

Содержание

От издательства	6
---------------------------	---

Прислушаемся к голосу мудрого человека	6
--	---

Учитель и ученики	8
-----------------------------	---

Погожевы о законах Болотова и о себе...	10
---	----

Что надо знать и уметь, чтобы быть здоровым . . .	12
---	----

Январь

Восстановление желудочно-кишечного тракта. Лечение язвенного колита. Лечение запора и поноса. Лечение гастрита. Лечение выпадения прямой кишки. Лечение икоты. Лечение болей в животе	26
---	----

Февраль

Нормализация аппетита. Лечение язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Лечение язвы желудка. Лечение рака желудка. Избавление от боли в боку. Лечение геморроя	50
---	----

Март

Лечение болезней зубов. Лечение пародонтоза. Лечение десен. Лечение опухолей языка, губ и желез рта. Лечение кариеса. Восстановление почек. Лечение нефрита, гломерулонефрита, пиелонефрита. Лечение цистита	71
--	----

Апрель

Лечение кандидоза. Лечение фибромиомы матки, рака матки. Лечение женского бесплодия, фригидности. Избавление от холода в конечностях, судорог. Лечение воспаления придатков.	
--	--



Лечение импотенции. Лечение бурсита, холецистита, желчнокаменной болезни. Лечение панкреатита. Лечение цирроза печени. Лечение опухоли печени 93

Май

Лечение рака печени, поджелудочной железы, почки, селезенки. Снятие усталости. Лечение атеросклероза, стеноза, ишемии, стенокардии 116

Июнь

Лечение ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонии, гипотонии, инсульта 136

Июль

Лечение ревматизма. Лечение гангрены. Лечение облитерирующего эндартериита. Лечение флебита, тромбофлебита. Лечение варикозного расширения вен. Лечение трофических язв. Лечение лимфаденита, лимфогрануломатоза, лимфокарценомы, лимфосаркомы. Лечение слоновости. Лечение сахарного и несахарного диабета. 155

Август

Лечение сахарного диабета. Лечение артрита, полиартрита. Лечение болезни Бехтерева. Лечение коллагеноза 176

Сентябрь

Лечение коллагеноза. Лечение подагры. Лечение остеохондроза, спондилеза, прострела, радикулита. Лечение артроза. Лечение кожи. Лечение псориаза 198

Октябрь

Лечение псориаза. Лечение угревой сыпи, фурункулеза, гидраденита, экземы. Лечение ожогов, обмо-



рожений. Лечение отеков конечностей. Лечение порезов, ран. Лечение храпа. Лечение мигрени . . . 218

Ноябрь

Лечение мигрени, головной боли. Лечение детского церебрального паралича. Лечение полиомиелита. Лечение столбняка. Лечение воспаления глаз, близорукости, глаукомы, куриной слепоты, катаракты. Восстановления зрения при полной слепоте. Лечение конъюнктивита, трахомы, ячменя. Лечение бронхиальной астмы 239

Декабрь

Лечение туберкулеза легких. Лечение бронхита. Лечение аллергии. Лечение пневмонии. Лечение рака легких. Лечение ангины, отита и ларингита 261



ЯНВАРЬ

1 ЯНВАРЯ. Истины Болотова. Восстановление желудочно-кишечного тракта

Болезни желудочно-кишечного тракта являются мощными инициаторами многих других болезней. Поэтому лечение сколько-нибудь серьезного заболевания должно начинаться с лечения желудочно-кишечного тракта. Методика восстановления желудочно-кишечного тракта заключается в том, что один раз в день перед едой нужно принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) моркови, капусты, буряка, картофеля. При этом жевать их нельзя, поскольку они не должны пропитаться слюной рта. Глотание жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не наступит полный комфорт (не будет воздушных отрыжек и полностью исчезнет метеоризм).

Для восстановления желудочно-кишечного тракта используются жмыхи редьки, моркови, капусты, буряка, картофеля. Ночные желудочные соки хорошо поглощаются слегка смоченными крошками сухой морской капусты. Поэтому их можно не глотать, а просто есть, как пищу, так как морская капуста разбухает медленно и забирает много накопившейся в желудке жидкости. Сокам дают перебродить, а затем пьют их в виде кваса.



2 ЯНВАРЯ. Истины Болотова. Восстановление желудочно-кишечного тракта. Жмыхи

Процедуры со жмыхами элементарно просты. Если человек ощущает, что у него стынут ноги и руки, то ему следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 ст. ложек перед едой 1 раз в день до тех пор, пока неприятные симптомы не исчезнут. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови. Если у него повышенное давление, то лучше принимать жмыхи свеклы, а если он страдает легочными заболеваниями — жмыхи черной редьки. Их надо принимать и при камнях в печени.

Свежеприготовленные соки при лечении желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить либо пить их подсоленными и только перед сном. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной. Жмыхи свеклы часто ухудшают аппетит. Это помогает быстро худеть, если вы не будете насиловать желудок избыточным питанием. Нет аппетита — не ешьте ничего, пока аппетит не появится. При недостатке в пище углеводов и клетчатки и употреблении заменителей сахара человек ест в 3–4 раза больше.

3 ЯНВАРЯ. Истины Болотова. Восстановление желудочно-кишечного тракта. Фермент чистотела

Название «чистотел» расшифровывается как «растение, способное очищать тело». Причем это касается не только поверхности кожи, но и всех слизистых (носоглотки, желудочно-кишечного тракта, глаз, легких и т. д.), мышечных, соединительных и костных тканей.



Ферменты чистотела обладают такими мощными стимулирующими свойствами, что если их употреблять 1–2 недели по полстакана за полчаса до еды, то вы можете практически полностью восстановить эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника. Нерастворимые хлориды тяжелых металлов, застрявшие в эпителиальных волосках желудочно-кишечного тракта, можно легко вывести из организма ферментами чистотела.

Более легкие металлы радионуклидов (например, цезия, стронция) также не всасываются в организм из-за образования нерастворимых комплексов на основе солей радионуклидов и желудочных ферментов (пепсина).

4 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Готовим фермент чистотела

Давайте научимся готовить фермент чистотела.

Берем 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (зимой ее придется купить в аптеке). Если вы заготавливаете чистотел сами, то лучше всего собирать и стебли, и листья в период цветения. Корни чистотела использовать нежелательно. Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в полученную молочную сыворотку следует добавлять немного (около 1 ч. ложки) сметаны, купленной на рынке. В сметане всегда содержатся здоровые молочные бактерии.

Собранный бульон следует хранить в теплом затемненном месте. Банка закрывается только несколько-



ми слоями марли, чтобы не заводились винные мошки. Уже за 2 недели сформируются весьма сильные молочнокислые бактерии.

Продукты их жизнедеятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые они попадают.

5 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Язвенный колит

Язвенный колит — это заболевание толстого кишечника с образованием в нем незаживающих язв. Язвенный колит не щадит ни молодого, ни старого: бесконечные кровавые поносы, жестокие боли. Медикам не всегда удается справиться с этой болезнью. Если вы страдаете от нее, то эти рекомендации будут вам полезны.

Нужно пить по 2–4 ст. ложки фермента чистотела через каждые 3–4 часа.

С пищей употреблять соль и соду (NaHCO_3) по 1–2 г 4–5 раз в сутки.

Основа пищи — мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты типа «Наринэ», «Симбитер», кислые овощи.

Начинать надо с подсоленного вареного мяса (гарнир — рис). Через час можно съесть кусочек подсоленного хлеба с творогом и медом или кусочек хлеба со сливочным маслом и сырым яйцом.

Если эта еда покажется вам невкусной, то перед едой нужно выпить 2 ст. ложки натурального желудочного сока или «царской водки».

1–2 раза в день нужно глотать жмых капусты (или моркови, если есть изжога) по 2–4 ст. ложки, чередуя со жмыхом сырого картофеля.



6 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Язвенный колит

Приготовьте квас из полыни, пижмы, плодов рябины, мяты перечной и пейте его, как воду, без нормы.

Приготовьте пищевую пасту из туи.

Для этого берут 1 кг размолотой массы нежных листиков туи, смешивают с 1 стаканом меда и настаивают не меньше месяца. Пасту хранят в тепле без ограничения во времени, а употребляют по 1 ч. ложке после каждого приема пищи. Точно такую же пасту готовят из рябины красной.

Приготовьте дрожжевое тесто на ржаной муке и ешьте его по 2–4 ст. ложки.

Делайте клизмы из фермента чистотела, разбавленного молочной сывороткой, чаем из полыни или ромашки аптечной или содо-солевым раствором: на стакан теплой воды добавляют $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и $\frac{1}{2}$ ст. ложки пищевой соды (NaHCO_3).

Тело обтирают яблочным уксусом с медом в качестве питательной процедуры. Хорошо помогают семена или корневища щавеля конского.

7 ЯНВАРЯ. Зеленая аптека Погожевых. Язвенный колит

Язвенный колит надо лечить следующим образом:

Заварить в стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа примерно 7–8 раз в день. По истечении 1–3 месяцев дозу сокращают, а промежутки между приемами удлиняют.

Средство это безвредное, лечиться им можно долго.



А вот еще два прекрасных рецепта:

Смешать поровну измельченные растения: корень окопника, корень алтея, семена льна, золототысячник, лист подорожника. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 часов в термосе. Процедить.

Принимать по 100 г 4 раза в день за 1 час до еды.

Смешать поровну измельченные растения: головки клевера лугового, первоцвет, зверобой, корень аира, корень пиона. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 часов в термосе. Процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 1 час до еды.

Этот простой рецепт поможет растворить сгустки крови.

5—3 г семян крапивы двудомной растолочь с 1 ч. ложкой меда и принимать 3 раза в день.

8 ЯНВАРЯ. Что делать при боли в животе?

Заболел живот, что-то неладное с кишечником, газы не дают покоя? Мы вам посоветуем, как можно быстро все поправить.

Сверните мешковину в 4–6 рядов, намочите как следует, отожмите, побрызгайте уксусом и положите на область желудка и на живот. Накройте ее старой шерстяной кофтой, потом еще чем-нибудь теплым ряда в два — и под одеяло.

Укутайтесь так, чтобы воздух не проникал в ваш компресс. Сколько так лежать? А пока комфортно. Только не торопитесь вставать. Отложите мокрое в сторону, а сами накройтесь сухим, а сверху — одеялом. 20 минут надо так полежать, чтобы температура тела стала везде одинаковой.



При неприятностях с желудком вам могут посоветовать в деревне пить медвежьей желчь, высушенную и разведенную водой. А если вас мучают боли в желудке, то прибавьте в чай высушенное и измельченное арбузное семя.

Высушенные и перетертые в порошок цветы картофеля всегда считались хорошим средством при изжоге, как и гречневая крупа, которую советовали жевать по щепотке. Помогают также пшено и крошки, остающиеся на ноже при резке хлеба. Чтобы избавиться от изжоги, принимают мел и хорошо высушенную голубую глину.

9 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Запор

Для лечения запоров нужно принимать жмыхи, предназначенные для лечения желудочно-кишечного тракта. К ним относятся рожь (отруби), крапива, капуста, подорожник, спаржа, картофель, петрушка, щавель, чистотел, сурепка, горчица.

Если у человека повышенное давление, то капустный жмых чередуют со жмыхом свекольным. Если воспользоваться приведенными ниже рекомендациями, то запоры исчезнут в течение 1–2 недель. Пить по 2–4 ст. ложки фермента чистотела через каждые 3–4 часа. Употреблять с пищей соль и пищевую соду (NaHCO_3) по 1–2 г 4–5 раз в сутки. 1–2 раза в день принимать жмыхи капусты (или моркови, если есть изжога) по 2–4 ст. ложки, чередуя со жмыхом сырого картофеля.

- Приготовить квас из полыни, пижмы, плодов рябины, мяты перечной и пить его, как воду, без нормы.



- Приготовить дрожжевое тесто на ржаной муке и есть его по 2—4 ст. ложки.

10 ЯНВАРЯ. Лечебник Болотова. Запор

При запорах надо ставить клизмы из фермента чистотела, разбавленного молочной сывороткой, чаем из полыни или ромашки аптечной или содо-солевым раствором: на стакан теплой воды добавляют $1\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и $1\frac{1}{2}$ ст. ложки соды (NaHCO_3).

Кроме того, хорошо обтирать тело яблочным уксусом с медом в качестве питательной процедуры.

При запорах эффективен прием ферментов из сенны, из коры крушины, плодов бузины, черемухи, черники и омелы дубовой, а также сок алоэ древовидного (принимать по 1—2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды).

Хорошо при запорах и дисбактериозах помогают «царская водка», глауберова соль и фермент из чистотела, который следует принимать по $1\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели, затем нужно сделать перерыв на 10 дней, после чего допить остальную сыворотку. После лечения для восстановления микрофлоры необходимо пить кисломолочные препараты «Наринэ», «Симбитер».

11 ЯНВАРЯ. Жизнь по Болотову. Питание при запоре

Вы избавитесь от атонии кишечника (запора), если включите в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки: свеклу, морковь, тыкву, свежую ка-