

**З**ДОРОВЬЕ - **О**БРАЗ **Ж**ИЗНИ



# ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО Б. В. БОЛОТОВУ

**5 ПРАВИЛ  
ЗДОРОВЬЯ**  
ОТ ОСНОВОПОЛОЖНИКА  
**МЕДИЦИНЫ  
БУДУЩЕГО**



**ЮЛИЯ  
ПОПОВА**  
ВРАЧ ВЫСШЕЙ  
КАТЕГОРИИ



«КРЫЛОВ»

## Annotation

Бориса Васильевича Болотова по праву называют основоположником медицины будущего – медицины, которая способна победить такие грозные заболевания, как рак, диабет и инфаркт. Этот ученый – редкое явление в современной науке, человек редких энциклопедических знаний и нелегкой судьбы.

Из этой книги вы узнаете об открытиях и достижениях замечательного исследователя, познакомитесь с созданными им методами диагностики и лечения различных недугов.

Б. В. Болотов разработал правила здорового образа жизни и оригинальные способы исцеления организма и опробовал их действенность на себе. Его советы и рекомендации помогут вам облегчить свое состояние при гипертонии, бронхите, язве желудка, камнях в почках, сахарном диабете, аритмии сердца и многих других самых распространенных заболеваниях.

- 
- [Юлия Попова](#)
  - [Вступление](#)
  - 
  - 
  - [Глава 1 Правила оздоровления и здорового образа жизни по Болотову](#)
  - [Теоретическое обоснование](#)
  - [Пять правил здоровья](#)
  - 
  - 
  - [Рецепты общеоздоровительных квасов](#)
  - [Восемь в кубе](#)
  -

- Глава 2 Нарушения в работе основных систем организма
- Система желудочно-кишечного тракта
- 
- Сердечно-сосудистая система
- Лимфоэноокринная система
- 
- Костно-кроветворная система
- Мышцы, соединительные ткани, сухожилия
- Кожно-покровная система
- Нервная система
- Информационно-интеллектуальная система
- Глава 3 Диагностика и лечение заболеваний по Болотову.
- Болезни зубов и десен
- Ангина
- Язвенный колит
- Плохой аппетит
- Понос
- Геморрой
- Запоры
- Холецистит
- Камни в желчных путях
- Сахарный диабет
- Сердечная аритмия
- Стенозы сердечных сосудов
- Ревматизм сердца
- Микрофаебит
- Флебит
- Тромбофлебит
- Гипотония
- Гипертония
- Бронхиты
- Восстановление почек
- Нефрит. Пиелонефрит
- Камни в почках и их протоках

- [Воспаение в мочевом пузыре \(цистит\)](#)
  - [Соли в мочевом пузыре](#)
  - [Артрит, полиартрит](#)
  - [Астма](#)
  - [Выведение радионуклидов](#)
  - [Профилактика рака](#)
  - [Заключение](#)
-

**Юлия Попова**  
**Оздоровление по Б. В.**  
**Болотову: Пять правил**  
**здоровья от основоположника**  
**медицины будущего**

## Вступление

Украинский Эйнштейн. Именно так называют на Украине одного очень странного человека – Бориса Васильевича Болотова. Живет он в Киеве, а известен ученым всего мира. Причем одинаково хорошо его разработки и открытия знают как физики и химики, так и врачи. Потому что Борис Васильевич – редкое явление в современной науке. Он универсальный специалист, человек энциклопедических знаний и очень нелегкой судьбы.

...

### **Справка** **Международного общества «Мемориал»**

*Болотов Борис Васильевич (р. 1930) – политзаключенный. Кандидат технических наук (Киев). Автор рукописи «Бессмертие – это реально» с объяснением общественного устройства с «антимарксистских позиций» и критикой социализма. Осужден в 1984-м на 8 лет лагерей за «клевету на советский строй» и по сфабрикованному уголовному обвинению. Освобожден в 1989-м. Ныне – известный целитель.*

Насчет целителя – заявление спорное. Болотов никогда себя целителем не считал.

Да, от природы заложены в нем удивительные способности, которые проявились в детстве. В своих книгах он рассказывает, как это случилось. «Произошло

это где-то в пятом классе. Тогда я, как и все дети, был очень непоседливым и шаловливым ребенком. Я частенько дергал девочек за косички, а мальчиков иногда награждал щелбанами. За все это учительница решила меня наказать: она подошла, положила мои руки мне на колени и сказала: „Вот так и сиди, поднимешь руки – я тебя накажу“. Я сидел неподвижно, держа руки на коленях, и ничего не подозревал об особенностях такой сидячей позы. После школы я пришел домой, и моя мать случайно заметила, что у меня на коленях язвы.

Она попыталась меня лечить всевозможными мазями, предполагая, что язвы образовались в результате травм и ползания на коленях. Но язвы не заживали, как того хотела бы моя мать, и никто не мог понять причины их возникновения. Но однажды, когда моя учительница в очередной раз решила наказать меня и заставила положить руки на колени, я почувствовал, что именно от моих рук идет какое-то невероятное тепло и чувствуется довольно сильное покалывание. Причем, когда я руки поднимал от коленей, боль в ногах исчезала. Я с удивлением подумал: „Почему мои собственные ладони вызывают такую резкую боль в ногах? Не вызывают ли они аналогичную боль и в других частях тела? Что будет, если я свои ладони поднесу, например, к голове? Попробую поднести свою ладонь к голове товарища, сидящего впереди.“ В конце уроков я осуществил свой эксперимент на Грише Ненашкине. От прикосновения моей ладони Гриша свалился на пол и потерял сознание. Дети закричали, подбежала учительница и видит – Гриша лежит, глаза открыты и явно парализован. „Кто это сделал?“ – громко спросила учительница. Многие дети показали на меня пальцем и добавили, что Гришу я чем-то ударил по голове. Тут же начали искать предмет, которым я мог ударить Гришу,

но вещественного доказательства так и не обнаружили. Потом меня отвели к директору, который также требовал выдать вещественное доказательство, чтобы начать против меня какое-то дело. Я упорно отказывался и говорил, что не бил своего одноклассника. Я пояснял, что к его голове руку свою только слегка прикладывал, но ни в коем случае не бил. Директор школы насмеялся над моими объяснениями, не веря им, а потом с достоинством сказал: „Ну, приложи свою руку к моей голове или шее, и посмотрим, что из этого получится“. Я приложил свою руку, но уже с яростью и остервенением. Директор вначале побледнел, а затем воскликнул: „Это – гипноз!“ С тех пор все уже знали, что я владею гипнозом, но очень странной силы и свойств.

Взрослые меня вскоре научили, как правильно гипнотизировать с целью лечения болезней, и пояснили смысл массажей больных участков тела руками. Я многих умел погружать в гипнотический сон и достигал больших успехов в оздоровлении многих больных».

Детство закончилось. Болотов стал студентом физико-математического факультета, занялся самой точной из точных наук. Но он никогда не терял своего интереса к биологии, психологии, медицине, хотя медицинские открытия никогда не были для него самоцелью. Он занимался фундаментальной наукой, и так уж случилось, что устройство человеческого организма оказалось в поле его зрения. А как только он обратил на это внимание, стал задавать вопросы и искать на них ответы. У Бориса Васильевича ум пылкий, дотошный. Поэтому у него родилась одна теория. Теория о лидирующей клетке. Он ее и воплотил в своей злосчастной книге про бессмертие, имея в виду, конечно, не личное бессмертие, а видовое. Своих взглядов на устройство мира, государства и себя как отдельного атома человеческого сообщества он не



скрывал. Напротив, пропагандировал. Вот за эту пропаганду он и сел, обвиненный... в антисоветской деятельности и осужденный по уголовной статье. Было ему тогда 54 года...

На самом деле, конечно, обвинение было спланировано. Ведь Болотов в 80-е годы был для Академии наук УССР все равно что бельмо на глазу. Какой академии понравится, если не профан-дилетант, а инженер с ученой степенью, старший научный сотрудник Института электродинамики Академии наук УССР, кандидат технических наук предложит в массовое производство... бытовой ядерный реактор? А именно такую заявку на патент подал Болотов. Принцип работы этого фантастического прибора был сказочно прост: берете радиолампу, слегка усовершенствуете, чтобы энергию не брала, а, наоборот, выделяла, и все. Можете свободно отапливать свой дом, освещать его и подключать всевозможную бытовую технику. В академии обоснование изучили... и тут же потребовали от Болотова заявление «по собственному желанию». Болотов отказался, тогда Бориса Васильевича отправили во Всесоюзную аттестационную комиссию, а там... там его лишили ученой степени. А нет степени – не имеешь права занимать свою должность. Не могут такие люди работать в советской науке! Ненаучный это подход. Ядерный реактор может быть только одного типа: как на АЭС. То есть берем радиоактивный материал и получаем при его расщеплении энергию. Болотов безуспешно пытался доказать, что энергия выделится при расщеплении ядер любого элемента, а в лампе именно такой процесс и происходит – электроны в радиолампе летят к ядрам анода и выбивают из них нейтроны. «Специально дозиметром замерял, – рассказывает Болотов, – действительно нейтроны. Варьируя материал анода, я получаю различные величины выделяющейся энергии. Это, конечно, не

такие масштабы, как на атомных электростанциях: раз в сто меньше. Зато в миллион раз больше, чем при сжигании угля, и ядерные реакции идут в ней при обычной комнатной температуре».

Ученый нашел, какой материал лучше всего подходит для домашнего реактора: фосфор и сера, никакого урана. Увы! Официальная наука даже проверять «этот бред» отказалась: «Ядерная энергетика ограничивается немногими элементами, и, как правило, она заканчивается на уране и плутонии. Уран-235 обычно расщепляется на барий и криптон на уровне энергии около 250 мегаэлектрон-вольт. Осколки, в том числе и нейтроны, тормозятся, создавая тепловые колебания молекул. Выходит, что другие способы получения тепловой энергии без выбросов нейтронов в промышленных условиях не применяются». Так с горечью писал Болотов. А когда он нашел решение, оказалось, что это никому не нужно.

К тому времени Болотов как раз завершал свой эпохальный труд про бессмертие. И по биологии, которой интересовался всю жизнь, была у него готова докторская диссертация. Лежала она в столе – огромный труд в тринадцати томах – и ждала своего времени.

Суть болотовской идеи была столь же проста, сколь гениальна. Тот же самый расклад, что с бытовым ядерным реактором. По замыслу природы человек – существо бессмертное. Природа дала ему такое строение организма, что смерть может наступить только от неправильной эксплуатации и прочих чисто технических сбоев. А так нам обеспечена хоть не вечная, но чрезвычайно долгая жизнь. Болотов всерьез разобрался в «правилах эксплуатации человеческого тела». И разработал методы, как защитить прекрасный механизм от повреждений, как восстановить

работоспособность. Из этого капитального труда и родилась потом система оздоровления по Болотову.

А тогда он занимался оздоровлением своих близких. И не совсем близких. По своей методе он лечил и от гриппа, и от гипертонии, и от язвы, и даже от рака. Всем хотелось помочь. Всех было жаль. Вот на этой жалости он официально и погорел. Дело в том, что по Киеву поползли слухи, что есть один сумасшедший физик, который лечит рак даже в последней стадии. И в дом к Болотову потянулись люди. Сначала немного. Им Борис Васильевич помогал, назначал лечение, консультировал, требовал лишь одного: соблюдения правил эксплуатации тела. Потом страждущих прибавилось. Потом уже стояла очередь... Иногда эта очередь тянулась на целый квартал. А тут вдруг некоторые тяжелые больные, которые не соблюдали методики оздоровления, умерли. И какое дело, что это были смертельные больные, что на нашем уровне развития медицина стыдливо отводит в сторону глаза?! Умерли? Значит, от болотовского оздоровления умерли. Взять его! Ату! Пришли с обыском. Все перерыли. Нашли злополучный трактат о бессмертии. Он должен был фигурировать в деле по причинению вреда здоровью и жизни граждан. А как раскрыли этот трактат, так сразу стало ясно: антисоветчина, и махровая! Сажать немедленно. Не может находиться на свободе человек, который всерьез считает, что государство развитого социализма подавляет своих граждан и не дает им дожить до положенных 200-600 лет...

Вот что было записано в обвинительном заключении, которое прозвучало на закрытом суде в октябре 1984 года: «В мае 1977 года у себя дома на пишущей машинке „Рейнметалл“ и по месту работы... изготовил в десяти отдельных частях машинописное произведение под названием „Бессмертие - это

реально“, систематически изменяя и дополняя редакцию в последующие годы, где наряду с описанием лекарственных растений и методов лечения различных заболеваний пытался объяснить с антинаучных позиций устройство мира, лидерной структуры в природе и обществе, высказывая суждения о социальном устройстве различных обществ с точки зрения их противоречия законам природы, возводил заведомо ложные измышления, порочащие советский государственный и общественный строй. В этом произведении Болотов с клеветнических позиций отрицает открытые основоположниками марксизма-ленинизма законы развития общества, заявляет о якобы бесперспективности социализма и невозможности построения коммунизма в СССР и других социалистических странах, порочит советскую действительность, внутреннюю и внешнюю политику КПСС и советского правительства, демократические устои советского общества, клеветает на науку, культуру, искусство, систему медицинского обслуживания, средства массовой информации, агитации и пропаганды, социалистическую систему хозяйствования, пытается доказать необходимость двухпартийной системы в нашей стране, частной собственности на землю и средства производства».

Болотову очень хотели «сшить» крупное антисоветское дело. Но... тут было замешано бессмертие и врачевание...

Тогда было принято таких диссидентствующих ученых отправлять прямиком на принудительную психиатрию. И Болотова тоже повезли из Киева в Москву, в институт Сербского. В тот самый главный психический институт страны, который Булгаков вывел в своем бессмертном романе «Мастер и Маргарита». В деле Болотова было записано и про домашний реактор, и про бессмертие, и про вечный двигатель. Примером

такого вечного двигателя он считал обычное человеческое сердце. Это, по мнению Болотова, превосходный прибор, рассчитанный на столетия работы. Или даже на вечность, если бы только разобраться с проблемой старения. Причем Борис Васильевич твердо знал, как этого старения избежать. Чем не вызов силам природы... то бишь Академии наук СССР? В дурку его, невежду! Вечный двигатель нашел! Считает, что энергия не только разбегается из одной точки вширь, но и может самопроизвольно сбегаться, и этим процессом можно научиться управлять...

Но даже в знаменитом на всю страну учреждении, где диагноз «вялотекущая шизофрения» ставился каждому инакомыслящему без обследования, даже там, где процветала карательная психиатрия и доктора лепили эти диагнозы согласно разнарядке из органов, даже там Бориса Васильевича Болотова признали вменяемым. Настолько вменяемым, что отправили отбывать срок в зону строго режима, в ридну Украину. Да, оказаться в лагере для уголовников на самой заре перестройки, когда практически никого уже не сажали, – такое могло случиться только с Борисом Васильевичем. словно сама судьба толкала его на нары, чтобы там, в диких, не приспособленных для экспериментов условиях он продолжать заниматься... наукой.

В тюрьме, скажете вы, не наукой занимаются, а стараются элементарно выжить. Может быть, другие люди так и поступают. Но для Болотова жить означало мыслить. За пару лет до ареста им было зарегистрировано более 600 патентов на изобретения!

– Что вы можете сказать об изобретениях Болотова? – спросили мы как-то у «светила» официальной науки.

– Это бред, – сказало с ненавистью «светило», – какие такие изобретения?

- Что ж ему патенты за бред выдали?

- Да какие там патенты?! Что может изобрести шизофреник, отрицающий таблицу самого Менделеева?

Многое, однако, может. И если уж быть объективными, то самой Периодической системы, на которой зиждется как современная химия, так и современная физика, Болотов не отрицает. Он считает только, что поведение химических элементов во время реакции такой жесткой таблицей объяснить невозможно. Поэтому он пришел к мысли, что эти элементы могут плавно перетекать один в другой, или трансмутировать. И тогда получается, что в таблице не 64 и не 108 элементов, а около 10000. И видом такая таблица напоминает спираль, а не разделенную на клетки плоскость. Менделеевские клетки - это тюрьма для элементов. Они лишены свободы поведения. А мир устроен на самом деле исключительно рационально. Он не признает окостенелых схем. Он должен постоянно меняться. Именно идея о том, что в природе нет ничего жесткого, а все, как писали древние, течет и изменяется, заставляя основу вещества - ядра элементов - постоянно превращаться, и вызывает у академиков патологическую ярость.

- Это же алхимия, - объясняют они с презрением, - нельзя же в XXI веке заниматься алхимией.

- Но ведь он на основе своих теорий создает приборы и установки, которые работают!

- Что они работают, нужно еще научно доказать. Может, приборы по другой причине работают. Во всяком случае, теории гражданина Болотова не укладываются в современную модель мира.

Вот и весь ответ. Значит, трансмутация ядер - лженаука алхимия?

Однако сам Борис Васильевич убежден, что его концепция управляемой трансмутации вещества объясняет разные «нестыковки», на которые химики

привыкли закрывать глаза. Он считает, что для создания ядерного реактора и, соответственно, выработки дешевой электроэнергии не нужно строить опасные атомные станции. Есть гораздо более удобный и безвредный холодный ядерный синтез. Думаете, это догадки, теоретические выкладки?

Отнюдь. На той страшной уголовной зоне Борис Васильевич собственноручно построил и запустил такой реактор! И вся зона отапливалась котлом, работающим по «лженаучному» принципу! Оказалось, что для такой мини-электростанции не нужен радиоактивный плутоний. Она превосходно обходилась простыми веществами. Эксперимент был такой. Лагерному начальству срочно потребовалось построить на литейном производстве печь. Если приглашать специалистов с воли, так им нужно платить. А тут сидит настоящий физик, химик и инженер. И он может сделать такую нужную для зоны печку совершенно бесплатно. И взялся Болотов за строительство печки, а на самом деле провел первый на Украине эксперимент по созданию низкотемпературного ядерного реактора. Давно он мечтал о таком опыте, но на воле на него финансы выделять отказывались. Реактор Болотова служил одновременно и печью, причем как печь он был просто превосходен. Начальство осталось довольным. Средства сэкономлены. И Болотов был доволен: опыт проведен успешно. Ради этого строительства он даже задержался на зоне. Отказался выходить на свободу, пока не достроит печь. Редкий случай, между прочим, в истории ГУИНа, если не единственный, когда зэк отказывается от свободы...

Тем более что до этого строительства даже бежал (потом ему добавили еще и за побег, а после строительства печки «добавку» аннулировали). С этой зоны, как хвалилось начальство, никому еще не удавалось бежать. Болотову пришлось: о нем пустили

слух, что сидит он не за антисоветчину, а за изнасилование дочери (которой у Бориса Васильевича никогда не было, был сын). Такое обвинение на зоне, даже ложное, равносильно смертному приговору: зэков забивают насмерть. Вот и решился на побег. Сговорился с другим «политическим» (тот сидел за анекдоты), вместе и бежали. Успешно. Причем заранее предупредив начальство о побеге... Но долго на воле они не продержались: стояли морозы, не было еды... Вернулись сами... А лживые слухи сами собой угасли, ведь теперь Болотов стал лагерным героем. С этой зоны до Бориса Васильевича никто еще не бежал...

Между прочим, созданный Болотовым реактор до сих пор работает. А мысль, как технически выполнить такую работу, пришла после другого эксперимента, тоже проведенного на зоне. Кстати, биологического эксперимента. (У Бориса Васильевича все науки «живут» в единстве: физика перетекает в биологию, а биология в химию, может быть, поэтому он и способен вырабатывать новые идеи.)

Большая выдержка из фундаментального труда физика Потапова. Лучше, пожалуй, нельзя рассказать о сути открытия, которое сделал на зоне ученый Болотов.

«Заклученный лагеря ЮЖ-312/87 в Донецкой области Б. В. Болотов уже который месяц держал в клетке в еще более страшном заключении курицу. Он кормил ее только продуктами, не содержащими кальция. Нет, не с садистской целью посмотреть, как будут выглядеть куриные яйца без скорлупы, построение которой без кальция невозможно. Он проверял свою научную идею о ядерных трансмутациях химических элементов.

Будучи ученым-кибернетиком, подающим большие надежды, он живо интересовался еще и биологией. А биологи хорошо знают, что птицы любят заглатывать песок и мелкие камешки. Полагали, что те помогают



перетирать пищу в желудке. Болотов усомнился: а только ли для этого? Что если в организме курицы происходит превращение кремния в кальций, столь необходимый для формирования скорлупы яиц? Ведь кальций не во всех почвах имеется в достаточных количествах, а кремния – всегда избыток, ибо песок – это кремнезем  $\text{SiO}_2$ .

Шли долгие месяцы и годы заключения, а курица, клевавшая песок и не имевшая доступа к столь необходимому ей кальцию, все несла нормальные яйца с нормальной скорлупой. Наверное, не случайно Б. В. Болотов назвал кремний „литиевой водой“ и разрабатывал „химию второго поколения“, в которой вместо воды растворителем является „литиевая вода“ – кремний. Опыты по диссоциации кремния в расплавах под воздействием электрических полей и реакций с образованием „кислот“ и „щелочей“ позволили ему предположить и возможность реакций нейтрализации. Например, магний и цинк, растворенные в расплаве кремния, при наложении электрических полей превращались в кремний и никель с выделением тепла, что подтвердили эксперименты, осуществленные Болотовым в тюремных мастерских. Так что связь воды с кремнием имеет глубокие корни.

Ну а как же курица, о которой мы чуть не забыли, но которую ежедневно в течение многих лет не забывал кормить пищей без кальция простой советский заключенный Б. В. Болотов, избранный академиком тогда еще неофициальной РАЕН (Российской академии естественных наук) еще до его освобождения из тюрьмы в 1990 г.? Желудок птицы – это, как известно, целая химическая фабрика. Какие только реакции там не идут! Например, растворение кремнезема в кислотах и щелочах с последующим образованием кремнийорганических соединений, которые, как и вода, тоже имеют гексагональную структуру. В этих

соединениях ядра атомов углерода вполне могут совершать квантовые скачки сквозь ядра атомов кремния, с которыми они связаны ковалентными связями. Да и образование карборунда SiC, имеющего алмазоподобную тетраэдрическую кристаллическую структуру, тоже не исключено в желудке птицы.

Люди осуществляют эту реакцию в электропечах, где разогревают смесь песка и кокса. Но не исключено, что в присутствии катализаторов - ферментов желудка птицы - реакция может идти и при обычной температуре. Ковалентные связи, соединяющие атомы углерода и кремния в карборунде, - это те мостики, по которым ядра атомов углерода могут иногда перескакивать к ядрам атомов кремния, чтобы слиться с ними в ядерной реакции. Конечно, все это требует разработки новой химии - химии ядерных трансмутаций, или „химии второго поколения“, как назвал ее Болотов. А это задача непростая, тем более что советская официальная наука в свое время встретила эти идеи в штыки и, чтобы не дискутировать с Болотовым, предпочла засадить его, работавшего тогда в киевском Институте электродинамики, за решетку, проведя через все круги ада.

Слава Богу, тюремное начальство оказалось более снисходительным к новым научным идеям, чем академики, и разрешило заключенному заниматься в тюремных мастерских научными изысканиями в свободное от принудительной каторжной работы время и писать научные работы. А все то, что он написал до заключения, киевская прокуратура конфисковала и сожгла вместе с книгами обширной личной библиотеки Болотова. Об этом поведал миру журнал „Изобретатель и рационализатор“, добиваясь освобождения и реабилитации незаконно осужденного ученого.

А центральная профсоюзная газета „Труд“ вскоре сообщила, что накануне освобождения из тюрьмы, где

ему пришлось отсидеть „от звонка до звонка“, Б. В. Болотов впервые превратил ртуть в платину. Тем временем в благополучной Франции Луи Кервран разрабатывал почти аналогичную теорию ядерных трансмутаций. И весь мир теперь ассоциирует с этим процессом имя Керврана, а не Болотова, таблицу изостеров которого, предложенную им на смену и в развитие таблицы Менделеева, можно увидеть разве только в Московском музее им. академика Н. Д. Зелинского. Так в основном и делается у нас: все новое – сразу в музей, а не на полки библиотек и страницы учебников!

Но Бог с ними, с приоритетами отечественной науки и мировой известностью. Если уж не ценим это, все ниже преклоняясь перед латинским шрифтом, то постараемся почерпнуть из этой истории хоть самое главное – доказанность возможности ядерных трансмутаций».

Вот так. Место в музее... Значит, в музей можно отправить ядерную переработку металлов (на основе трансмутации), холодный ядерный синтез (подтвержденный лагерным экспериментом!), термоядерную концепцию преобразования вещества, закон магнитной цепи и другие наработки, не признанные официальной наукой. Например, исправно работающие машины Болотова, которые вместо бензина используют в качестве топлива обычный воздух. Он создал удивительные двигатели внутреннего сгорания, в которых нет никаких цилиндров и поршней, там вообще нет деталей, которые вызывают трение: в двигатель встроены два диска на подшипниках, а между ними небольшой зазор. Двигатель засасывает атмосферный воздух и при температуре в 900 градусов воздух разделяется на азот и кислород, азот при такой температуре окисляется и сгорает. А что происходит при горении? Правильно: выделяется энергия, эта

энергия передается на колесные оси, и машина едет. Причем развивает машина мощность в 300 лошадиных сил... Чтобы процесс запустить, бензин требуется, но незначительное количество. А дальше работает воздушная смесь.

А странные металлы Болотова? По виду – металлы, по свойствам – металлы (плавятся, куются, изгибаются), а удельный вес, как у пушинки. Болотов говорит, что это материалы будущего. Из таких вспененных металлов будут строить непотопляемые корабли, невесомые самолеты и неразбивающиеся автомобили. Правда, трудно вспенить тугоплавкие металлы: железо, чугун, бронзу, медь и другие. Но пеноалюминий, пеновисмут и пеноплюмбум уже получены. Их можно хоть сегодня запускать в производство, для которого не потребуются даже переоборудовать металлургические заводы. Только представьте себе машину, которая при столкновении в лоб немного сжимается, амортизирует и тут же восстанавливает свою форму. Пассажиры в такой машине не погибнут, их не придется «вырезать» из искореженного корпуса. А ведь по статистике большинство людей гибнет именно от повреждений из-за деформации корпуса машины. Или подумайте, как безопасен станет водный транспорт, если все его конструкции будут сделаны из пенометаллов. Такой корабль невозможно потопить. Если бы «Титаник» был сделан из пенометалла, при столкновении с айсбергом он не получил бы пробоину. Самое страшное, что могло произойти, – «Титаник» сильно трянуло бы и вытолкнуло в сторону. Но даже если бы удар был очень мощен, корабль завалился бы на бок, но не потонул. Сотни пассажиров остались бы живы. Удивительными пеноматериалами можно облицовывать фасады домов, и тогда в них всегда будет тепло, потому что такие материалы сохраняют внутри постройки тепло. И для

обогрева помещения достаточно обычного человеческого тепла в 36 и 6 десятых градуса...

А «алмазный порошок»? Болотов научился в искусственных условиях создавать разновидность углерода, которая в 200 раз тверже алмаза! Из этого вещества на Украине производят «алмазный порошок», который свободно выдерживает температуру в 4000 градусов. Если нанести такой жаростойкий материал на более легкоплавкий, можно получить удобные в производстве конструкции, которые выстоят при высоком разогреве. Например, есть проект по выпуску турбин из алюминия. Если на лопатки такой турбины нанести этот порошок, она будет стабильно работать и не перегреваться.

А проект оздоровления чернобыльской зоны? Кажется, властям Украины и Белоруссии, пострадавшим от катастрофы, необходимо хвататься за такое простое решение, как за соломинку. Обидно, что земля в зоне заражена до сих пор. Обидно, что растут на ней отравленные травы и злаки. Болотов разработал простейший способ, как от этой заразы избавиться. Нужно, считает он, рекультивировать отравленные радиацией земли. Для этого следует тонким слоем распылить по всей радиоактивной зоне сульфид аммония, чтобы он покрыл зараженные районы, как сахарной пудрой, а потом высеять одно самое распространенное растение. Трава, которую он предлагает посеять в зоне, отлично усваивает корневой системой этот сульфид, а вместе с ним она «втянет» и главную беду зоны – радионуклиды. Осенью траву нужно скосить и уничтожить. Вся радиация останется в ней и уйдет из земли. Как думаете, такой проект требует огромных капиталовложений? Вряд ли. Но даже в Белоруссии, где он запатентован, не обработано ни одного гектара земли...

Фантастические перспективы, которые никого не интересуют.

Единственная радость, что не погибла, не пропала, а получила дополнительное развитие и учеников методика оздоровления по Болотову. После выхода из тюрьмы Борис Васильевич издал несколько книг, которые сразу же стали бестселлерами. Почему сразу? Почему бестселлерами?

Сразу – потому что читатели быстро поняли, что методика Болотова очень гуманна и не требует от человека ничего сверхъестественного. Бестселлером – потому что книги Болотова выдержали несколько изданий и переизданий, а все равно находят своего читателя и буквально сразу исчезают с прилавков магазинов. Это и понятно. Люди хорошо понимают, по какой методике жить комфортнее. Если для сохранения здоровья будут рекомендовать каждое утро поднимать сорокакилограммовую гирю, вряд ли найдется много желающих идти таким путем. А тут все просто, все без напряжения, к тому же без жесткого запрета на соль или сахар. А именно это ограничение часто вызывает у людей отвращение и неприятие самой прекрасной оздоровительной процедуры.

Есть еще одна важная деталь. Все свои советы Болотов испытал, что называется, на собственной шкуре. Он бы не выжил на уголовной зоне, если бы не «дополнительная подкормка». Все-таки 54 года, немолод, совсем немолод... А питание на зоне, сами догадываетесь, не санаторное. Баланда, одним словом. Жидкое вонючее пюре со следами соленой селедки, такого же качества пустая каша, бледный чай да кусок сахара на сутки. Если не иметь передач с воли или «купленной» охраны, быстро сляжешь. А Болотов не слег. Он даже и не болел. Первое, что он сделал, – стал готовить для себя оздоровительную смесь: квас, настоянный на сахаре и хлебных корках. Сахар он не ел

с чаем, как другие заключенные, а сберегал. А потом хлебные корочки заливал кипятком, засыпал сахаром и прятал банку с будущим «лекарством» на заднем дворе за бараком. Иногда эти банки находили, разбивали, но он был терпелив. Он постоянно сквашивал хлеб. Если хлеба не было, в дело шли кусочки коры от бревен... Этим квасом Болотов поддерживал силы. Благодаря своему «кваску» он и выжил. Так что рекомендовать этот продукт к употреблению он имеет полное право. Рецепт проверен временем и опытом.

Точно так же, на себе, он проверил и догадки про роль соли для оздоровления организма, хотя до него многие натуропаты активно выступали против этой соли, считая, что именно она виновата в наших болезнях. И роль кислоты для увеличения срока жизни тоже проверена им лично. Объясняет эту роль он просто. Ведь человек состоит из клеток, а клетки долго не живут, они постоянно отмирают, и на их месте образуются новые. Например, «клетки почек живут около шести минут, клетки печени – до месяца, сердца – до трех месяцев, кожи – до полугода. Лишь клетки сухожилий живут дольше – до года». Исходя из этого он провел расчет, который показал: ежедневно умирает 500 граммов клеток. А что это означает? Каждый день в теле образуется полкило мертвого мяса. Если эти отмирающие клетки не выводить из организма, наступит интоксикация продуктами распада. Он говорит:

«Я нашел механизм выведения из организма умерших клеток. Это производит желудочный сок, состоящий из пепсина – пищеварительного фермента, расщепляющего белки, – и соляной кислоты. Жировые компоненты расщепляются желчными кислотами. Сколько же требуется организму желудочного сока? Медики считают: примерно 6 ст. ложек в день. А сколько генерирует желудок? Восемь-девять литров! 98

процентов поступает в кровь, чтобы переварить умершие клетки. Я изучал этот процесс и пришел к выводу: желудочный сок растворяет не только умершие клетки, но и поврежденные нитратами, свободными радикалами, тяжелыми металлами, канцерогенами, радионуклидами... И даже раковую клетку желудочный сок успешно переваривает. Вот вам и вывод, совсем простой: если желудочного сока в организме достаточно, может ли он заболеть раком? Нет, не может: желудочный сок растворит все - папилломы, бородавки, любые наросты и опухоли, как незлокачественные, так и злокачественные. Жизнь у всех у нас сейчас такая, вы это прекрасно знаете, что и нитратов, и радионуклидов, и прочей гадости мы нахватываем предостаточно. Значит, мертвых и поврежденных клеток у нас внутри гораздо больше, чем было у наших прадедов и прабабушек. А желудочного сока вырабатывается столько же. То есть его остро не хватает для эвакуации повышенного количества неполноценных клеток. Естественно, организму требуется помощь - дополнительное количество слабоконцентрированной соляной кислоты. Каковую и я, и мои домашние, и все мои сотрудники ежедневно потребляем. Но для пополнения арсенала желудочных соков, - продолжает Борис Васильевич, - нужны еще и пепсины. А это полный набор 26 аминокислот - 13 заменимых и 13 незаменимых. Все 26 содержатся, к примеру, в тюльке. Вот мы съедаем каждый день по три-четыре тюльки и варьируем остальную пищу, в каждом виде которой содержится по одному-два вида аминокислоты. Но в тюльке есть и вредные компоненты. Так что без мяса, яиц, творога, различных каш все равно не обойтись. И понемногу соляной кислоты - 1 ст. ложка на один-два литра воды. Кроме соляной, организму надо помочь также серной и азотной кислотами. Печень их поставляет организму. Но для генерации, скажем,



серной кислоты нужна горечь – перец, хрен, горчица. Мы ведь больше любим сладкое. А нам нужна сера. Вот и приходится доставлять ее с хреном. При такой помощи организму мы гарантированно не бодем. Ничем – ни хроническими болезнями, ни обычной простудой. И не заболеем. Ничем. Тем более раком...»

Это тоже проверено на практике. В настоящее время Болотов создал в поселке под Киевом свой «институт» – четырехэтажное здание под стеклянным куполом, наполненное всевозможными приборами. Тут живут и работают почти 30 сотрудников. Причем деньги Украина на этот институт не давала, все это заслуга Болотова. А точнее – наработок по увеличению продуктивности сахарной свеклы. Ему удалось разработать такую схему выращивания и переработки этой свеклы, что стало реальным получать почти на 30 процентов сахара больше. И хозяйства, выращивающие свеклу «по Болотову», отчисляют на институт по 3 процента с прибыли. Так и удалось закупить необходимые приборы и выплачивать сотрудникам зарплату.

А сотрудники Болотова – его горячие сторонники и последователи. Все они живут «по Болотову». Так что не удивительно, что это, наверное, самые здоровые люди на Украине. Человек, говорит Болотов, может жить 500 лет. И это не предел.

«Если вы хотите жить долго, в прекрасном здоровье, деятельной и счастливой жизнью, – говорит он, – вы должны работать вместе с природой, а не против нее! Если вы сделаете попытку сломать ее естественные законы, то они сломают вас. Естественные законы – это истинные законы. Если вы следуете им, вы будете вознаграждены прекрасным здоровьем».

О том, как следовать законам природы, как построить свою жизнь на основе учения Болотова, и

узнаете вы из этой книги.

# **Глава 1 Правила оздоровления и здорового образа жизни по Болотову**

## **Теоретическое обоснование**

Свои исследования Борис Васильевич Болотов начал еще в то время, когда работал в Одесском психоневрологическом диспансере. Там он увлекся не только изучением возможностей гипноза для лечения, но и исследовал и другие возможные пути: например, как действуют лекарственные препараты, полученные на основе лекарственных растений или насекомых (пчел, муравьев, медицинских вшей, жуков, червей, грибов, морских водорослей, клеток животного происхождения, взятых из печени, поджелудочной железы, почек и других органов животных). Особенно его заинтересовало изучение бродильных систем как клеток животного, так и клеток растительного происхождения. Болотов извлекал из этих клеток различные ферменты, пектины, пептиды, алкалоиды, гликозиды, горечи, клетчатку, жиры, сахара, спирты, уксусы и прочие компоненты. Оказалось, что для разработки на их основе лекарств наиболее перспективны ферменты и сорбенты. Причем Болотов четко разделял все ферменты на две большие группы – растительного и животного происхождения. Ферменты животного происхождения – это результат деятельности дрожжевых бактерий или же бактерий молочных палочек. Дрожжевые бактерии живут в кишечнике различных животных, питающихся растениями. Болотов исследовал такие бактерии из кишечника овцы, козы, коровы, зебры, сайгака, оленя, дикого кабана, лося, изюбра и многих других. Выяснилось, что эти бактерии превосходно перерабатывают растительные белки. Именно для этой цели они и нужны животным. Обычные дрожжи, которые хозяйки кладут в тесто, могут перерабатывать

белки пшеницы и других злаковых растений. Но с животными все немного сложнее. Растительный рацион у них разнообразный. Поэтому в кишечнике у кабана, например, живут бактерии, которые способны переработать белки желудей, каштанов и кукурузы. Кабаны дрожжи используют для выпечки хлеба из кукурузы, иначе он не будет усваиваться организмом человека. Так что без дрожжевых бактерий никакая пищеварительная деятельность невозможна.

О молочной бактерии мы знаем тоже очень много. Но это в наше время. А когда-то в древности люди опытным путем дошли до понимания огромной важности молочных бактерий. Взять хотя бы обычное коровье молоко. Именно из-за «работы» молочнокислых бактерий оно «скисает» и превращается в творожную жидкостную массу – сыворотку. Употребление такой сыворотки вместе с живущими в ней бактериями должно оздоравливать организм человека. Но в современном мире этого почему-то не происходит. В чем причина? Почему сыворотка оказывает гнетущее воздействие на здоровье человека? Когда Болотов стал серьезно разбираться в этой проблеме, то понял: ответ прост. Если животные получают неполноценную пищу, если ассортимент трав ограничен, то и молоко и сыворотка перестают быть целебными. Как вернуть молоку его полезные свойства? Борис Васильевич поставил такой опыт. Он стал разводить молочнокислых бактерий в жидкостной среде с добавлением лекарственных растений. Причем использовал он наиболее ядовитые растения вроде чистотела. Итак, он брал молочную сыворотку, клал в нее сахар и ядовитое растение. В такой среде могут выживать только очень сильные бактерии, потому что ядовитые алкалоиды будут действовать на бактерий губительно. Выяснилось, что лучше всех прочих с поставленной задачей справляются молочные бактерии козы. Так

сложилось на протяжении тысячелетий: козы без ущерба для здоровья едят ядовитые травы, и их молочные бактерии выживают в среде, которая для других молочных бактерий губительна.

Так вот, если с умом использовать эволюционный опыт молочных бактерий козы, можно приготовить целебную молочную сыворотку. Болотов советует готовить в домашних условиях *полезные ферменты на молочных бактериях*. Для этого потребуется три литра молочной сыворотки, один стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела и стакан сахара. Ядовитую травку кладут в марлевый мешочек, туда же, в мешочек, добавляется для веса тяжелый камушек, после чего мешок погружают в молочную сыворотку. Но сыворотка должна быть свежей, то есть непрокипяченной (в прогретой для створаживания сыворотке бактерии погибают). Поэтому если вы используете сыворотку, в которой бактерии умерли, то добавьте туда 1 ч. ложку сметаны (в сметане всегда есть здоровые молочные бактерии). Борис Васильевич, однако, советует использовать сметану из козьего молока, потому что молочные бактерии козы более сильны и активны. Емкость с сывороткой накрывается несколькими слоями марли, затягивается для стерильности резинкой или ниткой вокруг горловины и ставится в теплое темное место. В такой среде в течение двух недель сформируются очень сильные бактерии.

Главное свойство полученных бактерий – способность обновлять и очищать поверхности, на которые они попадают. Всем известно, что чистотел используют для очищения кожи от экземы, высыпаний, угрей и т. п. Но мало кто знает, что чистотел справляется с очисткой внутренней поверхности нашего тела – слизистых оболочек пищеварительного тракта, половых органов, легких, ушей, носоглотки и

т. д. Конечно, если пить сок чистотела, то можно и отравиться. Но вот употребление ферментов чистотела на основе молочнокислых бактерий практически безопасно. Болотов советует употреблять обогащенную чистотелом сыворотку внутрь за полчаса до еды по полстакана в течение одной-двух недель. По его словам, это позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника. Интересное замечание: от эпителиальных волосков кишечника отторгаются все соли тяжелых металлов (свинца, ртути, таллия, висмута и других металлов), раньше они накапливались в организме и не выводились, потому что под воздействием желудочного сока превращались в нерастворимые соединения, а потом застревали в эпителиальных волосках. Ферменты чистотела на молочнокислой бактерии выводят эти металлы из организма, то есть очищают от одного из самых губительных шлаков – радионуклидов. Кроме того, даже если вы живете в местности, где есть постоянная опасность получения радионуклидов с пищей, то такие ферменты не дадут им накапливаться в организме! Болотов пишет, что можно защититься от попадания радионуклидов вовнутрь путем стимуляции желудочных соков.

В рукописи «Бессмертие – это реально» рассказывается и о всевозможных приемах оздоровления. Болотов разработал методику достижения долголетия, смысл которой, как он неоднократно повторяет, заключается в том, «как родиться повторно, не умирая, за счет обновления системы органов всего организма». Речь, конечно, идет не о трансплантации органов, когда старое заменяется на новое и молодое, а о принципе естественного обновления организма в ходе жизни.

Речь идет об открытом Болотовым *законе лидирующих систем*. К этому открытию Бориса

Васильевича подтолкнули наблюдения за поведением аквариумных рыбок. Когда-то он был аквариумистом и у него жили мелкие стайные рыбки. Болотов обратил внимание, что стайные рыбки всегда стараются держаться вместе, они не любят покидать свою стайку. Это наблюдение породило такой вопрос: а почему они так поступают? Что лежит в основе явления? Какова вообще природа стайности? Какие законы являются ведущими при формировании стаи? Почему рыбки плавают синхронно и всегда рядом друг с другом? В трудах по биологии (и психологии стаи) он прочел такой ответ: стайность связана с врожденным инстинктом.

Этот ответ, собственно, ничего не объяснял, только запутывал. Поэтому у Болотова появился другой вопрос: а что произойдет, если стаю разделить на две? У Болотова были все возможности для наблюдения: собственный аквариум и стайка пестрых рыбешек.

Биологи, которые проводили такие опыты, писали, что существенно нового ничего не произойдет, просто появятся две стайки со стандартным типом поведения. Точно по модели прежней единой стаи. Болотов не поверил. Он разделил своих рыбок, и у него не образовались две стаи. Образовалась новая стая и разобщенная группа рыбок, которая в нее не вошла. Причем поведение этих рыбок, оказавшихся вне стаи, было очень странным. Все они просто расплылись по аквариуму и не делали попыток собраться в стаю. У многих из них резко нарушилась координация движений, они потеряли ориентацию, переворачивались вверх животами или висели головой либо вниз, либо вверх. Этих рыбок Болотов выловил и переместил в отдельный садок. А стайку снова разделил на две части. И снова образовалась только одна стая и потерявшие все ориентиры отдельные рыбки. Болотов делил рыбок, которые способны



образовать стаю, до тех пор, пока у него не осталась всего одна рыбка.

Как он пишет, эта рыбка ничем не отличалась от своих товарок, но именно она была руководящей в стае, рыбкой-лидером. Как, каким образом эта рыба руководит всеми остальными, Болотов не знал. Он предположил, что тут дело в каких-то полях, способных транслировать информацию от этой рыбки ко всей стае. (Ученый Руперт Шелдрок называет эти поля контакта морфическими, иначе – формообразующими. По его теории именно благодаря этим сверхтонким полям возможна телепатическая связь между животными.)

Болотов поместил свою рыбку в пробирку и опустил в аквариум, где плавали «неруководящие» рыбки. Тотчас все они собрались около пробирки. Сначала Болотов подумал, что они видят свою «верховную» рыбку, и изменил эксперимент. Теперь рыбка в пробирке была заэкранирована: ученый сделал пробирку непрозрачной. Рыбки в аквариуме все равно устремились к пробирке, хотя своего лидера не видели! Может быть, задал он вопрос, рыбки просто реагируют на любую опущенную в аквариум пробирку? И опустил пустую. Никакой реакции. Может быть, они «слышат» свою рыбку? Он опустил пробирку, защищенную звукоизоляцией. Рыбки тотчас собрались вокруг! Он ставил на пробирку металлические экраны, изолировал от проницаемости электромагнитными колебаниями... Стайные рыбки великолепно чувствовали, когда в аквариум опускают в пробирке их рыбку, а когда «мухлюют». Так он вынужден был ввести для объяснения явления понятие *биополя*.

Сущностью этого феномена он занимался на протяжении тридцати лет. И пришел к выводу, что это особая деформация вакуумного пространства (эфира), которую он обнаружил еще в 60-е годы во время физических опытов. Тогда, изучая физические процессы

в магнитных сердечниках кольцеобразной формы, он выяснил, что магнитные линии, которые замкнуты вокруг намагниченного железного сердечника, искажают пространство как снаружи его кольца, так и изнутри.

Аналогичным образом искажается и пространство вокруг биополя лидера. Все остальные индивидуумы стайной природы начинают выстраиваться согласно определенному плану. Если лидирующую особь убрать, единство стаи разрушается, функции утрачиваются. Так обстоит дело не только в аквариуме с рыбками, но и в пчелином улье, и в колонии клеток. Болотов пишет, что если «ежегодно в пчелином улье заменять матку на более молодую, то семья, как известно, будет существовать нескончаемо долго, хотя частично она будет видоизменяться в зависимости от генетики применяемых лидеров (пчелиных маток). Так, при замене матки, например, украинской породы на матку кавказской породы семья настолько видоизменяется, что становится существенно отличающейся от первоначальной.

Обращая внимание на пчелиный рой, в котором ежегодно матка заменяется на новую – молодую, мы обнаруживаем, что подобный рой является бессмертным. Другими словами, на пчелином рое воссоздается бессмертное сообщество на смертных индивидуумах. Структура может быть бессмертной, но в ней смертны особи». Отсюда он делает вывод, который во времена развитого социализма, конечно, рассматривался как ненаучный: «Если человека рассматривать как структуру, а клетки, из которых эта структура реализована, особями, то человек, в принципе, может быть бессмертным, если смертность особей будет упорядочена по разумной схеме».

По какой? И какую клетку в организме человека считать клеткой-лидером?

В пчелиной семье лидером является матка, а в человеческом теле та клетка, которая образовалась при слиянии яйцеклетки и сперматозоида на начальном этапе формирования организма. Старость, утверждает он, связана со старением этой лидирующей клетки. Если рассматривать человеческое тело как колонию клеток, то эта структура может существовать вечно (или неизмеримо долго), если каждые 50-70 лет заменять лидирующую «первоклетку» на новую, молодую. Согласно закону, записанному в хромосомах этой новой клетки, все остальные будут программироваться под ее руководством. Человек никаких особых перемен не заметит, память у него сохранится, останется опыт, навыки, знания. Изменения могут произойти на уровне привычек, интересов и цели. Таким образом, говорит ученый, человек будет жить жизнью существа еще не рожденного, то есть жизнью зиготы (оплодотворенной яйцеклетки). Если мы научимся вовремя заменять лидирующую клетку на молодую, то практически сможем жить вечно. И это, вероятно, перспектива, которая стоит перед генной инженерией.

Итак, 60, 100 и даже 250 лет – это вовсе не предел жизни для человека, убежден Болотов.

И такую продолжительность жизни гораздо проще решить, чем проблему бессмертия. Тут не требуется замены лидирующей клетки. Тут нужно просто соблюдать разработанную ученым систему **«восемь в кубе»** и **«квинтэссенцию – как не болеть и как не стареть»**. Если придерживаться простых правил по организации своего питания и оздоровления, то продолжительность жизни несложно увеличить в несколько раз. И 250 лет жизни – это никакая не фантастика, это вполне достижимый уже сегодня результат. А вот если использовать с применением новых научных методов систему продления жизни на

основе принципа лидерства, то жизнь может стать практически бесконечной. Ведь выводы из опытов с аквариумными рыбками о формировании особых особей в виде лидеров, объясняет Болотов, можно распространить на все мироздание. Лидирующие особи существуют буквально везде: и на уровне клеточных структур, и на атомарном уровне. Ведущие клетки, соединения, атомы буквально пронизывают всю живую и неживую материю. Именно благодаря слиянию двух сильных, а точнее, суперсильных единиц образуется лидирующая структура.

Как пишет Болотов, в мире живой материи не всякий сперматозоид удостоивается права оплодотворить яйцеклетку, и, вероятно, не всякая яйцеклетка бывает достойна такого соединения. Можно объяснить происходящий процесс с точки зрения химии. Зигота создается благодаря требованию сложных белков сильной женской яйцеклетки, которые притягивают только подходящие по типу белки мужской клетки. Если бы объединялись любые яйцеклетки с любыми сперматозоидами, все живое давно бы вымерло, поскольку потомство было бы недостаточно сильным для выживания. Будущая жизнь всегда начинается с лидирующей клетки, наиболее сильной и жизнестойкой. И жизнь распадается, заканчивается, если гибнет эта клетка-родоначальница.

Но кроме лидирующей клетки-зиготы в процессе жизни образуются клетки-лидеры внутри более узких систем или органов. Управляет поведением и устройством этих ведущих клеток главная клетка-лидер. А те - в свою очередь - руководят своим подразделением. Такие уровни иерархии отлично видны в пчелином рое. Если матка стареет и заболевает, сразу разлагивается вся иерархия, рой гибнет. Что делает хороший и умный пасечник? Он заменяет старую и больную матку.

А для сохранения структуры человеческого организма нужно заменить лидирующую клетку. Кроме этой клетки-долгожительницы остальные очень ограничены во времени существования – от нескольких часов и дней до года. Процесс обновления клеток происходит постоянно. Если он идет правильно, по генеральному плану ведущей клетки, то отмирающие клетки сразу же заменяются новыми и организм работает без сбоев. Если же клетка-лидер больна и слаба, она не может вырабатывать ДНК и РНК, и такую клетку-лидера следует заменить, потому что в противном случае организм умрет. Конечно, такая замена продлит ресурс жизнедеятельности системы в целом ровно на такое время, на которое эта новая клетка запрограммирована. Когда она этот ресурс выработает, придется проводить новую замену.

Итак, новая клетка-лидер омолаживает и обновляет весь человеческий организм. Но замена клетки-лидера требуется и для решения менее глобальных проблем со здоровьем. Например, при особо тяжелых болезнях, когда какой-то орган оказался практически разрушенным.

Болотов разработал способ вживления клеток-лидеров (зигот) в области «проблемных» стареющих клеток или клеток с искаженной ДНК. Он назвал этот метод заместительной терапией на клеточном уровне. Единственное условие: клетка-лидер должна быть получена от того человека, в которого она затем будет вживляться, чтобы не произошло отторжения.

Но пока это перспектива будущего. А живем мы только один раз. И хотим жить долго и счастливо. Если придерживаться метода жизни по Болотову, то наша жизнь будет действительно долгой и счастливой. Главное – соблюдать его правила и разумно пользоваться его советами.

## Пять правил здоровья

Итак, чтобы жить по Болотову долго, нужно выполнять всего пять правил, которые он называет **квинтэссенцией** (от латинского «квинта» – пять). Эти правила очень эффективны и помогают буквально всем не болеть и не стареть. Болотов пишет, что неважно, в каком состоянии находится ваш организм – больны вы или вполне здоровы. Эти правила помогают буквально всем, они работают, потому что это закон существования. И что очень важно: квинтэссенция позволяет человеку самому руководить процессом своего оздоровления.

Первое правило. Увеличение соотношения молодых и старых клеток

Известно, что наше тело состоит из функционирующих клеток и соединительных тканей. Клетки в нашем организме все время делятся, производят новые, затем стареют и отмирают. И процесс этот идет постоянно, без остановки. Когда-то, около сорока лет назад, Болотов создал уникальный прибор, позволяющий подсчитать число старых и молодых клеток на определенной площади участка кожи. Он направлял на этот избранный участок кожи тонкий луч света, спектр которого был сходен со спектром отраженного света. Свет посылался порционно, и четко измерялась задержка светового луча по времени. Результаты фиксировались по количеству направленных квантов света. И как выяснилось в ходе эксперимента, молодые клетки кожи были очень активны и хорошо регистрировались приборами, а старые клетки задерживали полученный свет гораздо дольше и затем отражали его с искажением спектра. В полученном спектре были

превосходно видны линии, характерные для сахара, креатенина, ацетона, фенола, глицерина и других компонентов. Молодые клетки «отдавали» такой же по спектру свет, как и получили. Лишних компонентов спектральный анализ не показывал. Эксперимент проводился на людях разного возраста.

И вот какие результаты были получены: при облучении кожи ребенка до года старые клетки занимали не более 1 процента, у десятилетнего ребенка их было уже 7—10 процентов, а в возрасте 50 лет - 40-50 процентов. Значит, качество кожи - ее мягкость, шелковистость, насыщенность влагой - напрямую связано с количеством молодых клеток. Чем их больше, тем кожа моложе.

Первое правило Болотова звучит так: чтобы долго жить, нужно увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Борис Васильевич считает, что самый эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией и замене их молодыми и сильными. Как помочь организму провести такую очистительную работу? Нужно вызвать выделение **ферментов** - пепсинов - в желудке. Именно пепсины обладают очень важным свойством: они переваривают отработанные старые клетки и очищают от этого хлама наше тело. Конечно, пепсины - это желудочный фермент. Но из желудка они разносятся кровью по всем венам, артериям и капиллярам. И, попадая в органы, где идет скапливание мертвых старых клеток, пепсины проводят своего рода «зачистку».

Механизм очищения организма от старых клеток желудочными ферментами Болотов поясняет так. За одни сутки в желудке выделяется около 8-9 литров пищеварительных соков, около 98 процентов их всасывается в нижнем отделе кишечника. За те же

сутки в кровеносной системе постоянно циркулирует примерно столько же крови, которая обязательно «посещает» желудочно-кишечный тракт. Желудочные соки состоят из смеси пепсинов с соляной кислотой и поэтому обладают мощным расщепляющим действием. Они способны растворить и привести в готовый для усвоения кишечником вид самые трудные для расщепления продукты – клетчатку животного происхождения. Например, многие хищники благополучно заглатывают добычу целиком – с костями, когтями и шерстью – и переваривают ее без всяких проблем для здоровья. Но желудочные соки не сконцентрированы только в кишечном тракте. Они проникают и в плазму крови, разносятся кровью по всему организму. Если они попадают в колонию старых клеток, то автоматически производят очистку организма от этого мусора. По исследованиям самого Болотова, эти соки уничтожают не только дряхлые клетки – они уничтожают все клетки, которые построены не «по программе»: искаженные нитратами, радионуклидами, тяжелыми металлами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и т. п. Уничтожают они и раковые клетки, и чужеродные клетки. А на молодые клетки эти ферменты не действуют.

Только представьте, каким фантастическим оружием против болезней и старости снабдила нас сама природа! Болотов считает, что наш желудочный сок и есть то самое лекарство от рака и СПИДа, которое ищут безуспешно во всем мире. А его и искать-то не надо. Им нужно лишь научиться правильно пользоваться.

Конечно, не только желудочный сок уничтожает «плохое» в нашем теле, не менее важна желчь печени и трипсины поджелудочной железы. Но основная ноша все-таки лежит на пищеварительной системе. Самое важное – это ферменты желудочного сока и



двенадцатиперстной кишки. Именно благодаря этим ферментам наш организм может победить любую болезнь.

Чтобы омолодить клетки организма, нужно элементарно простимулировать выработку желудочных соков. А этого несложно достичь за счет применения пепсиногонных средств.

Не секрет, что в медицине, когда ослаблена секреция желудка, врачи рекомендуют употреблять во время еды по 2 ст. ложки натурального желудочного сока, например свиньи или собаки. Но Болотов считает, что такие назначения докторов ни к чему хорошему не могут привести, потому что желудочный сок человека в значительной степени отличается от желудочного сока той же свиньи. И наиболее правильным будет все же употреблять собственный желудочный сок, а для этого его выработку нужно простимулировать.

Как это сделать?

Самый *простой и необременительный способ* такой: стимуляция поваренной солью.

Во многих оздоровительных книгах по поводу поваренной соли дано четкое указание, что употреблять ее нельзя никогда и ни при каких обстоятельствах. Будто бы именно в ней и кроется причина всех наших болезней и даже смерти. Болотов считает, что такое мнение проявилось у людей от непонимания химических процессов, происходящих в организме человека. Соль превосходно влияет на выработку так необходимых нам ферментов.

«Минут через 30 после еды, – пишет Болотов, – когда она уже частично переварилась за счет собственных желудочных соков, на кончик языка положите немного поваренной соли (неважно, какого сорта, и даже морскую соль). Доза соли может быть произвольной, но не менее 0,1 и не более 1–2 г. Когда соль во рту растворится, тогда соленые слюны надо

проглотить. Такое малое количество соли не окажет вредного действия на организм, но вызовет реакцию желудка на дополнительный выброс желудочных соков».

Это незначительное количество соли никак не может повредить организму и нарушить водно-солевой баланс. Напротив, употребление соли будет полезным. Кстати, еще в Древней Греции было введено в обиход сосать после еды крупинку соли. Греки, конечно, ничего не знали о химических процессах внутри нашего тела, но они были очень наблюдательными людьми. И они опытным путем выяснили, что у людей, сосущих после еды немного соли, лучше здоровье, нет проблем с кишечником и так далее. Но мы можем объяснить, что дает крупинка соли, каково ее влияние на наше здоровье. Известно, что все, что мы едим, состоит из обычных простых веществ - углерода, водорода, кислорода, азота, но в них практически не содержится хлора. А чтобы образовывалась соляная кислота (один из компонентов желудочного сока), нужно, чтобы в организм попадал этот самый хлор. Но откуда его брать? Проще всего - из соли, содержащей в связке с натрием атом хлора. Не стоит вводить избыток хлора в организм, а вот необходимую дозу наше тело получать просто обязано. И не нужно буквально следовать советам Брэгга или Уокера. Они имели в виду все-таки совершенно другое. Они говорили о переизбытке соли, а мы сейчас говорим о недостатке.

Стимулировать выделение желудочного сока можно и при помощи лекарственных трав - например, подорожником. Но не нужно забывать добавлять в сок или листья немного соли. Иначе это будет довольно бессмысленная процедура. Увеличивают отделение желудочного сока и такие огородные травки, как укроп, фенхель, трифоль, а также очень многие продукты из нашего ежедневного рациона: мясо, рыба, яйца,

молочные продукты, грибы, морская капуста, обычная капуста (подсоленная), заячья капуста, растения семейства аралиевых, калган, зубровка, молодило, некоторые кактусы и растения из семейства толстянковых...

Существует довольно много способов, как увеличить отделение желудочного сока. Нужно лишь знать, каким приемом лучше пользоваться.

Болотов предлагает следующие способы:

1. Один грамм соли положить на язык на несколько минут и соленые слюни проглотить. Желательно процедуру делать после каждого приема пищи, а также в течение каждого часа после приема пищи. В течение дня процедуру можно повторять от одного до 10 раз. Борис Васильевич очень советует совмещать употребление соли с одновременным употреблением овощей и фруктов. Нужно обязательно подсаливать дыню, арбуз, помидоры, огурцы, редиску, репу, топинамбур, турнепс, лук, чеснок, яблоки, груши. Подсоленными едят творог, сметану, сыры, хлеб, булки и т. п. А вот растительное масло на время нужно отменить. Это будет вредить вашему здоровью.

2. После еды рекомендуется съесть 2 ч. ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки.

3. Во время еды употребляйте преимущественно квашеные овощи и фрукты. Если готовите борщ, то берите для него квашеную, а не свежую капусту, кладите в него не свежую, а квашеную свеклу, морковь и т. п. Если вы употребляете растения из семейства толстянковых, то их желательно предварительно заквасить. **Делают** это так: 5-литровую банку заполняют растением (например, молодило), кладут 1 ч. ложку поваренной соли и 0,5 г дрожжей. Эту смесь ставят кваситься на несколько дней. После этого

можете добавлять в еду по 1 ст. ложке этой забродившей смеси.

Все эти рецепты увеличивают в крови количество пепсиносодержащих веществ, а это, в свою очередь, позволяет организму поддерживать должный уровень здоровья.

Неплохо помогает и прием внутрь слабого раствора соляной кислоты (это средство нередко прописывают доктора при пониженной секреции желудочного сока). Замечено, что соляная кислота до 0,3 процента, применяемая перед едой, существенно омолаживает организм, пишет Болотов. От употребления соляной кислоты буквально за пару недель исчезают признаки геморроя, а через месяц восстанавливается работа желудочно-кишечного тракта.

Стимулируют отделение желудочного сока и острые блюда, вернее, входящие в них приправы: горчица, перец, аджика, хрен, редька, кориандр, тмин, корица, мята и другие.

Но Болотов обращает особое внимание на то, что сразу же, на второй день, ждать чуда не стоит. Чудес в оздоровлении не бывает. Есть хорошее изречение: болезнь лечится столько, сколько ей лет. Так что для омоложения всего организма нужно запастись терпением. Ведь сначала выполняется работа с отдельными органами, которые требуют починки в первую очередь, потом нужно очистить от ядов сосуды и вернуть им эластичность, потом восстановить кожу... Это задание не на месяц, а иногда и не на год. Но вот если у вас еще со здоровьем нет серьезных проблем, тогда это правило поможет вам поддерживать тело в хорошей форме. Вы отодвинете старость!

Правило второе. Превращение шлаков в соли

В нашем организме образуются *нерастворимые соли*, которые скапливаются в почках, мочевом пузыре, соединительных тканях, желчных протоках, костях и

сосудах. Это так называемые шлаки, отходы производства, которые не выводятся с каловой массой. Наиболее вредными являются те шлаки, которые образуются в процессе окисления, то есть под воздействием кислорода. А с кислородом контактируют непосредственно все клетки нашего тела, ведь он содержится в крови. Так что налицо парадокс: жизнь без кислорода невозможна, но кислород планомерно уничтожает жизнь. Так уж устроен наш мир, что полезные процессы окисления идут рука об руку с вредными. И эти вредные процессы окисляют соединительные ткани, превращая их в негодные шлаки.

Чем опасны «плохие» окислительные реакции? Шлаки в соединительных тканях делают их очень ломкими и хрупкими. Наверное, все вы знаете, что у некоторых людей от малейшего надавливания образуются синяки? Это и есть первый показатель ломкости сосудов и зашлакованности соединительной ткани. Как с этим бороться? Нерастворимые в воде кислые соли превосходно растворяют кислоты. Значит, выводить шлаки из организма нужно при помощи кислот. Кислоты превосходно растворяют даже соли, скопившиеся в сосудах и межклеточном пространстве. Например, есть такая нехорошая соль гидроксилпатит  $\text{Ca}_3\text{PO}_4(\text{OH})_3$ . Из-за вреда, который она оказывает на здоровье человека, ее нередко называют «минералом смерти». Болотов считает, что этот «минерал смерти», или ГФ (гидроксильный фосфат), особенно зловреден при сосудистых заболеваниях. Именно он ответствен за развитие воспаления сосудов, микрофлебита, тромбофлебита, инсульта, облитерирующего эндартериита, склероза, трофических язв, парезов и др.

Но если в организм вводить безопасные кислоты, то часть шлаков превратится в соли, а минерал ГФ растворится и покинет наше тело.

Кислот существует очень много, но лучше всего выбирать кислоты, которые формируются микроорганизмами животного происхождения в кислотной среде. Причем для уничтожения вредных веществ используются процессы, идущие как в кислородной, так и в бескислородной среде. Например, для превращения шлаков в растворимые соли лучше всего подходят кислородные бродильные процессы, иначе **уксусные**. Одна из самых полезных в этом плане кислот – обычный уксус  $\text{CH}_3\text{COOH}$ . Окислительный процесс – это дорога с двусторонним движением. И нужно этим движением уметь разумно управлять. Если организм здоров, он сам контролирует течение окислительных процессов, ему ничего подсказывать не требуется. Если организм уже работает со сбоями, то он будет постоянно нарушать правила двустороннего движения. И тогда требуется навести на этой дороге порядок. По большому счету кислород, с одной стороны, запускает механизм образования шлаков, а с другой стороны, способствует механизмам брожения, продуктами которого можно те же шлаки превращать в соли. В нашем теле заложена самой природой методика лечения многих нынче «неизлечимых» недугов.

Болотов говорит, что если правильно понимать роль кислот, образуемых в результате кислородного брожения клеткой животного происхождения, то можно рекомендовать набор таких кислот, которые содержатся во всевозможных овощах и фруктовых соленьях в виде аскорбиновой кислоты, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной, виноградной, муравьиной и других кислот. Иными словами, совсем не требуется искать какую-то дико дефицитную «заморскую» кислоту. То, что поможет избавиться от шлаков, найдется буквально в каждом магазине. Очень полезны, например, именно для этой цели всевозможные квашения: огурцы,

помидоры, капуста, свекла, морковь, лук, чеснок, яблоки, сквашенные соки, пиво, многие вина, включая наливки, портвейн, кагор, каберне, мускаты, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынза, кефир, ряженка, ацидофильные продукты, айран, кумыс и т. п.). Полезны любые фруктовые уксусы. Но тут стоит помнить одну истину: каждый человеческий орган приспособлен использовать свои кислоты. То есть то, что подходит печени, не устроит сердце. Поэтому, перефразируя Маяковского, нашему телу нужно много кислот «хороших и разных». Кроме того, очень важно, в каком сочетании употребляется та или иная кислота. Болотов рекомендует, например, фруктовые уксусы применять с прокисшим молоком.

*Делается это просто* : берете стакан прокисшего молока и добавляете 1 ч. или 1 ст. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Эта масса употребляется во время еды один раз в день. Болотов советует добавлять уксус и в чай, и в кофе, и в любой чай, приготовленный из различных лекарственных растений, а также в супы и в бульоны. Еще нужно запомнить одно *правило* : если вы используете уксусы, квас, угольную кислоту, ферменты, то временно не употребляйте растительных масел: они обладают сильными желчегонными свойствами и существенно замедляют процессы превращения шлаков в соли.

Чем же питаться? Лучше всего – мясом и рыбой. Не запрещено есть и яйца, и молочные продукты, и грибы. Но вот в порядок подачи блюд следует внести коррективы. Вторые блюда из мяса или рыбы едят в начале трапезы, это делается исключительно для того, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов. А на второе подаются привычные нам «первые блюда»: супы, борщи, бульоны, окрошки и т. п. Еще следует обратить внимание на широкий ассортимент изделий из

дрожжевого теста (с использованием дрожжевых бактерий из кишечника овец, кабанов, коз).

Десерт, как всегда, чай или компот. А после этого третьего блюда положите на язык около грамма простой поваренной соли. Соль стимулирует реакцию желудка на выброс желудочных соков вместе с соляной кислотой. Так как соляная кислота – кислота, то она с таким же успехом, как и другие кислоты, превратит шлаки в соли, а нехороший минерал ГФ растворит и выведет из организма.

Что происходит со шлаками в нашем организме после употребления кислот? Они преобразуются в легкорастворимые соли и выводятся с мочой и потом. Тут следует учитывать, что шлаки не могут раствориться и исчезнуть, точно по мановению волшебной палочки, даже если вы будете использовать кислоты систематически. Это связано с тем, что в места скопления шлаков попадают периодически как кислоты, так и щелочи, то есть процесс растворения-образования идет постоянно. И чтобы вывести шлаки, нужно усилить кровоток. Скорость процессов должна быть такой, чтобы шлаки не успевали отлагаться. Обычно очень помогают *физическая нагрузка и массаж*. Они усиливают скорость превращения шлаков в соли. Но самое важное – вывести из нашего тела те соли, которые не могут растворить кислоты.

Правило третье. Выведение солей

Солей в нашем организме множество. Среди них есть минеральные, органические, щелочные, кислые, растворимые в плазме крови, нерастворимые в плазме крови. По многочисленным наблюдениям из организма не выводятся (или выводятся, но плохо) щелочные, минеральные и жирные соли, такие как ураты, фосфаты, оксалаты.

Тут важно найти такой растворитель, который способен «вымыть» соль из организма. Известно,



например, что керосин растворяет все нефтепродукты (солидол, солярку, вазелин, парафин, мазут, гудрон), потому что сам керосин тоже нефтепродукт. Спирты растворяют вещества на основе спиртов: глицерин, фенол, сорбит, ксилит и некоторые жиры.

Так как все нерастворимые соли в нашем теле образованы в результате химических реакций нейтрализации сильных щелочей (желчи и трипсинов) со слабыми кислотами желудка, то в основном эти соли носят желчный характер. И их можно «вымыть» из организма, если использовать правильный растворитель. В данном случае это *щелочи*.

Следовательно, большую часть солей можно вывести из организма путем введения в организм подобных растворителей, то есть щелочей.

Конечно, щелочи должны быть вполне безвредными для организма. Мыло ведь тоже щелочь, но его вовнутрь принимать опасно. А вот всевозможные чаи, особенно растительные, – по природе мягкие щелочи, потому что в них содержатся алкалоиды, которые есть как раз азотосодержащие щелочеподобные вещества. Так что самое милое дело – выгонять нерастворимые в кислотах соли **щелочными чаями из травок**. И вот тут-то очень важен правильный выбор травки для чая.

Болотов специально изучал свойства растений. Он пришел к выводу, что одним из самых лучших и эффективных для вывода нерастворимых солей из организма является чай из корней подсолнуха и из его околоплодника.

Если «пропить» чай из корней подсолнуха в течение одного-двух месяцев, то из организма выводится большинство нерастворимых солей.

Только нужно пользоваться правильным рецептом.

Сбор корней подсолнуха (толстой их части) производят осенью, обрезают волоски, моют, сушат обычным способом. Перед употреблением корень

дробят на мелкие кусочки (размером с фасоль) и кипятят.

*Рецепт приготовления чая (по Болотову):* «На три литра воды кладут примерно один стакан корней. Все кипятят 1-2 минуты. Чай пьют стаканами, и за 2-3 дня необходимо все выпить. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды и также этот объем выпивают за 2-3 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10-15 минут, и также выпивают за то же время. Закончив пить чай из данной порции корней, приступают к следующей порции и так далее. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более».

Сразу соли не пойдут. Примерно через две недели соли станут растворяться и выводиться с мочой. Причем выводиться они будут до тех пор, пока вы не увидите, что моча стала прозрачной и без осадка. Но при употреблении чая из подсолнуха стоит не забывать о мерах безопасности: чтобы не образовывались новые соли, нельзя есть ничего острого, а также солений, маринадов и нельзя пить уксусы. Выбирайте преимущественно растительную пищу, не слишком соленую и не кислую.

Кроме подсолнуха хорошо выгоняет нерастворимые соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Есть некоторые соли, которые причиняют людям страшные мучения, потому что скапливаются в желчных протоках, желчном пузыре, почках, мочевом пузыре в виде камней. Такие камни растворяются, если пить сок черной редьки.

*Рецепт приготовления сока из черной редьки (по Болотову):*

«Берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают клубни от мелких корешков, обмывают их и, не очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока образуется

около 3 литров, остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае с сахаром) в пропорции - на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, обжатых прессиком, чтобы не плесневело. Сок пьют по 1 ч. ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до 1 ст. ложки, затем до 2 ст. ложек и в конце концов до 0,5 стакана».

Сок черной редьки - это очень сильное средство, он считается одним из лучших желчегонных лекарств. И нередко у людей, у которых желчные протоки забиты камешками и песком, после приема черной редьки возникают боли в печени. Это происходит потому, что редька усиливает отток желчи, а протоки узки или почти непроходимы. Для облегчения болей нужно положить на печень теплую грелку, тогда станет легче. При сильных болях, которые невозможно терпеть, процедуру отменяют и прибегают к менее эффективному, но более мягкому лечению. А при вполне терпимых болях сок редьки пьют, пока он не закончится. Обычно боли идут только в начале, когда камешки сдвигаются со своего места, а потом становится легче. Вывод солей практически незаметен, так что не стоит ожидать, что вы найдете камень в моче. Для того чтобы процедура не была бесполезной, нужно изменить свой рацион: есть стоит только пресную пищу, ничего кислого или острого. А когда сок выпьете, переходите на жмыхи. К этому времени они уже достаточно прокиснут и будут готовы к употреблению. Как есть жмыхи? Ежедневно по 1-3 ст. ложки во время еды и до того момента, пока они не закончатся. Жмыхи нужны организму, чтобы его значительно укрепить. Они особенно важны и полезны для работы легких и сосудов. Если сок вымыл из ваших

полых органов все камешки и песок, то жмыхи очистят легкие и сосуды от ядовитых солевых отложений.

Кроме черной редьки такими же хорошими свойствами обладают соки из корней петрушки, хрена, а также листьев цикория, мать-и-мачехи, репы, топинамбура и т. п.

В сельской местности давно известен и часто употребляется способ растворения камней при помощи желчи птицы. Известно, что все куриные заглатывают камушки. Долго существовало мнение, что эти камушки нужны курам для перетирания пищи в желудке (зубов-то у курицы нет). Однако камни нужны курам не для перетирания зерен. Камни им требуются для того, чтобы построить скорлупу для яиц. Если учесть, что необходимых для строительства скорлупы веществ кура из зерен не получает, а богатую минералами пищу не ест, то понятно, что ей приходится искать источник этих минералов. Иначе минералы начнут вымываться из куриных костей. И курица нашла источник – камушки. А обрабатывает она эти камушки до полного растворения собственной желчью. И некоторые доктора рекомендуют птичью желчь, если обычные методы борьбы с нерастворимыми солями не помогли. Поскольку это очень сильное средство, то применяется оно только под контролем специалиста. Желчь не пьют, а в основном употребляют в виде капсул или закатывают в хлебные шарики. Глощают по 2–3 шарика через полчаса-час после еды. На все лечение требуется 5–10 желчных пузырей птицы. Тут важно, чтобы птица не была больна, так как желчь употребляется в сыром виде. Хранится куриная желчь только в холодильнике. Иногда вместо куриной используют гусиную или утиную, а также индюшачью желчь. Максимальная доза – не больше 20–50 капель.

Конечно, процедуры по выведению нерастворимых солей сложнее, чем первые два правила Болотова. Тут

нужно терпение, нужно вовремя сориентироваться и понять, как воздействует это лечение на организм. Особенно осторожными и внимательными нужно быть во время приема сока черной редьки или птичьей желчи. Это два очень сильных средства, которые могут вызвать мучительные боли. Так что желательно, чтобы у вас был хороший доктор, с которым вы можете проконсультироваться и рассчитать оптимальную именно для вас дозировку. И не забывайте, что массажи, ванны, гимнастика значительно облегчают лечение, снимают боли.

К сожалению, пока вы не выполнили третьего правила, бессмысленно переходить к четвертому. Так что наберитесь терпения и мужества. Пройдите третью ступень болотовского оздоровления с начала и до конца.

Правило четвертое. Борьба с болезнетворными бактериями и достижение неподатливости им

Болотов считает, что лучший метод борьбы с болезнетворными бактериями основан на *принципе парности*. Что же это за принцип? Все в природе, говорит Борис Васильевич, подчиняется принципу парности, потому что все виды носителей материи, энергии, информации имеют парные компоненты, как в китайском учении об Инь и Ян. Все живое конденсирует в себе пары, которые состоят из единиц, обладающих противоположными свойствами: электрон взаимодействует в паре с позитроном, протон с мезоном, ион с катионом, хотя эти две частицы и имеют взаимопротивоположные свойства. Энергия бывает как положительной, так и отрицательной. Даже в математике квадратный корень дает как положительные, так и отрицательные величины. Известные нам живые клетки тоже имеют животное или растительное происхождение.

Болотов утверждает, что в парности заключено одновременно и единство и противоположность, поэтому в биологии все элементы образуют пары. Если говорить о строении человеческого тела, то парными являются руки, ноги, глаза, легкие, почки, два полушария мозга, каждое из которых выполняет взаимоположные функции. Это бесспорно и не имеет возражений.

Но Болотов идет дальше. Он рассматривает устоявшиеся мнения и дает новое истолкование: на самом деле мы имеем две кровеносные системы (система красной крови, в которой гемоглобин характеризуется двухвалентным железом, и система голубой крови, или лимфы, в которой гемоцианин характеризуется медью), две системы переваривания пищи с противоположными свойствами (система желудка с ферментами и соляной кислотой, то есть с кислотными параметрами, и система двенадцатиперстной кишки с ферментами желчи и трипсинами, то есть с щелочными параметрами), две печени (печень и поджелудочная железа), два сердца (второе недоразвитое), два половых органа (у мужчин – недоразвитые женские органы, а у женщин – недоразвитые мужские органы).

Если же говорить о строении живой материи на клеточном уровне, то, исходя из принципа парности, существуют два вида клеток – клетки растительного происхождения (КРП) и клетки животного происхождения (КЖП). Никакого другого вида клеток не может существовать по той простой причине, что в природе нет третьего вида энергоносителя.

Известно, что при нагревании тела излучают фотоны и электроны. Фотоны несут энергию для фотосинтеза, который необходим для жизни и развития клеток растительного типа, а электроны дают энергию для бета-синтеза, происходящего в клетках животного

типа. Оба процесса Болотов относит к «химии второго поколения», то есть к химии, имеющей в основе трансмутацию ядер элементов. Оба процесса (бета-синтез и фотосинтез) используют сходную схему получения энергии: преобразование азота в кислород и углерод.

При фотосинтезе растительные клетки создают алкалоиды, гликозиды, жиры, сахара, целлюлозу, лигнин, горечи, сапонины и другие вещества щелочной направленности. Алкалоиды – это азотосодержащие щелочеподобные вещества, составная часть любого растительного белка.

Болотов пишет, что именно по той причине, что в основе жизнедеятельности растительных клеток лежат алкалоиды, мир растений можно характеризовать как **щелочеподобный мир**. Растительные клетки при процессе фотосинтеза создают щелочеподобные вещества и образуют вокруг щелочную среду. Кстати, именно этот факт объясняет, почему растения плохо растут на кислых почвах: для нормальной жизни им необходима щелочная среда, а кислоты действуют на щелочную составляющую растений как нейтрализаторы и поэтому угнетают жизнедеятельность растительных клеток.

При бета-синтезе клетки животного происхождения создают аминокислоты, глюкозиды, гликогены, жиры, сахара (например, мед, молочная сыворотка), соединительные ткани, подобные целлюлозе, коллаген, подобный лигнину, белки (например, белок яйца), подобные растительным белкам (например, белки семян растений). Аминокислоты – это азотосодержащие кислотоподобные вещества, составная часть любого животного белка. Так что в основе жизнедеятельности клеток животного происхождения лежат аминокислоты, и мир животных можно характеризовать как **кислотоподобный мир**. Животные клетки при

процессе бета-синтеза создают кислотоподобные вещества и образуют вокруг кислую среду. Поэтому ясно, что существование клеток животного происхождения в щелочной среде будет затруднено, поскольку кислоты нейтрализуются щелочами, а следовательно, развитие животных клеток будет тормозиться.

Как видите, фотосинтез и бета-синтез – это сходные процессы, но они требуют противоположных условий для их протекания и приводят к противоположным результатам.

Если же вернуться к основному вопросу: как бороться с болезнетворными организмами, то теперь можно уже гораздо конкретнее охарактеризовать, что же представляют собой эти организмы. Ведь пока мы не выяснили, с чем должны бороться, мы не найдем правильного решения. Так что же представляют собой болезнетворные организмы?

Как пишет Болотов, эти организмы тоже подчиняются принципу парности, а следовательно, должны быть подобны, но взаимопротивоположны в своих функциональных действиях. Поэтому болезнетворные организмы, поражающие растения, относятся к клеточным структурам животного типа (КЖП), а поражающие человека и животных – к клеточным структурам растительного типа (КРП). Проще говоря, если заболевает растение, то в него проникли болезнетворные организмы вида КЖП, а если заболевает человек или животное, то виновники – организмы вида КРП. Нам известно, что в природе нет организмов какого-то третьего типа, поскольку существует всего два вида живых клеток. И два вида жизни – флора и фауна.

Исходя из этого, мы можем более четко определить и происхождение *раковых клеток*. Если раковая клетка появляется в растении, то она должна строиться по



образу и подобию растительной клетки. Но на другой основе – то есть это будет клетка КЖП. А для животных раковые клетки строят себя по принципу КРП. Если рассматривать раковые клетки у растений и животных под микроскопом, то мы заметим, что протоплазма у обоих типов клеток почти одинакова по своей структуре, но заметны и различия. Протоплазма КЖП построена на гемоглобине (в ядрах клеток центральное место занимает двухвалентное железо) и имеет красный цвет, а протоплазма КРП построена на хлорофилле (в ядрах клеток ведущее место у магния), поэтому имеет зеленоватый цвет.

У человека две системы кроветворения – кровеносная и лимфатическая. В основе первой лежит гемоглобин, в основе второй – гемоцианин (ядра образованы не железом, а медью). На самом деле животные и человек не могут заболеть от вторжения клеток той же природы, что их родные КЖП. Но если в организм попадают клетки другой структуры – КРП, это и вызывает заболевания.

Почему же КЖП не причиняют нам вреда? Болотов объясняет этот факт так: КЖП в организме человека и животных четко иерархизированы, они подчиняются единому плану строения организма и не могут возникать в нем хаотично. Каждая клетка занимает именно ей отведенное место. Иначе бы мы получали колонии неправильных клеток, выполняющих не те функции, которые необходимы. Например, клетки глаза, рассеянные хаотично по всему телу, заставили бы это тело сформировать глазоподобные образования, но такого не происходит. Клетки КЖП перестраиваются, если ведущая клетка дает им на это команду, а без программы они не работают. (Точно так же и растения при нормальном раскладе имеют только свои растительные клетки – КРП, и пока это так, они не заболевают.)

Но клетка-лидер КЖП-типа не в состоянии контролировать клетки другого типа - КРП, если они попадают в организм. И этот вывод сразу же приближает нас к природе такой болезни, как рак. Раковые клетки - это сложная структура. Сформированы они из обычных КЖП, оболочка у них точно такая же, как у всех клеток этого типа. А вот наполнение совершенно другое. «Ядро у раковой клетки видоизменено, - пишет Болотов, - и протоплазма, и гемоглобин значительно отличаются от протоплазмы КЖП. Так, например, железо в порфириновых ядрах заменено на щелочные металлы. Поэтому раковая клетка, как и растительная клетка, развивается за счет явления фотосинтеза. Раковая же клетка растений, наоборот, сохраняя целлюлозную оболочку, КРП-протоплазму заменяет на протоплазму КЖП. В частности, в порфириновых ядрах раковых клеток КРП вместо магния обнаружен марганец, железо, кобальт, медь, то есть те микроэлементы, которые характеризуют жизнедеятельность КЖП. Естественно, раковая опухоль на растениях, например березовый гриб чага, имеет кислую среду, то есть аминокислотную. В то же время раковая опухоль на животном или теле человека имеет щелочную среду, так как раковые клетки, как и КРП, существуют на явлениях фотосинтеза».

Иными словами, проблему борьбы с раком можно решить, если понять принцип формирования таких искаженных клеток. Раковые клетки выщелачивают среду, в которой поселились. (У растений - напротив, окисляют.) Поэтому бороться с раком - это бороться с выщелачиванием соседних клеток, которые не могут существовать в неполноценной для них среде. Например, почему народная медицина использует для лечения и профилактики рака гриб чага? Гриб чага - это рак растений, нарост на березе. Как видоизменение

растительной клетки, клетка гриба имеет не щелочную, а кислую среду. И если употреблять этот гриб, в организм будут попадать аминокислоты, которые образуются в растительной опухоли. Именно это и оказывает целебное действие. А на растения благотворно влияют продукты распада (ощелачивания) животных. Недаром для подкормки растений в древности использовали трупы животных, а полинезийцы, обрабатывая непригодную для земледелия почву, поступали следующим образом: в рот свежей рыбки вкладывали кукурузное зерно и засыпали песком. Понятно, что соленая почва или бесплодный песок не могут дать растениям необходимого питания. Источником жизни для растения служило тело этой гниющей рыбы, а второй посев шел уже в обогащенную почву, поскольку корневая система первого посева создала необходимые условия.

Животным для нормального функционирования нужно создавать кислую окружающую среду. Поэтому для оздоровления очень подходят все продукты закисления растений. И люди с глубокой древности используют квашеные растения. Болотов подчеркивает, что именно *вопрос квашения растений - это главный вопрос здорового образа жизни и долголетия человека*.

Квашение растений, как он пишет, подразумевает переработку их КЖП. Что это означает? Это означает, что для повышения качества здоровья нужно постоянно использовать *дрожжевые бактерии*, которые живут в кишечнике животных. Причем нужно брать дрожжевые бактерии у разных видов травоядных животных. Например, в кишечнике лошади находятся дрожжевые бактерии, которые позволяют лошади перерабатывать овес и овсюг (основной корм лошади). Если на основе этих бактерий создать дрожжи, то мы получим тесто из овса или овсюга, богатое аминокислотами. Выпеченный

из такого теста хлеб будет отличным продуктом, помогающим организму человека оздоравливаться.

Наши обычные дрожжи получены из бактерий, живущих в кишечнике овец. Они перерабатывают в хорошо усваиваемые нашим организмом вещества клетчатку пшеницы и некоторых других злаков. Дрожжи на основе бактерий, живущих в кишечнике коз, способны перерабатывать для нас кипрей, тысячелистник, полынь, чистотел и другие травы. Так что, используя такие дрожжи, мы можем печь хлеба из диких трав, произрастающих в степях.

Дрожжи из бактерий, живущих в желудке диких кабанов, способны перерабатывать желуди, кукурузу, бобовые культуры (горох, бобы, фасоль, сою, чечевицу, софору японскую, акацию, клевер, люпин, донник).

Но не только дрожжевые бактерии производят квашение – не менее полезна в этом отношении и хорошо известная молочная палочка. Используя эту бактерию, мы можем получить кисломолочные продукты, которые тоже очень полезны для нашего здоровья. Болотов советует не только пить кефир, но и готовить твердые молочнокислые продукты на основе молочной палочки.

*Рецепт приготовления твердого молочнокислого продукта из гороха.*

Взять трехлитровую банку и насыпать туда гороха. Затем залить горох водой, добавить ложку поваренной соли, стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны козьего молока (можно и коровьего). Дать смеси перебродить не менее двух недель. После этого готовый продукт можно употреблять как в виде рассола, так и в виде изделий из гороха. Для варки такой горох не подходит, так как он не будет развариваться. А вот если его пропустить через мясорубку, то получится кашлица, из которой можно изготавливать фарш для котлет. Это вкусно и очень питательно. Такие блюда очень

рекомендуются для укрепления печени и снижения уровня холестерина.

Подвергать квашению можно не только помидоры и огурцы, но практически все известные нам овощи и фрукты. И если подходить к этому с умом и изобретательностью, то можно отлично разнообразить свой стол полезными продуктами. Ведь для квашения подходят даже листья и семена. А если спланировать правильно меню, то вполне реально добиться отличного иммунитета ко всем болезнетворным организмам, которые способны существовать только в щелочной среде. Именно окисление организма человека не даст ему заболеть, поскольку ни один микроб в такой плохой среде обитания не выживет.

Тут нужно только помнить, что для каждого органа следует подобрать полезное ему квашеное растение.

Для *кровотворения* и *лечения селезенки* подойдут продукты из овса (недаром второе его название селезеночник).

Для *лечения печени* подходят все бобовые, которые содержат много азота.

Для *лечения поджелудочной железы* лучший выбор – горчечесодержащие растения.

Из всего этого растительного многообразия можно готовить квасы, хлеба, пряности и ферменты. Но тут стоит помнить, что излишняя закисленность организма сразу отражается на функции желудочно-кишечного тракта: можно заработать гастрит.

Лучшее средство избавления от изжоги – напиток из уксусной воды (на 1 ст. ложку 9 %-го уксуса 0,5 стакана воды). Не менее хорошо помогает, если на язык положить 1-2 г соли. Именно соль усиливает выделение кислых желудочных ферментов, которые подавляют желчное раздражение желудка.

Существует распространенное заблуждение, пишет Борис Васильевич, что изжога – это результат

повышенной кислотности в желудке. Он считает, что у человека нет и не может быть повышенной кислотности, поскольку кислоту вырабатывают клетки стенок желудка, а они способны создавать кислоту с максимальной концентрацией только в том случае, если молоды и здоровы. Как известно, молодые и здоровые клетки желудка как раз вырабатывают кислую среду, которую принято считать нормальной (самая сильная кислотность, равная рН 1,2, у здоровых людей). Чем старше клетки, тем ниже кислотность. Так что изжога – это элементарная реакция вторжения в желудок желчи печени из двенадцатиперстной кишки и трипсинов поджелудочной железы. Именно эти вещества, вступая в реакцию, и разрушают стенки желудка (оба вещества – щелочные). И для избавления от изжоги нужно пить не соду (щелочь), а кислоты (например, уксус).

Болотов постоянно обращает внимание на то, что при употреблении переработанной растительной пищи организм выщелачивается, и именно это приводит к возникновению болезней. Чтобы не болеть, необходимо постоянно внутреннюю среду, в которой живут колонии клеток, которые создают наше тело, подпитывать кислыми продуктами. То есть если вы вегетарианец и привыкли вместо аппетитного куска мяса жевать салаты, то употребляйте квашеные или дрожжевые продукты. Причем берите их не наобум, а тщательно планируйте, что и какому вашему органу необходимо для полного счастья. Поэтому Болотов любит повторять: «Я часто всем говорю: „Никогда не ешь полезное, питательное, калорийное и витаминное!“ А на вопрос, что же тогда надо есть, я отвечаю: „Ешь только вкусное, так как оно для тебя и полезное, и питательное, и калорийное, и витаминное“. Другими словами, кушать надо только вкусное и с аппетитом, так как наши вкусовые

рецепторы являются непревзойденными советчиками по правильному питанию».

Правило пятое. Восстановление ослабленных болезнью органов

Пятое правило, пишет Борис Васильевич, основано на *принципе безразличности*. Этот принцип он иллюстрирует так.

Возьмем, говорит он, Луну и понаблюдаем за ее вращением вокруг Земли. Орбита Луны не является единственно возможной и постоянной; если ее переместить, то Луна будет продолжать вращение по другой орбите. Этому принципу безразличности подчиняется и численность пчел в улье, и численность клеток в организме. Но если какой-то орган имеет недостаточное число клеток, он не будет справляться с работой. В то же время организм не даст команду нарастить число клеток до максимального уровня. Например, если часть клеток почек по какой-то причине погибла, то почки не справляются с выводом жидкости из организма. А это приводит к повышению кровяного давления. Больной страдает, а почка ведет себя «безразлично», то есть сохраняет существующее положение вещей, поскольку она не понимает, что ей нужно делать – увеличиться или уменьшиться. И не существует лекарства, которое способно заставить почку нарастить необходимые ей клетки. Поэтому болезнь становится неизлечимой. Природе, пишет Болотов, совершенно все равно, здоров человек или болен. Жив или умер. Это «не все равно» только самому человеку. И только сам человек может вылечить болезни, в основе которых лежит принцип безразличности. Излечить по собственной воле и желанию. Нет таковых – не излечится. Так вот, когда говорят, что здоровье в руках человека, это правда. Никому, кроме самого человека, оно не нужно.

Но вернемся к почкам, которые не выполняют своей работы.

Если почки в результате застуживания утратили часть клеток, то Болотов рекомендует за час до посещения парилки или финской бани съесть грамм 50-100 сваренной почки животного, а за 10-15 минут до входа в парилку выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса. Для усиления потоотделения полезно обтираться чаем из багульника.

*Рецепт потогонного кваса* : на 3 литра воды берут 1-2 стакана малины (можно малинового варенья), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны и помещают емкость в теплое место. Банку нужно закрыть несколькими слоями марли и обвязать ниткой или резинкой, чтобы обязательно был доступ кислорода. Оставить на 10-15 дней.

*Рецепт потогонного чая* : в стакане воды 1-3 минуты кипятят 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы, цветов липы или бузины. Дают настояться.

Если тело хорошо потеет, то почкам не приходится перенапрягаться, они отдыхают и восстанавливают свой клеточный объем. Поэтому потение - главная банная процедура при проблемах с почками. При этом не стоит во время процедуры мыться под душем или пользоваться холодным бассейном, так как сразу же процесс потения ослабевает. Душем можно воспользоваться после процедуры, когда вы уже покидаете баню. Усиливает потоотделение обработка тела веником (массаж), но при этом нельзя быстро охлаждаться, потому что поры кожи широко раскрыты и при охлаждении они сузятся и потянут за собой выделившуюся грязь и шлаки.

Из этого примера видно, что чрезмерная потливость, которой страдают больные почками, легко излечивается жесткой процедурой повышенного



потоотделения. За один раз, конечно, функции почек не восстанавливаются. Но такие тренировки дают им в конце концов полностью восстановиться в размере. Тогда исчезнет и симптом болезни – слабость и потливость.

**Такие заболевания, которые возникли в результате непонимания организмом своих задач, называются сдвиговыми.** К ним относятся и другие болезни, не только нефриты, но и, например, цирроз печени. Что мы видим при циррозе? Клетки печени перерождаются и становятся недееспособными. Лекарства, которое сказало бы телу, что нужно немного подремонтировать печень и вырастить здоровые клетки, не существует. И больные циррозом считают, что они обречены. Так же считают и врачи.

Но и эта болезнь может излечиваться, если отойти от догм современной медицины. Вот что об этом пишет Борис Васильевич Болотов: «Сдвиговое заболевание, характерное при циррозе печени, можно излечить также с помощью потогонных процедур. Так, например, с помощью бани или парилки, а также потогонных процедур в домашних условиях и потогонных чаев добиваются сильного потения кожи. После окончания потения кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент кожу обтереть молочной сывороткой, смешанной с мелом или рыбьим жиром (можно иногда натереться и просто очищенной селедкой), то все вещества, находящиеся на коже, немедленно впитаются. В этом случае печень частично отдыхает, а организм питается уже не через печень, а через кожу. Подобная процедура позволяет нарастить клеточные ткани печени, однако характер лечения печени при циррозе достаточно сложен, и его необходимо вести под наблюдением врача. Во всяком случае, процедуры проводят с обязательным употреблением вареной печени животного, чтобы

присутствовали в достаточном количестве необходимые для печени микроэлементы. После процедуры подкормки организма через кожу ее следует обмыть или обтереть уксусом».

К сдвиговым заболеваниям относится и сердечная недостаточность (одышка, учащенное сердцебиение). И рецепт лечения один: усилить мощность сердечной мышцы специальными тренировками.

За час до посещения бани или парилки (или финской бани) съесть 50—100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку выпить сердечный квас или фермент.

*Рецепт кваса* : на 3 литра воды (можно некипяченой) берут 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея, купены, добавляют один стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Ставят не менее чем на 2 недели в теплом помещении (можно у радиатора). Разовая доза кваса - около 0,5 стакана. После прогревания делают массаж тела для улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Когда вы делаете массаж, то даете временно разгрузку своему сердцу, ведь движение крови по сосудам осуществляет в этот момент не сердце, а массажист. Вместе с сердечной мышцей животного в организм больного попадают необходимые для стимуляции наращивания новых клеток микроэлементы. Через 10-12 подобных процедур сердечная деятельность улучшается. Но для полного улучшения желательно ежедневно употреблять 0,1 г размолотой травы серого желтушника. Болотов пишет, что горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы на выработку инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу. Есть очень важное замечание: при лечении сердца нужно отказаться от употребления растительных жиров. И вот почему. Эти

жиры легко окисляются как на воздухе, так и в самом теле. А при окислении они превращаются в олифу. Это сильный яд не только для почек и печени, но и для всей сердечно-сосудистой системы. В отличие от натуропатов, рекомендующих для питания растительные масла, Болотов считает, что лучше вместо таких масел использовать свиное сало или подсоленное топленое масло.

При сдвиговых заболеваниях легких используют сходную методику: за час до процедуры съедают вареную легочную ткань животного – около 50- 100 г. Затем принимают кислородные ванны с подводным массажем. А после ванны пьют квас, приготовленный по болотовскому *рецепту* : на три литра воды берут 1 стакан девясила или фиалки трехцветной, эвкалипта, сосновой хвои, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Заливают эту смесь в емкость и выдерживают в темном теплом месте не менее 2 недель. Пить квас нужно по одному стакану перед едой или после процедур.

## **Рецепты общеоздоровительных квасов**

Если хотите никогда не болеть и выглядеть сильными и красивыми, то введите в правило готовить дома квасы по Болотову. Даже если вы не будете больше ничего делать для своего здоровья, эти квасы помогут вам сохранить здоровье. Ведь используя целебные свойства различных растений, можно приготовить такой квас, который будет восстанавливать ваш проблемный орган. Главное – знать, какая трава против какого недуга помогает. Квасы, настоенные на лекарственных травах, гораздо полезнее, чем обычные отвары или настои из трав. Ведь в основе болотовских квасов уже не просто целебные травы, а те преобразованные молочнокислыми бактериями растворы, из которых выведены многие вредные вещества, которые всегда входят в состав растения, потому что оно произрастает на не слишком экологически удачной почве.

Если вы перешагнули 40-летний рубеж и имеете как результат неправильного питания гипертонию, почечные заболевания, сахарный диабет, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца или просто испытываете постоянную усталость, то вам подойдет шалфейный квас. Ведь квас, приготовленный на основе растений, таких как шалфей, строфант, ландыш, содержит набор веществ, обладающих необычайно целительными свойствами: улучшает работу сердца, стимулирует деятельность поджелудочной железы к выработке инсулина, улучшает работу коры надпочечников, регулирует выделение многих гормонов. Этот вывод сделали врачи, которые заинтересовались свойствами

квасов по Болотову. Кроме того, они отмечают, что этот квас способствует растворению солей в стенках кровеносных сосудов. А квас, приготовленный на шалфее, по их отзывам, должен стать ежедневным круглогодичным напитком. Он сохранит здоровье, даже если выпивать в день 1-2 стакана.

*Рецепт кваса из шалфея* : возьмите полстакана сухой травы шалфея, стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны, 3 литра профильтрованной воды. В трехлитровую банку с водой засыпьте сахар, траву положите в марлевый мешочек и с помощью грузика (камня) уложите на дно банки. Добавьте сметану, перемешайте. Горлышко банки покройте трехслойной марлей, закрепите резинкой и поставьте банку в темное теплое место. Через две недели квас готов. В течение трех месяцев он не теряет своих качеств. Пьют его по 1-2 стакана в день за 20-30 минут до еды; отпив из банки какое-то количество кваса в течение дня, вечером добавьте в банку с квасом воду и сахар из расчета 1 ч. ложка на стакан воды.

При гипертонии помимо шалфейного кваса рекомендуется пить квас из сырой свеклы. Готовится он точно так же, только вместо шалфея берется свекла. Свеклу (2-3 клубня средних размеров) нарезают и кладут на дно банки. А дальше - по предыдущему рецепту. Неплохо себя показал и квас из черной рябины.

При болезнях печени и атеросклерозе испытанное средство - квасы из бобовых (гороха, сои, маша). Бобовые предварительно лучше проращивать. Сначала их тщательно промывают, потом засыпают в трехлитровую банку, заливают водой так, чтобы зерна занимали только треть объема, завязывают горлышко банки двумя слоями марли. И ждут, когда проклюнутся росточки. У гороха и маша ростки появляются уже через

8—10 часов, у сои – через 48 часов. Значит, основа для кваса готова. Тогда готовят собственно сам квас.

Проросшие зерна заливают профильтрованной водой, кладут сахар и добавляют 1 ч. ложку сметаны. Горлышко банки снова закрывают марлей. Продукт настаивают две недели. А полученный квас можно употреблять в течение трех месяцев, только добавляйте вовремя воду и сахар. Через три месяца квашеные бобовые можно использовать, как советует Болотов, для производства котлет.

Так что экспериментируйте, руководствуясь собственным вкусом. Именно ваш вкус и подсказывает вам, что для вашего организма хорошо, а что плохо.

Но самые важные, самые распространенные, самые опасные для здоровья – это сдвиговые заболевания желудочно-кишечного тракта. Именно они и ведут ко всем болезням. Поэтому Болотов советует начинать лечение любого заболевания с восстановления правильной работы системы пищеварения. Заболевания желудочно-кишечного тракта обычно сопровождаются появлением в стенках желудка ниш, язв, повреждений в луковице двенадцатиперстной кишки (в зоне привратника). Поэтому нужно точно знать причины своего заболевания. Если это связано с проникшей инфекцией, то это не сдвиговое заболевание и лечится оно просто.

А вот сдвиговые заболевания появляются в результате всевозможных стрессов, которые сопровождаются дисбалансом в работе нервной и пищеварительной систем.

Например, если во время выброса желудочного сока нервная система отвлечена стрессом, то работа кишечника проходит не по плану. Обычно кислые ферменты вырабатываются желудком, если в него поступила пища, которую нужно переработать. Затем следует обработка этой пищи в щелочных веществах

двенадцатиперстной кишки (привратник ее открывается, и пища спускается «этажом ниже»). Но если нервная система занята другим делом, то клапан привратника луковицы двенадцатиперстной кишки открывается не вовремя, в момент, когда кислая среда еще слишком сильна, а пища не переработана. В результате эти ферменты желудка попадают в двенадцатиперстную кишку и разъедают ее. В то же время щелочные ферменты могут беспрепятственно проникать внутрь желудка и повреждать его стенки. Это явление еще опаснее, поскольку вызывает серьезные изъязвления стенок желудка и даже прободение. Поэтому первое, что нужно научиться делать, – это преодолевать стрессовые ситуации и защищать пищеварительную систему от повреждений. Как это правильно сделать?

Отличный способ защиты кишечника в период стресса – просто выпить стакан кислого молока. Если нет кислого молока, можно выпить просто стакан холодной воды. Если стресс сопровождается тошнотой, добавьте в стакан воды 1–2 ст. ложки 9 %-ного уксуса или же положите на язык около грамма соли, а по мере растворения запивайте ее водой.

Но, как правило, у всех людей уже есть последствия стрессов, потому что на стресс внимания не обращают. И эти последствия устраняют только одним путем – на основе лечения сдвиговых заболеваний. А это означает вот что: во время лечения нужно постоянно забирать из желудка желудочные соки и ферменты двенадцатиперстной кишки, то есть сдерживать процесс разрушения стенок кишечника и желудка. Если на определенное время в кишечнике и желудке будет благоприятная среда, то клетки восстановят свои функции и работа пищеварительной системы станет правильной, без сбоев.

Достигают этого простым способом. Из овощей и фруктов вы должны приготовить жмыхи. Жмыхи – это растительная клетчатка, которая остается после отжима растительного сока.

*Чтобы изготовить жмыхи*, возьмите овощи или фрукты, вымойте их как следует, очистите от кожуры и семечек, пропустите сквозь мясорубку или отожмите при помощи соковыжималки. То, что останется после отжима соков, и есть полезные для пищеварения жмыхи. Едят их перед едой, не прожевывая. Просто заглатывают, как таблетки. Катайте жмыхи в шарики размером с фасоль. На каждый прием вам потребуется 2–3 ст. ложки продукта. Прожевывать эти жмыхи нельзя потому, что они втянут много слюны и не окажут должного воздействия на восстановление стенок желудка. Перед каждой едой проглотите необходимое количество жмыхов, а после каждой еды и перед сном выпивайте по стакану подсоленного сока (того самого, что вы отжали). Болотов пишет, что жмыхи сохраняют свой отрицательный потенциал несколько недель, пока волокнистые вещества не втянут ионизированные элементы воздуха. Но лучше использовать свежие жмыхи. Свежие жмыхи способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы), канцерогенные вещества и свободные радикалы. А кроме очистительной функции они еще обладают очень важным свойством: жмыхи способны восстанавливать эпителий всего кишечного тракта. Но не всякие овощи и фрукты подходят в каждом конкретном случае.

Если у вас пониженное давление, постоянная слабость, низкая температура тела, холодные конечности, то подойдут жмыхи из капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Лечение жмыхами нужно продолжать до тех пор, пока ноги и руки не



перестанут стыть на холоде, а давление не поднимется до нормы - 120/80.

Если у вас повышенное давление, то больше подходят свекольные жмыхи (красная свекла), листья липы и малины, цветов и листьев мать-и-мачехи, цветов бузины.

При сахарным диабетом нужны жмыхи из листьев водяного перца (горчак), одуванчика, цикория (петровы батоги), горчицы (можно из листьев сурепки), травы ястребинки, листьев осины (можно из листьев тополя), листьев черники, листьев прямостоячей лапчатки, листьев лимонника.

Если у вас изжога, то используйте жмыхи из моркови или яблок.

Если вы страдаете легочными заболеваниями, то применяются жмыхи из черной редьки.

При камнях в желчном пузыре и его протоках тоже нужны жмыхи из черной редьки, также используются жмыхи из петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса.

Если вы страдаете ожирением, глотайте жмыхи из свеклы, которые отлично снимают аппетит и очень полезны при лечении этого заболевания. Вы заметите, что после приема свекольных жмыхов перестанете испытывать чувство голода. Только запомните, что, конечно, есть вам ничего нельзя, так как тормозится выработка желудочного сока. Но вам есть и не захочется. Болотов назвал эту процедуру избавления от лишнего веса «методикой сытого голодания».

Нередко жмыхи трудно проглатывать, поэтому разрешается смазывать их сметаной.

Очень важное значение имеет лечение жмыхами и для полного очищения крови. Для этого обычно требуется около 3-5 дней.

Жмыхи необходимо употреблять не только больным, но и здоровым. Это прекрасное средство профилактики,

позволяющее сохранить здоровье.

Количество жмыхов на один прием подбирается индивидуально, по ощущениям, максимальная доза не должна превышать 3 ст. ложек.

Не забывайте укреплять свои силы и при помощи фруктово-овощных соков, но обязательно перед употреблением подсолите или сквасьте.

## Восемь в кубе

Свою систему оздоровления Борис Васильевич Болотов назвал «Восемь в кубе» или, для простоты, «83». Как, на основе чего возникла эта система? Сам автор объясняет это так: она возникла на основе изучения биологического объекта как системы, замкнутой внутри, но управляемой извне по восьми каналам, через восемь подсистем, каждая из которых также состоит из восьми органов. На первый взгляд несколько замысловато. Что это за каналы? Что это за подсистемы? Что за органы? Но если мы обратим свои взоры к трудам восточных врачей и вспомним про учение о распределении энергии по особым каналам внутри тела (а в Китае – по меридианам), вспомним о разделении органов на группы, а также о многослойном строении нашего тела, то мы поймем, что система Болотова построена на соединении древних знаний с самыми современными достижениями науки.

Болотов пишет, что характер нарушений, происходящих в организме, зависит от того, насколько полно передается энергетическая информация по восьми каналам.

**Первым каналом** воздействия он считает **желудочно-кишечный тракт**. Именно пищеварительная система получает и перерабатывает около 100 тонн пищевых материалов за среднюю человеческую жизнь. Не получай мы вместе с питанием энергии Солнца, мы не могли бы выжить. Именно пища несет нам жизнь в виде химических соединений, которые разлагаются на простые вещества, которые создают строительный материал для тела и насыщают его энергией. Причем энергия поступает в разные

органы неравномерно, поэтому одни из них усиливаются, а другие ослабевают.

Борис Васильевич говорит, что «не требуют доказательств многие факты, например, что однообразная пища настолько вредна для отдельных органов, что может наступить преждевременная смерть от истощения! Пусть даже с полным желудком. Знатоки всегда советуют разнообразить свою пищу и прислушиваться к голосу своих органов чувств. Это, конечно, не диета (так как диета – это способ сохранить болезнь до старости), а правила питания с уклоном применения в пищу тех продуктов, которые перестраивают организм в сторону оздоровления ослабленного органа». Именно правильное питание по Болотову – ключ к долголетию и здоровью.

**Вторым каналом** он называет **газовый обмен через легкие**. Известно, что через легкие мы прогоняем огромное количество воздуха, который имеет в своем составе кислород, азот, пары воды, ароматические вещества деревьев, растений – всего до трех литров за один вдох. Общая площадь легочной ткани составляет около 100 м<sup>2</sup>, так что одного только кислорода ею усваивается до нескольких миллиграммов за один вдох. Очень знаменателен тот факт, что при обезвоживании организма и отсутствии питьевой воды именно легкие способны усваивать пары воды и конденсировать их в теле. Если бы легкие такой способностью не обладали, даже недолгое пребывание на жаре имело бы фатальные последствия.

Легочная ткань легко поглощает ароматические вещества, находящиеся в составе воздуха. Эта особенность объясняет, почему при ингаляциях лекарственные вещества легко попадают в легкие, а потом в кровь. Причем легкие поглощают необходимые растительные алкалоиды только до определенного предела. Если идет перенасыщение, запахи становятся

неприятны – на этом факте, кстати, было построено излечение курильщиков от никотиновой зависимости. Болотов приводит такой пример. На табачных плантациях, говорит он, даже заядлые курильщики не испытывают тяги к курению, потому что воздух перенасыщен алкалоидом никотина. И раньше курильщиков отучали от пагубной привычки простым способом: в доме, где живет такой человек, выращивали пару кустиков табака. Взрослое растение так насыщало воздух ароматом табака, что курильщику не требовалась сигарета. И в конце концов он избавлялся от привычки.

Болотов пишет, что обнаружил такой факт: в легочной ткани идет усвоение азота, причем азот из молекулярного своего соединения ( $N_2$ ) преобразуется в окись углерода (CO). При этом процессе легочная ткань сильно разогревается, поскольку трансмутация атома азота в окись углерода идет с выделением большого количества тепла. И это очень важная функция легочной ткани. В холодное время года благодаря этой реакции организм обогревается, а во время жары – охлаждается (так как параллельно может идти обратная реакция преобразования окиси углерода в молекулярный азот).

**Третий канал** обмена веществ – это наша **кожа и волосы**. Только через кожу организм получает до нескольких процентов кислорода и других летучих веществ. Через нее же он получает пары воды и эфирные вещества. Через кожу мы избавляемся от шлаков и отходов жизнедеятельности, например, во время потогонного процесса выделяется до 3–4 кг жидкости. При сильном обезвоживании включается обратный процесс, и ровно столько же организм может добрать, если окажется в воде. Так что кожа – это самая проницаемая и умная мембрана, через которую можно вводить и выводить необходимые организму и вредные

или лишние для него вещества. Это свойство кожи широко используется при лечении и оздоровлении. К примеру, при циррозе печени канал обмена питательных веществ через кожу становится основным, при асцитах кормление больного осуществляется через кожу. При гипертонии можно снять давление без применения гемитона, адельфана или других сосудорасширяющих лекарств через потение (выведение избытка воды и вредных веществ через кожу). Этого добиваются простыми методами: достаточно кожу обтереть и обработать специальными растворами, усиливающими потливость, например чаем из багульника. Но прием работает только при условии, если вся поверхность кожи будет хорошо разогрета (парилки, сауны), а еще лучше – обработана березовым веником, предварительно обогретым на сильном пару. Потогонный процесс стимулируют и серосодержащие вещества, поэтому сауна внутри обшивается липовыми досками. Как видите, простые приемы иногда лучше лекарственных химических препаратов, если уметь ими пользоваться.

**Четвертый канал** обмена связан с обменом **кинетической энергией**. Что Болотов имеет в виду? Он говорит о воздействии на человека гимнастических, дыхательных упражнений, массажа и т. п., которые тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую систему. На самом деле сердечно-сосудистая система – это, как он пишет, трубопровод длиной в десяток тысяч километров. Борис Васильевич задает такой вопрос: а способно ли наше сердце прокачивать кровь по такой длинной магистрали? И отвечает: нет, хоть сердце и превосходный насос, но оно не может выполнить такую работу. Но тогда каким же образом кровь движется по нашим сосудам? Никакой мистики в этом несоответствии нет. Сердце толкает кровь, а дальше включается сосудистая перистальтика, то есть сосуды

то сжимаются, то разжимаются, за счет разности в давлении кровь движется вперед. Причем процесс этот подобен единой волне, проходящей непрерывно, но совсем не хаотично. Даже не единой волне, а двунаправленной волне, потому что одна волна гонит артериальную кровь, а другая волна гонит венозную кровь. Если исходить из физики, то, складывая встречно бегущие волны, мы получаем видимость статики, то есть для наблюдателя никакого движения, никакого волнового процесса не происходит. Эти волны мы воспринимаем как пульсации.

А любое мышечное сокращение вызывает перекачку крови сразу в двух направлениях, такой же эффект дает и механическое воздействие на мышцы. Иными словами, движение помогает транспортировать кровь в различные жизненно важные участки. Именно поэтому Болотов считает, что всякие гимнастические, дыхательные упражнения, массажи, гимнастика йогов, борьба, бег, плавание, игры способствуют транспортированию крови во все участки тела. И чем больше и качественнее мы будем двигаться, тем лучше будут снабжаться наши органы кислородом и питательными веществами. Таким образом, всякая кинематика мышц идет на пользу организму. Наиболее правильными методиками оздоровления через движение Болотов считает гимнастику Стрельниковой, дыхательную систему Бутейко, йоголечение.

**Пятый канал** он называет **спектральным**. В чем же сущность этого канала? Какая нам польза от свечения атомов? А сущность заключается вот в чем. Известно, что любое нагретое тело и – аналогично – любой нагретый атом светятся. Причем диапазон излучаемого ими спектра достаточно широк (водород при температуре в несколько тысяч градусов имеет около 20 спектральных линий). Чем выше температура атомов, тем сильнее видимое излучение.

Например, мы можем увидеть спектр атомов Солнца, если пропустим солнечный луч через трехгранную призму. Наше тело тоже нагрето, и мы тоже излучаем свой спектр. Но излучение Солнца мы видим, а излучения от своего тела не видим даже в полной темноте. Но если мы не видим своего спектрального излучения, это не означает, что его нет. Наше излучение прекрасно видят, например, комары или приборы. Так вот, если всерьез заняться этой проблемой, то светимость каждого отдельного органа нашего тела имеет свой спектральный паспорт, в котором имеются характерные для органа линии.

Каждая линия в этом спектре соответствует тому микроэлементу, который в этом органе находится. Внимательно прочитаем выводы Болотова: «Спектр кожи содержит характерную линию для серы. И действительно, сера усиливает потогонный процесс кожи. При преддиабетном состоянии кожа теряет серу, становится грубой, и свойство кожи потеть значительно ухудшается. Почки излучают сильные спектральные линии кремния, и при уменьшении кремниевых кислот в почках диурез существенно сокращается. Не случайно употребление арбуза, в котором содержится кремниевая кислота, повышает мочегонный эффект. Печень характеризуется спектром частот, содержащих азот, углеводы и белки. Так можно говорить о различных органах и о различных спектрах. Однако можно утверждать, что деятельность каждого органа, вне сомнения, определена спектром частот содержащихся в нем элементов. Таким образом, по спектру частот можно как характеризовать систему, так и управлять ею, если спектр излучения с подобными параметрами навязать системе».

Что нам дает такой вывод? Овладев спектральной компонентой, мы сможем оказывать на поврежденный или воспаленный орган необходимый эффект. Так, во



всяком случае, делали народные целители и знахари, когда накладывали компрессы из лекарственных травок на больное место. Они как бы программировали больной орган, настраивали разбалансированную спектральную шкалу.

Если вспомнить народные рецепты, то при воспалении легких на грудь ставили тепловой (а иногда горячий) компресс из печеного картофеля; при печеночных коликах накладывали на область печени компресс из семени льна, гороха, бобов, сои, клевера и других азотосодержащих растений; при переломах костей прикладывали к зоне перелома кору окопника (живокости) или мумие и сверху еще – водяную грелку.

Болотов сообщает, что для терапии болезней спектральный канал настолько важен, что его попросту нельзя игнорировать. А если знать и уметь пользоваться, то наше тело будет всегда сильным и здоровым. Борис Васильевич говорит, что незнание спектрального канала приводит к массе нелепостей и суеверий. Например, вдруг стали усиленно печатать материалы, что загорать на солнце, и особенно валяться на горячем песочке, очень вредно. Но на самом деле это чистой воды «утка». Нагретый песок излучает мощные линии кремния и водорода, свободно проникающие через кожу и стимулирующие работу почек, сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Вряд ли такое излучение повредит ослабленному за зиму организму. Ничего вредного в себе не несут и сами солнечные лучи. Нужно только дозировать их правильно и не злоупотреблять солнечными ваннами. Лучи Солнца содержат преимущественно спектры легких элементов (водорода, гелия, азота, кислорода), поэтому спектр солнечных лучей всегда благоприятен, а вот то, что не всем такой спектр подходит, это уже иной разговор.

## **Шестой канал Болотов считает каналом приема и управления органами (так называемым биополем).**

Под биополем он подразумевает «некоторое искривление или деформацию вакуума под воздействием пространственной ориентации атомов в веществе». Чтобы это понять, нужно вспомнить, что каждый атом вещества характеризуется некоторой вещественной частью и некоторым полем. Причем все материальные объекты существуют только потому, что они образованы пучком трехмерных колебаний (волн). Любое движение, появление, изменение в пространстве положения некоего материального тела приводит к искажению первоначальной (статичной) картины – деформации эфира (или вакуума). Чем ограниченнее точка приложения сил, тем мощнее деформация. Например, поясняет Болотов, «ростки молодых побегов многих растений, особенно ростки бамбука, легко пробивают асфальт и даже железобетонные плиты до 300 мм толщиной. Мы часто наблюдаем это явление на дорогах, когда молодая травка, подорожник разрушают асфальт до 100 мм толщиной. Замечено, что грани, а точнее, ребра и вершины крупных кристаллов (особенно корунда и алмаза) обладают сильными полевыми эффектами так называемого биополя. Другими словами, замечено, что биополе в значительной степени проявляется на свойствах углерода (алмаз – углерод, битум – углерод). Очевидно, замеченные феномены человека воздействовать ладонями на другого человека обусловлены свойствами углерода. Собственно, ладони или ступни за счет многовековой эволюции и травмирования при передвижении сформировали кожные покровы конечностей особо прочными. Доказано, что животные в охотничьем азарте не повреждают своих конечностей, хотя и наступают на какие угодно острые предметы во время бега. Кожные клетки рук и ног (ладоней и лодыжек) существенно

отличаются от других клеток кожи. Именно они и обладают свойством деформировать эфир до такой степени, что защищают при беге подошвы ног от травм острыми предметами (стеклами, камнями и т. п.)».

Еще в 1955 году Болотов определил сущность биополя как «неэлектромагнитного агента». Уже тогда было ясно, что существует некое явление, которое имеет огромное значение для жизни человека и животных. Биополе выходит за рамки собственно тела и распространяется вокруг на некоторое расстояние, оно способно перестраивать функциональные процессы человека как в положительном, так и в отрицательном направлении. Болотов совершенно серьезно предупреждает, что биополевая деформация эфира, образуемая пока неизвестными средствами, может влиять на большие территории – целые географические области и страны, где живут люди. К тому же оно может оказаться как средством защиты, так и орудием нападения.

Если говорить о биополе, которое создано руками (или ногами – лодыжками), то его с давних времен использовали для оздоровления организма, просто так его никогда (до XX века) не называли.

Не все люди одинаково восприимчивы к чужому биополю. Поэтому не всем биополевое воздействие помогает.

Болотов советует проверить свою восприимчивость так. Поднесите свои ладони к ушам, но не касайтесь ушных раковин. Если вы слышите «пробулькивание» или сильное потрескивание, то вы слышите свое биополе. Если свои ладони вы поднесете к ушам другого человека, то он должен услышать точно такие же звуки. Если он ничего не слышит, то и помогать его организму по шестому каналу бессмысленно. Он его попросту не воспримет.

Другой феномен действия биополя – тепловой ожог. И у обычных, не одаренных сверхспособностями людей температура ладоней всегда ниже температуры груди. Попробуйте поднести свою ладонь к груди своего знакомого (лучше через тонкую хлопчатобумажную ткань). Если он почувствует, что от ваших ладоней исходит жар или жжение, то у вас сильное биополе. (От своих рук он никакого жара не чувствует.) Но сильное биополе – это редкий дар. Им обладают немногие экстрасенсы. В принципе, если вы можете воспринимать чужое биополе, это уже хорошо само по себе.

**Седьмым каналом** воздействия Болотов называет **информационный канал**. Через этот канал в организм поступают все виды информации, принесенные любыми носителями. Это могут быть звуковые носители, оптические (причем как в видимом спектре частот, так и инфракрасном диапазоне или ультрафиолетовом, включая рентгеновские и гамма-кванты), электромагнитные волны, гравитационные возмущения, биополя. Мы воспринимаем информацию органами чувств, которых, по Болотову, не пять, а восемь: орган слуха, орган зрения, орган обоняния, орган вкуса, орган осязания, орган восприятия биополя, орган сновидения, орган астраловидения. Эти органы воспринимают информацию любой сложности – от простейшей в виде коротких сигналов или импульсов до сложной, которая поступает в виде образов. Мы способны воспринимать и преобразовывать в образную любую информацию. Образная информация поступает двух видов – позитивная и негативная. На уровне зрения это понятно каждому: позитивный зрительный образ – это мгновенная фиксация окружающего нас мира во всех его красках, а негативная – примерно то, что запечатлевает цветная негативная фотопленка. Гораздо сложнее осознать, что представляет собой

негатив и позитив в звуковой информации. Звуковой спектр позитивной мелодии имеет позитивные спектральные компоненты, мы это воспринимаем как музыку, как нечто приятное для слуха. Негативная информация занимает шумовой спектр спектральных компонент. Борис Васильевич поясняет это так:

«Много лет назад мне приходилось делать к проигрывателю преобразователь позитивных мелодий в негативные и прослушивать негативные мелодии различных музыкальных произведений. Впечатление, как говорят, потрясающее, когда на фоне неизвестных музыкальных инструментов явно прослушивается знакомая мелодия в виде звуковых пустот. Ощущение непрерывного падения в такты мелодии, которая исполняется как бы паузами с обрамлением множества несслыханных ранее музыкальных инструментов».

Тактильные позитивные и негативные ощущения можно, пишет он, проиллюстрировать таким примером: если воспринимать зубную боль как позитивное ощущение, то негативным будет такое, когда зуб болеть перестанет, но заболит все тело (это парадоксальное ощущение нередко возникает при лечении больного зуба). Кстати, именно переводом нервных реакций и снимается зубная боль. Например, для ее снятия пьют лекарственные травы, которые перевозбуждают нервную систему (хризантема, лотос, аконит, барвинок, все растения из семейства аралиевых, красавка и другие, настоянные на водке). От применения этих капель сначала боль охватывает все тело, а потом исчезает. Вместе с этой болью исчезает и зубная боль.

Мы воспринимаем информацию нашими органами чувств всегда объемно. Возьмем хотя бы зрение, зрительные образы. Многие считают, что мы получаем изображения в виде двухмерного, плоскостного, и только потом складываем «вид из правого глаза» с

«видом из левого глаза» и так обретаем трехмерное изображение. Но мы видим на самом деле не плоскостное изображение, а дифракционную картину, примерно такую же, как в камере-обскуре. Эта картинка возникает у нас на сетчатке глаза благодаря колбочкам и палочкам, которые фиксируют каждая свой участок картинки. И тех и других очень много, поэтому наша картинка зашифрована и расписана до мелочей, до оттенка цветов, до мельчайших деталей, которые мы способны (при ненарушенном зрении) рассмотреть. Дифракционная картинка содержит все сведения об объеме, поэтому мы и способны преобразовать ее в трехмерный образ. Таким образом, каждый глаз получает трехмерную зрительную информацию. Если не верите, можете взять лупу и посмотреть одним глазом на мелкие предметы, например на кусок ваты.

Слуховые образы мы тоже получаем трехмерными. Так же как и глаза, наши уши – это дифракционные приемники, они тоже получают дифракционные картинки, которые размещаются по всей улитке уха и воспринимаются в виде самофокусирующейся волны. Если хотите зрительно представить особенности этой звуковой волны, то возьмите любой предмет в форме кольца и опустите его в жидкость. Если это кольцо поколебать, то внутри него образуется волна, которая пойдет, суживая круги, от края к центру. Эта волна будет наращивать амплитуду, добежит до центра и издаст характерный всплеск. Это аналог звукового образа, который формируется в нашем ухе. Сначала мы получаем сигнал внутрь ушной раковины, потом он в виде импульса поступит на молоточек и на наковальню, то есть в самый центр, в самую внутренность уха.

«Пустой» информации не бывает. Все, что сообщают нам органы чувств, оказывается в конечном итоге необходимым. Все как-то на нас воздействует. Просто в одних случаях мы сразу реагируем, а в других

«принимаем к сведению» на уровне подсознательного восприятия. Информацию можно, по Болотову, разделить на действующую и недействующую. Часть получаемой информации «повествовательная» – среди звуковых образов, не оказывающих практического воздействия, он называет такие образы, как «жарко», «холодно», «светло», «чисто», «ярко», «свежо» и т. п. Образы-просьбы («помоги», «угости», «подержи», «покарауль», «посмотри», «подожди») или приказа («Встать!»; «Смирно!»; «Равняйся!»; «Шагом марш!») он также относит к недействующим.

Так что же такое действующая информация? Это информация, которая заставляет органы изменить свое первоначальное состояние. Например, иллюстрирует объяснение Болотов, если человек заболел и жаждет выздоровления, но врач не может предложить ему адекватного лечения, нередко врач вынужден обмануть больного и заставить его поверить в то, что необходимое лекарство наконец-то найдено. Причем для вящей убедительности сообщается, что это очень дорогое лекарство, принимать его нужно в определенное время и в определенной дозировке, попутно сообщается о его силе, то есть дается необходимая для выздоровления информация. А назначенный доктором препарат на деле может оказаться сахарным сиропом или черничным соком. Но организм получает нужную информацию и, согласно этой информации, сам себя излечивает. Все «чудесные» исцеления, когда слепые прозревали, глухие начинали слышать, а паралитики бросали свои костыли, – все это как раз из этой области. Организм получил достоверную информацию и тут же себя восстановил.

**Восьмой канал** Болотов называет **астральным**. Он считает, что этим каналом пользовались на протяжении столетий служители церкви, которые обладали знаниями – совершенно тайными знаниями – так

называемой красной магии. Красная магия – это древняя церковная наука, позволяющая контролировать здоровье другого человека при помощи особых приемов. Борис Васильевич пишет, что когда-то давным-давно врачевание как наука принадлежало только религиозным культам. Это происходило потому, что знание аккумулировалось внутри узкого круга учителей и учеников, а влияние религии было всеобъемлющим, и люди верили церкви и ее служителям, и они были совершенно безропотны. Во всяком случае, за помощью, и медицинской в том числе, они шли именно в церковь (любого толка, хоть к ассирийскому магу или египетскому жрецу). Религия же – любая – трактовала окружающий мир как нечто преходящее, как место ожидания перед началом настоящей жизни (приходящей, естественно, вместе со смертью тела). Так что все болезни тела рассматривались только как начало дороги к той настоящей и счастливой жизни. Но вся печаль состояла в том, что эти болезни были несмертельными и рано или поздно наступало выздоровление, а лишиться себя жизни даже ради светлого будущего люди не слишком горели желанием. Служители церкви организовали специальные учреждения, в которых помогали людям понемногу расстаться с плохим земным миром. В те годы главной задачей медицина считала помощь в совершении эвтаназии наиболее гуманными методами. В этих церковных заведениях на каждого обратившегося за помощью прихожанина тут же заводилась учетная карточка, в которой указывалось его имя и причина обращения. Поскольку эвтаназия была разрешена только для больных, то в карточке каждый фигурировал под этим обозначением. Писалось это и в карточках тех, кто был здоров. Церковнослужители знали много ядовитых веществ, наркотиков и обезболивающих средств. Они



употребляли снадобья типа анальгина, барбамила, ношпы, седуксена, люминала, бромурала, аминазина, галаперидола, транквилизаторов и т. п. Наибольшей популярностью пользовались наркотические вещества типа опийного мака, конопли, кокаина, спорыньи... И с тех времен, когда полуграмотные церковнослужители пользовали прихожан всякой отравой, считает Болотов, мало что изменилось. Люди живут намного меньше, чем им отпущено, умирают от различных болезней, которые считаются неизлечимыми, - от рака, диабета, СПИДа, цирроза, рассеянного склероза, гломерулонефрита...

«Читая легенду многотысячной давности, - размышляет Болотов, - обнаруживаю, что к Богу пришел с жалобой сам Дьявол. Он жаловался на малограмотных проповедников, якобы прославляющих престиж Господний, за их разгульное применение эвтанази. Дьявол говорил Богу, что пройдет немного времени и некому будет прославлять Бога, потому как эвтаназия умерщвляет не только праведника, но и грешника. „Если ты, Господь, не вмешаешься, то на земле скоро никого не останется в живых“. Господь подумал и сказал: „Ладно, я разрешаю тебе заняться противоположной деятельностью, но помни, что совращать больных я тебе не разрешаю, можешь совращать только здоровых людей, да и то только в том случае, если они не обращаются ко мне за помощью или не крестятся“. Дьявол поблагодарил Бога за помощь и решил как-то помешать внедрению эвтанази. Для этого он привлек ученых и нашептал им новое учение, которое назвал магией. Ученых священников, создавших в своих стенах учение о магии, церковные течения изгнали из своих храмов и преследовали до последних дней. Но, несмотря на ее подпольное существование, она все же живет и по сей день, так как это учение также божественно да еще и научно обосновано».

В целом магия противоположна старому церковному подходу к болезням, потому что основана на других методиках и имеет другую цель. Цель магии – спасение больного и в конечном счете его выздоровление, продление его дней.

Магическое наследие, которое дожило до наших дней, необъятно, оно отнюдь не все записано и опубликовано, а очень часто существует в виде преданий, легенд, суеверий, содержащих вполне рациональное зерно. Но поскольку этого пласта знания не касалась ни наука, ни медицина, то он сохранился без искажений, то есть в нем можно найти более свежие и оригинальные идеи, чем, скажем, в монографиях специалистов узкой области медицины.

Болотов делит всю эту огромную область знания на три части: *белая магия, черная магия, красная магия*. В белую магию он включает описание игровых законов, обманы в играх, борьбу всех видов (кاراتэ, кунфу, самбо, дзюдо), силовые приемы борьбы (в том числе с обманами), гадания на кофейной гуще, на картах, на звездах, столоверчение. Сюда же относится магия растений, магия насекомых, магия рептилий и животных, терапия экстрактами растений, насекомых, минералов. Гипноз и то, что называется сегодня паранормальным воздействием на другого человека, тоже относится к белой магии.

Черная магия аккумулирует знания биологии человека и животных и знания о минералах. В ней специально рассматриваются способы воздействия на животных и человека с помощью ядовитых и наркотических экстрактов растений и насекомых. Например, это всевозможные приворотные и отворотные зелья, причинение добра или причинение вреда живому существу. Поскольку черная магия основана все же на вполне реальном понимании сути процессов в природе, она считается и более мощной.

Для достижения поставленных магом целей использовались различные ядовитые травы и экстракты – мандрагора, кокаиновые листья, марихуана, злаковая ржа, а в наши дни ЛСД. При помощи этих магических растений возможно вызывать любые галлюцинации, управлять психикой и поведением людей, воздействовать на физические и биохимические процессы. В основном черная магия обращена именно к этим вполне прогнозируемым физико-химическим процессам. Направить ее на оздоровление трудно, поскольку этой областью она не занимается.

Воздействие на органы для оздоровления – это прерогатива красной магии. В нее как раз входят телепатия, телекинез, телепортация, телегония, реинкарнация, тратака, формирование образов действия и выходы в астрал. То есть эта магия работает на астральный канал связи человека (или животных) и космоса. Болотов считает, что этот канал основан на парапсихологических феноменах, а сам способ воздействия он называет парапсихосоматологией (оздоровление человека без сведений о диагнозе его болезни путем формирования образа здоровья парапсихологическим приемом на соматику). Иными словами, душа должна воздействовать на состояние тела и формировать для этого тела образ здоровья.

Все воздействия красной магии осуществляются именно через восьмой, астральный канал.

Как же это происходит? Вот небольшой пример. Если погрузить человека в гипнотический сон, то можно сформировать у него сновидения по вашему желанию. Если вы были когда-нибудь на сеансе гипнотизера, то видели, что гипнабельному человеку можно внушить, что он загорает на пляже или собирает в лесу цветы, причем у него возникают ощущения такие же реальные, как если бы он на самом деле выполнял это задание. Этот сформированный введенным в гипноз человеком

образ самого себя, находящегося где-то далеко от того места, где он на самом деле пребывает, точно так же материален и точно так же существует, как и сам человек, спящий под гипнозом. Это новое тело, которое было выпущено в состоянии гипноза из физического тела, носит название астрального. При тренировке и способностях это тело может даже совершать действия – перемещать предметы, прилагать усилия и т. п. А наиболее продвинутым людям удастся достичь почти полной материализации астрального тела, и тогда его могут видеть другие люди (большей частью в темноте или сумерках).

Кроме восьми каналов связи система Болотова «Восемь в кубе» объединяет в себе **восемь систем органов** : систему желудочно-кишечного тракта; сердечно-сосудистую систему; лимфосистему; эндокринную систему; костную систему, включая мышцы и сухожилия; кожно-покровную систему; нервную систему; информационно-интеллектуальную систему.

В каждую систему входит восемь подсистем или органов. Все их количество достигает 64.

## **Глава 2 Нарушения в работе основных систем организма**

Борис Васильевич разработал методики, как на начальном этапе распознать нарушения в работе внутренних органов и целых систем организма, а также как воздействовать на них, чтобы восстановить нормальную работу. Воздействие на конкретные органы, как правило, проводится тогда, когда нет еще общего поражения всей системы. Гораздо проще остановить процесс в начале, когда дисбаланс не захватил несколько органов или всю систему, в которую он включен. Вот почему так важно уметь вовремя увидеть проблему и попробовать ее разрешить.

Итак, сейчас мы рассмотрим каждую из систем в отдельности, разберем все входящие в систему органы и особое внимание обратим на то, какие симптомы могут говорить о начинающихся неполадках. Именно это знание поможет вам остановить разрушительные процессы в самом начале, не доводя свое здоровье до сдвиговых нарушений. Ведь – хотя это и вполне возможно – лечение сдвиговых заболеваний требует гораздо больше времени и сил, чем восстановление какого-то одного конкретного органа.

## **Система желудочно-кишечного тракта**

Именно нарушения желудочно-кишечного тракта приводят к развитию всех других заболеваний. Если ваш желудочно-кишечный тракт не может справиться со своей работой или же делает ее неправильно, то в организме начинают накапливаться токсические вещества, которые, в идеале, обязаны выводиться наружу. Начинается дисбаланс всей системы с незначительных отклонений в работе входящих в нее органов. И обычно первые признаки болезни остаются незамеченными. Заболел желудок? Значит, съел что-то «тяжелое». Воспаление во рту? Наверно, простудился. Но любое недомогание не возникает на пустом месте, всегда есть причина, почему оно проявило себя. И за симптомами нужно научиться видеть общую картину, только так можно себе помочь. Так что же следует делать? Как применить систему Болотова на практике?

Во-первых, внимательно отметьте все отклонения, которые вы обнаружили. Попробуйте вспомнить, что подтолкнуло организм к недомоганию.

Во-вторых, сразу же примените рекомендации Болотова по правильному питанию. Здоровье желудочно-кишечного тракта почти на сто процентов зависит от вашего питания. Наладите свой стол – забудете о болезнях.

В-третьих, вы можете использовать целебные травы для лечения. Только обязательно сверьтесь с этой книгой, какие травы и при каких симптомах можно употреблять. Что касается использования трав, наиболее полезны они при не слишком серьезных

заболеваниях, если вы будете изготавливать из них квасы. Как это делать, вы уже знаете.

В дальнейшем, в следующей главе, будут приведены уже не методы оздоровления, а методы лечения конкретных болезней. Кстати, желудочно-кишечному тракту в этом кратком справочнике по заболеваниям отведено основное место.

#### Ротовая полость и зубы

Многие считают, что ротовая полость и зубы не имеют отношения к состоянию кишечника. Но, как показывает опыт и многочисленные исследования, именно слизистые рта и носоглотки, язык и зубы раньше всего начинают «бить тревогу». Еще нет никаких болевых ощущений, но язык обложен, а десны воспалены. Или начинают болеть зубы. Все это имеет отношение не к конкретному поражению ротовой полости, а к нарушениям в работе всей системы. Если не хотите получить комплексное заболевание или серьезное «хроническое» заболевание, старайтесь не упустить из вида ничего тревожащего, пусть это будет совсем «пустяковая» болячка.

Вот *симптомы*, которые должны вас насторожить: появление крови на губах, кровоточивость десен, расшатывание зубов, «ломота» и болезненные ощущения в зубах от холодной воды или мороженого, налет на зубах, быстрое образование камней, неприятный запах изо рта, гнойнички на деснах, растрескивание языка, цветные налеты на языке, глотке, нёбе, боль в височной части головы, отеки, воспаление желез, миндалин, наличие сердечного заболевания (усугубляющий фактор), температура.

*Для лечения и профилактики* рекомендуется использовать следующие растения: ромашка (аптечная), горчица, перец, хрен, кориандр, укроп, фенхель, дрок (красильный), вербена, герань, горец

(змеиный), дуб, черноголовка, шалфей, воловик, терн, рябина, мать-и-мачеха, девясил.

#### Пищевод

О возникновении проблем с пищеварением и состоянии кишечного тракта говорят и незначительные отклонения в работе пищевода: болезненность при глотании, неприятный запах изо рта и икота. Обычно это те *симптомы*, на которые мы внимания не обращаем, хотя эти – пока незначительные – проблемы могут привести к гораздо более серьезным.

Для *профилактики и лечения* пищевода рекомендуются следующие растительные компоненты: пшеница (тесто), календула, желтушник, адонис, валерьяна, девясил, фиалка, малина, калина, клюква, виноград, дрок (красильный).

#### Желудок

Следующие *симптомы* показывают, что проблема пошла «вглубь» и начались отклонения в работе желудка: появление изжоги, боли выше солнечного сплетения, белый налет на языке, запах изо рта, ощущение «тяжести» в желудке, голодные боли между приемами пищи, похолодание ног и рук, непереваренные кусочки белковой пищи в кале (например, белок вареного яйца), отсутствие аппетита, исчезновение вкуса мяса, тяга к кислому и соленому, общая слабость, порча клыков и резцовых зубов, болезненность лба, тошнота, икота.

Если вовремя не захватить проблему, то последствия могут оказаться самыми удручающими, потому что желудок, не способный выполнять свою работу, закладывает программу на общий дисбаланс, и тогда система идет вразнос. Нередко возникают серьезные хронические болезни, а то и сдвиговые заболевания. Из опыта видно, что хорошо *помогают* при неполадках с желудком различные травы: рожь (отруби), крапива, капуста, подорожник, спаржа,



картофель, петрушка, щавель, чистотел, сурепка, горчица.

#### Двенадцатиперстная кишка

Боли в зоне солнечного сплетения и в глубине живота, отрыжка после еды, горький вкус во рту после пробуждения, боли после еды, тошнота, иногда рвота желчью, покраснение белков глаз (они как бы налиты кровью), кровь в кале, порча коренных зубов, болезненность головы (лобной части, поближе к вискам) – это *СИМПТОМЫ* начинающихся неполадок в двенадцатиперстной кишке. Если вовремя не начать лечения, то временные неполадки могут перерасти в длительную и очень серьезную проблему, вплоть до опухолевого процесса.

При нарушениях в работе двенадцатиперстной кишки обратите внимание на *применение трав*: цикория, осота (полевого), горчака (водяного перца), мускатного ореха, софоры (японской), сакуры, фасоли, акондии, клевера, чистотела, барвинка, безвременника, одуванчика, тысячелистника, гевеи, фикуса, рододендрона.

#### Тощий, тонкий, толстый кишечник и прямая кишка

Боли ниже солнечного сплетения, повышенное газообразование (метеоризм), жесткость живота, тошнота, появление глистов – это *СИМПТОМЫ* неполадок с тощим кишечником.

Очень *полезны* для снятия проблем и улучшения состояния овес, турнепс, репа, редиска, брюква, морковь, абрикосы, живокость, окопник, аир.

Наличие нарушения в зоне тонкого кишечника показывают следующие *СИМПТОМЫ*: появление болей в области ниже пупка, вздутие живота, метеоризм, обнаружение глистов, порча жевательных зубов, поносы с кровью, боли ниже печени, бурчание в зоне аппендицита, боли в зоне селезенки, выход непереваренных остатков пищи.

Для *лечения* назначают травяные чаи и отвары: акация, клевер, люпин, мята перечная, полынь (цветы), пижма, петрушка, нарциссы, магнолия, сирень, сенноида, крушина, черемуха, черника, марь (цельнолистная), квашеные растения: фасоль, бобы, соя, горох, чечевица, хрен, гевея, семечки тыквы и жмыхи и сок черной редьки.

Четко выражены и *симптомы* нарушений в толстом кишечнике: изжога, поносы со слизью и кровью, запоры, тяга к питью, качание зубов, признаки импотенции, общая слабость, тяга к сидячему образу жизни, старый геморрой, кал выходит в виде орешков, выход непереваренной грубой пищи, длительное время сохраняется повышенная температура тела.

Никогда при появлении таких симптомов не списывайте плохое самочувствие на особенности своего питания. Конечно, пища виновата в ваших проблемах. Но одна пища погоды не делает. Не ждите, когда появится весь спектр симптомов. Даже один из них, не самый пугающий, должен вас насторожить и повернуть ваше внимание к кишечнику.

Для *профилактики и лечения* вы можете использовать довольно много разных растений, в основном дикорастущих: аралию маньчжурскую, элеутерококк, левзею сафлоровидную (золотой корень), мыльнянку, ревень, вьюнок, лимонник, заманиху, женьшень, калган, зубровку, зверобой, грецкий орех, жостер слабительный, крушину, миндаль, дуб (желудь), каштан (плоды), рожь (семена), полбу (семена), рис (семена), гречиху (семена), рябину, пол-полу, свеклу, крушину, черемуху, чернику, хвощ полевой.

Последний из отделов желудочно-кишечного тракта – прямая кишка – дает о себе знать неприятными и настораживающими *симптомами* : геморройное кровотечение, явные признаки импотенции, запоры, зуд

в прямой кишке, сильная тяга ко сну, рези и боли внутренней полости.

Для *лечения и профилактики* используют те же травы, что и для толстого кишечника с добавлением маклюры, материнки (душицы), тысячелистника, пиона уклоняющегося, марьяна корня, кровохлебки, адамова корня.

### Печень

Когда возникают проблемы с печенью, обычно мы это понимаем сразу. Однако не всегда начинаем ими заниматься. Выпиваем обезболивающую таблетку или аллохол и считаем, что все в порядке. Но печень – особый орган. Именно печень отвечает за очистку нашей крови от токсинов. Поэтому даже малейший сигнал о неполадках должен вас насторожить. Вот перечень возможных *признаков* начинающейся болезни: боли в области печени, желтизна белков глаз, желтизна лица и тела, появление пигментных пятен на коже, зуд или сильная почесуха, выпадение волос на голове, опухоли в зоне печени, тяга к растительным маслам, сухость кожи, перхоть (сухая), тошнота, водянка живота, болезненность правого виска, дистрофия, покраснение носа, белые пятна на теле и голове.

На начальном этапе, пока нарушения не переросли в болезнь, вам *помогут* те же травки, что для тонкого кишечника, и бессмертник, кукуруза (рыльца), копытень, будра плющевидная, экстрагол, а также ЛИВ-52.

При нарушениях в воротной вене печени характерны такие *симптомы*: болезненность правого виска головы, повышенное давление в области печени, губы синего цвета.

Для *лечения* этих нарушений используют следующие растения: полынь, чернобыльник, амброзию, крапиву, абрикосы (семена), окопник, ревень, свеклу,

редиску, репу, турнепс, грушу земляную, яблоню (плоды), грушу (плоды).

Нарушения в брызжеечной ткани отмечаются такими *недомоганиями*: размытые и постоянные боли ниже пупка, водянка живота.

Для *лечения* применяют растения: адонис, кровохлебку, спорыш, пол-полу, осину (цветы, кора), желтушник, тополь (цветы, листья).

#### Желчный пузырь

Нередко незначительные болезненные ощущения перерастают в серьезное заболевание. Именно так, с незначительных болей, начинаются большие проблемы с желчным пузырем и желчными протоками.

Симптомы неполадок в желчном пузыре: боли под печенью, особенно ощущающиеся после употребления редьки, корня петрушки или растительных масел, нос в рытвинах красного цвета, как бы опухший.

Для *лечения* применяют травы: петрушку, редьку, хрен, подсолнух (цветы), марену красильную, шиповник, редьку черную, аконит (борец джунгарский).

Симптомы неполадок с желчными протоками: блуждающие боли после потребления редьки, корня петрушки или растительных масел.

*Лечат* эти проблемы тоже травами: акацией, пижмой, полынью, амброзией, копытнем, коровяком – и маслами облепихи, льна, сосны.

#### Поджелудочная железа

При нарушениях работы поджелудочной железы у вас могут возникнуть следующие *симптомы* (по Болотову): боли в левом подреберье (бывают опоясывающие), сухость во рту, горят ладони рук, постоянные позывы к мочеиспусканию, ухудшение зрения (особенно правого глаза), зрачок правого глаза больше левого, часто повышается давление, ощущение «песка» в глазах, ощущается потребность быть на холоде, очень приятно после холодного купания,

хочется больше горького (горчицы, цикория), запах ацетона от кожи и легких, шелушение кожи, болезненность левого виска головы и затылка.

Если не обращать внимания на состояние поджелудочной железы, то следующий этап – панкреатит или сахарный диабет. Поэтому при малейшем же подозрении обследуйтесь у врача. Можете применять для *лечения* растительный материал, аналогичный тому, который применяется при проблемах с двенадцатиперстной кишкой, а также все молочайные, ангостурскую ароматическую горечь, лютик едкий, очанку, очиток едкий, галегу, чернику, ястребинку.

Проблемы с панкреатитным протоком *выражаются* в резких болях в районе поджелудочной железы, которые появляются после употребления мучной пищи и горячих блюд.

Для *лечения* используют следующие растения: горчицу, желтушник, аир, овес, рис, гречку, подсолнух (корни, цветы), марену красильную, вьюнок (масло, семена), полынь (горькую), полынь (цитварную), чертополох, омелу (дубовую).

# Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система включает все органы, связанные с трансляцией крови по организму, наполнением ее кислородом и сохранением постоянного баланса жидкости. Поэтому, как бы это ни казалось странным, в систему включены легкие и почки, которые мы привыкли относить к дыхательной и мочеполовой системам. Известно, что в наши дни на первом месте стоит смертность именно от сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано и с резким ухудшением среды обитания человека, и со стрессами, и с неправильным питанием, которое разрушает эту систему.

## Сердце

Хронические заболевания сердца не возникают сразу (только в случае, если нет врожденных пороков). Поэтому нужно следить за поведением своего сердца, внимательно относиться к его работе. Хотя этот мотор, данный нам природой, – очень надежная и долговечная конструкция, мы умудряемся разрушать его с удивительным упорством. И самое глупое, что мы делаем, – пропускаем первые сигналы о сбоях в его работе. Постарайтесь начать принимать необходимые меры при таких *признаках* нарушений в работе сердца: ноющая боль в области сердца, боли под левой лопаткой, боли в левой руке, сильное покраснение нижних век глаз, покраснение или же красный цвет кожи с мелкими белыми пятнами на ладонях, затруднения при подъеме по лестнице или беге, одышка, шумы в области сердца, трудно спать на левом боку, тяга к виноградному вину или соку, к меду, болезненность макушечной части головы, под глазами размытая синевая кожа, лицо имеет измученный вид.

Для *лечения* применяют следующие травы: адонис, желтушник, пустырник, ландыш, купену, наперстянку, строфант, аир, виноград, шалфей, валерьяну, барвинок малый, крапиву, лопух, безвременник, лук, чеснок, вязель, дымянку.

#### Малый круг кровообращения

Многие хронические заболевания связаны с нарушениями в работе малого круга кровообращения, эти нарушения тоже потом могут стать необратимыми. Поэтому вовремя обращайтесь внимание на такие *симптомы*: головокружение при резких движениях после сидения, учащение пульса после еды, красный цвет шеи, боли макушки головы, сильное потение головы, гипоксия, кашель, пониженное давление, синие губы.

*Помогают* наладить работу разные растительные материалы: календула, морская капуста, девясил, чеснок, лук, хмель, пшеница (солод, пиво), паслен черный, каштан.

#### Большой круг кровообращения

При нарушениях в большом круге кровообращения появляются следующие *симптомы*: вздутия на веках, склероз нижних конечностей, трофические язвы, мозоли, остывание конечностей, трескание кожи на конечностях (пеллагра), сильная усталость при ходьбе, боли в околозатылочной части головы, отечность.

Для *лечения* применяются донник, морская капуста, редька, шиповник (корни), ежевика, прямостоячая лапчатка (калган), лимонник, женьшень, левзея сафлоровидная, каштан.

#### Правое легкое

Обычно мы не связываем состояние сосудов и работу органов дыхания. Но легкие из-за поражений кровеносной системы не могут правильно выполнять свою функцию, появляются проблемы с дыханием.

Обратите внимание на то, что симптомы неполадок в правом и левом легком различны.

*Симптомы* неполадок для правого легкого: боль под правой грудью, боли выше поясицы при кашле, правая ладонь краснее левой, левый глаз видит хуже правого, зрачок левого глаза открыт шире правого, легкая ноющая боль над правой почкой, хрипы в горле, сильная потливость головы, шеи, спины, повышенная температура, боли головы выше лба с левой стороны, отхаркивание, одышка, рези в дыхательных путях, слабость, головокружение.

Для *лечения* можете использовать аронник пятнистый, акацию белую, базилик душистый, фиалку, липу (цветы), бузину, клюкву, малину, кипрей, мать-и-мачеху, девясил, зубровку, шалфей, эвкалипт (листья), волошский орех (листья), сосну (хвою), крапиву, ромашку аптечную, нивянику, красавку, хинное дерево (кору), дурман, белладонну, кувшинку белую, чабрец, лаванду горную.

Левое легкое

*Симптомы* нарушений для левого легкого: боль под левой грудью при кашле, высокая частота пульса, сильно потеет грудь, сильнее расширен зрачок левого глаза, белки глаз красные, сильная жажда, сухость в горле, повышенная температура, боли головы выше лба с правой стороны, а также общие симптомы простудного характера.

*Помогают* при этом такие травы: акация белая, базилик душистый, аир, береза (почки, листья), овес, абрикосы (листья), лен, сосна, горчица, череда, багульник, белладонна, хинное дерево (кора), красавка, дурман, кувшинка белая, татарник, чабрец, паслен черный, лаванда горная.

Правая почка

Почки тоже чутко реагируют на состояние кровеносной системы. Если сердце не может ритмично



работать, а сосуды ритмично сокращаться, то начинаются трудности с фильтрацией в почках мочи и тогда частично клетки почек отмирают. Причем симптомы заболевания некоторым образом отличаются для правой и левой почки.

Запомните, какие *симптомы* указывают на начало нарушений в правой почке: боль со стороны почки при легком постукивании пальцами, в моче выделяется белый налет, иногда с кровью, потеют ладони рук, ног, особенно правой руки, правая рука мокрее левой, а ладонь краснее; сильная потливость тела после еды и во время сна, отечные мешки под глазами, наблюдаются броски давления, болезненность при наклонах, боли в затылочной части головы с левой стороны, резкое мочеиспускание, рези в мочевом канале.

Для *лечения* правой почки используйте ластовник, огуречную траву, пырей, алтей, бедренец, толокнянку, арбуз (корки), спорыш, донник, сосну (почки), кипрей, чай грузинский, пол-полу, осину (листья, цветы), смородину (плоды, листья), тополь (листья, цветы), костянику, подсолнух, ананас, тропический подорожник, боярышник.

#### Левая почка

*Симптомы* заболевания левой почки таковы: боль со стороны почки при легком постукивании пальцами в том месте, где она находится; в моче выделяется белый налет, иногда кровь, потеют ладони рук, стопы ног, особенно левой руки и ноги; отечный мешок под левым глазом выражен сильнее, чем под правым; левый зрачок имеет больший диаметр, чем правый; частая сердечная аритмия, болезненность при наклонах; боли в затылочной части головы с правой стороны, а также проявление нарушений, аналогичных симптомам заболевания правой почки.

Для *лечения* берут те же растения, что перечислены для правой почки, а также пльвун булавовидный, адонис (стародубку), ландыш, строфант, купену, виноград.

#### Селезенка

Если многие симптомы заболеваний почек и легких общеизвестны, то гораздо хуже мы знаем симптомы нарушений селезенки. А между тем незнание приводит к тому, что мы пускаем события на самотек и запускаем болезнь. Поэтому внимательно прочтите и запомните, какие *признаки нарушений* бывают в работе селезенки: твердое увеличение чуть ниже левого подреберья, сильно отекают веки глаз, увеличиваются лимфоузлы, сильная бледность кожи тела (особенно лица и век), повышенная температура тела, пониженное давление, белки глаз имеют голубой цвет.

*Помогают*, как обычно, травки: овес, крапива, кровохлебка, окопник (живокость), девясил, маралий корень, тысячелистник, шелковица, а также овощи и фрукты – абрикосы, морковь, яблоня (плоды).

# Лимфоэнаокринная система

Лимфосистема – это вторая система кровообращения, которая очень важна для здоровья человека. Известно, что сбои в работе лимфосистемы гораздо чаще приводят к серьезным заболеваниям (и сдвиговым тоже), которые лечатся трудно и долго, а некоторые считаются в официальной медицине практически неизлечимыми. Поэтому стоит следить за состоянием лимфосистемы, чтобы вовремя принять меры. Не менее опасны и отклонения в работе желез внутренней секреции.

## Щитовидная железа

Обычно мы обращаем внимание на свою щитовидку только тогда, когда появляется неприятная опухоль, которую в просторечии называют зобом. Но кроме зоба щитовидка имеет и другие нарушения функций, и чем раньше вы поймете, что причина вашего плохого самочувствия связана со щитовидной железой, тем проще будет восстановить ее работу.

Вот *симптомы*, которые показывают, что у вас проблемы со щитовидкой: заметное увеличение зоны расположения щитовидной железы, заметное увеличение глазных яблок, неприятное ощущение в зоне шеи (как будто кто-то непрерывно душит), тяга к соленому и к продуктам моря, сухость кожи.

Для *лечения* используют следующие растения: календулу, морскую капусту, рябину черную, хурму, фейхоа (плоды), волошский орех, дурнишник (нетреба), редьку черную, дрок красильный, герань, горец змеиный, дуб, ромашку, черноголовку, шалфей, воловик, вербену.

Предстательная железа и придатки

Довольно часто нарушения работы придатков (у женщин) и предстательной железы (у мужчин) внешне сходны с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Поэтому внимательно прочтите характерные *СИМПТОМЫ*, которые бывают при этих заболеваниях. Дело в том, что заболевания половых органов часто протекают внешне почти незаметно, без болей. И чем раньше вы поймете, что у вас есть проблема, тем проще будет ее решить: запоры, глубокая импотенция, воспалительные явления в прямой кишке, частые позывы в туалет, постоянные болевые ощущения в промежности (у женщин), белые выделения из матки (у женщин), плохой сон.

*Снимаются эти явления* тоже травами: прямостоячей лапчаткой (калганом), левзеей сафлоровидной (золотым корнем), лимонником, аралией маньчжурской, элеутерококком, женьшенем, зубровкой, душицей (материнкой), тысячелистником (молокогонником), пионом уклоняющимся, марьиным корнем, фиалкой, маклерой (адамовым яблоком), донником.

Вилочковая железа

Недостаточная работа вилочковой железы характеризуется неприятными ощущениями в области шеи, тревожным состоянием и специфическим восковым цветом лица.

Для улучшения ее функций используют почки сосны, тую, эфедру, какао, девясил, женьшень, красавку.

Гипофиз

Гипофиз отвечает за многие функции развития и роста, поэтому при проблемах с гипофизом страдает весь организм. Это заболевание считается в официальной медицине практически неизлечимым, потому что к врачу обращаются уже при тяжелом поражении этой железы. Но нарушения гипофиза можно заметить и на более раннем этапе, так что запомните *СИМПТОМЫ*, характерные для ухудшения

работы гипофиза: нарушение координации движений и плохая устойчивость при ходьбе, низкий рост, боязнь высоты, невозможность удержать равновесие при подъеме на высоту или поездке на велосипеде, плохая реакция на внешние раздражители, нарушение работы всех систем органов, нарушение нейрогуморальной регуляции. Помните, что начало болезни во взрослом возрасте начинается с ухудшения координации движений и страхов.

*Помогает* при недостаточности работы гипофиза полынь (емшан), чернобыльник, земляника, горчица, эдельвейс, арника горная, лопух, морская капуста, зубровка, мандрагора, валериана, лук, чеснок, хризантема, качким метельчатый, омела, аир.

Лимфа сердца

Нарушения, связанные с застоем лимфы в области сердца, проявляются внешне такими *симптомами*, как появление неприятных ощущений, когда вы ложитесь на спину, частое набухание лимфоузлов, явления парапроктита, частый насморк, тяга к морским продуктам и горячим морским ваннам.

Для *лечения* подходят волошский орех, аир, окопник (живокость), калюжница, чистотел, туя, рябина черная, морская капуста, виноград.

Лимфа дуги с подчелюстными узлами

Довольно частое явление - воспаление лимфоузлов. Обычно мы считаем, что вся проблема в простуде, и не предпринимаем никаких действий для лечения. Ведь бытует мнение, что простуда не болезнь, пройдет сама. Но воспаление лимфатических узлов нередко только начало гораздо более серьезных проблем, а существование постоянного источника воспаления дает в результате развитие других болезней. Поэтому при появлении увеличенных подчелюстных лимфоузлов знайте, что воспаление распространяется по всей лимфе дуги. У вас может быть, кроме увеличенных

узлов, систематическое повышение температуры и боль в горле.

*Лечат* воспаление лимфоузлов растениями: календулой, редькой черной, фейхоа (плоды), барвинком, чертополохом.

Лимфа дуги с подмышечными узлами

Аналогичные *симптомы* появляются и при воспалении подмышечных лимфоузлов, только при этом может возникнуть еще аппетит на морепродукты, а повышение температуры сопровождается ознобом.

*Лечат* это воспаление морской капустой, луком, рябиной черной, амброзией, безвременником, тысячелистником, туйей, березой (дегтем).

Лимфа дуги с подпаховыми узлами

*Симптомы* точно такие же, как и при воспалении подмышечных лимфоузлов.

Для *лечения* используют редьку черную, донник, душицу, пион уклоняющийся, омелу дубовую, тую, безвременник.

# Костно-кроветворная система

## Позвоночник

Плохой позвоночник – источник болезней, потому что он выполняет в теле очень важную роль. Именно его искривления, впадины и выпуклости, если они расположены не на месте, вызывают нарушения работы в различных внутренних органах. Часто мы обращаем на позвоночник внимание только тогда, когда у нас болит спина или начинает мучить прострел. Но позвоночник может не давать болевых симптомов, во всяком случае постоянных. Однако он будет сдавливать нервы или сосуды, сжимать полые органы, не давать легким раскрыться полностью, а желудку и кишечнику нормально функционировать.

*Симптомы* нарушения работы позвоночника такие: болевые ощущения при ходьбе и наклонах, при сгибе позвоночника в постели, боль может отдавать в пятки, ограниченность в движениях, при защемлениях нервов – острые мощные боли, сколиоз, искривление, ревматизм, бледность цвета ушей.

Для *лечения*: овес, кровохлебка, орех лесной, тополь, бамбук, окопник, арахис (орех), маслины (плоды), кедр (плоды), чемерица, прострел, аконит, чернокорень.

## Череп

Выпадение волос, блуждающие боли в голове, шишки на черепе, трещины, наколы, вмятины, рыхлость кости – это *симптомы* нарушения костного строения и кровоснабжения черепа.

Болотов предлагает для *лечения* дуб, желуди, каштан (плоды), окопник (корень), подсолнух (семена), кедр (орехи), абрикос (ядро семян), слива (ядра семян), волошский орех (плоды).

### Левая сторона грудной клетки

Нередко изменение строения тела свидетельствует о *явлениях* дисбаланса, которые происходят в организме. Если у вас образовалась впадина с левой стороны груди, резко уменьшился объем выдыхаемого воздуха, постоянно повышается температура, появился землистый цвет лица, стали аппетитными хрящи, кости и мозги, есть боли при глубоком вдохе в зоне костей грудной клетки, белки глаз имеют голубой цвет, указывающий на пониженное содержание гемоглобина, это связано с нарушением кровообращения и деформацией скелета.

*Лечиться* следует при помощи растительного материала: окопника, винограда (плоды), моркови, черники, яблони (семена плодов).

### Правая сторона грудной клетки

Аналогичная проблема с другой стороной груди. Если у вас образовалась впадина с правой стороны груди, резко уменьшился объем выдыхаемого воздуха, постоянно повышается температура, появился землистый цвет лица, сутулость при ходьбе, небольшая сгорбленность, покашливание при разговоре, тяга к маслянистой мясной пище, боли при глубоком вдохе в костях грудной клетки – это тоже связано с *нарушением* кровообращения и деформацией скелета.

*Лечатся* эти болезни при помощи растительного материала: буквицы, гравилата, земляники, девясила, окопника, живокости (корней), живокости (листьев), багульника, мать-и-мачехи, щавеля конского, фиалки, ромашки, капусты, красавки, белладонны, медуницы, пажитника, лаванды горной.

### Кости рук

Появление ноющих болей в руках при работе, образование темных пятен на коже рук и соединительных тканях связано с плохим



кровообращением, избытком токсинов в соединительной ткани.

Для *лечения* рекомендуются: окопник, арника, малина (семена), земляника (листья), тмин (семена), девясил, багульник, лютик едкий, аконит, алоэ, картофель, разные соки, лаванда горная, заячья капуста, каланхоэ, агава, кактус (маммилярия).

#### Кости ног

Ноющие боли в ногах при ходьбе, ощущение дискомфорта при сидении, тяга к лежачему положению при отдыхе, хромота, укороченные ноги, истощение мышц, холодность суставов и мышц связаны с плохим кровообращением, избытком токсинов в соединительной ткани.

Для *лечения* рекомендуются: донник, клевер, аир, ревень, толокнянка, смородина, крыжовник, бузина травянистая, фейхоа (плоды), хурма, а также все растения, которые применяются для лечения рук.

## **Мышцы, соединительные ткани, сухожилия**

Мышцы, сухожилия, соединительная ткань легких

Если ощущается болезненность при кашле и чиханье, тяга к пиву, дрожжевому тесту, сыроватому картофелю, орехам, семечкам, наблюдается снижение температуры тела в районе груди, то это происходит из-за нарушений в соединительной ткани легких.

*Рекомендуется* употреблять такие растения, как эвкалипт, шалфей, фиалка, туя, сосна (почки), эфедра, фундук (орехи), окопник, перец, горчица, арника, сирень, жасмин, ломонос, капуста.

Мышцы, сухожилия, соединительная ткань позвоночника

Если появились простреливающие боли, невозможность резких движений, холодеет кожа, есть тяга к горячим ваннам и кислой пище, то *проблема* в заболевании мышц позвоночника.

*Рекомендуется* употреблять такие растения, как зверобой, прострел (подснежник), чемерица, багульник, окопник, аконит, сушеница, бессмертник, тысячелистник.

Мышцы, сухожилия, соединительная ткань головы

При аналогичных *симптомах* и, кроме того, болях в голове проблема в заболевании соединительных тканей головы.

*Рекомендуется* употреблять такие растения, как зверобой, прострел (подснежник), чемерица, багульник, окопник, аконит, сушеница, бессмертник, тысячелистник, лилия, кубышка, кувшинка, калюжница, огурцы, орехи лесные.

Мышцы, сухожилия, соединительная ткань рук

При аналогичных *симптомах*, как и в случае позвоночника (дополнительно – ноющие боли в руках), проблема в заболевании мышц и соединительной ткани рук.

*Рекомендуется* употреблять такие растения, как окопник, тмин, аир, виноград, капуста, девясил, фундук (орехи), алоэ, земляника, груша, клевер, люпин.

Мышцы, сухожилия, соединительная ткань ног

При аналогичных *симптомах*, как и в случае с позвоночником (дополнительно – боли в ногах при прыжках), проблема в заболевании мышц и соединительной ткани ног.

*Рекомендуется* употреблять такие растения, как окопник, тмин, аир, виноград, капуста, девясил, фундук (орехи), алоэ, земляника, груша, клевер, люпин, донник, сосна (почки), дуб (желуди).

## Кожно-покровная система

Все нарушения в состоянии организма всегда отражаются на коже. Конечно, лечить только кожу, не затрагивая глубинных проблем, бессмысленно. Но если вовремя принять меры, то можно не допустить развития тяжелых патологий и хронических заболеваний. Поэтому Болотов среди множества лекарственных растений выбирает такие, которые будут одновременно воздействовать и на тот орган, который дал сбой. Так что внимательно изучите симптомы, чтобы понять, как бороться с внешними проявлениями болезни. И конечно, лечите также и тот орган, который требует помощи.

### Кожа ладоней рук

Если у вас растрескивается кожа на руках, постоянно появляются мозоли, беспокоят водяные пузырьки, если есть *симптомы* пеллагры (недостаточность витаминов группы В), то нужно наладить обмен веществ.

Для этого *рекомендуется* применять алоэ, каланхоэ, агаву, виноград, заячью капусту, бузину, горчицу, безвременник, кактус.

### Кожа ног

Если идет растрескивание и шелушение кожи ног, образуются мозоли, водяные пузырьки, темные кровяные пятна (характерные для высокой нервной возбудимости) и вам ставят в диагнозе пеллагру, облетерирующий эндатериит или эпидермофитию, то у вас большие проблемы, которые связаны с нарушением обмена веществ и заболеванием нервной системы.

Вам нужно использовать алоэ, каланхоэ, агаву, виноград, заячью капусту, бузину, горчицу, безвременник, кактус, гевею, дуб (листья).

### Кожа спины

Если на спине кожа стала сухой, появились пятна лишая, чирьи, фурункулы, карбункулы, пузырьчатка, угри, пигментные пятна, витилиго, применяйте алоэ, каланхоэ, агаву, виноград, заячью капусту, бузину, горчицу, безвременник, кактус, березу (листья), липу (листья), сосну (хвою), эфедру, эвкалипт, коровяк, вербейник, амми большую.

Кожа лица, головы, шеи

Если те же самые проблемы появились на коже лица (лишаи, сухость кожи, чирьи, фурункулы, карбункулы, пузырьчатка, угри, пигментные пятна, витилиго), а, кроме того, на голове есть участки облысения, седина, к тому же на коже лица есть морщины, имеется синева под глазами, то у вас ослаблена перистальтика сосудов и нарушены обменные процессы. Для устранения проблемы необходимо восстановить нормальный кровоток.

Для *лечения* применяйте алоэ, каланхоэ, агаву, виноград, заячью капусту, бузину, горчицу, безвременник, кактус, березу (листья), березу (деготь), липу (листья), сосну (хвою), эфедру, эвкалипт, коровяк, вербейник, амми большую, перец, фиалку, ромашку, кипрей, огурец, лилию, редьку черную, лен, хну, лопух (корни).

Кожа груди и живота

Если у вас на коже груди и живота образовались пигментные пятна, рубцы, чирьи, фурункулы, карбункулы, угри, лишаи, если кожа стала сухой, если вам ставят в диагнозе витилиго, системную волчанку, пузырьчатку, то это системное нарушение, связанное с неправильным обменом веществ.

Вам *помогут* алоэ, каланхоэ, агаву, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, амми большая, малина, калина,

клюква, фиалка, кипрей, мать-и-мачеха, шалфей, перец, белладонна, красавка, просвирник, ясенец.

#### Кожа ягодич

Если на коже ягодич появились лишай, чирьи, фурункулы, карбункулы, пигментные пятна, угри, если кожа стала сухой или вам ставят в диагнозе пузырьчатку, витилиго, парапроктит, то это гормональное расстройство, сопровождающееся нарушением кровообращения.

Для *лечения* вам подойдут алоэ, каланхоэ, агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, амми большая, донник, овес, геморройная трава, земляная груша.

# Нервная система

Есть ряд заболеваний, которые прежде всего дают нервную симптоматику. Это болезни, связанные с нарушением кровообращения и обменных процессов. Лечение этих болезней длительное, но если вы твердо ставите перед собой цель, то обязательно добьетесь успеха.

## Головной мозг

Некоторые нарушения связей нервных окончаний в головном мозге вызывают раздвоение зрения, задержку речи, потерю координации движений, на коже появляются многочисленные пигментные пятна. В диагнозе может стоять эпилепсия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, шизофрения.

Для *лечения* используют дурнишник (нетребу), пион уклоняющийся, мандрагору, мак, коноплю, табак, махорку, кокаиновое дерево, эфедру, паслен, помидоры, хризантему, картофель, валерьяну, дурман, мухомор, спорынью злаковую, белену, чай, кофе, какао, гашиш, пустырник, чернобыльник, болиголов, скополию (корниолийскую), хмель, переступень белый (адамов корень), синюху лазореву.

## Спинальный мозг

Нервные или травматические поражения спинного мозга могут вызвать потерю чувствительности кожи ниже очага поражения, сухость нижних конечностей, судороги конечностей, пятнистую пигментацию кожи.

*Используются* такие растения, как дурнишник (нетреба), пион уклоняющийся, мандрагора, мак, конопля, табак, махорка, кокаиновое дерево, эфедра, паслен, помидоры, хризантема, картофель, валерьяна, дурман, мухомор, спорынья (злаковая), белена, чай, кофе, какао, гашиш, пустырник, чернобыльник,

болиголов, скополия (корниолийская), хмель, переступень белый (адамов корень), синюха лазорева, багульник, барвинок, прострел (подснежник), чемерица, роза, шиповник, чеснок, лук.



# Информационно-интеллектуальная система

Огромное количество заболеваний связано с нарушением передачи информации через те или иные каналы восприятия. Часто это болезни, природу которых мы привыкли искать совсем в иной плоскости. Болотов предлагает лечить болезни, связанные с неправильной передачей нервных импульсов и данных о мире, используя свойства трав, овощей и фруктов.

## Зрительные нервы

С неадекватной передачей зрительного сигнала и неспособностью зрительного нерва работать стабильно, без сбоев, связаны такие проблемы зрения, как куриная слепота (ослабление зрения в сумерках), косоглазие, появление в зоне зрения галлюцинаций, смещение цветности изображения, негативность изображения в вечернее время суток, чрезмерное расширение зрачков, наклон головы набок.

Для *лечения* применяют такие растения, как чистотел, очанка, очиток едкий, ястребинка волосистая, куриная слепота, калган, черника, морковь, цикорий, лютик едкий, горчак, мускатный орех, скополия корниолийская, лимон (плод).

## Слуховые нервы

Неадекватная передача и восприятие звуковых сигналов связаны с нарушением слуховых нервов. Это может выражаться в виде заикания, шума в голове, привычке переспрашивать сказанное, восприятию шумов леса, ручья и тому подобное в виде человеческой речи.

Для *лечения* применяют такие растения, как чистотел, очанка, очиток едкий, ястребинка волосистая,

куриная слепота, калган, черника, морковь, цикорий, лютик едкий, горчак, мускатный орех, скополия корниолийская, лимон (плод), икотник, арника.

#### Вкусовые нервы

Нарушение работы вкусовых нервов, передающих информацию от рецепторов языка в головной мозг, может вызвать полную или частичную потерю вкусовых качеств либо (при неконтролируемой посылке сигнала из мозга к вкусовым рецепторам) вкусовые галлюцинации.

Для *лечения* применяют такие растения, как перец, кориандр, тмин, лаванда горная, хрен, петрушка, укроп, мускатное дерево, лавровое дерево (лист), лен, морковь (семена), мак (семена), конопля (семена), горчица, рябина, лук, чеснок, мелисса, касатик, тимьян, корица, маслины (плоды).

#### Обонятельные нервы

Точно так же нарушение правильной связи между рецепторами носа и мозгом вызывает так называемые мнимые явления – слышимость запахов там, где их нет; аллергическую реакцию на несуществующие запахи, которые характерны для вещества-аллергена, и как итог – постоянную потребность в чиханье.

Для *лечения* применяют такие растения, как паслен, душица, тысячелистник, лавровое дерево, укроп, фенхель, сосна, полынь (емшан), смородина (листья), сирень (цветы), жасмин (цветы), бузина древовидная (цветы), гречиха (цветы), камфорник (масло), ладанник (масло), гвоздика (цветы), лимонник (цветы), земляника (трава), кипрей (иван-чай), мак (цветы), роза (цветы), сушеница болотная (цветы), дурман, ромашка аптечная, лаванда горная, фиалка душистая, будра.

#### Тактильные нервы

Нарушение работы рецепторов кожи, неправильная передача данных от них в головной мозг и обратно могут вызывать так называемые парадоксальные

реакции. Пока это единичный случай, то проблемы не составляет. Но как только такие парадоксальные реакции становятся постоянными – это симптом нервного нарушения. Болезнь может выражаться в ощущении ожога при прикосновении к холодильнику, аллергическом зуде (не имеющем реальной причины), нервной икоте.

Для *лечения* применяют такие растения, как валерьяна, крапива, калган, маклюра, маралия, аралия маньчжурская, женьшень, левзея сафлоровидная, лимонник, земляника (плоды), малина (плоды), шелковица (плоды), брусника (плоды), костяника (плоды), черника (плоды), дигиталис (наперстянка), строфант, арника, адонис, арахис, переступень белый (адамов корень), синюха лазоревая.

Тепловые нервы

Болотов считает, что ощущение ожога при прикосновении к холодильнику, икота, аллергический зуд, потеря ощущений к теплу, появление темных пятен под кожей связано с нарушением работы тепловых нервов.

Для *лечения* применяют такие растения, как подорожник, душица, мята холодная, горчица, перец, хрен, маклюра (адамово яблоко), крапива жгучая, полынь цитварная, амброзия, лютик едкий, цикута (вех), болиголов, ломонос, чемерица, аконит, переступень белый (адамов корень), багульник, красавка, белладонна.

# **Глава 3 Диагностика и лечение заболеваний по Болотову**

## Болезни зубов и десен

Подверженность наших зубов кариесу и, следовательно, разрушению связана с одним любопытным фактом. Замечено, что заболеваниями зубов страдают все животные – и травоядные, и хищники. Не болят зубы только у обитателей морей и океанов. Болотов объясняет это так: материал, из которого сложены зубы, не является клеточной структурой, это специфический кристаллический материал, который нормально функционирует только в морской воде. А чем богата морская вода? Солями. У людей, которые питаются соленой рыбой, кариес отсутствует. У китайцев, которые привыкли чистить зубы солью, тоже. Нет кариеса и у тех, кто на ночь прополаскивает рот соленой водой. Так что лучшая методика борьбы с болезнями зубов – использование соли.

Зубная боль часто снимается полностью, если прополоскать рот крепким раствором соли. При простуде зубную боль снимает уксусный настой барвинка или коры осины.

*Рецепт приготовления раствора:* берут пол-литра 9 %-ного уксуса и засыпают в емкость полстакана листьев барвинка или старой сухой коры осины; все это настаивают в течение 2-4 дней. Аналогичным болеутоляющим действием обладает осиновый сок, который можно получить так: сырое осиновое полено (или свежую ветку) нагревают с одного конца над газовой горелкой и собирают выступающий каплями на другом конце осиновый сок. Этим соком смазывают десны вокруг больного зуба.

Кроме того, останавливает боль крепкий **раствор** таких травок, как шалфей, ромашка и пустырник. Для

этого на стакан кипятка берут 1 ст. ложку сухой травы и настаивают, прикрыв сверху блюдцем, 10-15 минут. Потом пьют как чай, тщательно и медленно прополаскивая всю ротовую полость. Для профилактики используют полоскание скипидарной водой: на полстакана теплой воды 10-20 капель соснового скипидара.

Иногда зуб частично обламывается. Болотов советует положить на ночь к этому зубу кусочек корня окопника или аира, еще лучше это средство помогает, если растение слегка подсолить (но некрупной солью). Для профилактики полезно жевать смолу сосны или прополис, но лучше делать это после еды, проглатывая горчащую слюну.

Рецепты Болотова испробовали на себе многие люди, занимающиеся оздоровлением. Советы по лечению зубов и десен взяли на вооружение даже стоматологи.

Болотов дает прекрасные рекомендации, как можно справиться с заболеваниями десен и зубов даже в сложных случаях, когда в обычной поликлинике назначают удаление больного зуба.

Для этого он советует приготовить *полоскание* на основе двух водочных настоек. Одна делается на аире, другая на прополисе.

1. К 0,5 литра водки добавить 0,5 стакана толченого корня аира. Настаивать две недели.

2. К 0,5 литра водки добавить 10-20 граммов мелко нарезанного прополиса. Настаивать две недели.

Из этих настоек нужно изготовить *специальное полоскание* для ротовой полости.

Возьмите 1 ст. ложку настойки аира и 1 ч. ложку настойки прополиса и смешайте. Этим раствором нужно полоскать больные зубы 1-3 минуты. По словам Болотова, все болевые ощущения проходят через 3-5 дней. На деснах могут открыться свищи, через которые

выйдет гной, находящийся в прикорневых карманах. Когда гной выйдет, десны станут снова здоровыми. Этой настойкой необходимо пользоваться на протяжении месяца. Полоскание не только выводит гной из десен, но останавливает развитие кариеса, пародонтоза и других стоматологических заболеваний.

Почему это происходит? Что такого ценного содержится в этом полоскании? По словам Болотова, прополис и алкалоиды аира проникают глубоко в десны. Аир ликвидирует очаги воспаления, а прополис пломбирует микротрещины. Были случаи, сообщает Болотов, когда полоскание этим раствором приводило в порядок остатки корней и начинали расти новые зубы. Но даже если не вырастут новые зубы, то вы приведете в порядок те, которые у вас имеются. Стоматологи при помощи этой методики справляются со сложными случаями поликистоза, кариеса, различных гранулем и прочих болезней ротовой полости. Особенно рекомендуется пользоваться этим полосканием в период подготовки к протезированию, после обтачивания зубов под коронки, до установки протезов. Тогда есть уверенность, что зубы под коронками не будут портиться. Потому что на них образуется защитный слой дентина.

Зубы никогда не заболевают «просто так». Их разрушение и воспаление десен связаны с болезнями желудочно-кишечного тракта. Так, если начинают болеть резцы, то проблемы возникли с желудком, если коренные зубы – с луковицей двенадцатиперстной кишки. Поэтому важно осознать такой сигнал из проблемного органа и заняться лечением.

Еще в древности для борьбы с разрушением зубов использовали добавление в пищу свежей или проквашенной рябины. Не менее полезна арония (черноплодная рябина), которую едят свежей. Перед едой можно жевать маленькие кусочки аира, любистока

или окопника, а также прополаскивать рот водочной настойкой прополиса. В пищу советуют добавлять пудру размолотых зубов животных (в основном используют зубы свиньи) – по 1/4 ч. ложки два раза в неделю.

Если зубы начинают болеть от холодной воды или пищи, то следует полоскать рот соленой водой на ночь или просто держать во рту несколько крупинок соли. Помогают в этом случае и растения с вяжущими свойствами (вроде плодов терна).

Если на деснах и в ротовой полости появляются гнойнички, Болотов советует прижигать их настойкой чистотела на 9 %-ном уксусе. Для приготовления он дает такой *рецепт* : берут крепкий навар или сок чистотела и смешивают его с уксусом в пропорции один к одному. Помогает и полоскание рта крепким отваром ромашки или шалфея (одна ложка травы на стакан воды, кипятится 10-15 минут, остужается и используется для полоскания).

Не менее неприятное явление и кровоточивость десен. Для лечения Болотов рекомендует растирать десны мелкой солью. Лучше всего перед сном. Из множества видов соли, которую выпускает отечественный производитель, лучше выбирать йодированную.

Хорошо укрепляет десны и введение в пищу морской капусты и соленой рыбы, а также супов из крапивы или чаев из тысячелистника, кровохлебки, душицы, коры дуба, калгана (лапчатка прямостоячая). Для лучшего эффекта суп из крапивы подкисляют уксусом (на тарелку супа 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса).

А если зубной налет дает неприятный запах изо рта, его снимают настойкой золотого корня на водке.

Если на кровоточивость десен не обращают внимания, то со временем зубы начинают расшатываться и даже выпадать. Это заболевание



называется пародонтозом. Развивается оно потому, что коллаген ротовой полости (основной цементирующий материал) под воздействием щелочных продуктов, вырабатываемых попадающими в рот вирусами, начинает распадаться. Лечение этого заболевания до сих пор не разработано. При худшем исходе человек полностью теряет зубы. Облегчить течение заболевания (а иногда и приостановить) можно следующими способами:

1. Полное окисление организма.
2. Восстановление работы желудочно-кишечного тракта.
3. Введение в рацион сырого мяса в виде фарша.
4. Процедуры по оздоровлению зубов.

Для окисления организма перед едой или во время еды выпивают по стакану любого кисломолочного продукта с добавлением 1 ст. ложки яблочного или сливового уксуса и 1 ст. ложки меда. Кроме того, яблочный уксус добавляют в чай, компоты и супы. После принятия ванны кожу обтирают уксусной настойкой багульника или окопника.

Для восстановления работы желудочно-кишечного тракта один раз в день перед едой глотают морковные или капустные жмыхи. Это лечение проводят до полного исчезновения метеоризма и отрыжки.

Болотов советует ввести в рацион сырые мясные продукты (фарш), которые готовят в виде котлет с мукой и пряностями. Также добавляют следующие блюда: сыр с хреном, яйца сырые с хлебом, смазанным подсоленным маслом, холодец с горчицей или хреном, сосиски или колбасы с капустой, рыба и мясо с картофелем, ягоды (земляника, черника, малина, ежевика, шелковица, брусника) с молоком и хлебом, супы с острыми специями (в виде перца, кориандра, петрушки, тмина, льна и т. п.). Кроме того, овощи обязательно посыпать солью и добавлять в них уксус.

# Ангина

Ангина - это воспаление миндалин задней части ротовой полости, которое сопровождается повышением температуры, а нередко и болями в области сердца. Если человек подвержен ангинам, у него развиваются ревматические явления. Болотов считает, что радикальное лечение ангины (удаление миндалин) наносит вред организму. Причина болезни, по его мнению, состоит в том, что организм периодически бывает то окислен, то ошелочен, а это формирует предрасположенность к инфекционным заболеваниям, особенно в режиме ошелоченности организма. В ротовой полости всегда выделяется слюна, несущая ошелачивающие трипсины, поэтому повышается вероятность заболевания желез рта. Обычно всегда имеющиеся во рту болезнетворные микроорганизмы не вызывают болезни, потому что в лимфе и в крови появляется гормон преднизолон, который совместно с адреналином, норадреналином и гидрокортизоном вырабатывается в надпочечниках. Однако если надпочечники вырабатывают недостаточное количество этих гормонов, то их содержание уменьшается. Например, если ослабевает функция левого надпочечника, то ослабевает защитная функция всех органов, расположенных на левой половине тела: левой почки, селезенки, поджелудочной железы, сердца, левого легкого, левой ноги, левой руки, левого уха, а кроме того, правого глаза, правой половины мозга, миндалин горла, двенадцатиперстной кишки. При ослабевании функций правого надпочечника без защиты остаются органы правой половины тела: правая нога, правая рука, правая почка, печень, правая ветвь

легкого, трахея, щитовидная железа, а также левая часть мозга и левый глаз.

Исходя из этого, Болотов пришел к выводу, что ангина может лечиться за счет улучшения работы надпочечников (особенно левой почки), тогда одновременно будет хорошо защищаться сердце и все органы, защищенные гормонами левого надпочечника. И он предлагает такой *метод лечения ангины* :

1. При первых симптомах ангины ротовую полость промывают уксусной настойкой чистотела или проводят ингаляцию этим же настоем с помощью домашнего пульверизатора. В день проводится 5-7 таких процедур.

2. Кроме того, обязательно делаются потогонные процедуры. Для этого сразу после ванны нужно обтереть тело крепким чаем из багульника (2 ст. ложки багульника аптечного кипятить в литре воды в течение 10-15 минут, а затем охладить до температуры тела). Если нет высокой температуры, можно посетить баню или сауну и пить во время разогрева тела потогонный чай, слегка подкисленный яблочным уксусом. *Рецепт чая такой* : 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), заваривают в одном стакане кипятка. Пьют без нормы, по потребности организма.

3. Во время болезни в рацион добавляется больше мяса и рыбы, а также супы из крапивы и квасы из смородины (черной), сок репчатого лука по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

4. Болотов советует воспаленные миндалины смазывать керосином.

Если инфекция из миндалин спускается ниже, она может захватить и воспалить голосовые связки. Появляется хрипота или даже исчезает полностью голос. Это неприятное явление лечится ингаляциями

горла уксусным настоем арники. (В 0,5 литра 9 %-ного уксуса всыпают 0,5 стакана травы арники. Все настаивается не менее 5—10 часов.) Одновременно горло обвязывают теплым вареным луком в зоне голосовых связок и прикладывают к нему водяную грелку.

## Язвенный колит

Язвенный колит – это серьезное заболевание, которое сопровождается кровавыми поносами и мучительными болями. Хорошего медицинского средства лечения этой болезни не разработано. Болотов предлагает меры, которые помогут если не полностью излечить болезнь, так хотя бы значительно облегчить состояние больного.

1. Выпивать по 2–4 ст. ложки фермента чистотела через каждые 3–4 часа.

2. Обязательно употреблять соль по 1–2 грамма 4–5 раз в сутки вместе с пищей.

3. Диета должна содержать мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, грибы и кислые овощи. Начинать прием пищи он советует с вареного мяса (на гарнир – рис), затем через час можно съесть кусочек хлеба с творогом и медом или кусочек хлеба со сливочным маслом и сырым яйцом. Если пища кажется невкусной, то перед едой рекомендуется выпить 2 ст. ложки натурального желудочного сока.

4. Употреблять жмыхи капусты или (при изжоге) моркови: 1–2 раза в день по 2–4 ст. ложки, чередуя со жмыхами сырого картофеля.

5. Пить квас из полыни, пижмы, плодов рябины, мяты перечной в неограниченных количествах.

6. Сделать из туи специальную пищевую пасту. *Рецепт приготовления:* берут 1 кг размолотой массы молодой листвы туи и смешивают с 1 стаканом меда. Употребляют пасту по 1 ч. ложке после каждого приема пищи. Пасту можно хранить в тепле неограниченное время. (Полезна и другая паста – из рябины красной и живокости.)

7. Употреблять для лечения дрожжевое тесто на ржаной муке, которое едят в сыром виде по 2-4 ст. ложки.

8. Для очищения делаются клизмы из фермента чистотела, разбавленного молочной сывороткой или чаем из полыни или ромашки аптечной.

9. Для питания тела его обтирают яблочным уксусом с медом.

10. Семена или корневища щавеля конского тоже хорошо помогают больному.

## Плохой аппетит

Эта проблема связана с тем, что в желудок начинает проникать желчь. Отсутствие аппетита иногда сопровождается тошнотой. Желание есть появляется только тогда, когда в желудке образуется достаточное количество пепсинов (ферментов) и соляной кислоты. Если в желудок попадает желчь, то в силу своего щелочного состава она нейтрализует кислотные элементы. И чтобы появился аппетит, необходимо либо уменьшить проникновение желчи в желудок, либо резко увеличить кислотность желудка.

Уменьшение количества желчи, попадающей в желудок, достигается снижением в рационе питания желчегонных продуктов, таких как растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница и др.

Увеличение кислотности желудка достигается добавлением в рацион пепсиностимулирующих (аппетитовозбуждающих) продуктов, к которым относятся: сок капусты, подорожника, горчица, перец, хрен; пряности: петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец огородный, орех мускатный, зверобой, зубровка, душица и т. п.

Кроме того, возбуждение аппетита зависит и от последовательности съедаемых блюд. Для этого сначала нужно есть вторые блюда (котлеты, шницели, бифштексы и тому подобные мясные, рыбные, птичьи блюда, грибы), а потом примерно через десять минут – жидкие блюда (супы, борщи, рассольники, окрошки, компоты, молочные блюда и т. п.).

Именно такая очередность в приеме пищи позволяет не растворять желудочный сок поступающими в желудок жидкостями. Если правило не

соблюдать, то мясные продукты будут плохо перевариваться, а часто вообще загнивают и отравляют организм.

Болотов говорит, что формирование аппетита зависит и от вида и вкуса пищи. И тут нужно поступать по собственной интуиции, подсаливать и подкислять блюда настолько, чтобы они вызвали приятное ощущение. А это ощущение у каждого из нас сугубо индивидуальное.

Кроме того, пища различается по способу обработки: сырая или подвергшаяся тепловому воздействию. Все вкусовые качества сырой пищи регулируются вкусовыми добавками – пряностями, солью и уксусом. На вкус вареной пищи влияет еще и длительность варки. Картофель не должен быть слишком переваренным, он при этом теряет вкусовые качества, и его лучше слегка недоваривать (он должен слегка хрустеть во рту), мясо тоже не желательно переваривать, лучше недоваривать, а вот рыба становится вкуснее, если ее варить подольше. Все овощи, которые кладут в супы, вкуснее, если они как следует разварились, а мучные продукты требуют точного времени варки: их нельзя ни переваривать, ни недоваривать.

Особое внимание крупам. Каши нужно готовить не засыпая в кастрюлю крупу из пакета, а предварительно подвергнув эту крупу квашению. Если вы варите сухой горох или другие бобовые, то их сначала дробят, а уж потом недолго отваривают. После обработки квашением длительная варка таких продуктов не имеет смысла. Какова же длительность квашения круп? От нескольких дней до нескольких недель.

Выбирайте продукты питания так, чтобы они соответствовали принципу парности. Вкусной при таком раскладе окажется пища, которая образует пару Инь и Ян: сыр с хреном, холодец с горчицей или хреном,



сосиски с капустой, мясо 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.

При отсутствии аппетита, связанном с болезнью двенадцатиперстной кишки, нужно вплотную заняться ее лечением.

# Понос

Понос возникает при самых разных расстройствах желудочно-кишечного тракта, а также при инфекционных болезнях. Нередко понос является ответом организма на стресс, появляется он при сильных нервных потрясениях, колите, полипозе, раке желудка и т. п. Поэтому сначала нужно выяснить причину появления поноса, а когда эта причина станет ясна, то лечить конкретное заболевание, а не его симптом.

Если нет серьезной причины для появления поноса, то можно принять такие меры:

1. Терапия солью. Через каждые 2-3 часа съедайте по 1-2 грамма поваренной соли. Как правило, после этого понос быстро прекращается.

2. Выпейте небольшое количество фермента чистотела (1-2 ст. ложки на 1 стакан кислого молока), фермента черемухи или фермента полыни.

3. Понос прекращается от приема плодов черники или черемухи, рисовой каши, жмыхов картофеля, листьев дуба, осины и каштана.

4. Хорошим средством от поноса является красная рябина.

# Геморрой

Геморрой причиняет людям массу неудобств и мучений. Это очень распространенное заболевание, которое связано с расширением сосудов в зоне ануса, где образуются узлы, шишки, кровоточащие язвы, что, соответственно, причиняет боль при опорожнении кишечника. Развивается эта болезнь при пониженной кислотности прямой кишки и повышенном обогреве заднего прохода. Известно, что скорость деления прямой кишки тем выше, чем выше температура ее стенок. Поэтому клетки стенок разрастаются. Кроме того, желудочный сок начинает плохо доходить до прямой кишки, поэтому старые клетки остаются неуничтоженными. Болотов считает, что в прямой кишке у всех животных размещены холоднотворные клетки. И если бы мы, как животные, не носили одежды, то не имели бы проблем с разрастанием клеток прямой кишки, поскольку эта область тела постоянно бы охлаждалась. Для лечения геморроя он советует проводить искусственное охлаждение задней части тела. Для этого садятся в тазик с холодной водой на 10–15 минут. Такие «ванны» проводят ежедневно в течение двух-трех недель. Неплохо помогает и введение в анус кусочка льда. Делают это так: берут кожаную перчатку, отрезают от нее пальцы, которые заполняют водой и кладут в морозилку. Каждый палец – своего рода ледяная «свечка». Смажьте поверхность этой «свечки» вазелином и введите в анус на время, пока не растает лед. Происходит это довольно долго. Прямая кишка достаточно охлаждается, и процесс образования новых клеток тормозится. Через 6–7 таких процедур геморрой проходит.

Помогает при геморрое и слабый раствор соляной кислоты (0,1-0,3 %), который нужно пить сначала по 1-2 ст. ложки за 10-15 минут до еды, а потом увеличить эту дозу до 0,5 стакана.

Не менее хорошо действует и прием с пищей по 2 ст. ложки натурального желудочного сока, приобретенного в аптеке. Геморрой буквально исчезает за 1-2 недели.

Можете лечить эту неприятность и с помощью обычной поваренной соли. Рассасывайте два-три раза в день по 1 грамму соли после еды. Через две недели вы забудете о геморрое.

Есть *рецепт* лечения геморроя употреблением ферментов на молочной сыворотке: берут полынь, аир, укроп, фенхель и некоторые другие пепсиностимулирующие растения. Обычным способом готовят из них фермент и пьют по 2-4 ст. ложки перед едой.

# Запоры

Запоры не менее мучительны, чем поносы. На организм они часто оказывают сильное отравляющее действие, поскольку вовремя не выводятся продукты распада. Но справиться с запорами можно, только наладив общее состояние желудочно-кишечного тракта.

Помогают при запорах жмыхи, которые нужно глотать по стандартной схеме. Однако нужно помнить, что при повышенном давлении капустный жмых чередуют со жмыхом свекольным. Можете при запорах использовать в полной мере все рекомендации для лечения язвенного колита.

*Запомните:* при запорах эффективны ферменты из сенны, коры крушины, плодов бузины, черемухи, черники и омелы дубовой, а также сок алоэ древовидного (1-2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды).

# Холецистит

Так называется воспалительное заболевание в желчном пузыре и желчных протоках, при котором протоки закупориваются так, что затрудняется проход желчи в двенадцатиперстную кишку и стимулируется выход ее в кровь.

Болотов считает, что причину воспалительных процессов в печени нужно искать в правом надпочечнике. Он вырабатывает недостаточно гормонов (преднизолона, гидрокортизона, адреналина, норадреналина), и поэтому снижается степень защиты от инфекций. Особенно слабо справляется организм при сильно щелоченной крови.

Способы лечения таковы:

1. Выход желчи в кровь характеризуется пожелтением белков и всего тела. Как только это произошло, нужно немедленно заняться окислением организма. Это производят при помощи ферментов или квасов, которые будут стимулировать организм по правой ветви симметрии. Кроме того, проводят потогонные процедуры, увеличивающие работу правой почки.

Для стимуляции правой почки применяют багульниковые ванны (2 ст. ложки корней багульника наваривают на 0,5 ведра воды в течение 10–20 минут, затем полученный навар добавляют в горячую ванну). Время приема ванны – 20–25 минут. Внутрь принимают ферменты и квасы из софоры японской, чистотела, одуванчика, девясила, тысячелистника, зверобоя, кипрея, клевера, люпина, донника.

2. Полезно глотать жмыхи из корня петрушки и ее сок: по 2–3 ст. ложки через 20–30 минут после еды.

3. Употребляется для лечения и смесь из черной редьки с медом. Рецепт: на 1 кг массы 1 стакан меда, смесь сбраживают в течение 2-3 дней. Применяют по 1 ст. ложке во время еды.

4. На район печени накладывают теплые компрессы из семян льна либо компрессы из полыни с подогревом водяной грелкой.

5. Если ферменты для окисления еще не готовы, то рекомендуется все это время пить уксусный настой корня петрушки (в 0,5 литра уксуса добавляют 1 стакан натертых корней петрушки и выдерживают сутки). Пьют настой по 1 ст. ложке на 1 стакан кислого молока через 15-20 минут после еды.

## **Камни в желчных путях**

Иногда желчные протоки закупориваются камнями, которые образовались в желчном пузыре, и это вызывает мучительные боли. Для решения проблемы необходимо остановить солеобразование и разрушить или растворить камни.

Как возникают соли в желчном пузыре? Они возникают за счет проникновения в него кислот. Мы знаем, что желчь в силу того, что она щелочная, при попадании в желчный пузырь слабых кислот вступает в реакцию нейтрализации, что и приводит к образованию нерастворимых солей – оксалатов, уратов, фосфатов. Нужно растворить эти соли, а для этого требуется восстановить желудочно-кишечный тракт и добиться удовлетворительного гомеостаза почек.

Восстановить работу желудочно-кишечного тракта можно с помощью редьки черной. На один курс лечения нужно взять сок из 10 кг редьки. Этот сок пьют через 30–40 минут после еды. Начинают лечение с очень малой дозы (1 ч. ложка), поскольку это сильное желчегонное средство и при его приеме может возникнуть сильная боль от выхода камней через желчные протоки. При уменьшении боли в печени дозу сока увеличивают до 2 ст. ложек, а при полном прекращении – до половины стакана. Когда выпивают весь сок, то после в течение 2–3 недель глотают полученные жмыхи.

Восстановление почечного гомеостаза проводят при потогонных процедурах в ванной или сауне с потогонными чаями.

Болотов пишет, что растворение камней может произойти и с помощью одних только соков и жмыхов черной редьки. Неплохим растворителем является сок



корня петрушки, а при небольшой величине камней их можно быстро вывести с помощью растительных масел.

Как это сделать? Выпейте около половины стакана оливкового или кукурузного масла, затем хорошо прогрейтесь в ванной. После ванны оденьтесь потеплее, лягте и с помощью водяной грелки и семян льна прогревайте зону печени. Через каждый час выпивайте по 2 ст. ложки растительного масла (в целом вы должны выпить за процедуру 1 стакан масла). Если в каловых массах обнаружите мелкие камушки – процедура прошла успешно. Повторите ее через месяц. Но если у вас камни большого размера, их нужно только растворять.

# Сахарный диабет

Диабет сахарный - это тяжелое и сложное заболевание. В целом медицина плохо справляется с его лечением, подсаживая больных на инсулин. Диабет - это нарушение работы поджелудочной железы, которая вырабатывает собственный инсулин в организме. При диабете поджелудочная железа со своей задачей не справляется, поэтому у больных резко падает или резко повышается содержание сахара в крови. В результате медицинской помощи большинство больных становятся зависимыми от укола инсулина - если его не сделать вовремя, наступают кома и смерть.

Для лечения диабета Болотов предлагает прежде всего облегчить работу поджелудочной железы и научиться расщеплять сахар в крови косвенными приемами.

Он пишет, что уровень сахара в крови убывает при голоде, холоде, работе и при потреблении кислородных ферментов. Нужно помнить, что растительные продукты дают намного больше сахаров, чем животные продукты. И нужно поэтому строго различать два вида сахаров:

- а) растительные сахара, гликозиды;
- б) животные сахара, гликогены.

Растительные сахара образуются при употреблении растительной пищи - яблок, винограда, груш, вишни, сливы и т. п. Животные сахара образуются от пищи животного происхождения (например, мед или межклеточный гликоген). Сахара животного происхождения для организма не опасны, а сахара растительного происхождения опасны. Поэтому употребление фруктов при диабете ограничивается, а употребление меда разрешается.

Лечение диабета нужно начинать с восстановления желудочно-кишечного тракта.

Затем Болотов рекомендует переходить к сдвигу по поджелудочной железе.

1. В те часы, когда сахара в моче много, необходимо делать контрастные ванны (нагрев тела, охлаждение его и снова нагрев). Давно известно, что охлаждение (в том числе купание в холодной воде) резко снижает количество сахара в крови: у «моржей» или водолазов пониженный уровень сахара в крови. Так что пребывание в холодной воде, а затем прогрев освобождают организм от лишнего сахара. Это позволяет снизить применение инсулина. Но стоит не забывать измерять содержание сахара после процедур!

Не менее эффективно снижение сахара после сауны. В сауне сначала разогреваются, потом через 10-15 минут окунаются в холодный бассейн, а затем снова разогреваются и т. д. Во время отдыха показано пить сладковатый подкисленный чай.

Это может быть чай, заваренный на полыни или на стручках фасоли. Кроме этого, понемногу едят фрукты, но следят, чтобы после сауны количество сахара в моче не превышало бы 1-2 %.

Снимается уровень сахара и физической активностью. Через 30-35 минут после еды можно выполнить какую-то работу, можно проделать физические упражнения до средней утомленности мышц.

Кроме этого, содержание сахара в крови снижается голоданием или ограничением количества пищи примерно в десять раз против обычного.

2. Описанные сдвиговые процедуры сразу решат часть проблемы. Но успеха нельзя добиться без введения в организм ферментов, которые стимулируют работу поджелудочной железы. Эти ферменты, сообщает Борис Васильевич, получают на основе

растений горчаков. Существует два жидких вещества:  
а) горький чай и б) фермент на горечах.

*Рецепт чая* . Чай приготавливают обычно путем нагрева воды до 70-80 °С (кипятить воду нельзя) и добавления в нее растения 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.

Ферменты приготавливают по обычному рецепту и пьют по общей методике. Для приготовления ферментов используют мускатный орех, стручки фасоли, софору японскую, цикорий, чистотел, ястребинку молочайную, осот полевой, горчак, коровяк, бересклет.

Квас для лечения изготавливают из черники, калгана, очанки, золотого корня, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня.

Рекомендуется и квас из генетически восстанавливающих растений, таких как арника, молодило, заячья капуста, морская капуста, лопух, лилия, а также квас из цинкосодержащих (груша, шелковица, яблоки, черемуха, черника).

# Сердечная аритмия

Сердечная аритмия не является особой сердечной болезнью, это явление характерно при некоторых кардиологических болезнях, но не менее часто она сопровождается нервными заболеваниями. Аритмия может внезапно начаться и так же внезапно прекратится. Болотов советует для лечения аритмии использовать такой метод:

1. Сначала восстановите работу желудочно-кишечного тракта. Для этого используйте жмыхи (редьку, морковь, капусту). Полученные при отжиме соки перебродите, а потом пейте в виде кваса.

2. Вам требуется поднять солевой баланс, и лучше всего для этого ввести в рацион морскую капусту.

3. Нужно приготовить ферменты на адонисе или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валерьяне, аире. Норма употребления: 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

4. Сделайте квас из винограда или черники, земляники, малины, шелковицы. Пейте квас в неограниченном количестве через час после еды.

5. Подключите к оздоровлению потогонные процедуры через месяц употребления ферментов и квасов. В сауне используйте чай из шиповника, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медом, обязательно делайте массаж.

6. Бросьте пить и курить, не ешьте растительных масел. Если вам требуются масла, то включите в рацион орехи.

7. Занимайтесь физическими упражнениями на свежем воздухе, побольше гуляйте, не забывайте о самомассаже.

Закисляйте свой организм не только кислыми яблоками или капустой. Научитесь готовить квашеную свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, липовый цвет, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редиску и пр. Вашему организму необходимы квашеные продукты. Тогда сердце у вас будет сильным и здоровым, а нервная система крепкой.

## **Стенозы сердечных сосудов**

Стенозы – это резкое сужение сосудов, в результате которого кровь с трудом проходит по руслу сосуда. Обычно в тяжелых случаях врачи предлагают операцию, известную под названием шунтирования. Но Болотов считает, что почти во всех случаях можно обойтись без операции. Сужение сосудов, по его мнению, связано с тем, что в организме понижены клеточные обменные процессы. Он пишет, что молодые клетки сосудов должны расщеплять старые клетки и занимать их место, но на самом деле старые клетки никуда не деваются, а молодые не имеют достаточного количества пепсиноподобных веществ, чтобы произвести этот процесс. Это происходит оттого, что молодые клетки не получают необходимых для этой работы микроэлементов. И если наладить поставку молодым клеткам нужного материала, они без всякого хирургического вмешательства сами ликвидируют проблему. И сосуды снова станут достаточно широки для прохождения крови.

Для начала необходимо восстановить работу желудочно-кишечного тракта. Для этого употребляют капусту, морковь, редьку черную. Потом обязательно восстанавливают солевой баланс, съедая по 1 г соли 2–3 раза в день.

И наконец, переходят к замене соли в рационе соленой морской капустой (не менее 4 ст. ложек). Когда все эти предварительные процедуры выполнены, переходят к лечению ферментами и квасами по той же методике, как при лечении сердечной аритмии.

Пепсиностимуляторы готовят в виде специальной массы: берут 3 л каланхоэ или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодила, заячьей капусты.

Выбранный растительный компонент смешивается с медом (на три литра массы три стакана меда). Массу дополняют молочной сывороткой и дают кваситься не менее месяца. Полученный фермент употребляют вместе с пищей по 1-2 ст. ложки. Кроме того, проводят все оздоровительные потогонные процедуры, как и при аритмии. Лечение занимает 2-3 месяца.



## **Ревматизм сердца**

Болотов пишет, что ревматизм сердца можно вылечить по общей методике ферментами и квасами с использованием обязательных потогонных процедур, а также обтираний груди и спины уксусной настойкой на багульнике или ландыше, желтушнике, адонисе, аире.

При болях в груди делают тепловые компрессы водными грелками и травами – желтушником или пустырником. Грудь и спину предварительно протирают настоем этих же трав. Но обязательное условие исцеления: прекратить курить и пить водку, крепленое вино, самогон. Разрешено для аппетита употреблять только прокисшее виноградное вино.

# Микрофаебит

Микрофлебит - это заболевание мелких капиллярных сосудов, которое начинается обычно на ногах выше колен (сосудистая сеточка). Такой симптом показывает, что в организме идет развитие склероза. Начинать лечение микрофлебита нужно с восстановления работы желудочно-кишечного тракта, чтобы снизить солеобразование и повысить кислотность организма.

Для лечения этого заболевания ферменты и квасы приготавливают из чеснока, хрена, петрушки, хурмы, рябины, лимона, лимонника, родиолы розовой, сабельника болотного, календулы.

Необходимо также обтирать ноги уксусной настойкой на календуле, багульнике, черной редьке, лилии.

В рацион нужно добавить морскую капусту и прочие морепродукты.

Рекомендуется побольше есть квашения (кислая капуста, яблоки, патиссоны, баклажаны, перец, редиска, турнепс, репа, свекла, рис, полба, мать-и-мачеха).

Крепкие алкогольные напитки и растительное масло из рациона нужно исключить.

## **Флебит**

Флебит – это склероз более крупных сосудов. Он тоже поддается лечению, причем теми же самыми средствами, что и микрофлебит. Однако есть некоторые отличия.

Например, рекомендуется увеличить количество съедаемой за один раз морской капусты и продолжительность лечения.

Показаны при флебите грязелечения и горячие компрессы из мать-и-мачехи, календулы, редьки черной, хрена.

Кроме того, при этом заболевании требуется вводить в организм побольше никотиновой кислоты, которая содержится в сыром картофеле, плодах черного паслена, черной рябины, помидорах, пивных дрожжах, сыром пшеничном тесте.

Также курсами нужно пить после еды сок черной редьки (не менее 2-3 недель).

# Тромбофлебит

Худшее, что может развиться из микрофлебита и флебита, – тромбофлебит. При этом заболевании на стенках сосудов начинают разрастаться солевые комочки, которые потом, отрываясь, закупоривают более узкие места в сосудах. Следствием такой закупорки сосудов может стать инсульт. Поэтому первое, что следует сделать: а) провести сильное ощелачивание крови за счет введения желчи куриной, желчи утиной или сока редьки черной, сока корня петрушки, сока хрена, сока мать-и-мачехи; б) через месяц провести сильное окисление крови уксусными настоями лимона, свеклы, хрена, винограда, подорожника, укропа, капусты, фенхеля, чеснока, лука.

Начинают лечение с того, что пьют натуральный желудочный сок по 2 ст. ложки через каждый час, а если требуется, то дозу можно увеличивать в несколько раз. По словам Болотова, эта процедура почти всегда оказывала благотворное действие, поскольку «пепсины, попадая в кровь, переваривают белковые чужеродные образования, резко разжижают кровь, и тромбы растворяются».

Но следует учесть, что при тромбофлебите ощелачивание и окисление проводят очень осторожно. Начинают, как правило, с окисления организма, а когда видят, что окисление исчерпало свои возможности, переходят к ощелачиванию (1-2 дня). Ощелачивание тоже проводят, пока не достигнут максимального эффекта, тогда вновь проводят окисление.

Тут нужно помнить, что наиболее рискованно проводить ощелачивание, поскольку во время его проведения кровь загустевает, и главное – вовремя

остановиться. При окислении ферментами и квасами она разжижается.

Пройдя все эти предварительные процедуры, нужно перейти к длительному лечению заболевания по методике, аналогичной лечению микрофлебита и флебита.

## Гипотония

Многие люди имеют постоянное давление крови 110/70, 100/60, а иногда и еще ниже. Это явление называется гипотонией. В официальной медицине с гипотонией, как правило, не борются, а принимают как факт. На самом деле понижение давления связано с низким коэффициентом полезного действия желудочно-кишечного тракта из-за взаимной нейтрализации кислых желудочных соков и щелочных веществ двенадцатиперстной кишки. Если же восстановить клапан луковицы двенадцатиперстной кишки и проводить регулярные тренировки, то давление вернется к норме, то есть станет 120/80.

Клапан двенадцатиперстной кишки восстанавливается употреблением жмыхов. Кроме того, нужно обязательно употреблять ферменты из аралии маньчжурской, родиолы розовой, калгана, земляники, аира, девясила, а также квасы из винограда, вишни, зубровки, зверобоя, алоэ. При гипотонии рекомендуется ввести в рацион сало, яйца, морскую капусту и мясные блюда.

# Гипертония

Гораздо опаснее гипотонии другое отклонение от нормы - гипертония. Кровяное давление в организме может значительно повышаться и иногда достигает значения 300/250. Это уже опасно для жизни. Почему же возникает гипертония? Причин для этого много. Но самые главные: а) гипертония кишечная; б) гипертония почечная; в) гипертония сосудисто-мембранная.

Кишечная гипертония - результат повреждений эпителиальных клеток кишечника, заведующих всасыванием. Эти клетки должны ограничивать всасывание жидкости, однако они бесконтрольно отправляют в печень почти все жидкости, которые попадают в кишечник. Так что основные симптомы такой гипертонии - сильные запоры или поносы. Для устранения такой гипертонии достаточно устранить все дефекты кишечника, особенно, как отмечает Болотов, толстого и тонкого. Он предлагает следующий способ лечения:

1. Делают жмыхи из картофеля или черной рябины и глотают их по 2-4 ст. ложки, а после еды пьют сок.

2. Через 30-40 минут после еды едят ржаное дрожжевое тесто.

3. Обязательно употребляют ферменты из пшена или свеклы, омелы дубовой, цветов липы, сенны, коры крушины.

4. Настаивают и пьют квас из бузины, малины, клюквы, калины.

5. Курсом проводят потогонные процедуры.

6. Вводят в рацион квашения из свеклы и пшеничную кашу.

Если хотите, чтобы эта схема сработала, то следует отказаться от химических препаратов вроде гемитона

или адельфана.

Почечная гипертензия излечивается путем лечения почек.

Сосудисто-мембранная гипертензия имеет в основе пораженные, забитые шлаками сосуды, поэтому и лечится она восстановлением функций сосудов и клеточных мембран. После очищения сосудов от солей и старых клеток такая гипертензия проходит сама собой.



# Бронхиты

Лечить легочные заболевания Болотов советует потогонными процедурами с ваннами, банями, саунами, чаями, квасами, ферментами из серосодержащих растений. Именно при потогонном процессе почки отдыхают и в это время усиливают свою клеточную энергетику. В то же время активизируют свою работу надпочечники, которые после потогонных процедур посылают в кровь больше гормонов. А поступило больше гормонов - организм справился с воспалительными процессами.

Почему во время бронхитов принято ставить горчичники? Именно по этой причине, ведь горчица содержит серу, а сера усиливает потогонный эффект и возвращает организм к норме. Если хотите иметь минимальный шанс заболеть простудными хворями, как можно чаще употребляйте с пищей горчицу. А кроме того, при бронхолегочных заболеваниях необходимо окислять организм квасами и ферментами.

Вот список процедур, способных справиться даже с туберкулезом:

1. Окисление организма ферментами девясила и мать-и-мачехи.

2. Употребление спиртового прополиса (по 1 ст. ложке три раза в день за 20 минут перед едой).

3. Потогонные процедуры с багульником и кислыми потогонными чаями.

4. Употребление перетертой черной редьки с медом (1:1), настоянной в течение не менее недели, соленого сала с горчицей и хреном.

5. Применение рыбьего жира с солью (по 1 ст. ложке 3 раза в день) и обтирание им груди.

6. Введение в рацион мяса, рыбы, яиц (сырых), молочных продуктов, сыра с хреном, пельменей с перцем и уксусом, настоянным на полыни, квашеных продуктов.

Болотов сообщает, что по этой схеме он вылечил от туберкулеза своего сына. Помогут эти рецепты и при менее серьезном заболевании.

## Восстановление почек

Огромная проблема, когда почки отказываются очищать и выводить из организма отработанную жидкость. Такое бывает не только при поражении почечной лоханки, но и сильных простудах, сердечно-сосудистых болезнях и т. д. И тогда, чтобы победить болезнь, нужно сначала восстановить деятельность самих почек.

Болотов рекомендует начать **лечение** с того, что вы купите полкило свежих свиных или говяжьих почек, которые должны использовать за 5 процедур. Отварите 100 граммов этих почек в крепко соленой воде, трижды меняя воду, чтобы избавиться от запахов. Затем съешьте отваренные почки за час до ванны или сауны (бани).

Порядок потогонной процедуры в сауне или бане.

За 10–15 минут до посещения сауны выпейте потогонного квасу. Затем разогреваетесь в сауне 5–10 минут. Периодически в сауне тоже можно пить потогонный квас. Общая продолжительность процедуры от 1 до 2 часов.

*Рецепт кваса:* берут три литра 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 (от 20 до 30 °С) в течение двух недель. Квас употребляют фактически без нормы, каждый раз добавляя в банку воды по мере потребления и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

Ваш организм в сауне хорошо прогревается, жидкость выходит через поры кожи вместе с потом, а

почки получают передышку для восстановления своих функций. Они получают необходимые им аминокислоты и микроэлементы из съеденной почки животного и поэтому быстро восстанавливают свои размеры.

Проводить прогревание в сауне, по рекомендации Бориса Васильевича, необходимо один раз в неделю, пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть пальцы рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами. Всего процедур делают не менее 10-15.

Внимание! При повышенном давлении почечного характера процедуры ведут до тех пор, пока давление не вернется к норме, то есть к 120/80. Процедуру повторяют через год, если снова появятся проблемы с почками. Желательно во время лечения находиться под наблюдением врача и вовремя проходить анализы. При повышенном давлении перед сауной обязательно протирают тело чаем из багульника, поскольку именно такой чай отлично снижает кровяное давление и помогает вам при прохождении процедуры. А между процедурами необходимо употреблять жмыхи.

## Нефрит. Пиелонефрит

Болотов говорит, что воспалительный процесс в почечной лоханке и протоках хорошо прекращается чаями и ферментами из осины, толокнянки, спорыша, полевого хвоща, пльвуна булавовидного, корок арбуза, адониса.

При нефритах полезно употреблять в день по 3-5 стаканов молочной сыворотки, а также делать горячие ванны, особенно если есть острые почечные боли и плохо отходит моча. Для усиления отделения мочи пьют натуральный аптечный желудочный сок или соляную кислоту (0,3-0,5 %) по 2 ст. ложки через каждый час, запивая молочной сывороткой. Для уменьшения давления в почечной лоханке делают потогонные ванны с багульником.

Если в моче появляется кровь, сначала пьют чай из крапивы, тысячелистника, кровохлебки, а затем употребляют ферменты. Желательно ввести в рацион морскую капусту и жмыхи из капусты (5-7 раз в течение дня по 2 ст. ложки), пить капустный сок через час после еды по 0,5 стакана. При кровотечениях показаны чай и квас из коры осины.

## **Камни в почках и их протоках**

Известно, что камни образуются в почках по той же причине, что и камни в желчном пузыре. Начинается камнеобразование только при сильно ошелоченной моче при контакте с кислотными компонентами крови. Внутри лоханки начинают отлагаться соли, полностью покрывая стенки почки. Эти наросты имеют тенденцию скалываться, но наружу не могут выйти, поскольку имеют острые углы. Постепенно на них нарастают новые слои, камни увеличиваются в размерах, закупоривают протоки и вызывают острые боли.

Болотов советует растворять камни тем же способом, который описан относительно желчного пузыря. Эти камни растворяются соком хрена, редьки черной, корня петрушки и другими щелочными соками. Помогают и щелочные чаи, такие как чай из марены красильной, из корней подсолнечника, из корней шиповника, из корней розы, из стеблей и корней сабельника болотного.

Однако не стоит забывать, что после ошелачивания надо окислить организм ферментами и квасами, приготовленными на корках арбуза, граната, лимона, апельсина или ягодах клюквы, костяники.

После растворения почечных камней необходимо восстановить желудочно-кишечный тракт, учитывая особенности организма.

## **Воспаение в мочевом пузыре (цистит)**

Цистит – наиболее распространенное заболевание, которым болеют практически все хоть раз в жизни. Это острый воспалительный процесс в мочевом пузыре, который связан с щелочным диурезом почек. Воспаление легко снимается окислением – то есть ферментами и квасами из растений, указанных в разделах «Нефрит» и «Камни в почках». Еще очень рекомендуется периодически пить ферменты из адониса и желтушника серого для усиления диуреза. Запомните, что при воспалении в почках и мочевом пузыре нельзя пить шампанское, крепленые вина, водку. Но можно в разумном количестве пить натуральные виноградные вина, наливки, настойки некоторых растений (калгана, зубровки, зверобоя, золотого корня, лимона).

## **Соли в мочевом пузыре**

Аналогичным способом происходит и выведение камней из мочевого пузыря.



# Артрит, полиартрит

Артрит – это хроническое местное воспаление костей, а полиартрит – это системное костное заболевание, которое охватывает весь организм. Конечно, чем раньше вы начали лечение, тем больше шансов на победу. Однако Болотов пишет, что, используя нижеприведенные рецепты, можно излечить заболевание любой тяжести.

1. Окисление организма ферментами окопника, живокости, калюжницы, аира, любистока, сережек ореха (лесного).

2. Протирание больных мест уксусными настоями багульника, лилии болотной (корня), лютика, чемерицы. Особое предупреждение: настойки очень сильные, поэтому не сожгите кожу.

3. Отмена всех химических препаратов типа бруфена и ибупрофена.

4. Употребление кваса и чая на листьях брусники или почках березы.

5. Обязательное прогревание тела и потогонные процедуры с березовым веником в сауне или бане.

# Астма

Астмой с каждым годом заболевают все больше и больше людей. Даже младенцам сегодня ставят этот неутешительный диагноз. Как правило, единственным средством становятся ингаляционные препараты, которые только сильнее обостряют течение болезни.

Болотов предлагает лечить астму гораздо более гуманными методами, которые не дают эффекта «подсадки». Самый тяжелый астматический приступ, считает он, можно снять противоаллергическим ферментом, который приготавливают из корня валерианы (рецепт обычный). 1 ст. ложку этого фермента надо выпить с чаем из полыни и провести ингаляцию этим же раствором с помощью ингалятора (или пульверизатора).

Можно снять приступ ферментом из листьев эфедры, листьев и почек смородины, листьев крапивы, цветов полыни (*Artemisia absenti*), цветов хризантемы, почек березы, почек сосны.

Но снять приступ, пишет Болотов, это еще не значит, что болезнь излечена. Так что астму следует лечить по разработанным им правилам «восемь на восемь».

Сначала надо восстановить желудочно-кишечный тракт, затем второй канал, третий. Главное – добиться усиления функций надпочечников, чтобы организм получал достаточно гормонов. Только в этом случае болезнь отступит.

При лечении астмы Болотов считает наиболее важными потогонные процедуры, противоаллергические ферменты и потогонные квасы.

Нужно обязательно посещать сауну, а после ее посещения протирать тело уксусными настойками

девясила или шалфея. Рекомендуется пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя этот напиток с чаями из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе.

Если есть возможность, то хорошо ранней весной пить проквашенный березовый сок.

Если при астме поражена трахея, то нужно проводить ингаляции ферментами чистотела. Эти ингаляции следует чередовать с ингаляциями крепким солевым раствором или солевой пылью. Кроме того, полезно пить 3-4 раза в день сок черной редьки (норма 1-2 ст. ложки на прием).

А еще астматикам необходимо принимать солнечные и ультрафиолетовые ванны, полезно дышать чистым озонированным воздухом.

## **Выведение радионуклидов**

Окружающая нас среда, к сожалению, отравлена. И так не только на Украине, где живет Борис Васильевич. Отравленные зоны есть и на территории России. Во всяком случае, вокруг больших городов или небольших городов с вредными производствами почвы содержат радионуклиды. А радионуклиды – худшие из канцерогенных веществ. Если не создать защитного барьера, они попадут в пищу, вы получите их из воздуха, которым дышите. И не будете понимать, почему рано старитесь и плохо себя чувствуете, а концом этой невеселой истории может стать врачебный диагноз, который обычно сразу ввергает в состояние шока.

Но ведь лучше знать об опасности и уметь себе помочь. Если вы сделаете совсем немного для себя, всего один крохотный шаг навстречу здоровью, то никакая суперплохая окружающая среда не причинит вам вреда.

Болотов для защиты от радионуклидов и даже для выведения их из организма разработал целую систему. Оно и понятно. Украина от Чернобыля пострадала так, как никакая другая страна. Один рецепт по использованию ферментного препарата чистотела на основе молочной сыворотки был приведен в начале этой книги.

Известно, что сама молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. Как пишут микробиологи, «если в ее плазму попадает радионуклид, то эта клетка гибнет и оседает на дно. Сама по себе ферментальная среда не радиационна, и, как правило, после высушивания уровень ее зараженности радионуклидами на несколько порядков

ниже, чем уровень компонентов, из которых образуется молочная сыворотка. Например, чистотел, который растет на Украине, обладает определенным уровнем радиации. Но он не намного выше, чем уровень радиации в украинских продуктах питания. В частности, в хлебе, который достаточно сильно радиирован. Этот уровень официальной медициной считается в какой-то степени приемлемым. Поэтому и растение, подвергнувшееся радиации, употреблять можно, тем более что мы берем не само растение, а продукты его брожения – ферменты. А они уже достаточно очищены (уровень их радиации в два раза ниже, чем радиационные свойства самого растения)». Для Украины чистотелу нет альтернативы. Это самое сильное растение, которое успешно очищает организм человека, причем не только желудочно-кишечный тракт, но и легкие.

Но не стоит думать, что чистотел – это единственная трава, которая производит фермент, способный бороться с радионуклидами. Болотов отмечает, что есть еще один хороший «очиститель» кишечника, легких и прочих внутренних органов. Речь идет о ферментах, которые образуются в результате молочнокислого брожения плодов каштана. Плоды каштана и раньше использовались для приготовления особо целебных сортов пива. Сам по себе продукт брожения получается гораздо проще, чем ферменты чистотела, так как каштан менее ядовит. Поэтому использовать молочную сыворотку не обязательно. Его можно готовить на обычной воде.

Достаточно взять три литра воды, 10-30 плодов каштана, очищенных от кожуры (причем она также должна использоваться). Каштаны нужно разрезать пополам, а не мельчить дольками, иначе напиток будет очень горьким. Потом добавить один стакан сахара и для закваски спустить в эту банку полстакана молочной

сыворотки, хотя это необязательно. Вместо сыворотки можно брать сметану или дрожжи, сформированные на основе бактерий кишечника взрослого лесного кабана.

В течение двух недель будет идти брожение, в результате образуется очень приятный на вкус напиток. Он очень быстро выводит радионуклиды из организма, таким образом укрепляя его. Этот напиток также снабжает организм кальцием, медью, кобальтом, которые при повышенной радиации быстро теряются организмом. Способствует он и увеличению йода в организме. Так приготавливается это своеобразное пиво (напиток имеет подобный вкус и даже пенится). Пить его следует 1-2 стакана в день, хотя можно употреблять и без ограничения. После убывания фермента (пива) банку можно снова долить водой с соответствующей порцией сахара (из расчета 1 стакан сахара на 3 литра воды). Через день-два фермент снова успевает набродиться и имеет те же целебные свойства. Другими словами, трехлитровой банки может хватить на несколько месяцев без замены плодов каштана, хотя, в принципе, их можно периодически добавлять. Фермент из каштанов можно пить не только взрослым, но и детям (но не младше года).

## Профилактика рака

У Болотова своя оригинальная теория происхождения раковых клеток. Он считает, что именно из-за непонимания этого явления медицина до сих не смогла найти правильного лекарства от этого заболевания. Рак, по его мнению, относится к последней фазе сдвиговых заболеваний, когда вся система жизнеобеспечения у человека начинает работать вразнос. Он считает, что раковые клетки возникают в среде взвешенных частиц из аминокислот и других веществ, закрывающих начало и конец аминных и карбоксильных групп, а среда, в которой формируются эти клетки, представляет собой взвесь, коллоидный раствор. Основой такого раствора служит фибриноген. Болотов пишет, что кислотность взвешенной плазмы фибриногена достигает рН 9, то есть такие образования характерны именно для лимфы со щелочной средой. Раковые клетки не способны образоваться в кислой среде, именно поэтому они появляются в микрокапиллярах лимфы. Второй важной особенностью их образования является дисперсия аминокислот между плазмой крови и плазмой лимфы. А третья особенность состоит в том, что для образования раковых клеток нужен фотосинтез на жестких лучах, при котором образуются высокоэнергетические свободные радикалы. «При жестком фотосинтезе, – пишет ученый, – красные пигменты эритроцитов крови человека (гемоглобины) превращаются в радикалы с двухвалентным азотом. Двухвалентное железо покидает протогемы (гемы), и вместо железа присоединяется цинк. Из гемоглобина в этом случае получается хлорофилл. В отличие от хлорофилла

растений данный хлорофилл отличается тем, что вместо магния в порфириновом ядре размещается цинк».

Именно тот момент, когда в клетке происходит превращение гемоглобина в хлорофилл, и можно считать рождением раковой клетки. До этого времени будущая раковая клетка ничем не отличается от других клеток. Но как только она обрела построенное по другому принципу ядро, она перестала получать кислород. Нормальная клетка без кислорода погибает, потому что в ее основе лежит гемоглобин. Клетка с хлорофилловой начинкой не нуждается в кислороде. И вот почему. Она может осуществлять гликолиз без кислорода. И хлорофилловое ядро способно проводить процесс фотосинтеза, который характерен для растительного мира. То есть раковая клетка живет и размножается так успешно, потому что у нее есть козырь - она работает от излучений от внутренних органов, она, по сути, - вечный двигатель. И остановить ее размножение обычными методиками очень и очень сложно.

Раковые клетки в целом есть у всех людей. Но у одних они получают шанс для развития и размножения, а другие им такого шанса не дают. Среда, подходящая для жизни и развития животных клеток, слабощелочная, а растительные клетки способны жить только в слабощелочной среде. «Гликолиз без доступа кислорода, - объясняет Борис Васильевич, - делает раковую опухоль похожей на спиртовую фабрику. Если уксусная кислота является основой жизнедеятельности нераковых клеток, то спирты являются основой жизнедеятельности раковых клеток».

Так что упрямое заблуждение, что лучшее средство профилактики рака - водка, это заблуждение. Именно спирты и их производные во много раз увеличивают вероятность перерождения вполне добропорядочной клетки в раковую. К счастью, есть вещества, которые



резко тормозят этот процесс. Например, если в организм будут поступать вещества, содержащие кислоты, например серная кислота, а также серосодержащие аминокислоты типа цистеина, гомоцистеина, метионина, то процессы в раковых клетках могут резко измениться.

Поэтому если ставить задачей профилактику рака, то Болотов рекомендует йодированную соль с примесью сульфатов (так называемую глауберову соль). Известно, что соль при помощи фосфорных кислот образует соляную кислоту, а сульфаты превращают ее в серную кислоту. Именно эта кислота способна нейтрализовать трипсины и химотрипсины, которые возникают в опухолях. Главное – не дать испорченным клеткам расплодиться. Ведь опухоли, «подобно грибам, имеют самоуправляющийся механизм разрастания по собственным законам, по которым клетки выделяют соответствующие ферменты, растворяющие белки окружающих тканей».

И основное условие любой полноценной защиты от перерождения клеток собственного тела – это восстановление работы желудочно-кишечного тракта. Болотов советует проводить профилактические процедуры с капустным жмыхом в течение месяца, а также употреблять пищевые продукты на уксусе и ферменты, приготовленные на серосодержащих и горьких растениях. Для профилактических ферментов рекомендуются: плоды – малина, калина, смородина, облепиха, шелковица, хурма, фейхоа, грецкий орех, черноплодная рябина; цветы – фиалка, календула, адонис, мать-и-мачеха, полынь; стебли желтушника, душицы; корни калгана; почки березы, лавровый лист, аир, девясил, багульник.

Очень ценно, что приготовленные на таких лекарственных растениях ферменты могут улучшать работу желудка, печени, поджелудочной железы.

Никакой особенной сложности в профилактике нет. Нужно только правильно подобрать и приготовить нужный фермент. Кроме ферментов прекрасным профилактическим средством служат всевозможные чаи на лекарственных травах. Нужно только соблюдать обязательное условие профилактики: ферменты, поскольку они содержат уксус, принимают до еды, а чай – через 15–30 минут после еды. Ферменты усиливают образование в организме пепсина, а чаи дают толчок к производству трипсинов, химотрипсинов и желчи.

Из этого набора химических веществ наиболее интересуют нас пепсин, химотрипсин и трипсин. Пепсин в присутствии соляной кислоты способен расщепить клетки любой чужеродной ткани, а также собственные клетки, поврежденные свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, радионуклидами. Все эти три вещества необходимы для рассасывания опухолей. Естественно, они необходимы и чтобы таковая не образовывалась. А для того чтобы эти вещества всегда были в нашем организме, нужно только поддерживать в хорошем состоянии желудок, печень и поджелудочную железу, поскольку они производят необходимую нам соляную кислоту, пепсин, трипсиноген, химотрипсин, желчные кислоты. И для того чтобы никакая перерожденная клетка не смогла праздновать победу, нужно поддерживать работу этих органов. Если органы слишком разрушены и больны, то проводят срочные меры восстановления, разрешается и дополнительный прием необходимых организму веществ.

При профилактике рака нужно помнить о правильном питании, о чем в этой книге уже немало было сказано, забыть об употреблении алкоголя. Уж если вам так хочется выпить, то хотя бы обезвредьте водку или коньяк добавлением уксуса. На поллитра

спиртосодержащего напитка добавляется 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса.

Кроме соли, квашений, чаев и ферментов, Болотов упоминает еще одно отличное профилактическое средство. Это средство – переброженный сахар на соках или жирах растений. *Готовится этот сахар так* : «Берут комочки сахара и на них наносят несколько (от 1 до 5) капель сока выбранного растения, или растительного масла, или сосновой смолы. Все кусочки складывают в банку, завязывают ее горловину несколькими слоями марли и дают перебродить в течение нескольких месяцев. Вместо сахара образуется жидкая масса, похожая на мед по вкусу и виду. Ее употребляют по 1 ч. ложке с чаем».

Такой сахар приготавливают не только на чистотеле или сосновой смоле. Его готовят на облепиховом, репейном, сливовом масле. Этот сахар содержит редкие мукополисахариды, поэтому защищает организм от болезней, в том числе и таких опасных, как рак.

## **Заключение**

Вы только что прочли очень полезную и разумную книгу. Но книга – это только книга. Сама по себе книга с самыми замечательными советами по оздоровлению не сделает вас ни умным, ни сильным, ни здоровым, если вы не будете планомерно и честно заниматься самим собой. Методика оздоровления по Болотову – одна из самых простых и гуманных из множества других методик. Она требует меньше ограничений в питании, утомительных и тяжелых процедур. Никаких жестких диет, никаких изматывающих комплексов физических упражнений. Пользоваться этой методикой может даже самый слабый и тщедушный человек.

Но есть небольшой секрет: ваше тело и ваши мысли должны работать в согласии. Если вы сказали себе: я хочу жить долго и без болезней, но сами в это ни на секунду не поверили, то ничего у вас не получится. Пока мозг не станет посылать вашим клеткам правильных команд, даже соль и квашеные продукты не будут работать в организме в полную силу. Сами подумайте: да, вы делаете все, что необходимо. Пьете травки, после еды сосете крупинку соли, употребляете ферменты, но все эти полезные вещи выполняете чисто механически. И ответ организма будет тоже механическим. То есть, конечно, хуже вам не станет, но и особенных успехов вы тоже не добьетесь.

Борис Васильевич много раз повторял, что успешность исцеления всегда связана с волей и желанием самого человека. Причем это не вялое и апатичное: «Попробуем теперь по этой методике», а окрашенное огромным стремлением к победе: «Я буду здоровым!»

Если человек верит в то, что он делает, он всегда достигнет успеха. И секрет методики Болотова в том, что она будет хорошо и правильно работать только в том случае, если вы скажете себе четко и ясно, с глубокой убежденностью: «Я обязательно буду здоровым!» То есть, начиная курс по восстановлению желудочно-кишечного тракта или любой другой системы органов, говорите себе, что вы добьетесь победы. И верьте, что это именно так.

Думаете, это сложно? Это очень легко. Но, по словам самого Болотова, начинать работу с усилением своей убежденности нужно с малого. Это на самом деле несложные психологические упражнения, которые помогают достичь телу и мозгу полного согласия. Еще раз стоит отметить, что, когда это согласие существует, только тогда возможны «чудеса» оздоровления и исцеления – больные поправляются от самых тяжелых недугов.

Как тренировать эту убежденность? Болотов советует начинать тренировку, используя слуховой аппарат и внутреннюю сосредоточенность. Звуковые образы, по Борису Васильевичу, должны формироваться словами. Например, если вы возьмете в руки обычный градусник и будете повторять фразу: «Температура увеличивается», то рано или поздно шкала термометра зарегистрирует этот факт.

Это как раз тот самый момент, когда вы овладели управлением своей волей. Вы можете теперь одним усилием этой воли дать организму команду на оздоровление. И если честно выполнять все рекомендации Болотова и направлять процесс оздоровления усилием собственной воли, то никакая болезнь не сможет вас победить.

Всегда говорите себе, что вы полны сил и энергии, что с каждым днем вы чувствуете себя лучше. И организм станет вас слушаться и вам подчиняться. Он

включит в работу свои резервные силы, чтобы соответствовать тому образу здоровья, который вы для себя создаете.

Успех или неуспех в освоении методики Болотова как раз и связан с верой или неверием в собственные силы. Когда человек считает, что жизнь его окончена, то он автоматически приказывает своему телу прекратить борьбу. Когда человек, напротив, говорит, что он выйдет из жестокой схватки победителем, он и выходит победителем. Смотрите на свое отражение в зеркале и находите каждый день в нем свидетельства выздоровления. Говорите себе, что с каждым днем ваша кожа становится мягче и эластичнее, ваше лицо выглядит все лучше, ваше тело чувствует себя все более здоровым. И ваша кожа действительно станет бархатной и нежной, ваше лицо станет лучиться энергией, а тело станет здоровым и сильным. Этот фокус в одних методиках называется оздоровлением через самовнушение, в других – психологической подстройкой. Но как бы вы его ни назвали, такое внушение на успех всегда работает.

Кстати, все случаи, когда люди, даже строго следуя методикам, не справлялись с болезнью, связаны с силой нашего неверия. Просто это неверие оказывалось таким мощным, что разрушало все начинающиеся в организме оздоровительные процессы.

Методика Болотова каждому дает шанс. Но как вы используете этот шанс – зависит только от вас.

Есть красивая африканская легенда. Умирая, отец дал своим сыновьям по крохотному зернышку и сказал, что в этом зернышке заключен весь мир. Один, увидев такое плохое наследство, выкинул зернышко, и его унесла река. Второй раскусил зернышко, но на вкус оно было горьким и неприятным, так что он его выплюнул. А третий посадил свое наследство в ухоженную землю, не спал ночами, оберегал от диких кроликов. И у него

вырос прекрасный куст, на котором расцвели цветы фантастической красоты. И эти цветы имели волшебную силу исцелять больных и оживлять мертвых. Младший сын поцеловал нежные лепестки цветка и обрел бессмертие.

Так что все дело в вашей вере и вашем желании стать здоровыми.

А методика Бориса Васильевича Болотова – только путь. Это выверенный, правильный путь. Но без вашего желания и вашего стремления даже с использованием такой замечательной методики результат окажется невысок.

Итак, пока еще есть время, скажите: «Я хочу быть здоровым! Я обязательно буду здоровым!»

И вы победите.

Обязательно победите.