

часть I

**Медицина Болотова:
теория, методы
и препараты**





Краткое описание основных принципов

Поскольку эта книга — справочное практическое пособие по медицине Болотова, она не предполагает серьезного углубления в теорию. Однако некоторые читатели, возможно, не знакомы даже с основами болотовской медицины. Поэтому вначале мы кратко расскажем о пяти основополагающих принципах, названных «квинтэссенцией здоровья».

Принцип 1. Увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)

Для увеличения числа молодых клеток необходимо стимулировать выделение желудочного сока, который расщепляет поврежденные клетки (в том числе раковые и болезнетворные), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Для этого необходимо выполнять лечебно-оздоровительные процедуры.

1. Для стимуляции выделения желудочных соков употребляют в пищу растения из семейства толстянковых, к которым относятся:

заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, алоэ, каланхоэ, агавы, морская капуста, адонис (стародубка), желтушник серый, наперстянка, строфант, ландыш, лилия болотная, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, заманиха, женьшень.

2. Необходимо проводить процедуры по увеличению в крови пепсиноподобных веществ с помощью употребления соли.



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

«Царская водка». На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 0,5 стакана виноградного уксуса или вина из красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина.

Принцип 2. Превращение шлаков в соли (очищение организма)

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

Таковыми кислотами являются кислоты уксусного направления, или ферменты, в том числе обычный уксус. Такие кислоты содержатся в овощных и фруктовых соленьях. Соли, образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме. Зная об этом, необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Это составляет третий принцип квинтэссенции.

Принцип 3. Выведение солей (ощелачивание)

Наблюдения показывают, что не растворяются обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также мочевины.



1. Для растворения щелочных солей необходимо вводить в организм безопасные щелочи. Их источниками являются отвары.

Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

2. Для растворения солей пользуются также соками некоторых растений.

Соли поддаются растворению соками черной редьки, корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Проводя лечение соками, необходимо соблюдать пресную диету, избегать употребления острых и соленых продуктов. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи употребляют по 1–3 ст. ложки во время еды. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей и сердечно-сосудистой системы.

3. Растворяют соли также желчью птиц: куриной, утиной, гусиной и индюшачьей. Желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда желчь принимают в хлебных шариках.

После ощелачивания организма его обязательно надо закислять.

Принцип 4. Борьба с болезнетворными бактериями (окисление)

Один из основных постулатов медицины Болотова гласит: «Человек или животное могут болеть только от растительных клеток». Поскольку растительные



клетки существуют только в щелочной среде, заболевание какого-либо органа возможно только при ощелачивании его среды. А значит, окисление — путь борьбы с болезнями.

1. Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него. Таким образом, подбираются растения, которые могут оздоровить тот или иной орган человека и восстановить утраченные клетки. Если организм будет надежно окислен, болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.
2. Разжижение крови — залог здоровья и долголетия. Окисленная и разжиженная кровь избавит от многих болезней. Окисление крови осуществляется с помощью кислот (молочно-кислых продуктов, молочной сыворотки). Другим мощным средством окисления являются квасы и ферменты.
3. Окисляют и разжижают кровь также витамины. Кроме того, хорошо разжижает кровь соляная кислота, а также «царская водка». Уксус и всевозможные уксусосодержащие вина (старое бочечное вино), жирные кислоты, а также квашения — прекрасные средства для разжижения крови.

Принцип 5. Восстановление ослабленных органов (регенерация тканей)

Принято считать, что если часть клеточной ткани какого-либо органа отомрет, то она уже не восстановится. Однако это неверно. Неотъемлемой частью медицины Болотова являются методы регенерации утраченных тканей внутренних органов: печени,



сердца, почек, легких (подробное их описание приводится в третьей части).

Лечение желудочно-кишечного тракта

Большинство стандартных схем лечения начинается с процедур восстановления желудочно-кишечного тракта и луковицы двенадцатиперстной кишки. Дело в том, что болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) являются мощными инициаторами многих других болезней. Поэтому лечение заболевания должно начинаться с восстановления ЖКТ путем наращивания его разрушенных тканей. Кроме того, обязательным условием является приведение в порядок луковицы двенадцатиперстной кишки, поскольку ее повреждение приводит к радикальным изменениям в ЖКТ — из поджелудочной железы и печени в желудок забрасываются ферменты, которые начинают разъедать его стенки.

Восстановление желудочно-кишечного тракта

Перед едой необходимо принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи моркови, капусты, редьки. При этом их жевать нельзя, чтобы они не пропитывались ферментами слюны. Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока не исчезнут все дискомфортные ощущения.

Как приготовить жмыхи. Жмыхи готовят из овощей или фруктов. Для этого их очищают от кожуры и выжимают сок с помощью соковыжималки или мясорубки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатать в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранят ша-



рики из жмыхов в холодильнике не больше 14 дней. Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. ложки, за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо.

Сок, который получился в ходе приготовления жмыхов, пьют на ночь чуть подсоленным. Шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови.

В процедуре восстановления ЖКТ большую роль играет фермент чистотела на молочной сыворотке. Употребляют его в течение 10–15 дней. Эта процедура практически полностью восстанавливает эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника.

Фермент чистотела. Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (корни чистотела использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью груза (камешка) опускаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в сыворотку следует добавить около 1 ч. ложки сметаны, купленной на рынке. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

В случае проникновения желчи в желудок часто возникают тошнота, изжога. Уменьшить проникновение желчи в желудок можно, уменьшив потребление желчегонных продуктов. К ним относятся:

растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница.

Нормализовать кислотность желудка можно за счет употребления пепсиностимулирующих продуктов. К ним относятся:



сок капусты, подорожника, горчица, перец, хрен, пряности: петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец (огородный), орех (мускатный), зверобой, зубровка, душица.

Восстановление луковицы двенадцатиперстной кишки

Перед завтраком принимают сок из растения в объеме от 0,5 до 1 стакана.

При гастрите с изжогой сок готовят из моркови. При повышенном давлении — из свеклы (красной), при пониженном давлении, упадке сил — из свежей или квашеной капусты. При высокой температуре, кашле, солях и камнях в желчных протоках сок готовят из черной редьки (не очищая ее от кожуры).

Овощные жмыхи принимают, не разжевывая, по 2–4 ст. ложки 3 раза в день.

Общее число процедур колеблется от 10 до 50. Для снятия воспалительных процессов в желудке и зоне луковицы двенадцатиперстной кишки необходимо за 1 час до процедур принимать по 0,5 стакана фермента чистотела.

Режим питания

Восстановление желудочно-кишечного тракта призвано не только устранить сдвиговые нарушения в желудке и луковице двенадцатиперстной кишки (то есть восстановить утраченные ткани), но и добиться оптимального кислотно-щелочного баланса в организме. Последнее возможно только при условии соблюдения специального профилактического режима питания. Нарушение кислотно-щелочного баланса —



часто результат неправильного питания. При восстановлении ЖКТ следует проводить однодневную или двухдневную корректировку режима питания. Это нельзя назвать диетой, так как диета — всего лишь способ сохранения болезни до приобретения новых недугов. Данный режим питания используется при дискомфортных ощущениях в области ЖКТ, желудочных заболеваниях, а также при переходе на сырые продукты.

Первый день

Завтрак

1. Съесть 50 г хлеба (наиболее безвредный хлеб — зерновой).
2. Через 10 минут проглотить скатанные в виде шариков 3–4 ст. ложки яблочного (капустного, морковного) жмыха. Яблоки очистить от кожуры, выбросить сердцевину и выдавить 1 стакан сока. Жмыхи должны быть максимально сухими, чтобы они впитывали желудочный сок, высушивали стенки желудка.
3. Через 10 минут после приема жмыха выпить сок капусты с соком репчатого лука (180–190 г капустного сока на 10–20 г сока репчатого лука). Сок можно пить большими глотками (залпом). Лечь на диван, повернуться с боку на бок, поднять ноги (с целью достижения сплошного смачивания стенок желудка соком).

Обед

1. Съесть 100 г зернового хлеба (2 куска по 50 г).
2. Через 10 минут принять 3–4 ст. ложки жмыха (яблочного, капустного, морковного).



3. Через 10 минут после приема жмыха выпить сок капусты с соком репчатого лука (180–190 г капустного сока на 10–20 г сока репчатого лука). Лечь на диван, повернуться с боку на бок, поднять ноги.

Ужин

1. Сырое яйцо разболтать. Есть ложечкой с хлебом (50 г).
2. Через 15 минут выпить сок капусты с соком репчатого лука (180–190 г капустного сока на 10–20 г сока репчатого лука).

Второй день

Завтрак

1. 50 г зернового хлеба (сильно пережевывать).
2. Сырое яйцо, 100–150 г творога (творог сделать из кислого молока, согретого в воде с температурой 40 °С) с салатом из зелени: 1 корешок одуванчика, 1 листок туи (ноготок 2–3 см), листик чистотела (до 5 см).
3. Через 15 минут — 3–4 ст. ложки жмыха (капустного, морковного, яблочного) с горкой, утрамбованного.
4. Через 15 минут выпить сок капусты с соком репчатого лука (180–190 г капустного сока на 10–20 г сока репчатого лука).

Обед

1. 50 г творога и салат: корешок одуванчика, 1 листок туи, 1 яйцо (или без него), 1 листок чистотела.
2. Каша, сваренная на сыворотке (гречневая, рисовая, пшеничная), густая. Общий вес пищи не должно превышать 0,5 кг. Сыворотка для каши