

# Оглавление

От редакции .....	15
<b>ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ПО БОЛОТОВУ .....</b>	<b>17</b>
<b>Глава 1. Как зародилась эта теория .....</b>	<b>18</b>
Воздействие гипнозом и биополем .....	18
Исследование ферментов.....	20
Ферменты на чистотеле.....	21
Лечебный квас на каштане .....	24
Применение ферментов при различных заболеваниях.....	27
Главный принцип теории: подобное лечит подобное .....	29
Представление о клетке-лидере.....	32
<b>Глава 2. Система «Квинтэссенция».....</b>	<b>36</b>
Правило первое — увеличение числа молодых клеток .....	37
Правило второе — превращение шлаков в соли .....	41
Правило третье — выведение солей .....	43
Правило четвертое — борьба с болезнетворными бактериями.....	46
Правило пятое — восстановление ослабленных органов .....	52
Лечение застуженных почек .....	53
Лечение цирроза .....	54
Лечение болезней сердца .....	54
Лечение легких.....	55



<b>Глава 3. Что бы ни болело — лечите ЖКТ .....</b>	<b>57</b>
Как функционирует желудочно-кишечный тракт ...	57
Сдвиговые нарушения в системе пищеварения .....	59
<b>Глава 4. Система «Восемь в кубе»:</b>	
<b>что и как воздействует на человека.....</b>	<b>62</b>
Пищеварительный канал .....	62
Дыхательный канал .....	63
Покровный канал .....	64
Энергокинетический канал .....	65
Спектральный канал .....	66
Биоэнергетический канал .....	70
Информационный канал .....	73
Астральный канал .....	78
<b>ЧАСТЬ II.</b>	
<b>ИСЦЕЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ. МЕТОДИКА</b>	
<b>Б. БОЛОТОВА.....</b>	<b>83</b>
<b>Глава 1. Симптоматика .....</b>	<b>84</b>
Система желудочно-кишечного тракта.....	84
Ротовая полость и зубы .....	84
Пищевод.....	85
Желудок.....	85
Двенадцатиперстная кишка .....	86
Тощий кишечник.....	86
Тонкий кишечник .....	86
Толстый кишечник .....	87
Прямая кишка .....	87
Печень.....	87
Желчный пузырь .....	88
Желчный проток .....	88
Воротная вена печени .....	88



Брыжеечная ткань .....	89
Поджелудочная железа.....	89
Панкреатитный проток.....	89
Сердечно-сосудистая система.....	90
Сердце.....	90
Малый круг кровообращения.....	90
Большой круг кровообращения.....	91
Легкое правое.....	91
Легкое левое.....	91
Почка правая.....	92
Почка левая.....	92
Селезенка.....	93
Лимфо-эндокринная система.....	93
Щитовидная железа.....	93
Предстательная железа и придатки.....	94
Вилочковая железа.....	94
Гипофиз.....	94
Лимфа сердца.....	95
Лимфа дуги с подчелюстными узлами.....	95
Лимфа дуги с подмышечными узлами.....	95
Лимфа дуги с подпаховыми узлами.....	96
Костно-кроветворная система.....	96
Позвоночник.....	96
Череп.....	96
Левая половина грудной клетки.....	97
Правая половина грудной клетки.....	97
Кости рук.....	97
Кости ног.....	98
Мышцы, соединительные ткани, сухожилия и хрящи.....	98
Мышцы, сухожилия и соединительные ткани позвоночника.....	98



Мышцы, сухожилия и соединительные ткани головы .....	99
Мышцы, сухожилия и соединительные ткани рук .....	99
Мышцы, сухожилия и соединительные ткани ног .....	99
<b>Кожно-покровная система .....</b>	<b>100</b>
Кожа ладоней рук .....	100
Кожа ступней ног .....	100
Кожа спины .....	100
Кожа лица, головы, шеи .....	100
Кожа груди и живота .....	101
Кожа ягодиц .....	101
<b>Нервная система .....</b>	<b>102</b>
Головной мозг .....	102
Спинальный мозг .....	102
<b>Информационная система .....</b>	<b>103</b>
Зрительные нервы .....	103
Слуховые нервы .....	103
Вкусовые нервы .....	103
Обонятельные нервы .....	104
Тактильные рецепторы .....	104
Терморепцепторы .....	105
<b>Глава 2. Рекомендации по лечению болезней .....</b>	<b>106</b>
Ангина .....	106
Артрит, полиартрит .....	109
Астма .....	110
Бели (кандидоз) .....	111
Бесплодие у женщин .....	112
Болезнь Бехтерева .....	113
Болезни зубов и их отращивание .....	114



Боль в зубах от холодной воды или пищи.....	115
Больно глотать пищу .....	116
Бронхиты .....	116
Волос .....	117
Воспаление в мочевом пузыре .....	117
Воспаление кишечника (проктит) .....	118
Воспаление плоти мужского члена .....	118
Воспаление придатков .....	119
Воспаление тройничного нерва (мигрень) .....	120
Воспалительные процессы в глазах.....	120
Впервые заболел зуб .....	121
Восстановление почек.....	124
Выпадение прямой кишки .....	125
Гангрена .....	126
Геморрой .....	127
Глисты .....	128
Гломерулонефрит .....	129
Гидраденит .....	131
Гипертония .....	132
Гипотония .....	133
Глаукома .....	134
Гнойнички на деснах и на поверхности ротовой полости.....	135
Заикание .....	136
Запоры .....	137
Зубы расшатываются или выпадают (пародонтоз).....	138
Икота .....	139
Импотенция у мужчин .....	140
Инсульт.....	141
Инфаркт миокарда .....	141



Камни в желчных путях .....	143
Камни в почках и их протоках .....	144
Катаракта .....	145
Коллагеноз.....	146
Конъюнктивит .....	147
Кровоточат десны зубов .....	147
Куриная слепота .....	148
Микрофлебит .....	149
Нефрит. Пиелонефрит .....	149
Облитерирующий эндартериит .....	150
Обморожения и ожоги .....	151
Опухоль печени .....	151
Опухоли языка, губ и желез рта .....	152
Остеохондроз.....	153
Отек конечностей.....	153
Отит .....	154
Отслоение сетчатки .....	154
Панкреатит .....	155
Плохой аппетит .....	156
Подагра .....	157
Полиомиелит .....	158
Понос .....	158
Потеря голоса, хрипота.....	159
Прострел .....	160
Радикулит .....	160
Расширение вен .....	160
Ревматизм сердца .....	161
Сахарный диабет.....	161
Сердечная аритмия .....	168
Слоновость.....	170
Соли в мочевом пузыре .....	170



Спондилез.....	170
Стенозы сердечных сосудов .....	171
Столбняк .....	172
Трахома.....	172
Тромбофлебит.....	173
Трофические язвы.....	174
Туберкулез легких .....	174
Флебит .....	175
Фригидность (импотенция у женщин).....	176
Холецистит .....	177
Холодеют конечности, судороги .....	178
Церебральный паралич .....	179
Храп .....	180
Цирроз печени.....	181
Язвенный колит.....	183
Ячмень .....	184
<b>Глава 3. Травяная аптека Болотова .....</b>	<b>185</b>
Аконит джунгарский.....	185
Аконит Фишера.....	186
Барбарис амурский .....	187
Барвинок розовый.....	187
Безвременник осенний.....	189
Болиголов пятнистый .....	190
Боярышник кроваво-красный.....	191
Брусника .....	192
Бузина черная .....	193
Валериана лекарственная .....	194
Волчегодник Генква .....	195
Горичник русский.....	196
Дудник китайский .....	197
Дягиль лекарственный .....	198



Евгения гвоздичная.....	199
Зверобой обыкновенный .....	200
Золототысячник малый .....	201
Калина обыкновенная .....	202
Копытень европейский .....	202
Крапива двудомная .....	203
Кровохлебка лекарственная .....	204
Крушина ольховидная .....	205
Лавровишня лекарственная .....	207
Лук репчатый.....	207
Лютик едкий.....	209
Мак.....	210
Морковь посевная .....	211
Мята перечная.....	212
Нюотки лекарственные .....	213
Облепиха крушиновидная .....	215
Омела белая .....	216
Очиток едкий .....	217
Пион необычный.....	217
Переступень белый .....	218
Подорожник большой.....	219
Подофилл щитовидный .....	220
Полынь волосовидная.....	222
Полынь обыкновенная.....	223
Пуерария волосистая.....	223
Ромашка аптечная .....	224
Рябина обыкновенная.....	225
Спорынья .....	226
Татарник колючий .....	227
Тарактогенос Курца .....	228
Фиалка трехцветная.....	229
Хрен обыкновенный.....	230





Чага .....	231
Чеснок .....	232
Чистотел большой .....	234
Шалфей лекарственный .....	235
Шафран посевной .....	236
Щавель конский .....	237

#### **Глава 4. Соколение по Болотову.**

<b>Соки лекарственных растений.....</b>	<b>239</b>
Алоэ .....	239
Береза .....	239
Болиголов .....	239
Лютик .....	239
Мать-и-мачеха .....	240
Очиток едкий .....	240
Осина .....	240
Осот полевой .....	240
Подорожник большой .....	240
Чистотел большой .....	241

#### **Глава 5. Правила здорового питания.....**

Схема питания по Болотову .....	245
Принцип парности в режиме питания .....	245
Утренняя разминка для желудка .....	246
Коротко о главном .....	246
Чередование продуктов питания .....	247
Несколько слов о мясе .....	248
Очищение языка от ночного налета.....	249
Рецепты кваса Болотова .....	249
Рецепты деревенского чая .....	251
Болотовские каши .....	254
Проростки, отруби, хлопья.....	266
Хлеб всему голова .....	279



---

Обеденный перерыв.....	286
Обеденные правила Погожевых.....	286
Укус Болотова.....	287
Бессолевая капуста .....	292
Ферментирование овощей, зернобобовых и растений .....	298
Спокойной ночи, или Ужин по Болотову .....	308
Сон и питание .....	309
Мучные блюда для спокойного сна .....	309