

# Оглавление

От редакции.....	14
<b>ВВЕДЕНИЕ. Пять шагов к бессмертию .....</b>	<b>16</b>
Можно ли не болеть и не стареть?.....	16
Шаг первый — увеличение числа молодых клеток.....	19
Шаг второй — превращение шлаков в соли.....	22
Шаг третий — выведение солей.....	24
Шаг четвертый — борьба с болезнетворными бактериями.....	27
Шаг пятый — восстановление ослабленных органов.....	32
Восстановление почек.....	33
Лечение цирроза.....	34
Лечение болезней сердца.....	34
Лечение легких.....	35
<b>ЧАСТЬ I. ФЕРМЕНТЫ — ОСНОВА МЕДИЦИНЫ</b>	
<b>БОЛОТОВА.....</b>	<b>37</b>
<b>ГЛАВА 1. Знакомство с ферментами.....</b>	<b>38</b>
Что такое ферменты?.....	38
Чистим тело чистотелом.....	39
Лечимся «пивом».....	41
На заметку будущим мамам.....	43
Поможем сердцу и сосудам.....	44
Ферменты нужны всем!.....	46
<b>ГЛАВА 2. Лечимся ферментами.....</b>	<b>47</b>
Общее оздоровление желудочно-кишечного тракта.....	47



Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	52
Болезни зубов и десен .....	52
Воспаление кишечника (проктит) .....	57
Выпадение прямой кишки .....	57
Геморрой .....	58
Глисты .....	59
Запоры .....	60
Икота .....	61
Панкреатит .....	61
Понос .....	62
Холецистит .....	63
Цирроз печени .....	64
Язвенный колит .....	66
Сердечно-сосудистые заболевания .....	72
Гипертония .....	72
Гломерулонефрит .....	74
Гипотония .....	76
Инсульт .....	76
Инфаркт миокарда .....	76
Камни в почках и их протоках .....	78
Микрофлебит .....	79
Нефрит. Пиелонефрит .....	79
Отек конечностей .....	80
Охлаждение конечностей, судороги .....	81
Почечная недостаточность .....	82
Расширение вен .....	83
Ревматизм сердца .....	84
Сердечная аритмия .....	84
Стенозы сердечных сосудов .....	87



Тромбофлебит .....	88
Трофические язвы.....	89
Флебит .....	90
<b>ГЛАВА 3. Борьба с онкологическими</b>	
<b>заболеваниями.....</b>	<b>91</b>
Главная цель — повышение иммунитета .....	91
Обзор лекарственных растений.....	94
Аконит джунгарский.....	94
Аконит Фишера.....	95
Барбарис амурский .....	95
Барвинок розовый.....	95
Безвременник осенний.....	96
Болиголов пятнистый.....	96
Боярышник .....	97
Брусника.....	97
Бузина черная.....	97
Валериана лекарственная.....	97
Волчегодник Генква.....	98
Горичник русский.....	98
Дудник китайский .....	98
Дягиль лекарственный.....	99
Евгения гвоздичная.....	99
Зверобой обыкновенный.....	99
Золототысячник малый .....	99
Калина обыкновенная.....	100
Копытень европейский .....	100
Крапива двудомная .....	100
Кровохлебка лекарственная .....	100
Крушина ольховидная.....	101



Лавровишня лекарственная .....	101
Лук репчатый.....	101
Лютик едкий.....	102
Мак.....	102
Морковь посевная .....	103
Мята перечная.....	103
Ноготки лекарственные .....	104
Облепиха крушиновидная.....	104
Омела белая .....	105
Очиток едкий .....	105
Переступень белый .....	105
Пион необычный .....	105
Подорожник большой.....	106
Подофилл щитовидный.....	106
Полынь волосовидная .....	107
Полынь обыкновенная.....	107
Пуэрария волосистая.....	107
Ромашка аптечная .....	108
Рябина обыкновенная.....	108
Споринья .....	108
Тарактогенос Курца.....	108
Татарник колючий.....	109
Фиалка трехцветная .....	109
Хрен обыкновенный.....	109
Чага .....	109
Чеснок.....	110
Чистотел большой.....	111
Шалфей лекарственный.....	112
Шафран посевной.....	112
Щавель конский .....	112



<b>ЧАСТЬ II. ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ.....</b>	<b>113</b>
<b>ГЛАВА 1. Соки лекарственных растений.....</b>	<b>114</b>
Советы Бориса Болотова .....	114
Алоэ.....	114
Береза .....	114
Болиголов.....	114
Мать-и-мачеха.....	114
Осина.....	115
Осот полевой .....	115
Очиток едкий.....	115
Подорожник большой.....	115
Чистотел большой.....	116
Рецепты, собранные супругами Погожевymi ...	117
Алоэ.....	117
Герань душистая.....	120
Золотой ус.....	121
Индийский лук (птицемлечник хвостатый)....	122
Каланхоэ.....	124
<b>ГЛАВА 2. Похвальное слово сокам</b>	
<b>от Глеба Погожева.....</b>	<b>126</b>
Овощные соки — естественное лекарство .....	126
Для вас, сладкоежки.....	129
<b>ГЛАВА 3. Витамины во фруктах, ягодах</b>	
<b>и овощах.....</b>	<b>131</b>
Витамин А.....	131
Витамины группы В.....	132
Витамин В <sub>1</sub> (тиамин) .....	133
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин).....	134



Витамин В <sub>3</sub> (никотиновая кислота).....	135
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин).....	136
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота).....	137
Витамин В <sub>12</sub> (кобаламин).....	138
Витамин С.....	138
Витамин Е (токоферол).....	140
Витамин К.....	140
Витамин РР.....	141
<b>ГЛАВА 4. Полезные советы.....</b>	<b>142</b>
Правила приготовления соков.....	142
Как надо пить соки?.....	143
Фруктово-ягодные секреты.....	144
<b>ГЛАВА 5. С грядки в стакан.....</b>	<b>146</b>
Сок капусты.....	146
Сок картофеля.....	148
Сок моркови.....	151
Сок огурца.....	152
Сок редиса.....	155
Сок редьки.....	156
Сок салата (листья).....	158
Сок свеклы.....	159
Сок сладкого перца.....	160
Сок томата.....	162
Сок топинамбура.....	164
Сок тыквы.....	165
<b>ГЛАВА 6. Знакомые незнакомцы — фрукты.....</b>	<b>167</b>
Абрикосовый сок.....	167
Ананасовый сок.....	168



Апельсиновый сок .....	169
Банановый сок .....	170
Гранатовый сок .....	171
Грейпфрутовый сок.....	172
Грушевый сок.....	174
Дынный сок.....	175
Лимонный сок.....	176
Персиковый сок.....	177
Яблочный сок.....	178
<b>ГЛАВА 7. Ягодные соки — вкусные лекарства ....</b>	<b>180</b>
Арбузный сок .....	180
Виноградный сок .....	181
Вишневый сок.....	182
Земляничный сок (из лесной земляники).....	183
Клубничный сок (из земляники садовой).....	184
Клюквенный сок .....	184
Крыжовенный сок .....	185
Малиновый сок .....	186
Облепиховый сок.....	187
Сливовый сок .....	188
Сок красной рябины.....	189
Сок красной смородины.....	190
Сок черной смородины.....	191
Сок черноплодной рябины.....	192
Черничный сок.....	193
<b>ГЛАВА 8. Краткий справочник по соколечению... 195</b>	<b>195</b>
Авитаминоз .....	195
Ангина .....	196



Анемия.....	198
Анурия.....	199
Артрит .....	199
Астма.....	200
Атеросклероз .....	200
Базедова болезнь .....	201
Беременность.....	201
Бесплодие .....	202
Бессонница .....	202
Бронхиальная астма .....	203
Бронхит .....	203
Воспалительные процессы в ротовой полости.....	204
Гастрит .....	204
Геморрой.....	205
Грибковые заболевания .....	205
Грипп.....	205
Депрессия.....	206
Диабет.....	206
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	207
Желчно-каменная болезнь (лечение по Болотову).....	208
Запоры.....	209
Колит.....	209
Холецистит.....	209
Язва желудка.....	210
Заболевания кожи.....	210
Заболевания печени.....	210
Цирроз печени.....	211
Заболевания почек.....	211





---

Заболевания щитовидной железы.....	213
Нарушения зрения .....	213
Насморк .....	213
Нервные расстройства и заболевания .....	214
Ожирение .....	214
Отложение солей .....	215
Подагра.....	215
Простатит.....	216
Рак .....	217
Сердечно-сосудистые заболевания.....	217
Гипертония .....	219
Снижение потенции .....	219
Средства для укрепления иммунитета .....	219
Туберкулез .....	220
Упадок сил.....	220

## ОТ РЕДАКЦИИ

Эта книга появилась в результате совместного труда выдающегося ученого Бориса Болотова и его ученика и последователя Глеба Погожева.

Академик Болотов — создатель направления в медицине, которое принципиально отличается от общепринятого. Его учение основано на нетрадиционном понимании физиологии человека, на революционной теории омоложения организма. Фундаментом этого учения являются важнейшие открытия, сделанные Болотовым в области биологии, химии, физики. Сам «украинский волшебник» считает важнейшим делом своей жизни разработку химии нового поколения и составление таблицы, в которой содержится более 10 000 элементов. Таблица Болотовых (в работе участвовали жена и сын ученого) можно увидеть в музее имени Зелинского рядом с таблицей Менделеева.

Первая часть книги, написанная, как и введение, Борисом Болотовым, посвящена ферментам, использование которых ученый считает важнейшей частью своей медицины.

Ферменты получают в результате брожения лекарственных растений или пищевых продуктов. Эти препараты применяют для лечения и профилактики множества заболеваний.

Эффективность использования ферментов феноменальна, что доказывают многочисленные отзывы благодарных «болотовцев», приготовить средства в домашних условиях под силу любому.

Болотов уверен: рак можно победить! Вы узнаете, как приготовить и использовать ферменты, которые позволяют справиться с онкологическими забо-



леваниями и самыми страшными недугами нашего времени, которые поражают желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему.

Методики, созданные ученым, включают не только употребление ферментов. В частности, Болотов придает большое значение использованию соков.

Во второй части книги вы найдете информацию о том, как побеждать самые разные хвори с помощью соков лекарственных растений, фруктов, овощей и ягод. Многие рецепты были собраны, систематизированы и проверены на практике верными учениками Бориса Васильевича — целителями Глебом Погожевым и его женой Ларисой.

Книга представляет собой практическое руководство. Это ваша «скорая помощь» — пользуйтесь ею, но не забывайте о том, что стать здоровым человеком может только тот, кто «живет по Болотову». Только усвоив (пусть не сразу) теоретические основы медицины Болотова, вы сможете полностью понять и принять его учение. Поэтому настоятельно рекомендуем вам познакомиться с фундаментальным трудом ученого — «Здоровье человека в нездоровом обществе». Это издание является наиболее полной энциклопедией болотовской медицины.

Чтение любой книги, конечно, не может заменить консультацию у специалиста. Более того, все рекомендации, которые вы найдете ниже, должны быть обязательно согласованы с вашим лечащим врачом.

Мы будем рады получить ваши отзывы о книге, пожелания и комментарии. Пишите нам по адресу: *194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.*