

# ЯНВАРЬ

## 1 ЯНВАРЯ. Аллергия. Лечение солью

**О**дной из причин, вызывающих аллергию, является недостаток хлоридов в организме. Для их восполнения необходимо употреблять продукты, которые восполняют недостаток соли. К таким продуктам относятся:

- овощи;
- фрукты;
- морепродукты (морская капуста, морские водоросли, рыба, моллюски).

Спустя 30 минут после еды и между приемами пищи можно слизнуть нескольких кристаллов соли.

Если аллергией поражены легкие, сделайте ингаляции крепким солевым раствором посредством ингалятора, в который помещают крепкий водный раствор морской соли. Если ингалятора под рукой нет, проводите ингаляцию нагретой солью.

Для этого возьмите 1 кг морской соли, разогрейте ее на сковороде. Над сковородой установите самодельную воронку из картона и дышите через узкий ее конец.

## 2 ЯНВАРЯ. Аллергия. Лечение солью

Если аллергией поражена кожа, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее. Пусть она сама осыпется, когда высохнет вода. Признаки аллергии в виде язвочек быстро снимаются обмыванием или компрессами из морской воды. Компрессную ткань нужно все время поливать морской водой, чтобы она не высыхала. Исцеление наступает быстрее, если места воспаления находятся в постоянном контакте с морской водой.



Солевые компрессы делают из соленой воды (100 г каменной или морской соли на 1 л воды) комнатной температуры или температуры тела. Этой соленой водой пропитывают ткань из хлопка (или сложенный в несколько слоев бинт) и прикладывают ее к больному месту.

### **3 ЯНВАРЯ. Аллергия. Процедуры для усиления деятельности почек**

При аллергии необходимо проводить процедуры по усилению деятельности почек и надпочечников. Для усиления почечной деятельности надо провести 5 процедур. Для этого берут 0,5 кг свежих говяжьих или свиных почек, которые делятся на 5 порций, затем порция весом в 100 г отваривается в очень соленой воде (при этом надо 3 раза менять воду, чтобы избавиться от запаха).

#### **Потогонная процедура для восстановления почек.**

Отваренные почки надо съесть за 1 час до разогрева в ванне или сауне. При этом за 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванне (сауне) разогреваться примерно 5–10 минут, при этом можно также пить потогонный квас. Общая продолжительность процедуры — 1–2 часа.

### **4 ЯНВАРЯ. Аллергия. Потогонные процедуры**

Разогреваться (париться) нужно раз в неделю до тех пор, пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть мочки пальцев рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами. Делают не менее 10–15 таких процедур.

**Потогонный квас.** Берут 3 л воды, добавляют в банку 1–2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не нужен). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят квас в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Употребляют фактически без нормы,



каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы. Можно использовать цветы липы или бузины.

## 5 ЯНВАРЯ. Аптека Болотова. Шафран посевной

Шафран посевной (*Crocus sativus L.*, сем. касатиковых) содержит пикроин, ликопин, каротин, воск.

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

Препараты шафрана улучшают кровообращение, устраняют застой крови, выводят из организма токсические вещества, снимают жар, обладают успокаивающим действием.

Экспортируется из Китая, Испании. В аптеках чаще всего встречается порошок и высушенные рыльца шафрана в пакетиках. Беременным женщинам следует использовать шафран с осторожностью.

## 6 ЯНВАРЯ. Аритмия. Восстановление желудочно-кишечного тракта

Первым делом для лечения аритмии необходимо восстановить желудочно-кишечный тракт.

**Овощные жмыхи.** Из моркови, черной редьки (с редьки кожуру не снимают) или белокочанной капусты отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатывать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо.



**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и затем с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент за 30 минут до еды по 0,5 стакана. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

## **7 ЯНВАРЯ. Аритмия. Нормализация солевого баланса. Употребление ферментов**

Сразу после еды и через час после приема пищи необходимо класть на язык на несколько минут 1 г соли и глотать соленую слюну.

Затем переходят к употреблению в пищу вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), затем принимают ферменты и квасы.

Необходимо использовать пепсиностимулирующее средство, которое готовят следующим образом.

Берут 3 кг каланхое (или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодило, заячьей капусты) и смешивают в 3-литровой банке с 3 стаканами меда. Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Потом средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.

Для лечения аритмии необходимо употреблять ферменты на адонисе (или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане, аире). Пейте его 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Приготовьте квас из винограда (или черники, земля-



ники, малины, шелковицы) и пейте их без нормы через час после еды.

## **8 ЯНВАРЯ. Аритмия. Потогонные процедуры**

Через месяц после начала употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванне (сауне) надо париться, разогреваясь примерно 5–10 минут. В сауне можно также пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело укусуными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай шиповника и потогонный квас.

**Уксуная настойка девясила.** В 0,5 л 9-процентного уксуса всыпают 0,5 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5–10 часов.

**Потогонный чай.** Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая надо добавить 1 ч. ложку 9-процентного уксуса и 1 ст. ложку меда (лучше липового). Пьют потогонный чай без ограничений.

## **9 ЯНВАРЯ. Аритмия. Массаж и физические нагрузки**

Массаж тела и длительная прогулка по лесу (а зимой на лыжах) сделают ваше сердце здоровым.

**Массаж.** Сеанс общего массажа начинают со спины, шеи и ближней к массажисту руки. Затем в таком же порядке надо массировать другую сторону спины, шеи и другую руку. Голову массируют вслед за этим либо в конце сеанса. Затем массируют дальние ягодичные мышцы (поочередно с обеих сторон) и крестец. Далее переходят к массажу ближнего бедра и коленного сустава (поочередно с обеих сторон), после чего массируют голень, ахиллово



сухожилие, пятку, стопу каждой ноги поочередно. Затем массируемый переворачивается и ложится на спину. Массаж продолжают на дальней стороне груди. Массируют руки, бедра, голени, заканчивают сеанс массажем живота.

## 10 ЯНВАРЯ. Аритмия. Режим питания

Кроме кислых яблок и капусты, вам надо помнить о меде, научиться готовить в кислом виде свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, липовый цвет, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редис. Кроме того, рекомендуется употреблять квас из банановых шкурок.

**Квас из банановых шкурок.** 3 л воды, 2–3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок, 1 стакан сахара и 1 ч. ложка сметаны. Настаивать 2 недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 0,5 стакана кваса 4 раза в день за полчаса до еды.

Перестаньте пить алкогольные напитки и курить, откажитесь от растительного масла, замените его орехами.

## 11 ЯНВАРЯ. Аптека Болотова. Валериана лекарственная

Водочную настойку корней валерианы лекарственной (*Valeriana officinalis* L. s. I., сем. валериановых) применяют при аллергии, кожном зуде. Иногда ее назначают при раке прямой кишки.

Фермент валерианы помогает при астме, опухолях в легком, сердечной аритмии. Его употребляют внутрь и для ингаляций.

Корни валерианы можно заготовить самостоятельно или купить в любой аптеке. Там же можно найти настой и настойку валерианы, густой и жидкий экстракты.



## 12 ЯНВАРЯ. Артрит, полиартрит. Окисление организма

Лечение артрита начинают с окисления организма ферментами окопника, живокости (корни окопника), калужницы, аира, любистка, сережек ореха (лесного).

Уксусными настоями багульника, лилии болотной (корня), лютика и чемерицы обтирают больные места (эти настойки очень сильные — не обожгитесь).

**Уксусный настой багульника.** В 0,5 л 9-процентного уксуса всыпают 0,5 стакана измельченного багульника (или корней лилии болотной, травы лютика, травы чемерицы), настаивают не менее 2–4 дней.

Исключают из употребления все химические препараты типа брүфена.

Пьют квасы и чай, настоянный на листьях брусники или почках березы.

**Чай на листьях брусники (почках березы).** 1 ст. ложка растительного сырья, указанного выше, заваривается 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

## 13 ЯНВАРЯ. Артрит, полиартрит. Компрессы

При лечении артрита ставят компрессы на больные суставы.

Для компресса готовится смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на больные суставы и смачиваются «царской водкой».

Если организм ошелочен, то компресс может вызывать ожог. Поэтому время наложения компресса определяйте по самочувствию (не более 10–15 минут). Следующий компресс накладывается только



после исчезновения покраснения кожи. Постепенно продолжительность компресса доводится до 30 минут, 1 часа, 2 часов, пока не появится возможность накладывать компресс на всю ночь. При здоровом окисленном организме такая процедура ожога вызывать не будет. Аналогичные процедуры можно делать и с индийским луком. Исключают переохлаждение даже в теплую погоду.

### **14 ЯНВАРЯ. Артрит, полиартрит. Обогрев организма**

Применяют обогрев тела в бане с обсыпанием солью и смачиванием больных мест уксусом. Кроме того, проводят солевую терапию артрита.

При артритах простудного характера можно ослабить боль, используя такой рецепт: прогрейте суставы мешочками с горячей морской солью, затем вотрите в разогретые суставы подогретое растительное масло, после чего опять сделайте солевое прогревание сустава.

Дают хорошие результаты при лечении суставов овощные солевые компрессы. Их готовят из овощных жмыхов (капусты, свеклы, моркови) и поваренной соли.

Ставят компрессы на больной сустав ежедневно на 5 часов. Обычно курс лечения проводят 7–10 дней. Как правило, за этот срок очищаются капилляры и лимфатические сосуды, проходит боль. При обострениях и для профилактики можно провести дополнительный курс лечения соляными ваннами.

### **15 ЯНВАРЯ. Аптека Болотова. Алоказия**

Фермент алоказии крупнокорневой, которую называют «слоновым ухом» (*Alocasia macrorrhizos*, сем. ароидовых), как и спиртовая настойка, принимается





внутри при мастопатиях, миомах и других видах опухолей (в том числе злокачественных), простатите, заболеваниях крови, бронхиальной астме, болях в желудке, кишечнике, туберкулезе легких, пневмонии. К опухолям прикладывают измельченный корнеклубень.

Наружное применение настойки алоказии помогает при тромбофлебите, псориазе, аллергии, геморрое, способствует заживлению ран, излечивает кожные заболевания.

Наружно применяется 40-процентная спиртовая настойка алоказии.

## **16 ЯНВАРЯ. Аптека Болотова. Алоказия**

Отмечено обезболивающее действие настойки при суставных болях, остеохондрозе, миозитах. Онкологические больные принимают настойку внутрь. Мазь из алоказии применяют для растираний при суставных заболеваниях и ревматизме, а также для лечения долго не заживающих трофических язв. Масло алоказии используют при массаже от радикулита и суставных заболеваний. При подагре и ревматизме рекомендуется принимать ванночки на основе соленой алоказии.

Растение в аптечный реестр не внесено и официальной медициной практически не исследовалось. Однако алоказию можно заказать у изготовителей, адреса которых приводятся в газетах («ЗОЖ», «Лечебные письма», «Лечебные вести») и на сайтах в Интернете. Можно вырастить алоказию дома.

## **17 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Лечение солью**

Причина заболевания заключается в патологической реакции организма на аллергены. Аллергия, как правило, появляется из-за нехватки хлоридов.



Поэтому старайтесь вводить в организм побольше соли.

**Лечение солью.** Если легкие подвержены аллергии, проводите ингаляции крепким раствором соли. Старайтесь также принимать соль внутрь хотя бы 3 раза в день. Можно употреблять соль после еды и между приемами пищи.

Кроме аллергии, бронхиальная астма связана с нарушениями центральной нервной системы. Астма может возникать также на фоне хронического бронхита или пневмонии.

## **18 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Противоаллергический фермент**

Болотовская медицина предлагает снимать тяжелый астматический приступ противоаллергическим ферментом из корня валерианы, который готовится по стандартной схеме.

**Фермент валерианы.** 3 л воды, 1–2 стакана нарезанных корней валерианы, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Все бродит 2 недели. 1 ст. ложку фермента надо выпить с чаем из полыни и произвести ингаляцию ферментом с помощью ингалятора (или пульверизатора).

Хорошо снимают приступ ферменты листьев эфедры, листьев и почек смородины, листьев крапивы, цветов полыни, цветов хризантемы, почек березы, почек сосны.

## **19 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Лечение начинают с восстановления желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Перед едой принимают (не разжевывая!) в виде шариков овощные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) мор-



кови или капусты. Глотание жмыхов продолжается до тех пор, пока не будет воздушных отрыжек и не исчезнет полностью метеоризм.

При восстановлении ЖКТ используются жмыхи черной редьки, моркови-самосейки, белокочанной капусты.

Шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови. Сок пейте на ночь чуть подсоленным.

## **20 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Сахарный переброд**

Соки, которые получают после отжима, полезно принимать в виде сахарных перебродов.

**Сахарный переброд.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент чистотела (по 0,5 стакана за 30 минут до еды). Это позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности желудка и кишечника.

## **21 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Потогонные процедуры**

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванне (сауне) надо разогреваться 5–10 минут. В сауне можно также периодически пить потогонный квас. После сауны обязательно надо обтирать тело укусуными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ран-



ней весной желательно пить проквашенный березовый сок.

## 22 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Препараты для потогонных процедур

**Уксусная настойка девясила.** В 0,5 л 9-процентного уксуса всыпают 0,5 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5–10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 1–2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не нужен). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без нормы, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

## 23 ЯНВАРЯ. Астма бронхиальная. Ингаляции

При трахейных воспалениях следует проводить ингаляции ферментом чистотела. Их надо чередовать с ингаляциями крепким солевым раствором или солевой пылью. Пить сок черной редьки по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день. Для ингаляции показаны содово-солевые растворы с добавкой АТФ (аденозитрифосфорная кислота, продается в аптеке). Кроме того, астматикам полезны солнечные и ультрафиолетовые ванны, а также озонированный воздух.