

Оглавление

От редакции	7
Введение.....	11
ЧАСТЬ 1. Программа здорового питания Болотова....	13
Глава 1. Краткое описание основных принципов медицины Болотова	14
Принцип первый: увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)	14
Принцип второй: превращение шлаков в соли (очищение организма)	18
Принцип третий: выведение солей (ощелачивание организма).....	20
Принцип четвертый: борьба с болезнетворными бактериями (лечение организма)	23
Принцип пятый: восстановление ослабленных органов (регенерация тканей организма).....	27
Глава 2. Начало «Программы здорового питания»: восстановление ЖКТ	28
Процедура восстановления ЖКТ	28
Процедура восстановления работы луковицы 12-перстной кишки.....	30
Режим питания, восстанавливающий ткани ЖКТ.....	30
Уменьшение проникновения желчи в желудок	33
Нормализация аппетита	34
Глава 3. Основные процедуры и препараты медицины Болотова	37
Окисление организма	39
Ощелачивание организма	50
Глава 4. Тактика здорового питания академика Болотова.....	54
Схема питания по Болотову	55
Принцип парности в режиме питания	56
Питание через кожу	57
Разогрев кожного покрова	59
Снятие шлаков и защитного жирового слоя с кожного покрова	59
Питание через кожный покров	60



Глава 5. Утро. Программа здорового питания	
Болотова.....	61
Чередование продуктов питания.....	62
Мясо мы не отрицаем	63
Замена утреннему кофе	64
Утренняя разминка	64
Утро: программа движения.....	65
Утро: программа очищения.....	67
Утренние напитки	68
Рецепты общеукрепляющих квасов Болотова	68
Глава 6. Ферменты Болотова для лечения	
различных заболеваний	71
Таблица соответствия ферментов для окисления	
систем и органов.....	72
Ферменты для лечения онкологических	
заболеваний	79
Глава 7. Болотовские каши.....	82
Приготовление каши по-деревенски	83
Глава 8. Пряности: острое лечение.....	86
Бадьян, или иллициум настоящий.....	87
Калган настоящий	87
Гвоздика	88
Имбирь	88
Каперсы колючие	89
Кардамон	90
Корица.....	90
Куркума.....	91
Лавр благородный	91
Лук репчатый	92
Перец черный	93
Петрушка	94
Укроп пахучий.....	94
Черемша	95
Чеснок	95
Глава 9. Проростки, отруби, хлопья и клетчатка.....	98
Отруби к столу	99



Правила, которые надо знать	99
Питание и клетчатка.....	101
Заветные двадцать пять граммов	105
Шарики Болотова из пищевых волокон	109
Утренние ферментные квасы Болотова	112
Глава 10. Обеденный перерыв.....	116
Обеденные правила	116
«Быстрые упражнения»	117
Уксус Болотова	122
Глава 11. Бессолевая капуста	
и квашеные продукты	126
Приготовление бессолевой кислой капусты	127
Как употребляется бессолевая капуста	129
Квашеные продукты и переброды Болотова.....	130
Ферментирование овощей, зернобобовых и растений	137
Глава 12. Ночь. Ужин по Болотову	139
Сколько мы спим.....	139
Сон и питание	140
Движение + очищение = сон	141
Вечерние рекомендации	142
Почему упражнения помогают заснуть	144
Глава 13. Питание, продлевающее жизнь	148
Антиоксидантный набор долгожителя.....	150
Антиоксиданты и другие вещества в борьбе за долголетие без болезней	154
Антиоксидантные продукты питания	163
Глава 14. Снижение веса	185
Применение горечей	187
Методика «Сытое голодание»	188
Соль и уксус для похудения	189
Вода сгоняет вес	191
Зарядка в ванной.....	192
Сон поможет похудеть!	193
Простые советы желающим похудеть	193



Глава 15. Питание при профилактике рака и лечении его на начальной стадии	195
Уксус и горечи	198
Вспомогательное питание	199
Гомеопатические процедуры: жмыхи и сок	200
Сахарный переброд	201
ЧАСТЬ 2. Кулинарная книга Болотова	203
Рецепты деревенского чая	204
Лечебные ферментные напитки Болотова	207
Болотовские каши	214
Рецепты болотовских каш	215
Рецепты блюд из хлопьев	223
Рецепты блюд с отрубями	224
Рецепты блюд из ростков сои	227
Рецепты блюд из ростков пшеницы и других злаковых	230
Рецепты хлебов и булочек	235
Рецепты с лечебными специями	242
Уксус Болотова. Кулинария, лечение, классические лечебные уксусы	254
Рецепты кулинарных уксусов Болотова	254
Погожевские уксусы с медом	263
Погожевские уксусы с медом и медопродуктами	263
Горчечесодержащие чаи	280
Рецепты для похудения.....	282
Рецепты блюд из бессолевої капусты и квашеных овощей	284
Способы квашения и рецепты блюд из квашеной капусты	289
Рецепты блюд из квашеных, соленых и маринованных овощей.....	294
Вечерняя кулинария: мучные блюда для спокойного сна	302
Мармелад вместо конфет	311
Цукаты вместо жвачки.....	314