты (квасы) из аралии маньчжурской, родиолы розовой, калгана, земляники, аира, девясила, а также квасы из винограда, вишни, зубровки, зверобоя, алоэ.

При гипотонии надо есть сало, яйца, морскую капусту и мясные блюда.

16 ИЮНЯ. Погожевы о гипотонии

Пониженное давление – это заболевание, которым страдают, даже и не подозревая о своем недуге. Еще живя в Мурманске, мы столкнулись с тем, что когда убедишь человека, постоянно жалующегося на сонливость, головокружение, плохое настроение и постоянную усталость, измерить давление, то почти всегда оно оказывается пониженным. И ведь в большинстве случаев привести его в норму совсем несложно.

Рекомендуют при гипотонии не забывать пить соки из тыквы, моркови, свеклы. Не поленитесь готовить их каждый день. И пейте зеленый чай, он наверняка поможет поднять давление.

17 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Движение при гипотонии

При гипотонии полезны физические упражнения, а также контрастный душ 2 раза в день, утром и вечером по 10 минут.

Чередуйте холодную и горячую воду. Свежий воздух, хороший сон также имеют немаловажное значение при пониженном давлении.

Есть несколько простых, но хорошо себя зарекомендовавших способов поднять давление.

- Потирать в направлении запястья зону среднего пальца по 5 раз на каждой руке несколько раз в день.
- Массировать со средней силой 5 минут точку на запястье под мышечным бугром у большого пальца кисти.
- Несколько раз за день поглаживать кисть в течение 2–3 минут вдоль бороздок на тыльной стороне от запястья к суставам пальцев.

18 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при гипотонии

Лечебный уксус

- 4 ст. ложки листьев татарника настаивать в 250 мл яблочного уксуса не менее суток. Пить по 1 ч. ложке, разведенной 50 мл воды, 3 раза в день.
- Возьмите 1 ч. ложку (с верхом) плодов шиповника, растолките в эмалированной посуде, залейте 250 мл крутого кипятка. Подержите 10

минут на маленьком огне. Добавьте 1 ст. ложку 9-процентного уксуса. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Лечение глиной. При гипотонии рекомендуется проводить частичные глиняные ванны с добавлением 100 мл лечебного уксуса Болотова. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен стакан глины. Продолжительность ванны 20–30 минут. Можно принять и полную глиняную ванну. Принимают ее 30 минут, а количество растворенного в ней лечебного уксуса Болотова должно быть не меньше 150–200 мл.

19 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Гипотония

Шарики из жмыхов. При пониженном давлении, слабости, пониженной температуре тела целесообразно применять шарики на основе жмыхов капусты с добавлением сухой или свежей травы щавеля, подорожника и борщевика. Глотать эти шарики придется долго, до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде, а давление не станет эталонным – 120/80.

Ферментный квас. Ферментный квас готовить по обычной схеме, а в качестве лечебного дополнения взять измельченные плоды шиповника и листья татарника. Рекомендуется готовить ферментный квас по обычной схеме из следующих растений: зверобоя, девясила, пижмы, эфедры, лимонника.

20 ИЮНЯ. Зеленая аптека Погожевых. Гипотония

При гипотонии мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Сироп из лепестков шиповника. Возьмите 30 г лепестков цветков шиповника, 1 л воды, 700 г сахара. Растворите сахар в воде, нагрейте сироп до кипения, снимите пену.

Горячим сиропом залейте лепестки цветков и снова доведите до кипения (долго кипятить не надо!). Настаивайте в течение 10–12 часов в закрытой посуде. Полученный сироп используйте в напитках, киселях.

Сироп из плодов шиповника. Отмерьте 1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахарного песка, 1 л воды.

Плоды шиповника освободите от семян, тщательно промойте и пропустите через мясорубку. Полученную массу залейте л воды и кипятите 10 минут. Из оставшейся воды (700 мл) и 1 кг сахарного песка сварите сироп, перелейте его в кипящую массу и варите еще 15–20 минут. Процедите через сито и разлейте в приготовленную посуду (бутылки или банки, как вам удобнее).

21 ИЮНЯ. Зеленая аптека Погожевых. Гипотония

Родиола розовая. Возьмите 4 части корневища родиолы (ее еще называют золотым корнем), 2 части плодов боярышника, 2 части плодов шиповника. Залейте 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, настаивайте на

водяной бане или в термосе. Принимайте средство по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Бессмертник. Залить 10 г соцветий бессмертника песчаного стаканом кипятка и настаивать, пока не остынет.

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

Чертополох. Залить 1 ст. ложку листьев чертополоха стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

22 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Инсульт

Для немедленного рассасывания закупорки в сосудах следует осуществить две последовательные процедуры:

1. Сильное ощелачивание крови за счет введения желчи куриной, утиной или сока редьки черной, сока корня петрушки, сока хрена, сока мать-и-мачехи.

Через месяц нужно начать следующую процедуру:

2. Сильное окисление крови уксусными настоями лимона, свеклы, хрена, винограда, подорожника, укропа, капусты, фенхеля, чеснока, лука.

Места закупорки сосудов надо обогреть грелками с использованием перечисленных выше растений и последующим обтиранием уксусным настоем багульника или настоя маклюры на «царской водке» (рецепт «царской водки» дан во введении) или прострела (сон-травы).

23 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Инсульт

Принимайте желудочный сок по 2 ст. ложки через каждый час, а если организм требует больше, то дозу можно увеличивать 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 инсульте ощелачивание и окисление надо вести очень осторожно. Желательно начинать с окисления организма, а когда окисление исчерпает свои возможности, переходят к ощелачиванию (1–2 дня), а потом вновь к окислению.

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

24 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Сердечная аритмия

Для борьбы с сердечными аритмиями рекомендуется следующая методика:

- Восстановите свой желудочно-кишечный тракт. Для приготовления жмыхов используйте редьку, морковь, капусту. Соки перебродите, а потом пейте в виде кваса.
- Поднимите солевой баланс и начните употреблять морскую капусту.
- Приготовьте ферменты на адонисе или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане, аире и пейте их 2–3 раза в день за 15 минут перед едой.
- Приготовьте квас из винограда или черники, земляники, малины, шелковицы и пейте их без нормы через час после еды.

25 ИЮНЯ. Лечебник Болотова. Сердечная аритмия

Через месяц после употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами. В сауну берите чай из шиповника, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медом, в сауне обязательно надо делать массаж. Перестаньте пить алкогольные напитки и курить, а также не прикасайтесь к растительному маслу. Лучше ешьте орехи, в которых масло имеется в избытке. Проводите массаж, гуляйте в лесу летом, зимой ходите на лыжах. Не забывайте о меде, научитесь квасить свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, липовый цвет, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редиску.

26 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Питание при аритмии сердца

Электрические импульсы, вырабатываемые сердцем, заставляют ритмично сокращаться сердечную мышцу и обеспечивают тем самым регулярное поступление крови в сосудистую систему. Очень опасно, когда этот ритм ускоряется (тахикардия), замедляется (брадикардия) или становится неровным (аритмия).

При нарушениях сердечного ритма необходимо добавить в рацион продукты и вещества, богатые калием. Бананы, арахис, картофель помогут вам стабилизировать ритм сердца.

Чтобы предотвратить или снять сердечные отеки, в рацион необходимо включить как можно больше свежих огурцов; арбуз также прекрасно снимает сердечные отеки. При аритмии желательно пить воду после замораживания. Для этого берут 3 л дождевой воды и в морозилке замораживают ее вместе с адреналином (1–2 см³).

27 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Движение при аритмии сердца

Предлагаем упражнения для улучшения работы сердца, которые помогут вам справиться с сердечной аритмией.

Исходное положение: пятки и носки ног вместе, руки опущены вдоль туловища, спина прямая. Сделайте несколько спокойных, медленных вдохов и выдохов через нос.

Сделайте короткий резкий вдох. Большими пальцами рук закройте уши, средними пальцами зажмите крылья носа. Задержите дыхание. Закройте глаза, указательные пальцы рук легко, не надавливая, наложите на веки. Как только почувствуете, что воздуха не хватает, уберите пальцы с крыльев носа, сделайте медленный выдох, снимите пальцы с век и ушей, вернитесь в исходное положение.

Это упражнение выполните 2 раза.

28 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при аритмии сердца

Лечебный уксус. 2 ч. ложки соцветий календулы настаивайте в уксусе в течение 10 дней в теплом месте. Принимайте по ½ ч. ложки 3 раза в день.

Глиняные ванны с валерианой и уксусом. Хорошо действуют ванны с валерианой. Для полной ванны потребуется 200–300 мл отвара валерианового корня, примерно 500 г порошка глины, 3 ст. ложки 9-процентного уксуса.

Принимать ванну следует не более 20–30 минут. Мы рекомендуем всем тем, кто еще не знаком с глинолечением, для начала принимать глиняные ванны для рук и ног. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен примерно стакан глины, оживленной 1 ст. ложкой яблочного уксуса и 100 мл отвара валерианового корня. Продолжительность ванны – 20–30 минут.

29 ИЮНЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при аритмии сердца

Ферментный квас. При аритмии, как и при других заболеваниях сердца, рекомендуется принимать сердечный ферментный квас (см. 3 мая).

Шарики из жмыхов. Шарики при различных заболеваниях сердца можно готовить из жмыхов черной редьки с добавлением меда в пропорции 1:1. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

30 ИЮНЯ. Зеленая аптека Погожевых. Аритмия сердца

При сердечных аритмиях мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Цветки василька. Залить 1–2 ч. ложки сухих цветков василька синего стаканом кипятка, настаивать час. Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сушеница. 20 г травы сушеницы топяной залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Мелисса лекарственная. Настаивать 15 г травы мелиссы лекарственной 30 минут в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Девясил. Кипятить 1 ч. ложку корней девясила 15 минут в ½ л воды. Принимать по 2 ст. ложки через каждый час в течение 2–3 дней.

Июль



1 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Ревматизм сердца

Ревматизм сердца бесследно исчезнет, если организм будет окислен ферментами и квасами. Обязательно надо провести курс потогонных процедур, и каждый раз при этом грудь и спину обтирать уксусом, настоянным на багульнике, ландыше, желтушнике, адонисе или аире.

При боли в груди желательно делать тепловые компрессы водными грелками с травами желтушника или пустырника. Перед постановкой такого компресса необходимо обтереть грудь или спину уксусным настоем той же травы, из которой приготовлен компресс.

Необходимо перестать курить и пить крепкие спиртные напитки. Для аппетита можно пить прокисшее виноградное вино.

2 ИЮЛЯ. Жизнь по Болотову. Питание при ревматизме

Ревматизм – воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы и суставов. Основное и наиболее серьезное осложнение болезни – порок сердца. Признаки поражения сердца: сердцебиение, одышка, болевые ощущения в области сердца, слабость, быстрая утомляемость.

Основные цели питания при ревматизме – уменьшение нагрузки на пораженное сердце, нормализация работы сердечной мышцы, уменьшение ревматических болей.

Для этого людям, страдающим ревматизмом, необходимо полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов. Надо уменьшить потребление легкоусвояемых углеводов (есть меньше сахара, сладостей, булочек из сдобного теста).

3 ИЮЛЯ. Жизнь по Болотову. Движение при ревматизме

В случае поражения ревматизмом сердечно-сосудистой системы вам будет полезно упражнение для улучшения работы сердца.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, стопы соединены подошвами друг с другом впереди себя. Подтяните стопы, удерживая их руками, как можно ближе к области паха. Распрямите спину. Вдохните, наклоняясь вперед, стараясь, чтобы спина при этом оставалась совершенно прямой. Закройте глаза. На несколько мгновений задержите дыхание. При этом вы должны почувствовать натяжение, возникающее в верхней части спины и на наружной поверхности рук и ног.

Лягте на спину, закройте глаза и расслабьтесь. Успокойте дыхание и мысли. Постарайтесь сосредоточиться на том, что происходит внутри вас. Постарайтесь испытывать при этом ощущение бодрости. Длительность второго упражнения – не менее 1 минуты.

4 ИЮЛЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при ревматизме

Очищающий уксус. Залить 2 ст. ложки (с верхом) кукурузных рылец стаканом яблочного уксуса. Настаивать не менее 2 суток. Пить в течение 2 месяцев один раз в день (утром) по 2 ч. ложки, разведенные в 50 мл воды. **Уксусная настойка.** Залить 30 г измельченных лавровых листьев 200 мл уксуса. Настаивать 6 суток в теплом месте, после чего процедить и использовать для втирания.

Очищение глиной и уксусом. Рекомендуем проводить полные или частичные глиняные ванны с соцветиями ромашки пахучей и уксусом. Используйте 200 г соцветий на 7 л воды с добавлением 3 ст. ложек уксуса Болотова. Утром пейте глиняную воду: 2 ч. ложки порошка глины нужно развести 200 мл холодной воды, затем добавить 1 ч. ложку лечебного уксуса, принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

5 ИЮЛЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при ревматизме

Очищающее обертывание. Такое обертывание вызывает обильный пот, выводит из организма лишнюю жидкость и, в отличие от многих других обертываний, не отбирает у человека энергию. Прежде всего приготовьте кровать с двумя одеялами и горячую грелку, чтобы дать толчок потоотделению. Заранее должен быть готов горячий лимонный напиток или какой-нибудь из отваров: мятный, шалфейный, малиновый. Непременно опорожните мочевой пузырь. Примите горячую ванну, причем на голове должен быть холодный компресс. Завернитесь в одеяло, по бокам и в ноги положите горячие грелки.

Когда начнется обильное потоотделение, положите на голову холодный компресс. Через полчаса оботрите тело губкой с холодной водой и ложитесь в постель.

Очищающие и обезболивающие ванны

- Взять 30 г измельченных корней валерианы на 1 л холодной воды. Настаивать 1 час, кипятить 20 минут, добавить 100 мл уксуса, настаивать еще 5 минут, процедить и влить в ванну. Принимать ванну перед сном. Курс лечения – 12–14 ванн.
- Залить 50 г измельченной травы чабреца 1 л кипятка. Кипятить 5 минут. Добавить 100 мл уксуса. Настаивать 2 часа. Ванну принимать на ночь. Курс – 14–18 ванн.

6 ИЮЛЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Ревматизм

Шарики из жмыхов. В случаях ревматического поражения сердечно-сосудистой системы целесообразно применять шарики из жмыхов на основе жмыхов из свеклы с добавлением небольшого количества травы клевера.

Ферментный квас. Ферментный квас готовим по обычной схеме, а в качестве дополнения берем стакан измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки полыни горькой. При поражении ревматизмом суставов ферментный квас настаивается на основе измельченных корней сабельника болотного (декоп), а шарики готовятся из надземной части травы череды.

7 ИЮЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Ревматизм

При ревматизме мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Настои травы клевера. Настой этого растения принимают при ревматических болях. Чтобы его приготовить, понадобятся 3 ч. ложки сырья. Залейте его стаканом кипятка, затем процедите жидкость через 3 слоя марли.

Накройте сосуд со снадобьем грелкой или полотенцем и настаивайте ровно час. Принимайте настой по ¼ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Настои из цветков бузины. Для его приготовления берут 1 ст. ложку сырья, заливают стаканом горячей воды, кипятят в эмалированной посуде на медленном огне 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут и процеживают. Принимают в теплом виде по ½ ст. ложки 2–3 раза в день до еды.

Цветки бузины и ромашки используют для припарок и обкладывания. Возьмите этих цветков поровну, облейте смесь кипятком и делайте припарки.

8 ИЮЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Ревматизм

Полынь горькая. Настаивают 1 ч. ложку полыни в 2 стаканах кипятка, затем процеживают. Пить следует по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Душица. 10 г травы душицы настаивают в 150 мл 70-процентного спирта в темном месте на протяжении недели, периодически взбалтывая. Принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Багульник

- Трава багульника болотного – 25 г, трава крапивы жгучей – 15 г. Заварить смесь в 1 л кипятка, процедить. Пить по ½ стакана 5–6 раз в день.

- Трава багульника болотного и трава мать-и-мачехи (поровну). 1 ст. ложку смеси залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Зверобой. Залить 3 ст. ложки травы зверобоя 2 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа, процедить.

Пить по ½ стакана 3–4 раза в день после еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

9 ИЮЛЯ. Зеленая аптека Погожевых. Ревматизм

Спорыш и плоды шиповника. Положите в термос 2 ст. ложки измельченной травы спорыша, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и залейте стаканом крутого кипятка. Термос закройте и оставьте настой, пока не остынет. После этого процедите его и добавьте 2 ч. ложки соли и 2 ст. ложки уксуса Болотова. Смочите шерстяное изделие в настое и, не выжимая, высушите. Сухую шерсть привязывайте к больному месту и носите, пока не пройдет боль.

Березовые листья. Пропаренные березовые листья уменьшают боль в суставах, пораженных ревматизмом. Листья кладут на больное место, покрывают полиэтиленовой пленкой и накладывают тканевую повязку. Процедура рассчитана на 2 часа, повторять ее следует каждый день в течение недели.

10 ИЮЛЯ. Как избавиться от ревматических болей

Как быстро избавиться от болей при ревматизме? Дадим совет, который может вам показаться слишком простым и кое-кого даже разочарует, однако именно эти действия вызывают обильный пот, выводят из организма лишнюю жидкость и, в отличие от многих других лечебных процедур, не отбирают у человека энергию.

Прежде всего приготовьте кровать с двумя одеялами и горячую грелку, чтобы дать толчок потоотделению. Заранее должен быть готов горячий лимонный напиток или какой-нибудь из отваров: мятный, шалфейный, малиновый. Непременно опорожните мочевой пузырь. Теперь примите горячую ванну, причем на голове должен быть холодный компресс. Завернитесь в одеяло, по бокам и в ноги положите горячие грелки. Когда начнется обильное потоотделение, положите на голову холодный компресс. Через полчаса оботрите тело губкой с холодной водой, наденьте сухое белье и ложитесь в постель.

11 ИЮЛЯ. Истины Болотова. Гангрена

Официальная медицина допускает существование нескольких разновидностей гангрены (сухой, газовой, инфекционной), однако в действительности гангрена делится на два основных вида – она бывает инфекционной и неинфекционной.

Неинфекционную гангрену очень трудно лечить, так как она обусловлена процессом разрушения клеточных масс из-за ограничения доступа кислорода к клеткам.

При неинфекционной гангрене в тканях формируются клетки-убийцы подобно тому, как в ограниченном пространстве из группы помещенных туда крыс одна из них будет пожирать всех остальных. Сформировавшиеся при гангреном явлении клетки-убийцы пожирают себе подобных, не способных защищаться. Спасти от клеток-убийц не представляется никакой возможности, так как они по внешним признакам ничем не отличаются от обычных клеток. Поэтому медицина имеет единственный способ борьбы с такой гангреной – хирургический.

12 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Гангрена

Существует следующая возможность борьбы с клетками-убийцами при гангрене.

Берут кровь свиньи или собаки и хранят ее в глиняной посуде не менее 5–7 дней. За это время кровь будет резко менять свои свойства. В ней сформируются очень сильные клетки-убийцы, которые оказываются намного сильнее гангренозных клеток-убийц. Поэтому, если обмазать бинт этой кровью и обвязать им больную конечность, то болезнь может отступить из-за ослабления гангренозных клеток.

Инфекционная гангрена лечится аналогично облитерирующему эндартерииту, о котором рассказано ниже.

Дополнительно можно ставить компрессы из мазей на основе живокости.

Берут 3 л молотых корней живокости и 1 стакан меда. Все заливают молочной сывороткой и оставляют бродить в тепле. Через месяц массу можно использовать для компрессов.

Гангрену можно остановить также употреблением «царской водки». При этом на конечности необходимо делать повязки, приготовленные на алоэ, чистотеле и соли (берут 1 ст. ложку алоэ, 1 ст. ложку травы чистотела и 9 ст. ложек соли, в которую добавляют на 1 кг обычной соли 33 г Na_2SO_4 , 33 г MgSO_4 , 33 г FeSO_4). Повязки надо менять не чаще 1–3 раз в месяц.

13 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Облитерирующий эндартериит

Облитерирующий эндартериит – это сложная форма склероза, при которой закупориваются обширные области мелких сосудов и резко снижается обмен веществ в нижней части конечностей. Массовая закупорка мелких сосудов щелочными солями приводит к омертвлению больших участков мышц, отчего может наступить гангрена конечностей.

Лечение болезни нужно начинать с восстановления работы желудочно-кишечного тракта. Одновременно проводятся процедуры выведения солей из сосудов по схеме, аналогичные тем, которые проводятся при флебите (см. 15 июля).

После выведения солей из сосудов проводится восстановление самих сосудов за счет употребления пепсиностимуляторов для сосудистой системы. К ним относятся морская капуста, креветки, сельдь, крабы, кальмары и другие морепродукты.

Ноги обтирают 1–2 раза в день уксусным настоем багульника, толокнянки, мать-и-мачехи, маклюры, лимона, календулы.

14 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Микрофлебит

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

Лечение микрофлебита следует начинать с лечения желудочно-кишечного тракта, чтобы снизить солеобразование и повысить кислотность организма.

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. В рацион необходимо ввести морскую капусту, другие морепродукты. Употребляйте квашения (к ним относятся кислая капуста, яблоки, патиссоны, баклажаны, перец, редиска, турнепс, репа, свекла, рис, полба, мать-и-мачеха). Водку и растительные масла из рациона исключить.

15 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Флебит

Склероз более крупных сосудов – флебит – поддается лечению так же, как и микрофлебит, и лечится теми же самыми средствами. Надо только увеличить дозу морской капусты и продолжительность лечения. При флебите целесообразны также грязелечение и горячие компрессы из мать-и-мачехи, календулы, редьки черной, хрена. В организм надо вводить побольше

никотиновой кислоты; этот витамин содержится в сыром картофеле, плодах черного паслена, черной рябины, помидорах, пивных дрожжах, сыром пшеничном тесте. При флебите периодически надо принимать после еды сок черной редьки (продолжительность курса – не менее 2–3 недель).

16 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Тромбофлебит

При осложнении флебита на стенках сосудов начинают разрастаться солевые бляшки, которые потом, отрываясь, закупоривают сосуды. Чтобы исключить опасность возникновения инсультов от закупорки сосудов, следует осуществить две последовательные процедуры:

1. Сильное ощелачивание крови за счет введения желчи куриной, желчи утиной или сока редьки черной, сока корня петрушки, сока хрена, сока мать-и-мачехи.

Через месяц необходимо начать вторую процедуру.

2. Сильное окисление крови уксусными настоями лимона, свеклы, хрена, винограда, подорожника, укропа, капусты, фенхеля, чеснока, лука.

17 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Тромбофлебит

Принимайте желудочный сок по 2 ст. ложки через каждый час, а если организм требует больше, то дозу можно увеличивать 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 вести очень осторожно. Желательно начинать с окисления организма, а когда окисление исчерпает свои возможности, переходят к ощелачиванию (1–2 дня), а потом вновь к окислению.

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

Затем нужно лечиться в соответствии с методиками, применяемыми при флебите и микрофлебите (см. 14–15 июля).

18 ИЮЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Тромбофлебит

При тромбофлебите готовят следующий отвар:

Измельчают в порошок листья подорожника, цветы руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы, плоды каштана, корень алтея или мальвы и ромашку, взятые поровну. 2 ст. ложки смеси заливают 600 мл кипятка, доводят до кипения и тут же снимают с огня, настаивают в течение ночи. Пить нужно по $\frac{3}{4}$ стакана утром и вечером.

Одновременно применяется мазь: по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала залить 200 г куриного жира и томить на водяной бане.

Настаивать в течение ночи. Затем разогреть до кипения, процедить, отжать, остудить. Смазывать пораженные места несколько раз в день.

19 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Варикозное расширение вен

Расширение вен, особенно на ногах, возникает из-за большой ощелоченности организма и проникновения через кожу и капилляры болезнетворных микроорганизмов.

Необходимо применять компрессы с уксусными настоями, принимать желудочный сок, а также разогревать тело до 42–45 °С.

Естественно, удалять 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. Хорошие результаты получаются при подвязывании к венам гриба, полученного при формировании ферментов на йодосодержащих продуктах, например на околоплодниках грецких орехов.

20 ИЮЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Варикоз

При варикозной болезни, если ноги разболелись, ставьте на ночь компрессы из молочной сыворотки: льняную тряпку нужно смочить сывороткой, обернуть больные места и прикрыть компрессной бумагой, утром обмыть ноги холодной водой. Вместо сыворотки можно использовать перемолотые листья конского каштана.

При варикозе и тромбозе хорошо помогает настой из цветков каштана конского.

50 г цветков заливают ½ л пшеничной водки и настаивают 2 недели.

Употреблять внутрь по 40 капель 3 раза в день в течение 3–4 недель.

Пораженные варикозом вены очень хорошо отзываются на частые компрессы из отвара шалфея или лепестков календулы. Приготовьте крепкий отвар шалфея, намочите в нем сложенное в несколько раз льняное полотенце и приложите его к больному месту. Сверху накройте компресс сухой шерстяной тканью или фланелью. Вдобавок для тепла компресс можно обернуть полиэтиленом. Пейте как можно больше горячего отвара шалфея.

21 ИЮЛЯ. Лечение по Болотову. Трофические язвы

Трофические язвы – это длительно не заживающие дефекты тканей, возникающие преимущественно при расстройствах крово- и лимфообращения, при повреждении крупных нервов или спинного мозга. Если варикозному расширению сосудов не уделять должного внимания, то инфекционный процесс в них может развиваться до возникновения на венах трофических язв. Первой помощью при трофических язвах являются укусовые компрессы из календулы, грецких орехов, валерианы или дрожжевого теста, а также чистотела с солью. Место компресса согревайте водяной грелкой.

Как только язва подживет, можно приступать к лечению сосудов конечностей. Целесообразно применять соленый рыбий жир внутренне и наружно. Естественно, растительные масла из рациона необходимо исключить полностью. Один раз в неделю пораженные места желательно смазывать керосином, мумие или грибом фермента грецкого ореха.

22 ИЮЛЯ. Деревенские советы Погожевых. Трофические язвы

Если язвы образуются на голени, смазывайте их 3 раза в день настоем водяного перца, а затем соком подорожника. На ночь присыпьте язвы порошком из цветков подмаренника весеннего и оберните льняной тряпицей. Хорошо поможет заживлению масло шиповника, зверобоя, пихты, сосны. Можно пить настой из кровохлебки (2 ст. ложки измельченного корня на ½ л холодной кипяченой воды, настаивать 8-10 часов) по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Отлично заживляет раны обыкновенная белокочанная капуста. Пропустите через мясорубку белые листья (зеленые листья и кочерыжка не годятся), затем 1 ст. ложку массы смешайте с белком одного сырого яйца. Присыпав их порошком из цветков подмаренника весеннего, наложите полученную массу на рану. Повязку на пораженных местах нужно менять 2 раза в день.

При незаживающих ранах и язвах делайте компрессы из взбитых сливок или прикладывайте мед.

Для лечения ран хорошо прикладывать пластырь из еловой серы, коровьего сала, воска и измельченного лука; эту смесь варят и перед употреблением процеживают.

23 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Лимфаденит

Лимфаденит – воспаление лимфатических узлов при занесении в них возбудителей инфекции с током крови или лимфы. Лимфаденит часто возникает при простуде, при этом воспаляются лимфоузлы на шее под челюстями, под мышками, в паховой области и в других местах. Они

становятся болезненными и явно увеличенными. Лечить лимфаденит надо следующим образом:

- Проводить окисление ферментами из скорлупы грецких орехов. Можно делать крепкий отвар скорлупы путем кипячения ее в течение 20–30 минут и пить его по ½ стакана с добавкой 1 ст. ложки виноградного, яблочного или столового уксуса.
- Пить квас из календулы, сосновых шишек или почек, из цветов сирени или жасмина, из земляники или шиповника.
- Пить подкисленный уксусом чай из смеси трав: зверобоя, тысячелистника, лопуха, листьев березы, кипрея, ромашки аптечной.
- Место опухоли натирать уксусным настоем багульника или календулы с последующим тепловым компрессом из печеного лука с водяной грелкой. При прорыве опухоли ее надо смазывать ферментом чистотела.
- Принимать ежедневно за 2 часа до сна потогонную ванну с питьем чая и уксусным обтиранием.
- Употреблять в пищу соленую сельдь, крабы, кальмары. Вся пища должна быть подсолённая.

24 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Лимфогранулематоз

Лимфогранулематоз – онкологическое заболевание лимфосистемы, при котором увеличиваются лимфоузлы на шее, под челюстями, под мышками, в паховой области, а также в зоне селезенки. Лечение надо начинать с окисления и усиленного разогрева организма, которое подробно описано выше (см. 23 июля). Однако необходимо учесть, что после окисления организма следует обязательно прогреваться в соленой и подкисленной уксусными настоями воде (на ванну воды 1 стакан 9-процентного уксусного настоя багульника). Очень важно при лимфогрануломатозе есть соленое сало и кисло-соленые овощи.

25 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Лимфокарцинома. Лимфосаркома

Эти быстротекущие раковые опухоли в лимфосистеме нужно лечить по той же методике, что и лимфогрануломатоз (см. 24 июля). Дополнением может быть местный разогрев на расстоянии раскаленным металлом или древесными углями для усиления бета-синтеза. В квасы на 1 л нужно добавлять в процессе брожения 4 капли 5-процентного йода.

Следует обтирать опухоли сильными уксусными настоями багульника, корня лилии, сухих листьев грецкого ореха с добавкой 5–6 капель йода на 1 стакан. Кроме того, пьют фермент на малине.

26 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Слоновость

Слоновость – заболевание, при котором происходит значительное увеличение отдельных частей тела (чаще ног) из-за резкого утолщения кожи и подкожной клетчатки в связи с хроническим воспалением лимфатических путей и застоем лимфы.

Слоновость возникает из-за ослабления генетического саморегулирующего поля в клеточных колониях костных систем в силу мощных солевых отложений в них. Лечение болезни нужно начинать с выделения солей, приостанавливая солеобразование и окисление организма. При этом необходимо восстановить генетическое равновесие. Пепсиностимуляторами при этой болезни являются капуста, подорожник, хрен, петрушка, укроп, фенхель, редька, живокость, окопник, из которых приготавливают квасы и ферменты.

Для поддержания генетического равновесия приготавливают ферменты из кактусов (например, маммилярии), агавы, столетника, адамового дерева, каланхоэ, молодила, которые пьют по вкусу и без нормы.

27 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Сахарный диабет

Сахарный диабет – заболевание поджелудочной железы. Для лечения сахарного диабета необходимо снизить нагрузку по производству инсулина на поджелудочную железу и научиться расщеплять сахар в крови косвенными способами.

Экспериментально установлено, что содержание сахара в крови (и в моче – как следствие) резко убывает при голоде, холоде, работе и при потреблении кисло-цинковых ферментов. Растительные продукты дают намного больше сахаров, чем животные продукты. Необходимо четко различать два вида сахаров: а) растительные сахара – гликозиды, крахмал; б) животные сахара – гликогены, мукополисахариды. Растительные сахара образуются при употреблении растительной пищи (яблок, винограда, груш, вишен, слив).

Животные сахара образуются при употреблении пищи животного происхождения. Примером такого сахара является межклеточный гликоген.

28 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Сахарный диабет

Глюкотесты дают одинаковую реакцию на оба вида сахаров. Однако сахар животного происхождения для организма не опасен, и уничтожать его не нужно. Если потребление фруктов при диабете ограничивают, то мед, наоборот, надо понемногу вводить в организм. Лечение диабета начинается с восстановления желудочно-кишечного тракта. Затем переходят к осуществлению процедур сдвига в поджелудочной железе.

Для этого в часы, когда сахара в моче много, необходимо организовывать контрастные ванны, то есть нагрев тела, охлаждение его и снова нагрев.

Замечено, что купание в холодной воде резко снижает количество сахара в крови. Поэтому охлаждение организма в холодном бассейне с последующим прогревом освобождает его от сахаров до такой степени, что практически не требуется вводить в организм инсулин. После таких процедур нужно измерять содержание сахара в моче и устанавливать его среднюю величину за сутки.

29 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Сахарный диабет

Особенно эффективны процедуры снижения сахара с помощью саун. В них нужно вначале разогреться, затем на 10–15 минут окунуться в холодный бассейн, затем снова нагреться. Во время отдыха надо пить сладковатый подкисленный чай, заваренный на полыни или на стручках фасоли, и понемногу есть фрукты так, чтобы после сауны количество сахара в моче не превышало бы 1–2 %.

Уровень сахара в крови можно понизить и с помощью физической работы. Для этого через 30–35 минут после еды надо произвести какую-либо работу до средней утомленности мышц. Нормализовать сахар в крови можно обычным голоданием или употреблением пищи примерно в 10 раз меньше, чем обычно. Необходимо ввести в организм ферменты, которые стимулируют работу поджелудочной железы. Такие ферменты получают на основе растений-горчаков. При этом готовят два средства: а) горький чай; б) фермент на горечах.

Чай готовят обычно путем нагрева воды до 70–80 °С (кипятить воду нельзя) и добавления в нее из расчета 1 ст. ложка на 2 стакана воды.

Все настаивают в течение 1–2 часов в термосе. Пьют по 1 стакану через 30 минут после еды.

30 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Сахарный диабет

Ферменты готовят и пьют по общей методике. Для их приготовления используют мускатный орех, стручки фасоли, софору японскую, цикорий, чистотел, ястребинку молочайную, осот полевой, горчак, коровяк, бересклет.

Квас для лечения диабета можно готовить также из черники, калгана, очанки, золотого корня, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня. Хорошие результаты дает квас, приготовленный из арники, молодила, заячьей капусты, морской капусты, лопуха, лилии, а также квас из цинксодержащих продуктов (груши, шелковицы, яблок, черемухи, черники). После еды нужно выпить 1 ч. ложку «царской водки» в чистом виде или с чаем, кофе. Только в этом случае сахар полностью расщепляется на полезные для организма формы.

«Царская водка» способствует расщеплению сахарозы и качественному усвоению продуктов ее распада. При этом можно не бояться употребления

избыточного количества сахара: ни глюкоза, ни фруктоза диабет спровоцировать не могут.

31 ИЮЛЯ. Лечебник Болотова. Несахарный диабет

Иногда диабет возникает в результате инфекции при вполне здоровой поджелудочной железе. Имеется много бактерий, которые колониями заселяют тонкий кишечник и перерабатывают сахар с расходом инсулина. Поскольку жидкая фракция крови трижды проходит через желудочно-кишечный тракт, то большая часть инсулина, контактируя с бактериями, расходуется на переработку сахаров именно в кишечнике.

Здесь наблюдается гликолиз без доступа кислорода, но с повышенным расходом инсулина, какой мы наблюдаем в клетках аскарид. Подобный гликолиз обнаруживается в кишечнике только при заселении в нем ацетонных дрожжевых бактерий. Они отличаются от обычных бактерий кишечника здорового человека тем, что, перерабатывая сахара, стимулируют повышенный расход инсулина и вырабатывают много ацетона. Поэтому человек, зараженный ацетонными бактериями, страдает диабетом при совершенно здоровой поджелудочной железе.

Лечат таких больных путем изгнания ацетонных бактерий из кишечника и замены их обычными бактериями, взятыми из молочной сыворотки материнского молока.

Ацетонные бактерии выводятся обычной полынью, горечами хмеля, аира, багульника, мускатного ореха, софоры японской, а также соком красной свеклы, акации.

Август



1 АВГУСТА. Погожевы о сахарном диабете

Сахарный диабет – это болезнь обмена веществ, при котором нарушается обмен углеводов в организме, поскольку из-за нарушений в работе поджелудочной железы организм не в состоянии нормально усваивать поступающие с пищей углеводы.

Ослабленная, больная поджелудочная железа не вырабатывает в достаточном количестве инсулин, поэтому пищевые углеводы, которые перерабатываются организмом в простейший сахар (глюкозу), не усваиваются организмом, а скапливаются в чрезмерном количестве в крови и оттуда выводятся почками в мочу.

А поскольку при этом нарушается водный обмен, то ткани организма не в состоянии удержать воду, а выделяют ее в большом количестве через почки.

К симптомам сахарного диабета можно прибавить расстройство функции почек и системы кровообращения.

Поврежденные сосуды начинают плохо пропускать кровь, и тем самым диабет наносит удар по всему организму, включая сердце и глаза.

Нервное расстройство может вызвать онемение ног, ощущение покалывания и жжения в руках и ногах.

2 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Питание при сахарном диабете

Лечебное питание при сахарном диабете – одно из важнейших звеньев лечения этого заболевания. Оно подбирается строго индивидуально в соответствии со степенью и формой диабета. При заболевании диабетом большое внимание уделяется луку, чесноку, чечевице, рыбе, ячменю, проросткам, отрубям и другим продуктам с высоким содержанием клетчатки, которые снижают уровень сахара в крови и тем самым предотвращают это заболевание или облегчают его течение. При легкой форме диабета включение в рацион пищевых волокон позволяет иногда отказаться от приема сахароснижающих препаратов.

Суточная доза пищевых волокон должна составлять около 25 г. Для больного диабетом рекомендуется 40 % клетчатки принимать в виде зерновых продуктов (отрубей, проростков, каш), 50 % – в виде овощей и 10 % – в виде фруктов и ягод. Особую ценность представляет ржаной хлеб с отрубями. Несомненно, большую пользу при сахарном диабете приносят шарики из жмыхов и ферментный квас на основе лекарственных растений.

3 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Питание при сахарном диабете

При лечении сахарного диабета хороший эффект дают овощные соки с небольшим добавлением яблочного (фруктового) уксуса (½ ч. ложки на стакана). Все соки должны быть свежеприготовленными.

Отожмите по стакану сока из листьев белокочанной капусты, клубней картофеля (по возможности молодого) и репчатого лука. Все тщательно перемешайте. Вначале принимайте по ¼ стакана сока за 30–40 минут до еды, постепенно увеличивайте дозу до стакана. Если вкус напитка вам не понравится, то разбавьте его водой в пропорции 1:1.

Для облегчения переваривания жиров обязательно надо класть в блюда больше пряностей и различных горчечесодержащих растений. Чеснок, лук, капуста, сельдерей, шпинат – это те продукты, которые должны каждый день присутствовать у вас на обеденном столе. А вот черешню, сливы, виноград, абрикосы, бананы многие диетологи рекомендуют исключить из рациона.

4 АВГУСТА. Погожевы о луке при диабете

Лук наделен уникальным свойством понижать сахар в крови и тем самым уменьшать зависимость от инсулина. Воздействие лука не такое быстрое, но зато более длительное, чем действие инсулина. Лук богат калием и селеном, которые делают наши сосуды менее подверженными недугам. Аденозин, содержащийся в луке, способствует разжижению крови, что совершенно необходимо для профилактики сердечнососудистых заболеваний у больных диабетом. Так что ешьте лука как можно больше и в любом виде.

Луковый настой. Очистите от шелухи 4–5 луковиц средней величины, мелко порежьте, сложите в 2-литровую банку и залейте холодной кипяченой водой до краев. Принимайте по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды, ежедневно доливая в банку 1 стакан кипяченой воды. Курс лечения – 17 дней.

В случае легких форм сахарного диабета можно посоветовать пить фасолево-луковый отвар.

3 ст. ложки измельченных свежих стручков фасоли (если нет свежих, можно воспользоваться и сухими, без семян), 3 ст. ложки мелко

нарезанных листьев черники, 3 ст. ложки сока свежего лука залейте 1 л воды и кипятите 20 минут. Охладите, процедите и принимайте отвар по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

5 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Движение при диабете

Лишний вес играет не последнюю роль в развитии сахарного диабета. Понятно, что отсутствие движения – это прямой путь к появлению лишних килограммов. Однако надо хорошо понимать: излишнее увлечение движением может также привести к плачевным результатам. После первых же энергичных физических занятий у вас может подскочить артериальное давление, могут не на шутку разболеться суставы. Очень часто уровень содержания сахара в крови опасно снижается в результате чрезмерных физических нагрузок. Вы должны научиться оценивать свои возможности, помня о том, что физическая работа требует от организма расхода энергии, что влечет за собой перерасход сахара. Можно рекомендовать прогулки на свежем воздухе и отказ от дневного сна.

6 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Очищение при диабете

Очищающий уксус. На ½ л яблочного уксуса возьмите 3–4 ст. ложки измельченных створок фасоли и настаивайте 10 часов. Пить нужно по 2 ч. ложки, разведенные в 50 мл воды, 3 раза в день за 20 минут до еды. Можно добавлять в пищу.

Лечение глиной. Приготовьте воду из 2 ч. ложек глиняного порошка, оживите 1 ч. ложкой лечебного уксуса Болотова и пейте затем воду небольшими глотками 5–6 раз в день.

Очищающие чаи. Используйте настой почек березы. Суточная норма – 2–3 ст. ложки почек на 3 стакана кипятка; настаивать 6 часов.

7 АВГУСТА. Погожевы о лечебных ваннах при диабете

Ванна из корневищ девясила высокого. Залить 50–60 г измельченных корневищ девясила 3 л холодной воды, настаивать 3–4 часа, кипятить 20 минут, процедить. Смешать со 100 мл лечебного уксуса Болотова и вылить в наполненную ванну.

Ванна из травы клевера лугового. Взять 50 г сухой травы на 1 л кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Смешать со 100 мл лечебного уксуса Болотова и вылить в приготовленную ванну. Ванну (температура воды – 36–37 °С) принимать на ночь. Курс – 12–14 ванн.

Ванна из корневищ пырея ползучего. Залить 50 г измельченных корневищ пырея 1 л кипятка. Кипятить 15 минут. Смешать со 100 мл лечебного уксуса Болотова и вылить в наполненную ванну. Ванну принимать на ночь. Курс – 12–14 ванн.

8 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Сахарный диабет

Шарики из жмыхов. Если человек страдает сахарным диабетом, то рекомендуется принимать жмыхи из листьев водяного перца (горца перечного), одуванчика и листочков черники. Понятно, что из этих растений много жмыхов не получится. Поэтому нужно подбирать растение, из которого будете готовить шарики, и дозу самостоятельно. Вполне хватает нескольких чайных ложек шариков в день, а из трав хорошо подходит смесь листьев одуванчика и листочков черники в пропорции 1:1.

Ферментный квас. Квас готовится из смеси листьев осины (можно брать листья тополя), листьев черники, листьев лапчатки прямостоячей (или листьев лимонника). Все берут в равных частях.

Если для вас приготовление такого ферментного кваса окажется сложным, то мы рекомендуем готовить его на сухой траве крапивы двудомной. Пить крапивный квас можно по 100 мл 3 раза в день.

9 АВГУСТА. Зеленая аптека Погожевых. Сахарный диабет

При сахарном диабете мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Крапива двудомная. Залейте 50 г крапивы $\frac{1}{2}$ л кипятка, затем спустя 2 часа настой процедите. Пейте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Мы считаем, что лучше всего для этого рецепта подходят свежие листья крапивы.

Лопух. Взять 10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15–20 минут, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Одуванчик. Заварить 1 ч. ложку мелко нарезанного корня одуванчика в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 3 месяцев.

10 АВГУСТА. Зеленая аптека Погожевых. Сахарный диабет

Кора осины. 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины кипятите полчаса на малом огне в $\frac{1}{2}$ л воды. Отвар настаивайте 2 часа под грелкой, после чего его надо процедить. Принимать на начальных стадиях диабета по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой. Пить настой 3 месяца.

Черника. Настой пьют при нетяжелых формах сахарного диабета. 1 ч. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Голубика. Залить 1 ст. ложку измельченных молодых побегов и листьев голубики стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

11 АВГУСТА. Зеленая аптека Погожевых. Сахарный диабет

Зверобой. Залить 3 ст. ложки сухой измельченной травы стаканом кипятка; настаивать 2 часа, процедить. Пить настой по стакану 3 раза в день до еды.

Спорыш. Залить 20 г сухой измельченной травы стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Подорожник. Залить 10 г сухих измельченных листьев стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать настой по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Липа. Залить 2 ст. ложки сухих цветков 2 стаканами кипятка. Настаивать 20–30 минут, процедить. Пить настой вместо чая или кофе.

Сушеница топяная. Залить 20 г сухой измельченной травы стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить отвар по ½ стакана 2–3 раза в день.

12 АВГУСТА. Лечебник Болотова. Артрит

Можно вылечить даже самую тяжелую форму артрита или полиартрита, если действовать так.

- Окисляют организм ферментами окопника, живокости, калюжницы, аира, любистка, сережек ореха (лесного).
- Уксусными настоями багульника, лилии болотной (корня), лютика, чемерицы, обтирают больные места (эти настойки очень сильные – не обожгитесь).
- Исключают все химические препараты типа «Бруфена» и т. п.
- Пьют квасы и чай, настоянный на листьях брусники или почках березы.
- Применяют потогонные бани с березовым веником.
- Ставят компрессы на больные суставы.

13 АВГУСТА. Лечебник Болотова. Компресс при артрите

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

Если организм ошелочен, то компресс может вызвать ожог. Поэтому вначале время наложения компресса определяется по самочувствию (не более 10–15 минут).

Следующий компресс накладывается только после исчезновения покраснения кожи. Постепенно продолжительность компресса доводится до 30 минут, часа, 2 часов, пока не появится возможность накладывать компресс на всю ночь.

В здоровом, окисленном организме такая процедура ожога вызывать не будет. Аналогичные процедуры делаются и с индийским луком.

14 АВГУСТА. Погожевы о лечебных ваннах при заболеваниях суставов и спины

В лечебные и очищающие ванны для различных заболеваний добавляется соответствующий вашему недугу лечебный уксус.

Ванна из соломы овса. Это прекрасное успокаивающее средство при суставных болях. Насыпьте в ведро измельченной соломы (около ведра) и залейте ее почти доверху водой. Поставьте на огонь и кипятите 30 минут. Затем 1 час настаивайте, добавьте 100 мл лечебного уксуса и вылейте все в теплую воду. В ванне следует находиться до тех пор, пока хорошенько не распарите свои суставы. Эту ванну можно завершить холодным обтиранием губкой и энергичным растиранием полотенцем. После этих процедур наденьте теплое шерстяное белье и ложитесь в постель.

Ванна из овсяной соломы противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов.

15 АВГУСТА. Погожевы об артритах и полиартритах

Артритами называют воспаления суставов инфекционной и аллергической природы; это общий термин для обозначения ряда заболеваний различной тяжести, имеющих различные симптомы.

Обычно все они характеризуются болью в суставах при движении и поднятии тяжестей. Воспаление, повышенная температура, краснота или опухание могут присутствовать или отсутствовать.

Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит) и многих (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причины артритов: инфекция, травма, аллергия, нарушение обмена веществ, заболевания нервной системы, недостаток витаминов.

При заболевании суставов со значительным обострением артрита необходим щадящий (нередко постельный) режим до ослабления недуга. При вялом течении артритов больному необходимы физические упражнения.

16 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Питание при артрите

При артритах надо употреблять жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе. Кроме того, особое внимание надо обратить на чеснок, помогающий организму снимать воспалительные процессы, который содержит серу, лечащую артрит.

В число продуктов, которые должны постоянно в том или ином виде присутствовать на вашем столе, входят морковь, картофель, красный и жгучий перец, свекольная ботва, бобы, орехи, цельные крупы (каши), отруби, проростки, нежирное мясо птицы, рыба (лучше морская).

Употребляйте шарики из жмыхов моркови и травы череды, очищающий чай из листьев сабельника и ферментный квас на основе корней сабельника болотного или корней подсолнуха. Больным артритом полезно есть в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины.

При артрите очень важны тепловые процедуры в ванной или сауне с последующим обсыпанием солью и обтиранием уксусом. Обсыпать солью надо только горячее и мокрое тело. Потом обязательно нужно тепло укутаться, а когда потение закончится, лечь на полиэтиленовую пленку и облить все тело уксусом, завернувшись пленкой и теплым одеялом.

17 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Движение при артрите

Расслабление, уменьшение напряжения принесет облегчение при артритных болях. Для профилактики артритных болей, воспалений и отеков вам необходимо освоить простейшие упражнения в теплой воде: покачивания, ходьбу и наклоны. Выполняйте все эти движения, стоя по грудь в воде. После купания в бассейне надо хорошо прогреться в ванной.

При артрите необходимо обязательно похудеть, если у вас есть лишние килограммы. Чем больше у вас вес, тем большее напряжение и давление испытывают ваши суставы, а значит, и воспаление в них проходит сильнее, и возникает оно чаще. Одним словом, понемногу, очень осторожно, надо делать упражнения на растяжение и подвижность.

Когда речь идет об артрите, то часто говорят: движение причиняет боль, а неподвижность убивает. Физические упражнения должны быть щадящими, амплитуда движений – ограничена. Особенно рекомендуются купание и пешие прогулки.

18 АВГУСТА. Упражнения на растяжение

Для максимального расслабления тела во время растяжения эти упражнения лучше всего делать, лежа на полу. Как следует расслабившись, выполняйте упражнения до тех пор, пока в мышцах не появится ощущение чрезмерного растяжения. Оставайтесь в этом положении полминуты. При успешном ходе занятий это время можно будет увеличить до 45 секунд. Ни в коем случае не задерживайте дыхание, ведь работающие мышцы нуждаются в кислороде.

Спланируйте свое время так, чтобы заниматься растяжением 3 раза в неделю по 20 минут. Ощувив боль, немедленно прекратите упражнение. Боли во

время упражнений не должно быть вообще, вы должны чувствовать только растяжение. Сохраняйте неподвижными те суставы, которые не задействованы в очередном упражнении.

Упражнение 1. Сесть на пол, ноги развести, руки положить на пояс. Наклониться вперед и обхватить левое колено обеими руками. Если тело не оказывает отчаянного сопротивления, сдвигать руки вниз по ноге, насколько это возможно. Согнитесь как можно сильнее, оставайтесь в этой позе 30 секунд. Если вам не удалось сдвинуть руки ниже колена, не пытайтесь прикладывать чрезмерные усилия. Удовлетворитесь достигнутым. Медленно выпрямитесь и затем повторите упражнение с правым коленом.

19 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Упражнения на растяжение

Упражнение 2. Упражнение выполняется либо стоя, либо сидя. Важно держать спину прямой. Вытяните правую руку вверх и, сгибая в локте, опускайте ее за голову. Постарайтесь правой кистью коснуться левой лопатки. Теперь поднимите левую руку, возьмитесь за правый локоть и осторожно тяните его к левому плечу. Как только почувствуете натяжение в правом плече и предплечье, остановитесь и сохраняйте это положение 15 секунд. То же самое повторите с другой рукой.

Упражнение 3. Нужно лечь на пол, согнуть правую ногу в колене и тянуть ее к груди. Можно сцепить руки под коленом и помогать движению ноги. Как и в предыдущих упражнениях, достигнув предела возможного, сохраняйте эту позу 15 секунд. Потом повторите то же самое с другим коленом.

Упражнение 4. Выберите свободный участок стены в комнате или такой предмет обстановки, который вам не сдвинуть силой своего веса. Теперь отступите на метр и, не сгибаясь в пояснице, наклонитесь вперед и обопритесь руками о стену или мебель. Пятки не должны отрываться от пола (больше всего это напоминает осторожное плавное падение). Затем сдвигайте вперед бедра, пока не почувствуете натяжение в мышцах икр. Если растяжение не удастся, встаньте от опоры подальше.

20 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Очищение при артритах

Очищающий уксус. Готовят уксус, настаивая 6-процентный яблочный уксус на сушеных цветах каштана: 40 г цветов на 1/2 л яблочного уксуса.

В деревне часто пользуются специальной очищающей процедурой, которая проводится в бане. Больного кладут на полок, на слой свежих ольховых листьев, и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху укрывают рядом или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть.

Этот метод очищающего прогревания весьма полезен для больных со слабым сердцем. Конечно, такую очищающую процедуру вполне можно проводить и дома. После этой процедуры, если вас мучают боли, можно растереться лечебным уксусом.

Очищающий чай. Чай заваривается из свежих листьев сабельника болотного. Листья собирают во время цветения растения. Свежие листья заваривают, как обычно, в течение 15–20 минут. На заварочный чайник (1 стакан) берут 2–3 ст. ложки измельченного сырья. Сухой травы на заварочный чайник берут 3–4 ч. ложки.

21 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Очищение при артритах

Лечение глиной. Компресс из глины, в которую добавляют 3 ст. ложки лечебного уксуса, накладывайте прямо на больное место, затем компресс надо обвязать бинтом и покрыть шерстяной тканью. Снимайте компресс через 2–3 часа. Если до истечения этого срока глина станет сухой и горячей, не поленитесь ее сменить. За день процедуру можно повторить 2–3 раза.

В случаях сильных болей при артритах делайте компресс из глины с добавлением в нее 1 ст. ложки лечебного уксуса и 3 ст. ложек касторового масла. Смешайте глину, лечебный уксус и касторовое масло до пастообразного состояния.

Кладите глиняную пасту на больное место и держите ее до полного высыхания. Чтобы усилить лечебный эффект, обязательно после глиняного компресса приложите к больному месту нагретый мягкий капустный лист, он поможет окончательно вытянуть токсические вещества.

Очищающие ванны. Ванны не только очищают, вытягивают шлаки, но и успокаивают боль. Боль снижается вследствие уменьшения напряжения, при этом тело отдыхает, мышцы расслабляются, а это, в свою очередь, стимулирует высвобождение эндорфинов, естественных болеутоляющих веществ. Хорошо также примешать к воде масло, например эвкалиптовое.

22 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Артрит

Шарики из жмыхов. Шарики из жмыхов делают, как обычно. Основа их – жмыхи моркови, для лекарственной добавки используйте надземную часть высушенной травы череды. Добавлять ее надо очень немного, 1 ст. ложку на дневную порцию шариков.

Ферментный квас. Ферментный квас готовят на основе измельченных корней сабельника болотного или корней подсолнухов. Корни сабельника лучше всего заготавливать либо ранней весной, либо осенью.

Лечебный квас из корней сабельника готовится на основе свежей молочной сыворотки (понадобится 3 л сыворотки) и 1 стакана измельченных корней сабельника. Траву мы помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузика (камешка или кусочка стекла) погружаем ее на дно банки.

В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли. Лечебный квас из корней сабельника пьют перед едой за 10–20 минут по ½ стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв, и лечение квасом возобновляется.

23 АВГУСТА. Зеленая аптека Погожевых. Артрит

При артрите мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Портулак огородный. При артритах очень хорошо помогает настой этой травы. 1 ст. ложку измельченной свежей травы залейте стаканом холодной воды и кипятите 10 минут. Отвар закутайте, настаивайте 2 часа и процедите. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Мокрица. 1 ст. ложку измельченной мокрицы заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут, затем процеживают через 2–3 слоя марли. Принимают настой по стакану 3 раза в день перед едой. В нашей деревне настой мокрицы пьют при артритах, подагре; распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении суставов; отваром натираются от ломоты в суставах.

24 АВГУСТА. Зеленая аптека Погожевых. Артрит

Крапива двудомная. Залить 7 г измельченной молодой травы стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Смородина черная. Залить 2 ст. ложки сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10–20 минут, процедить. Настой пить по стакану 2–3 раза в день.

Одуванчик. Залить 1 ст. ложку сухих корней одуванчика стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Лопух большой. Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого стаканом воды, затем кипятить 10–15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Зверобой продырявленный. Залить 1 ст. ложку травы зверобоя стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить. Принимать по 1

ст. ложке 3–4 раза в день перед едой. Этот же настой можно применять наружно.

25 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при боли в суставах и мышцах

Мазь из шишек хмеля и вазелина. Растолочь несколько шишек хмеля и смешать с вазелином в пропорции 1:4. Натирать больные суставы.

Камфарная мазь. 50 г камфары растворите в 100 мл спирта, после чего аккуратно засыпьте в эту жидкость 50 г горчичного порошка, разболтайте.

Отдельно взбейте 100 г яичного белка, затем добавьте его в приготовленную спиртовую смесь, все перемешайте. Мазь готова.

Компресс из овсяных хлопьев. Отсыпьте из пачки горсть овсяных хлопьев в кастрюльку, залейте их 2 стаканами воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и дайте покипеть 10 минут. Наложите теплый компресс на больной сустав на час.

26 АВГУСТА. Лечебник Болотова. Болезнь Бехтерева

Болезнь Бехтерева – тяжелое заболевание костей, требует продолжительного лечения. Для этого действуют по следующей методике:

- Вначале выводят соли с помощью щелочных чаев мать-и-мачехи, сабельника болотного, корня подсолнечника, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого, а также с помощью куриной или утиной желчи.
- Через месяц окисляют организм ферментами толокнянки, брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных почек (в течение месяца).
- В это время пьют квасы из сока арбуза, сока березы, редьки, корня петрушки, хрена, клюквы, малины, калины, шиповника, бузины, а также «царскую водку», настоянную на живокости.
- Две последние процедуры чередуют с первой через месяц, повторяя их несколько раз.

27 АВГУСТА. Лечебник Болотова. Болезнь Бехтерева

- Проводят еженедельные потогонные процедуры с последующим обтиранием уксусными настоями.
- Как можно больше ходят по лесу и горам.
- После еды кладут на язык 1 г поваренной соли и пьют разбавленную соляную кислоту (0,1–0,3 %).
- Дома купаются в горячих соленых ваннах.
- Едят в небольших количествах пасту из туи. 1 кг размолотой массы хвои туи смешивают с 1 стаканом меда. Все хранится в тепле не менее месяца.

- Летом в большом количестве едят свежие слегка подсоленные листья мать-и-мачехи.

28 АВГУСТА. Погожевы о болезни Бехтерева

Анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) поражает позвоночник и межпозвоноквые сочленения в поясничной области.

Если спина болит долгое время, вам тяжело двигаться по утрам или вы не можете достать пальцами до пола, то у вас, возможно, именно эта болезнь.

Вот прекрасное средство от болезни Бехтерева, которое поможет еще и от паралича, полиартрита, рассеянного склероза.

Горсть хвои (30–50 г веточек молодой сосны длиной 20–30 см) залейте 2 л воды, добавьте 1 ст. ложку размельченной шелухи лука и 1 ч. ложку нарезанного солодкового корня или его порошка. Кипятите на слабом огне 20 минут. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите полминуты. Потомите в тепле под одеялом или в термосе 10–12 часов, затем процедите, вскипятите, остудите и держите в холодильнике.

За сутки нужно выпить 1–2 л отвара, а можно и больше. Некоторые больные пьют это снадобье и вместо воды, и вместо чая. Рецепт проверенный, многим помог.

Самые обычные компрессы и припарки тоже могут помочь, только результаты лечения не скажутся столь быстро.

29 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при болезни Бехтерева

Отвар из трав. На 1 стакан кипятка берут 1 ч. ложку сухих листьев брусники, настаивают в течение часа. Годится и отвар из березовых листьев. На стакан кипятка берут 1 ст. ложку сухих листьев.

Можно использовать яблочный отвар. Нарезанные ломтиками яблоки (3–5 штук) залить 1 л воды, затем кипятить в закрытой посуде 15 минут, настаивать 4 часа.

В соседней деревне одна довольно молодая женщина лечится от болезни Бехтерева зубным порошком.

Нужно приготовить 20 коробочек зубного порошка или такое же количество карбоната кальция. Высыпать их содержимое в большую эмалированную кастрюлю и залить холодной водой из-под крана, а затем взболтать до появления пены и дать отстояться полчаса, после чего слить воду, оставив осадок.

Проделать это еще 6–7 раз. Затем поставить кастрюлю с порошком на малый огонь и, помешивая, греть до полного выпаривания.

Порошок, получившийся после выпаривания, растолочь, просушить и пересыпать в специальную упаковку для хранения. Порошок принимать по 3 ст. ложки на стакан отвара из сухих листьев брусники 2–3 раза в день за час до еды или через 4 часа после еды и за 3 часа до сна. Курс лечения – 20 коробочек порошка.

Через 3 недели курс повторить. Для исцеления требуется 2–3 курса.

30 АВГУСТА. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при болезни Бехтерева

Готовить компрессы от болезни Бехтерева просто.

2–3 ст. ложки свежих листьев растительного сырья обварить кипятком и завернуть в марлю. Получится горячая подушечка, которую прикладывают или привязывают на ночь к больным суставам.

Подойдут свежие и сухие листья заячьей капусты, березы, свежие листья огородной капусты, девясила. Многие очень хвалят арнику горную (цветочные корзинки), траву вербейника, цветочные головки и листья клевера лугового, листья лопуха, облепихи, овсяную солому, цветы и корзинки полыни цитварной.

А еще можно поступить так. Насыпать в бочку свежие листья березы, затем дать им согреться под плотной крышкой. Больной зарывается в листья по пояс или по шею и час так сидит.

Хорошо помогает отвар лаврового листа.

Заварить 1 ст. ложку мелко нарезанного листа 400 г кипятка, 10 минут кипятить, оставить в термосе на ночь. Утром процедить и пить по стакану 3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 2 недель.

31 АВГУСТА. Лечебник Болотова. Коллагеноз

Причиной коллагеноза является то, что скрепляющий костный материал, аналогичный растительному лигнину, по неизвестной причине разрушается и уменьшается его количество в организме. Кости размягчаются, возникают сильные боли. Болезнь считается неизлечимой.

Лигнин растений является слабощелочной солью уксусной кислоты, а коллаген – слабокислой солью этой же кислоты, поэтому коллаген можно легко получить искусственно из лигнина путем перебраживания растений микроорганизмами, поедающими лигнин. Подобные микробы образуются при гниении деревьев в лесу. Нужно только подобрать такой древесный «труп», у которого целлюлоза перегнила в меньшей степени, чем лигнин. Другими словами, остаток дерева должен быть более волокнистым, чем трухлявым.

Сентябрь



1 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Коллагеноз

Коллагеновая настойка. Берут чистую часть перегнившего растения и настаивают ее на уксусе по обычному рецепту.

Смесь пьют по 1 ст. ложке с кислым молоком, и ею же обтирают тело.

По этому же рецепту приготавливают настойки.

Для приготовления коллагенного настоя можно использовать лабораторный лигнин (например, получаемый на предприятиях целлюлозно-бумажного производства).

Для этого нужно к 3 л молочной сыворотки добавить

1 ст. ложку очищенного лигнина, 1 стакан сахара и 1 ст. ложку сметаны.

Все бродит не менее месяца.

Потом сыворотку пьют и используют для обтирания тела.

Кроме того, используют все процедуры, применяемые при лечении болезни Бехтерева (см. 26–30 августа).

2 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Подагра

Подагру вызывает солевое отложение в суставах рук, ног, позвоночника, создающее в некоторых местах шишки (особенно на больших пальцах ног). Лечение ее в целом аналогично лечению болезни Бехтерева (см. 26–30 августа).

Хорошо лечит подагру мать-и-мачеха. Так, из ее сока делают примочки на солевые шишки, одновременно с помощью грелок их обогревают. Шишки смазывают, чередуя желчь курицы и утки. Кроме того, используют уксус, настоянный на календуле, с добавкой йода (на 1 ст. ложку уксуса берут 10 капель 10-процентного йода).

Особое внимание надо обратить на восстановление желудочно-кишечного тракта, это необходимо для прекращения солеобразования.

3 СЕНТЯБРЯ. Погожевы о подагре

Подагра – хроническое заболевание, связанное с накоплением в организме солей мочевой кислоты и их отложением в суставах, почках, сухожилиях и других органах. Подагра имеет приступообразный характер. Приступы вызываются задержкой мочекислотого натрия в организме и его отложением в суставах и связках.

При подагре обычно первым поражается большой палец ноги, хотя острое воспаление может возникнуть и в области подъема стопы, лодыжки, колена, реже – в области лучезапястного и плечевого суставов.

Длительное сохранение высокого уровня мочевой кислоты в крови способствует стойкому повышению артериального давления, отложению камней в желчном пузыре и почках, развитию нефрита.

Лечение ферментами и жмыхами по системе Болотова позволяет снимать сильные и длительные боли в суставах, а также снизить содержание мочевой кислоты в крови.

4 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при подагре

Основная цель программы питания при подагре – нормализация обмена мочевой кислоты и растворение солей. Чтобы уменьшить образование мочевой кислоты, ограничивается употребление белков и исключаются те белковые продукты, которые содержат много пуринов. При подагре не рекомендуются мясные бульоны, уха, внутренние органы животных (мозги, печень, почки, язык), мясо молодых животных, бобовые, острые закуски. Для больных подагрой выбирают нежирные сорта мяса и рыбы, а также куриное мясо. Эти продукты следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю в количестве 200–300 г, и только в отварном виде.

5 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при подагре

Больному подагрой необходимо всегда иметь на обеденном столе молоко и молочные продукты, овощи, картофель, фрукты, ягоды, яйца, хлеб, каши, орехи. Особенно полезна лесная земляника. А вот грибы, шпинат, цветную капусту лучше не есть. Ежедневно рекомендуется пить не менее 2 л жидкости: чай, молоко, морс, соки, кислые минеральные воды, некрепкий кофе с молоком.

Особое внимание следует обратить на проведение 1–2 разгрузочных дней в неделю. Вы можете выбрать овощной или фруктовый день, а можно предпочесть кефирный или творожный день, тогда как голодные дни категорически запрещены, так как они провоцируют приступы подагры.

В период острого приступа подагры на 5-10 дней полностью исключите из рациона мясо, рыбу, мясо птицы, пейте больше солерастворяющего чая из корней подсолнуха или сабельника болотного и ферментного кваса на основе крапивы. При подагре особенно полезны процедуры с горячими ваннами.

6 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Растворение солей

При подагре одна из главных задач – это растворение солей. Предлагаем вам несколько солеразгоняющих упражнений. Для их проведения вам понадобится скалка (не беспокойтесь, не как орудие для разрешения споров!).

Упражнение 1. Сидя на стуле, начните двигать скалку подошвами, перекатывая ее от пальцев к пятке. При этом старайтесь оказывать на скалку некоторое давление.

Упражнение 2. Стоя, катайте скалку от пальцев к пятке, надавливая изо всех сил сначала подошвой одной ноги, а затем – другой. Это упражнение омолодит ноги. Выполняя его, вы проглаживаете каждый мускул, каждую косточку, каждый нерв и сухожилие. Делайте его подольше.

Все соли, накопленные за много лет, исчезнут, если вы будете разумно питаться и к тому же регулярно делать упражнения.

7 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Восстановление тазобедренного и коленного суставов

А вот какие упражнения нужно выполнять для восстановления тазобедренного и коленного суставов.

Упражнение 1. Исходное положение – лежа на спине, правая нога согнута в колене под прямым углом, левая выпрямлена. Согните левую ногу в колене и подтяните к груди. Быстро вытяните ее вверх, а затем опустите на пол. То же проделайте правой ногой. Повторите упражнение 4–6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение – лежа на спине, ноги максимально выпрямлены, стопы разведены примерно на 15 см. Поворачивайте правую ногу сначала внутрь, а затем наружу, стараясь держать колени прямыми. Те же движения выполните левой ногой. Повторите упражнение 4–6 раз.

Упражнение 3. Чтобы укрепить мышечно-связочный аппарат коленного сустава, лежа с выпрямленными ногами, прижмите колено правой ноги к полу, насколько это возможно. Напрягите мышцы бедра. Медленно сосчитайте до пяти. Расслабьтесь. То же проделайте левой ногой. Повторите упражнение 3–4 раза.

8 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Растворение солей в большом пальце

Как известно, подагра зачастую начинается с болей в большом пальце ноги. Мы хотим предложить очень простое упражнение, которое препятствует образованию солевых отложений в суставах большого пальца. Разумеется, проводить его надо регулярно, но только не во время обострения заболевания.

Обхватите пальцами руки большой палец ноги, сделайте вдох, задержите дыхание, насколько это возможно, и начинайте с нарастающим усилием крутить и сгибать палец в разные стороны.

Как только почувствуете, что воздуха не хватает, сделайте вдох и прекратите упражнение.

Все эти несложные, но эффективные упражнения необходимо проводить одновременно с приемом солерастворяющего чая Болотова.

9 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при подагре

Очищающий уксус. Очищающий уксус для лечения подагры готовят по обычной схеме: на пол-литра 9-процентного яблочного уксуса берут стакан свежих или $\frac{1}{2}$ стакана сушеных брусничных листочков.

Лечение глиной. Принимают глиняную воду, оживленную лечебным уксусом Болотова, по обычной схеме: по 2 ч. ложки порошка глины, разведенной в стакане воды с добавлением 1 ч. ложки лечебного уксуса Болотова, 2 раза в день, утром и вечером, за 1 час до еды.

Обезболивающий компресс. При подагрических болях поставьте компресс из глины, оживленной уксусом, и касторового масла. Затем добавьте в глину по 1 ч. ложке касторового масла и лечебного уксуса Болотова и смешайте до пастообразного состояния. Кладите глиняную пасту на больное место и держите ее до полного высыхания.

После компресса приложите к больному месту нагретый мягкий капустный лист. Он поможет окончательно вытянуть токсины.

1 °СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при подагре

Очищающий солерастворяющий чай. Установлено, что употребление в течение 1–2 месяцев чая из корней подсолнуха (или сабельника болотного) помогает вывести из организма большое количество солей.

Корни режут на мелкие кусочки длиной в 3–4 см, и из них готовят чай. На 3 л воды кладут 1 стакан мелко нарезанных корней, кипятят 1–2 минуты. Чай пьют по 1 стакану, за 2–3 дня следует выпить 3 л приготовленного чая. Затем эти же корни кипятят в том же объеме воды, но уже 5 минут и снова выпивают чай за 2–3 дня. Затем кипятят

эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10–15 минут и также выпивают его за 2–3 дня. Закончив пить чай, полученный из одной порции корней, приступают к следующей порции и так далее. Чай пьют большими дозами в течение месяца и даже более, после чего необходимо сделать перерыв на один месяц.

При употреблении этих чаев соли начинают выводиться через 2 недели. Выведение солей следует продолжать до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода и в ней больше не будут образовываться осадки. Во время приема солерастворяющего чая из рациона не исключаются острые приправы, соленья, сельдь и уксусы. Пища должна быть в меру соленая, кислая и разнообразная.

11 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при подагре

Шарики из жмыхов. При подагре мы советуем принимать шарики из жмыхов, которые вы будете скатывать из жмыхов моркови и измельченной шелухи стручков фасоли. Брать их надо в пропорции 1:1.

Ферментный квас. Готовится лечебный квас от подагры по обычной схеме. Для его приготовления вам понадобится 1 стакан сухих листьев крапивы.

12 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Зеленая аптека Погожевых. Подагра

При подагре мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства.

Сбор с бузиной. Измельчают и перемешивают в равных частях цветки бузины, липовый цвет, траву золотарника, траву зверобоя и заливают 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Дают настояться 30 минут. Пить по 2 стакана настоя в день.

Зверобой. Залить 2 ст. ложки сухой травы зверобоя стаканом кипятка, настаивать, хорошо укутав, примерно 1 час, процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке 2–3 раза в день после еды.

Мазь на основе сливочного масла. Растопить немного свежего несоленого сливочного масла. Когда оно начнет закипать, снять с огня и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Втирать в больные места теплую мазь, стоя при этом вблизи от огня (около плиты, печки).

13 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства от боли в суставах и мышцах

Настойка черемухи. Настаивать в течение 2 недель 50 г коры черемухи в 250 мл водки, конечно, в закрытом сосуде; туда же добавить

2 ст. ложки 9-процентного уксуса. Втирают это средство в больные суставы 2 раза в день.

Мазь из сырого яйца при хроническом полиартрите. Сырое яйцо растворить в 200 мл 70-процентной уксусной эссенции, добавить 200 г размягченного сливочного масла и выдержать эту смесь 5 дней при комнатной температуре. Перед использованием обязательно как следует ее перемешайте. Смазывайте этой мазью больные суставы. Когда мазь попадет на здоровый участок, вы почувствуете легкое жжение. Время лечения – по самочувствию. Мазь хранят в плотно закрытой посуде в холодильнике.

14 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Остеохондроз. Спондилез

Остеохондроз – солебактериальное изменение в хрящах (хондрах) позвоночных дисков в сторону их омертвления. Методика лечения аналогична методике лечения болезни Бехтерева (см. 26–30 августа). Особенно важно употребление хрящей и студней с хреном и уксусом, а также растирание позвоночника уксусными настоями. Хорошо помогают компрессы из багульника и соли.

Берут багульник и соль в соотношении 1:1, смачивают 9-процентным уксусом, прикладывают к больному месту и обогревают грелкой.

Спондилез – позвоночное смещение, вызывающее сильные боли в спине из-за отложения солей. Лечится по той же схеме, что и болезнь Бехтерева, только за более короткое время.

15 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Прострел. Радикулит

Прострел – резкая позвоночная боль, неожиданно возникающая при подъеме тяжести или во время простуды.

Лечиться нужно окислением организма ферментами аконита, сон-травы, живокости. При сильных болях растирать больные места водочным настоем аконита, чемерицы, аира, багульника, прострела (подснежника).

Хорошо помогает компресс: берут багульник и соль в соотношении 1:1, смачивают 9-процентным уксусом, прикладывают к больному месту и обогревают грелкой.

Радикулит возникает из-за солевых отложений ниже четвертого поясничного позвонка. Лечение аналогично лечению прострела.

Часто радикулит излечивается через несколько дней, если спину натирать уксусным настоем багульника или мать-и-мачехи, толокнянки, черемицы, сон-травы (подснежника). Помогают при радикулите горячие ванны с последующим обтиранием мокрого тела морской солью.

16 СЕНТЯБРЯ. Погожевы об артрозе

С возрастом или из-за профессиональных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, растрескивается и истончается, а в конце концов и вовсе исчезает. Цепляясь друг за друга, суставные поверхности костей деформируются, обрастая по краям шипами, которые и затрудняют движение. Особенно страдают от артроза тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, а также сочленения позвоночника.

Артроз начинается с легкой, быстро проходящей после отдыха болезненности сустава. Эта боль – первый признак неблагополучия.

Другим признаком артроза считается стартовая боль. Утром первые шаги даются с трудом, но потом, после того как сустав разработался, боль исчезает. Проходит время, и боль в суставе становится постоянным спутником. Она появляется к концу дня или в начале ночи. А после пробуждения возникает утренняя скованность, создается впечатление, будто сустав закован в кандалы.

Диагноз при артрозе может поставить только врач после рентгена и сложных анализов, которые покажут, что у вас не артрит и не обменное заболевание.

17 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при артрозах

Основная цель программы питания при артрозе – улучшение обменных процессов в организме, в том числе и в хряще, а также нормализация массы тела для уменьшения нагрузки на пораженные суставы. Если вы не страдаете ожирением, то диетотерапия должна быть направлена на улучшение процесса обмена веществ в организме.

Необходимо уменьшить употребление белков, содержащихся в мясных продуктах, за счет увеличения доли растительных и молочных белков.

Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями, то есть в рационе необходимы овощи, фрукты и ягоды. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде в количестве не менее 750 г. Обычно врачи рекомендуют в случаях обострения заболевания проводить 2 раза в неделю овощные или фруктовые разгрузочные дни.

18 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при артрозе

При артрозах физическая нагрузка ведет к дальнейшей деформации суставов, поэтому больным артрозами рекомендуется полное или частичное ограничение физической подвижности. При болях в коленном суставе сделайте мягкий массаж пальцев ног, затем круговые массажные движения по стопам. Очень хорошо помогает такое пригибание большого пальца ноги к своду стопы.

Расслабление, уменьшение напряжения принесет вам облегчение. Движение, как это ни странно звучит, подразумевает обязательное освоение различных систем расслабления.

Дайте отдых вашим мышцам. Как только придете с работы, сядьте и поработайте с пальцами ног для ускорения кровообращения. Поднимите ноги под углом 45° к туловищу и расслабьтесь на 20 минут. Очень полезно поддержать ноги в тазу с теплой водой, в которой растворены 1–2 ч. ложки морской соли. Затем сполосните ноги прохладной, а потом горячей водой.

19 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Восстановление суставов при артрозе

Упражнения для восстановления суставов при артрозах чрезвычайно эффективны. По мнению многих врачей, они могут не только остановить болезнь, но и серьезно помочь организму самому начать восстанавливать истонченные болезнью хрящи суставов. Эти восстановительные упражнения мы рекомендуем делать утром. Если это вам неудобно, делайте упражнения в другое время, но не раньше чем через час после еды.

Сначала повторите каждое упражнение по 3–5 раз, постепенно доведите продолжительность их выполнения до 20 минут. Движения не должны быть резкими, интенсивными, они ни в коем случае не должны вызывать болезненные ощущения. Амплитуду движений увеличивайте постепенно. Все упражнения выполняйте в условиях максимального облегчения для больного сустава – лежа, сидя или стоя с опорой на спинку стула.

Делать упражнения надо постоянно (они несложные), одновременно принимая лечебные средства из ферментов и жмыхов.

2 °СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Восстановление суставов пальцев рук

Упражнения для восстановления суставов пальцев рук при артрозе проводится следующим образом.

Упражнение 1. Примите любое удобное положение. Раскройте ладонь, выпрямите пальцы. Согните большой палец так, чтобы он достал до основания мизинца. Выпрямите большой палец. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2. Примите любое удобное положение. Раскройте ладонь, выпрямите пальцы. Согните их в верхнем и среднем суставах, чтобы получилась буква «Г». Дотроньтесь кончиками пальцев до края ладони. Выпрямите пальцы. Делайте упражнение 3–5 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя на стуле, руки на столе. Сожмите пальцы в кулак на несколько секунд, а потом расслабьте мышцы рук. Повторите 3–5 раз.

21 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при артрозе

Очищающий уксус. Очищающий уксус готовится на основе корней сабельника болотного. На ½ л яблочного уксуса кладется ½ стакана сырья. Лечебный уксус настаивают не менее 2 дней.

Лечение глиной. Пьют глиняную воду по обычной схеме: 2 ч. ложки порошка глины в день. Глину разводят холодной водой, оживляют 1 ч. ложкой лечебного уксуса и принимают 2 раза в день, утром и вечером, за 1 час до еды.

22 СЕНТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Артроз

Шарики из жмыхов. Шарики из жмыхов делают, как обычно. Основа его – жмыхи свеклы, в качестве лекарственной добавки используют надземную часть сабельника болотного. Добавлять ее надо очень немного, 1 ст. ложку на дневную порцию шариков.

Ферментный квас. Ферментный квас готовят по обычной схеме на основе измельченных корней сабельника болотного либо корней подсолнухов. Это средство помогает также при артрите (см. 22 августа).

23 СЕНТЯБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Артроз

Предлагаем при артрозе принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Лопух. При болях в суставах у нас в деревне пользуются листьями лопуха. Свежий лист лопуха надо смочить холодной водой, приложить обратной, пушистой стороной к больному месту и завязать холщовой тряпочкой. Когда боль успокоится, повязку снимают. Если же не поленишься и засушить летом листья лопуха, то зимой можно успокоить суставные боли, размочив листья водой и наложив на больное место.

Крушина. Для приготовления растирания при болях в суставах 100 г плодов крушины заливают ½ л яблочного уксуса и дают настояться 2 недели. Этот лечебный очищающий уксус втирать в больные суставы 2 раза в день.

Полезен курс обертываний, рассчитанный на год. Летом больной сустав обертывается листьями мать-и-мачехи, весной – листьями лопуха, зимой – листьями капусты.

24 СЕНТЯБРЯ. Средства от заболеваний суставов и спины

Некоторое время назад на страницах периодических изданий появился рецепт замечательного средства, который, по мнению многих больных всеми формами артритов и артрозов, чрезвычайно помогает им в лечении самых

тяжелых форм этих недугов. Речь идет о настойке Кородецкого на корнях сабельника болотного. Эту настойку принимают на протяжении определенных курсов, причем один из них рассчитан на 30–40 дней ежедневного приема.

Готовят настойку, используя измельченные высушенные корни сабельника (примерно стакана). Их кладут в пол-литровую банку, заливают водкой, плотно закрывают крышкой и настаивают в темном месте 2–3 недели, периодически взбалтывая (раз в 1–2 дня).

Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1–1,5 месяца. Через месяц курс лечения повторяют. При наружном использовании настойку Кородецкого нужно втирать в больное место 2–3 раза в день и укутывать шерстяной тканью.

25 СЕНТЯБРЯ. Лечебные ванны при заболеваниях суставов и спины

В очищающие ванны при различных заболеваниях добавляется соответствующий вашему недугу лечебный уксус.

Ванна с солью и уксусом. Для полной ванны потребуется 2 кг соли. Растворите ее в теплой воде, добавьте 200 мл лечебного уксуса и принимайте ванну, как обычно.

Ароматическая ванна для ног. Опустите ноги на 5 минут в таз с горячей водой, содержащей 6 капель эвкалиптового масла и 6 капель розового масла; затем подержите ноги в тазу, чтобы масляный экстракт успел расслабить вас. Затем окатите ноги прохладной водой. Подставьте ноги под контрастные струи. Если нет эфирных масел, сделайте крепкий отвар из мяты перечной, влейте в таз с горячей водой и подержите ноги в нем 5–10 минут. Затем ополосните ноги попеременно холодной и горячей водой. Боли снимайте массажем.

Лечебная ванна из ели. Небольшие свежесрезанные ветки ели залейте кипятком. Настаивайте, пока температура настоя не снизится до 37–38 °С. В настой нужно добавить 50 мл лечебного уксуса Болотова, погрузить в него ноги или руки на 30 минут. Затем укутать их и лечь в постель на час. Повторить процедуру через 2 дня. Курс лечения – 5–7 ванн.

26 СЕНТЯБРЯ. Лечебные средства от боли в суставах и мышцах

Горчично-пшеничная мазь. Смешайте 1 ст. ложку сухой горчицы с 4–5 ст. ложками пшеничной муки. Если вам нужен сильный горчичник, возьмите муки и горчицы поровну. Разведите смесь теплой водой до состояния густой сметаны. Получившуюся массу намажьте на длинное бумажное полотенце и сложите его плоским пакетом. Этот пакет оберните сложенным втрое льняным полотенцем и согрейте грелкой.

Каждое местное прогревание должно длиться от 2 до 10 минут.

Хвойный компресс. Взять 10 г хвои любого хвойного дерева, залить $\frac{1}{2}$ стакана воды, кипятить 20–30 минут. Слить воду и накладывать на больной сустав.

27 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Лечение кожи

Надо помнить, что лицо обсыпает прыщами, угрями, фурункулами и чирьями тогда, когда организм вырабатывает недостаточно инсулина. Жирные вещества, относящиеся к соединениям фенолов и кислот, фактически являются сахароподобными веществами.

Они, подобно сложным сахарам и сложным (многоатомным) спиртам, расщепляются на простейшие сахара (гликогены, глюкогены) с помощью инсулина, который вырабатывается поджелудочной железой. Чтобы организм вырабатывал инсулин в достаточном количестве, необходимо употреблять горечи (горчицу, полынь, ястребинку, желтушник, аир, девясил, тысячелистник, любисток, осину (кору, листья)).

Обычно лицо протирают хорошо подсоленным соком огурца, натуральным желудочным соком или соком цветов болотной лилии. Можно использовать также цветы лилии, растертые с медом.

Для этого растирают цветы лилии в пропорции 1:1 с сахаром или медом и держат в тепле не менее месяца.

28 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Лечение кожи

Хорошо очищают лицо маски из сала. Просоленное сало быстро впитывается в кожу, а соль потом смывается уксусной водой.

Человек – потомок морских млекопитающих. Поэтому кожа человека, близкая по составу к чешуе рыб, должна периодически контактировать с морской водой и получать от нее ряд необходимых веществ. Другими словами, кожу необходимо питать веществами, содержащимися в чешуе рыб.

Для этого чешую морских рыб промывают, сушат, размалывают в муку и вместе с рыбьим жиром наносят на кожные ранки. Можно просто обтирать тело соленой селедкой, очистив ее от чешуи.

29 СЕНТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Лечение кожи

При кожных заболеваниях после использования мыла обязательно протирайте места контакта с мылом столовым уксусом.

Ранки на коже можно протирать спиртовым настоем сухой травы чистотела (лучше настоем корней) или чистяка. На $\frac{1}{2}$ л спирта берут $\frac{1}{2}$ стакана измельченных корней или стеблей травы чистотела. Настаивают несколько дней. После спиртовой обработки ранки кожу смазывают рыбьим жиром или соленым подкожным свиным салом.

При кожных заболеваниях соль является главным лекарством. Поэтому после вечернего душа или ванны обтирайте все тело солью. Не смывайте ее, после высыхания она сама осыпется. Не бойтесь протирать солью и лицо, и волосы. Немного пощиплет, но какое блаженство ощутит все тело!

3 °СЕНТЯБРЯ. Погожевы о псориазе

Псориаз – следствие нарушения обменных процессов в коже на клеточном уровне. Чтобы избавиться от псориаза, обязательно надо выяснить, какое заболевание является основой ваших страданий. Это могут быть болезни желудочно-кишечного тракта, болезни печени и поджелудочной железы, хронические заболевания полости рта, придаточных пазух носа, половых органов.

Прежде чем приступить к лечению псориаза, необходимо определить хронические очаги инфекции в своем организме и параллельно с исцелением от псориаза начать их лечение.

Далее необходимо браться за очищение организма. Перед тем как начать основное лечение, надо произвести чистку печени, желудка и кишечника.

Поскольку основными болезнями, которые вызывают нарушения кожного покрова, чаще всего являются недуги желудочно-кишечного тракта – желчнокаменная болезнь, болезни печени, почек или хронический тонзиллит (о том, как лечить эти заболевания, написано в этой книге), – то вам ни в коем случае нельзя забывать и о лечении основного заболевания.

Октябрь



1 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при псориазе

Успех при лечении псориаза в немалой степени заключается в правильном питании.

В 1-й день нужно выпить 4 раза в сутки яблочный сок, разбавленный пополам с водой. Во 2-й день через каждые 2 часа пейте по 1 стакану неразбавленного яблочного сока. Затем 5 дней нужно пить смесь соков по 1 л в день.

Состав смеси: морковный, тыквенный, яблочный, свекольный соки – по 20 %, капустный и сельдерейный соки – по 10 %.

В дополнение к этому рекомендуется пить очищающие травяные чаи из крапивы двудомной, корней одуванчика и зверобоя с добавлением лечебного уксуса.

Необходимо уменьшить потребление в пищу сахара, хлеба, соли, молочных продуктов, любых изделий из белой муки, мяса, копченостей, жареных продуктов, алкоголя, чая и кофе, кваса, варенья, кондитерских изделий.

Можно есть нежирную рыбу не чаще 2 раз в неделю. Сырые овощи и блюда из них должны составлять 60 % дневного рациона.

Каши варят с солью и без молока и сахара. Разрешается есть любые бобовые, а также отруби, орехи и семечки.

2 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при псориазе

При псориазе рекомендуется следующий очистительный комплекс:

Очищающий уксус для наружного применения. Для наружного применения (для мазей, компрессов, оживления глины) настаивайте 2 недели 2 ч. ложки сухой травы чистотела в ½ л яблочного уксуса.

Очищающий уксус для внутреннего применения. Для внутреннего применения (для добавления в чай, оживления глины) настаивайте 2 недели 2 ст. ложки сухой травы крапивы двудомной в ½ л яблочного уксуса.

Очищающие чаи. При лечении псориаза заваривайте чай из крапивы двудомной, либо из корней одуванчика, либо из травы зверобоя. Пить его надо ежедневно хотя бы 1 раз в день. Не забывайте добавлять по 1 ч. ложке лечебного уксуса на стакан целебного напитка.

3 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при псориазе

Очищение кожи с помощью уксуса. Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с лечебным уксусом; укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, укрываются сухой простыней, а сверху – шерстяными одеялами или периной.

Лежать так надо 1,5–2 часа. В день проведения процедуры – до ее начала, во время проведения и после – пьют горячую воду с соком лимона (к 1 стакану воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить нужно 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы.

Ванна из травы мыльнянки лекарственной. 3–4 горсти измельченной травы залить 2 л холодной воды, настаивать час. Кипятить 10–15 минут, настаивать еще час, процедить, добавить лечебный очищающий уксус для наружного применения. Вылить в приготовленную ванну (температура воды 37–38 °С). Ванну принимать в течение 15 минут через день.

Курс лечения – 10–12 ванн. Ванны из травы тысячелистника и из травы череды нужно готовить и принимать так же, как ванну из мыльнянки.

4 ОКТЯБРЯ. Медовая реабилитация при псориазе

Лечение по системе медовой реабилитации начинайте во время спокойного течения болезни. Излечение от псориаза, по наблюдениям многих врачей, достигается за 2–3 месяца.

Медовая мазь № 1. Свежий яичный белок – 6 г, майский пчелиный мед – 3 г, крем детский – 1 г, вазелин медицинский – 50 г.

Медовая мазь № 2. Яичный белок – 50 г, майский пчелиный мед – 25 г, крем детский – 12 г, порошок травы чистотела – 1,3 г, вазелин медицинский – 50 г.

Лечение. Очаги поражения смазывают тонким слоем мази № 1 и тщательно втирают 2 раза в сутки. Через 10 дней после начала втирания и далее 30–40 дней принимают настойку аралии маньчжурской по 30–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Через некоторое время после начала лечения чешуйки сходят.

Если первая стадия лечения не заканчивается за один цикл приема настойки аралии маньчжурской, то после окончания цикла прием настойки прекращают на 2 недели, после чего цикл повторяют.

5 ОКТЯБРЯ. Медовая реабилитация при псориазе

В большинстве случаев при лечении по системе медовой реабилитации на очищенной и здоровой коже выступает гнойничковая сыпь, возникает зуд. На этой стадии кожу обмывают кипяченой водой и обтирают насухо. Непосредственно за 5-10 минут перед очередным втиранием мази 2–3 раза в неделю моются с мылом.

Постепенно гнойнички исчезают и зуд пропадает. В местах, где были бляшки, кожа становится темно-синей, а затем постепенно приобретает здоровый вид. В это время мазь № 1 заменяют мазью № 2 и втирают ее в очаги поражения аналогично мази № 1 до окончания лечения, а прием настойки аралии прекращают.

После двухнедельного перерыва начинают принимать экстракт элеутерококка по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Первые 10 дней принимают по ½ дозы. Срок приема – месяц. Если болезнь еще не прошла, цикл спустя 2 недели повторяют, причем начинают с полной дозы.

6 ОКТЯБРЯ. Лечебные мази при псориазе

Череда трехраздельная. Сначала готовят экстракт. Для этого траву череды и 70-процентный спирт смешивают в равных частях и выпаривают на водяной бане до густоты экстракта, который процеживают или сливают. 3 г экстракта тщательно смешивают с 50 г вазелина и 50 г ланолина. Готовой мазью 1 раз в день смазывают пораженные места.

Чеснок. Измельчить 2–3 дольки чеснока средней величины, добавить измельченное перо этого растения, залить 200 мл кипятка. Настаивать 8–10 часов, процедить. Использовать для примочек.

Мыльнянка лекарственная. Мелко нарезанные корни замочить на 5–6 часов в теплой воде. Несколько раз собирать и удалять пену, затем корни высушить. Для лечения надо взять 1 ч. ложку с верхом сухих корней (6 г), залить 200 мл кипятка. Варить 15 минут, настаивать 12 часов. Применять в виде примочек.

7 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Псориаз

Мы предлагаем следующие лечебные средства для лечения псориаза:

Шарики из жмыхов. При псориазе рекомендуется применять обычные очищающие свекольные шарики из жмыхов с небольшим добавлением порошка сухого лаврового листа (1 ч. ложка на ежедневную порцию шариков).

Ферментный квас. На 3 л свежей молочной сыворотки понадобится стакан измельченных корней одуванчика. Корни помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила погружаем его на дно банки. В сыворотку

добавляем 1 ч. ложку сметаны и сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте 3 слоями марли. Квас пьют за 10–20 минут до еды по ½ стакана 1–2 раза в день в течение месяца. Затем делают перерыв на месяц и снова возобновляют лечение. Пьют лечебный квас до значительного улучшения в ходе заболевания.

8 ОКТЯБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Псориаз

При псориазе мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Чистотел и фиалка. Взять поровну травы чистотела большого и фиалки трехцветной, смешать. 1 ст. ложку с верхом смеси залить стаканом кипятка. Настоять 6 часов. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день после еды.

Лавровый лист. 2 ст. ложки сухих листьев залить ½ л кипятка, кипятить 15 минут, настоять 4 часа, процедить. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня за 2–3 приема после еды. Срок приема – не более 7 дней.

Крапива двудомная и корни одуванчика. Листья крапивы вместе с цветами – 2 части, корни одуванчика – 1 часть. Все смешать, заварить 1 ст. ложку с верхом стаканом кипятка. Настоять 4 часа. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

9 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Угревая сыпь

Когда мы начали расспрашивать о том, как в окрестных деревнях сводят бородавки, угри и фурункулы, то на нас обрушилась лавина разнообразных сведений на эту тему. Бородавки проходят, если смочить пораженные места росой с огорода. С угрями можно быстро расправиться следующим образом. Сожгите несколько долек чеснока и пепел смешайте с медом, чтобы получилась кашица. Этой мазью легонечко потрите угри (втирать нельзя!). Как только на коже образуется короста, снимите ее смоченной в урине марлей. Не надо сильно тереть! Вместе с мазью попадут на марлю и угри. Помогают справиться с угрями примочки из настоя шалфея, зверобоя, шиповника, чистотела. Можно также умываться отваром зверобоя, тысячелистника, подорожника, липы, несладким чаем. А вот что про борьбу с угрями рассказали наши односельчане. Они смачивали угри настоем на воде мелко нарезанных огурцов, посыпанных селитрой; когда угри начинали сходить, их смазывали сметаной или свежим коровьим маслом.

10 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Фурункулез

Для лечения фурункулов ежедневно 1 раз в день делают холодный компресс на фурункул или 3–4 раза в день обливают бедра холодной водой. После этой процедуры, не вытираясь, надо лечь на полчаса в теплую постель.

Рост фурункула у детей останавливают прикладыванием льда. Затем в течение недели перед сном нужно надевать на ребенка рубашку, смоченную в настое сенного цвета. Через день обтирают ребенка холодной губкой. В последующую неделю делают то же самое через 2–3 дня.

Можно прикладывать на фурункул капустный лист. Его нужно промыть, просушить, нарезать и приложить к фурункулу в марле. На ночь повязку закрепляют. Прodelывайте это ежедневно, пока капуста не вытянет гной. Некоторые предпочитают прикладывать к больному месту банановую кожуру или мазать фурункул медом. Чтобы очистить кровь, рекомендуется пить крапивный сок или отвар из красного клевера или лопуха.

11 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Фурункулез

В деревне к нарывам прикладывают печеный лук с хлебным мякишем и солью или вареный лук. Вообще, есть множество средств от нарывов и фурункулов: подорожник, репейник, чемерица, смола, хрен, морковь, картофель, творог, сало.

Например, на гнойные нарывы накладывают сухой лист репейника, распаренный в кипятке. Как вытягивающее средство к нарывам можно приложить еловую смолу, предварительно размягчив ее в теплой воде.

Для скорейшего созревания нарывов хорошо приложить листовничную губку или рубленую морковь (летом свежую, зимой – размоченную в воде). Чтобы больное нарыв быстрее созрел и прорвался, делают в деревне такую мазь.

Берут 1 ст. ложку меда, добавляют столько же муки и желток яйца. Все это хорошо смешивают и прикладывают на нарыв. Можно вылечить даже большой нарыв кашицей из льняного семени, сваренной на молоке. Кашицу прикладывают в виде компресса к нарыву, причем обязательно при этом используют красную материю.

12 ОКТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Гидраденит

Гидраденит (сучье вымя) – это инфекционное заболевание потовых желез, когда под мышкой разрастается образование размером с кулак. Редкое и трудноизлечимое заболевание. Однако методика, которая приводится ниже, помогает избавиться от опухоли без скальпеля и облучения.

- Организм окисляют ферментами из околоплодников грецких орехов или отварами скорлупы, бодяка (колющего), лопуха (цветов), березовых почек.
- Пьют квас из рябины (черной), бузины (плодов), земляники (плодов), малины (плодов), калгана (корня).

- Пьют чай из смеси трав, применяемых при лимфадените (см. 23 июля).
- Проводят процедуры, применяемые при лимфадените (см. 23 июля).
- Увеличивают потребление морской капусты и даров моря.

13 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Мазь от гидраденита

Вот как вылечила сучье вымя в соседней деревне заведующая клубом.

Взяла 50 г репчатого лука, 50 г хозяйственного мыла, натерла и то и другое. Смешала, растопила 150 г нутряного свиного сала, влила в приготовленную смесь из мыла и лука и, быстро мешая, остудила.

Такую мазь можно хранить в прохладном месте 10 дней. А пользоваться этой мазью надо так: наложить мазь толщиной в спичку на марлю, приложить к больному месту, наложить сверху полиэтилен и хорошо закрепить. Менять компресс надо 2 раза в день, утром и вечером. Если гной выходит в большом количестве, то менять повязку надо каждые 4 часа.

14 ОКТЯБРЯ. Погожевы об экземе

Экзема – одно из наиболее частых хронических заболеваний кожи. Как правило, экзема является следствием другого хронического заболевания: гастрита, колита, болезней печени, почек, дыхательных путей.

Экзема часто возникает как воспалительная реакция при повышенной чувствительности кожи на какой-либо аллерген. В период обострения заболевания необходимо воздерживаться от водных процедур; экземе нужно предохранять от воздействия света и солнца. Лечение экземы должно сопровождаться очищением печени, кишечника и почек, медовой иммуностимуляцией, а также обязательным выполнением легких физических упражнений. Еще одно важное замечание. При наружном лечении экземы постоянно помните об общем принципе лечения кожных болезней: на сухое нужно класть сухое, а на мокрое – мокрое. Если кожное воспаление мокнущее, то применяются примочки из лекарственных растений, если воспаление сухое – применяют мази.

15 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при экземе

При экземе нужно соблюдать молочно-растительную диету, исключить из рациона копчености, шоколад, яйца, цитрусовые, алкоголь. Если выявлен какой-либо пищевой аллерген, то его, конечно, необходимо исключить из своего рациона. Остальные правила питания – те же, что и при лечении псориаза.

16 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при экземе

Мы предлагаем следующие очищающие средства:

Очищающий уксус для наружного применения.

Для приготовления мазей и компрессов настаивайте 2 недели 2 ч. ложки сухой травы чистотела в ½ л яблочного уксуса.

Очищающий уксус для внутреннего применения. Для внутреннего применения (для добавления в чай, глиняную воду) настаивайте 2 недели 2 ст. ложки корней лопуха большого в ½ л яблочного уксуса.

Очищение уксусом и растительным маслом. Нужно смешать растительное масло с лечебным уксусом в равных частях. Больные места промыть кипяченой водой, а затем смазывать очищающей смесью.

Глина, разведенная настоем травы хвоща полевого. Залить 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Смешать с сухой глиной, ставить компрессы.

17 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при экземе

Лечение глиной

- Пить глиняную воду с добавлением 1 ч. ложки лечебного уксуса.
- Делать местные и полные ванны с добавлением глины и уксуса для наружного применения (по 100 мл уксуса на полную ванну и 20–30 мл – на местную).
- Ставить на больные места глиняно-травяные компрессы. 1 ст. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут. Развести отваром сухую глину, поставить компресс.

Очищение лимоном с уксусом. 1-й день: выпить в несколько приемов сок 5 лимонов с добавлением 1 ч. ложки лечебного уксуса для внутреннего применения. Затем ежедневно количество сока увеличивают на 1 стакан и доводят до 5 стаканов в день; в последний день выпивают 1 л сока с добавлением 1 ч. ложки лечебного уксуса для внутреннего употребления – через каждые 2 часа по 1 стакану. После этого ежедневно количество сока уменьшают на 1 стакан, пока не возвращаются к приему 1 стакана в день.

18 ОКТЯБРЯ. Лечебные ванны при экземе

Ванны с настоем корней аира. Наиболее эффективное лечение. 2 ст. ложки корней аира заливают 1 л кипятка, кипятят 20–30 минут. Настаивают 3–4 часа. Процеживают, добавляют 50 мл лечебного уксуса для наружного применения и выливают в полную ванну. Температура воды – 37 °С. Курс – 10–12 ванн.

Ванны с настоем крапивы двудомной. 50 г сухой травы залить 1 л кипятка. Настаивать 2 часа, добавить 50 мл лечебного уксуса. Процедить. Курс – 15 ванн.

Морковь, которая очень богата минеральными веществами и витаминами, и настой шалфея оказывают благотворное действие при любом воспалительном процессе на коже.

Ванны с настоем шалфея и соком моркови. 30 г листьев шалфея заливают 1 л кипятка. Кипятят 5 минут, процеживают и выливают в приготовленную ванну. Добавляют 1 стакан свежего морковного сока. Температура ванны – 37 °С.

19 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные ванны при экземе

Ванна с отваром чистотела. 50 г корней чистотела заливают 2 л холодной воды и настаивают 2–3 часа, потом кипятят 20 минут и процеживают. Температура ванны – 38–40 °С. Принимать ванны нужно на ночь. Курс лечения – 8–10 ванн.

Ванна из лечебного сбора. Кора дуба – 100 г; трава душицы, корневища аира, соцветия тысячелистника – по 10 г; сосновые ветки с иголками, трава череды и фиалки трехцветной – по 20 г; пшеничные отруби, зерна проросшей ржи и листья черной смородины – по 50 г; все перемешать, положить в матерчатый мешок и опустить в кастрюлю с 2 л воды, кипятить 30 минут. Процедить, добавить 50 мл лечебного уксуса, вылить в полную ванну.

Ванна с грецким орехом. Горсть измельченных сухих или свежих листьев и коры заливают 1 л воды. Кипятят 3–5 минут. Настаивают 30–40 минут, процеживают, добавляют 50 г лечебного уксуса, выливают в полную ванну. Лечебный состав ванны благотворно влияет на все формы экземы, особенно при аллергических состояниях. Назначают от 14 до 18 ванн на курс. Температура ванны – 40 °С. Принимают ванну на ночь.

20 ОКТЯБРЯ. Медовая реабилитация при экземе

Лечение отваром листьев сливового дерева и прополисной мазью. Ошпарить 2 стакана свежих листьев сливы, затем мелко нарезать и залить 250 мл кипятка. Кипятить 3 минуты, помешивая. Настаивать 3 часа в эмалированной кастрюле, закрытой крышкой. Процедить, смочить в настое марлю, отжать и положить ее на больное место на 10 минут. Затем снять марлю, промыть кожу, осушить и положить на 2–3 часа на больное место тертую морковь. После снятия кашицы нужно смазать больное место 10-процентной прополисной мазью. Прополисную мазь готовят так: либо растворяют прополис в 90-процентном спирте до консистенции мази, либо же используют 50-процентную прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипячении.

Смесь отвара дубовой коры с настойкой прополиса. Отвар готовят из расчета 1 часть коры на 5 частей воды, кипятят 30–40 минут. К одному стакану отвара добавляют 1 ч. ложку 30–40-процентной спиртовой настойки прополиса. Смесь кладут в виде примочек на пораженные места.

21 ОКТЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Экзема

Мы предлагаем следующие лечебные средства для лечения экземы:

Шарики из жмыхов. Шарики готовят из жмыхов свеклы с добавлением 1 ст. ложки порошка из корней одуванчика или лопуха большого.

Ферментный квас. Ферментный квас готовится по тому же рецепту, который предложен для лечения псориаза (см. 7 октября).

22 ОКТЯБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Экзема

Мы предлагаем принимать простые (малокомпонентные) и при этом действенные средства.

Одуванчик лекарственный. 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика заливают стаканом кипятка, кипятят 5—10 минут, настаивают 12 часов, процеживают и пьют по стакану 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Лопух большой. 1 ст. ложку измельченных корней заливают 200 мл кипятка. Кипятят 10 минут, настаивают 12 часов. Пить по или ½ стакана 3 раза в день до еды. Если настой готовят из листьев, то берут листья молодого лопуха, мелко их режут и 1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, но не кипятят, а настаивают 2–3 часа. Процеживают средство и затем пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Корни одуванчика и лопуха большого. Нужно взять по 1 ст. ложке корней. Смесь залить 3 стаканами воды, настаивать в течение ночи, утром кипятить 10 минут, настаивать 20 минут и процедить. Пить средство нужно по ½ стакана 5 раз в день. Курс лечения 2–3 недели.

23 ОКТЯБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Экзема

Картофель. Сырой картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Полученную массу завернуть в марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Через 2 часа массу заменить свежей. К картофельной массе можно добавить мед (на ½ стакана кашицы – 1 ч. ложка меда).

Алоэ. Прикладывать к пораженному участку кожи растертые листья алоэ. Их можно смешивать с медом в пропорции 1:1.

Грецкие орехи. В духовке испечь 3 грецких ореха, пока скорлупа не станет темно-коричневого цвета. Остывшие орехи растолочь и добавить 1 ч. ложку рыбьего жира. Хорошо очищенный пораженный участок кожи нужно смазывать этой мазью.

Почки осины. Смешать 30 г почек осины и 70 г оливкового масла. Кипятить 30 минут на водяной бане. Процедить. Мазать пораженные места.

24 ОКТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Ожоги и обморожения

Алоэ и соль хорошо восстанавливают ткани. Даже в случае тяжелого обморожения и ожогов можно избежать ампутации, используя следующую методику:

Поврежденное место следует намазать ляписом – пусть чернеет. Сверху необходимо положить корень травы живокости, много соли и на 2 недели обмотать конечность пластырем. За это время нарастает примерно один миллиметр новой живой ткани. Затем следует повторить процедуру. На третий раз живокость сменяется алоэ. Еще через 2 недели вместо алоэ прикладывается каланхоэ.

Таким образом удалось восстановить отмороженные пальцы и избежать ампутации у одного пациента. Человек мало чем отличается от ящерицы, которая отращивает новый хвост. Просто нас приучили думать, что мы хуже.

25 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Ожоги и обморожения

Мы с Ларисой хотим поделиться с вами народными советами, которые собирали в течение нескольких лет жизни в деревне.

Можно при обморожении сделать мазь из белой репы. Натрите белую репу и кипятите ее с гусиным салом до тех пор, пока репа не станет красной. Потом процедите смесь через марлю. Застывшей мазью натирайте обмороженные места.

При ожогах универсальным средством лечения служит тертый картофель. Используют также взбитый яичный белок, которым смачивают холстинку и обертывают ею больное место.

Мы же обычно смазываем ожоги охлажденным кипяченым растительным маслом или пережженным льняным маслом. Хорошо для избавления от боли нанести на обожженное место мазь из льняного масла с двумя сбитыми яичными желтками.

26 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Ожоги и обморожения

При ожоге у нас в деревне иногда делают так. Берут 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ст. ложку сливок и белок свежего яйца, все это помещают в бутылку и взбалтывают. Этой смесью намачивают марлю, сложенную в несколько раз, и прикладывают к ожогам. Когда ожог начнет стягивать, не снимая марли, еще раз мочат больное место лечебным составом. Быстро помогает кашка из листьев вьюнка полевого, наложенная на обожженное место. В деревне используют еще одно очень простое средство от ожогов. Надо взбить белок и желток яйца и смазывать обожженное место. Для лечения солнечного ожога мы советуем сделать следующее: надо сварить картофель в мундире, размять его, растереть со сметаной или сливками и

нанести ровным слоем на обожженное место. А если вы, не дай бог, обваритесь кипятком, то сразу же облейте больное место несколько раз холодной водой, а потом посыпьте ожог содой. Можно в этом случае наложить холщовую тряпку, смоченную уксусом, поверх которой надо насыпать тонкий слой мелкой соли. Как только тряпка начнет высыхать, смочите ее раствором соли в уксусе.

27 ОКТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Отек конечностей

Охлаждение конечностей может перерасти в систематический отек ног. Это заболевание усугублено еще и тем, что у больного ослаблена функция почек и сердца.

Поэтому при отеке ног настоятельно рекомендуется проводить полную профилактику организма, начиная с желудочно-кишечного тракта.

Окисление организма производится ферментами адониса, желтушника (серого), спорыша, полевого хвоща, почек березы, а также квасами из малины, калины, клюквы, бузины, лимона.

Можно греть ноги в горячей ванне, нагретой до 42–45 °С, но не менее 10–15 минут. При отеке ног полезны потогонные ванны и парилка с березовым веником.

28 ОКТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Отек конечностей

За 10–15 минут до входа в парилку или финскую баню необходимо выпить стакан потогонного кваса. В сауне можно также периодически пить потогонный квас. Общая продолжительность сеанса составляет 1–2 часа. Таких процедур делают не менее 10–15. Если кожа плохо потеет, то ее следует обмыть чаем из багульника.

Потогонный квас. На 3 л воды нужно 1–2 стакана малины (можно варенье), 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Все это находится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 10–15 дней.

Потогонный чай. В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника 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 для почек веществ.

При этой процедуре можно пользоваться березовым веником, но нельзя принимать душ или купаться в холодном бассейне, так как при этом прекращается потение и кожа всасывает грязь.

29 ОКТЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Порезы и раны

При порезах для остановки кровотечения в деревне рану присыпают толченым сахаром, затем накладывают на порез паутину и забинтовывают. Чтобы остановить кровотечение, можно приложить к свежей ране березовый лист. Свежая смола из ели (живица) – прекрасное средство для лечения ран. Конечно, мы не забываем, что для лечения ран и порезов можно использовать подорожник, тысячелистник и лопух.

Найдите подорожник, сорвите молодой лист, снимите тонкую кожицу, а мякоть листа приложите к ране или порезу; закрепите лист, оставьте на ране на некоторое время.

То же действие оказывает свежий сок из листьев подорожника. Также помогут листья свеклы или лопуха. Хорошим средством для заживления ран считается медуница мягкая: красноватым и жгучим ее соком крестьяне пользуются вместо йода. Воду, настоянную на заячьей капусте, хорошо использовать для смачивания язв.

30 ОКТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Лечение храпа

Люди храпят во сне в любом возрасте. Особенно сильно храпят спящие на спине. От такого храпа легко избавиться, если спящего повернуть набок.

Лечить от храпа не так уж просто, так как храп очень часто связан с нарушениями в организме, например с повышенным кровяным давлением (из-за него опускаются голосовые связки).

Лечение храпа удастся с помощью гипноза. Так, в гипнотическом сне больному предлагают изобразить его собственный храп во время обычного сна. Когда у усыпленного это получается, то ему предлагают прекратить храп и запомнить это состояние, то есть состояние сна без храпа. Как правило, после сеанса гипноза храп исчезает навсегда. Храп можно лечить и спортивными процедурами. Храп исчезает, если человек участвует в туристических походах, лыжных прогулках, ездит на велосипеде, купается в море, реке, озере. Храп исчезает и от потогонных процедур (бань, саун) с потогонными чаями. Храп лечится, кроме того, употреблением острой мясной и рыбной пищи, молочной пищи и уксусных настоев растений семейства аралиевых (к ним относятся аралия маньчжурская, элеутерококк, левзея сафлоровидная, заманиха, лимонник, женьшень), а также калгана, зубровки, зверобоя, кипрея, девясила.

Пантокрин (он содержит рога изюбра, пятнистого оленя или марала) также хорошо помогает при храпе (надо его пить по 3–5 капель перед сном).

31 ОКТЯБРЯ. Лечебник Болотова. Мигрень

Мигрень исчезнет, если начать окислять организм ферментами из валерианы, календулы, аконита, рябины, грецких орехов и квасами из пустырника, хризантемы, дурнишника. Если перечисленные ферменты (кроме аконита) не помогают, то берут фермент аконита и начинают принимать его по следующей схеме:

Вначале принимают 1 каплю; если через 15 минут боль не проходит, то пьют 2 капли; если через 15 минут ничего не изменяется – 4 капли, затем 8 капель, 16 капель, и так доза доводится до 1 ст. ложки.

Если облегчения не наступает, то от фермента надо отказаться. Тогда придется использовать уксусные настойки из барвинка или безвременника, дозы которых также надо увеличивать по каплям в соответствии с описанной выше схемой.

Одновременно надо смачивать больное место уксусным или спиртовым настоем багульника, календулы или сон-травы (подснежника). Кроме того, рекомендуется проводить потогонные водные процедуры с чаями, подкисленными уксусным настоем.

Ноябрь



1 НОЯБРЯ. Погожевы о мигрени

Мигрень – заболевание, характеризующееся приступообразной, чаще односторонней головной болью различной силы, частоты и продолжительности. В настоящее время взаимосвязь мигрени и питания сомнений не вызывают. Однако надо учитывать, что питание может быть лишь фоном, на котором возникает очередной приступ головной боли или мигрени. Причинами головной боли являются нарушения внутричерепного кровообращения, повышение артериального давления, избыток или застой крови или, наоборот, малокровие мозга, накопление в крови продуктов обмена. Выяснение причины головных болей имеет большое значение для правильного выбора средств лечения и должно проводиться врачом.

При головной боли от умственного перенапряжения рекомендуется принять теплую ванну или опустить в горячую воду ноги по щиколотки на 10 минут; полезно также выпить стакан горячего настоя мяты (1 ч. ложка травы на стакан кипятка).

2 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при мигрени

Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в лососе, скумбрии и сардинах, уменьшают частоту возникновения и интенсивность головной боли.

Хорошо известны продукты, которые вызывают приступы головной боли: это шоколад, сыр и молочные продукты, цитрусовые, алкогольные напитки, жареные и жирные продукты, чай и кофе, мясо (особенно свинина).

Приступы мигрени обусловлены тем, что в организм попадают особые вещества: гистамин, тирамин и другие. При попадании в организм 100 мг и более тирамина у чувствительных к этому веществу людей возникает головная боль, появляется крапивница.

Таким образом, следует ограничить, а иногда и совсем исключить продукты, содержащие наибольшее количество гистамина или тирамина. Это в первую очередь касается сыров, ветчины, консервов, сельди и некоторых других рыбных продуктов, квашеной капусты, помидоров, шпината, цитрусовых.

3 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при мигрени

Известны случаи индивидуальной непереносимости некоторых из перечисленных выше продуктов. Поэтому после каждого приступа головных болей следует вспомнить, что вы перед этим ели, и проанализировать свой рацион, чтобы выявить продукты-провокаторы.

При мигренях помогают различные соки с небольшим добавлением лечебного уксуса.

- Возьмите 3 части сока огурца, 2 части сока моркови и по 1 части сока сельдерея пахучего и красной свеклы, добавьте 1 ст. ложку лечебного уксуса. Затем пейте по ½ стакана в течение дня.
- Можно смешать 2 части сока корней сельдерея, 2 части сока моркови, 1 часть сока картофеля и 1 часть сока красной свеклы, добавить 1 ст. ложку лечебного уксуса и пить также по ½ стакана в течение дня. Иногда рекомендуют эти смеси соков принимать в течение 10 дней по ½ стакана 2 раза в день через 1 час после еды и повторять курс через каждые 3 месяца. Соки смешивают непосредственно перед употреблением. Хранят их в холодильнике, каждый сок в отдельной бутылке.
- При головных болях можно сделать крепкую заварку зеленого или черного чая со щепоткой мяты и выпить стакан такого чая. Через 10–15 минут головная боль может пройти.

4 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при головной боли

Предлагаем вам выполнять несколько простых упражнений.

Точечный массаж. При головных болях очень эффективны различные виды массажа. Например, можно использовать простейший массаж: выполнять сильное поглаживание головы обеими руками от лба к затылку. Поможет вам и точечный массаж. Массируйте так называемые специальные точки, две из которых расположены примерно в толщине одного пальца от вершин ваших бровей. Вы их найдете без труда. Третья точка находится между двумя первыми. Нажимайте на них и растирайте, как говорится, по самочувствию столько времени, сколько понадобится. Нажимайте в течение 5 минут на точки, расположенные в конце бровей. Когда вы будете их искать, то почувствуете под пальцами легкое углубление, там они и находятся. Сильно нажимайте в течение 3 минут на точку, которая располагается у ногтя безымянного пальца левой руки.

5 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при мигрени и головной боли

Очищающий уксус. 1 ч. ложку измельченного корня девясила настаивать в течение 10 часов в стакане яблочного уксуса. Пить по ¼

ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Разведите в стакане воды по 1 ч. ложке лечебного уксуса Болотова и меда. Пейте это средство во время еды. При мигрени нужно провести курс лечения продолжительностью 2–3 недели.

Лечение глиной. Взять комок глины, размочить в воде, размешать до консистенции мази, прибавить немного лечебного уксуса Болотова. Эту мазь наложить на подошвы ног, обернуть материей и надеть теплые носки. Держать 1 час. Делать глиняные примочки на лоб и затылок.

Очищение водой. Если головные боли вызваны переутомлением, то помогают теплая ванна, чай из Melissa или ромашки. При спазме сосудов головного мозга следует опустить руки по локоть на 10–15 минут в горячую воду, в которую предварительно влить ½ стакана лечебного уксуса.

6 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при мигренях

Шарики из жмыхов. Шарики из жмыхов при мигренях и головных болях готовят по обычной схеме из жмыхов капусты с добавлением 2 ч. ложек сухого порошка корня валерианы.

Ферментный квас. Ферментный квас при мигренях готовят так. В эмалированную посуду налейте 2 л кефира, простокваши или ряженки. Поставьте эту посуду в более широкую посуду с кипящей водой (на водяную баню). Продолжайте тепловую обработку. Когда творог всплывет, разрежьте его и в это отверстие всыпьте мелко нарезанную луковицу и головку чеснока. Оставьте на бане еще на 25 минут.

Засыпьте нашинкованную капусту и редис (по 50 г), мелко нарезанные корни и зелень петрушки и сельдерея (по 25 г), порубленную ботву репы и свеклы (по 50 г); измельченные листья крапивы, липы, березы (по 20 г) и подержите на бане еще 5–6 минут. Когда квас отстоится и остынет, отцедите жидкость. Пейте по ½ стакана по возможности чаще.

7 НОЯБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Головная боль

Предлагают следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Бузина. Залить 1 ст. ложку цветков бузины стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ¼ стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Зверобой. Залить 1 ст. ложку травы зверобоя стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по ¼ стакана 3 раза в день.

Девясил. Залить 1 ч. ложку измельченного корня девясила стаканом кипяченой воды, настаивать 10 часов, процедить. Пить по ¼ стакана за 30 минут до еды 4 раза в день.

Мать-и-мачеха. Залить 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день за час до еды.

Душица. Залить 1 ст. ложку травы душицы $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

8 НОЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Головная боль

Смесь мяты с ржаным хлебом в виде припарок прикладывается к тому месту головы, где локализуется боль. От головной боли может помочь смачивание головы кислым молоком, рассолом свеклы или холодной водой. Можно приготовить сбор из листьев мелиссы, мяты перечной, семян кориандра.

Брать надо по 1 дес. ложке каждой травы. Залейте сбор 100 г водки, настаивайте сутки, процедите. Смочив настойкой платок, прикладывайте его к вискам и затылку при головной боли.

Жевание листиков ежевики также полезно.

Разведите в стакане кипяченой воды по 1 ч. ложке яблочного уксуса и меда. Пейте это средство во время еды. При мигрени нужно провести курс лечения продолжительностью 2–3 недели.

9 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Детский церебральный паралич

Детский церебральный паралич характеризуется ограничением движения конечностей за счет поражения части мозга. Ребенок не держит головку. Сидеть и ходить такие дети, как правило, не могут в течение нескольких лет. Официальная медицина никаких гарантий при лечении церебрального паралича не дает. Можно использовать следующую методику.

- Окислять организм ферментами из фосфорсодержащих растений для восстановления пораженной части мозга. К ним относятся аир, живокость, девясил, калужница, кубышка, кувшинка, лилия.
- Окислять организм азотсодержащими и медьсодержащими растениями для восстановления костных и мышечных тканей. При этом в готовящиеся ферменты надо всыпать на 1–2 ст. ложки порошка костей на 3 л фермента.

10 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Детский церебральный паралич

Продолжаем перечислять методы лечения детского церебрального паралича.

- Нужно пить квас из сока яблок, винограда, груш, земляники, рябины.
- Готовить питательную массу из орехов и меда, из шеницы и сахара, из ржи, дрожжей и меда. Употребляют такую массу без нормы с едой.
- Есть хрящи, студни с уксусом и горчицей.
- Нужно обтирать кожу уксусной настойкой живокости (3–5%).
- Употреблять молочно-кислую и мясную пищу, квашения из фасоли, гороха, бобов, сои, чечевицы, клевера, донника.

11 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Полиомиелит

Полиомиелит – это инфекционное заболевание костных тканей и сухожилий с частичным повреждением головного мозга. Борис Болотов предлагает лечить эту болезнь по той же методике, что и церебральный паралич. Однако если произошло укорочение костей, то для стимуляции их роста надо обтирать конечности мазью живокости.

Корень живокости размолоть и смешать в пропорции 1:1 с медом. Смесь должна побродить не менее месяца, затем ее надо разбавить уксусом.

Укороченную конечность необходимо обогреть нагретой лиманской грязью. Для этого грязь запаивают в полиэтиленовый кулек, нагревают в горячей воде до 45 °С и прикладывают вокруг кости. Кроме того, надо ежедневно тренировать конечность по методике культуристов.

Кроме того, нужно пить квасы из заячьей капусты, молодила, арники, каланхоэ (то есть из генетически восстанавливающих растений), а через 10–15 минут после еды класть на язык 1 г поваренной соли.

12 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Столбняк

Столбняк – острое инфекционное заболевание, поражающее нервную систему. Первой помощью при заражении является эффективное окисление организма ферментами, квасами, «царской водкой» или уксусными настоями, которые можно получить в течение нескольких десятков минут.

Для этой цели приготавливают чай из коры осины (коры черемухи, вербы, сухих шишек сосны, сухой шелухи лука или сухой травы полыни). В чай на 1 стакан добавляют 1–2 ст. ложки 9-процентного уксуса. За день выпивают 5–10 стаканов. Затем принимают потогонные и мочегонные чаи, которые чередуют через день. Оба вида чаев обязательно подкисляют 9-процентным уксусом *или* «царской водкой». Лучше пить яблочный или виноградный уксус.

Рану, от которой произошло заражение столбняком, надо обязательно обработать уксусным настоем чистотела или ромашки аптечной.

13 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Воспалительные процессы в глазах

Легкая пылинка, соломинка, стружка, волос и т. п. могут привести к воспалению глазного яблока. Все воспаления снимаются, если маленькую крупинку соли поместить в угол глаза возле переносицы. Соль, растворяясь, будет сильно щипать. Это надо перетерпеть, зато всякое воспаление в глазу исчезнет через несколько минут.

Необходимо промывать глаза крепким чаем чистотела, хорошо подсоленным солью, а также чаем из листиков черники, которые содержат лантан, значительно улучшающий чувствительность зрения.

14 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Лечение близорукости

Врожденную близорукость лечить невозможно, а вот приобретенная близорукость частично лечится соками или чаями. Так, например, острота зрения повышается при употреблении плодов черники или чая из сушеных черничных листьев.

Улучшается зрение от сока цикория, если его употреблять по 1 ст. ложке через 30 минут после еды в течение 2–3 месяцев.

Повышает остроту зрения и уменьшает близорукость чай из ястребинки волосистой. Похожими свойствами обладают такие растения, как очанка, очиток едкий, лютик едкий, чистотел, калган (лапчатка прямостоячая), все растения семейства аралиевых. Лекарства из вышеперечисленных растений приготавливают индивидуально, по рецепту врача.

15 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Глаукома

Внутриглазное давление, возникающее из-за воспалительных процессов в системе глазного гомеостаза, способно привести к слепоте. Одной из причин возникновения этой болезни является сильная ошелоченность организма и нарушение работы поджелудочной железы из-за повреждения всасывающих эпителиальных клеток двенадцатиперстной кишки.

Если съесть большую порцию перца (то есть около ½ ч. ложки), то вскоре произойдет сильное потоотделение на верхних веках глаз. Это обусловлено действием перца на слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки. Всасываясь в нее, перец заставляет поджелудочную железу энергично выбрасывать инсулин, который, попадая в систему глаза, дает много гликогенов.

16 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Глаукома

Клетки глаза резко усиливают процесс бета-синтеза, тем самым окисляют захваченные гликогенами зоны, разогревают глаз и вызывают в нем потогонный процесс.

Для борьбы с глаукомой необходим комплексный подход.

- Нужно восстановить желудочно-кишечный тракт, укрепить поджелудочную железу.
- Принимать ферменты на перцах и горчакках.
- Глаза умывать перед сном чаем багульника.

17 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Глаукома

Продолжаем рассказ о лечении глаукомы.

- Особое внимание нужно уделить финской бане с потогонными чаями, в которые добавляют красный и черный перец. 1–2 раза в неделю

принимают горячую ванну, прогреваясь в ней в течение 10–15 минут. Затем в глаз с повышенным давлением засыпают мелкую соль, взятую на кончике ножа. Будет сильно щипать – нужно потерпеть. Пойдет процесс слезоотделения и «выпотевания» лишней жидкости из глазного яблока. Сделав 2–3 такие процедуры, необходимо измерить внутриглазное давление.

- В глаза надо закапывать ферменты из арники, чистотела, лимона, черники, малины, багульника (малой крепости – 1 %).
- Пить квасы из бузины, моркови, калгана, очанки, ястребинки, а также растений из семейства аралиевых, золотого корня, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня, заманихи.

18 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Куриная слепота

Куриная слепота характеризуется понижением чувствительности зрительного нерва. Днем человек видит, а в сумерках зрение притупляется. Для лечения куриной слепоты используются следующие растения:

лютик едкий, чистотел, калган, ястребинка (делает зрение ястребиным), очанка (лечит очи, то есть глаза), очиток едкий, черника, золотой корень, заманиха, элеутерококк, лимонник, аралия маньчжурская, женьшень, морковь, арника, цикорий, лимон, водяной перец, перец.

Перечисленные растения, часть из которых не признается официальной медициной, эффективно применяют при изготовлении ферментов для лечения дефектов зрения.

Методика лечения следующая:

- Закапывать в глаза фермент арники или же лимона (крепость около 1–2 %).
- Пить ферменты из перечисленных выше растений (с лютиком будьте осторожны – он ядовит!).
- Пить квасы из черники, моркови, редьки черной, калгана, золотого корня, лимонника.
- Провести курс потогонных ванн.

19 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Катаракта

Катаракта – заболевание глаз, характеризующееся помутнением роговицы, хрусталика и стекловидного тела. Причины этого могут быть разными; например, катаракта может быть следствием травмы глаза или глаукомы.

Для лечения катаракты вначале нужно восстановить организм по схеме лечения куриной слепоты. Кроме того, рекомендуется для рассасывания катаракты применять чистый сок чистотела. Сок чистотела необходимо хранить в посуде с открытой пробкой не менее месяца в тепле, а потом его закапывают в глаз больного катарактой.

Катаракта также рассасывается перебродившим с медом соком лимона (берут смесь 1:1 и держат в тепле не менее 2 недель).

20 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Полная слепота. Отслоение сетчатки

У Виктора Магдича в возрасте одного года случилось несчастье. Он ножницами себе выколол оба глаза. 22 года Витя ничего не видел; собственно, и нечем было видеть, так как от глаз у Вити остались с детства только два комочка мяса.

Мама Виктора Магдича попросила Бориса Васильевича Болотова помочь сыну увидеть хоть лучик солнечного света. Борис Васильевич читал, что древние знахари, экспериментировавшие на цыплятах, заметили, что выколотые у них глаза вновь восстанавливались, если закапывать в глазницы сок некоторых растений. Борис Васильевич нашел несколько растений и решил попробовать вылечить Витю Магдича.

Началось лечение весной 1980 года. Каждый день закапывали в глазницы Виктора по три капли свежего сока травы чистотела. Через несколько месяцев комочки мяса в глазницах начали расти; в результате они увеличились до размера куриного яйца. Они не размещались в глазницах и пугали всех окружающих, особенно врачей, своей массой.

Врачи говорили, что процедура привела к раковой опухоли и ее немедленно надо удалить. Витя не согласился на операцию, и процедуры Бориса Васильевича продолжались. Огромные шары уменьшались, постепенно вошли в глазницы и превратились в красивые голубые глаза, которые, правда, совершенно ничего не видели.

Прошло еще примерно два месяца, и Виктор Магдич увидел черный силуэт своей матери на белом фоне, но вверх ногами. Закапывание чая арники в течение месяца привело к тому, что Виктор стал видеть окружающий мир в розовом цвете, причем объекты уже не были перевернутыми.

Таким образом, сок чистотела и чай арники, как было доказано, способны вернуть слепым зрение.

Если стекловидное тело глаза ощелачивается, то сетчатая ткань может отделиться. Рекомендуется проводить следующие лечебные процедуры:

- Для закрепления сетчатки на месте надо лечь на спину и в глаза закапывать фермент чистотела и арники через каждый час, чередуя один фермент с другим.
- Одновременно пьют фермент молодила или заячьей капусты, а на ночь эти ферменты закапывают в глаза.
- Окисление организма осуществляют по схеме лечения куриной слепоты.
- Потогонные процедуры нужно делать только через 2 недели, не раньше.

- В пищу надо вводить больше острых блюд, а изжогу устранять морковными жмыхами. Супы, борщи и даже чай употреблять с перцем.

21 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Конъюнктивит. Трахома. Ячмень

Конъюнктивит – это воспаление конъюнктивы (оболочки, покрывающей глазное яблоко и внутреннюю поверхность века). Это заболевание легко излечивается подсоленной молочной сывороткой или, если конъюнктивит возник у грудного ребенка, прокишим материнским молоком.

Конъюнктивит хорошо лечится ферментом чистотела крепостью не более 1 %, а также крепким отваром грузинского чая, слегка подкисленного уксусом (крепостью не более 1 %) и крепкой соленой водой.

Трахома – еще одно воспалительное заболевание глаз, оно может привести к помутнению наружной роговицы и слепоте. Лечить трахому надо поваренной солью, засыпая в глаза маленькие щепотки мелко молотой соли. Трахома лечится ферментами чистотела, арники, лимона, а также чистым соком чистотела. Воспаление век, преимущественно нижних, называют в народе ячменем. Болезнь лечится слюной другого человека, поскольку слеза и слюны щелочные – «подобное лечится подобным». Поэтому микробы, создающие воспаление век, быстро погибают, и болезнь проходит.

Ячмень также хорошо лечится, если воспаленный кусочек века смазать 1-2-процентным уксусом в смеси с чистотелом или обычным грузинским чаем. Ячмень исчезает от умывания лица крепким чаем чистотела с солью.

22 НОЯБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Ячмень. Конъюнктивит

Если на глазу собирается вскочить ячмень, то прикладывайте к глазу горячий тампон, смоченный в спитом чае. Можно положить согревающий компресс из слабого раствора ромашки. Если ячмень все же вскочил, то сначала лечат его холодными компрессами из борной воды, а позже делают компрессы из льняного семени. В течение 3 дней на 1 час утром и на 1 час вечером ставят на глаз компресс из охлажденного настоя полевого хвоща (1 ч. ложка хвоща на 2 стакана кипятка).

Конъюнктивит лечат на селе белком свежего куриного яйца и квасцами. Белок очень свежего куриного яйца выпускают на блюдце, по которому вращают кристаллик квасцов. Сбитый таким образом белок кладут в тряпочку, которую складывают в виде мешочка и прикладывают к глазу. Делают это несколько раз. Как только тряпка начинает высыхать, ее сменяют. Намоченную тряпочку прикладывают к глазу днем и вечером. При сильной красноте глаз лечение продолжают несколько дней. Считается, что такое лечение предотвращает появление бельма.

23 НОЯБРЯ. Лечебник Болотова. Бронхиальная астма

Академик Болотов предлагает снимать тяжелый астматический приступ противоаллергическим ферментом из корня валерианы (рецепт обычный).

1 ст. ложку фермента надо выпить с чаем из полыни и произвести ингаляцию ферментом с помощью ингалятора (или пульверизатора).

Хорошо снимает приступ фермент листьев эфедры, листьев и почек смородины, листьев крапивы, цветов полыни, цветов хризантемы, почек березы, почек сосны. Лечение астмы начинается с восстановления желудочно-кишечного тракта, затем восстанавливается второй энергетический канал, потом третий. Когда удастся усилить функцию надпочечников, в организме будет достаточно гормонов, тогда и болезнь отступит надолго. Главными при лечении астмы являются потогонные процедуры, противоаллергические ферменты и потогонные квасы. После саун обязательно обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем на эвкалипте или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе.

Ранней весной желательна пить проквашенный березовый сок.

При трахейных воспалениях следует проводить ингаляции ферментами чистотела. Ингаляции эти надо чередовать с ингаляциями крепким солевым раствором или солевой пылью, а также пить сок черной редьки по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день. Для ингаляции показаны содо-солевые растворы с добавкой АТФ (аденозитрифосфорной кислоты).

Кроме того, астматикам полезны солнечные и ультрафиолетовые ванны, а также озонированный воздух.

24 НОЯБРЯ. Погожевы о бронхиальной астме

Бронхиальная астма – хроническое заболевание органов дыхания, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья различной силы и продолжительности. Считается, что причина заболевания бронхиальной астмой заключается в патологической реакции организма на аллергены.

Бронхиальная астма связана также с нарушениями центральной нервной системы. Она может возникать и на фоне хронического бронхита или пневмонии. В начале заболевания астматические приступы наступают только ночью, потом появляются и днем. Приступы в начале болезни продолжаются несколько минут, а затем могут длиться в течение нескольких часов. Как правило, приступы астмы возникают внезапно. Выражаются они в затрудненном вдыхании воздуха. Грудная клетка раздувается, возникает тягостное ощущение удушья.

Дыхание становится свистящим, лицо синюшным, вены на шее набухают. К концу приступа выделяется мокрота. Если начался приступ астмы, то нужно

освободить человека от тесной одежды, обеспечить приток свежего воздуха и сделать легкий массаж от головы до верха груди и спины.

25 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при астме

Необходимо исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции у больного: рыбу, крабы, сырую капусту, редис, землянику, цитрусовые. Диета должна быть достаточно разнообразной и калорийной, но не способствующей избыточной полноте. При бронхиальной астме надо обязательно использовать продукты, богатые солями кальция: сыр, творог, кисломолочные продукты и салаты. Соли кальция обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием. А вот употребление солений и маринадов на время лечения бронхиальной астмы следует ограничить. Овощи и фрукты лучше есть сырыми.

Такие острые продукты, как чеснок, лук, горчица и жгучий перец, облегчают дыхание. Поэтому мы настоятельно рекомендуем не забывать о них, когда вы будете готовить себе еду.

26 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при астме

Больше всего внимания уделите чесноку. Он очищает забитые протоки, помогает выделению мокроты, снимает спазмы в бронхах, возникающие во время астмы и других респираторных заболеваний.

Мы советуем мелко натирать чеснок, смешивать его с солью и свежим сливочным маслом и намазывать эту смесь на хлеб или добавлять ее в разные блюда (на 100 г масла – 5 крупных долек чеснока, соль по вкусу).

Лук обладает противовоспалительными и антигистаминными свойствами и поэтому уменьшает воспалительный процесс в бронхах. Горчица и жгучий перец очищают дыхательные пути от забивающей их мокроты. Необходимо ограничить употребление бараньего, свиного, говяжьего жиров. Это же ограничение касается и углеводов. Употребляйте меньше поваренной соли. При появлении отеков необходимо уменьшить количество жидкости до 1–1 л в сутки. При составлении меню исключите продукты, повышающие возбудимость центральной нервной системы: крепкий чай, кофе, какао, крепкие бульоны, острые закуски, специи, маринады.

27 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при астме

При астме мы предлагаем выполнять несколько дыхательных упражнений, которые помогут вам справиться с этим заболеванием.

Так, действенным методом лечения при бронхиальной астме является дыхательная гимнастика, при которой надо произносить определенные звуки. На выдохе сначала быстро проговариваются согласные: *ш, щ, з, с*.

Затем, по мере выдыхания воздуха из легких, к ним присоединяются гласные звуки: *у, а, е, и*. Эти упражнения сначала делаются в течение нескольких секунд, а затем время постепенно увеличивается до 30 секунд.

- Быстрая фаза – *ш*, медленная – *у*: *ш-ш-у-у-у-у-у*.
- Быстрая фаза – *щ*, медленная – *а*: *щ-щ-а-а-а-а-а*.
- Быстрая фаза – *з*, медленная – *е*: *з-з-е-е-е-е-е*.
- Быстрая фаза – *с*, медленная – *и*: *с-с-и-и-и-и-и*.

Сочетание согласных и гласных звуков можно выбирать произвольно.

28 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при астме

Очищающий уксус. стаканом яблочного уксуса заливают 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника, настаивают не менее 2 дней.

Лечение глиной. Рекомендуем пить глиняную воду по обычной схеме: 2 ч. ложки порошка глины в день. Глину разводят холодной водой, оживляют 1 ч. ложкой лечебного уксуса и принимают 2 раза в день, утром и вечером, за час до еды.

Лечение «царской водкой». В «царской водке» присутствует адреналин, или аминокислота метилаланин. «Царская водка» применяется по 1–2 ст. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением валерианы.

29 НОЯБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при астме

Шарики из жмыхов. Шарики можно приготовить из жмыхов репы или лука-севка с добавлением 2 ч. ложек порошка из листьев земляники на дневную порцию шариков. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед едой.

Ферментный квас. стакан плодов боярышника помещают в марлевый мешочек и с помощью грузила погружают на дно банки с 3 л свежей молочной сыворотки. В банку добавляют 1 ч. ложку сметаны и 1 ч. ложку сахарного песка.

Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закрывают 3 слоями марли. Образовавшийся квас пьют за 10–20 минут до еды по ½ стакана 3 раза в день в течение месяца. Затем делают перерыв на месяц и снова возобновляют лечение. Пьют лечебный квас до значительного улучшения состояния.

30 НОЯБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Астма

При астме мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Багульник и крапива. Травя багульника болотного – 25 г, листья крапивы – 15 г. Залить смесь 1 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по ¼ стакана 4 раза в день после еды. Детям – по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Боярышник. Залить 3 ст. ложки плодов боярышника 3 стаканами кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Душица. Залить 2 ст. ложки измельченной травы 2 стаканами кипятка. Настоять 1 час, процедить. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды.

Земляника. Залить 2 ст. ложки листьев земляники 2 стаканами кипятка. Настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Крапива. Залить 1 ч. ложку измельченных листьев крапивы стаканом кипятка, довести до кипения, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить 3 раза в день за полчаса до еды.

Мать-и-мачеха. Залить 4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по ¼ стакана 4 раза в день.

Декабрь



1 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Туберкулез легких

Избавиться от туберкулеза можно и в домашних условиях, если действовать по следующей методике:

- Окисление ферментами девясила и мать-и-мачехи.
- Употребление спиртового прополиса (по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды).
- Потогонные процедуры с багульником и кислыми потогонными чаями.
- Употребление перетертой черной редьки, смешанной с медом (1:1), настоянной в течение недели, соленого сала с горчицей и хреном.
- Применение рыбьего жира, смешанного с солью: пить по 1 ст. ложке 3 раза в день и обтирать грудь.
- Ингаляции по схеме лечения астмы (см. 23 ноября).
- Употребление мяса, рыбы, яиц (сырых), молочных продуктов, сыра с хреном, пельменей с перцем и уксусом, настоянным на полыни, кисляках.

2 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Бронхиты

Легочные воспаления легко излечиваются потогонными процедурами: надо принимать ванны или попариться в бане. Кроме того, нужно пить чай и квасы и принимать ферменты из серосодержащих растений (лука, чеснока, горчицы, хрена).

Каким образом происходит лечение болезни, понять несложно. При потогонном процессе почки отдыхают и в то же время усиливают свою клеточную энергетику.

Одновременно усиливают свои функции и надпочечники, которые, как оказывается, после потогонных процедур увеличивают отдачу в кровь гормонов. Этим гасятся все воспалительные процессы.

С той же целью ставят горчичники. Горчица – серосодержащее растение. Попадая в организм, она усиливает потогонный эффект и возвращает его к норме. Зная свойство горчицы, следует всегда употреблять ее в пищу. Тогда шансы заболеть от простуды у вас будут минимальны.

Естественно, нельзя забывать и об окислении организма квасами и ферментами. Не забывайте в первые блюда (супы, борщи) добавлять перец и уксус (1 ст. ложку уксуса на тарелку супа, а перец по вкусу). Растительную пищу (огурцы, помидоры, лук и т. п.) обязательно подсаливайте.

3 ДЕКАБРЯ. Погожевы о бронхите

Бронхит – воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Его возникновению способствует ослабление организма, охлаждение тела.

Бронхит бывает острым и хроническим.

Хронический бронхит возникает как следствие невылеченного острого бронхита либо как осложнение после других заболеваний. Симптомы острого бронхита – сильный, часто болезненный кашель, сперва сухой, затем с выделением мокроты. При правильном и своевременном лечении острый бронхит излечивается за 1–2 недели. Хронический бронхит сопровождается затяжным кашлем с выделением мокроты.

При обострениях хронического бронхита может незначительно повышаться температура. Лечение хронического бронхита более длительное.

4 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при бронхите

Пища и питье при бронхите должны быть не холодными и не горячими; есть надо понемногу, но часто, например 5–6 раз в день. Еду надо готовить более измельченную, чем обычно, в рубленом и протертом виде, варить лучше на пару.

Следует исключить грубую пищу: сырые овощи и фрукты, рассыпчатые каши, черный хлеб, пшено, перловую, ячневую и кукурузную крупы, бобовые, макароны, а также жареные, жирные, трудно перевариваемые блюда и продукты.

Основное направление при составлении программы питания – это уменьшение в рационе жиров, углеводов, в меньшей степени – белков и увеличение продуктов, богатых витаминами, и жидкостей. Поэтому, когда мы говорим об ограничении употребления сырых овощей и фруктов, то имеем в виду то, что вам трудно их глотать.

Так что в сыром виде ешьте очень спелые, мягкие фрукты и ягоды, сладкие и кисло-сладкие. Почаще протирайте их; яблоки не забывайте запекать, готовьте кисели, компоты.

Из напитков вам полезны чай с лимоном, разбавленные соки фруктов, ягод и овощей, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.

5 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при бронхите

При бронхите мы предлагаем выполнять несколько простых упражнений, которые помогут вам справиться с этим заболеванием.

Различные дыхательные упражнения, такие, например, как пение и задержка дыхания, – замечательные «массажисты» внутренних органов.

Цель при этом одна – создание «промывного режима» за счет искусственно вызванного перепада давления в сосудах и капиллярах.

Очень полезно сочетание дыхательных упражнений с потягиванием и поворотами корпуса. Хотя при выполнении этих движений длительной задержки дыхания и не происходит, зато на сосуды идет двойное воздействие – за счет сжатого воздуха в легких и за счет напряжения множества мышц.

Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание насколько возможно. Затем должен последовать мощный выдох. Он может быть и резким, и плавным, но лучше всего чередовать оба вида выдоха.

Это упражнение просто незаменимо при лечении бронхитов, астмы и пневмонии.

По отзывам тех, кто практикует подобные методики, даже хронические больные за 2 месяца увеличивали время задержки дыхания от 15 секунд до минуты!

6 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при бронхите

Очищающий уксус при остром бронхите. В ½ л яблочного уксуса мы добавляем ½ стакана почек сосны и настаиваем 2 дня. Этот настой мы ежедневно подливаем в чай по 1 ч. ложке на стакан.

Очищающий уксус при хроническом бронхите. 2 ст. ложки исландского мха заливаем стаканом яблочного уксуса и настаиваем 2 дня. 1 ч. ложку настоя мы разводим в 50 мл воды и пьем на ночь.

Лечение глиной. Готовьте глиняную воду, исходя из нормальной дозы для взрослого – 2 ч. ложки порошка глины в день. Глину разводят холодной водой, добавляют в нее 1 ч. ложку уксуса и принимают 2 раза в день, утром и вечером, за час до еды. Кроме того, ставьте 2 раза в день глиняный компресс, оживленный уксусом, на область груди.

Картофельный компресс. Отварите картофель в мундире, затем растолките его, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку лечебного уксуса и 2 капли йода, после чего хорошо размешайте. Компресс ставьте на ночь. Как только он остынет, снимите.

7 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при бронхите

Очищающий чай. В ½ л кипящей воды засыпать 150 г любых отрубей и дать закипеть. Немного остудить, процедить, добавить 1 ч. ложку лечебного уксуса. Пить горячим.

Медовый биостимулятор. Состав: 1 кг меда, 1 стакан мелко нарубленных листьев алоэ, 200 г растительного масла, 150 г березовых почек. Прежде всего приготовьте алоэ. Для этого 4 крупных листа алоэ промойте кипяченой водой и положите их на неделю в холодильник. Затем подготовленное алоэ опустите в растопленный заранее мед и смесь хорошо пропарьте на медленном огне. Отдельно в ½ л воды заварите березовые почки. Прокипятите их 1–2 минуты. Влейте процеженный отвар и растительное масло (лучше всего оливковое) в остывший мед с алоэ. Размешайте, разлейте в бутылки. Принимайте средство по 1 ст. ложке 3 раза в день. Храните биостимулятор в прохладном месте. Перед употреблением не забудьте его взболтать.

8 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства при бронхите

Предлагаем следующие лечебные средства для лечения бронхита:

Шарики из жмыхов. Готовьте шарики из жмыхов на основе свекольных жмыхов, которые смешаны наполовину с медом.

Ферментный квас. Для лечения кашля мы рекомендуем приготовить ферментный квас на основе ячменного солода. Его приготовление – дело не простое и требует навыка. Смочите ячменные зерна и поместите их в теплое место для прорастания. Проросшее зерно подсушите и измельчите – это и будет солод. 2–3 ст. ложки солода залейте 1 л кипятка, настаивайте 15–20 минут, процедите; пить по ½ стакана 5–6 раз в день.

9 ДЕКАБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Бронхит

При бронхите мы предлагаем принимать следующие простые (малокомпонентные) и действенные средства:

Алтей. Залить 1 ст. ложку измельченных корней алтея стаканом кипятка, настаивать 8–10 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Хвощ полевой. Заварить 1 ст. ложку травы хвоща полевого 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Маргаритка многолетняя. Залить 2 ч. ложки травы маргаритки многолетней стаканом кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Шалфей на молоке. Стакан молока влить в эмалированную кастрюльку, насыпать туда 1 ст. ложку сухой травы шалфея. Закрывать кастрюлю крышкой, вскипятить ее содержимое на слабом огне (следите, чтобы молоко не убежало!), остудить и процедить. Снова вскипятить под закрытой крышкой. Пить перед сном.

10 ДЕКАБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Бронхит

Сосновые почки. Отварить 1 ч. ложку почек сосны в стакане воды в закрытом сосуде, настоять 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня.

Первоцвет. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку сухого измельченного корня, поставить на медленный огонь и держать, помешивая, на водяной бане 30 минут. Охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Алоэ

- Залить 4 больших листа алоэ $\frac{1}{2}$ л красного вина, настаивать в течение 4 суток. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день перед едой.

- Состав: сок алоэ – 15 г, смалец свиной или гусиный – 100 г, масло сливочное (несоленое) – 100 г, мед – 100 г. Все перемешать. Принимать смесь нужно по 1 ст. ложке в стакане горячего молока 2 раза в день.

Мох исландский. Залить 1 ч. ложку исландского мха стаканом крутого кипятка и настаивать, как чай. Выпить перед сном.

Подорожник. Пейте сок с медом; пропорция – 1:1.

11 ДЕКАБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Бронхит. Кашель

При бронхите и кашле мы с Ларисой советуем натереть на терке редьку, выжать сок через марлю, смешать этот сок с 400 г жидкого меда и пить по 2 ст. ложки перед едой и перед сном.

При бронхите и кашле у детей нужно нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром, затем запекать в духовке 2 часа, процедить, выбросить редьку, а жидкость давать ребенку пить по 2 ч. ложки 3–4 раза в день перед едой или перед сном.

Настой из отрубей прекрасно лечит бронхит:

400 г отрубей заливаем 1 л кипятка, настаиваем в течение 30 минут, процеживаем его. Пейте в течение дня только этот настой.

При сухом кашле помогает следующее средство.

Заварите 1 ч. ложку сухой травы мать-и-мачехи стаканом воды. Пейте 3 раза в день.

От приступов кашля поможет отвар плодов груши, а сок калины или отвар ягод калины с медом помогают при охриплости.

Свежий капустный сок принимают в смеси с сахаром по 1 ч. ложке несколько раз в день, он помогает быстро справиться с кашлем. Во время лечения капустным соком хорошо проводить ингаляции над паром от сваренной в мундире картошки. Клюквенный сок с медом или морковный сок, смешанный с медом, – прекрасные средства, которые помогут при любом виде кашля. Хорошо также смешать брусничный сок и столько же меда и принимать почаще по 2–3 ст. ложки для отхождения мокроты.

12 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Аллергия

Аллергия, как правило, появляется из-за нехватки в организме хлоридов. Поэтому старайтесь вводить в организм больше соли. Если аллергии подвержены легкие, то проводите ингаляции крепким раствором соли; если аллергия поражает кожу, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее (она осыпется сама). Старайтесь принимать соль внутрь. Лучше всего принимать соль хотя бы 3 раза в день, после еды или между приемами пищи. При аллергии необходимо проводить процедуры по усилению работы почек и надпочечников, ведь в коре надпочечников вырабатываются гормоны: преднизолон, гидрокортизон, адреналин, норадреналин.

13 ДЕКАБРЯ. Погожевы о пневмонии

Причины возникновения пневмонии могут быть самыми разными. Например, причиной может стать хронический бронхит. Может вызвать заболевание и нарушение вентиляции легких из-за того, что больной долго лежит на спине (при переломах, инфаркте миокарда, инсульте). Возбудителями пневмонии могут быть пневмококки, стрептококки или стафилококки, проникающие в легкие через дыхательные пути.

Надо отметить, что при пневмонии может серьезно пострадать сердечно-сосудистая система, что чрезвычайно опасно для ослабленного больного или пожилого человека, так что на сердечно-сосудистую систему надо обратить самое серьезное внимание.

При заболеваниях дыхательной системы необходимо очень осторожно подходить к физическим упражнениям.

При чрезмерной нагрузке может возникнуть сильнейшее утомление и уменьшение количества углекислоты в крови. Это состояние чревато осложнениями со стороны сердечно-сосудистой системы, ухудшением работы легких. Поэтому физическая нагрузка должна соответствовать состоянию больного.

14 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при пневмонии

При заболеваниях дыхательной системы, особенно при воспалении легких, необходимо полноценное, калорийное питание с повышенным содержанием витаминов, при этом обязательно обильное питье.

Есть мы советуем чаще, не 3 раза в день, а не менее 4–5 раз. Рекомендуются мясо, рыба, творог, яйца, фруктовые и овощные соки, клюквенный морс, фрукты и ягоды, чай с лимоном, молоко, кисель, ферментный квас. Пить следует не менее 2½ л жидкости в сутки, если, конечно, вы не страдаете сердечными заболеваниями или почечной недостаточностью. Ограничьте количество рафинированных углеводов (то есть белого хлеба, булочек из

очищенной муки). Обязательно на столе у вас должны присутствовать продукты, обладающие антибактериальным действием, – голубика, черника, мандарины, в меньшей степени – другие цитрусовые.

В период выздоровления обильное питье уже не столь необходимо. В это время возникает необходимость в большом количестве белков.

15 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при пневмонии

При пневмонии мы предлагаем выполнять несколько простых упражнений, которые помогут вам справиться с этим заболеванием

Дыхательный массаж. Для начала вдохните, но не просто, а постепенно пропуская воздух все глубже и глубже, так, чтобы вдох этот дошел до самых дальних легочных клеточек. Когда ваша грудь раздалась, задержите на мгновение воздух: диафрагма приподнята, легкие наполнены воздухом.

Внимание! Теперь время выдоха. Его надо делать медленно, воздух как бы по ступенькам выходит вверх, поднимаясь все выше. Выдох долгий, дольше, чем вдох. При нем двигается грудная клетка, а не подбородок. Вы как бы массируете внутренние органы.

Такое дыхание прочищает организм и поставляет в кровь в достаточном количестве кислород. При неторопливой ходьбе остановитесь, сделайте несколько таких вдохов-выдохов, а потом, спокойно дыша, как вы привыкли, неторопливо идите дальше.

Хотите ускорить темп ходьбы – пожалуйста, только не делайте этого сразу после выполнения упражнения.

16 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Движение при пневмонии

Простой комплекс дыхательных упражнений. Повторять каждое дыхательное упражнение следует не более 3–4 раз, а делать их необходимо в медленном темпе.

- Лечь на спину, согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулак. На вдохе: поднять руки вверх. На выдохе: вернуть руки в исходное положение.
- Лечь на спину, кисти рук положить на живот. На вдохе: отвести руки за голову. На выдохе: вернуть руки в исходное положение.
- Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. На вдохе приподнять по возможности выпрямленные ноги. На выдохе: вернуться в исходное положение.
- Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. На вдохе слегка согнуть правую ногу и левую руку, на выдохе принять исходное положение. Затем на вдохе слегка согнуть левую ногу и правую руку, на выдохе принять исходное положение.

- Встать, ноги поставить вместе, руки за голову. На выдохе: наклон туловища в сторону. На вдохе: вернуться в исходное положение.
- Ноги поставить шире плеч, руки на поясе. На выдохе: наклонить корпус вперед. На вдохе: вернуться в исходное положение.
- Ходьба на месте, дыхание произвольное.

17 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при пневмонии

Очищающий уксус. Возьмите ½ л яблочного уксуса, добавьте в него 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев алоэ и настаивайте 2 дня. Этот настой добавляйте в чай по 1 ч. ложке на стакан.

Медовая реабилитация. Мед липовый – 1 кг, сок алоэ – 200 г, масло оливковое – 200 г, почки березы – 150 г, цветки липы – 50 г. Березовые почки и липовый цвет заварить отдельно стаканом кипятка и кипятить 1–2 минуты, процедить. Оба отвара (½ л) влить в смесь меда с соком алоэ и добавить оливковое масло. Все как следует перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день; перед употреблением взбалтывать.

18 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Очищение при пневмонии

Лечение глиной

- Готовьте глиняную воду, исходя из нормальной дозы для взрослого – 2 ч. ложки порошка глины в день. Глину разводят холодной водой, оживляют 1 ч. ложкой уксуса и принимают 2 раза в день, утром и вечером, за час до еды.
- 2 раза в день растирайте грудь жидкой глиной, смешанной с 2 ст. ложками уксуса и 2 дольками натертого чеснока.

Бальзам для очищения легких. Для него понадобится 250 г листьев алоэ, ½ л хорошего кагора, 350 г меда. За 2 недели до приготовления бальзама прекратите поливать алоэ. Как только пройдет этот срок, срежьте листья алоэ. Не мойте их, а просто протрите тряпочкой, мелко порежьте, сложите в стеклянную банку, залейте кагором и медом.

Настаивайте не менее 2 недель в темном месте, затем отожмите и процедите.

Бальзам нужно принимать по следующей схеме: первые 2 дня по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, затем по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Бальзам принимать, пока не кончится вся порция.

19 ДЕКАБРЯ. Жизнь по Болотову. Лечебные средства. Пневмония

Шарики из жмыхов. При легочных заболеваниях лучше всего употреблять шарики из жмыхов репы или турнепса с добавлением 1 ч. ложки порошка петрушки и листьев мать-и-мачехи на дневную порцию шариков.

Ферментный квас. При легочных и простудных заболеваниях мы рекомендуем пить ферментный квас, настоянный на овсе. Для приготовления овсяного кваса надо 2 стакана промытого овса с шелухой залить 3 л кипяченой воды в 4-литровой эмалированной кастрюле, бросить туда кусочек ржаного хлеба и поставить в теплое место. Через несколько дней овес забродит, тогда слейте слизистую воду в другую кастрюлю, поставьте на огонь, дайте покипеть 3 минуты, затем остудите. Пейте квас ежедневно по ½ стакана за 20–30 минут до еды. Мы рекомендуем добавлять в квас ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, кориандр, сосновую хвою.

20 ДЕКАБРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Пневмония

При пневмонии мы предлагаем принимать следующие простые и действенные средства:

Алоэ на меду. Варить на медленном огне 2 часа, периодически помешивая, 3 ст. ложки мелко нарезанных листьев алоэ в 300 г меда, разведенного в ½ стакане воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. **Медуница на пиве.** 2 ст. ложки измельченных листьев медуницы залить 1 л пива, добавить 1 ст. ложку меда и все это уварить до половины объема. Затем принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

Душица. Измельчить 2 ст. ложки травы душицы. Залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды.

Тмин. 2 ч. ложки семян тмина настаивать 5 часов в стакане кипятка. Выпить в течение суток.

21 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Рак легких

Рак легкого поддается лечению с большим трудом. Тем не менее, действуя по приведенной ниже методике, можно справиться и с этим заболеванием.

- Произвести немедленное окисление организма ферментами эфедры, безвременника, коры дуба, девясила, аира, шалфея, табака, махорки (ферменты подбираются по вкусу). Пить тот фермент, который вкуснее, и в большом количестве, полностью удовлетворяя потребности организма.
- Пить квасы (также по вкусу) из мать-и-мачехи (цветов), паслена (плодов), картофеля (плодов или цветов, но не клубней для курильщиков!), стеблей помидоров, кипрея, зверобоя, зубровки, малины, калины, клюквы, шалфея, эвкалипта и листьев герани кроваво-красной.
- Употреблять с пищей натертую редьку черную с медом (5:1), а также лимон с медом (5:1), настоянные не менее недели.
- Есть соленья, особенно сало свиное, мясо, рыбу.

- Есть квашения из желудей, бобовых, фиалок, крапивы.
- Пить чай из чертополоха и цветов лопуха.
- Ингалировать ферментами чистотела, барвинка, безвременника, календулы, фиалки, табака, махорки, а также крепким раствором морской соли и солевой пылью, добавляя сульфаты типа Na_2SO_4 , FeSO_4 , MgSO_4 .

22 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Рак легких

При раке легких пить «царскую водку» нужно 3 раза в день по 1–2 ст. ложки.

«Царская водка». На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислоты, $\frac{1}{2}$ стакана виноградного уксуса, 4 таблетки нитроглицерина, янтарной кислоты, аминокислот метилаланина, триптофана, метионина и адреналина. В литровую бутылку опустить стручок горького перца, который очень полезен и придает напитку приятный вкус, но и дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, можно добавить кориандр и тмин.

«Царскую водку» можно также применять как профилактическое средство. Если самочувствие неплохое, принимать ее лучше 4 раза в день: после каждого приема пищи и сразу после сна. Во время сна в организме накапливаются некоторые вредные вещества, из-за них мы порой чувствуем вялость. «Царская водка» нейтрализует эти вещества и выравнивает самочувствие. Полезно также ставить на грудь горячие компрессы из печеного лука с горячей водяной грелкой (после окисления организма).

Когда вы убедитесь, что организм окислился, нужно принимать как можно больше горячих ванн. После приема ванны нужно обязательно обтереть тело уксусом, настоящим на календуле или багульнике. Лечение надо вести без спешки, очень осторожно, чтобы избежать кровотечений из легкого.

23 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Ангина

Ротовая полость всегда щелочная слюной (трипсинами), из-за этого повышается вероятность заболевания желез рта. Однако, несмотря на обилие микробов во рту, заболевания не происходит, поскольку в лимфу и кровь поступают гормоны преднизолона, который вместе с адреналином, норадреналином и гидрокортизоном вырабатывается в надпочечниках. Если функция надпочечников ослабевает, то процентное содержание гормонов снижается.

Если плохо функционирует левый надпочечник (негативная сторона), то инфекции подвергаются все органы левой части тела (негативных органов), а также правый глаз, правая половина мозга, миндалины горла, двенадцатиперстная кишка. Когда плохо работает правый надпочечник (позитивная сторона), то не защищены все органы правой позитивной стороны

тела, а также левая часть мозга и левый глаз. Исходя из вышесказанного ангину можно вылечить за счет улучшения работы надпочечников (особенно левой почки), при этом одновременно защищаются сердце и все органы, расположенные в левой половине тела. Лечить ангину хирургическим путем (чтобы защитить сердце) нецелесообразно, так как сердце страдает не от воспаленных миндалин, а от недостатка адреналина и других элементов.

24 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Ангина

Исходя из сказанного выше ангину нужно лечить следующим образом:

- Промывать ротовую полость уксусом, настоянным на чистотеле, или провести ингаляцию этим же настоем с помощью домашнего пульверизатора. В день делать 5–7 таких процедур.
- Необходимо провести потогонные процедуры, для чего после ванны надо смочить тело крепким чаем из багульника. 2 ст. ложки багульника аптечного кипятить в 1 л воды в течение 10–15 минут, а затем охладить до температуры тела.
- Если вы ходите в сауну или баню, то необходимо употреблять потогонный чай, слегка подкисленный яблочным уксусом. Для его изготовления берут сухую малину (плоды или стебли) или калину, клюкву, бузину (лучше цветы), липу (цветы или листья), березу (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеху, девясил (около 1 ст. ложки) и заваривают на одном стакане кипятка. Пьют без нормы по потребности.
- В рацион надо вводить больше мяса и рыбы, а также есть супы из крапивы, пить квас из смородины (черной) и сок репчатого лука (по 1 ч. ложке 3–4 раза в день).
- Хорошо воспаленные миндалины смазать керосином.

25 ДЕКАБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Лечение ангины

В деревне керосин – одно из самых распространенных лечебных средств. При ангине чуть подогрейте керосин, смочите им ткань, обмотайте шею. Сверху намотайте шерстяную ткань или шарф. Посидите, сколько сможете. Ангина проходит за 2 дня.

При ангине первое средство – смесь 1 стакана сока тысячелистника и 1 л пива, только особенно увлекаться им не надо. Пить нужно по 1 стакану теплого средства 3 раза в день. Не забудьте потеплее укутаться. Мазь из керосина, подсолнечного масла и перца втирают в ступни ног при простуде и переохлаждении. Готовить ее нужно следующим образом:

Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 10 стручков красного перца. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать на ночь, а утром надевать шерстяные носки.

Картофельная ингаляция. Сварите картошку в мундире и дышите горячим картофельным паром 5—10 минут. Картофельную воду не выливайте, а сделайте теплый компресс на горло.

Еще одно средство от ангины:

Разведите 1 ч. ложку пихтового масла в ½ л кипяченой воды следующим образом: влейте в воду масло и как следует размешайте, чтобы получилась эмульсия. Полощите этой жидкостью горло через каждые 30 минут, пока не утихнет боль.

Эта же эмульсия подойдет для компрессов.

26 ДЕКАБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Лечение ангины

При ангине можно взбить яйцо, вылить его в стакан с теплой водой, как следует размешать и полоскать этим средством горло 5–6 раз в день. Отличное средство при ангине – сухая ингаляция корнями хрена.

Натереть хрен, закрыть плотно в банке. Через 15 минут открыть крышку, вдохнуть через рот, задержать дыхание, и затем выдохнуть через нос, мысленно считая до четырех.

Черная редька – замечательное народное средство при ангине.

Нужно снять верх черной редьки, проделать ямку в большей части, положить туда мед, прикрыть верхней частью, настоять 1 день. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Для лечения ангины мы используем еще несколько рецептов, которые помогают безотказно.

Листья ежевики. Отвар готовится в соотношении 1:10 (1 часть травы, например, 1 ст. ложка, и, соответственно, 10 ст. ложек воды). Полощите рот и горло.

Ромашка аптечная. Наберите цветков ромашки аптечной (вам понадобится 1 дес. ложка на стакан воды). Заварите, полощите рот и горло.

Лук репчатый. Свежий сок репчатого лука пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Листья малины. Настой листьев готовится в соотношении 1:20. Заварите его и полощите горло.

27 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Отит

Эта болезнь характеризуется резкой усиливающейся болью, ухудшением слуха. Уши опухают, из них течет гной, щелкает барабанная перепонка.

Быстро снять воспалительные процессы в ушах и устранить последствия этих воспалительных процессов вам помогут следующие рекомендации:

- Опухоли, начинающие возникать под ушами, останавливают свой рост, если место опухоли смазывать уксусным настоем багульника (окопника, полыни, укропа или кориандра). В уши закапывать 1—2-процентный настой уксуса с чистотелом или соленую воду.

- На место растущей опухоли прикладывать печеный лук с водяной грелкой.
- Повреждения барабанной перепонки устраняются, если в ухо закапывать 2—3-процентный фермент арники, молодила или каланхоэ.
- Нужно больше быть на солнце и купаться в морской воде; если вы переохладились при купании, то обогрейтесь дома в ванне и оботритесь уксусом, настоянным на полыни.

28 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Боль при глотании

В результате воспаления горла (простуды) часто возникает боль при глотании пищи. Лечить этот симптом довольно просто. Достаточно несколько раз провести ингаляцию уксусным настоем полыни, и боль быстро исчезнет. При этом хорошо также обтереть шею этим же настоем и обвязать ее теплым шарфом. Желательно также провести потогонные процедуры по обычной схеме. За 10–15 минут до входа в парилку или финскую баню необходимо выпить 1 стакан потогонного кваса. В сауне можно также периодически пить потогонный квас. Общая продолжительность сауны – 1–2 часа. Таких процедур делают не менее 10–15. Если кожа плохо потеет, то ее следует обмыть чаем из багульника.

Потогонный квас. На 3 л воды нужно 1–2 стакана малины (можно использовать варенье), плюс 1 стакан сахара, плюс 1 ч. ложка сметаны. Все находится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 10–15 дней.

Не забывайте в первые блюда (супы, борщи) добавлять перец и уксус (1 ст. ложку уксуса на тарелку супа, перец по вкусу), а растительную пищу (огурцы, помидоры, лук и т. п.) обязательно подсаливайте.

29 ДЕКАБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Лечение горла

Предположим, оказалось, что у вас отекло горло. Что нужно делать? Конечно, не таблетки глотать, а сразу же принять холодную ванну по пояс. Не бойтесь, хуже от этого не станет! Две недели надо принимать ванну каждый день. Если вы решили воспользоваться нашим советом, то мы должны предупредить вас: перед ванной необходимо хорошенько согреться! Следует не меньше часа полежать в постели под двумя одеялами. Ванну мы принимаем одетыми в теплую рубаху в течение 10 секунд, а затем, не вытираясь, оборачиваем бедра простыней и ложимся на часик в постель. Кроме того, необходимо полоскать горло. При простуде или катаре верхних дыхательных путей нужно устроить парилку для головы. Для этого надо наполнить небольшой таз кипятком и накрыть его крышкой. Сядьте на стул, накройтесь плотным покрывалом и наклоните голову над тазом. Верхняя часть тела обнажена. Затем крышку с таза надо снять, чтобы горячий пар поднимался к голове.

Продолжительность процедуры – 15–20 минут, повторять не чаще 2–3 раз в неделю. Хорошо устраивать ингаляцию картофельным отваром.

30 ДЕКАБРЯ. Лечебник Болотова. Ларингит. Потеря голоса, хрипота

Борис Болотов утверждает, что голос восстановится очень быстро, если проводить ингаляции горла уксусным настоем арники.

В ½ л 9-процентного уксуса всыпают ½ стакана травы арники. Все настаивается не менее 5–10 часов. Во время ингаляции к горлу в зоне голосовых связок нужно приложить теплый вареный лук, обвязать горло повязкой и положить водяную грелку.

В рацион вводят сырые яйца с хлебом и маслом. Желательно провести курс потогонных процедур, описанных в разделе «Лечебник Болотова. Боль при глотании» (см. 28 декабря) и пить потогонный чай.

Потогонный чай. В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы. Можно использовать цветы липы или бузины. Помните, что при хорошем потении почки отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ. При этой процедуре можно пользоваться березовым веником, но нельзя принимать душ или купаться в холодной воде, так как при этом прекращается потение и кожа всасывает грязь.

31 ДЕКАБРЯ. Деревенские советы Погожевых. Лечение горла

При простудных болезнях горла в народе издревле применяли различные потогонные средства, смазывали шею салом, медом, прикладывали припарки. И сегодня в деревнях употребляют мазь из перекипяченного меда и коровьего масла (составляют ее в равных пропорциях). Кроме того, к больному месту прикладывают золу.

Наиболее популярное средство в нашей деревне – это гречневая крупа. Пользуются ею так: разогревают на сковороде гречневую крупу и засыпают ее в чулок, который повязывают вокруг шеи.

Из растений для лечения воспаления горла лучшим считается лапчатка серебристая, которая недаром получила название горлянки. Для этой же цели используют и душицу, в виде чая с медом.

Но все же лучшее лечение – это профилактика. Для предупреждения простудных заболеваний следует пить по одному стакану березового сока в день или пить его вместо воды. Полезно смешивать березовый сок со всеми видами фруктовых и овощных соков, настоянных на зверобое, плодах шиповника, листьях мяты, мелиссы, базилика, на тмине, цветках липы.

Хорошо заливать березовым соком ягоды брусники. Получается великолепное лекарство от многих болезней, в том числе и от простуды.

