



РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Январь

1 ЯНВАРЯ. Начинаем лечение с восстановления желудочно-кишечного тракта

Известно, что болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) являются мощными инициаторами многих других болезней. Поэтому лечение сколько-нибудь серьезного заболевания должно начинаться с лечения желудочно-кишечного тракта.

Сдвиг, нормализующий работу ЖКТ, главным образом желудка, осуществляют с помощью жмыхов овощей и фруктов, полученных в соковыжималках.

Методика восстановления желудочно-кишечного тракта заключается в том, что один раз в день перед едой необходимо принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) моркови или капусты. При этом их нельзя жевать, чтобы они не пропитывались слюной.

2 ЯНВАРЯ. Восстановление желудочно-кишечного тракта жмыхами

Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не возникнет ощущения полного комфорта (не будет воздушных отрыжек и полностью исчезнет метеоризм).

Для восстановления желудочно-кишечного тракта используются жмыхи редьки, моркови, капусты. Сокам дайте перебродить, а потом пейте в виде кваса. Не пейте соки сразу же после приготовления. Сок красной свеклы,



например, может вызвать сильный спазм кровеносных сосудов, а сок моркови приводит к сердечному приступу. Сок ревеня опасен при геморрое, так как вызывает кровоизлияние из ректальных вен. Сок крапивы двудомной вреден при гипертонии и атеросклерозе. Сок душицы противопоказан при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Процедуры со жмыхами элементарно просты. Если человек ощущает, что у него стынут ноги и руки, то ему следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 ст. ложек утром перед едой раз в день до тех пор, пока у него не перестанут остывать конечности.

3 ЯНВАРЯ. Как приготовить жмыхи

Приготавливают жмыхи из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатать в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше двух недель. Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. ложки, за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо.

Сок, который вы получили при приготовлении жмыхов, пейте на ночь чуть подсоленным. Лечебные шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени.

4 ЯНВАРЯ. Восстановление желудочно-кишечного тракта жмыхами

Если человек страдает изжогой, то ему лучше принимать жмыхи моркови. При повышенном давлении надо принимать жмыхи свеклы. При легочных заболеваниях — жмыхи черной редьки. Они же годятся и при камнях в печени.

Соки при лечении желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить, либо можно их пить подсоленны-



ми и только перед сном. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно глотать со сметаной. Жмыхи свеклы часто уменьшают аппетит. Это помогает быстро худеть, если вы не будете насиловать желудок избыточным питанием. Нет аппетита — не ешьте ничего, пока аппетит не появится.

Заметим, что прием жмыхов свеклы не снижает кровяное давление, так как это давление обеспечивается сердцем и мышцами сосудов для подачи крови в жизненно важные органы.

Однако, если капилляры забиты солями, и кровь через них плохо поступает к жизненно важным органам, то сердце в этом случае увеличивает давление, чтобы кровь смогла пробиться куда надо. Не понимая этого обстоятельства, мы пытаемся всевозможными средствами понизить давление, вместо того, чтобы устранить причину плохого прохождения крови по капиллярам.

Понятно, что такие меры еще больше навредят организму, так как жизненно важные органы получают еще меньше питания из крови. Жмыхи свеклы не понижают давление, а помогают растворять соли в микрокапиллярах. Кровь легче доходит куда требуется, и сердце в этом случае будет само снижать кровяное давление.

5 ЯНВАРЯ. Восстановление желудочно-кишечного тракта ферментом чистотела

Название «чистотел» расшифровывается как «растение, способное очищать тело». Причем это касается не только поверхности кожи, но также и всех слизистых оболочек (носоглотки, желудочно-кишечного тракта, глаз, легких и т. д.).

Ферменты чистотела обладают такими мощными стимулирующими свойствами, что если их употреблять 1–2 недели по 1/2 стакана за полчаса до еды, то вы можете практически полностью восстановить эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника. Нерастворимые



хлориды тяжелых металлов, застрявшие в эпителиальных волосках желудочно-кишечного тракта, легко выводятся из организма ферментами чистотела.

Более легкие металлы радионуклидов (цезия, стронция) также не всасываются из-за образования нерастворимых комплексов на основе солей радионуклидов и желудочных ферментов (пепсина).

6 ЯНВАРЯ. Готовим фермент чистотела

Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела в фазе цветения (корни чистотела использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (стеклянного камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в полученную молочную сыворотку следует добавлять немного (около 1 ч. ложки) сметаны, купленной на рынке.

Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается от винных мошек несколькими слоями марли.

7 ЯНВАРЯ. Симптоматика. Образ здорового человека

Чтобы восстановить до определенной нормы деятельность организма, необходимо, прежде всего, нарисовать портрет целей, то есть представить, что необходимо сделать со своим организмом для полного его благополучия.

Всегда следует начинать с симптоматики, то есть с объективных и субъективных оценок отклонений образа больного человека от образа здорового человека.

Набор симптомов позволяет ориентировочно установить и диагноз причин болезней, который требуется не всегда.

Задачей настоящего лечебника является только оказание самому себе первой помощи при случайно возник-



ших отклонениях в организме. Другими словами, мы всегда будем преследовать одну и ту же цель: приближать образ больного человека к образу здорового человека.

8 ЯНВАРЯ. Симптоматика. Восемь систем организма

Для осуществления поставленной цели надо познакомиться в общих чертах с симптоматикой болезней. Симптомы будут разбираться в соответствии с восемью системами организма, которые для человека определены мною как следующие:

- система желудочно-кишечного тракта;
- сердечно-сосудистая система;
- лимфо-эндокринная система;
- костно-кровотворная система;
- мышцы, соединительные ткани, сухожилия и хрящи;
- кожно-покровная система;
- нервная система;
- информационно-интеллектуальная система.

Эта классификация предложена автором в рамках его теории «Восемь в кубе», которая подробно описана в книге «Здоровье человека в нездоровом мире» (изд-во «Питер»).

Рекомендации по лечению отдельных заболеваний, а также описания симптомов болезней размещены мною в ежедневнике в соответствии с этой классификацией.

9 ЯНВАРЯ. Симптоматика. Ротовая полость и зубы

Кровь на губах, кровотечение десен, расшатывание зубов, ломота в зубах от приема холодной воды, налет на зубах, запах изо рта, гнойнички на деснах, растрескивание языка, цветочные налеты на языке, глотке и небе, боль в височной части головы, отеки, воспаление желез, миндалин, болезни сердца, температура.



Исходный растительный материал: ромашка аптечная, горчица, перец, хрен, кориандр, укроп, фенхель, дрок красильный, вербена, герань, горец змеиный, дуб, черноголовка, шалфей, воловик, терн, рябина, мать-и-мачеха, девясил, аир, алоэ.

10 ЯНВАРЯ. Как вырастить новые зубы

Здоровье ЖКТ начинается со здоровья ротовой полости, где начинается переваривание пищи (ее пережевывание и растворение слюной).

Если ежедневно полоскать рот соленой водой на ночь, то зубы не будут болеть вообще. Даже если от ваших зубов остались одни корни, то они никогда не будут вас беспокоить. Одни корешки выпадут сами, а другие ухитрятся через несколько лет излечиться и отрасти. Самое интересное, что при таком способе ухода за ртом начинает отрастать новое поколение зубов. Я лично встречался с пожилыми людьми (около 75 лет), у которых появились новые зубы. Исходя из этих фактов, можно заключить, что утраченные зубы могут вырасти заново у каждого.

11 ЯНВАРЯ. Профилактика болезней зубов

Чтобы зубы были здоровыми, нужно делать следующее.

- Окислять организм ферментами живокости, а также солончаковыми растениями.
- Пить квасы из шишек или коры приморских сосен, мха прибрежных морских камней, морской капусты, растений соленых морских лиманов.
- Употреблять в качестве приправы морскую капусту.
- В изобилии употреблять в пищу дары моря (рыбу, кальмары, крабы).
- Пить квас из хурмы, плодов фейхоа и винограда, причем в этот квас надо добавлять муку из зубов свиньи, чтобы необходимые микроэлементы поступали в организм в достаточном количестве.



12 ЯНВАРЯ. Профилактика болезней зубов. Снятие зубной боли

- Все овощи и соки необходимо есть и пить только подсолёнными.
- Один раз в месяц нужно полоскать рот водочным настоем аира (на 1/2 л водки 1/2 стакана аира), в настойку необходимо добавить прополис. Водочный настой хорошо всасывается в ткани десен и заносит в зубные микроцели прополис, который останавливает размножение микробов.

Зубная боль от холодной воды или пищи быстро пройдет, если рот полоскать на ночь крепким солёным раствором или периодически держать во рту несколько крупинок соли. Хорошо помогают плоды терна или других растений с вяжущими свойствами.

13 ЯНВАРЯ. Растения и лечебные препараты на их основе

В этом ежедневнике будут представлены растения, наиболее часто используемые в медицинской практике, усиливающие защитные свойства организма и даже способствующие рассасыванию опухолей. Препараты, которые может приготовить каждый на основе продуктов брожения этих растений на молочной сыворотке, содержат, кроме уксуса и других жирных кислот, незаменимые для организма аминокислоты.

14 ЯНВАРЯ. Растения и лечебные препараты. Барвинок розовый

Барвинок розовый — *Vinca rosea L.* (сем. кутровых). Настойки листьев барвинка используют для остановки кровотечения, при зубной боли, для лечения диабета, как средство, снижающее сахар. Некоторые алкалоиды барвинка, например, винбластин, винкристин и онковин, применяют при лечении острой формы лейкемии у детей. Но наиболее эффективен барвинок в виде фермен-



тов, которые образуются в результате молочнокислого брожения.

Для изготовления фермента берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана листьев барвинка, один стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны. Растение погружается на дно с помощью марлевого мешочка и каменного грузила. Все бродит не менее 3 недель в теплой комнате (температура 18–25 °С). Пьют по 1/2 стакана во время болей и за 10–5 минут перед едой.

15 ЯНВАРЯ. Зубы — сигнальная система организма

Зубы болят у всех животных, растительноядных и плотоядных. У человека зубы болят в любом возрасте. Однако замечено, что у животных морей и океанов такой проблемы нет. Дело в том, что материал зуба не является клеточной структурой. Фактически зубы сформированы из кристаллического вещества, благоприятной средой для роста которого является морская вода.

Помните, что зубы начинают болеть только при заболевании каких-либо частей желудочно-кишечного тракта. Так, если болят резцы, то не в порядке желудок. Если дают знать о себе коренные зубы — это сигнал о болезни луковицы двенадцатиперстной кишки.

16 ЯНВАРЯ. Профилактика болезней зубов

Для профилактики зубных заболеваний нужно жевать сосновую смолу или прополис. Лучше всего это делать после еды.

У людей, которые едят много соленой рыбы, зубы практически не разрушаются. Не случайно китайцы чистят зубы солью. Если полоскать перед сном рот соленой водой, можно не бояться кариеса.

Древними врачами было замечено, что если добавлять в пищу свежую или проквашенную рябину (такая рябина получается, если ее хранить на сухом сеновале, она к зиме частично перебраживает и становится очень вкусной), то практически полностью останавливается разрушение зубов.



17 ЯНВАРЯ. Укрепление зубов

Очень ценна для укрепления зубов и профилактики зубных болезней черноплодная рябина (арония), которую можно есть и в свежем виде.

Кроме рябины, зубы хорошо укрепляют аир, любисток, окопник (живокость), которые необходимо жевать маленькими кусочками перед едой или полоскать рот их водочными настоями с прополисом. При этом в пищу целесообразно вводить пудру из размолотых зубов животных (особенно свиньи) по 1/4 ч. ложки в сутки 2 раза в неделю.

18 ЯНВАРЯ. Растим здоровые зубы

Очень хорошо стимулирует рост зубов фермент из зубровки.

Для этого берут 3 л молочной сыворотки и добавляют в нее 1/2 стакана зубровки, стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Все это бродит не менее 3 недель.

Пьют фермент перед едой по 2–4 ст. ложки. Для улучшения качества фермента в него всыпают 2 ст. ложки пудры из зубов свиньи. Эта пудра, растворяясь в ферментах, делает их более богатыми фтористыми микроэлементами, особенно необходимыми для эмали зубов.

19 ЯНВАРЯ. Снятие острой зубной боли

Острую зубную боль можно снять полосканием рта крепким соленым раствором; на больной зуб можно также насыпать немного соли. Если зубная боль связана с простудой, то ее хорошо снимает уксусный настой барвинка или коры осины.

В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана барвинка (листьев) или сухой коры осины (старой) и настаивают не менее 2–4 дней.

Для профилактики зубной боли целесообразно полоскать рот скипидарной водой.