



Система омоложения по Б. Болотову

Правила здоровья

Бориса Болотова часто называют «украинским волшебником», целителем от природы, разработавшим целостную научную систему оздоровления. Ученый, химик, физик, биолог, человек широчайшего кругозора, Болотов благодаря многолетнему опыту доказал эффективность своей системы. В его главной книге под названием «Шаги к долголетию» речь идет о том, как поддерживать внутренние органы и системы организма в здоровом состоянии, воздействуя на них на клеточном уровне.

По утверждению многих пациентов, советы и рекомендации целителя помогают избавиться от солей и шлаков благодаря использованию свойств собственного желудочного сока. Для восстановления ослабленных болезнью органов применяются банные процедуры и диета из субпродуктов и целебных кореньев.

Исходя из общих задач оздоровления организма, Б. Болотов определил *пять правил здоровья*, которые, по его

мнению, отвечают основным принципам омоложения органов человека.

Первое правило.

Изменение соотношения молодых и старых клеток

Задача заключается в том, чтобы *увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых*. Как считает Б. Болотов, это достигается путем выведения (уничтожения, расщепления) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму в замене устаревших клеток, необходимо вызвать выделение определенных ферментов в желудке.

Желудочные ферменты попадают в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старую клеточную «гвардию» подобно тому, как это происходит в самом желудке.

С другой стороны, желудочные соки (пепсины с соляной кислотой) обладают сильными расщепляющими свойствами. Они расщепляют не только старые клетки организма, но и клетки, поврежденные нитратами, радионуклидами, тяжелыми металлами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и т. п. Не расщепляются только молодые здоровые клетки организма.

Чтобы стимулировать желудочные соки, Б. Болотов предлагает в качестве одного из самых эффективных способов использование *поваренной соли*.

Для этого через 25—30 мин после еды, которая уже частично переварилась за счет собственных желудочных соков, на кончик языка надо положить немного поваренной или морской соли. Ее доза может быть произвольной, но не менее 0,1 г и не более 1—2 г. Когда соль во рту растворится, соленую слюну надо проглотить. Такое малое коли-

чество соли не окажет вредного действия на организм, но вызовет реакцию желудка на дополнительный выброс желудочных соков. При этом употребление соли можно совмещать с овощами и фруктами. В частности, Б. Болотов рекомендует подсаливать дыню, арбуз, помидоры, огурцы, редиску.

Кстати, ученый не согласен с высказываниями о том, что соль является так называемой «белой смертью», на чем, например, настаивают и П. Брэгг, и Н. Уокер. Наоборот, в данном случае такая процедура очень полезна. Наша пища, как правило, состоит из углеводов и практически не содержит хлора. Но среди желудочных соков должна присутствовать и соляная кислота. Откуда ей взяться, если не вводить в организм хлориды, т. е. поваренную соль?

Стимуляция желудочных соков возможна также с помощью различных растений. Так, листья подорожника (или его сок) стимулируют желудочные соки, но в них также необходимо вводить поваренную соль. Стимулируют желудочные соки укроп, фенхель, продукты животного происхождения (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 толокнянковых. Всего же таких желудочных стимуляторов известно более ста.

Подсаливать можно буквально все — репу, топинамбур, турнепс, лук, чеснок, яблоки, груши, даже творог, сметану, сыры, хлеб и т. п. При этом употребление растительных масел желательно временно прекратить.

После еды полезно съесть 1—2 ч. л. морской капусты или небольшой кусочек селедки.

Во время еды желательно употреблять преимущественно квашеные овощи и фрукты. Борщ лучше готовить из

квашеной капусты, а не из свежей, с добавкой квашеных свеклы, моркови, лука и т. п. Эти продукты способствуют увеличению в крови пепсиноподобных веществ, что очень важно для омоложения и оздоровления.

Врачи иногда вместо желудочного сока животных прописывают больным химические суррогаты типа пепсида и др. Иногда прописывают слабый раствор соляной кислоты. По наблюдениям Б. Болотова, больным с пониженной секрецией желудочного сока, действительно, хорошо помогает соляная кислота; замечено, что кислота до 0,3 %, принимаемая перед едой, существенно омолаживает организм. В течение двух недель исчезают признаки геморроя (если таковой у больного был). Только благодаря приему соляной кислоты в течение месяца удается полностью восстановить работу желудочно-кишечного тракта.

Острые блюда, составленные из горчицы, перца, аджики, хрена, редьки, кориандра, тмина, корицы, мяты и др., способствуют стимуляции желудочных соков. При выполнении первого правила надо помнить, что ожидать быстрых результатов не следует и поэтому для омоложения всего организма потребуется скрупулезная работа. Придется вначале омолаживать отдельные органы, затем сосуды, затем кожу и т. д.

Второе правило.

Превращение шлаков в соли

Все полезные процессы окисления сопровождаются в то же время вредными окислительными процессами. Именно они и приводят к закислению соединительных тканей и превращению их в шлаки. Чтобы избавиться от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо на шлаки воздействовать кислотами. Иначе говоря,

если в организм вводить безопасные кислоты, то многие шлаки будут преобразовываться в соли с выведением вредных минералов, поскольку они легко растворяются во многих кислотах.

Для превращения шлаков в соли предпочтительны кислородные бродительные процессы, т. е. уксусные. Здесь целитель обращает внимание на удивительное свойство природы, когда кислород, с одной стороны, запускает механизм образования шлаков, а с другой — способствует брожению, продуктами которого можно те же шлаки превращать в соли.

В частности, рекомендуется набор таких кислот, которые содержатся во всевозможных овощах и фруктовых солениях в виде аскорбиновой кислоты, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной, виноградной, муравьиной и др. При этом Б. Болотов замечает, что каждый человеческий орган приспособлен для использования определенных кислот. Поэтому необходимо как можно чаще разнообразить их применение. Например, фруктовые уксусы желательно применять с кислым молоком. Для этого можно вводить их по чайной ложке (иногда и по столовой) на стакан кислого молока с добавкой чайной ложки меда. Все съедается во время еды один раз в день. Уксус желательно добавлять и в чай, и в кофе, и в любой чай из различных лекарственных растений, а также в супы и бульоны.

При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов, угольной кислоты, ферментов желательно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными желчегонными свойствами и существенно замедляют процессы превращения шлаков в соли.

Пища должна быть в это время преимущественно мясной или рыбной, хотя можно употреблять яйца, молочные продукты и грибы. Причем вторые блюда из мяса или ры-

бы желательно есть первыми, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов.

Супы, борщи, бульоны, окрошки и т. п. лучше всего съедать после мясных или рыбных блюд. Здесь также важно разнообразие применения дрожжевых изделий. Ведь дрожжи бывают разными, их добывают из кишечника не только овец, но и других животных, в том числе и диких кабанов.

После чаев, компотов, а также других деликатесов необходимо на язык положить немного поваренной соли (до 1 г). Это вызывает дополнительную реакцию желудка на выброс желудочных соков вместе с соляной кислотой. Она, как и другие кислоты, превращает шлаки в соли, а вредные вещества в соляной кислоте растворяются и выводятся из организма.

При выполнении первого правила надо учитывать, что шлаки не сразу могут быть превращены в соли даже при систематическом окислении организма. Все дело в том, что кислоты либо щелочи попадают туда, где имеется шлак. Поэтому желательно при проведении процедуры заниматься либо физической работой, либо гимнастическими упражнениями, массажем, так как все это в значительной степени стимулирует движение крови и способствует превращению шлаков в соли.

Третье правило.

Выведение солей

Известно, что из организма не выводятся преимущественно щелочные, минеральные и жирные соли. Для их растворения обычно пользуются принципом «подобное растворяется подобным». Например, в керосине растворяются все нефтепродукты, а в спиртах растворяется все, аналогичное спиртам.

Зная принцип действия растворителей, можно успешно применять его и для растворения солей в организме человека. Естественно, необходимо употреблять такие щелочи, которые были бы безвредными для организма. Такие щелочи существуют, и в большом количестве. Так, например, все чаи, которые приготавливаются из растений, являются щелочными. В частности, Б. Болотов установил, что употребление в течение 1—2 месяцев чая из корней подсолнуха помогает вывести из организма большое количество солей. Для этого с осени запасают корни подсолнуха (толстую их часть), обрезают волоски, моют, сушат обычным способом.

Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки величиной с фасоль и кипятят в чайнике по рецепту:

□ На 3 л воды кладут примерно 1 стакан корней. Все кипятят 1—2 мин. Чай пьют стаканами в течение 2—3 дней. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 мин, в том же объеме воды и также этот объем выпивают за 2—3 дня. Третье кипячение длится уже 10—15 мин, и также этот объем выпивается за то же время. Закончив пить чай, приготовленный из данной порции корней, приступают к следующей порции и т. д. Чай из корней подсолнуха можно пить большими дозами в течение месяца.

При этом соли начинают выводиться только после приема чая в течение 2 недель, и идут они до тех пор, пока моча не будет прозрачной, как вода, и в ней больше не будет образовываться осадков. При употреблении чая из подсолнечника нельзя есть острые приправы, соленья, сельдь и уксусы. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая и преимущественно растительная.

Хорошо растворяют соли также чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного. Для растворения солей часто пользуются соками некоторых растений. Например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре. Он же растворяет и другие минеральные соли в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого используется такой рецепт:

- 10 кг клубней черной редьки освободить от мелких корешков, обмыть и, не очищая от кожуры, приготовить сок (получится около 3 л). 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, прижатых прессом, чтобы не плесневело. Сок пьют по 1 ч. л. через час после еды. Если боли в печени не утихнут, дозу можно увеличить до 1 ст. л., затем до 2 ст. л. и даже до 0,5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Поэтому если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен и человек ощущает боль в печени. В этом случае необходимо на область печени положить водяную грелку. Обычно боль ощущается только в начале курса, а затем все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект их выведения огромен.

Проводя указанную процедуру, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока. Когда же сок закончится, надо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи применяют во время еды по 1—3 ст. л. в течение всего времени, пока не закончатся. Эта процеду-

ра крайне важна для укрепления организма, особенно для легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Соли поддаются растворению и соками других растений, например соком корней петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, топинамбура (земляной груши) и др.

Соли растворяют также желчью птиц. Давно замечено, что, например, куры клюют камешки. Многие высказывали мысль о том, что они это делают якобы для усиления перемалывания пищи. Однако куры склевывают камни для формирования скорлупы яйца, а растворяет эти камни желчь, которая накапливается у птиц в печени. Оказалось, что куриная желчь великолепно растворяет минералы, и не только в желчных протоках. Она растворяет соли практически везде, однако важно заметить, что *желчь надо употреблять осторожно и под наблюдением врача.*

Саму желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда ее употребляют в хлебных шариках. Для этого из мякиша хлеба лепят маленькие шарики величиной с лесной орех, делают в них маленькие ямочки и капают в них по несколько капель желчи, а затем ее запечатывают. Проглатывают 2—3 таких шарика за одну процедуру, делают это через 30—50 мин после еды. На сеанс лечения обычно уходит 5—10 желчных пузырей, взятых соответственно у такого же количества кур. Желчь хранят в стеклянной посуде в холодильнике.

Аналогичными свойствами обладает также утиная, гусиная и индюшачья желчь. При этом надо помнить, что максимальная доза желчи не должна превышать 20—50 капель.

В целом процедуры по выведению солей чрезвычайно полезны и необходимы, но непросты и требуют большого внимания и осторожности.

Четвертое правило. Борьба с болезнетворными бактериями и повышение иммунитета

Как уже отмечалось, основой научной системы лечения и профилактики больных органов Б. Болотов считает употребление в пищу квашеных растений, нормализующих работу организма и способствующих долголетию.

Главный компонент квашения — дрожжевые бактерии, которые живут в кишечнике животных. Так, например, в кишечнике лошади содержится дрожжевая бактерия, хорошо расщепляющая белки таких растений, как овес, овсюг и др. Если извлечь эти дрожжевые бактерии и замесить на них овсяное тесто (мука овса или овсюга), то через 1—2 дня тесто будет переработано и превращено дрожжевыми бактериями в аминокислотную структуру. Такое тесто можно употреблять и в сыром, и в печеном виде. Кстати, хлеб на овсе, полученный с применением дрожжей, является прекрасным продуктом питания, а кроме того, укрепляет здоровье.

Применяемые в пекарнях дрожжи получают из кишечника овец. Эти дрожжи хорошо перерабатывают белки и клетчатку пшеницы и некоторых других злаковых. Дрожжи, полученные из кишечника коз, также весьма полезны для переработки тысячелистника, полыни, чистотела и других растений, которые пригодны для получения хлебных продуктов из многих степных растений.

Квашение возможно и с помощью молочной палочки. При этом получают как жидкие, так и твердые питательные продукты. Например: в 3-литровую банку насыпать горох, залить водой, всыпать ложку поваренной соли, стакан сахара и 1 ч. л. сметаны из козьего молока (можно из коровьего). Вся масса бродит не менее двух недель. После брожения можно употреблять как сам рассол, так и перебродивший горох.

Варить такой горох, конечно, нельзя, так как он не разваривается. Но его можно размолоть на мясорубке и готовить из фарша котлеты или шницели. Такие блюда не уступают по питательности мясным. Кроме того, подобное питание является диетическим, оно укрепляет печень и снижает холестерин в крови.

Для закисления того или иного органа необходимо подобрать соответствующее растение. Например, элементы селезеночника (овса) благоприятно воздействуют на кроветворение и селезенку.

Растения, содержащие азот (семейство бобовых), благоприятно воздействуют на печень, а горчечесодержащие растения — на поджелудочную железу. Поэтому если заведомо известна направленность действия растения, то и приготовленные из него квасы, ферменты, хлеб, пряности и т. п. будут преимущественно окислять соответствующий орган.

■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Нежелательно и «перекисление» организма из-за возможности возникновения гастритов.

При возникновении изжоги можно пить уксусную воду. На 1 стакан воды берут 1 ст. л. 9 %-го уксуса и выпивают не менее 0,5 стакана. Также изжога проходит, если на язык положить 1—2 г соли. Соль заставит организм выделить кислые желудочные ферменты, которые и подавят желчное раздражение желудка.

Бытует мнение, что изжога у человека возникает от повышенной кислотности. Это заблуждение. Дело в том, что кислоты формируют сами клетки стенок желудка. Они способны генерировать кислоту максимальной концентрации, и такая кислотность считается для организма нормальной.

На самом деле изжога возникает от проникновения в желудок из двенадцатиперстной кишки желчи печени и трипсинов поджелудочной железы. Желчь и трипсины — это сильнощелочные вещества, которые и разрушают стенки желудка. Поэтому, чтобы избавиться от изжоги, необходимо употреблять кислоты, а не щелочи, например уксус. Гашение изжоги содой ничего не дает, ведь сода взаимодействует и с соляной кислотой, и с желчью. Изжога исчезает лишь благодаря использованию уксуса.

Понятие кислотности (повышенной или пониженной) было выдвинуто намного раньше, чем она могла быть измерена. Только после появления специальных средств стало возможным измерение кислотности желудочного сока с достаточной для изучения точностью. Кислотность никогда не бывает повышенной, и самый высокий ее показатель ($\text{pH} = 1,2$) как раз у здоровых людей.

Четвертое правило наиболее важное из всех пяти. Поэтому о нем надо помнить всегда и ежедневно. При употреблении растительной пищи организм ощелачивается и за счет этого возникает предрасположение к болезни. Поэтому по возможности и периодически необходимо подкислять организм, т. е. употреблять с пищей что-нибудь проквашенное или дрожжевое, и всячески разнообразить продукты, вводя в рацион кислые перебродившие овощи, фрукты и хлеб.

■ СОВЕТ ЦЕЛИТЕЛЯ

Я не рекомендую исключительно полезное, питательное, калорийное и витаминное! А на вопрос, что же тогда надо есть, отвечаю: «Ешьте только вкусное, так как оно и полезное, и питательное, и калорийное, и витаминное. Другими словами, есть надо только вкусное и с аппетитом, так как наши вкусовые

рецепторы являются непревзойденными советчиками по правильному питанию».

Пятое правило.

Восстановление ослабленных болезнью органов

Это правило основано на принципе безразличности. В чем суть этого принципа, Б. Болотов поясняет на конкретном примере. С позиции врача, да и вообще законов природы такой орган, как, например, почка, находится в состоянии безразличного равновесия, подобно камню на дороге. Если камень не передвинуть с привлечением силы, то он может сколько угодно лежать на своем месте.

Проще говоря, природе все равно, здоров ли человек, болен или даже мертв. Только это совершенно безразлично для самого человека. Он не желает быть ни больным, ни тем более мертвым. Следовательно, болезни, вызванные принципом безразличности, должен излечивать сам человек, по собственной воле и желанию следуя правилу: «Если хочешь быть здоровым, проявляй заботу о здоровье сам, поскольку к самочувствию человека природа относится совершенно безразлично».

Для реализации этого благого намерения существуют различные способы. Вот как, к примеру, можно излечить чрезмерную потливость, связанную с гибелью некоторой части почечной ткани.

- При лечении застуженных почек, утративших часть своих клеточных тканей, необходимо проделать следующие процедуры. За час до посещения парилки или финской бани необходимо съесть 50—100 г сваренной почки животного, а за 10—15 мин до входа в парилку необходимо выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса.

Если кожа все-таки плохо потеет, то ее следует обтирать чаем из багульника.

- Потогонный квас готовят так: на 3 л воды кладут 1—2 стакана малины (можно малинового варенья), 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все содержится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 10—15 дней.*
- Потогонный чай готовят следующим образом. В стакане воды 1—3 мин кипятят 1 ст. л. корней багульника или 2 ст. л. листьев березы. Для этой цели можно также использовать цветки липы или бузины.*

При хорошем потении кожи почки частично отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных веществ. В бане нежелательно пользоваться душем для мытья тела или холодным бассейном, так как при этом теряется свойство потения. Душем можно пользоваться только перед окончанием потогонных процедур. Во время потения можно пользоваться березовым веником, но нельзя быстро охлаждаться, так как может наступить всасывание грязных веществ, имеющих на коже.

Из этого следует, что чрезмерную потливость излечивают еще более сильной потогонной процедурой, т. е. повышенная потливость устраняется усиленным потением. Этим мы добиваемся освобождения почек от работы и даем им немного «отрасти» в режиме отдыха. Если каждую неделю будут проводиться подобные процедуры, то почки восстановятся до такого размера, что вышеперечисленные симптомы исчезнут, организм окрепнет и станет вполне жизнедеятельным.

К сдвиговым заболеваниям относятся и многие другие болезни, например цирроз печени. При циррозе печени ее клетки перерождаются и фактически становятся недееспособными. Нарастить утраченные колонии печеночных кле-

ток, естественно, никакими лекарствами невозможно, так как принцип безразличности здесь неумолим. Только воля и знания человека способны излечить заболевание, от которого плохо только больному.

Сдвиговые заболевания, наблюдаемые при циррозе печени, можно также излечить с помощью потогонных процедур. Так, с помощью бани, парилки, потогонных процедур в домашних условиях и потогонных чаев можно легко добиться сильного потения кожи, после чего она 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 проводить 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.

Аналогичные сдвиговые заболевания мы наблюдаем и при болезнях сердца (одышка, учащенное сердцебиение). Часто человек страдает оттого, что ему трудно подниматься по лестнице, в гору или просто на небольшую возвышенность, трудно физически работать или заниматься спортивными упражнениями.

При подобных симптомах можно рекомендовать следующие процедуры, увеличивающие мощность сердца.

- *За час до посещения бани или парилки, а также финской бани надо съесть 50—100 г вареного сердца животного. За 15 мин до входа в парилку пьют квас или фермент, который готовят так. Берут 3 л воды, 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, шалфея, добавляют 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все бродит не менее 2 недель в теплом помещении (можно около отопительной батареи). Разовая доза кваса — около 0,5 стакана.*
- *После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце отдыхает частично, так как большую нагрузку по движению крови берет на себя массажист. Наличие микроэлементов, поступивших от небольшой порции сердца животного, помогает быстрому наращиванию сердечной ткани. 10—20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность.*

Благодаря этим процедурам можно за несколько сеансов улучшить работу сердца вне зависимости от возраста. Еще одна рекомендация Б. Болотова: ежедневно употреблять 0,1 г размолотой травы серого желтушника. Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу.

При лечении сердца желательно избегать употребления растительных жиров. Дело в том, что растительные жиры легко окисляются как на воздухе, так и в организме, превращаясь в олифу. Олифа же является ядом не только для почек и печени, но и для всей сердечно-сосудистой системы. Она вполне подходит для растворения красок, но только не для питания или жарки рыбы, картофеля, пирожков,

пончиков, кукурузы и т. п. Все блюда можно жарить на свином сале или на хорошо подсоленном топленом масле.

Сдвиговые заболевания легкого могут быть излечены по следующей методике. Для этого за час до процедуры съедается вареная легочная ткань животного — около 50—100 г. Затем принимаются кислородные ванны с подводным массажем.

После ванны пьют квас, приготовленный по рецепту:

- 3 л воды, 1 стакан девясила или фиалки трехцветной, эвкалипта, сосновой хвои, 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все бродит в кислородной среде не менее 2 недель. Пьют примерно по 1 стакану перед едой или после процедур.

Многие люди страдают сдвиговыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Такие нарушения, как правило, возникают при стрессовых явлениях. Особенно повреждается сама луковица двенадцатиперстной кишки. Еще хуже, когда смесь желчи и трипсинов настолько сильно поражает стенки желудка, что в них образуются ниши, а иногда и просто прожоги с прорывом стенок желудка. В этом случае необходимо принимать меры к защите желудочно-кишечного тракта от собственных ферментов желудка и двенадцатиперстной кишки.

Способов здесь может быть много, например, стакан кислого молока в момент стресса способен защитить желудочно-кишечный тракт. Даже стакан холодной воды положительно влияет на устранение стрессовых последствий. При появлении тошноты надо в стакан воды добавить 1—2 ст. л. 9 %-го уксуса и выпить. Можно положить на язык около грамма соли и по мере ее растворения запивать водой.

Если последствия стрессов уже дали о себе знать, их можно устранить только лечением сдвиговых заболева-

ний. Другими словами, необходимо на некоторый период, т. е. на время лечения, забирать из желудка желудочные соки и ферменты двенадцатиперстной кишки и тем самым затормозить процесс поражения стенок желудочно-кишечного тракта на некоторое время.

Теперь несколько слов о жмыхах. Их готовят из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Полученные жмыхи необходимо глотать перед едой. Жмыхи скатывают ладонями в маленькие шарики и глотают не пережевывая. Если сделать шарики величиной с фасоль, то таких шариков за разовую процедуру надо проглотить около 2—3 ст. л. Жевать шарики не рекомендуется, так как они втянут много слюны и не окажут должного воздействия на восстановление стенок желудка. Процедуру глотания повторяют перед каждой едой, а соки можно пить подслащенными только после еды либо перед сном.

Свежие жмыхи способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут убирать канцерогенные вещества и свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи сорбируют не только остатки солевых желудочных жидкостей, но и являются важными наполнителями кишечника, способными также восстанавливать эпителий всего кишечного тракта. Как подобрать необходимый сорбент, т. е. жмых, который из-за большого количества содержащихся в нем пектинов мог бы одновременно выполнять и другие оздоровительные процедуры?

Ссылаясь на собственный опыт, Б. Болотов отмечает, что в случае пониженного давления и большой слабости, включая и пониженную температуру тела (особенно конечностей), целесообразно применять жмыхи из капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Процедуру

глотания этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде, а давление будет эталонным — 120/80.

Если человек страдает повышенным давлением, то следует принимать свекольные жмыхи (красная свекла), из листьев липы и малины, цветков и листьев мать-и-мачехи, цветков бузины.

Если же человек страдает сахарным диабетом, то необходимо принимать 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. Во всех случаях количество жмыха должно быть небольшим, и доза подбирается по ощущениям, но она должна быть не более 3 ст. ложек.

Изжога снимается жмыхами из моркови или яблок.

При легочных заболеваниях помогают жмыхи из черной редьки. Они полезны также при выведении камней из желчного пузыря и его протоков. Примерно такими же свойствами обладают жмыхи из петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса. Жмыхи из свеклы снимают аппетит и очень полезны при лечении от ожирения.

Понятно, что в это время есть ничего нельзя, так как пища нечем будет перевариваться. Следовательно, человек будет худеть при полном отсутствии аппетита. Процедура со свекольными жмыхами Б. Болотовым названа «методикой сытого голодания».

Если жмыхи глотаются плохо, то их можно смазывать сметаной. Пятое правило особенно важно в плане восстановления деятельности желудочно-кишечного тракта.

Следует обратить внимание на использование сорбентов в виде жмыхов овощей и фруктов. Действительно, зная о том, что в желудочно-кишечном тракте циркулируют

пищеварительные ферменты и элементы крови в объеме до 8—9 л в сутки, можно, употребляя волокнистые вещества и пектины, содержащиеся в жмыхах, очистить кровь в течение 3—5 дней. Поэтому употреблять жмыхи необходимо не только больным, но и здоровым.

Соки во всех случаях пить можно, но желательно их пить подсоленными или сквашенными.

Очищение и омоложение организма

Для эффективного омоложения организма Б. Болотов рекомендует использовать ферменты и сорбенты — продукты жизнедеятельности одноклеточных животного и растительного происхождения.

Так, всем известные дрожжи хорошо перерабатывают белки пшеницы и некоторых других злаковых растений, дрожжи кабана способны перерабатывать белки желудей, каштанов и кукурузы. А хлеб из кукурузы без кабаньих дрожжей приготовить с пользой просто невозможно.

Ферменты издревле применялись с лечебными целями. Возьмем коровье молоко. Под воздействием молочнокислых бактерий оно преобразуется в творожную жидкостную массу с сывороткой, бактерии которой благотворно влияют на весь организм.

Однако и здесь существует проблема. Согласно исследованиям Б. Болотова, сыворотка, которая сегодня образуется из молока, наоборот, оказывает угнетающее воздействие. Когда целитель стал ее изучать, то пришел к выводу: происходит это из-за того, что животные получают неполноценную пищу (травы, как правило, однообразного ассортимента). В итоге молоко, а затем и сыворотка теряют ценные лечебные свойства.

Ученый решил восстановить эти целебные свойства сыворотки. Он разводил молочно-сывороточные бактерии в среде, где присутствуют лекарственные растения. Если взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и траву, например чистотела (достаточно ядовитое растение), то в такой среде, где присутствуют ядовитые алкалоиды, способны выживать только сильные бактерии. Особенно хорошо справляются с такой неблагоприятной средой молочные бактерии из сыворотки козьего молока. Давно замечено, что козы съедают траву чистотела с большим аппетитом. Таким образом, молочные бактерии, выведенные на неблагоприятной для слабых бактерий среде, становились весьма целебными.

По рекомендации Б. Болотова каждый может в домашних условиях приготовить полезные ферменты на молочных бактериях. Вот один из возможных рецептов:

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

В течение двух недель формируются полноценные молочнокислые бактерии. Продукты их деятельности обладают

способностью обновлять и очищать поверхности, на которые они попадают.

Само по себе название «чистотел» расшифровывается как «растение, способное очищать тело», т. е. поверхности тела. Причем это относится не только к поверхности кожи, а ко всем поверхностям, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные пространства, внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта, влагалищные и др.

Многолетний опыт применения ферментов чистотела для заболеваний кожи и всех других поверхностей показывает исключительную его ценность как лечебного средства народной медицины. Так, Болотов доказывает, что употребление в течение 1—2 недель ферментов чистотела внутрь за полчаса до еды по полстакана позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника.

Замечено также, что от эпителиальных волосков кишечника отторгаются все более тяжелые металлы (свинца, ртути, таллия, висмута и др.). Часть металлов из числа радионуклидов образует с желудочными соками нерастворимые комплексы, которые тоже застревают в эпителиальных волосках и тоже легко отторгаются с помощью ферментов чистотела.

Отмеченное свойство чрезвычайно важно, особенно для жителей Украины и Белоруссии, испытавших на себе воздействие радионуклидов. Зная о том, что радионуклиды образуют нерастворимые комплексы с желудочными соками, можно защитить организм от попадания их внутрь путем стимуляции желудочных соков. Причем можно использовать и местный чистотел, произрастающий на этой территории. Ведь сама молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. Если в ее плазму попадает радионуклид, то эта клетка быстро гибнет и оседает на дно.

Сама по себе ферментная среда нерадиационная, и, как правило, после высушивания уровень ее заряженности радионуклидами на несколько порядков (как минимум на порядок) ниже, чем уровень фоновой радиации применяемой молочной сыворотки или травы чистотела.

Подобными свойствами обладают и другие ферменты. В частности, ферменты, которые образуются в результате молочнокислого брожения плодов каштана, очень хорошо выводят радионуклиды из организма. Плоды каштана и ранее использовались для приготовления особо целебных сортов пива. Например, в рецептах королевского пива часто указывался плод каштана конского как важная оздоровительная добавка.

Следует, однако, заметить, что плоды каштана, вызревающие на украинской земле, имеют повышенный фон радиации гамма-квантов. Но он все же не выше фона многих продуктов питания, которые мы употребляем. Так что, в принципе, уровень радиации плодов конского каштана можно считать вполне допустимым. Тем более что жидкостный бродильный продукт образуется с намного меньшим уровнем радиации (так же, как и в случае использования чистотела).

Сам по себе продукт брожения получается проще, так как плоды каштана менее ядовиты. Поэтому использовать молочную сыворотку не обязательно. В принципе его можно готовить на обычной воде, взятой из крана и не кипяченой.

Для приготовления лечебного кваса (пива) берут 3 л колодезной (можно водопроводной) воды. Опускают в банку 30—40 разрезанных пополам плодов каштана (не обязательно очищенных от кожуры). После этого добавляют в банку 1 стакан сахара и для закваски необходимо добавить

0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. л. сметаны (можно применять также и кабаньи дрожжи, около 1 г).

Квас держат в теплом помещении (около 25—35 °С) не менее двух недель, в результате чего образуется очень приятный на вкус напиток. Употребляя такой напиток от 0,5 до 1 стакана за 20—30 мин до еды, можно вывести из организма большую часть радионуклидов или тяжелых металлов.

Квас из каштанов заметно укрепляет организм, делая его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Усиливается и эндокринная система, что важно при защите организма при гриппозных заболеваниях. Квас из каштанов увеличивает содержание в организме кальция, меди и йода.

Квас из плодов каштана по вкусу напоминает пиво с легкой горчинкой и даже пенится, как пиво. Пить его можно и в большем количестве, но если из банки выпит стакан кваса, то сразу же в эту банку добавляется стакан воды и 1—2 ст. л. сахара. На следующий день количество будет в том же объеме. Так что даже без добавления плодов каштана квас можно пить в течение 2—3 месяцев.

Впоследствии и плоды можно съесть, хотя они будут еще горьковатыми. Можно также добавлять и некоторые ароматические растения, такие как тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновая хвоя и др.

Приготовленный из плодов каштана фермент можно рекомендовать не только взрослым, но и детям до 10 лет. Детям же грудного возраста можно рекомендовать материнскую молочную сыворотку без применения лекарственных растений. Хотя в любом случае необходимо советоваться с лечащим врачом. Но опыт народной медицины показывает, что сквашенное материнское молоко не только годится для кормления детей в несколько месяцев, но этой сы-

вороткой можно закапывать закисшие глазки ребенку или носик, если он заложен. Ведь материнское молоко обладает удивительным бактерицидным свойством, благодаря которому и достигается оздоравливающий эффект. В этом случае кормящая мать не только должна хорошо питаться, но и формировать большое количество молока. С этой целью издревле применялось растение под названием молокогонник, или тысячелистник. Применяют его либо в виде чая, либо в виде кваса.

Готовят квас по той же методике, что и квас из каштанов, только тысячелистник берут в объеме до 2 стаканов и размещают его в марлевом мешочке с грузилом. В качестве закваски можно использовать материнское молоко, хотя можно применять и сметану из коровьего молока. Квас из тысячелистника образуется в течение не менее 2 недель. Будущая мама может пить его по 0,5 стакана за 20—30 мин до еды.

Хороший молокогонный процесс образуется и при употреблении чая тысячелистника. Молокогонными свойствами обладают многие горечесодержащие растения, такие как акация, девясил, аир, софора японская, кора осины, верба (цветки), рожь, одуванчик и др. Однако дозировать эти растения в чаях необходимо, так как горечь должна присутствовать, но не в таком большом количестве.

Чай должен быть горьковатым, но в то же время вкусным. Так, в обычный чай (например, индийский или грузинский) на стакан воды добавляют всего 0,5 г полыни. Примерно столько же добавляют в чай и аира, и девясила и т. д.

Фермент чистотела можно применять и здоровому, и больному человеку. Каштан, забродивший в виде кваса, также можно употреблять почти всем. А для тех, кто болен сердечно-сосудистыми заболеваниями или гипертонией, разработан целый комплекс ферментов, полученных на основе

брожения молочных бактерий. Так, например, при сердечно-сосудистых заболеваниях показаны ферменты, полученные на основе молочной сыворотки или без нее путем применения адониса, строфанта, серого желтушника (свирины), наперстянки, ландыша, винограда, шалфея и других лекарственных растений такой направленности.

Для этого можно воспользоваться следующим рецептом:

- На 3 л молочной сыворотки берут полстакана отмеченного выше растения, добавляют один стакан сахара и 1 ч. л. сметаны. Растение помещают в марлевый мешочек с грузилом на дно банки, а банку ставят в теплое место для брожения.

Через 2 недели (не менее) образовавшийся квас пьют за 10—20 мин до еды по 0,5 стакана 1—2 раза в день в течение месяца. Каждый раз отпитый квас дополняется сывороткой или водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Молочнокислые бактерии при бродильном процессе перерабатывают растения таким образом, что полностью исчезают признаки не только алкалоидов, но и гликозидов. Поэтому образуемый квас представляет собой набор аминокислот, обладающих необычно целительными свойствами. Эти аминокислоты, с одной стороны, значительно стимулируют поджелудочную железу на выделение инсулина, а с другой — стимулируют кору надпочечников для усиления выделения адреналина и т. д.

Кроме того, кислые аминокислоты способствуют растворению минерала, накапливающегося в сосудах крови и лимфы. Поэтому предложенные ферменты не только омолаживают сосуды, освобождая их от главных солей,

но омолаживают и весь организм, продлевая намного его жизнь.

Особенно ценным является фермент, приготовленный на растениях адониса (стародубки). Этот фермент нашел широкое применение не только при сердечно-сосудистых заболеваниях, но и для омоложения организма за счет растворения сосудистых солей. Такой фермент пьют обычно без нормы вместо воды в любое время дня и ночи. Он очень приятен на вкус, обладает сильными мочегонными свойствами, что весьма полезно при лечении гипертонии и почечных камнях.

Растения горчечесодержащие, такие как горчица, горчак (водяной перец), цикорий, софора японская, девясил, аир и др., обладают, как уже говорилось раньше, сильным свойством, стимулирующим деятельность поджелудочной железы, особенно на выделение инсулина и трипсинов.

При этом из растений можно также приготавливать как ферменты, так и чай. Ферменты можно приготавливать и без применения молочной сыворотки, но для закваски всегда необходимо применять сметану (лучше козью).

Для усиления деятельности печени можно применять азотсодержащие растения, такие как горох, бобы, фасоль, сою, чечевицу, клевер, люпин, донник и многие другие. Из указанных растений можно приготавливать ферменты, дрожжевое тесто либо булочные изделия.