



Глава 2

ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ БОРИСА БОЛОТОВА

Если нет противопоказаний, то перед тем, как начинать лечение того или иного заболевания, необходимо пройти курс полного очищения организма. Кроме полного очищения в моей методике оздоровления важное место занимают ферменты, квасы, очищающий уксус и чай. Конечно, возникает вопрос, какое лечебное растение выбрать в качестве их ферментной основы. Обычно я использую какое-то одно растение, которое наиболее часто рекомендуется для лечения конкретного заболевания. Это может быть зверобой, тысячелистник, адонис, крушина и т. д. Главное — соблюдать гомеопатический принцип приготовления лечебного уксуса.

На 0,5 л 6-процентного уксуса положите 3–5 ст. ложек высушенного растения. Не забывайте при этом обратить внимание на противопоказания к применению лечебного растения.

Если же по каким-то причинам вы не сможете подобрать для себя лечебный уксус, то можно воспользоваться универсальными рецептами. Прежде всего предлагаю уксус, настоянный на траве багульника.

Готовят его так. Берут 0,5 л 6-процентного уксуса, добавляют в него полстакана нарезанных веток или корней багульника и настаивают 2–3 дня. Этот настой можно добавлять во всякий чай по 1 ч. ложке на стакан. Такая добавка нейтрализует вредные алкалоиды, со-



храня все ароматические качества чая и его полезные свойства. Такой уксус можно добавлять даже в супы и борщи. Также установлено, что уксус из багульника значительно снижает степень ожирения, поэтому с этой целью его можно применять в повседневном рационе.

Можно рекомендовать другой рецепт универсального уксуса, который обладает прекрасными очищающими и лечебными свойствами. Готовят его аналогично первому, но в качестве наполнителя берут полстакана корней или листьев сабельника болотного, декопа.

Что касается очищающих чаев, то для каждого заболевания подбирается соответствующее сырье. В чай стоит добавить 1–2 ч. ложки яблочного уксуса. Можно взять и простой зеленый чай (слабо заваренный) и влить в него несколько ложек моего лечебного уксуса.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Аритмия

Ферменты. Приготовьте их на адонисе (или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане, аире) и пейте 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Квас. Приготовьте квас из винограда (черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте без нормы через час после еды.

Потогонные процедуры. Через месяц после употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами. В сауну берите чай из шиповника, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медом; в сауне обязательно надо сделать массаж.

Уксус. Две ч. ложки соцветий календулы настаивайте в уксусе в течение 10 дней в теплом месте. Принимайте по 0,5 ч. ложки 3 раза в день.



Глиняные ванны с валерианой и уксусом. Благоприятно действуют ванны с валерианой. Для полной ванны потребуется 200–300 мл отвара валерианового корня и примерно 500 г порошка глины, оживленного 3 ст. ложками лечебного уксуса. Принимать ванну следует не более 20–30 минут.

Для начала рекомендую всем тем, кто еще не очень знаком с глинолечением, принимать глиняные ванны для рук и ног. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен примерно стакан глины, оживленной 1 ст. ложкой яблочного уксуса, куда добавлено 100 мл отвара валерианового корня. Продолжительность ванны — 20–30 минут.

Средства, способствующие снятию сердечных отеков. Залейте 4 ч. ложки растолченных семян петрушки стаканом кипятка, кипятите 5 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Для этой же цели можно использовать траву хвоща полевого. Две ст. ложки хвоща настаивайте 20 минут в стакане кипятка, процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день.

Гипертония

Шарики (жмыхи). Приготовьте жмыхи из картофеля или рябины черной. Их глотают по 2–4 ст. ложки, а сок пьют после еды.

Квас. Сделайте квас из бузины, малины, клюквы, калины.

Ферменты. Принимайте ферменты из пшена, свеклы, омелы дубовой, цветов липы, сены, коры крушины.

Уксус. Возьмите 20 г створок фасоли на 0,5 л яблочного уксуса, настаивайте не менее 3 дней. Пейте 3 раза в день по 0,5 ст. ложки, разведенной в 50 мл воды.

Истолките 2 большие головки чеснока и залейте стаканом лечебного уксуса, настоянного на стручках фасоли. Настаивайте 10 суток. Принимайте по 0,5 ч. ложки



на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

Очищающий чай. Очищение чаем проводите в течение месяца. Для приготовления чая надо 1 ст. ложку плодов шиповника залить 3 стаканами воды, вскипятить и поставить парить на 3 часа. Подогревать и пить как чай в течение дня. Во время очищения пить только чай.

Глиняные ванны с уксусом. Возьмите 0,5 л отвара валерианы (для приготовления отвара сухих корней валерианы берут примерно 2 ст. ложки), 300 г глины, 200 мл лечебного уксуса, настоянного на фасолевых створках. Принимайте ванны не более 30 минут, 2 раза в неделю.

Гипотония

Ферменты. Хорошо нормализуют давление ферменты из аралии манчжурской, родиолы розовой, калгана, земляники, аира, девясила.

Квас. Рекомендую пить квасы из винограда, вишни, зубровки, зверобоя, алоэ.

Уксус. 4 ст. ложки листьев татарника настаивайте в 250 мл яблочного уксуса не менее суток. Пейте по 1 ч. ложке, разведенной 50 мл воды, 3 раза в день.

Возьмите 1 ч. ложку (с верхом) плодов шиповника, растолките в эмалированной посуде, залейте 250 мл крутого кипятка. Подержите 10 минут на маленьком огне. Добавьте 1 ст. ложку лечебного уксуса. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Лечение глиной. При гипотонии я рекомендую проводить частичные глиняные ванны с добавлением 100 мл моего лечебного уксуса. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен стакан глины. Продолжительность ванны — 20–30 минут. Можно принять и полную глиняную ванну. Принимают ее 30 минут, а количество растворенного в ней лечебного уксуса должно быть не меньше 150–200 мл.



Очищающий чай. Две ч. ложки (с верхом) сушеных плодов шиповника залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. ложку лечебного уксуса и пить 3 раза в день после еды.

Ревматизм

Уксус. Залить 2 ст. ложки (с верхом) кукурузных рылец стаканом яблочного уксуса. Настаивать не менее 2 суток. Пить в течение 2 месяцев раз в день (утром) по 2 ч. ложки, разведенных в 50 мл воды.

Уксусное обертывание. Льняное полотенце смочить в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды — 1 ст. ложка лечебного уксуса), слегка отжать и обернуть им больное место. Затем укутать шерстяным платком. Держать от 1,5 до 8 часов.

Уксусная настойка. Залить 30 г измельченных лавровых листьев 200 мл лечебного уксуса. Настаивать 6 суток в теплом месте, после чего процедить и использовать для втирания.

Очищение глиной и лечебным уксусом. Рекомендую проводить полные или частичные глиняные ванны с соцветиями ромашки пахучей и лечебным уксусом. Вам понадобятся 200 г соцветий на 7 л воды с добавлением 3 ст. ложек уксуса.

Утром пейте глиняную воду. Надо 2 ч. ложки порошка глины развести 200 мл холодной воды, оживить 1 ч. ложкой лечебного уксуса. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Глиняной водой, оживленной лечебным уксусом, растирайте больные места. Растирание производят большим ватным тампоном.

Очищающее обертывание. Такое обертывание вызывает обильный пот, выводит из организма лишнюю жидкость и в отличие от многих других обертываний не отбирает у человека энергию. Прежде всего приготовьте кровать с двумя одеялами и горячую грелку, что-



бы дать толчок потоотделению. Заранее должен быть готов горячий лимонный напиток или какой-нибудь из отваров: мятный, шалфейный, малиновый. Непременно опорожните мочевой пузырь. Теперь примите горячую ванну, причем на голове должен быть холодный компресс. Завернитесь в одеяло, по бокам и в ноги положите горячие грелки. Когда начнется обильное потоотделение, положите на голову холодный компресс. Через полчаса оботрите тело губкой с холодной водой и ложитесь в постель.

Очищающие и обезболивающие ванны. Взять 30 г измельченных корней валерианы на 1 л холодной воды. Настаивать 1 час, кипятить 20 минут, добавить 100 мл лечебного уксуса, настаивать еще 5 минут, процедить и влить в ванну. Принимать ванну перед сном. Курс лечения — 12–14 ванн.

Залить 50 г измельченной травы клевера лугового 1 л кипятка. Добавить 100 г лечебного уксуса. Настаивать 2 часа. Ванну принимать на ночь. Курс — 12–14 ванн.

Залить 50 г измельченной травы чабреца 1 л кипятка. Кипятить 5 минут. Добавить 100 мл лечебного уксуса. Настаивать 2 часа. Ванну принимать на ночь. Курс — 14–18 ванн.

Залить 2 ст. ложки измельченных корневищ аира 1 л кипятка. Кипятить 20 минут. Добавить 100 мл лечебного уксуса. Настаивать 30 минут. Процедить. Курс — 10–12 ванн.

Инфаркт миокарда

Квасы и ферменты. Для заживления раны, то есть рубцов на сердце, надо пить квас и фермент из заячьей капусты, каланхое, чистотела. Квас можно приготовить также из винограда, черники, земляники, малины или шелковицы и пить без нормы через час после еды. Для ферментов используют адонис, ландыш, наперстянку, строфанте, пустырник, валериану, аир.



Шарики. Для приготовления жмыхов возьмите редьку, морковь и капусту. Соки перебродите, а потом пейте в виде кваса.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Шарики. Используйте жмыхи из овощей и фруктов, полученные в соковыжималках. Они имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока жмыхи не втянут ионизированные элементы воздуха, а сок имеет положительный потенциал. Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10–30 электрон-вольт способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и положительно заряженные свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи собирают в желудке остатки жидкостей, которые мешают восстановлению стенок желудка и самой луковицы двенадцатиперстной кишки. Если жмыхи плохо глотаются, их можно есть со сметаной.

Очищение подорожником. Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе всю ночь. Пить по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день (то есть нужна 1 ст. ложка семян на один день). Один курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете ко второму курсу очищения подорожником, и так — до выздоровления. Излечение наступает после 3–4 месяцев лечения. Если весной или осенью будет наступать обострение, лечение нужно повторить.



Очищающие компрессы. Если вас донимают боли, положите горячий влажный компресс на область желудка и на прилегающую область спины. Тепло понизит активность желудка и расслабит мышцы желудочной стенки, что снимет спазм и уменьшит выделение желудочного сока. Меняйте компресс, пока не пройдет боль. Советую ставить горячие влажные компрессы также на живот и смежные отделы позвоночника, но если вам больше нравится, можно использовать горячий душ слабого напора на подреберье или на пупок. Помогут в какой-то мере снять боль и холодные компрессы на лоб.

Лечение глиной. Пейте глиняную воду утром и вечером за полчаса до еды (2 ч. ложки порошка глины на стакан воды). Через 2 недели увеличьте количество глины до 3 ложек на стакан воды.

Запор

Шарики. Используйте жмыхи овощей и фруктов. Если у вас повышенная давление, капустных жмых лучше чередовать со свекольным.

Ферменты. При запорах эффективны ферменты из сенны, коры крушины, плодов бузины, черемухи, черники и омелы дубовой, а также сок алоэ древовидного (1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды). Хорошо при запорах и дисбактериозах помогает фермент из чистотела, который следует принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели, затем перерыв на 10 дней, после этого нужно допить остальную сыворотку.

Уксус. При борьбе с запорами можно принимать уксус, настоянный на плодах жостера и цветках бузины. Для приготовления лечебного уксуса 1 ст. ложку измельченных плодов жостера и 1 ст. ложку цветков бузины залейте 200 г яблочного уксуса, настаивайте не менее суток в теплом месте. Принимать по 3 ч. ложки на полстакана воды, утром и вечером.



Лечение глиной. Надо 2 ч. ложки порошка глины развести 200 мл холодной воды. Оживить 1 ч. ложкой лечебного уксуса. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Очищающий чай. Заварить 1 ч. ложку плодов аниса стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку лечебного уксуса. Пить по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Очищение кишечника. Чистку толстого кишечника достаточно делать раз в год, лучше всего весной. Однако больным с язвенной болезнью желудка, радикулитом, болезнями суставов, ишемической болезнью сердца такую чистку рекомендуется проводить в июне или июле.

Геморрой

Ферменты. Рекомендую ферменты на молочной сыворотке. Берут полынь, аир, укроп, фенхель и некоторые другие пепсиностимулирующие растения, обычным способом готовят из них фермент и пьют по 2–4 ст. ложки перед едой.

Очищающий уксус (для наружного употребления). При геморрое, если нет противопоказаний из-за других болезней, можно использовать уксус, настоящий на чистотеле. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченной травы чистотела залить 0,5 л яблочного уксуса и настаивать 5 дней.

Очищающий уксус (для внутреннего употребления). Залить 3–4 ст. ложки ягод калины 0,5 л яблочного уксуса, настаивать 8 часов в теплом месте. Применять по 1 ч. ложке, разведенной в 50 мл воды, 3 раза в день перед едой.

Глиняные компрессы. Оживите глину лечебным уксусом (2–3 ст. ложки) и ставьте на 20 минут компрессы.

Частичные глиняные ванны. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен примерно стакан глины, оживленной 50 мл лечебного уксуса. Ванны проводят 20–30 минут.



Очищающие ванны. Советую в эти ванны добавлять стакан настоя травы кровохлебки (или 1 стакан отвара корней коровяка (медвежьего уха)). Ванна с этими настоями проводится в течение 10 минут.

Микроклизмы. При обострениях различных форм геморроя лечебный эффект оказывают лекарственные микроклизмы. Делают их и в профилактических целях. Чтобы избежать повреждения и раздражения геморроидальных узлов при хроническом геморрое, при кровотечениях и болях во время дефекации, используют клизмы, способствующие жидкому стулу и облегчению дефекации.

Для большего размягчения кала в раствор для клизмы можно добавить растительное масло или глицерин. Микроклизмы ставят с помощью резиновой груши объемом 50–150 мл. Наконечник необходимо обильно смазать вазелином или жирным кремом и вводить в задний проход очень осторожно, стараясь дополнительно не травмировать и без того болезненные узлы.

Для клизм лучше всего использовать не воду, а травяные настои и отвары коры дуба, ромашки, зверобоя, корневища кровохлебки, соплодий ольхи. Можно еще посоветовать применять для клизм настои листьев земляники лесной.

Залить 1 ст. ложку листьев земляники стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Клизмы из отвара плодов черники рекомендуют при геморроидальных кровотечениях.

Температура раствора для клизмы должна быть чуть ниже температуры тела. Не стоит злоупотреблять клизмами в отсутствие обострений заболевания, а также для провоцирования стула. После микроклизмы из простой воды можно поставить на ночь свечи, например вставить в задний проход свечу, выструганную из сырого очищенного картофеля.