



Заветные двадцать пять граммов

Чтобы клетчатка заработала как лечебное и профилактическое средство, чтобы она стала «очищающим поршнем», ее потребление в день должно быть на уровне 15–25 г. Причем ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) настаивает именно на 25 г в день.

Понятно, что все, кроме тех, конечно, кто читал наши книги, призадумались: «А кто его знает, сколько я съедаю этой самой клетчатки в день. Как это измерить?» Можем вас уверить, что если вы обычный среднестатистический гражданин, то употребляете вы пищевых волокон грамма два или три, ну, может, даже четыре. Но никак не больше. Если вы живете в деревне, то мы накинem немного и начислим вам граммов шесть, максимум восемь. Десять граммов будут присутствовать в рационе тех, кто ведет самый здоровый образ жизни, занимается сыроедением и другими замечательными и очень полезными для здоровья вещами.

И это не шутка! Мы уже не один год измеряем количество потребляемой клетчатки в день с помощью разработанного нами теста «25 граммов». Увы, ничего за это время не изменилось, хотя мы очень надеемся, что наши читатели все же достигли определенных успехов в употреблении клетчатки.

Итак, первое правило очищающего питания: нужно регулярное употребление в пищу продуктов, богатых пищевыми волокнами. А теперь вы возьмете в руки карандаш и внимательно-вни-



мательно просмотрите-изучите тест «25 граммов в день». В нем указано содержание в продуктах клетчатки. Прикиньте, сколько граммов клетчатки вы съедаете. Уверены, что получится не более 2–4 г в день (и это еще хорошо!).

Тест «25 граммов в день»

Название продукта	Содержание клетчатки (г на 100 г продукта)
Абрикосы свежие	0,8
Алыча	1/2
Апельсины	1,4
Арбуз	1/2
Баклажаны	1,3
Бананы	0,8
Брусника	1,6
Виноград	0,6
Горошек зеленый	6
Грейпфрут	0,7
Грибы сушеные	20
Груша	0,6
Дыня	0,6
Зефир	0,2
Кабачки	0,3
Капуста белокочанная	0,7
Капуста цветная	0,9
Картофель	1
Клюква	2
Крыжовник	2
Курага	3,2
Лимоны	1,3
Малина	5,1
Мандарины	0,6
Морковь	1,2



Название продукта	Содержание клетчатки (г на 100 г продукта)
Облепиха	4,7
Огурцы	0,7
Пастила	0,4
Перец красный сладкий	1,4
Персики	0,9
Петрушка (зелень)	1,5
Редис	0,8
Редька	1,5
Репа	1,5
Рябина черноплодная	2,7
Салат зеленый	1/2
Свекла	0,9
Сливы	1/2
Томаты	0,8
Тыква	1,2
Укроп	3,5
Фасоль	1
Финики	3,6
Халва тахинная	0,6
Хлеб белково-отрубной	2,1
Хлеб белково-пшеничный	0,6
Хлеб отрубной	2,2
Хлеб пшеничный	0,2
Хлеб ржаной	1,1
Хрен	2,8
Черная смородина	3
Яблоки	0,6

По данным ВОЗ потребление клетчатки явно недостаточно. В России ее потребляют в среднем на душу человека по 5 г, в Европе — по 7 г, а в США — по 4 г. А ведь клетчатка имеет оснополагающее значение для здоровья и очищения организма.



Покажите этот тест вашим близким и знакомым, объясните им, что еще 25 лет назад с клетчаткой вели войну не на жизнь, а на смерть. Пищевая промышленность рафинировала, а если быть точным, очистила от клетчатки все продукты, в которых она присутствовала. Вспомните, как называется наш сахар. Конечно, рафинированный. А растительное масло? Рафинированное. Но это лишь верхушка айсберга.

Делалось это, разумеется, не из вредности. Просто еще несколько десятков лет никто и не представлял, насколько важны для человека пищевые волокна. Вот об этом вы и будете рассказывать, пока ваши подопечные будут изучать тест и пытаться сообразить, сколько же клетчатки они потребляют в день. Впрочем, наша практика показывает, что ВОЗ даже несколько переоценивает количество клетчатки, которое потребляют в России.

А теперь вы должны подумать, каким образом вам приблизиться к заветным 25 г. Уверены, что многих читателей этот тест может серьезно смутить. Впервые эти данные были опубликованы в книге «Очищение по Болотову». Когда мы разговаривали с людьми, которые пользовались советами из той книги, то оказалось, что составить меню, которое бы соответствовало 25 г клетчатки, да какое там, даже 15 г, для многих оказалось очень трудным (практически невыполнимым) делом.

Действительно, если прикинуть, что на 1 кг яблок приходится 6 г пищевых волокон, то, чтобы достичь необходимых 25 г, надо съесть чуть больше 4 кг яблок.



Что же можно сделать?

Хотим вас успокоить: дотянуть до заветных 25 г клетчатки в день нам помогут очищающие шарики из пищевых волокон. Эти замечательные шарики возьмут на себе роль «очищающего поршня». Если вы будете принимать обычные очищающие шарики из жмыхов свеклы (это лучше всего) или моркови, то их дневная порция вполне даст вам те самые заветные 25 г клетчатки. А вот очищающие шарики на основе золотого уса являются еще и биостимулятором, поэтому принимать такие шарики мы советуем не все время, а с некоторым перерывом. Например, месяц вы принимаете обычные очищающие шарики, а потом одну неделю — биостимулирующие шарики на основе золотого уса.

Главным критерием в подборе того или иного оздоровительного средства является ваше самочувствие. Так что внимательно следите за теми изменениями, которые происходят с вами, прислушивайтесь к своему организму, он сам подскажет вам, что на пользу, а что не впрок.

Шарики Болотова из пищевых волокон

Шарики Болотова из пищевых волокон предложил и разработал академик Болотов. Приготавливают их из жмыхов овощей или фруктов. Поскольку шарики Болотова являются лечебным средством, то очищающие шарики из пищевых волокон — это прекрасный очиститель всех систем организма, употребляемый как дополнение к питанию. К тому же шарики из пищевых волокон



укрепляют защитные силы организма и стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.

Немного теории

Клетчатка, из которой и состоят овощные жмыхи, имеет отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волокнистые вещества клетчатки (жмыхов) не втянут ионизированные элементы воздуха. Жмыхи за счет электропотенциальности способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут убирать канцерогенные вещества и свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи не только сорбируют остатки солевых желудочных жидкостей, но и являются важными наполнителями кишечника, способными восстанавливать эпителий всего кишечного тракта.

Как готовят шарики Болотова

Жмыхи готовятся из овощей с использованием соковыжималки. Из свежих овощей (моркови, свеклы, капусты, редьки) готовится сок, который выпивают вечером перед сном, а из свежих жмыхов делают шарики. Мы всегда готовим очищающие шарики из свеклы.

Шарики Болотова из свеклы. Необходимо взять несколько килограммов свеклы, вымыть ее и отжать сок с помощью соковыжималки. Свекольные жмыхи нужно скатать ладонями в маленькие шарики и глотать их, не пережевывая. Делать шарики лучше всего величиной с фасолину. Хранить очищающие шарики из свеклы можно в холодильнике в течение 2 недель. Принимать ша-



рики на основе клетчатки свеклы надо по 1 ст. ложке за 20 мин до еды.

Известный петербургский фитоэнергетик Александр Кородецкий посоветовал нам готовить шарики Болотова с золотым усом. Знаете, мы попробовали и нам понравилось. Только вот принимать такие очищающие шарики на основе золотого уса надо не столовыми ложками, а по 1–2 шарика за 20–30 мин до еды, поскольку золотой ус является довольно сильным биостимулятором и лечебным средством. В этом случае вам надо обратить внимание на то, что количество клетчатки становится чуть меньше, чем обычно, поэтому во время приема биостимулирующих шариков постарайтесь немного увеличить в своем рационе количество пищевых волокон.

Шарики Болотова из золотого уса. Свежеполученные овощные жмыхи смешиваются с растертым золотым усом (можно использовать любые части созревшего растения: листья, стебли, усы) из расчета 3 : 1, из полученной массы еще раз отжимают сок вручную, с помощью марлевого мешочка, затем скатывают маленькие шарики диаметром не более 1 см. Для приготовления шариков также можно использовать мед из расчета 1 ст. ложка на 1/2 стакана растительного сырья.

Шарики Болотова на основе золотого уса храните в холодильнике не более недели, разложив на плоской поверхности, накрыв двойным слоем марли. Принимают шарики по 2–3 штуки, 3 раза в день, за 30 мин до еды. Когда шарики закончатся, надо сделать новую порцию.