

## Содержание

От издательства .....	5
Введение .....	7
Рецепты на каждый день .....	11
<b>Январь. Пищеварительный канал .....</b>	<b>11</b>
Пищеварительный канал. Сдвиговые нарушения в системе пищеварения. Ферменты и жмыхи. Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Избавление от паразитов. Нормализация веса	
<b>Февраль. Дыхательный канал.....</b>	<b>29</b>
Дыхательный канал. Лечение астмы, бронхита, легочных воспалений, отита, туберкулеза. Потеря голоса и хрипота. Избавление от храпа. Принципы приема водных процедур	
<b>Март. Покровный канал .....</b>	<b>43</b>
Покровный канал. Лечение заболеваний кожи. Исцеление глиной. Принципы лечебного голодания. Правила приема жидкостей	
<b>Апрель. Энергокинетический канал .....</b>	<b>61</b>
Энергокинетический канал. Лечение болезней сердечно-сосудистой системы: гипертонии, гипотонии, аритмии, стеноза, флебита, инфаркта, инсульта, ревматизма и других	
<b>Май. Спектральный канал .....</b>	<b>79</b>
Спектральный канал. Проблемы печени, желчного пузыря, почек, селезенки. Избавление от камней в почках и их протоках, в желчном пузыре. Лечение цирроза	

**Июнь. Биоэнергетический канал ..... 96**

Биоэнергетический канал. Биополе. Проблемы эндокринной системы. Лечение сахарного диабета

**Июль. Информационный канал ..... 112**

Информационный канал. Органы чувств человека. Лечение глаукомы, катаракты, куриной слепоты, отслоения сетчатки. Средства для улучшения зрения.

**Август. Астральный канал..... 129**

Астральный канал. Проблемы позвоночника. Лечение артрита, полиартрита, подагры, остеохондроза и других недугов

**Сентябрь. Соколечение ..... 147**

Соколечение. Правила приготовления соков. Соки из капусты, картофеля, моркови, огурца, редьки, свеклы, томата, апельсина, яблока

**Октябрь. Питание по Болотову ..... 167**

Питание по Болотову. Правила здорового питания. Принцип парности питания. Приготовление пищи. Болотовские каши, супы. Рецепты блюд из сои, проростков. Мучные изделия

**Ноябрь. Травяная аптека Болотова ..... 188**

Травяная аптека Болотова. Исцеление травами различных заболеваний

**Декабрь. Очищение по Болотову..... 205**

Очищение по Болотову при аритмии, гипертонии и гипотонии, ревматизме, болезнях ЖКТ, артрите, подагре, диабете, бронхолегочных заболеваниях