



**Б. Болотов  
Г. Погожев**

**Исцеляющая  
и омолаживающая  
БАНЯ  
по Болотову**



**ПИТЕР®**

**Глеб Погожев  
Борис Васильевич Болотов  
Исцеляющая и омолаживающая  
баня по Болотову  
Серия «Жизнь по Болотову»**

*Текст предоставлен изд-вом  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181529](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181529)  
Исцеляющая и омолаживающая баня по Болотову: Питер; СПб.; 2009  
ISBN 978-5-459-00576-9*

**Аннотация**

Прикоснитесь к медицине будущего!

Борис Васильевич Болотов – крупнейший ученый современности, химик, физик, биолог, отдавший 40 лет научному поиску. Огромный запас научной прочности сочетается в его книгах с простыми и доступными рекомендациями.

Вас ждет встреча с новыми открытиями величайшего ученого современности.

Как известно, баня сама по себе обладает исцеляющим и омолаживающим эффектом. Выполнение рекомендаций Бориса Болотова и употребление специальных, «болотовских», квасов и ферментов, делает ее просто универсальным лечебным и оздоравливающим средством.

# Содержание

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Часть I	9
ВВЕДЕНИЕ	9
Чем хороша русская баня?	9
Веники, веники	9
Исцеляющий пар	10
Домашняя баня: травяные, глиняные и медовые ванны	10
Глава 1	12
Массаж вениками	12
Медовый массаж	13
Очищение с помощью меда и ольховых листьев	15
Глава 2	16
Массажные растирания глиной	17
Массаж глиняными шариками	18
Глава 3	20
Глава 4	24
Глина против аллергии	24
Частичные глиняные ванны	25
Глава 5	27
Очищающие ванны	27
Ванны при ожирении	28
Ванны при заболеваниях почек и мочевого пузыря	28
Ванны при геморрое	28
Ванны при варикозе	29
Общеукрепляющие ванны	29
Частичная ванна с настоем из ели для ног и рук	30
Глава 6	31
Массаж во время приема ванны	31
Самомассаж после приема ванны	31
Послемассажное очищение	32
Глава 7	35
Гипертермические ванны	35
Скипидарные ванны	35
Глава 8	38
Показания к приему солевых ванн	39
Противопоказания к приему солевых ванн	39
Солевые ванны для рук и ног	40
Солевые глазные ванны	40
Ванны с английской солью	40
Процедуры с морским концентратом	41
Глава 9	42
Заговор от боли в спине	42
Заговор от боли в суставах и спине	42
Заговор от боли в ногах и руках	43
Заговор от боли в боку, печенке, желчном пузыре	43

Банные заговоры от нечистой силы и сглаза	44
Заговор перед приемом лечебной ванны	45
Заговор от лихоманки	46
Наговоры на воду, когда ребеночка купаете	46
Часть II	48
ВВЕДЕНИЕ	48
Правило 1: увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)	48
Правило 2: превращение шлаков в соли (очищение организма)	49
Правило 3: выведение солей (ощелачивание организма)	49
Правило 4: борьба с болезнетворными бактериями (лечение организма)	49
Правило 5: восстановление ослабленных органов (регенерация тканей организма)	50
Начало лечения. Восстановление желудочно-кишечного тракта	50
Глава 10	51
Бронхит	51
Воспаление придатков	52
Глава 11	54
Восстановление тканей сердечной мышцы	54
Аритмия	55
Атеросклероз	56
Гипертония	59
Инфаркт миокарда	60
Ревматизм сердца	62
Стеноз сердечных сосудов	63
Глава 12	66
Аллергия	66
Астма бронхиальная	67
Глава 13	70
Артрит, полиартрит	70
Болезнь Бехтерева	71
Остеохондроз. Спондилез	73
Подагра	75
Глава 14	78
Глаукома	78
Катаракта	79
Глава 15	81
Рак легких	81
Рак печени	83
Рак почек	85
Лимфогранулематоз	87
Лимфокарцинома. Лимфосаркома	88
Фибромиома матки	89
Глава 16	91
Восстановление почечной ткани	91
Гломерулонефрит	91

Нефрит	93
Глава 17	95
Панкреатит (воспаление поджелудочной железы)	95
Сахарный диабет	96
Глава 18	98
Камни в желчных путях	98
Холецистит	100
Глава 19	101
Гидраденит	101
Лимфаденит	102
Туберкулез легких	103

# **Б. Болотов, Г. Погожев**

## **Исцеляющая и омолаживающая баня по Болотову**

### **ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

Баня лечит все! Это не пустые слова, в них заключен глубокий смысл, поскольку накопленный веками опыт лечения баней доказывает удивительно высокую эффективность воздействия на организм воды, пара, повышенной температуры, банного массажа и наконец положительных эмоций. Авторы этой книги – крупнейший ученый современности академик Борис Васильевич Болотов и его верный ученик и последователь Глеб Погожев – посвятили данную работу банной теме.

Если Глеб Погожев придерживается традиционных представлений (он включил в книгу даже деревенские банные заговоры), то академик Болотов рассматривает вопрос в свете самых последних научных открытий. И это не удивительно, ведь исследования Бориса Васильевича в области химии, физики, биологии указали вектор развития науки XXI столетия. Он разработал принципиально новую модель строения атома, создал химию нового поколения, совершил переворот в методах изучения организма человека. За свои открытия Борис Болотов в 1990 году был удостоен звания народного академика. Фундаментальные научные исследования дали возможность этому энциклопедически образованному человеку заложить теоретические и практические основы медицины будущего, которая способна помочь каждому уже сегодня.

Лариса и Глеб Погожевы стали одними из первых «болотовцев». Они полностью посвятили свою жизнь изучению и практическому применению правил здоровья академика Болотова. Десять лет назад они переехали из города в деревню и живут там по сей день в гармонии с природой и в соответствии с истинами своего учителя. Супруги Погожевы никогда не встречались со своим наставником, однако все же сумели досконально изучить теорию украинского академика и разработать собственные методики, основанные на открытых им законах.

Хотя данная работа представляет собой прежде всего практическое пособие, в ней нашлось место и для теории, ведь понимание того, каким образом вы воздействуете на организм, намного эффективнее слепого следования авторским указаниям. Книга призвана стать незаменимым подспорьем в важнейшем деле самооздоровления. С ее помощью вы победите недуги, обретете радость и счастье.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Нет ничего лучшего на свете, как попариться в русской бане! Если вы любите баню, то можете нас понять. Да разве можно представить себе человека, равнодушного к пару и березовому веничку?!

О том, какие лечебно-профилактические процедуры можно проводить в бане, мы расскажем в первой части книги. Начав разговор с классического банного массажа, мы поведаем также о массаже с использованием глины, которая повышает эффективность лечебного воздействия благодаря своим очищающим свойствам (возможности вытягивания шлаков). Кроме того, мы поведем речь и о медовом массаже.

Конечно, разговор о банных процедурах был бы не полным, если бы мы не обратили особого внимания на проведение «бани на дому», другими словами, на прием лечебно-оздоровительных ванн с травяными настоями. Мы расскажем также об использовании глины, скипидара и соли при приеме лечебных ванн. Закончим же мы первую часть банными заговорами.

**Рассказывает Глеб Погожев.** Два года назад мы с Ларисой все лето провели в тайге, у сибирского знахаря Дмитрия Лаптева. Кроме разных премудростей, касающихся употребления трав, корней, меда, прополиса, мумие и других даров тайги, мы собрали немало заговоров на здоровье и благополучие. Наши постоянные читатели, наверное, уже познакомились с книгами, посвященными алтайским заговорам. В этой работе мы приведем некоторые записанные нами сибирские заговоры, касающиеся непосредственно бани, лечения заболеваний с помощью воды и пара.

Вторая часть книги полностью посвящена лечению различных заболеваний с помощью потогонных процедур, которые проводятся в парной русской бане или в финской сауне. Благодаря этим процедурам можно исцелить недуги внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, пищеварительной, бронхо-легочной), а также некоторые онкологические заболевания.

Особенное место в медицине Болотова занимает применение ферментов в лечебных целях. Ферменты – это лекарственные препараты, в которых действующее начало получается не химическим способом, а путем микробного брожения. Известен ряд ферментов, снимающих зуд, шелушение, солевые наросты, выпадение волос, потливость, обладающих мочегонными, желчегонными, инсулиногонными, противоопухлевыми и другими свойствами.

Следует сразу уяснить несколько важных положений, которые дают ключ к пониманию потогонных процедур. Первое из них касается принципа отбора растений для приготовления ферментов, дрожжевых перебродов и ферментизированных квасов, которые используются для питания организма через кожный покров во время банных процедур по Болотову (потогонных процедур). Многообразии используемых для этих целей растений на первый взгляд не поддается никакому осмыслению. Однако на самом деле существует четкий научно обоснованный принцип отбора.

Дело в том, что каждый орган нашего тела имеет свой «спектральный паспорт» с характерными линиями, которые определяются микроэлементным составом органа. Так, например, спектр кожи содержит характерную линию серы. Почки излучают спектральные линии кремния, поэтому при уменьшении содержания кремниевой кислоты в почках диурез существенно сокращается, а употребление арбуза, в котором содержится кремниевая кислота,

повышает мочегонный эффект. Таким образом, растения подбираются по содержанию микроэлементов, которые на спектральном уровне (что соответствует пятому каналу взаимодействия живого с неживым) производят лечебное воздействие на больной орган. Поэтому для исцеления от конкретной болезни часто применяются растения определенной группы (например, содержащие кремний или серу).

Второе положение, которое необходимо уяснить для понимания лечения по Болотову, касается окисления организма. У людей отсутствуют рецепторы, которые отличают кислоту от щелочи. Кислый вкус может говорить как о наличии кислот, так и о наличии щелочей.

Но для организма вредны щелочи, в ошелоченном организме развиваются болезнетворные микроорганизмы. Мы же просто не способны отличить на вкус щелочь от кислоты и поэтому не можем самостоятельно подобрать такой режим питания, который однозначно ведет к окислению организма. Поэтому, даже относительно здоровым людям нужно питаться в соответствии с правилами болотовской медицины. Кстати, окисление организма является одним из главных элементов при лечении самых тяжелых заболеваний.

Окисление проводится препаратами Болотова: ферментами, квасами, квашеными продуктами, квашеным болотовским тестом, укусуными настойками, «царской водкой». Большое значение имеет питание организма кислыми продуктами через кожу при потогонных процедурах (растирания и компрессы). Для приготовления ферментов используются не только лечебные растения. Квасить можно и нужно все овощи и фрукты, при этом сохраняется не только их аминокислотный состав, но также клетчатка со всеми ее элементами. Если правильно и рационально производить квашение овощей, фруктов, растений и употреблять все приготовленные продукты в широком разнообразии, обеспечивая окисление всех органов, можно добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, так как они могут развиваться только в щелочной среде.

Более подробно о теоретических аспектах медицины Болотова будет рассказано во введении ко второй части работы.

Пусть эта книга поможет обрести здоровье вам и вашим близким. Счастья вам и благополучия!



# Часть I

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БАНЯ ПО ПОГОЖЕВЫМ

### ВВЕДЕНИЕ

Мы с женой Ларисой живем в деревне, а там к бане подходят серьезно.<sup>1</sup> Ведь русская баня – это целая совокупность оздоровительных воздействий с помощью высоких температур, особых массажных и очистительных техник, ингаляций и фитотерапевтических процедур. Вот что такое настоящая баня.

В течение всех постов принято регулярно париться в бане с березовым веником (в северных областях с можжевелевым). Обязательно нужно сходить в баню перед началом последней недели поста. Эти процедуры, сопровождающие пост, очень важны, ибо способствуют очищению организма и доступны практически всем. Ведь кожа, как мы помним, один из каналов очищения, через нее организм покидают токсичные вещества. Кожа при этом становится чувствительной к малейшему раздражению. Применение березовых веников не только очищает кожу и заставляет ее активно выделять токсичные вещества, но и нормализует обменные процессы, «успокаивает» кожу.

Если у вас нет возможности посещать баню или из-за болезни парная вам противопоказана, то ее можно заменить ванной с отварами из целебных трав (об этом мы подробно расскажем в главе 3).

### Чем хороша русская баня?

Если вы паритесь в бане, то в вашем организме ускоряются все обменные процессы (более чем на 40 %), активизируется функция печени и соответственно усиливается нейтрализация токсических веществ. Из различных депо органов и тканей в общий кровоток выбрасываются резервы крови, а с ними и токсины, которые поступают с кровотоком в печень и затем выбрасываются из организма.

Для активизации очистительных процессов в организме нет ничего эффективнее мытья в русской бане с паром и березовым веником.

В парной под воздействием горячего пара и массажа (а хлестание веником – это не что иное, как превосходный массаж) открываются поры кожи и начинается активное потоотделение с выбросом токсинов. Использование веника из березовых веток не случайно. В листьях березы содержатся вещества, которые стимулируют биохимические процессы в коже, вызывают активное потоотделение. Это, как доказали ученые, более чем вдвое усиливает выделение токсинов из кожи.

### Веники, веники

Целебное действие березовых листьев нужно полностью использовать. Поэтому очень хорошо сохранить до конца пребывания в бане настой березовых листьев. Перед началом процедуры веник (сухой или свежий) опускают в кипяток и оставляют на 10–15 минут для распаривания.

---

<sup>1</sup> Первая часть книги написана Г. Погожевым. – *Примеч. ред.*

Когда веник вынимают, остается душистый зеленый настой листьев. Именно им при окончании пребывания в бане хорошо облить тело (и потом уже не ополаскиваться водой). Активные вещества березы, содержащиеся в настое, всасываются в кожу и продолжают в течение нескольких дней после бани оказывать стимулирующее действие.

Веник из можжевельника по своим активным действующим веществам близок к березовому венику, но его действие сильнее и резче.

Парная обычно, если ею не злоупотреблять, благотворно влияет на нервную систему. После бани снимается напряжение, появляется хорошее настроение, сон приходит легко и становится глубоким и спокойным. Не последнюю роль играет выделение токсичных веществ из организма. Но нужно помнить, что нельзя злоупотреблять парными процедурами. Если вы только начали пользоваться парной, не стремитесь держаться наравне с ветеранами парилки, которые доводят силу пара до того, что новичку кажется: еще немного, и уши у него в трубочку свернутся. Постепенно и вы привыкнете – и тогда сможете сидеть в парной до полного убогаторения.

## Исцеляющий пар

После первого захода в парилку с массажем распаренным веником надо хорошо помыться с мылом, облиться чистой водой и затем попариться вторично.

Чтобы получить пар в парилке, на раскаленные (до 600 °С) камни плещут понемногу горячую воду, которая моментально превращается в пар. В это время следует пригнуться, чтобы пар не обжег вас. Лить воду нужно на разные участки раскаленных камней, чтобы все они остывали постепенно. Горячую воду, используемую для получения пара, полезно настоять на перечной мяте, квасе с хреном или ветках можжевельника либо сосны. Это приятно и полезно, так как выделяющиеся вещества помогают активизировать деятельность легких, выделяющих со слизью и выдыхаемым воздухом большое количество токсичных продуктов (а это и есть очищение организма, то есть то, что нам и нужно). Вдыхание с горячим паром экстрактов лечебных трав в парной – это не что иное, как ингаляция, то есть одна из эффективнейших процедур, широко используемых сейчас при лечении различных бронхолегочных заболеваний. Наверное, большинству наших читателей приходилось устраивать себе ингаляцию на дому.

После парной, как правило, хочется пить, так как организм теряет много жидкости. Самое полезное – выпить стакан кислой брусничной воды. Она поможет на начальном этапе очищения, заставит активно работать почки, печень и кишечник.

## Домашняя баня: травяные, глиняные и медовые ванны

Обычно прием ванны должен включать не только мытье тела с мылом, но и обязательное растирание жесткой мочалкой. Именно эта процедура должна привести к удалению с кожи слоя отмерших клеток и жировой смазки, только после этого полностью открываются поры кожи и начинается активное потоотделение. Это касается и мытья в русской бане. Старайтесь только не пользоваться мочалками, щетками, губками из синтетических материалов.

После мытья с мылом ванну необходимо снова наполнить чистой водой и влить в нее заранее приготовленный настой трав. Как правило, температура воды составляет 36–39 °С, но возможны ее изменения в ту или другую сторону в зависимости от вашего желания и состояния здоровья. Лежать в ванне нужно 10–15 минут. После такой ванны не надо обливаться чистой водой. Активные вещества трав должны остаться на коже, тогда их лечебное действие продлится. Такие ванны принимают 2–3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта.

Обычно, чтобы приготовить отвар для большой ванны, нужно взять 700 г высушенной и измельченной травы (для небольшой ванны достаточно 500 г) либо 2,5–3 кг измельченных свежих растений. Нужно положить сырье в большое ведро, залить водой и довести до кипения. После этого настаивают 40–60 минут. Затем, закрыв ведро марлей, отфильтровывают настой, сливая его в ванну. Для детей концентрация настоя в ванночке должна быть вдвое меньше, чем для взрослых. А так как сама детская ванночка в 5–10 раз меньше взрослой, то травы требуется в 10–20 раз меньше.

Описанные нами с Ларисой ванны доступны всем. Для их приготовления можно приобрести травы в аптеке, но лучше всего заготавливать сырье заранее всей семьей в лесу или поле. Можно употреблять молодые ветки, кору и корни облепихи, ивы, малины, черной смородины, шиповника, барбариса, боярышника, а также листья березы, липовый цвет, хвою сосны, ели, кедра, пихты, почки деревьев.

Травяные ванны – великолепное природное средство для очищения. Они укрепляют здоровье, повышают защитные силы организма. Многие из этих ванн помогут вам при лечении заболеваний.

**Противопоказания к приему ванн.** Любое заболевание в острой форме, а также повышенное спинномозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардит, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени и трофические язвы.

Используйте только эмалированные ванны, пластмассовые и оцинкованные ванны непригодны.

Нельзя принимать лечебные ванны сразу после еды (должно пройти 1,5–2 часа). Лучше принимать ванну рано утром или вечером. Если вы принимаете ванну перед сном, необходимо применять травы, снимающие напряжение, успокаивающие.

При приготовлении настоев для лечебных ванн обязательно надо точно соблюдать дозировки.

## Глава 1

# РУССКИЙ БАННЫЙ МАССАЖ

Баннный массаж в парилке – это и есть главная процедура русской бани, которая проводится, как вы все прекрасно знаете, при помощи веничка. Такой массаж вкупе с паром и водой тонизирует, восстанавливает, рассасывает отеки (не только снаружи, но и внутри организма), убирает отложения в суставах. Массаж веником активизирует кровеносную и лимфатическую системы, стимулирует капиллярную систему организма, что дает кислороду и питательным веществам возможность проникнуть буквально к каждой клетке организма. Кроме того, баннный массаж снижает артериальное давление, стимулирует мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Мы можем перечислять и дальше все эти общеизвестные истины, которые можно в великом множестве найти в любой книге, посвященной бане. Но наши с Ларисой книги эксклюзивные, мы стараемся сообщить то, что найти в других работах невозможно. Поэтому прежде чем непосредственно перейти к банной теме, хотелось бы поведать о том, что рассказывал нам алтайский знахарь Дмитрий Иванович Лаптев.

То, что Луна вызывает отливы и приливы океанов, всем хорошо известно, как и то, что все жидкости в теле человека, животных и растений тоже подчиняются Луне. В полнолуние жидкостям легче уйти из организма, а телу очиститься.

Во время растущей Луны сибирский лекарь назначает питье отваров и настоев, болтушек и бражных настоек. Это лучшее время для лечения. В эти дни боль не так сильна, поэтому вырывать зуб или вскрывать нарыв лучше при растущей Луне. От полнолуния до новолуния, когда Луна убывает, организм самоочищается. В это время лучше всего попариться в русской бане, провести баннный массаж. И тогда вся грязь, накопившаяся в организме, выйдет без всякого труда. А в день новолуния, по словам сибирского знахаря, очищение не только помогает избавиться от многих недугов, но и улучшает ток питательных веществ в теле, поэтому и очищение в эти дни самое лучшее и действенное.

## Массаж вениками

То, что в русской парилке лучше всего париться вдвоем, общеизвестный факт. Нам с Ларисой в этом смысле просто повезло: мы паримся в своей баньке, а вениками охаживаем друг друга попеременно. У нас за годы практики банного массажа сложились свои «технологии», которыми мы хотим с вами поделиться. Для начала напомню, что на полоч при банном массаже лучше ложиться, подложив под себя простыню. А как ляжете – закройте глаза и доверьтесь своему партнеру.

## Баннный дождь

Обмакнув веник в тазик с холодной водой, окропите тело партнера холодно-горячим дождиком от ног к голове. Работайте веником, как веером, гоните к телу горячий сухой пар.

## Двойное обтирание

После банного дождя проводите веничный массаж – обтирание прижатым веником вдоль спины от шеи до пят. Еще раз делаем прохладно-горячий дождичек с горячим паром,

и еще одно обтирание. Веник, двигаясь вдоль позвоночника, хорошо снимает напряжение в спине.

### **Похлопывание двумя вениками**

Переходим к похлопыванию по всему телу. Их лучше всего делать двумя вениками.

Похлопывания начинают двумя вениками одновременно с двух боков, нежно касаясь их. Затем веники взлетают вверх, к потолку, там захватывают сухой горячий пар и – хлопок по спине. Двигаясь к ногам и обратно, делаем хлопки 1–2 минуты.

### **Припарки двумя вениками**

Припарки надо начинать после того, как поддали пару при максимально допустимой температуре. Один веник взлетает вверх, захватывает горячий пар и опускается на спину, вторым веником он прижимается к телу. Держим веники в таком положении 10–20 секунд. Теперь вторым веником захватываем горячий пар и бьем в другое место, а первым веником прижимаем его к телу. Так, двигаясь вдоль тела и чередуя веники, делаем припарки. Если есть больные места, то можно по просьбе массируемого на них задержаться. Не допускайте ожогов.

### **Окончание банного массажа**

Заканчивая массаж спины, сделайте еще раз двойное обтирание веником. Теперь партнер поворачивается на спину. Повторяем все вышеуказанные процедуры, обрабатывая грудь и ноги. Нагрузка должна быть меньше! В заключение приложите один веник к области сердца, а второй на лицо, предварительно смочив их в холодной воде. Это даст возможность предупредить усиление сердцебиения. Во второй заход повторите то же самое.

### **Банный самомассаж**

Если вы паритесь один, старайтесь по возможности придерживаться той последовательности, которая была описана выше. Понятно, что обработать вы сможете только те части тела, которые вам доступны. Однако действие такого массажа будет не меньше. Работать веником надо спокойно, важно подогнать к телу горячий пар.

Можно делать не более 2–3 заходов в парилку. В последний раз парятся без веника, надо просто полежать в сухом пару.

### **Медовый массаж**

#### **Частичный медовый массаж**

Частичный медовый массаж, который мы частенько проводим в бане, укрепляет сосуды, улучшает упругость кожи, очищает ее, восстанавливает силы и делает моложе. Кроме того, это отличное средство, избавляющее от целлюлита.

Все дело в том, что медовый массаж резко улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи и в верхних слоях мышц. Причем за счет биологически активных веществ, содержащихся в меде, происходит питание органов и тканей. Эти вещества помогают организму

более активно избавляться от шлаков. Таким образом, массаж можно рассматривать как отличное средство для очищения организма. (Хотя, поскольку область воздействия в медовом массаже невелика, то и очищение организма неполное.) Чуть дальше мы с Ларисой дадим вам рекомендации, на наш взгляд, очень действенные, по очищению организма от шлаков медом.

Медовый массаж – достаточно серьезная нагрузка на сосуды кожного покрова. Поэтому не удивляйтесь, что после него у вас на некоторое время могут появиться небольшие поверхностные гематомы. Это скоро пройдет. А целлюлит у вас пропадет надолго.

Частичный медовый массаж проводится после разогрева в парной. Перед самым массажем необходимо чуть-чуть разогреть столовую ложку меда, чтобы он стал жидким. Например, мед можно поставить на 15 минут в разогретую парную. После этого надо приниматься за массаж мест, пораженных целлюлитом.

Для начала необходимо разогреть правое бедро (или ягодицу) с помощью массажных движений. Для этого следует сначала помять массируемую зону, затем пощипать, а в конце разогревающего массажа слегка похлопать по ней ладонью, после чего можно переходить непосредственно к частичному медовому массажу.

Делать его не так уж и сложно. Вам надо покрыть разогретым медом массажную область. Затем вы должны крепко прижать ладонь к телу, как бы приклеить руку к коже, а потом резко оторвать ее от массируемой зоны. В результате мед постепенно проникает в более глубокие слои кожи и даже в поверхностные слои мышц. Массажную область разминайте не более 10 минут.

Теперь приступайте к разогреву левого бедра (левой ягодицы). Начинать массаж надо с разогрева. Затем проводим медовое воздействие. Еще раз повторим, что рука должна как бы приклеиться к кожному покрову, а потом необходимо резко и быстро оторвать ее от тела. После массажа смойте остатки меда, париться не надо.

### **Полный медовый банный массаж**

Не так давно мы с Ларисой побывали в экспедиции на Алтае у знахарей-староверцев. Свообразным отчетом об этом стали несколько книг, которые мы написали на основе сведений, собранных в тех местах. В одной из этих книг мы описываем очень интересный медовый массаж, которому нас научил таежный знахарь Дмитрий Лаптев. Обычно в деревне такой массаж делает либо муж жене, либо жена мужу. При этом произносится заговор на долгие и счастливые годы совместной жизни, на женскую красоту и мужскую силу.

Полный банный медовый массаж делают так. Сначала наберите немного меда в руку, положите его на спину партнера, прилепите руку к спине и резко оторвите. Повторите один раз, два, три. Потом обработайте другое место спины. Спина покраснеет, разогреется, а мед постепенно исчезнет, весь в кожу впитается.

Надо сказать, что массаж для того, кто массирует, не прост. Рука к спине с медом прилипает, и не без труда, с хлопком, отрывается. Этот массаж резко усиливает кровообращение в верхних слоях мышц и в глубоких слоях кожи. Мед питает внутренние органы (причем находящиеся далеко от места массажного воздействия) и близлежащие ткани организма.

Когда муж жене делает полный банный массаж, он должен произносить такой заговор:

Мед-медок, теки рекою глубокою,  
в поле широкое,  
в пир да гульбу, отводи хворобу,  
от меня да от жены моей.  
Чтоб была раба Божья (имя)

хороша, красива, да не спесива,  
пригожа, бела, да не зла.  
Мои слова крепки и лепки.  
Аминь!

Когда жена мужу делает медовый массаж, то, чтобы муж всегда был ей люб и никогда его мужские силы не кончались, она должна такие слова говорить:

Как у пчелы жало острое и твердое,  
так у раба Божьего (имя)  
все сто жил и одна жилка  
были тверды,  
а одна жилочка  
была б всегда крепка, как железо,  
остра, как нож булатный.  
Аминь.

## **Очищение с помощью меда и ольховых листьев**

Конечно, мы с Ларисой не можем не коснуться такой темы, как очищение организма с помощью меда. Надо сказать, что методик очищения, в которых используется этот продукт, довольно много. Некоторые из них небезынтересны (например методики, предложенные А. Лихобабиным, Е. Щадиловым). Однако в этой книге мы рассказываем в основном о том, что применяем сами. Предлагаем вам замечательное очищение, которое, по некоторым данным, использовалось еще в древней Индии. Суть его заключается в нанесении меда на область позвоночника. Единственное неудобство заключается в том, что вам понадобится помощник.

Мед наносится только на область позвоночника. Затем помощник начинает легко похлопывать по этому месту. Мед начинает активно вытягивать и впитывать шлаки. Вы сами заметите, как быстро цвет меда изменится на серый. После завершения процедуры мед скалывают с тела, формируя шарик. Поскольку мед чрезвычайно активное вещество, часто кожа после очищения краснеет.

Через 2 дня процедуру можно повторить. Такой массаж проводят 2 раза в 3 месяца.

У нас в деревне часто лечат так. Больного кладут на пол на слой свежих ольховых листьев и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху укрывают рядом или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть, что приводит к выводу шлаков. Этот метод очищающего прогревания полезен для больных со слабым сердцем. Конечно, такую очищающую процедуру вполне можно проводить и дома.

И еще один банный секрет, который открыл нам сибирский знахарь Лаптев. Мы предлагаем в конце намазаться медом с ног до головы. На одного человека меда совсем немного понадобится, всего 2 столовые ложки. Потом, как намажетесь, в парилке хорошенько пропотейте напоследок, в предбаннике чуть остыньте, а уж затем теплой водой смойте мед (можно и в озеро бултыхнуться, если рядом с банькой таковое имеется).

## Глава 2

# ГЛИНЯНЫЕ БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

В нашей оздоровительной практике мы с Ларисой всю используем голубую глину. Есть место глине и в лечебных процедурах, которые мы проводим в бане (об этом пойдет речь в этой главе). О лечебных глиняных ваннах мы расскажем дальше, в главе 4.

Глиняные банные процедуры очень эффективны. У нас в деревне глину используют и в виде глиняных болтушек (глиняной воды) для употребления внутрь, и в виде примочек (компрессов и аппликаций) для внешнего воздействия.

Надо сказать, что глина на Руси всегда была в ходу как лечебное средство. Сто лет назад профессор Боткин научно обосновал применение глинолечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. После этого в Черниговской земской больнице был построен глинолечебный барак, где проводили специальные глиняные процедуры. Впрочем, и сейчас врачи не отвергают глинолечение. Голубая глина идет в ход при хронических болезнях суставов, позвоночника, мышц, периферических нервов, остаточных явлениях после полиомиелита, травмах (ушибах, растяжениях связок, переломах костей), хронических женских заболеваниях, хроническом воспалении желчного пузыря, хронических запорах.

В некоторых швейцарских клиниках в борьбе с легочными болезнями, в частности туберкулезом, используется глина. На курортах Германии и Франции глина – первый лекарь.

И все же в народной медицине глина используется намного шире и применяется для лечения доброй сотни болезней. Употребляют зеленую, красную, желтую, розовую, коричневую, черную, серую глину. Но самые мощные целительные и очистительные свойства у голубой кембрийской глины. В прежние времена эту глину из России даже вывозили в другие страны. В Печорском районе Псковской области у деревни Тайлово имеется богатое месторождение голубой глины. Со всей страны, из стран ближнего и дальнего зарубежья сюда приезжают за целебной глиной.

Лечение глиной идет на пользу абсолютно всем, независимо от диагноза, так как это естественное высокоэффективное средство, которое нормализует обмен веществ и усиливает эффект от применения других видов лечения – медикаментозного, хирургического, траволечения, гомеопатии и прочих. Употребляя глину, больной снижает необходимую дозу лекарств и тем самым ставит барьер на пути загрязнения организма. Глина содержит практически все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т. д., причем в отлично усваиваемой организмом форме. Считается, что причина этого – в естественности «упаковки» этих элементов. Тут происходит что-то вроде того, что бывает при потреблении витаминов и микроэлементов, накопленных зеленью и плодами. Вода, в которой они растворены, находится в таком состоянии, которое сродни внутриклеточным сокам, свободно проникающим через клеточные перегородки, поэтому растворенные в ней вещества без труда включаются в обмен веществ, принося максимальную пользу. А еще глина – мощнейший природный очиститель, который как пылесос затягивает все шлаки, накапливающиеся в человеческом организме.

Официальная медицина признает за глиной только ее уникальные тепловые качества. Как раз способность глины накапливать, а потом отдавать тепло используется в специальных банных процедурах, о которых мы и расскажем в этой главе.



## **Массажные растирания глиной**

Массажные растирания делают с помощью теплой глиняной воды. Для этого на руки надевают мягкие шерстяные или хлопчатобумажные рукавицы, опускают руки в заранее приготовленный глиняный раствор и ждут, когда рукавицы хорошенько пропитаются глиняной водой. Затем проводят массаж. Как только вы заметите, что рукавицы начали подсыхать, их необходимо снова намочить в глиняном растворе.

**Приготовление глиняного раствора для растирания.** Порошок глины засыпать в эмалированный таз или обожженный глиняный сосуд. Затем залить свежей чистой водой так, чтобы она покрывала глину полностью. Дать постоять несколько часов, чтобы глина набрала влагу, размешать твердые комочки. Масса должна быть однородной, без комков, напоминать мастику. Сосуд с глиной желательно почаще и подольше держать на солнце, свежем воздухе и свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляют водой до нужной консистенции. Такой готовый к употреблению раствор может храниться неограниченное время, его нужно только почаще выставлять на солнце.

## **Поглаживающие растирания после парилки**

Поглаживающие массажные растирания глиняным раствором рекомендуются для снятия напряжения после посещения парной. Растирание проводится при помощи массажного приема «поглаживание». При поглаживании непосредственно с массируемых участков кожи удаляются отжившие чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделение сальных и потовых желез, повышается тонус кожной мускулатуры.

Растирания глиной для снятия утомления выполняются ладонью расслабленной кисти (четыре пальца сомкнуты, большой отведен до предела) ритмично и спокойно. Прием полезен для кожных сосудов: при повышении температуры тела сосуды расширяются, вызывая прилив крови к массируемой области. Глиняный раствор при этом выполняет очищающие функции.

## **Выжимающие растирания для очищения кровеносных сосудов**

Выжимающие массажные растирания глиняным раствором рекомендуется проводить для очищения кровеносных сосудов. При проведении этого массажного воздействия происходит быстрое опорожнение и последующее ускоренное наполнение сосудов, что ведет к улучшению тканевого обмена, усилению лимфооттока и ликвидации застойных явлений и отеков. Прием этот позволяет массировать не только кожу, но и подкожную жировую клетчатку, поверхностный слой мышц, влияя и на сухожилия, расположенные в их толще.

Растирание проводится при помощи массажного приема «выжимание», суть которого состоит в захватывании кожи с подкожными тканями и в перекачивании получившегося валика по поверхности тела. Растирание глиной лучше всего воздействует на разогретый, распаренный, расслабленный организм, поэтому этот массаж лучше проводить после приема глиняной ванны.

## **Разминающие растирания для очищения организма от шлаков**

Разминающие массажные растирания глиняным раствором рекомендуется проводить для очищения организма от шлаков после парилки, перед тем как вы окончательно решили помыться. Суть массажного движения «разминание» заключается в легком захвате мышц между пальцами рук и осторожном разминании ими мышц. Во время проведения этого массажного движения, когда мышца достаточно расслабится, выполните ее потряхивание. Оно выполняется вдоль мышечных волокон быстрыми колебаниями кисти в сторону мизинца и большого пальца (частота движений примерно 12–15 за 2 секунды). Рука во время массажа должна быть расслаблена.

При проведении этого массажного воздействия центральная нервная система отзывается некоторым возбуждением (пропорционально глубине и силе воздействия), тонизируя весь организм. Учащается дыхание, повышается температура тела, увеличивается частота сердечных сокращений. С помощью этого приема массируется вся мышечная система и подкожная клетчатка. Разминание улучшает питание тканей и усиливает обмен веществ, ускоряет удаление продуктов распада. Под влиянием этого приема улучшается кровоснабжение не только массируемого, но и близлежащих участков, усиливается лимфоотток. При этом глина прекрасно выводит все содержащиеся в лимфе шлаки. Это массажное растирание обладает еще одним свойством: если мышцы находятся в состоянии относительного покоя, разминание повышает их тонус, а если утомлены – понижает. Разминание с помощью глиняной воды позволяет не только полностью снять в ряде случаев мышечное утомление, повысить работоспособность мышц, но также увеличить подвижность суставов.

## **Растирания глиной для оживления сосудов и суставов**

Этот прием заключается в смещении или растяжении кожи в различных направлениях. Он позволяет провести достаточно глубокое массажное воздействие и применяется на суставах, сухожилиях, фасциях, связках, в местах выхода к поверхности тела нервов, а также на участках, мало орошаемых кровью, где имеются застойные явления.

Растирание содействует ускорению рассасывания отложений, затвердений и скопленных тканевой жидкости, особенно в области суставов, а также увеличению их подвижности, рассасыванию рубцов и спаек кожи. Этот прием способствует оживлению сосудов вблизи от поверхности кожи. К тому же растирание путем смещения и растяжения кожи полезно для суставов, когда наблюдается их скованность. В результате такой процедуры усиливается кровообращение, ускоряется окисление, голубая глина при этом активно удаляет из организма шлаки, которые остаются в результате обмена веществ.

Выполняемый энергично, со значительным давлением на массируемые ткани, со смещением и растягиванием ткани прием усиливает кровообращение за счет рефлекторного расширения сосудов и ускорения кровотока, при этом температура кожи повышается на 1,5–3 °С, а если растирание проводится на одном участке для его согревания – на 5 °С. Направление растирающих движений определяется формой массируемого сустава, но надо выполнять его вверх по току лимфы.

## **Массаж глиняными шариками**

Известно, что на ладони расположены точки, которые отвечают за работу всех внутренних органов. Поэтому, массируя ладонь, мы воздействуем на весь организм.

В Китае в ладонях катают специальные массажные стеклянные или хрустальные шарики. Это снимает напряжение, активизирует работу всех органов. Мы с Ларисой рекомендуем взять небольшой, величиной с грецкий орех, глиняный шарик и проводить с его помощью «китайский массаж по-деревенски».

Для этого надо поместить шарик на ладонь ближе к запястью и катать его по ладошке другой ладошкой. Китайцы считают, что такие упражнения очень хорошо проводить во второй половине дня, а я советую их делать перед баней, чтобы предварительно активизировать все системы организма. Не забывайте использованные шарики заменять на новые.

**Упражнение 1.** Поднимаетесь от запястья вверх по ладони, совершаете круг. Потом снова вверх, делаете еще круг, и доходите таким образом до центра ладони.

**Упражнение 2.** Теперь нужно ладошку помассировать пальцами другой руки, за каждый палец себя подергать и как бы сбросить все, что могло у вас в ладони накопиться. Прodelайте такое упражнение и с другой ладонью.

Это растирание, с одной стороны, снимает напряжение, стресс, усталость, а с другой, очищает вашу ладонь от тех «отложений», что оставили на ней чужие прикосновения.

То же самое можно проделать и со стопами. Катать глиняный шарик лучше по коврику.

**Упражнение 1.** Глиняный шарик помещается под выемку на стопе, вы начинаете его катать по кругу, стараясь расширять круг. Когда стопа устанет, переходите к следующему упражнению.

**Упражнение 2.** Проведите массаж пальцев на ноге, потрясите их, потяните. Потом нужно погладить и чуть размять стопу.

Мы с Ларисой в свое время предложили проводить массаж стоп при помощи опилок различных деревьев. Известно, что все деревья по-разному на нас действуют. Есть те, что энергией нас заряжают, отдают ее. Это береза, дуб. А есть те, что, наоборот, энергию нашу забирают, освобождают нас от груза, накопленного за день. Осина хорошо снимает перед сном дневную усталость, когда вам организм свой надо успокоить, настроить на сонный, ночной лад. А днем и утром нам понадобятся дубовые или березовые опилки.

Что касается банных процедур, то в перерывах между посещениями парной можно сделать так: насыпать дубовые (днем) или осиновые (вечером) опилки в небольшой ящичек (можно использовать картонную коробку из-под обуви). Помассируйте стопы от души, переступая ногами по опилкам. Удовольствие получите громадное! Время процедуры – не меньше 10 минут.

## Глава 3

# БАНЯ ДОМА, ИЛИ ТРАВЯНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Что же делать людям, у которых нет никакой возможности в баню сходить? Принимать ванны с травяными настоями. Кстати, могу совет дать, как в городской квартире, в обыкновенной ванной настоящую парную устроить.

Когда-то известная целительница Валентина Травинка советовала в таких случаях собрать листьев березовых побольше, посушить их под столом или на шкафу, загрузить в полотняные мешки. Зимой можно будет положить две большие горсти в марлю, завязать ее концы, поместить в ванну и открыть кран с горячей водой. В это время можно хозяйственными делами заняться.

Вот уже и настоялись листья, вода стала коричневой, как в лесном озерке, ароматы пошли по квартире. Бросаете в воду градусник. Так, 38 градусов по Цельсию. Раздеваетесь и бултых в маленький свой водоем с ласковой водичкой. Да не лежите неподвижно в ней! Подвигайтесь, потрите ручки-ножки и другие части тела. Ох и здорово же! Полчаса необыкновенного блаженства, а после этого ощущение такое же, будто вы вышли из парной, попарившись.

Обязательно принимайте лечебные травяные ванны, только не увлекайтесь, потому что находиться в горячей воде – не то же самое, что в горячем пару. Сибирский знахарь Дмитрий Лаптев, у которого мы с Ларисой провели несколько месяцев, советует, прежде чем в воду залезть, сказать заговорные слова:

Царь ледяной, царь водяной,  
смой-сплощи с раба Божьего (имя) рожу-скукожу.  
Аминь. Аминь. Аминь.

А если на коже есть болячки, то утром, когда моетесь-умываетесь, говорите так:

Вода-водица, умой-ка меня,  
смой, сплощи всяку заразу с раба Божьего (имя).  
Аминь. Аминь. Аминь.

Иногда человек и не знает толком, что у него не так, он просто плохо себя чувствует. Тогда перед принятием лечебной ванны надо произносить заговор алтайской целительницы Аграфены Кулковой:

Пресвятая Богородица!  
Как с синя моря ветер пену сдувает и спаживает,  
так смахни с раба Божьего (имя)  
двенадцать недужищев:  
жировых, костных, ломовых,  
жильных и полужильных,  
освободи, Матушка Богородица,  
от двенадцати ломот:  
от усьяна, от утина, от колотья,  
от чемеря, от звиха, от зубища.  
Кое слово в забытье было,  
то будь наперед, на летучем месте,

и кое слово прибавлю,  
и того слово к тем же спристало.  
И тех моих слов ни водою, ни рососою не залить,  
ни дождем не смочить.  
Мои слова ключ и замок  
и вся крепость Святого Духа.  
Аминь. Аминь. Аминь.

Травяные ванны можно делать полные, но можно и небольшие, местные – только для кистей или предплечий рук, для стоп или голеней.

**Ванна с настоем лопуха для лечения экземы и нейродермита.** Залейте 50 г корней лопуха большого 1 л холодной воды, кипятите 30 минут, процедите. Ванну принимайте на ночь. Курс включает 12–14 ванн. Кроме того, ванну с настоем лопуха можно применять для лечения нейродермита.

**Ванна с настоем шалфея и соком моркови для лечения экземы.** Залейте 30 г листьев шалфея 1 л кипятка, кипятите на медленном огне 5 минут. Затем в настой добавьте 1 стакан свежего морковного сока. Курс лечения включает 10–12 ванн.

**Ванна с настоем валерианы для лечения псориаза.** Залейте 4 ст. ложки измельченных корней валерианы 1 л кипятка, настаивайте 6–8 часов, процедите. После ванны кожу не вытирайте, а только слегка промокните полотенцем. Ванны принимайте ежедневно или через день. Курс лечения включает 10–12 ванн.

**Ванна с настоем зверобоя для лечения псориаза.** Залейте 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя 1 л кипятка, настаивайте 6–8 часов, процедите. После ванны кожу не вытирайте, а только слегка промокните полотенцем. Ванны принимайте ежедневно или через день. Курс лечения включает 10–12 ванн.

**Ванна для лечения нейродермита с настоем крапивы двудомной.** Залейте 50 г травы с корнем 1 л кипятка. Настаивайте 2 часа. Процедите. Курс рассчитан на 15 ванн. Кроме того, эти ванны показаны при аллергических дерматитах.

**Медовая ванна при неврозе.** Температура воды 37 °С, длительность приема ванны 15–30 минут. После наполнения ванны водой в нее добавляют 65–75 г меда. Противопоказания к приему медовых ванн: непереносимость меда, сердечно-сосудистая недостаточность, заболевания крови, сахарный диабет. Курс лечения включает 12–15 ванн, принимаемых ежедневно или через день. Повторять курс можно через 4–5 месяцев. Медовые ванны сочетайте с хвойными, шалфейными.

**Ножная ванна при гриппе и простуде.** Налейте в ведро горячую подсоленную воду и опустите туда ноги, а в рот возьмите глоток водки. Посидите так 20 минут, водку после этого выплюньте.

**Ванна с аиром при стрессах и кожных заболеваниях.** Возьмите 250 г сухого измельченного корня аира, залейте 2 л кипяченой воды, кипятите 30 минут, настаивайте 30–40 минут, процедите (остаток отожмите в отвар) и вылейте в ванну. Для сидячей ванны достаточно взять 150 г корня аира, а для ножной – 50 г. Ванна оказывает благоприятный эффект при стрессе, является хорошим средством для лечения гнойничковых поражений кожи у детей и взрослых.

**Ванна, повышающая иммунитет.** Эта ванна особенно хороша в межсезонье. Приготовьте специальную пену: 6 капель масла ели, 7 капель масла кедра и по 5 капель масла апельсина и грейпфрута. Ванну принимают в течение 15 минут.

**Очищающая ванна с содой.** Добавьте 1/4 стакана соды в ванну, наполненную наполовину. При регулярном использовании ванна поможет избавиться от неприятного запаха кожи, улучшить ауру и общее состояние.

**Ванна для снятия нервного напряжения.** Смешайте 1/4 чашки английской соли, 1 ст. ложку морской соли (вода не должна быть мыльной), 1 чашку питьевой соды. Принимайте ванну в течение 10–20 минут. Ванна снимает напряжение и дает общий оздоравливающий эффект.

**Кофейная ванна после тяжелой работы.** Кофейная ванна, приготовленная из 3–6 чашек крепкого кофе, используется для снятия напряжения после тяжелой работы (ни в коем случае не используйте растворимый кофе). Ванна способствует восстановлению жизненных сил. Ее следует принимать только утром по субботам в течение 8–10 минут.

**Ванна для мягкости кожи.** Чтобы кожа была мягкой и шелковистой, нужно вечером принять душ и чистое сухое тело (от ступней до шеи) натереть оливковым маслом. Предварительно в ванну налейте теплую воду. Когда вы обмазались маслом, залезайте в ванну и лежите там не менее 15–20 минут, массируя кожу и еще больше втирая масло. После ванны можно смыть масло мыльной водой. После такой ванны лучше лечь спать.

**Апельсиновая ванна для здоровья кожи.** Чтобы кожа стала блестящей и шелковистой, используйте апельсин. Разрежьте пополам 2 апельсина и кипятите в воде на медленном огне в течение 10 минут. Полученный состав вылейте в воду, а половинки апельсина используйте как массажные губки для тела. После такого купания следует встать под душ, а затем натереть тело миндальным маслом.

**Ванна из чайного гриба для снятия усталости.** Снять усталость и придать тонус коже поможет ванна с добавлением чайного гриба. Влейте в воду 250 мл настоя чайного гриба и принимайте ванну не менее 15 минут: кислота должна подействовать на усталую и вялую кожу.

**Ванна от запаха ног.** Если ноги неприятно пахнут, сделайте ножные ванночки из месячного настоя чайного гриба и запах исчезнет.

**Ванна от потливости ног.** Отвар коры дуба – это эффективное средство от потливости ног. Вскипятите 1 л воды, опустите в нее 100 г измельченной дубовой коры, кипятите 15 минут, настаивайте полчаса, затем процедите, добавьте 10 мл 40-процентной спиртовой настойки прополиса и используйте для ножной ванночки. Температура воды должна быть не более 38 °С, продолжительность приема ванны 20 минут. Курс лечения включает 10 ежедневных процедур.

**Ванна, повышающая настроение.** Добавляют в ванну по 5 капель масла бергамота, апельсина и мандарина. Ванну принимают 15 минут.

**Ванна Клеопатры.** Состав: 1 л молока (или 1 стакан сухого молока), 4 ст. ложки меда, 2–3 капли эфирного масла мяты (или 2 ст. ложки мяты, заваренные в 1 стакане воды), 2 ст. ложки миндального или оливкового масла.

Подогрейте, не доводя до кипения, 1 л молока (если это сухое молоко, то растворите его в 1 л воды и также подогрейте), растворите в нем 4 ст.

ложки меда, добавьте мяту. Смесь готова. Теперь медленно, тонкой струйкой влейте ее в воду приятной для вас температуры и наслаждайтесь ласкающей, наполняющей здоровьем ванной.

Ванна Клеопатры принимается 2 раза в месяц – в полнолуние или новолуние, желательно в полумраке, например, при свете свечи или ночника. Во время приема ванны нужно полностью расслабиться и почувствовать себя прекрасной Клеопатрой. Ведь это даже интересно: на 15 минут перевоплотиться в египетскую царицу. Кожа перед приемом ванны должна быть чистой. Примерно на 10-й минуте на несколько минут окуните в воду лицо. После ванны не мойтесь, мягко промокните кожу полотенцем, тогда действие чудесной смеси будет продолжаться.

**Молочно-медовая ванна для мягкости кожи.** Очень эффективна молочно-медовая ванна. Для ее приготовления потребуется 1 кг свежего меда, 100 г морской соли, 100 г английской соли и 1/2 кг сухого молока. Соль нужно растворить в кастрюле с теплой водой и вылить в ванну. Сухое молоко смешайте с кипящей водой

(примерно 3 л) и растворите в нем мед. Полученную смесь залейте в ванну. Уже через 15–20 минут кожа станет шелковой и нежной, как у младенца.

**Ванна для похудения.** Желающие похудеть должны регулярно принимать ванну, приготовленную по следующему рецепту: 125 г пищевой соды, 150 г морской соли и немного лавандового спирта. Полежите в ванне 20 минут, а потом сразу ныряйте в постель и хорошенько укутывайтесь теплым одеялом.

## Глава 4

# ГЛИНЯНЫЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Глиняная ванна – одно из сильнейших очистительных средств. Глиняная ванна не только очищает кожу, но и вытягивает избыточный жир (то есть помогает нам похудеть), а вместе с ним накопленные в жировой ткани шлаки и отходы. Кроме того, глиняные ванны хорошо укрепляют организм, омолаживают, защищают от инфекций.

**Глиняная ванна с молоком.** Такая ванна делает людей на 15–20 лет моложе. Потребуется 1 л коровьего молока. Оно должно быть теплым (около 20 °С). В молоко добавляют 100 г голубой глины, все хорошенько перемешивают, выливают в теплую воду в ванне.

Длительность процедуры вначале не должна превышать 5 минут, в дальнейшем ее можно довести до 15–20 минут. Принимают не более 10 ванн, затем делается перерыв. Такая ванна хорошо очищает кожу, делает ее упругой и гладкой.

Главное достоинство глиняных ванн заключается в их сильнейшем лечебном эффекте.

Глиняные ванны с успехом применяются при лечении кожных болезней, для избавления от заболеваний нервной системы, для улучшения кровообращения, для повышения иммунитета и очищения организма.

Для улучшения кровообращения и лечения многих болезней (особенно суставных) используются частичные глиняные ванны для рук и ног.

Такие ванны принимают на ночь, по 2–3 раза в неделю. Курс лечения включает не более 10–12 ванн.

**Противопоказания к приему глиняных ванн.** Прием глиняных ванн приводит к большой нагрузке на сердце. Поэтому принимать ванну дольше 10–15 минут не рекомендуется, особенно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вот перечень болезней, при которых эти процедуры противопоказаны: любое заболевание в острой форме, повышенное спинномозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардит, инфаркт миокарда, гипертония, острый флебит, цирроз печени и трофические язвы. Нельзя принимать лечебные ванны сразу после еды (только спустя 1–1,5 часа). Лучше принимать ванну рано утром или вечером.

Если вы принимаете глиняную ванну с настоем лечебных трав перед сном, необходимо применять травы, снимающие напряжение, успокаивающие. Помните, что лечебные настои имеют противопоказания. Кроме того, при приготовлении настоев для лечебных ванн надо точно соблюдать дозировки.

Вода для глиняной ванны не должна быть очень горячей. После принятия ванны необходимо ополоснуться под теплым душем. Физические нагрузки в этот день противопоказаны.

## Глина против аллергии

Глиняные ванны – прекрасное лечебное средство для лечения различных аллергических заболеваний.



**Ванна при кожной аллергии.** Разведите 4 ст. ложки глиняного порошка в 1/2 л теплой воды и вылейте полученную смесь в ванну. Можно добавить в эту же ванну отвары различных трав, улучшающих состояние кожи. После приема ванны надо обязательно ополоснуться прохладной водой.

**Компрессы при аллергическом бронхите.** При аллергическом бронхите наряду с основным лечением и приемом глины внутрь необходимо делать аппликации на спину: день накладывать глиняные лепешки выше лопаток, на воротниковую зону, на следующий день – ниже лопаток, до самого нижнего ребра. Курс лечения – 2 недели.

**Компрессы и промывания при аллергическом насморке.** При аллергическом насморке полезны компрессы из глины. Небольшие глиняные лепешки накладывают на лоб и под глазами, после чего укутываются шерстяным платком. Продолжительность процедуры – 2 часа. Курс лечения – не менее 7 сеансов.

Хорошо также промывать нос глиняной водой. В нос обильно закапывают глиняную воду, зажимают нос и несколько раз наклоняют голову вперед-назад. После этого необходимо хорошо высморкаться и повторить процедуру еще 2 раза. При таком применении глины обычный простудный насморк проходит за 2–3 дня.

## Частичные глиняные ванны

Очень полезны частичные глиняные ванны. Сделать их очень просто: нужно всего лишь на 20–30 минут полностью погрузить кисти рук или подошвы ног в сосуд, наполненный очень жидким раствором глины. (Его можно использовать 2–3 раза.) Очищение рук и стоп особенно важно, ведь именно в этих местах расположены биологически активные точки, и, подвергая их очистительным процедурам, мы омолаживаем весь организм. Кстати, это и усталость снимает превосходно. При головной боли частичные глиняные ванны тоже прекрасное средство. Напоминаю, что глиняный раствор, если такая возможность имеется, нужно предварительно подержать на солнце.

### Глиняные ванны для рук

Под воздействием частичной глиняной ванны руки расслабляются, а кровеносные сосуды расширяются. Это касается не только сосудов рук, но и всей сосудистой системы, что приводит к снижению артериального давления. Кроме того, голубая глина способствует мягкому очищению организма, а также благотворно влияет на кровоснабжение сердца и потому может служить дополнением к основным методам лечения стенокардии.

**Глиняная ванна для рук.** Опустите на 15–20 минут обе руки целиком (от кончиков пальцев до подмышек) в теплую воду (39 °С). По окончании процедуры вымойте руки теплой водой и энергично вытрите их насухо.

Частичная контрастная глиняная ванна для рук – отличное средство для лечения простудных заболеваний, особенно инфекционных (ОРВИ, гриппа и т. д.). 1 акая ванна вполне заменит горчичники или банки, поскольку голубая глина активно вытягивает шлаки, которые образуются в ходе патологического процесса.

**Контрастная глиняная ванна для рук.** Погрузите руки в воду с температурой 37 °С, через 10 минут увеличьте температуру до 43 °С и держите руки еще 10 минут. По окончании процедуры вымойте руки теплой водой и энергично вытрите их насухо. Отдохните в постели 45 минут.

## **Ножные глиняные ванны**

Помните, что если у вас варикоз или тромбофлебит, то все процедуры на ногах проводятся только на уровне стоп (до щиколотки).

Ножные глиняные ванны могут быть теплыми и холодными. Какую ванну принять, решайте в зависимости от того, какую цель вы преследуете.

Например, для того, чтобы понизить артериальное давление без таблеток, избавиться от усталости, беспокойства и обрести здоровый сон, есть замечательное средство – прохладная глиняная ножная ванна.

**Прохладная ножная ванна.** Стойте 1–3 минуты в прохладной (температура должна быть не ниже 20–22 °С) глиняной воде, уровень воды – по икры или выше. Принимайте такую ванну 1 раз в неделю. В теплое время года делайте ее чаще, 2–3 раза в неделю. После такой ванны необходимо ополоснуть ноги теплой водой.

Конечно, простоять в холодной воде даже минуту страшно. Многие из нас «мерзляки», им кажется, что стоит охладить ноги или даже просто их промочить, то тут же простудишься. А вот Валентина Травинка проводила холодные ножные ванны по-своему. Я вас сейчас научу ее методике.

Сначала наденьте на ноги, для согрева, теплые носки. Перед самым сном – в ванную комнату, где уже наполнена глиняная ванна для ног. Ваши ноги в теплых носках согрелись, потому смело ступайте в ванну и шагайте в этой холодной воде. А носочки, чтобы к концу процедуры они были теплыми, положите на батарею отопления. Участите шаг. И энергичней, энергичней! Пошлепав пару минут, – этого вполне достаточно – снова наденьте сухие теплые носки. Ноги можно не вытирать. У вас ведь перед кроватью, наверное, коврик какой-нибудь лежит? Походите по нему, помаршируйте немножко. Теперь можно и в кровать, только поменяйте носки или оберните ноги старой шалью, или пледом, или каким-нибудь небольшим одеялом.

## Глава 5

# ГЛИНЯНЫЕ ВАННЫ С НАСТОЯМИ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

Как правило, температура воды для таких ванн составляет 36–39 °С, но возможны ее изменения в ту или другую сторону в зависимости от вашего желания и состояния здоровья. Лежать в ванне нужно 10–15 минут. Такие ванны принимают 2–3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта.

Обычно, чтобы приготовить отвар для большой ванны, нужно взять 700 г высушенной и измельченной травы (для небольшой ванны достаточно 500 г) либо 2,5–3 кг измельченных свежих растений. Нужно положить сырье в большое ведро, залить водой и довести до кипения. После этого настаивают 40–60 минут. Затем, закрыв ведро марлей, отфильтровывают настой, сливая его в ванну. Для детей концентрация настоя в ванночке должна быть вдвое меньше, чем для взрослых. А так как сама детская ванночка в 5–10 раз меньше взрослой, то травы требуется в 10–20 раз меньше.

Если вы решили заготовить сырье сами, собирайте наземные части растений. Не забывайте заготавливать молоденькие ветки и кору облепихи, ивы, малины, черной смородины, шиповника, барбариса. Для очищающих и лечебных ванн подойдут листья березы, липовый цвет, хвоя сосны, ели, кедра, пихты.

Прием травяных ванн с глиной – великолепный природный способ очищения. Активные добавки в виде отваров трав делают эти ванны прекрасным дополнительным лечебным средством при различных заболеваниях. Кроме того, за счет глиняной основы ванны очистят ваш организм и заметно повысят иммунитет.

### Очищающие ванны

**Ванна 1.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, душица (трава) – 3 части, крапива двудомная (трава) – 4 части, пустырник сердечный (трава) – 5 частей, ромашка аптечная (трава) – 4 части, горец птичий (трава) – 5 частей, хмель (шишки) – 4 части.

**Ванна 2.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, береза (лист), крапива двудомная (трава), лопух большой (молодые листья), одуванчик (все растение), череда (трава), душица (трава). Для приготовления настоя нужно взять 200 г смеси указанных трав и 200 г сенной трухи. Сенную труху запаривать отдельно в полотняном мешочке.

**Ванна 3.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, пырей (корень), ромашка аптечная (трава), горец птичий (трава), хвощ полевой (трава), пустырник (трава), чабрец (трава). Берется 200–250 г смеси трав, 250 г сенной трухи и готовится настой.

**Ванна 4.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г; 400 г листьев грецких орехов заливают 10–12 л кипящей воды и в течение 15 минут запаривают. Затем воду процеживают через марлю и выливают в ванну (температура воды 38,5 °С). Процедура продолжается 15–20 минут.

## Ванны при ожирении

Эти ванны очищают подкожную клетчатку и облегчают выход токсинов через кожу.

Берут ветви березы и ее листья, крапиву, лапчатку гусиную, корневище лопуха и его листья, одуванчик, корневище пырея ползучего, ромашку пахучую, спорыш, хвощ полевой, череду (всего поровну). Чтобы приготовить отвар, необходимо 500–700 г высушенного и измельченного сырья или 2,5–3 кг свежих растений в состоянии естественной влажности на 8–10 л холодной воды. Смесь доводится до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10–15 минут), затем настаивается 40–50 минут, процеживается и выливается в ванну.

Затем ванна заполняется водой, после чего в нее добавляют 100–150 г порошка голубой глины. Все тщательно перемешивают.

Если температура воды от 20 °С и ниже – это холодная ванна; 25–32 °С – прохладная; 34–36 °С – близкая к температуре тела; 37–39 °С – теплая. Продолжительность приема ванны – от 5 до 10 минут.

## Ванны при заболеваниях почек и мочевого пузыря

**Ванна 1.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, хвощ полевой (трава) – 100 г. Траву заливают 3 л кипятка, настаивают 1–2 часа в теплом месте. Принимают сидячие ванны (температура воды 36–38 °С) ежедневно или через день по 20 минут при острых циститах и камнях в мочевом пузыре. Курс лечения включает 10–15 ванн.

**Ванна 2.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, корень бадана – 50 г, трава тысячелистника – 50 г. Растения измельчить, смешать и залить 3 л кипятка, настаивать 1–2 часа. Применять, как и ванну 1, при острых циститах и камнях в мочевом пузыре.

**Ванна 3.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, осока (трава) – 200 г. Залить сырье 5 л кипятка, настаивать 2 часа, настой вылить в ванну (температура воды 34–35 °С). Ванну принимать через день по 10–15 минут при мочекаменной болезни. Курс включает 5–7 ванн.

**Ванна 4.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, хвощ полевой (трава) – 750 г (для полной ванны) или 400 г (для половины). Заливают сырье холодной водой и кипятят 30 минут. Настой добавляют в ванну (температура воды 32–34 °С). Принимают ванны через день по 10–15 минут при катарах и слабости мочевого пузыря. Курс включает 5–7 ванн.

## Ванны при геморрое

**Ванна 1.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, корень кровохлебки – 40 г. Сырье заливают 1/2 л кипятка, кипятят 30 минут на слабом огне, настаивают 1 час в теплом месте. Настой добавляют в ванну (температура воды 31–35 °С). Ванны принимают ежедневно или через день по 10–15 минут. Курс включает 10–12 ванн.

**Ванна 2.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, корневище бадана – 40 г. Сырье заливают 1/2 л кипятка, кипятят 30 минут

на слабом огне, настаивают 1 час в теплом месте. Настой добавляют в ванну (температура воды 31–35 °С). Ванны принимают ежедневно или через день по 10–15 минут. Курс включает 10–12 ванн.

**Ванна 3.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, овсяная солома – 50–70 г. Солому мелко нарежьте, залейте 3 л кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте. Настой добавьте в ванну (температура воды 25–26 °С). Ванны принимайте 3 раза в неделю по 15 минут. Курс включает 10–15 ванн.

**Ванна 4.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, хвощ полевой (трава) – 50–70 г. Сырье залейте 3 л кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте. Настой добавьте в ванну (температура воды 25–26 °С).

Ванны принимайте 3 раза в неделю по 15 минут. Курс включает 10–15 ванн.

## Ванны при варикозе

**Ванна 1.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, кора дуба – 250 г. Сырье измельчите, замочите в 3 л холодной воды на 2–3 часа, затем кипятите 30 минут. Настой вылейте в ванну (температура воды 34–36 °С). Принимайте ножные ванны по 20–30 минут ежедневно. Курс включает 10–15 ванн.

**Ванна 2.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, сушеница (трава) – 100 г. Сырье залейте 5 л кипятка, настаивайте 8–10 часов. Принимайте ножные ванны (температура воды 35–37 °С) по 20–30 минут ежедневно. Курс включает 10–15 ванн.

**Ванна 3.** Голубая аптечная глина в виде порошка – 100–150 г, кора дуба – 150 г, кора вербы (ивы) – 150 г. Растения измельчите, залейте 5 л холодной воды и замочите на 3–4 часа, затем кипятите 30 минут. Настой охладите, вылейте в ванну (температура воды 36 °С). Принимайте ножные ванны (до колен) по 30 минут через день. После ванны наденьте тугие чулки и отдохните, положив ноги на возвышение (на уровень головы). Курс включает 10–15 ванн.

## Общеукрепляющие ванны

**Ванна с соломой овса.** Эта глиняная ванна – прекрасное очищающее и лечебное средство при различных заболеваниях. Для ее приготовления насыпьте в ведро измельченную солому (около 1/3 ведра) и залейте ее почти доверху водой. Поставьте ведро на огонь и кипятите 30 минут. Затем 1 час настаивайте и вылейте в теплую глиняную воду. В ванне следует находиться до тех пор, пока хорошенько не распарите суставы. Ванну можно завершить холодным обтиранием губкой и энергичным растиранием полотенцем. После этих процедур наденьте теплое шерстяное белье – ив постель.

**Внимание!** Ванна противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов.

**Ванна с можжевельником.** Глиняная ванна с отваром из ягод можжевельника – отличное очищающее и лечебное средство при различных заболеваниях. Для ванны понадобится 200 г плодов можжевельника. Их надо

залить 1 л кипятка, дать немного настояться, затем вылить в приготовленную глиняную ванну.

**Ванна с душицей.** Ванна с душицей обыкновенной – очищающее и лечебное средство. Она особенно рекомендована при различных суставных болях, ревматических опухолях и подагре. Для приготовления ванны 200 г сухой травы и цветков душицы заливают 4 л кипятка, настаивают 2–3 часа, процеживают и выливают в ванну с приготовленной глиняной водой.

**Ванна со спорышем.** Лечебная ванна со спорышей – очищающее и лечебное средство. Для приготовления ванны необходимо залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и вылить смесь в ванну с глиняной водой. Принимайте ванны через день по 15–20 минут. Курс лечения включает 3–4 ванны (вместо спорыша можно взять ромашку аптечную).

**Ванна с экстрактом сосны.** Для ванны, наполненной до краев глиняной водой, потребуется 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Эта ванна удобна тем, что сырье для нее можно собрать и зимой. Далее все просто: сложите заготовленный материал в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите 30 минут. После этого надо кастрюлю закрыть и оставить на 12 часов. Воду берут в соотношении 1:2 к объему соснового сбора. Можно взять воды чуть больше и чуть меньше – это не слишком важно, главное, чтобы экстракт получился темно-коричневого цвета.

## **Частичная ванна с настоем из ели для ног и рук**

Для приготовления елового настоя необходимо небольшие свежесрезанные ветки ели залить кипятком. Настаивайте, пока температура настоя не снизится до 37–38 °С. В настой растворите 1/4 стакана порошка голубой глины, все как следует перемешайте и погрузите ноги или руки на 30 минут. Затем укутайте их и лягте в постель на час. Лечение повторяйте через 2 дня. Курс лечения включает 3–4 ванны.

## **Глава 6**

# **МАССАЖ И ПОСЛЕМАССАЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ**

### **Массаж во время приема ванны**

Во время банных процедур в ванной комнате нельзя забывать и про массажные лечебно-профилактические мероприятия. Так, при помощи ручного душа надо массировать отдельные участки тела, причем воду нужно пускать то теплее, то холоднее. Когда вы пускаете мощную струю, массаж действует возбуждающе, когда слабую – успокаивающе.

Еще порекомендую массаж в ванне щетками – одной или двумя. Проводится он по той же классической методике, о которой мы говорили. Температура воды должна быть невысокой (30–32 °С), а для восстановления сил и энергетического баланса хорошо добавлять в воду или травы, или морскую соль, или настой ромашки, эвкалипта.

Долго делать массаж не рекомендуется (10 минут, не больше). А противопоказаний практически нет, если только у вас нет на коже каких-нибудь фурункулов или воспалений (да вы и сами, если такое, не дай бог, случится, в воду не полезете).

Интересным добавлением к массажу в ванной может быть и расхлопывание. Делается оно просто: брызгаете на руку, например, холодной водой и тут же сильно хлопаете ее ладонью другой руки, чтобы кожа порозовела. Такое же расхлопывание можно проделать и с грудью, спиной (насколько достанете), ногами. При расхлопывании можно использовать и соленую воду. Массаж-расхлопывание можно проводить и вечером и утром, он не только хорошо влияет на организм, но и способствует выведению шлаков. А это нам с вами ох как надо!

### **Самомассаж после приема ванны**

При самомассаже не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, например, на голени, бедре, самомассаж выполняют двумя руками (растирание, выжимание, разминание). При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, легкий самомассаж нужно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приемы при этом проводить не следует.

Самомассаж следует делать, приняв удобное положение и расслабив массируемые мышцы, дыхание свободное. Каждый прием повторяется 3–6 раз. Самомассаж начинается и заканчивается поглаживанием.

### **Самомассаж спины**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Слегка прогнитесь. Тыльной стороной кисти руки производите поглаживания спины от тазовых костей до лопаток.

Массаж поясницы производится в том же положении, движение ладоней – от ягодиц к пояснице, вправо и влево к тазовым костям. Подушечками пальцев делайте кругообразное растирание, плавно надавливая на копчик, крестец, поясницу, производя скользящие движе-

ния навстречу друг другу, сдвигая кожу к позвоночнику. Выполняйте короткие движения вверх-вниз.

Ноги расставьте на ширину плеч, руки на поясе, туловище наклоните вперед под углом 90°. Сделайте 3–4 круговых вращения туловищем в одну и другую сторону, дыхание произвольное, спокойное, без задержки.

### **Самомассаж ягодиц**

Встаньте, тяжесть тела перенесите на левую ногу, правую отведите в сторону, слегка согните в колене и поставьте на носок. Массируется правая ягодичная мышца. Правой ладонью выполните 3–4 поглаживания ягодицы снизу вверх, а затем в том же направлении основанием ладони сделайте выжимание. После этого захватите ягодичную мышцу и легко разминайте ее между большим и четырьмя другими пальцами, одновременно продвигая руку снизу вверх и несколько смещая мышцу в сторону. Легко захватив ягодичную мышцу, сделайте легкое потряхивание. Заканчивается массаж поглаживанием. Так же массируют другую ягодицу.

### **Самомассаж живота**

Лежа на спине, согните ноги в коленях. Под головой подушка. Четырьмя пальцами правой руки легко поглаживайте область вокруг пупка по часовой стрелке, постепенно расширяя круги. Затем выполните поглаживание ладонью, начиная с большого круга, постепенно сужая круги. Пальцами рук (большие пальцы сверху, остальные снизу) захватите край ребер справа и слева от грудины и растирайте в сторону от грудины.

Согните пальцы правой руки и от правой паховой складки производите вращательные растирающие движения по кругу, сужая круг от периферии к пупку. Заканчивается массаж поглаживанием.

### **Послемассажное очищение**

Под действием массажа, о котором мы только что говорили, по ожившим капиллярам начнут поступать ко всем органам не только кислород и питательные вещества, многочисленные застарелые шлаки тоже сдвинутся с места. Если этому не помешать, добра не жди: кровеносная система разнесет шлаки по всему телу, отравит организм. Значит, мы должны помочь крови очиститься. Перечислю наиболее эффективные средства, способствующие очистке крови от вирусов, инфекций и шлаков.

**Настой крапивы двудомной.** Корни и листья крапивы двудомной в виде настоя принимают внутрь как кровоостанавливающее и кровоочистительное средство при анемии, малокровии и других недугах; 2 ст. ложки сырья настаивают 1–2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

**Настой лопуха большого.** Корень лопуха большого в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при многих заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ (атеросклерозе, артрите, подагре, радикулите и других), кожных заболеваниях (лишайх, угрях, фурункулах, трофических и других язвах). Приготовление настоя: 3 ст. ложки корня настаивают 2 часа в 1/2 л кипятка. Пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды, можно добавлять мед по вкусу.



**Настой бузины черной.** Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях, артрите, подагре. Приготовление настоя: 3 ст. ложки цветков настаивают 1–2 часа в 1 л кипятка. Пьют (лучше добавить мед по вкусу) по 1 стакану теплого настоя 3–4 раза в день, лучше до еды.

**Настой вербены лекарственной.** Траву вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при разных сыпях, прыщах, чирьях и золотухе. Приготовление настоя: 1 ст. ложку травы настаивают час в стакане кипятка и принимают по 1–2 ст. ложки настоя 3–5 раз в день до еды.

**Настой осоки песчаной.** Корневища осоки песчаной (осоки мохнатой) в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при кожных сыпях, фурункулах и других заболеваниях, связанных со шлаками в крови. Приготовление настоя: 2 ст. ложки корневищ настаивают 3–4 часа в 1/2 л кипятка. Пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя (можно добавить мед по вкусу) 3–5 раз в день до еды.

**Настой подмаренника настоящего.** Траву подмаренника настоящего (цепкого) в виде настоя принимают внутрь при неправильном обмене веществ как кровоочистительное средство при частых кожных заболеваниях (фурункулах, скрофулезе, лишаях и других). Приготовление настоя: 2–3 ст. ложки травы настаивают 1–2 часа в 1/2 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

**Настойка прополиса.** Прополис в чистом виде или в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как достаточно сильное кровоочистительное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противоинфекционным свойствами.

Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов. Прополис по 3–5 г принимают 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды, подолгу жуя перед тем как проглотить. Настойку (30-процентную на 96-70-процентном спирте) принимают по 1 ч. ложке на 1/2 стакана теплого молока 3–4 раза в день за час до еды. Прополисное масло (10-15-процентное на основе сливочного масла) едят с хлебом по 20–30 г 3–4 раза в день, лучше до еды.

Кроме того, советуем использовать следующие средства для очищения сосудов.

**Чай на клевере и кипрее.** В равных частях возьмите траву клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай. Процедите и добавьте 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Это средство рекомендуется при атеросклерозе, оно также поможет при плохом сне.

**Настой листьев подорожника большого.** Залейте 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Выпейте за час небольшими глотками (суточная норма).

**Настой семян подорожника большого.** Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе в течение ночи. Пить по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день (то есть 1 ст. ложка семян на 1 день). Курс продолжается в течение месяца, затем сделайте месячный перерыв и приступайте ко второму курсу очищения подорожником, и так до выздоровления. Положительный эффект наступает

после 3–4 месяцев лечения. Если весной или осенью наступит обострение, лечение нужно повторить.

## Глава 7

# ДОМАШНЯЯ КАПИЛЛЯРОТЕРАПИЯ ПОГОЖЕВЫХ

### Гипертермические ванны

Ложатся в ванну (температура воды 37 °С). Постепенно в течение 12–15 минут температура повышается до 41–42 °С, после чего остаются в ванне еще 4–5 минут. Выйдя из ванной комнаты, заворачиваются в простыню, а затем в 2–3 шерстяных одеяла и 45 минут потеют, принимая горячее питье. Затем вытираются и ложатся в постель, хорошо укрывшись, не меньше чем на 2 часа. Это общеукрепляющая процедура, повышающая защитные силы организма. Гипертермические ванны делают через день, всего проводят 4–5 сеансов.

Гипертермические ванны помогают при зашлакованности благодаря усилению кровообращения. Происходит активное очищение от токсичных веществ. Разумеется, при приеме высокотемпературных ванн нужны постепенность, разумная осторожность.

Есть в арсенале капилляротерапии и совсем простые, доступные, но весьма полезные средства. Вот одно из них.

Опускают руки выше локтей в воду, нагретую до 37 °С. Через каждые 2 минуты температуру воды повышают на 1 °С. Постепенно ее доводят до 43 °С, после чего держат руки в горячей воде 10 минут. Такая ванна уменьшает застой крови в области головы, помогает избавиться от насморка и ангины.

Точно так же делают ванны для ног. Кстати сказать, это прекрасное подготовительное средство для тех, кто намерен ходить в баню, но еще не приобрел к ней привычки.

### Скипидарные ванны

Ванны со скипидаром – это одно из замечательных средств очищения. Скипидар, как известно, получают из сосновой смолы, и он прекрасно растворяется. В растворенном состоянии скипидар легко проникает через верхний слой кожи, достигая нервных окончаний и воздействуя на них. Скипидарные ванны бывают двух видов – из желтой и белой эмульсии. Эти ванны прекрасно воздействуют на капиллярную и лимфатическую системы, увеличивая жизненную энергию каждой отдельной клетки и всего организма в целом. Очень полезно сочетать желтые и белые ванны, это прекрасная гимнастика для сосудов.

Ни один физиологический процесс в организме не происходит без активного участия капилляров. Патологически измененные капилляры – первопричина любой болезни. И путь к успешному лечению любого недуга лежит через их восстановление, ведущее к нормализации кровообращения во всем организме.

Основным методом капилляротерапии является лечение скипидарными (капиллярными) ваннами, разработанное доктором Залмановым.

Скипидарные ванны относятся к натуральным (естественным) методам лечения, поскольку их главное действующее вещество – живичный скипидар – является полностью натуральным веществом. Он содержится в янтарных каплях живицы – смолы хвойных пород деревьев. Отсюда его высокая целительная способность и безвредность для организма.

Залмановские ванны сжигают органический мусор и пыль, загрязняющие большой организм, прочищают лимфатические и кровеносные капилляры, очищают внутри- и межклеточные жидкости.

Важно заметить, что залмановские ванны дают хорошие результаты при лечении таких сложных заболеваний, которые не поддаются современной химиотерапии (я имею в виду и те случаи, когда химиотерапия дает лишь временный эффект).

Приведу далеко не полный список таких болезней:

- повышенное артериальное давление любого происхождения;
- артрит, полиартрит, артроз, ревматизм;
- болезнь Бехтерева;
- последствия мозгового инсульта;
- последствия полиомиелита;
- последствия инфаркта миокарда (аритмии, блокады);
- стенокардия;
- облитерирующий эндартериит и атеросклероз сосудов конечностей;
- болезнь Рейно и другие общие или местные артерииты;
- неврит, полиневрит;
- ишиас, люмбагия;
- последствия различных травм и ранений;
- послеоперационные спайки и рубцы;
- рассеянный склероз;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- преждевременное старение;
- лейкоз;
- системные болезни соединительной ткани;
- мышечные атрофии различного происхождения;
- глаукома;
- катаракта.

Скипидарные ванны постепенно открывают закрытые капиллярные сосуды, восстанавливают питание органов, налаживают поступление живительного окисляющего кислорода, обеспечивают дренаж тканей для выведения шлаков, то есть восстанавливают нормальную, здоровую жизнь клеток, тканей, органов и всего организма.

Любое хроническое заболевание приводит к преждевременному старению. Точнее сказать, всякая хроническая болезнь, по сути своей, и есть проявление преждевременного старения. И настоящее лечение должно сопровождаться внутренним и внешним физическим омоложением организма.

При длительном лечении скипидарными ваннами какого-либо хронического заболевания обязательно наблюдается положительный эффект омоложения.

Грамотное и правильное применение скипидарных ванн никогда не вызывает вредных побочных явлений.

Скипидарные ванны Залманова значительно повышают иммунитет человека, а кроме того, активизируют функции центральной и вегетативной нервных систем.

### **Ванны с желтой эмульсией**

Ванны с желтой скипидарной эмульсией улучшают обмен веществ в организме, помогают растворению солей в суставах, сухожилиях, на стенках сосудов.

Готовят ванны следующим образом. Берут 300 г касторового масла, вливают в эмалированную кастрюлю емкостью 2–3 л и затем ставят в другую кастрюлю с водой, сделав так называемую водяную баню. Когда вода в водяной бане закипит, влейте в эмалированную кастрюлю 40 г натриевой щелочи (едкий натр), растворенной в 1/2 л воды. Стеклопалочкой помешайте до образования густой кашицеобразной массы. Затем влейте 225 г оле-

иновой кислоты и вновь (не менее 30 минут) размешивайте до образования жидкой прозрачной массы желтого цвета. Погасите огонь и влейте в кастрюлю 750 г живичного скипидара высшего качества. Разлейте эмульсию по бутылкам с плотно притертыми пробками.

Для процедуры в ванну с горячей водой выливают определенную дозу эмульсии. Первый раз добавляют 40 г эмульсии, температура воды в ванне 38 °С, второй раз – 45 г (38 °С), третий – 50 г (38,5 °С), четвертый – 55 г (38,5 °С), пятый – 60 г (39 °С).

Следующие ванны делают так, как указано для 5-й процедуры. Время проведения 1-й и 2-й процедур – по 12 минут; 3-й, 4-й и 5-й процедур – по 15 минут. Всего надо принять 12 ванн. Процедуры проводят через день.

### **Ванны с белой эмульсией**

Эти ванны стимулируют капилляры, а значит, работают на самоочищение. Готовятся они так: растворите 3 г салициловой кислоты в 250 г кипяченой воды. Высыпьте туда мелко наструганное на терке детское мыло (20 г). Все это размешайте стеклянной палочкой, нагревая эмалированную кастрюлю на слабом огне. Добавьте 250 г живичного скипидара высшего качества и, снова тщательно размешав, влейте в бутылку с широким горлом и тщательно закупорьте.

Первый раз добавляют 25 г эмульсии, температура воды – 27 °С; второй раз – 30 г (37,5 °С); третий –

35 г (39 °С); четвертый – 35 г (38,5 °С); пятый – 40 г (39 °С); шестой – 45 г (39 °С); седьмой – 50 г (39 °С); восьмой – 55 г (39 °С); девятый – 60 г (39 °С); десятый – 65 г (39 °С); одиннадцатый – 70 г (39 °С); двенадцатый – 75 г (39 °С).

Эмульсию, предварительно взболтав, следует вливать в ванну до наполнения ее водой.

Длительность 1-й процедуры – 12 минут, всех последующих – 15 минут. Ванны принимают 2 раза в неделю. Нужно обратить внимание на то, чтобы сердце всегда оставалось над водой. За полчаса до сеанса примите таблетку бромкамфоры.

## Глава 8

# СОЛЕВЫЕ ВАННЫ

Несколько лет назад я со своей женой Ларисой написал книгу про соль. В частности, в этой работе мы уделили значительное внимание солевым ваннам. Эти ванны – своеобразный водяной «электролит». В качестве энергии организм использует быстро движущиеся электроны.

Конечно, и в обычной воде таких электронов много, но еще больше в соленой – токопроводящей. Организм получает «быстрые» электроны через акупунктурные точки на коже, разгоняет в акупунктурных каналах и таким образом пополняет свои энергетические ресурсы.

Кроме того, в такой ванне нормализуется и усредняется общий заряд организма, что снимает разного рода напряжения.

**Ванны очень низкой концентрации** (100–300 г на 200 л воды) очень эффективны при лечении кожных заболеваний – угревой сыпи, псориаза, экземы, аллергии, а также артрита, ревматизма, опухания конечностей.

**Ванны низкой концентрации** (200–1000 г соли на 200 л воды) применяют при сосудистых заболеваниях, они хорошо очищают и тонизируют кожу, укрепляют мышцы.

**Ванны средней концентрации** (2–4 кг на 200 л воды) показаны при заболеваниях суставов, позвоночника, ожирении.

**Ванны высокой концентрации** (5–10 кг соли на 200 л воды) предпочтительны при ожирении.

Соляные ванны средней и высокой концентрации, раздражая кожу, побуждают выделяться через кожу (за счет осмотического эффекта) воду, мочу, углерод. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно сказывается при нарушениях обмена веществ, таких как ревматические состояния и золотуха.

В домашних условиях соляные ванны чаще всего готовят из расчета 500–600 г (иногда 1,5–2 кг) натрия хлорида на ванну (200 л).

Такие ванны способствуют усилению кровообращения и улучшению обмена веществ, обладают легким обезболивающим действием, успокаивают нервную систему, очищают кожу и улучшают ее внешний вид, тонус и эластичность. С помощью этой процедуры лечатся простудные заболевания. Особенно полезны эти ванны зимой, когда нельзя купаться в море или открытом водоеме. Регулярный прием домашних солевых ванн ускоряет процесс регенерации клеток, обеспечивает быстрое усвоение жизненно важных минеральных элементов организмом.

Процесс приготовления искусственных хлоридных ванн следующий.

Соль насыпают в холщовый мешок, а лучше – в специальное сито, которое помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну доливают холодную воду до нужной температуры (35–38 °С). Для хлоридных натриевых ванн берут либо обычную каменную (морскую, озерную) соль, либо «Средство для лечебных ванн». Последний препарат кроме хлорида натрия содержит соли калия (в повышенных количествах) и магния, а также сульфат кальция. Мелкокристаллическая структура препарата позволяет быстро растворить его в воде принимаемой ванны при температуре 25–38 °С.

Ванны принимают в течение 10–20 минут через день или 2 дня подряд с перерывом на третий. Всего курс лечения обычно включает 12–15 ванн.

Нередко в соляные ванны вводят хвойный экстракт. Такие ванны излечивают потрескавшуюся от холода кожу, полезны при экземе, зуде, лишае, опухолях молочных желез, при застарелых болезнях, остужают жар кожи.

Обтирание (100–300 г соли на 10 л воды) с помощью мочалки, смоченной в солевом растворе, в течение 10–15 минут по эффекту аналогично солевым ваннам, прекрасно очищает кожу и снимает усталость как после хорошего массажа.

## **Показания к приему солевых ванн**

Показаниями к приему солевых ванн являются следующие заболевания:

- гипертоническая болезнь 1-й и 2-й степени;
- начальные проявления заболеваний сосудов конечностей;
- варикозная болезнь при отсутствии хронических язв;
- артрит и полиартрит нетуберкулезного происхождения;
- заболевания позвоночника (спондилез, спондилоартроз, спондилоартрит);
- болезни и последствия травматических повреждений костей, мышц, сухожилий;
- заболевания центральной нервной системы (последствия травм спинного мозга, полиомиелит) и периферической нервной системы (плексит, радикулит, полирадикулит);
- хронические воспалительные заболевания женских половых органов (матки, придатков, спаечные процессы после операции), функциональная недостаточность яичников;
- некоторые кожные болезни (псориаз, нейродермит);
- первичный и вторичный хронический пиелонефрит, осложненный хронической почечной недостаточностью в латентной стадии.

## **Противопоказания к приему солевых ванн**

Противопоказания к приему солевых ванн (они такие же, как для водолечения вообще):

- острый воспалительный процесс при обострении хронического заболевания, а также осложнение его гноеобразованием;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- болезни мочеполовых органов;
- злокачественные новообразования;
- доброкачественные новообразования с тенденцией к росту;
- заболевания, протекающие с склонностью к повторным кровотечениям и кровохарканью;
- туберкулез легких в активной фазе при наличии кавернозного процесса;
- все болезни крови на острой стадии или стадии обострения;
- инфекционные заболевания;
- глаукома (прогрессирующая);
- некоторые заболевания кожи (мокнущая экзема и другие);
- вторая половина беременности;
- асептический тромбофлебит (если прошло не менее года с момента нормализации температуры при условии изменений крови);
- прогрессирующий тромбофлебит;
- хроническая венозная недостаточность ног;
- хроническая почечная недостаточность (некоторые стадии);
- индивидуальная непереносимость или повышенная чувствительность к соли.

## Солевые ванны для рук и ног

Для проведения местных солевых ванн поступают следующим образом: кисти или стопы погружают в таз с соленой водой и растирают их там. Процедуру проводят при температуре воды 10–15 °С (холодные ванночки), 16–24 °С (прохладные) или 36–46 °С (теплые и горячие).

Холодные и прохладные солевые ванночки для рук и ног применяются при утомлении, ушибах, повышенной потливости кистей и стоп, а также в целях профилактики простудных заболеваний. После этих процедур показано энергичное растирание.

Теплые ванночки для рук и ног (300–600 г соли на 10 л воды) снимают боли в мышцах и суставах, улучшают состояние кожи и ногтей, способствуют лечению кожных заболеваний, устраняют грибок.

Теплые и горячие ножные ванночки применяются при простудных заболеваниях (для повышения потоотделения в солевой раствор можно добавить горчичный порошок или проводить попеременно горячие и холодные ванночки). Полезны теплые ванночки для ног с морской водой – после них проходит припухлость ног, исчезают синие и багровые пятна, появляющиеся на ногах вследствие плохого кровообращения или оставшиеся после зарубцевавшейся раны. Продолжительность холодных лечебных ванн – 3–6 минут, теплых – 10–30 минут. Лечебный курс включает 15–30 процедур.

## Солевые глазные ванны

Солевые холодные или теплые ванны благоприятно действуют на больные глаза, укрепляют зрительный аппарат. Для проведения процедуры необходимо погрузить лицо в соленую воду и открыть глаза на 15 секунд, а затем поднять голову и через 15–30 секунд вновь погрузить лицо в воду. Повторяют 3–7 раз. Если ванночка теплая, то после нее надо погрузить лицо в холодную воду.

В теплую солевую глазную ванну хорошо добавить отвары разных растений. При глазной ванночке полезно использовать морскую воду – вода кипятится в течение 2 минут, затем охлаждается. Ванночки с морской водой, принимаемые каждый день перед сном, уменьшают раздражение век и снимают воспалительные процессы. Температура воды для глазной ванны – 20–38 °С. Следует, однако, помнить о том, что, по утверждению восточных мудрецов, «глаза имеют природу огня, вода им вредна», и не усердствовать в водных процедурах.

## Ванны с английской солью

Ванну готовят следующим образом: 1–1,5 кг обычной горькой соли растворяют в полной ванне горячей воды. Принимать ее нужно перед сном в течение 10–20 минут не менее раза в неделю. Во время процедуры никогда не пользуйтесь мылом. Чем ванна горячее, тем она эффективнее.

**Внимание!** Принимать горячие ванны людям с ослабленным сердцем нужно с осторожностью. Тем, кто не выдерживает высокой температуры воды, они противопоказаны.

Во время болезней шлаки кислотного характера накапливаются в тканях организма. Ванны с английской солью помогают нейтрализовать их. Они особенно эффективны при ревматизме, радикулите, катаре, других катаральных заболеваниях, простуде.



## Процедуры с морским концентратом

Морской концентрат – это естественный высокоминерализованный хлорид но-сульфатно-магниевый раствор с повышенным содержанием ионов брома и калия и микроэлементов, содержащихся в морской воде. Концентрат получают путем 200-250-кратного упаривания естественным путем (на солнце) морской воды. Плотность концентрата при этом достигает не менее  $1300 \text{ кг/м}^3$ . Морской концентрат применяют в виде общих ванн или компрессов для лечения деформирующего артроза, остеохондроза, костных разрастаний и разрывов связок, сухожилий и мышц при давности заболевания не более пяти лет.

Для приготовления одной ванны в 150 л воды (температура  $35\text{--}37^\circ\text{C}$ ) добавляют 3 л концентрата, продолжительность процедуры – 10–15 минут. Ванны принимают через день, курс лечения обычно включает 10–12 ванн.

**Компресс с морским концентратом.** Для приготовления компресса с морским концентратом больной участок тела (сустав, область поясницы) предварительно согревают синей лампой или грелкой в течение 3 минут. Концентрат подогревают до  $38\text{--}40^\circ\text{C}$ .

Массажными движениями втирают концентрат в болезненное место в течение 3–5 минут. Далее концентратом пропитывают марлю и накладывают ее на больное место. Сверху марлю накрывают вощеной бумагой (медицинской клеенкой или кожей) и заматывают участок тела шерстяной тканью, делая согревающий компресс на 8-10 часов. Рекомендуемый курс лечения включает 12–14 процедур.

## Глава 9

# БАННЫЕ ЗАГОВОРЫ

Баня в деревне – место особенное. В бане и лечатся, в ней же бабы рожают, там и гадают. В баню после полуночи никто не ходил: боялись нежити-банника. Он во всякой бане за каменкой поселяется. После трех заходов в парную на четвертый пар банник должен мыться. Если кто сунется в его время – закидает горячими камнями из каменки, будет кипятком плескаться. Тут уж надо ноги уносить, да уменючи: бежать задом наперед полагаются, а то совсем зашпарит. А после полуночи и вовсе нельзя мыться.

Только на святках к баннику можно прийти. Если хочешь свою судьбу узнать, то про-сунь голую спину, а банник тебя либо когтистой лапой огреет – к беде, либо мягкой, мохнатой ладошкой погладит – к счастью.

В бане и заговоры особые произносятся. Я с Ларисой во время летней экспедиции на Алтай в 2006 году собрал множество заговоров знахарей (Д. Лаптева, А. Кулковой). В результате мы с женой написали несколько работ, посвященных сибирским заговорам, и на страницах этой книги хотим поделиться некоторыми из них.

### Заговор от боли в спине

Дмитрий Иванович Лаптев рассказал нам с Ларисой (и показал), как издревле засекают утин (боль в спине). Делают это обычно на пороге дома или бани. По словам сибирского знахаря, такое действие хорошо помогает снять боль в спине, если, конечно, это не травма, а тянущая боль, никак не проходящая. Для этого кладут больного на порог животом вниз (можно на пороге комнаты проводить такой обряд), помещают ему на спину веник-голяк (веник, которым не пользовались для уборки) и легонечко секут веник топором или ножом, три раза произнося слова заговора:

– Чего секаешь? – Утин.

– Секи боле, чтоб не было боли.

А потом тот, кого лекарь посекал, вставая, должен сказать три раза:

– Господи, помилуй, возьми боль-щипатицу унять.

Аминь. Аминь. Аминь.

### Заговор от боли в суставах и спине

Если суставы или спина разболелись (например, в непогоду), натирайте больные места пихтовым или сосновым маслом, приговаривая при этом:

Святой Михаила Архангел!

Укрой крылами ноги-руки раба Божьего (имя),

чтоб не ныли, не болели,

чтобы суставы не скрипели.

Боль-хворобы, ломотицы, подите прочь.

Словам моим мога и ключ-замок.

Аминь.

## Заговор от боли в ногах и руках

Если руки и ноги разболелись, будто бы ни с того ни с сего, то пойдите в укромное место, растаируйте больные места грубой тканью и говорите:

Стану я, раб Божий (имя), благословясь,  
и пойду, перекрестясь,  
пойду по матери по сырой земле,  
небом покроюсь, зорею подпояшусь,  
звездами отычусь.  
Выйду в чистое поле. И встану я лицом к зоре.  
И помолюся, и поклонюся двум зорям,  
двум сестрам:  
утренней зоре Ульяне, вечерней – Маремьяне.  
Утренняя зора Ульяна, вечерняя зора Маремьяна,  
а возьмите-ка вы у меня всю ломоту,  
ломотицу-щипатицу, грызи-погрызи,  
а снесите-ка их за окян-море, на Буян-остров,  
там вас ждут-пождут.  
Там для вас напечено и наварено.  
Моим словам ключ, и замок,  
и вся крепость Святого Духа,  
ныне и присно и во веки веков.  
Аминь. Аминь. Аминь.

Чтобы успокоить боли в суставах и костях, надо смешать мелко нарубленную, нарезанную полынь с густой сметаной. Должна получиться кашлица. Нанесите на ночь эту мазь на сметане на больные суставы, обвяжите холщовой тканью. Будет щипать – потерпите, потом потеплеет. Утром боли в суставах пройдут. Этот же согревающий компресс можно ставить и на позвоночник.

## Заговор от боли в боку, печенке, желчном пузыре

Чаще всего колотье возникает в правом боку. Во время приступа колотья человек едва может дышать. Быстро сделайте холодный компресс на живот, чтобы оказать стимулирующее воздействие на пищеварительные органы и очистить желудок и толстую кишку от возможных скоплений газов. Массируйте область от середины грудной кости до пупка. Можно также на 10–15 минут лечь на спину с поднятыми вверх руками, это простой и эффективный способ. Или наполните ванну холодной водой по щиколотки или чуть выше, походите по воде для улучшения кровообращения и повышения тонуса и читайте заговор:

Стану, благословясь, пойду, перекрестясь,  
по сырой землице, из листвяга в кедрач  
за далекий кадын,  
в путь-дорогу по матери по сырой земле,  
облаками облачусь, небесами покроюсь,  
на главу положу венец – солнышко красное,  
подпояшуся светлыми зорями,

обтычуся светлыми звездами,  
что острыми стрелами.  
Выйду в чистое поле, пойду далеко-далеко  
к окиян-морю.  
В окиян-море есть остров Буян,  
поклонюсь там Илье, Демьяну и Якову,  
возмолюсь: закиньте ломоту нутрянную  
в болото поганое, в море глубокое,  
заберите у раба Божьего (имя)  
грызь печеночную, жировую, костную,  
ломотную, жильную и полужильную.  
Словам моим мога и ключ-замок.  
Аминь.

На расстройство желчного пузыря или печени указывает упорная боль в плече, которая не снимается ни компрессами, ни мазями. В таком случае надо стимулировать работу печени. Для этого нужно направить кратковременный холодный душ на область правого подреберья.

Чтобы унять спазм желчевыводящих протоков и желчного пузыря, Дмитрий Иванович Лаптев советует класть горячий влажный компресс на бок, там, где желчный пузырь находится. Можно чередовать длительный горячий и кратковременный холодный душ, направленный на живот между ребрами и пупком, – таким образом снимается не только боль в плече, но и межреберная боль. С этими процедурами хорошо сочетаются припарки из горячего влажного льняного семени, вареных горячих корешков окопника, влажных листьев окопника. Заверните подготовленную припарку в носовой платок или тряпочку и приложите к больному месту.

## **Баннные заговоры от нечистой силы и сглаза**

От нечистой силы, от банника, от оwinника, от суседка (домового) поможет сухая трава можжевельника. Если суседко в доме балует, сердится, гремит, стучит, вещи в избе ворует, переставляет их с места на место, а оwinник скотину портит, то нужно ходить по избе и овину со свечой с закатанной туда травой (порошком) можжевельника. Надо постоять в углах, пусть свеча горит, огонь будет стрелять, а свеча коптить. Суседко и оwinник присмирят, не будут баловать. При этом надо заговор от нечистой силы говорить.

### **Шептание от нечистой силы**

Месяц, месяц!  
Расплавь пули, притупи ножи, измочаль дубины,  
напусти страх на встречника-поперечника,  
на суседка, на всю силу нечистую.  
Слово мое крепко, крепче сна и силы нечистой,  
и ключ-замок. Аминь.

### **Заговор от сглаза**

Если есть подозрение, что вас сглазили, нужно встать с утра пораньше, только не в воскресенье, выпить святой воды на голодный желудок. Потом положить в рот ложку меда и медленно рассосать, читая заговор-оберег на путь-дорогу. И, не оглядываясь, ни с кем не

здороваясь, опустив глаза, в лес отправиться, будто за ягодами-грибами собрались, или, если вы в городе живете, то в парк. А в лесу или в парке так себя не жалеть, так находиться, чтобы никаких силенок не осталось. Если для этого пешком ходить мало, тогда бегайте, или перед выходом дрова можете поколоть дома, или полную уборку квартиры учинить. А потом, по возвращении, идите в баню, пропарьтесь, прожарьтесь (или в ванну заберитесь) и заговор скажите:

Бабушка Соломатюшка  
прутами железными машет,  
от уроков отмахивает, от призоров, от оговоров,  
от озева, от прикоса, чтобы худая дума неушная,  
и неязыщная, и неподязыщная,  
пятная и неподпятная,  
подошвенная и подподошвенная,  
не брала раба Божьего (имя).  
Словам моим мога и ключ-замок. Аминь.

Говорите заговор, пока не почувствуете, что силы прибавилось во много раз и силушка эта ваша, родная.

## **Заговор перед приемом лечебной ванны**

Если вы решили принять ванну с настоем трав, то можно предварительно прочесть заговор от всяких болезней. Для этого надо встать лицом к открытому окну или форточке и говорить шепотом, словно про себя. А если заговор на другого читаете, то пусть он в окно смотрит, а вы на полшага за ним стойте.

Господи, благослови! Христово имя!  
Отца и Сына и Святого Духа!  
Я, раб Божий (имя), стану, благословясь,  
пойду, перекрестясь, на алтынское поле.  
Там стоит дуб таратынский.  
На тот дуб слетались двенадцать недуг,  
двенадцать золотух,  
двенадцать дочерей царя Ирода.  
Расходитесь, вы, недуги, девы-сестры золотухи,  
по пням, по колодам, по кочкам,  
по гнилым болотам, из раба Божьего (имя).  
А кое слово в забытьи было, то будь наперед,  
на летучем месте, и кое слово прибавлю,  
и того слово к тем же спристало.  
И тех моих слов ни водою, ни росой не залить,  
ни дождем не смочить.  
Мои слова ключ и замок  
и вся крепость Святого Духа,  
ныне и присно и во веки веков.  
Аминь. Аминь. Аминь.

## Заговор от лихomanки

Если вы простужены, а температура не очень высокая, то можно принять горячую ванну, а потом, пока полотенцем растираться будете, говорите:

Господи, благослови! Христово имя!  
Я, раб Божий (имя), стану, благословясь,  
пойду, перекрестясь,  
в чистое поле, под красное солнце,  
под светлый месяц,  
под частые звезды,  
под полетные облака.  
Стану я, раб Божий (имя),  
во чисто поле, на ровное место.  
Что на том ли на престоле на Господнем  
облаками облачусь, небесами покроюсь,  
на главу положу венец – солнышко красное,  
подпояшуся светлыми зорями,  
обтычуся светлыми звездами,  
что острыми стрелами.  
Небо ты праведное,  
солнце ты красное,  
благослови меня, раба Божьего (имя),  
исцелить от лихomanки, от колотья,  
от стрельбы, от щипоты, от ломоты,  
от чахоты, от сухоты.  
Будь мои слова крепче камня, крепче железа,  
отныне и до века. Аминь.

## Наговоры на воду, когда ребеночка купаете

Перед тем как будете младенца купать, три раза скажите:

Матушка Пресвятая Богородица,  
царица небесная, своего сыночка  
мыла да парила и тебе (имя),  
водички оставила.

Когда ребенок уже в воде, в ванночке или в детском тазике, так скажите:

Дитятко родимое, дитятко любимое!  
С гуся вода, а с тебя худоба.

Возьмите ковшик, лейте на голову ребенку теплую воду и говорите:

Царь водяной да царь морской,  
дай воды на живот,  
на здравие раба Божьего (имя),

на чистоту его, на красоту его.

## Часть II

# БАНЯ ПО БОЛОТОВУ, ИЛИ ПОТОГОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

## ВВЕДЕНИЕ

Кожный покров – один из основных каналов взаимодействия человека с окружающей средой. Через кожу организм частично дышит, усваивая до нескольких процентов кислорода и других летучих веществ. Через кожу можно вывести шлаки и ввести необходимые питательные вещества для оздоровления больных органов.

Во время потогонного процесса, одного из важнейших компонентов болотовской медицины, кожа способна испарить до 3–4 кг жидкостей. Примерно столько же она способна и потребить, когда организм сильно обезвожен. Так, при циррозе печени, когда этот орган оказывается практически недееспособным, канал обмена питательных веществ через кожу является основным.

В рамках болотовской медицины через кожу вводятся лекарственные вещества и выводятся вещества, вредные для организма. Например, при гипертонии без применения гемитона или адельфана и других сосудорасширяющих веществ можно снять давление путем потения, то есть выведения вредных для организма веществ с потом. Для этого достаточно обогреть кожу и обработать ее специальными растворами, усиливающими потливость. Если, например, обтереть кожу чаем из багульника, то усиливается потоотделение. Конечно, тело предварительно должно быть разогрето в парилке или сауне.

Хорошо стимулирует потение обработка кожи березовым веником, предварительно обогретым на сильном пару. Хорошо, если стены сауны внутри обшиты липовыми досками – липа содержит серосодержащие вещества, которые значительно стимулируют потогонный процесс.

Во второй части книги даются методики лечения различных заболеваний, в которых применяются банные процедуры, то есть эта часть носит сугубо практический характер без серьезного углубления в теорию. Однако некоторые читатели, возможно, только знакомятся с болотовской медициной. Именно для них мы кратко приводим основные постулаты этой медицины, названные «квинтэссенцией здоровья».

### **Правило 1: увеличение числа молодых клеток (омоложение организма)**

Для увеличения числа молодых клеток надо стимулировать выделение желудочного сока, который расщепляет старые и поврежденные клетки (в том числе раковые и болезнетворные), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Для этого необходимо выполнять несколько лечебно-оздоровительных процедур.

Для стимуляции выделения желудочного сока употребляют в пищу растения из семейства толстянковых, к которым относятся:

заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, алоэ, каланхоэ, агава, морская капуста, адонис (стародубка), желтушник серый, наперстянка, строфант,



ландыш, лилия болотная, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, заманиха, женьшень.

Кроме того, необходимо проводить процедуры для увеличения в крови пепсиноподобных веществ с помощью употребления соли.

Для стимуляции выделения желудочных соков используют также острые приправы и горечи: перец, горчицу, аджику, хрен, редьку, кориандр, тмин, корицу, мяту. Соки надо пить с добавлением соляной кислоты или «царской водки».

## **Правило 2: превращение шлаков в соли (очищение организма)**

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо на шлаки воздействовать кислотами. В организм необходимо вводить кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасны для организма, а с другой стороны, были бы способны растворять шлаки, превращая их в соли.

Таковыми кислотами являются кислоты уксусного направления, или ферменты, в числе которых находится и обычный уксус. Эти кислоты содержатся в овощных и фруктовых солениях. Соли, образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме. Зная об этом, необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Это и составляет третье правило «квинтэссенции».

## **Правило 3: выведение солей (ощелачивание организма)**

Наблюдения показывают, что не растворяются обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также мочевины.

Для растворения щелочных солей необходимо вводить в организм безопасные щелочи. Их содержат отвары некоторых растений и соки.

Хорошо растворяют соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений.

Соли поддаются растворению соками черной редьки, корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Проводя такое лечение, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и соленых продуктов, но только на период употребления сока. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи едят во время еды по 1–3 ст. ложки. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей, всей сердечно-сосудистой системы.

Растворяют соли также желчью птиц: куриной, утиной, гусиной и индюшачьей. Желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда желчь употребляют в хлебных шариках. После ощелачивания организма его надо закислять.

## **Правило 4: борьба с болезнетворными бактериями (лечение организма)**

Один из основных постулатов болотовской медицины гласит: «Человек или животное могут болеть только от растительных клеток». Растительные клетки могут существовать

только в щелочной среде, поэтому заболевание какого-либо органа возможно только при ощелачивании. А значит, окисление – путь борьбы с болезнями.

Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него. Таким образом, подбираются растения, которые могут оздоровить тот или иной орган и восстановить утраченные клетки. Если организм будет надежно окислен, то болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить также и за тем, чтобы не переокислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма.

Разжижение крови – это наиглавнейший прием ухода от смерти. Окисление (разжижение) крови осуществляется с помощью кислот (молочнокислых продуктов, молочной сыворотки).

Другим мощным средством окисления являются всевозможные квасы и ферменты.

Окисляют и, следовательно, разжижают кровь витамины. Кроме того, хорошо разжижает кровь соляная кислота, а также «царская водка». Уксус, а также выдержанные вина, содержащие уксус, жирные кислоты, квашения являются прекрасными средствами для разжижения крови.

## **Правило 5: восстановление ослабленных органов (регенерация тканей организма)**

Врачи считают, что если часть клеточной ткани какого-либо органа отомрет, то она уже не восстановится. Это один из многих случаев, когда медицина Болотова доказала на деле свое превосходство над медициной официальной. Методики болотовской медицины позволяют восстановить утраченные ткани внутренних органов: почек, печени, сердца.

### **Начало лечения. Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Большинство стандартных методик лечения начинается с восстановления желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Дело в том, что болезни желудочно-кишечного тракта являются мощными инициаторами возникновения многих других недугов. Серьезное лечение любого заболевания должно начинаться с исцеления желудочно-кишечного тракта. Нарращивание разрушенных тканей желудочно-кишечного тракта нормализует его работу – главным образом, работу желудка. Кроме того, обязательным условием является приведение в порядок луковицы двенадцатиперстной кишки, поскольку ее повреждение приводит к радикальным изменениям в ЖКТ, так как при этом происходит заброс ферментов поджелудочной железы и печени в желудок. Эти ферменты начинают разъедать стенки желудка, что приводит к его повреждению.

## Глава 10

# ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Бронхит

Бронхит – воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Легочные воспаления легко излечиваются потогонными процедурами, питьем чаев, квасов, ферментов из серосодержащих растений. Методика лечения бронхита заключается в проведении лечебных мероприятий, к которым относятся:

- баня по Болотову (то есть проведение потогонных процедур);
- окисление организма;
- переход на правильный режим питания.

#### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желателно пить проквашенный березовый сок.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

**Сахарный переброд на березовом соке.** Берут 3 л березового сока на 1 стакан сахара и оставляют для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

#### **Окисление организма**

Необходимо начать работу по окислению организма серосодержащими растениями. Из них готовят чай, квасы и ферменты. К таким растениям относятся:

девясил, эвкалипт, бузина, малина, калина, клюква, мать-и-мачеха (цветы), береза (листья, почки), липа (цветы), багульник (корни), фиалка, ромашка, кипрей.

Из этого списка выбираются 1–2 растения и приготавливаются ферменты (из каждого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана фермента 3–4 раза за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один квас, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае надо продолжать окисление. Если цвет бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

### **Режим питания**

Пища и питье при бронхите должны быть не холодными и не горячими; есть надо понемногу, но часто, 5–6 раз в день. Еду надо готовить более измельченную, чем обычно, в рубленом и протертом виде, варить лучше на пару. Основное направление – это уменьшение в рационе жиров, углеводов, в меньшей степени – белков, и увеличение продуктов, богатых витаминами, и жидкостей.

## **Воспаление придатков**

Воспаление яичников не столь болезненно, сколь опасно. Поэтому нужно немедленно проводить банные процедуры по Болотову, окислять организм, спринцевать матку и влагалище.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

При воспалениях придатков обязательно надо применять потогонные процедуры, чтобы усилить функции надпочечников и увеличить гормональную защиту.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5–10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желателно пить проквашенный березовый сок.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5–10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду, соответствующее количество сахара.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

**Сахарный переброд на березовом соке.** Берут 3 л березового сока на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

### **Окисление организма**

Окислять организм надо ферментами и квасами из материнки, марьиного корня, тысячелистника, кровохлебки, капусты, крапивы, донника, калгана.

Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из дого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем нужно отдать предпочтение тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

Кроме приема ферментов, необходимо окислять больные места, обтирая их настоями материнки, марьиного корня, тысячелистника, кровохлебки, капусты, крапивы, донника, калгана, а затем проводить тепловые компрессы водными грелками.

### **Спринцевание**

Проводится спринцевание крепким настоем ромашки или полыни.

**Настой ромашки или полыни.** На 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку измельченной травы ромашки или полыни, настаивают 3 часа в термосе.

Хорошие результаты получаются при спринцевании чаем календулы или уксусным настоем календулы, разбавленным до 2–3 %.

**Чай из календулы.** 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

**Уксусный настой календулы.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы календулы. Все настаивается не менее 5–10 часов.

Особенно эффективны для снятия воспаления ферменты чистотела, материнки, марьиного корня, кровохлебки, которыми надо спринцеваться перед сном.

**Фермент чистотела.** Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом помещении в течение не менее 2–3 недель. Квас употребляют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

Спринцуются содово-солевым раствором с добавлением АТФ (аденозитрифосфорная кислота, продается в аптеках).

**Содово-солевой раствор.** На 1 стакан воды добавляют 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку соды и 1–2 г АТФ.

## Глава 11

# ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Восстановление тканей сердечной мышцы

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

За час до разогревания в парилке или сауне съедают 50-100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку пьют сердечный квас.

**Сердечный квас.** К 3 л воды добавляют 1 стакан серого желтушника (или адониса, ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Пьют по 1/2 стакана.

В сауну берите чай из шиповника, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медом.

Уже 10–20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность.

Практически можно добиться того, что нарушения работы сердца будут полностью устранены вне зависимости от возраста.

Ежедневно необходимо употреблять по 0,1 г порошка травы серого желтушника. Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сахара, обеспечивает выработку адреналина и питание сердца.

Избегайте употреблять растительные жиры. Помните, что растительные жиры легко окисляются, превращаются в олифу. Олифа же является ядом не только для почек и печени, но и для всей сердечно-сосудистой системы. Жарить рыбу надо либо на топленом, хорошо просоленном масле, либо на сале (лучше на свином).

#### Массаж после обогрева

После обогрева в парной необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце частично отдыхает.

Чередуйте сильные приемы со слабыми, каждый прием повторяется 5–8 раз. Лимфатические узлы не массируются ни в коем случае.

Все движения выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.

Это значит, что спина массируется от таза к шее и от позвоночного столба в стороны, бедро – от коленного сустава к паху, голень – от пальцев стопы к коленному суставу, шея – от волосистого покрова головы к спине, грудь – от живота к подмышечной ямке, живот – по часовой стрелке, предплечье – от кисти к локтевому суставу, плечо – от локтевого сустава к подмышечной ямке, кисть – от пальцев к лучезапястному суставу, поясница и крестец – к паховым узлам.

Массаж не должен вызывать и тени болевых ощущений. Область сосков у мужчин и молочных желез у женщин не массируется.

Сеанс общего массажа начинают со спины, шеи, ближней к массажисту руки. Затем в таком же порядке надо массировать другую сторону спины, шеи и другую руку. Голову массируют вслед за этим либо в конце сеанса. Затем массируют дальние ягодичные мышцы (поочередно с обеих сторон) и крестец.

Далее переходят к массажу ближнего бедра и коленного сустава (массируют поочередно с обеих сторон), после чего обрабатывают голень, ахиллово сухожилие, пятку, стопу каждой ноги поочередно. Затем массируемый переворачивается и ложится на спину. Сеанс общего массажа продолжают на дальней стороне груди. Массируют руки, бедра, голени и заканчивают сеанс массажем живота.

## Аритмия

### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Первым делом необходимо восстановить желудочнокишечный тракт.

**Овощные жмыхи.** Из моркови, черной редьки (с редьки кожуру не снимают) или капусты белокочанной отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатывать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не дольше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом разжевывать их не надо.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

### Нормализация солевого баланса

Сразу после еды, а также через час после приема пищи нужно положить на язык на несколько минут 1 г соли и проглотить соленую слюну.

После этого переходят к употреблению вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), затем принимают ферменты и квасы.

Необходимо использовать пепсиностимулирующее средство, которое готовят следующим образом.

Берут 3 кг каланхое (или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодило, заячьей капусты) и смешивают в 3-литровой банке с 3 стаканами меда. Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Потом средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.

### Употребление квасов и ферментов

Приготовьте фермент на адонисе (или желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане, аире) и пейте его 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Приготовьте квас из винограда (или черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте его без ограничений через час после еды.

### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Через месяц после начала употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из шиповника и потогонный квас.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный чай.** Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса и 1 ст. ложку меда (лучше липового). Пьют потогонный чай без ограничений.

### **Физические нагрузки**

Массаж тела и длительная прогулка по лесу (а зимой на лыжах) сделают ваше сердце здоровым.

**Массаж.** Сеанс общего массажа начинают со спины, шеи и ближней к массажисту руки. Затем в таком же порядке надо массировать другую сторону спины, шеи и другую руку. Голову массируют вслед за этим либо в конце сеанса. Затем массируют дальние ягодичные мышцы (поочередно с обеих сторон) и крестец. Далее переходят к массажу ближнего бедра и коленного сустава (поочередно с обеих сторон), после чего массируют голень, ахиллово сухожилие, пятку, стопу каждой ноги поочередно. Затем массируемый переворачивается и ложится на спину. Сеанс общего массажа продолжают на дальней стороне груди. Массируют руки, бедра, голени и заканчивают сеанс массажем живота.

### **Режим питания**

Кроме кислых яблок и капусты, вам надо помнить о меде, научиться готовить в кислом виде свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, липовый цвет, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редис. Кроме того, рекомендуется употреблять квас из банановых шкурок.

**Квас из банановых шкурок.** Берут 3 л воды, 2–3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок, 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Настаивать 2 недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Перестаньте пить алкогольные напитки и курить, откажитесь от растительного масла, замените его орехами.

## **Атеросклероз**

Атеросклероз – это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении их стенок, вызванном отложением на них жировых бляшек.

### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Первым делом необходимо восстановить желудочнокишечный тракт.

**Овощные жмыхи.** Из моркови, черной редьки (с редьки кожуру не снимают) или капусты белокочанной отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатывать



ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не дольше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом разжевывать их не надо.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 2 недель необходимо принимать фермент за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

### **Нормализация солевого баланса**

Сразу после еды, а также через час после приема пищи на язык нужно положить на несколько минут 1 г соли и проглотить соленую слюну.

После этого переходят к употреблению вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), затем принимают ферменты и квасы.

Необходимо использовать пепсиностимулирующее средство, которое готовят следующим образом.

Берут 3 кг каланхое (или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшена, молодило, заячьей капусты) и смешивают в 3-литровой банке с 3 стаканами меда. Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Потом средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.

### **Употребление квасов и ферментов**

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

Приготовьте квас из винограда (или черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте его без ограничений через час после еды.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Через месяц после начала употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из шиповника и потогонный квас.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду

и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса и 1 ст. ложку меда (лучше липового). Пьют потогонный чай без ограничений.

### **Растворение солей**

Для растворения солей в сосудах применяется чай из корней подсолнуха. Хорошо растворяют соли также чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного. Используют также соки некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Соли поддаются растворению соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

**Солерастворяющий чай.** Чай из корней подсолнуха пьют в больших дозах в течение месяца и более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель лечения и выводятся до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осажаться взвесь солей. Если собрать путем отстаивания мочи все вышедшие соли, то их набирается 2–3 кг. Естественно, в этот период нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять уксус. Пища должна быть в меру соленой и необременительной для желудка.

### **Очищение сосудов**

**Глиняные ванны с уксусом.** Берут 1/2 л отвара валерианы (для приготовления отвара достаточно примерно 2 ст. ложек сухих корней валерианы), 300 г глины, 200 мл уксуса, настоянного на фасолевых створках. Принимать ванны не более 30 минут 2 раза в неделю.

**Очищающий уксус.** Взять 20 г фасолевых створок на 1/2 л яблочного уксуса, настаивать не менее 3 дней. Пить уксус 3 раза в день по 1/2 ст. ложки, разведенным в 50 мл воды.

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

**Очищение сосудов чесноком.** Советуем провести очищение сосудов по следующей схеме. Пропускают через мясорубку 200 г сочного чеснока и заливают 200 мл медицинского спирта. Укупоривают и ставят в прохладное место на 10 дней, после чего процеживают. Принимают следующим образом: в 1-й день – за 20 минут до завтрака 1 каплю на 50 мл молока, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли в таком же количестве молока.

Во 2-й день принимают соответственно 4, 5 и 6 капель перед завтраком, обедом и ужином, в 3-й день – 7, 8 и 9 капель, в 4-й – 10, 11 и 12 капель, в 5-й – 13, 14 и 15, а с 6-го дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и так далее по 10-й день включительно. В последующие дни принимают по 25 капель на 50 мл молока до использования всей настойки.

### **Режим питания**

Рекомендуется пить в течение 1–2 месяцев сок свеклы, выдержанный в холодильнике не менее 2 часов, по 1/3 стакана за 20–30 минут до еды. Также необходимо съедать по 100 г творога в день.

Чтобы смягчить течение атеросклероза и снизить риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы, обязательно обратите внимание на продукты с высоким содержанием клетчатки.

К продуктам, которые понижают уровень общего и вредного холестерина и повышают уровень полезного холестерина, относятся рис, отруби, проростки, яблоки, ячмень, бобы, черника, морковь, рыба, чеснок, виноград, огородная капуста, чечевица, некоторые виды орехов, овес, лук, апельсины, горох, груши, шпинат, мандарины.

## Гипертония

Гипертония бывает трех видов: кишечная, сосудисто-мембранная, почечная. Для лечения почечной гипертонии необходимо пройти курс восстановления почек (см. главу «Баня по Болотову при лечении почек», раздел «Восстановление почечной ткани»).

Кишечная гипертония возникает за счет повреждений эпителиальных клеток кишечника, ответственных за всасывание. Кишечник гонит в печень без контроля почти все жидкости, какие в нем имеются. Поэтому характерным признаком этой гипертонии являются сильные запоры.

### Восстановление желудочно-кишечного тракта

**Жмыхи.** Из картофеля или рябины отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только получите жмыхи, их тут же нужно скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок пьют после еды.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент внутрь по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желательно пить проквашенный березовый сок.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

### **Прием препаратов**

Для уменьшения давления по возможности надо отказаться от применения химических препаратов (гемитона, адельфана) и начать курс лечения препаратами болотовской медицины. Он включает следующие процедуры.

1. Прием ржаного дрожжевого теста ежедневно через 30–40 минут после еды.
2. Прием ферментов из пшена (или свеклы, омелы дубовой, цветков липы, сены, коры крушины).
3. Питье квасов из бузины, малины, клюквы и калины.
4. Употребление в пищу квашений из свеклы, пшенной каши.

## **Инфаркт миокарда**

### **Массаж**

Для устранения последствий инфаркта миокарда необходимо проводить легкий массаж тела. Его необходимость обусловлена тем, что кровь, кроме сердца, разносится и капиллярной системой организма, поэтому массаж существенно разгружает сердце.

**Массаж.** Сеанс общего массажа начинают со спины, шеи и ближней к массажисту руки. Затем в таком же порядке надо массировать другую сторону спины, шеи и другую руку. Голову массируют вслед за этим либо в конце сеанса. Затем массируют дальние ягодичные мышцы (поочередно с обеих сторон) и крестец.

Далее переходят к массажу ближнего бедра и коленного сустава (поочередно с обеих сторон), после чего массируют голень, ахиллово сухожилие, пятку, стопу каждой ноги поочередно. Затем массируемый переворачивается и ложится на спину. Сеанс общего массажа продолжают на дальней стороне груди. Массируют руки, бедра, голени и заканчивают сеанс массажем живота.

Для борьбы с последствиями инфаркта миокарда рекомендуется следующая методика.

### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Первым делом необходимо восстановить желудочнокишечный тракт.

**Жмыхи.** Из картофеля или рябины отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только получите жмыхи, их тут же нужно скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики

из жмыхов необходимо в холодильнике не больше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок пьют после еды.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент внутрь по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

### **Нормализация солевого баланса**

Сразу после еды, а также через час после приема пищи на язык нужно положить на несколько минут 1 г соли и проглотить соленую слюну.

После этого переходят к употреблению вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), затем принимают ферменты и квасы.

Необходимо использовать пепсиностимулирующее средство, которое готовят следующим образом.

Берут 3 кг каланхое (или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшеница, молодило, заячьей капусты) и смешивают в 3-литровой банке с 3 стаканами меда. Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Потом средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.

### **Употребление квасов и ферментов**

Приготовьте фермент на заячьей капусте (или каланхое, чистотеле, адонисе, желтушнике, ландыше, наперстянке, строфанте, пустырнике, валериане, аире) и пейте его 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Сделайте квас из винограда (или черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте его без ограничений через час после еды.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Через месяц после начала употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить потогонный квас.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса и 1 ст. ложку меда (лучше липового). Пьют потогонный чай без ограничений.

#### **Режим питания**

Не прикасайтесь к растительному маслу. Лучше ешьте орехи, в которых масло имеется в избытке. Кроме кислых яблок и капусты, вам надо помнить о меде, научиться готовить в кислом виде свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника, липовый цвет, лист лопуха, ирис, репу, турнепс, редис.

#### **Физическая активность**

Проводите массаж, гуляйте в лесу, зимой ходите на лыжах. Помните: сердце любит свежий воздух, походы в лес и горы, мед, кислые ферменты, мясо, яйца, виноград, орехи, арбузы. Необходимо отказаться от алкоголя и табака.

## **Ревматизм сердца**

Ревматизм – воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы и суставов. Основное и наиболее серьезное осложнение болезни – порок сердца.

#### **Окисление организма**

Необходимо начать работу по окислению организма ферментами из чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровьяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи. Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из каждого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

#### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5–10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желателен пить проквашенный березовый сок.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании

варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

Грудь и спину надо обтирать уксусом, настоянным на багульнике (или ландыше, желтушнике, адонисе, аире).

**Уксусная настойка багульника.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы багульника. Все настаивается не менее 5-10 часов.

#### **Компресс для снятия боли**

Во время болей в груди желательно делать тепловые компрессы с использованием водной грелки и трав желтушника или пустырника. Перед постановкой такого компресса необходимо предварительно обтереть грудь или спину настоем той же травы, которая применяется для компресса.

#### **Режим питания**

Основные цели питания при ревматизме – уменьшение нагрузки на пораженное сердце, нормализация работы сердечной мышцы, уменьшение ревматических болей.

Для этого людям, страдающим ревматизмом, необходимо полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов. Надо уменьшить потребление легкоусвояемых углеводов (есть меньше сахара, сладостей, булочек из сдобного теста). Для аппетита можно пить прокисшее виноградное вино. «Царскую водку» надо пить с добавлением в нее адреналина (или аминокислоты фенилаланина, или циролина).

## **Стеноз сердечных сосудов**

Бороться со стенозом сердечных сосудов необходимо путем употребления пепсиностимуляторов для сосудистой части крупных вен и артерий. Но вначале надо провести восстановление ЖКТ и нормализовать солевой баланс в организме.

#### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Первым делом необходимо восстановить желудочнокишечный тракт.

**Овощные жмыхи.** Из моркови, черной редьки (с редьки кожуру не снимают) или капусты белокочанной отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатывать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не дольше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом разжевывать их не надо.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и

ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

### **Нормализация солевого баланса**

Сразу после еды, а также через час после приема пищи на язык нужно положить на несколько минут 1 г соли и проглотить соленую слюну.

После этого переходят к употреблению вместо соли соленой морской капусты (не менее 4 ст. ложек), затем принимают ферменты и квасы.

Необходимо использовать пепсиностимулирующее средство, которое готовят следующим образом.

Берут 3 кг каланхоэ (или паслена, хурмы, фейхоа, рябины, свеклы, пшеница, молодило, заячьей капусты) и смешивают в 3-литровой банке с 3 стаканами меда. Свободное пространство заполняют молочной сывороткой. Все киснет не менее месяца. Потом средство принимают с пищей по 1–2 ст. ложки.

### **Употребление квасов и ферментов**

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

Приготовьте квас из винограда (или черники, земляники, малины, шелковицы) и пейте его без ограничений через час после еды.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Через месяц после начала употребления ферментов и квасов займитесь потогонными процедурами.

После обогрева в сауне, парной или ванне обязательно надо обтирать тело уксусными настояками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из шиповника и потогонный квас.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного



уксуса и 1 ст. ложку меда (лучше липового). Пьют потогонный чай без ограничений.

#### **Режим питания**

Кроме кислых яблок и капусты, вам надо помнить о меде, научиться готовить в кислом виде свеклу, горох, овес, картофель, лист подорожника. Кроме того, рекомендуется употреблять квас из банановых шкурок.

**Фермент из шкурок банана.** Берут 3 л воды, 2–3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок, 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Настаивают 2 недели, завязав горлышко марлей в 3 слоя. Пьют по 1/2 стакана фермента 4 раза в день за полчаса до еды.

Перестаньте пить алкогольные напитки и курить, откажитесь от растительного масла, замените его орехами.

## Глава 12 ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Аллергия

Одной из причин, вызывающих аллергию, является недостаток хлоридов в организме. Для их восполнения необходимо употреблять овощи, фрукты, морепродукты (морскую капусту, морские водоросли, рыбу, моллюски).

Спустя 30 минут после еды и между приемами пищи можно слизнуть нескольких кристаллов соли.

#### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

При аллергии необходимо проводить процедуры по усилению деятельности почек и надпочечников. Для усиления почечной деятельности необходимо провести 5 процедур. Для этого необходимы 1/2 кг свежих говяжьих или свиных почек, которые делятся на 5 порций, затем порция весом в 100 г отваривается в очень соленой воде (при этом необходимо 3 раза менять воду, чтобы избавиться от запаха).

#### **Потогонная процедура для восстановления почек.**

Отваренные почки надо съесть за 1 час до разогрева в ванной или сауне. При этом за 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванной (сауне) разогреваться примерно 5–10 минут. Общая продолжительность процедуры 1–2 часа.

**Потогонный квас.** Берут 3 л воды, добавляют в банку 1–2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют практически без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы. Можно использовать цветы липы или бузины.

Разогреваться (париться) нужно раз в неделю до тех пор, пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть подушечки пальцев рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами. Делают не менее 10–15 таких процедур.

#### **Ингаляции, обтирания, компрессы**

Если аллергией поражены легкие, делайте ингаляции крепким солевым раствором при помощи ингалятора, в который помещают крепкий водный раствор морской соли. Если ингалятора под рукой нет, проводите ингаляцию при помощи нагревания соли.

Для этого возьмите 1 кг морской соли, разогрейте ее на сковороде. Над сковородой установите самодельную воронку из картона и дышите через узкий ее конец.

Если аллергией поражена кожа, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее. Пусть она сама осыпется, когда высохнет вода. Признаки аллергии в виде язвочек быстро

снимаются обмыванием или компрессами из морской воды. Компрессную ткань нужно все время поливать морской водой, чтобы она не высыхала. Исцеление наступает быстрее, если места воспаления находятся в постоянном контакте с морской водой.

Солевые компрессы делают из соленой воды (100 г каменной или морской соли на 1 л воды) комнатной температуры или температуры тела. Этой соленой водой пропитывают хлопчатую ткань (или сложенный в несколько слоев бинт) и прикладывают ее к больному месту.

## Астма бронхиальная

Причина заболевания бронхиальной астмой заключается в патологической реакции организма на аллергены. Аллергия, как правило, появляется из-за нехватки хлоридов. Поэтому старайтесь вводить в организм больше соли.

**Лечение солью.** Если легкие подвержены аллергии, проводите ингаляции крепким раствором соли. Старайтесь также принимать соль внутрь, хотя бы 3 раза в день. Можно употреблять соль и после еды, и между приемами пищи.

Кроме аллергии, бронхиальная астма связана с нарушениями центральной нервной системы. Астма может возникать также на фоне хронического бронхита или пневмонии.

Болотовская медицина предлагает снимать тяжелый астматический приступ противоаллергическим ферментом из корня валерианы, который готовится по стандартной схеме.

**Фермент валерианы.** Берут 3 л воды, 1–2 стакана нарезанных корней валерианы, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. 1 ст. ложку фермента надо выпить с чаем из полыни и произвести ингаляцию ферментом с помощью ингалятора (или пульверизатора).

Хорошо снимают приступ ферменты листьев эфедры, листьев и почек смородины, листьев крапивы, цветов полыни, хризантемы, почек березы, сосны.

### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Лечение начинают с восстановления ЖКТ. Перед едой принимают (не разжевывая!) в виде шариков овощные жмыхи (отжимки, получаемые при приготовлении сока) моркови или капусты. Глотание жмыхов продолжается до тех пор, пока не будет воздушных отрыжек и не исчезнет полностью метеоризм.

При восстановлении ЖКТ используются жмыхи черной редьки, моркови-самосейки, белокочанной капусты.

Шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови. Сок из жмыхов пейте на ночь чуть подсоленным.

Соки, которые получаются после отжима жмыхов, полезно принимать в виде сахарных перебродов.

**Сахарный переброд.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент чистотела (по 1/2 стакана за 30 минут до еды). Это позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности желудка и кишечника.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело укусуными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желателно пить проквашенный березовый сок.

**Уксузная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного укусуа всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного укусуа.

### **Ингаляции**

При трахейных воспалениях следует проводить ингаляции ферментами чистотела. Их надо чередовать с ингаляциями крепким солевым раствором или солевой пылью.

Нужно пить сок черной редьки по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день. Для ингаляции показаны содово-солевые растворы с добавкой АТФ (аденозитрифосфорная кислота, покупается в аптеке). Кроме того, астматикам полезны солнечные и ультрафиолетовые ванны, а также озонированный воздух.

**Ингаляция чистотелом.** Фермент чистотела поставить на водяную баню. Когда он нагреется и начнет испаряться, надо свернуть плотную бумагу конусом и вдыхать пары фермента в течение 20–30 минут.

**Фермент чистотела.** Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом месте не менее 2–3 недель. Квас употребляют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

### **Режим питания**

Уделите внимание чесноку: он очищает забитые протоки, помогает отделению мокроты, снимает спазмы в бронхах, возникающие во время астмы и других респираторных заболеваний. Рекомендуются мелко натирать чеснок, смешивать его с солью и свежим сливочным маслом и намазывать эту смесь на хлеб или добавлять в разные блюда (на 100 г масла 5 крупных долек чеснока, соль по вкусу).

Лук обладает противовоспалительными и антигистаминными свойствами и поэтому уменьшает воспалительный процесс в бронхах. Горчица и жгучий перец очищают дыхательные пути от забивающей их мокроты.

Необходимо исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции: рыбу, крабы, сырую капусту, редис, землянику, цитрусовые. Диета должна быть достаточно разнообразной и калорийной, но не способствующей избыточной полноте. При бронхиальной астме надо обязательно использовать продукты, богатые солями кальция: сыр, творог, кисломолочные продукты, салаты. Соли кальция обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием. А вот употребление солений и маринадов на время лечения бронхиальной астмы следует ограничить. Овощи и фрукты лучше есть сырыми.

### **Дыхательные упражнения**

Действенным методом лечения при бронхиальной астме является дыхательная гимнастика, при которой надо произносить определенные звуки. На выдохе сначала быстро проговариваются согласные: ш, щ, з, с. Затем, по мере выдыхания воздуха из легких, к ним присоединяются гласные звуки: у, а, е, и. Эти упражнения сначала делаются в течение нескольких секунд, а затем время постепенно увеличивается до половины минуты.

Быстрая фаза – ш, медленная – у. *ш-ш-у-у-у-у-у.*

Быстрая фаза – щ, медленная фаза – сг. *щ-щ-а-а-а-а.*

Быстрая фаза – з, медленная фаза – е: *з-з-е-е-е-е-е.*

Быстрая фаза – с, медленная фаза – с. *с-с-и-и-и-и-и.*

Соединение согласных и гласных звуков можно выбирать произвольно.

## Глава 13

# ЛЕЧЕНИЕ КОСТНО-ПОЗВОНОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Артрит, полиартрит

#### Окисление организма

Для окисления используют ферменты окопника, живокости, калужницы, аира, любистка, сережек ореха (лесного).

Уксусными настоями багульника, лилии болотной (корня), лютика и чемерицы обтирают больные места (эти настойки очень сильные – не обожгитесь).

**Уксусный настой багульника.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана измельченного багульника (или корней лилии болотной, травы лютика, травы чемерицы), настаивают не менее 2–4 дней.

Исключают из употребления все химические препараты типа бруфена.

Пьют квасы и чай, настоянный на листьях брусники или почках березы.

**Чай на листьях брусники (почках березы).** 1 ст. ложка растительного сырья, указанного выше, заваривается 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

Ставят компрессы на больные суставы.

Для компресса готовится смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на больные суставы и смачиваются «царской водкой».

Если организм ошелочен, то компресс может вызывать ожог. Поэтому время наложения компресса определяйте по самочувствию (не более 10–15 минут).

Следующий компресс накладывается только после исчезновения покраснения кожи. Постепенно продолжительность компресса доводится до 30 минут, часа, двух часов, пока не появится возможность накладывать компресс на всю ночь. При здоровом окисленном организме такая процедура ожога вызывать не будет. Аналогичные процедуры можно делать и с индийским луком.

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Применяют обогрив тела в бане с массажем березовым веником, обсыпанием солью и смачиванием больных мест уксусом. Кроме того, проводят солевую терапию артрита.

При артритах простудного характера можно ослабить боль, используя такой рецепт: прогрейте суставы мешочками с горячей морской солью, затем вотрите в разогретые суставы подогретое растительное масло, после чего опять сделайте солевое прогревание сустава.

Дают хорошие результаты при лечении суставов овощные солевые компрессы. Их готовят из овощных жмыхов (капусты, свеклы, моркови) и поваренной соли.

Ставят компрессы на больной сустав ежедневно на 5 часов. Обычно курс лечения проводят за 7–10 дней. Как правило, за этот срок очищаются капилляры и лимфатические сосуды, проходит боль. При обострениях и для профилактики можно провести дополнительный курс лечения соляными ваннами.

## Болезнь Бехтерева

Анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) поражает позвоночник и межпозвонковые сочленения в поясничной области. Болезнь Бехтерева – тяжелое заболевание костей, требует продолжительного лечения.

### Первый месяц лечения

В течение первого месяца лечения выводят соли с помощью щелочных чаев из мать-и-мачехи, сабельника болотного, корня подсолнечника, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого.

**Щелочной чай.** Чай из корней подсолнечника (или мать-и-мачехи, сабельника болотного, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого) пьют в больших дозах в течение месяца и более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь солей.

В этот период нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять уксус. Пища должна быть в меру соленая, но не кислая и преимущественно растительная. Готовят щелочной чай следующим образом: 1 ст. ложку растительного сырья, указанного выше, заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

Соли выводят также с помощью куриной или утиной желчи.

Для этого из мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 шариков за процедуру (через 30–40 минут после еды). На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике. Помните, что доза желчи не должна превышать 20–50 капель.

### Второй месяц лечения

Во время второго месяца лечения начинают окислять организм ферментами толокнянки, брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных почек.

**Фермент толокнянки.** На 3 л воды берут 1/2 стакана мелко нарезанной травы толокнянки (или брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных почек), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны для закваски. Все бродит в тепле не менее 10 дней. Квас можно пить без ограничений, каждый раз добавляя воду и сахар по мере употребления.

Пьют квасы (медовые переброды) из сока арбуза, березы, редьки, корня петрушки, хрена, клюквы, малины, калины, шиповника, бузины, а также «царскую водку», настоянную на живокости (корнях окопника).

**Медовый переброд на соке.** Берут 3 л сока на 1 стакан меда и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**«Царская водка», настоянная на живокости (окопнике).** На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 1/2 стакана виноградного уксуса или сока красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. Добавляют 1 ст. ложку сухих корней живокости (окопника). Кроме того, в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Еще можно добавить кориандр и тмин. «Царская водка» на окопнике применяется по 1–2 ч. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением 1 ч. ложки настойки валерианы.

В течение следующего месяца нужно снова выводить соли, а через месяц – опять окислять организм. Эти процедуры чередуют до значительного улучшения состояния.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Проводят еженедельные потогонные процедуры с последующим обтиранием уксусными настоями.

За 10–15 минут до обогрева в бане или ванне надо выпить потогонный квас. Париться надо примерно 5–10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настоями девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай, чередуя его с потогонным квасом.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5–10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса. Пьют потогонный чай без ограничений.

Кроме того, гуляют на свежем воздухе (в лесу или парке). Дома принимают горячие соленые ванны.

**Горячая соленая ванна.** Принимают соленую горячую ванну (температура воды 35–42 °С) перед сном. На половину обычной нормы воды (100 л) в ванну нужно всыпать 350–400 г поваренной соли (лучше морской). Если сердце здоровое, то длительность приема ванны может быть доведена до 30–40 минут. Обычно боли проходят после 3 ванн, принятых через день.

Ежедневно едят немного пасты из туи.

**Паста из туи.** Смешивают 1 кг размолотой массы хвои туи с 1 стаканом меда. Все хранится в тепле не менее месяца.

Обязательно после еды кладут на язык 1 г поваренной соли.



Кладут на язык на несколько минут 1 г соли и глотают соленую слюну. Процедуру выполняют сразу после еды, а также через час после приема пищи. В течение дня ее можно повторять до 10 раз.

Можно употреблять подсоленные, а также квашенные овощи и даже фрукты. Причем солить (подсаливать) надо и арбузы, и дыни, и творог, и сливочное масло, и сметану. Растительное масло желательно временно не употреблять.

**Разбавленная соляная кислота.** Соляная кислота разбавляется до 0,1–0,3 % от объема и принимается по 1 ч. ложке на стакан чая.

Летом в большом количестве едят свежие слегка подсоленные листья мать-и-мачехи.

## **Остеохондроз. Спондилез**

Остеохондроз – солебактериальное изменение в хрящах (хондрах) позвоночных дисков в сторону их омертвления. Спондилез – позвоночное смещение, вызывающее сильные боли в спине из-за отложения солей. Лечится по той же схеме, что и остеохондроз, только за более короткое время.

### **Первый месяц лечения**

В течение первого месяца лечения выводят соли с помощью щелочных чаев из мать-и-мачехи, сабельника болотного, корня подсолнечника, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого.

**Щелочной чай.** Чай из корней подсолнечника (или мать-и-мачехи, сабельника болотного, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого) пьют в больших дозах в течение месяца и более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь солей. В этот период нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять уксус. Пища должна быть в меру соленая, но не кислая и преимущественно растительная. Готовят щелочной чай следующим образом: 1 ст. ложку растительного сырья, указанного выше, заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

Соли выводят также с помощью куриной или утиной желчи.

Для этого из хлебного мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 шариков за одну процедуру (через 30–40 минут после еды). На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике. Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 20–50 капель.

### **Второй месяц лечения**

Во время второго месяца лечения начинают окислять организм ферментами толокнянки, брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных почек.

**Фермент толокнянки.** На 3 л воды берут 1/2 стакана мелко нарезанной травы толокнянки (или брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных

почек), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны для закваски. Все бродит в тепле не менее 10 дней. Квас можно пить без ограничений, каждый раз добавляя воду и сахар по мере употребления.

Пьют квасы (медовые переброды) из сока арбуза, березы, редьки, корня петрушки, хрена, клюквы, малины, калины, шиповника, бузины, а также «царскую водку», настоянную на живокости (корнях окопника).

**Медовый переброд на соке.** Берут 3 л сока на 1 стакан меда и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**«Царская водка», настоянная на живокости (окопнике).** На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 1/2 стакана виноградного уксуса или сока красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. Добавляют 1 ст. ложку сухих корней живокости (окопника). Кроме того, в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Еще можно добавить кориандр и тмин. «Царская водка» на окопнике применяется по 1–2 ч. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением 1 ч. ложки настойки валерианы.

В течение следующего месяца нужно снова выводить соли, а через месяц – опять окислять организм. Эти процедуры чередуют до значительного улучшения состояния.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Необходимо проводить растирание позвоночника уксусными настоями. Хорошо помогают компрессы на основе багульника.

**Компресс на основе багульника.** Берут соль и багульник в соотношении 1:1, настаивают в 1/2 л 9-процентного уксуса 2 дня, а затем смачивают этой настойкой больное место и прикладывают к нему горячую грелку.

Проводят еженедельные потогонные процедуры с последующим обтиранием уксусными настоями.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желателно пить проквашенный березовый сок.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду, соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

Ежедневно гуляют на свежем воздухе (в лесу или парке). Дома принимают горячие соленые ванны.

**Горячая соленая ванна.** Принимают соленую горячую ванну (температура воды 35–42 °С) перед сном. На половину обычной нормы воды (100 л) в ванну нужно всыпать 350–400 г поваренной соли (лучше морской). Если сердце здоровое, то длительность ванны может быть доведена до 30–40 минут. Обычно боли проходят после 3 ванн, принятых через день.

Ежедневно едят немного пасты из туи.

**Паста из туи.** Смешивают 1 кг размолотой массы хвои туи с 1 стаканом меда. Все хранится в тепле не менее месяца.

После еды кладут на язык 1 г поваренной соли, пьют разбавленную до 0,1–0,3 % соляную кислоту.

Кладут на язык на несколько минут 1 г соли и глотают соленую слюну. Процедуру выполняют сразу после еды, а также через час после приема пищи. В течение дня ее можно повторять до 10 раз.

**Разбавленная соляная кислота.** Соляная кислота разбавляется до 0,1–0,3 % от объема и принимается по 1 ст. ложке на стакан чая.

Летом в большом количестве едят свежие слегка подсолненные листья мать-и-мачехи.

### **Режим питания**

Особенно важно употребление хрящей и студня с хреном и уксусом. Можно употреблять подсолненные, а также квашеные овощи и фрукты. Солить надо и арбузы, и дыни, и творог, и сливочное масло, и сметану. Растительное масло желательно временно не употреблять.

## **Подагра**

Это сильное солевое отложение в суставах рук, ног, позвоночника, создающее в некоторых местах шишки (особенно на больших пальцах ног), ограничивающие свободу движений. При подагре особенно полезен прием горячих ванн.

### **Первый месяц лечения**

В течение первого месяца лечения выводят соли с помощью щелочных чаев из мать-и-мачехи, сабельника болотного, корня подсолнечника, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого.

**Щелочной чай.** Чай из корней подсолнечника (или мать-и-мачехи, сабельника болотного, марены красильной, корней шиповника, спорыша, хвоща полевого) пьют в больших дозах в течение месяца и более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь

солей. В этот период нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять уксус.

Пища должна быть в меру соленая, но не кислая и преимущественно растительная. Готовят щелочной чай следующим образом: 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

Соли выводят также с помощью куриной или утиной желчи.

Для этого из хлебного мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 шариков за процедуру (через 30–40 минут после еды). На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике. Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 20–50 капель.

## Второй месяц лечения

Во время второго месяца лечения начинают окислять организм ферментами толокнянки, брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных почек.

**Фермент толокнянки.** На 3 л воды берут 1/2 стакана мелко нарезанной травы толокнянки (или брусничника, пльвуна булавовидного, хвойных почек), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны для закваски. Все бродит в тепле не менее 10 дней. Квас можно пить без ограничений, каждый раз добавляя воду и сахар по мере употребления.

Пьют квасы (медовые переброды) из сока арбуза, березы, редьки, корня петрушки, хрена, клюквы, малины, калины, шиповника, бузины, а также «царскую водку», настоянную на живокости (корнях окопника).

**Медовый переброд на соке.** Берут 3 л сока на 1 стакан меда и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**«Царская водка», настоянная на живокости (окопнике).** На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 1/2 стакана виноградного уксуса или сока красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. Добавляют 1 ст. ложку сухих корней живокости (окопника). Кроме того, в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Еще можно добавить кориандр и тмин. «Царская водка» на окопнике применяется по 1–2 ч. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением 1 ч. ложки настойки валерианы.

В течение следующего месяца нужно снова выводить соли, а через месяц – опять окислять организм. Эти процедуры чередуют до значительного улучшения состояния.

### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Проводят еженедельные потогонные процедуры с последующим обтиранием уксусными настоями. После обогрева в бане или ванне надо обтирать тело уксусными настоями девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай, чередуя его с потогонным квасом.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

С соком мать-мачехи делают примочки на солевые шишки, одновременно их обогрывают грелкой. Шишки смазывают желчью курицы, а потом уксусом, настоянным на календуле, с добавлением йода.

**Уксусный настой календулы.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы календулы и настаивают не менее 2–4 дней. На 1 ст. ложку уксуса календулы берут 10 капель 10-процентного йода.

### **Режим питания**

Больному подагрой необходимо всегда иметь на обеденном столе молоко и молочные продукты, овощи, картофель, фрукты, ягоды, яйца, хлеб, каши, орехи. Особенно полезна лесная земляника. А вот грибы, шпинат, цветную капусту лучше не есть. Ежедневно рекомендуется пить не менее 2 л жидкости: чай, молоко, морс, соки, кислую минеральную воду, некрепкий кофе с молоком.

Особое внимание следует обратить на проведение 1–2 разгрузочных дней в неделю. Вы можете выбрать овощной или фруктовый день, а можно предпочесть кефирный или творожный день, тогда как голодание категорически запрещено, так как оно провоцирует приступы подагры. В период острого приступа подагры на 5-10 дней полностью исключите из рациона мясо, рыбу, птицу, пейте больше солерастворяющего чая из корней подсолнуха или сабельника болотного и ферментного кваса на основе крапивы.

## Глава 14 ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Глаукома

Глаукома – внутриглазное давление, возникающее из-за воспалительных процессов, которое может нарушить функцию зрительного нерва.

#### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Лечение начинается с восстановления ЖКТ.

**Жмыхи.** Из картофеля или рябины отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только получите жмыхи, их тут же нужно скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину.

Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом разжевывать их не надо. Сок пьют после еды.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно).

Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 2 недель необходимо принимать фермент за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

#### Стимуляция поджелудочной железы

Применяют чай пуерарии, понижающий уровень сахара в крови и стимулирующий выработку инсулина в поджелудочной железе.

**Отвар цветов пуерарии.** Для приготовления отвара 1/2 стакана цветов пуерарии заливают 1 л воды и кипятят на маленьком огне или на водяной бане в течение получаса.

Для усиления выработки инсулина надо принимать ферменты на горьких перцах, а также на горчакках.

#### Уход за глазами

Глаза надо промывать перед сном чаем багульника.

Кипятят 2 ст. ложки багульника аптечного в 1 л воды в течение 10–15 минут, а затем охлаждают до температуры тела.

В глаза надо закапывать ферменты арники, чистотела, лимона, черники, малины, багульника (малой крепости – 1 %).

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Особое внимание нужно уделить обогреву в бане или ванне с питьем потогонных чаев, в которые добавляют красный и черный перец.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

Горячую ванну принимают 1–2 раза в неделю, прогреваясь в ней в течение 10–15 минут.

После приема ванны в глаз с повышенным давлением засыпают мелкую соль, взятую на кончике ножа. Процедура болезненная. Сделав 2–3 такие процедуры, необходимо измерить внутриглазное давление.

### **Прием ферментов**

Надо пить ферменты из бузины, моркови, калгана, очанки, ястребинки, а также растений из семейства аралиевых, золотого корня, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня, заманихи. Ферменты принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

## **Катаракта**

Катаракта – заболевание глаз, характеризующееся помутнением роговицы, хрусталика и стекловидного тела. Причины этого могут быть разными; например, катаракта может быть следствием травмы глаза или глаукомы (см. раздел «Глаукома»).

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. Париться примерно 5-10 минут, при этом можно периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желательнее пить проквашенный березовый сок.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5-10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

**Сахарный переброд на березовом соке.** Берут 3 л березового сока на 1 стакан сахара и оставляют для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

### **Окисление ферментами**

Закапывайте в глаза фермент арники или лимона (крепость около 1–2 %). Пейте ферменты следующих растений (с лютиком будьте осторожны – он ядовит!):

лютика едкого, чистотела, калгана, ястребинки, очанки, очитка едкого, черники, золотого корня, заманихи, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня, моркови, арники, цикория, лимона, водяного перца, перца, редьки черной, калгана.

Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из дого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

Катаракта рассасывается переброденным с медом соком лимона (берут смесь в соотношении 1:1 и держат в тепле не менее 2 недель).



## Глава 15 ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Рак легких

Лечение рака легких предполагает в первую очередь восстановление кислотно-щелочного баланса в организме. Кислотно-щелочной баланс связан с работой ЖКТ и зависит от режима питания, поэтому лечение необходимо начинать с окисления организма и восстановления всех элементов ЖКТ.

#### Снятие болей

Первостепенным при лечении рака легких является снятие болей, причем не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот.

#### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить (не пережевывать!) шарики из жмыхов овощей (2–4 ст. ложки за прием). В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и организма в целом.

#### Окисление организма

Необходимо произвести немедленное окисление организма ферментами эфедры, безвременника, коры дуба, девясила, аира, шалфея, табака, махорки (ферменты подбираются по вкусу).

Надо готовить и пить квасы (подбираются по вкусу) из мать-и-мачехи (цветов), паслена (плодов), картофеля (плодов или цветов, но не клубней), стеблей помидоров, кипрея, зверобоя, зубровки, малины, калины, клюквы, шалфея, эвкалипта, листьев герани кроваво-красной, а также принимать аминокислоты типа триптофана, метионина.

В рацион надо ввести натертую черную редьку с медом в пропорции 5:1, а также лимон с медом в пропорции 5:1 (настаивать не менее недели). Пить «царскую водку» нужно 3 раза в день по 1–2 ст. ложки.

**Приготовление «царской водки».** На 1 л воды берут по 1 ч. ложке соляной и серной кислот, 1/2 стакана виноградного уксуса, 4 таблетки нитроглицерина. В литровую бутылку надо опустить стручок горького перца. Кроме того, можно добавить кориандр и тмин.

«Царскую водку» можно применять как профилактическое средство. Если самочувствие неплохое, принимать ее лучше 4 раза в день по 1 ч. ложке: после каждого приема пищи и сразу после сна.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм ощелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

### **Режим питания**

Надо употреблять соленья, свиное сало, мясо, рыбу, квашения из желудей, бобовых, фиалок, крапивы, пить чай из чертополоха и цветов лопуха.

Полезно ингалировать ферментами чистотела, барвинка, безвременника, календулы, фиалки, табака, махорки, а также крепким раствором морской соли.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

После того как вы убедитесь, что организм окислился, необходимо начать принимать как можно больше горячих ванн. После ванн обязательно нужно обтереть тело уксусом, настоящим на календуле или багульнике.

Лечение надо вести без спешки, очень осторожно, чтобы избежать кровотечения из легкого.

Хороши также горячие компрессы из печеного лука на грудь с горячей водяной грелкой (после окисления организма).

### **Употребление ферментов, настоев и настоек**

При раке легкого успешно применяют ферменты, приготовленные по обычной схеме из чистотела, девясила, мать-и-мачехи, дубровки пирамидальной, дудника китайского, душицы обыкновенной, кверцелы, лавровишни, ломоноса шестилепесткового, лука-татарки, лопуха малого, подорожника большелистного, свеклы обыкновенной, сосюреи лопуховидной, фиалки душистой, фиалки маньчжурской, форзиции поникшей.

При раке легких полезны переброженные размолотые листья туи.

**Переброженные листья туи.** Смешивают 1 кг размолотой массы хвои туи с 1 стаканом меда. Все хранится в тепле не менее месяца.

Отдельно необходимо отметить фермент на основе валерианы лекарственной.

**Фермент валерианы.** Берут 3 л воды, 1–2 стакана нарезанных корней валерианы, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель. Надо выпить с чаем из полыни 1 ст. ложку фермента и произвести ингаляцию ферментом с помощью ингалятора (или пульверизатора).

При раке легкого употребляют отвар листьев лавровишни лекарственной. Из плодов и листьев этого растения приготавливают ферменты, которые пьют при различных легочных заболеваниях. Молодые побеги и листья полыни обыкновенной квасят как капусту и употребляют при раке легких, а также в случае новообразований в желудке. При лечении опухолей в легких принимают также ферменты фиалки трехцветной.

**Фермент фиалки.** На 3 л воды берут 1 стакан сухой или сырой травы фиалки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом месте в течение 2 недель. Пьют квас по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

В корнях хрена содержится гликозид синигрин, аллилово-горчичное эфирное масло, лизоцим. При раке легкого применяют квасы на корнях хрена. При этом тертый хрен употребляют вместе с сыром (например, голландским). Сыр снимает остроту хрена, способствует выработке в организме АТФ.

Шалфей лекарственный содержит эфирные масла (цинеол, туйон). Шалфей применяют в виде чая и кваса при опухолях в легких.

Для лечения рака легких, а также рака желудка используются спиртовая настойка и масляная эмульсия золотого уса.

**Масляная эмульсия золотого уса.** Соединить в стеклянной посуде точно отмеренные 40 мл нерафинированного подсолнечного масла (сырого

льняного или оливкового) и 30 мл спиртовой настойки. Плотнo закрыть, встряхнуть и залпом выпить, не давая смеси разделиться на составляющие компоненты.

Масляную эмульсию принимают 3 раза в день на голодный желудок за 20 минут до еды, ничем не запивая и не заедая. Пить жидкость можно только после еды. Принимать эмульсию лучше в определенное время в течение 10 дней. Потом надо сделать перерыв на 5 дней и повторить курс. После третьего курса прерываются на 10 дней. Это первый цикл; повторять циклы следует до полного излечения.

**Настойка золотого уса.** Измельчите 12 суставчиков в неметаллической посуде (лучше всего использовать ступку и пестик), залейте 150 мл спирта и настаивайте в течение 2 недель, затем процедите и храните в плотно закрытой таре в темном месте.

Принимать настойку нужно по 10 капель на 50 мл воды, 2 раза в день за 30–40 минут до еды в течение месяца, затем надо сделать перерыв на неделю и продолжить курс. Курс длится 6 месяцев.

**Отвар кожуры апельсинов.** Взять 10 г кожуры апельсинов или мандаринов, 10 г горчицы, 15 г семян редьки, 10 г корня солодки. Залить стаканом воды и кипятить на маленьком огне 15 минут, процедить, долить кипятком до первоначального объема и принимать 2 раза в день перед едой.

**Настой чаги.** Залить 1 стакан измельченной чаги 600 мл теплой кипяченой воды, настаивать 2 суток в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды. Курс составляет 4 месяца, после каждого месяца лечения перерыв на 7 дней.

**Отвар корней лопуха.** Взять 100 г корня лопуха, 100 г несоленого сливочного масла, 1 желток куриного яйца. Растопить масло, смешать с измельченным корнем лопуха, прокипятить, остудить и добавить желток, перемешать. Принимать по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день.

## Рак печени

Главными лекарственными препаратами при опухолях печени являются переброды на сахаре соков молочайных растений.

Для изготовления переброда берут сок чистотела или осота полевого и наносят его на кусочки сахара, которые укладывают в банки, прикрывают от пыли и хранят в теплом месте. Через 2–3 месяца сахар пьют с чаем по 2–3 кусочка на стакан.

До вызревания перебродов надо приступать к окислению всего организма и зоны печени.

### Снятие болей

Первостепенной задачей является снятие болей, причем не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот. При раке печени хорошо снимают боли ферменты будры, пижмы, редьки черной, безвременника.

### Окисление организма

После снятия болей приступают к окислению организма ферментами чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи.

Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из каждого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение ферменту, который кажется на вкус приятнее.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Пьют квасы из переброженных растительных масел.

Растительное масло смешивают с сахаром или медом в пропорции 1:1 и хранят в тепле около года. Потом берут 1/2 стакана этой массы, смешивают с 3 л молочной сыворотки и дают прокиснуть в тепле в течение 2 недель.

При раке печени особенно важно обогреть тело компрессами из лекарственных растений до 42 °С (после окисления организма).

Тело надо обогреть в ванне с багульником. После потоотделения обязательно надо обтереться яблочным уксусом с медом. Ванны следует принимать каждый день, пока не пройдет асцит. Потом их надо принимать 2 раза в неделю, 1 раз в неделю, постепенно снижая продолжительность.

Если нельзя быстро подобрать растения, содержащие микроэлементы, необходимые для отторжения раковых клеток и преобразования их в обычные клетки, то в ферменты азотсодержащих растений надо добавлять жидкость, полученную после прессования печени только что убитого животного (свиньи).

На 3 л бродящего фермента добавляют 1–2 ст. ложки этой жидкости.

Через 1–2 недели квас пьют без ограничений.

Восстановление клеточных масс печени проводится с помощью обогрева в бане с питьем потогонных чаев. После такой процедуры кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент кожу намазать молочной сывороткой, смешанной с медом или рыбьим жиром (можно использовать водный раствор гликогена с незаменимыми аминокислотами, например, с метионином), все это будет немедленно впитано. При таком лечении печень частично отдыхает, а организм питается не через печень, а через кожу. Процедуры проводят с обязательным употреблением небольшого количества вареной печени животного, чтобы было достаточно необходимых для печени микроэлементов. После кормления организма через кожу ее следует обмывать и обтирать уксусом.

### **Режим питания**

При раке необходимо организовать голодную диету, при которой количество выделенной из организма жидкости будет больше, чем количество введенной жидкости. В противном случае возможно возникновение асцита (водянки). Фактически при раке печени нужно прекратить есть вообще, а пить только кислые ферменты. Причем окислять и питать организм придется главным образом через кожу.

После снятия асцита надо постепенно начать питание через рот. Мясо, рыбу, молочные продукты и грибы надо считать главными продуктами питания.

### **Прием лечебных препаратов**

Лекарственные растения (семена, цветы, листья, стебли, корни) должны быть в обязательном порядке преобразованы с помощью дрожжей и бактерий брожения. При раке печени приготавливают тесто из следующих растений: софоры японской, гороха, фасоли, соевых бобов, чечевицы, будры плющевидной, семян кукурузы, а также некоторых злаковых (ржи, полбы), семян подсолнечника.

**Противоопухолевое тесто.** Растительное сырье размалывают, смешивают (1:1) с сахаром, добавляют 1 г дрожжей и хранят в темном месте не меньше недели. Затем употребляют такое тесто внутрь или смазывают им опухоли.

Приготовленное тесто после недельного брожения принимают по 2–4 ст. ложки во время еды. В это тесто можно вводить пряности.

Ферменты на основе семян тарактогеноса Курца усиливают рассасывание опухолей в печени, поджелудочной железе.

**Квас на основе тарактогеноса Курца.** На 3 л воды берут 1/2 стакана травы татарника (можно сухого), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все киснет в тепле около 10 дней. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

Ферменты марьиного корня ароматны и очень вкусны. Их можно пить без ограничений. Способ приготовления ферментов обычный.

**Квас из марьиного корня (пиона необычного).** На 3 л воды берут 1 стакан травы марьиного корня, добавляют 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все киснет не менее 2 недель. Пьют без ограничений в любое время.

Для лечения опухоли печени используют также ферменты на полыни волосовидной.

**Квас из полыни.** На 3 л воды берут 1/2 стакана полыни (можно сухой), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все киснет в тепле около 10 дней. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

Водочные настои семян дурмана обладают некоторыми противоопухолевыми свойствами, они полезны при асцитном раке печени.

**Настойка дурмана.** Берут 1/2 л водки, 1/2 стакана семян дурмана. Настаивают в течение 20 дней. Принимают по 1 ч. ложке, разбавленной в 50 мл воды, 2 раза в день за 20 минут до еды.

Для лечения печени квасят горох, бобы, сою, фасоль, чечевицу, клевер, люпин, донник.

**Квашеный горох.** Заполнить 3-литровую банку почти полностью горохом, залить водой, добавить 1 ст. ложку поваренной соли, 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны из козьего молока (можно из коровьего). Все бродит не менее 2 недель. После брожения можно употреблять как рассол, так и перебродженный горох.

Варить такой горох, конечно, нельзя, но его можно размолоть мясорубкой и готовить из фарша котлеты, шницели.

**Дрожжевой препарат с солью для лечения печени.** Возьмите 3-литровую банку, полностью набитую необходимым растительным сырьем, залейте раствором поваренной соли, добавьте 1–3 ст. ложки сахарного песка и 1 ч. ложку сметаны или 1 г дрожжей (кабаньих). Все перебродивают не менее недели. Затем продукт употребляют в сыром виде.

## Рак почек

### Снятие болей

Первостепенным является снятие болей, причем не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот. Хорошо снимают боли ферменты будры, пижмы, редьки черной, безвременника.

### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Первоочередной задачей любого лечения является восстановление ЖКТ. Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить (не пережевывая!) шарики из жмыхов овощей. Объем жмыха должен составлять не менее 2–4 ст. ложек за прием. В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и организма в целом.

### **Окисление организма**

Необходимо начать работу по окислению организма ферментами чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи.

Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из дого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели принимается один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

Для получения ферментов для лечения рака почек используются плаун булавовидный, толокнянка, барвинок, сосна (шишки), осина (кора) и кактусы. Квасы предпочтительны из кактусов, коры осины, вербы, адониса, коры калины или ее плодов. Из этих же растений делают горячие компрессы.

Дягиль иногда смешивают с бедренцом.

**Квас на дягиле и бедренце.** Берут 3 л воды, 1/2 стакана дягиля, 1/2 стакана бедренца, 1 ч. ложку сметаны, 1 стакан сахара. Все бродит не менее 2 недель. Пьют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

Пока ферменты и квасы для лечения рака почек еще не готовы, лечение начинают с приема настойки на уксусе.

**Настойка на уксусе.** Для изготовления уксусных настоек берут 1/2 л 9-процентного уксуса и добавляют 1/2 стакана необходимой травы или 50 мл спиртовой настойки указанных растений. Эти настойки будут готовы через 3 дня. Употребляют настойки с кислым молоком или молочной сывороткой.

Настойка корня дягиля на виноградном вине позволяет получить целебный напиток, который употребляют по 50–100 г за 15–20 минут до еды при опухоли в почках и мочеполовых органах.

**Настойка корня дягиля на виноградном вине.** Для изготовления лекарства корни мелко режут, заливают 1/2 стакана растительного сырья старым виноградным вином. Вино принимают по 50–100 г за 5–10 минут до еды.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Для 5 процедур необходимо 1/2 кг свежих говяжьих или свиных почек, которые подготавливаются следующим образом: делятся на 5 порций (по порции на процедуру), затем порция весом в 100 г отваривается в очень соленой воде; при этом необходимо 3 раза менять воду, чтобы избавиться от запаха.

Отваренные почки надо съесть за 1 час до обогрева в ванне или сауне. При этом за 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В сауне нужно обогреться примерно 5-10 минут. При этом можно также периодически пить потогонный квас.

Продолжительность процедуры – от 1 до 2 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай из багульника.** В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы.

Разогреваться (париться) нужно раз в неделю. Делают не менее 10–15 процедур. Между процедурами необходимо употреблять жмыхи. Если давление выше нормы, то перед прогреванием растирают кожу потогонным чаем из багульника.

## Лимфогранулематоз

Онкологическое заболевание лимфосистемы, при котором увеличиваются лимфоузлы на шее под челюстями, под мышками, в паховой области, а также в зоне селезенки. Лечение предполагает в первую очередь восстановление кислотно-щелочного баланса в организме. Кислотно-щелочной баланс связан с работой ЖКТ и зависит от режима питания, поэтому лечение необходимо начинать с окисления организма и восстановления всех элементов ЖКТ.

### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить (не пережевывая!) шарики из жмыхов овощей. Объем жмыха должен составлять не менее 2–4 ст. ложек за прием. В качестве материала для жмыхов надо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и организма в целом.

### Окисление организма

Необходимо начать работу по окислению организма ферментами скорлупы грецких орехов.

**Фермент скорлупы грецких орехов.** Взять 1/2 стакана скорлупок грецкого ореха, 3 л воды, 1 ч. ложку сметаны, 1 стакан сахара; настаивать 2 недели в теплом темном месте, погрузив скорлупу в марлевом мешочке на дно и завязав горлышко марлей в 3 слоя. Принимать по 1/2 стакана фермента 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кроме того, окисление можно проводить крепким отваром скорлупы грецкого ореха.

**Отвар скорлупы грецкого ореха.** Отвар делается путем кипячения скорлупы в течение 20–30 минут. Пьют по 1/2 стакана с добавлением 1 ст. ложки яблочного или столового уксуса.

Полезно принимать ферменты календулы, сосновых шишек или почек, цветов сирени или жасмина, земляники, шиповника, а также пить подкисленный уксусом чай из смеси трав: зверобоя, тысячелистника, лопуха, листьев березы, кипрея, ромашки аптечной.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синееет – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

После окисления следует обязательно прогреваться в соленой и подкисленной уксусными настоями воде. Надо принимать ежедневно за 2 часа до сна потогонную ванну с последующим уксусным обтиранием.

На ванну воды добавляется 1 стакан 9-процентного уксусного настоя багульника. Для его изготовления смешивают 1/2 стакана растения и 2,5 стакана 9-процентного уксуса. Настаивают сутки.

Место опухоли хорошо натирать уксусным настоем багульника или календулы с последующим тепловым компрессом из печеного лука с водяной грелкой. При прорыве опухоли ее надо смазывать ферментом чистотела.

### **Режим питания**

Нужно есть соленую сельдь, крабов, кальмаров. Вся пища должна быть подсолена. Очень важно употреблять соленое сало и кисло-соленые овощи.

## **Лимфокарцинома. Лимфосаркома**

Лимфокарцинома и лимфосаркома – быстротекущие раковые опухоли в лимфосистеме.

### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить (не пережевывая!) шарики из жмыхов овощей. Объем жмыха должен составлять не менее 2–4 ст. ложек за прием. В качестве материала для жмыхов надо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и организма в целом.

### **Окисление организма**

Необходимо начать работу по окислению организма ферментами из скорлупы грецких орехов. В фермент на 1 л добавлять в процессе брожения 4 капли 5-процентного йода.

**Фермент скорлупы грецких орехов.** Взять 1/2 стакана скорлупок грецкого ореха, 3 л воды, 1 ч. ложку сметаны, 1 стакан сахара; настаивать 2 недели в теплом темном месте, погрузив скорлупу в марлевом мешочке на дно и завязав горлышко марлей в 3 слоя. Принимать по 1/2 стакана фермента 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кроме того, окисление можно проводить крепким отваром скорлупы грецкого ореха.



**Отвар скорлупы грецкого ореха.** Отвар делается путем кипячения скорлупы в течение 20–30 минут. Пьют по 1/2 стакана с добавлением 1 ст. ложки яблочного или столового уксуса.

Полезно принимать ферменты календулы, сосновых шишек или почек, цветов сирени или жасмина, земляники, шиповника, а также пить подкисленный уксусом чай из смеси трав: зверобоя, тысячелистника, лопуха, листьев березы, кипрея, ромашки аптечной.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

### **Баня Болотова (потогонные процедуры)**

После окисления организма надо обязательно прогреваться в соленой и подкисленной уксусными настоями воде. Следует принимать ежедневно за 2 часа до сна потогонную ванну с последующим уксусным обтиранием.

На ванну воды добавляется 1 стакан 9-процентного уксусного настоя багульника. Для его изготовления смешивают 1/2 стакана растения и 2,5 стакана 9-процентного уксуса. Настаивают сутки.

### **Применение лечебных препаратов**

В ходе лечения лимфокарциномы и лимфосаркомы необходимо пить фермент на малине с йодом.

**Фермент на малине.** На 3 л воды 2–3 стакана размолотых плодов малины, 1 ч. ложку сметаны, 1–2 стакана сахара. Все бродит не менее 10 дней в теплом месте. Пьют по 1/2 стакана за 15–20 минут до еды.

Место опухоли надо натирать крепкими уксусными настоями багульника (или корня лилии, сухих листьев грецкого ореха).

**Уксусный настой багульника.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана листьев багульника (или корня лилии, сухих листьев грецкого ореха) и настаивают не менее 2–4 дней. Добавляют 5–6 капель йода на 1 стакан.

При прорыве опухоли ее надо смазывать ферментом чистотела.

**Фермент чистотела.** Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом помещении не менее 2–3 недель.

Дополнением к лечению может быть местный обогрев опухоли для усиления бета-синтеза (синтеза клеток животного происхождения). Источником тепла, расположенным на некотором расстоянии, может быть раскаленный металл или древесный уголь.

## **Фибромиома матки**

Фибромиома матки – опухоль в мышечной части матки, которая впоследствии может переродиться в злокачественную опухоль. Способ лечения фибромиомы не зависит от ее расположения в матке.

### **Окисление организма**

Необходимо немедленно окислять организм ферментами и уксусными настойками. Начинают с окисления ферментами чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи.

Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из дого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели употребляют один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Проводят спринцевание ферментами чистотела, лопуха, чертополоха, марьиного корня или настоями этих растений на разбавленном уксусе (2–3 %).

Можно спринцеваться также крепким настоем ромашки или полыни.

**Настой ромашки или полыни.** На 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку измельченной травы ромашки или полыни, настаивают 3 часа в термосе.

Хорошие результаты получаются при спринцевании чаем календулы или уксусным настоем календулы, разбавленным до 2–3 %.

**Чай календулы.** 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка.

**Уксусный настой календулы.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы календулы. Все настаивают не менее 5–10 часов.

Особенно эффективны спринцевания перед сном ферментами чистотела, чертополоха или марьиного корня.

**Фермент чистотела.** Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом помещении в течение 2–3 недель. Квас употребляют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

Спринцуются также слабым раствором марганцовки (светло-розового цвета) и содово-солевым раствором с добавлением АТФ (аденозотрифосфорная кислота, продается в аптеке).

**Содово-солевой раствор.** На 1 стакан воды добавляют 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку соды и 1–2 г АТФ.

### **Баня по Болотову (потогонные ванны)**

На ночь принимают ванну, в которую добавляют крепкий отвар соломы овса.

**Ванна с отваром соломы.** Кипятят 100 г соломы в ведре воды 15–25 минут, все выливают в ванну с горячей водой. После ванны пьют чай, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медовой массой лимона. Масса состоит из меда и лимона в равных пропорциях, должна бродить не менее 5–7 дней.

Обогревать матку можно и с помощью водяных грелок, но только после достаточного окисления организма ферментами и квасами.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

## Глава 16 ЛЕЧЕНИЕ ПОЧЕК

### Восстановление почечной ткани

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Для пяти процедур необходимо 1/2 кг свежих говяжьих или свиных почек, которые подготавливаются следующим образом: делятся на 5 порций (по порции на процедуру), затем порция весом в 100 г отваривается в очень соленой воде; при этом необходимо 3 раза менять воду, чтобы избавиться от запаха.

Отваренные почки надо съесть за 1 час до обогрева в ванне или сауне. При этом за 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В сауне нужно находиться примерно 5-10 минут. При этом можно также периодически пить потогонный квас.

Продолжительность процедуры – от 1 до 2 часов.

Разогретый организм хорошо усваивает съеденные почки, а потогонный квас на время разогрева освобождает почки от работы, так как все токсины выделяются через кожу при потении. Во время отдыха почки усваивают аминокислоты и микроэлементы съеденной почки животного и за счет этого восстанавливают свои размеры.

Разогреваться нужно раз в неделю до тех пор, пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть подушечки пальцев рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами.

Делают не менее 10–15 таких процедур. Однако в том случае, если человек страдает повышенным давлением почечного характера, процедуры проводят до тех пор, пока давление не вернется к норме, то есть к 120/80. Лечение можно повторить через год, если вы почувствуете какие-то новые недомогания, связанные с болезнью почек. При лечении надо проводить соответствующие анализы.

Между процедурами необходимо принимать жмыхи. Если давление выше нормы, то перед прогреванием чаем багульника растирают кожу.

### Гломерулонефрит

Гломерулонефрит – воспаление почек, при котором происходит полное омертвление рабочих тканей.

#### Окисление организма

Для восстановления работы почек обтирайте кожу уксусным настоем багульника через каждый час.

**Уксусный настой багульника.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана листьев багульника и настаивают не менее 2–4 дней.

Окисляйте организм ферментами из коры осины или ее почек, чередуя прием ферментов с употреблением чая из корней малины и цветов липы.

**Фермент коры осины.** На 3 л молочной сыворотки берут 1/2 стакана мелко нарезанной коры осины, добавляют стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны.

Растение помещают в марлевый мешочек с грузилом, опускают на дно банки, а банку ставят в теплое место для брожения. Через 2 недели (не

раньше) образовавшийся квас пьют за 10–20 минут до еды по 1/2 стакана 1–2 раза в день.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

За час до приема горячей ванны надо съесть порцию свежих почек. За 10–15 минут до обогрева выпить потогонный квас. Ванны принимать 2–3 раза в сутки. Когда креатинин<sup>2</sup> и ацетон в моче намного снизятся, число потогонных ванн можно сократить до одной в сутки.

На 5 процедур восстановления почек понадобится 1/2 кг свежих говяжьих или свиных почек. Вымоченные несколько часов в проточной воде, нарезанные почки надо отварить в соленой воде, 3 раза меняя воду, чтобы избавиться от запаха. Отваренные почки (100 г) надо съесть за 1 час до приема ванны.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение 2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай из багульника.** В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника.

**Медовый раствор уксуса.** После потоотделения обтирайте кожу питательным медовым раствором яблочного уксуса (на 1 ст. ложку яблочного уксуса 1/2 стакана меда), а в момент потения пейте молочную сыворотку, подслащенную медом (на 1 л сыворотки 2 ст. ложки меда). Мед лучше использовать липовый.

Потогонные чаи надо чередовать, делая их из плодов малины, калины, клюквы, бузины. Из них можно готовить и квасы. Позже используйте для приготовления чаев также фиалку, березовые почки или листья, корни подсолнечника или его околоплодники (без семечек).

Между процедурами необходимо принимать жмыхи. Если давление выше нормы, то перед разогревом пьют чай багульника, которым растирают кожу. Этот чай сильно увеличивает потливость, снижает давление крови и значительно облегчает процедуру **Режим питания**

Во время лечения необходимо придерживаться рациона питания, в котором главное место занимают мясо, рыба и кисломолочные продукты.

Как только креатинин уменьшится до нормы, постепенно принимайте кисломолочные продукты. Употребляйте кефир, ряженку, ацидофильное молоко, простоквашу, «Наринэ», «Симбитер», подкисленные яблочным уксусом или ферментами адониса, толокнянки, полыни, арники. Когда опасность минует и почки начнут работать хорошо (то есть анализы мочи будут удовлетворительные), можно понемногу вводить в рацион сырые яйца и сырое мясо (фарш с мукой и сырым картофелем). Лучше всего фарш готовить из свежей почки свиньи. Растительное масло можно употреблять только для растирания кожи. При этом большую пользу приносит растирание соленым рыбьим жиром.

### **Уринотерапия**

---

<sup>2</sup> Креатинин – вещество, которое обнаруживается в крови и выводится с мочой. Исследование креатинина в крови и моче используется для лабораторного определения функции почек. – *Примеч. ред.*

Исходя из принципа «подобное лечится подобным», многие рекомендуют через час после еды пить собственную мочу по 1 ч. ложке (в случае, если креатинин устойчиво держится около определенного уровня).

Если через неделю будет установлено, что креатинин заметно уменьшился, но еще не дошел до нормы, то процедуры с мочой надо продолжить. Не вредно в этом случае дозу мочи увеличить до нескольких столовых ложек.

### **Физическая активность**

При лечении гломерулонефрита большую роль играет физическая активность (работа на свежем воздухе, походы в лес и горы). Лечение можно считать окончанным, если во время горных восхождений потливости тела практически не обнаруживается.

## **Нефрит**

Нефрит – воспалительный процесс в почечной лоханке и почечных протоках. Его можно вылечить путем окисления организма ферментами, квасами и чаями, употребления молочной сыворотки и приема горячих ванн.

### **Окисление организма**

При нефрите окисление проводят чаями и ферментами, приготовленными из осины, толокнянки, спорыша, полевого хвоща, пльвуна булавовидного, корок арбуза, адониса.

Выбирают 2 растения и готовят ферменты (из дого растения отдельно). Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала 2 недели употребляют один фермент, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение тому ферменту, который кажется вам на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

При нефритах показано также употребление молочной сыворотки (3–5 стаканов в день).

### **Баня по Болотову (горячие ванны при острых болях)**

При острых болях в почках нужно принимать горячие ванны. Если мочевые протоки забиты и плохо идет моча, надо пить натуральный желудочный сок или соляную кислоту (0,3–1/2 %) по 2 ст. ложки через каждый час, запивая молочной сывороткой.

При болях в почках необходимо принимать потогонные ванны и пить при этом потогонный чай на багульнике, чтобы уменьшить давление в почечной лоханке.

**Потогонный чай из багульника.** В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника.

### **Лечебные процедуры при крови в моче**

При крови в моче надо пить вначале чай из крапивы, тысячелистника, кровохлебки, а затем принимать ферменты. Одновременно желательно есть морскую капусту и жмыхи из капусты, принимая их 5–7 раз в течение дня по 2 ст. ложки, а сок пить через час после еды по 1/2 стакана. При кровотечениях хорошо пить чай и квас из коры осины. Кроме того, можно принимать фермент на воде из арбузных корок.

**Фермент из арбузных корок.** Наполнить 3-литровую банку массой из размолотых корок арбуза, добавить 1 стакан сахара, 1 ч. ложку соли. Все залить водой, прикрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить при температуре 8 °С. Квас принимать без ограничений во время еды.

#### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

После снятия воспаления в почках необходимо восстановить желудочно-кишечный тракт.

**Жмыхи.** Из картофеля или рябины отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только получите жмыхи, их тут же нужно скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не дольше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок пьют после еды.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент внутрь по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

## Глава 17

# ЛЕЧЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### Панкреатит (воспаление поджелудочной железы)

Панкреатит и воспалительные процессы в панкреатитных протоках очень болезненны и опасны. Обычно боли проявляются не только в левом подреберье, но и в нижней части области солнечного сплетения.

#### Окисление организма

Как только обнаруживаются пожелтение белков, желтизна тела, надо немедленно приступить к окислению организма с помощью ферментов или квасов (ферментов на воде) из айра, цикория, горчака, ястребинки, черники, калгана, лимонника.

До приготовления ферментов нужно пить уксусный настой корня петрушки.

В 1/2 л уксуса добавляют 1 стакан натертых корней петрушки. Настой готов к употреблению на вторые сутки. Пьют его по 1 ст. ложке на 1 стакан кислого молока через 15–20 минут после еды.

Принимают переброды молочайных растений.

**Переброд молочайных растений.** Берут сок чистотела или осота полевого и наносят его на кусочки сахара, которые укладывают в банки, закрывают от пыли и хранят в теплом месте. Через 2–3 месяца сахар пьют с чаем (по 2–3 кусочка на стакан).

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Надо провести потогонные процедуры. Для этого используются багульниковые ванны.

Берут 2 ст. ложки корней багульника на полведра воды и варят в течение 10–20 минут, затем отвар выливают в ванну с горячей водой, в которой находятся 20–25 минут.

Делают теплые компрессы в районе поджелудочной железы из айра, цикория, горчака, ястребинки, черники, калгана, лимонника, семян льна, полыни. Растения предварительно нагревают на пару, а затем, положив на больное место, подогревают водяной грелкой.

Помогают при радикулите горячие ванны с последующим обтиранием мокрого тела морской солью.

#### Режим питания

Уменьшите потребление растительной пищи. Рацион должен состоять из мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов.

Вначале съедают яйцо в сутки. Берут яйцо, растирают на ломте хлеба, подсаливают мелкой солью и нарезают на кусочки, которые и съедают в течение дня. Через 5 дней съедают уже 2 яйца, потом 3 яйца и так доводят дозу до 5 яиц в день.

Одновременно приучают желудок и печень переваривать фасоль, горох, бобы, сою, чечевицу, клевер, люпин, донник, кукурузу.

В эти блюда понемногу добавляют растительное масло (по 1 ст. ложке на порцию). Все овощи и фрукты, а также соки обязательно употребляют с солью. Увеличивают потребление квашений из клевера, акации, одуванчика, тыквы, капусты, яблок (антоновских).

## **Сахарный диабет**

Сахарный диабет – это болезнь, при которой нарушается обмен углеводов в организме, поскольку из-за сбоев в работе поджелудочной железы организм не в состоянии нормально усваивать поступающие с пищей углеводы. Для лечения сахарного диабета необходимо снизить нагрузку по производству инсулина на поджелудочную железу.

### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Лечение диабета начинается с восстановления желудочно-кишечного тракта. Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить (не пережевывая!) шарики из жмыхов овощей. Объем жмыха должен составлять не менее 2–4 ст. ложек за прием. В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и организма в целом.

### **Восстановление поджелудочной железы**

После восстановления ЖКТ осуществляют процедуры по восстановлению поджелудочной железы. Для этого в часы, когда сахара в моче много, необходимо принимать контрастные ванны. Замечено, что купание в холодной воде резко снижает количество сахара в крови. Поэтому охлаждение организма в холодном бассейне с последующим прогревом освобождает его от сахара до такой степени, что практически не требуется вводить в организм инсулин. После таких процедур нужно измерять содержание сахара в моче и устанавливать его среднюю величину за сутки.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Особенно эффективно снижение сахара с помощью сауны. В ней нужно вначале разогреться, затем на

10-15 минут окунуться в холодный бассейн, потом снова нагреться. Во время отдыха надо пить сладковатый подкисленный чай, заваренный на полыни или стручках фасоли, и понемногу есть фрукты так, чтобы после сауны количество сахара в моче не превышало бы 1–2 %.

### **Физические нагрузки**

Уровень сахара в крови можно понизить и с помощью физической работы. Для этого через 30–35 минут после еды надо произвести какую-либо работу до средней утомленности мышц. Нормализовать сахар в крови можно также обычным голоданием или употреблением пищи примерно в 10 раз меньше, чем обычно.

### **Стимуляция поджелудочной железы ферментами**

Необходимо ввести в организм ферменты, которые стимулируют работу поджелудочной железы. Такие ферменты получают на основе растений-горчаков. При этом готовят два средства: а) горький чай; б) фермент на горечах.

Чай готовят обычно путем нагрева воды до 70–80 °С (кипятить воду нельзя) и добавления в нее растения-горчака из расчета 1 ст. ложка на 2 стакана воды. Все настаивают в течение 1–2 часов в термосе. Пьют чай по 1 стакану через 30 минут после еды.



Ферменты готовят и пьют по общей методике. Для их приготовления используют мускатный орех, стручки фасоли, софору японскую, цикорий, чистотел, ястребинку молочайную, осот полевой, горчак, коровяк, бересклет.

Квас для лечения диабета можно готовить также из черники, калгана, очанки, золотого корня, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской.

Хорошие результаты дает применение квасов, приготовленных из арники, молодило, заячьей капусты, морской капусты, лопуха, лилии, цинкосодержащих продуктов (к ним относятся груши, шелковица, яблоки, черемуха).

После еды нужно выпить 1 ч. ложку «царской водки» в чистом виде или с чаем, кофе. Только в этом случае сахар полностью расщепляется. «Царская водка» способствует расщеплению сахарозы и качественному усвоению продуктов ее распада. При этом можно не бояться употребления избыточного количества сахара: ни глюкоза, ни фруктоза диабет спровоцировать не могут.

### **Режим питания**

Питание при сахарном диабете – один из важнейших компонентов лечения. Оно подбирается строго индивидуально в соответствии со степенью и формой диабета. При заболевании диабетом большое внимание уделяется луку, чесноку, чечевице, рыбе, ячменю, проросткам, отрубям и другим продуктам с высоким содержанием клетчатки, которые снижают уровень сахара в крови и тем самым предотвращают это заболевание или облегчают его течение. При легкой форме диабета включение в рацион продуктов с большим содержанием пищевых волокон позволяет иногда отказаться от приема сахароснижающих препаратов.

### **Советы доктора Кириенко**

Заведующий киевской клиникой эндокринологии Д. Кириенко в интервью, опубликованном в газете «Вестник ЗОЖ», отмечает три важных фактора, которые необходимо учитывать при лечении диабета.

- Во-первых, при диабете солить продукты полезно. Особенно в том случае, когда собственного инсулина достаточно и надо просто создать среду, чтобы он заработал (что в основном и происходит при диабете 2-го типа).

- Во-вторых, горькое, кислое, соленое – это нейтрализаторы сладкого.

- В-третьих, необходимы микроэлементы, из которых первый – цинк. То есть полезны квасы на цинкосодержащих растениях: грушах, шелковице, яблоках, черемухе, чернике. И еще один важный микроэлемент при диабете – хром.

## Глава 18 ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

### Камни в желчных путях

При образовании камней в желчных путях надо решать сразу две задачи: остановить солеобразование и разрушить или растворить камни.

#### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Первоочередной задачей является восстановление желудочно-кишечного тракта.

**Жмыхи.** Из картофеля или рябины отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только получите жмыхи, их тут же нужно скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранить шарики из жмыхов необходимо в холодильнике не больше 2 недель. Шарики принимают 3 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок пьют после еды.

**Сахарный переброд на соке.** Берут 3 л сока белокочанной капусты (моркови-самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

**Фермент чистотела.** Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или свежей травы чистотела (корни использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки.

В течение 1–2 недель необходимо принимать фермент внутрь по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Для остановки процесса солеобразования необходимо добиться удовлетворительного гомеостаза почек с помощью потогонных процедур.

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай из багульника.** В стакане воды кипятят 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника (или 2 ст. ложки листьев березы, 2 ст. ложки цветков липы, 2 ст. ложки цветков бузины).

**Медовый раствор уксуса.** После потоотделения обтирайте кожу питательным медовым раствором яблочного уксуса (на 1 ст. ложку яблочного уксуса 1/2 стакана меда), а в момент потения пейте молочную сыворотку,

подслащенную медом (на 1 л сыворотки 2 ст. ложки меда). Мед лучше использовать липовый.

Потогонные чаи надо чередовать, делая их из плодов малины, калины, клюквы, бузины. Из них можно готовить и квасы. Позже используйте для приготовления чаев также фиалку, березовые почки или листья, корни подсолнечника или его околоплодники (без семечек).

### **Растворение камней**

Берут 10 кг клубней черной редьки. Не очищая их от кожуры, приготавливают сок. Сока получается около 3 л. Остальное составляет жмых. Сок хранят в холодильнике, а жмых перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) – на 1 кг жмыхов 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, под прессом, чтобы не плесневело.

Сок начинают пить по 1 ч. ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно последовательно увеличивать до 1/2 стакана. Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом.

Если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен и человек чувствует боль. В этом случае надо на область печени наложить водяную грелку. Если боль терпима, то процедуры следует продолжать. Обычно боль ощущается только в начале процедур, потом состояние нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от их выведения огромен. Проводя такое лечение, необходимо соблюдать пресную диету, избегать употребления острых и соленых продуктов (только в период приема сока).

Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени прокиснут. Жмыхи едят во время еды по 1–3 ст. ложки. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей и сердечно-сосудистой системы.

Соли поддаются растворению и соками других растений, например, соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Хорошим растворителем является куриная или утиная желчь. Употребление куриной желчи внутрь (через 30–40 минут после еды) ведет к разрушению даже очень больших камней в желчном пузыре.

Учитывая щелочную реакцию желчи, ее нужно глотать в специальных контейнерах, например, в желатиновых капсулах или в мякише черного хлеба.

Шарики хлеба делают размером с фасолину и аккуратно замуровывают в них желчь (по несколько капель). За прием нужно глотать по 5-10 шариков. Курс длится 1–2 недели.

Если камни в желчном пузыре небольшие, то их можно быстро вывести с помощью растительных масел.

Для этого хорошо прогреваются в ванне, выпив перед этим 1/2 стакана растительного масла (например, кукурузного). Потом надо тепло одеться и с помощью водяной грелки и семян льна прогреть зону печени, продолжая пить растительное масло по 2 ст. ложки через каждый час (всего надо употребить 1 стакан растительного масла). В результате в каловых массах обнаруживаются мелкие камешки. Процедуру через месяц надо повторить.

### **Рекомендации доктора Наумова**

Вот что рекомендует терапевт из Винницы Д. Наумов, успешно применяющий на практике методики болотовской медицины (цитируется по газете «Вестник ЗОЖ»).

«Продолжительность лечения у каждого человека может быть разная. Кому-то достаточно 7 дней, кому-то может понадобиться и 2 недели.

Суточная доза принимаемой желчи может варьироваться от 20 капель до 40, но ни в коем случае не больше.

В период, когда принимается желчь, и еще 1–2 недели после этого надо в основном питаться щелочными продуктами, чтобы стимулировать выработку желчи. Это овощные супы, борщи без мяса, каши, овощи в свежем и тушеном виде. Вечером, например, хорошо пойдет салат из свежих овощей, заправленный небольшим количеством подсолнечного нерафинированного масла. От рыбы, мяса, грибов в этот период лучше отказаться или принимать их на завтрак, то есть в первой половине дня; тогда же можно пить кисломолочные продукты – кефир, ряженку, простоквашу».

## **Холецистит**

Воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных протоках иногда закупоривают эти протоки так, что затрудняется проход желчи в двенадцатиперстную кишку и стимулируется ее выход в кровь.

Лечение воспалительных процессов в желчном пузыре и желчных протоках проводится по следующей схеме.

### **Восстановление желудочно-кишечного тракта**

Принимайте жмыхи из корня петрушки, а полученный сок пейте по 2–3 ст. ложки через 20–30 минут после еды.

### **Окисление организма**

Как только обнаруживается пожелтение белков, желтизна тела, надо немедленно приступать к окислению организма с помощью ферментов айра, цикория, горчака, ястребинки, черники, калгана, лимонника.

Квасы (ферменты на воде) приготавливают из этих же растений и пьют без ограничений.

До использования ферментов нужно принимать уксусный настой корня петрушки.

**Уксусный настой петрушки.** В 1/2 л уксуса добавляют 1 стакан натертых корней петрушки. Настой готов к употреблению на вторые сутки. Пьют по 1 ст. ложке на 1 стакан кислого молока через 15–20 минут после еды.

### **Баня по Болотову (потогонные процедуры)**

Надо провести потогонные процедуры для усиления работы правой почки. Для этого используются багульниковые ванны.

Берут 2 ст. ложки корней багульника на полведра воды и варят в течение 10–20 минут, затем отвар выливают в ванну с горячей водой, в которой находятся 20–25 минут.

Делайте теплые компрессы в районе печени из семян льна либо полыни с подогревом водяной грелкой. Растения предварительно нагревают на пару, а затем, положив на больное место, подогревают водяной грелкой.

## Глава 19 ЛЕЧЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Гидраденит

Гидраденит (сучье вымя) – инфекционное заболевание потовых желез, когда под мышкой разрастается образование размером с кулак.

#### Окисление организма

Организм окисляют ферментами из околоплодников или скорлупы грецких орехов или отварами лопуха (цветов), березовых почек.

**Фермент из грецких орехов.** Взять 1/2 стакана скорлупок грецкого ореха, 1 ч. ложку сметаны, 1 стакан сахара, 3 л воды; настаивать 2 недели в теплом затемненном месте, погрузив скорлупу в марлевом мешочке на дно и завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Крепкий отвар скорлупы грецкого ореха.** Отвар делается путем кипячения в течение 20–30 минут. Пить по 1/2 стакана с добавлением 1 ст. ложки яблочного или столового уксуса.

Пьют квасы из рябины черной, бузины (плодов), земляники (плодов), малины (плодов), калгана (корня) и подкисленный уксусом чай из смеси трав: зверобоя, тысячелистника, лопуха, листьев березы, кипрея, ромашки аптечной. После окисления организма следует обязательно прогреваться в соленой и подкисленной уксусными настоями воде.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

#### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

Место опухоли надо натирать уксусным настоем багульника или календулы с последующим тепловым компрессом из печеного лука с водяной грелкой. При прорыве опухоли ее надо смазывать ферментом чистотела. Ежедневно за 2 часа до сна надо принимать потогонную ванну с последующим уксусным обтиранием.

На ванну воды добавляется 1 стакан 9-процентного уксусного настоя багульника. Для его изготовления смешивают 1/2 стакана растения и 2,5 стакана 9-процентного уксуса. Настаивают сутки.

#### Режим питания

Увеличивают потребление морской капусты и даров моря (соленой сельди, крабов, кальмаров). Вся пища должна быть подсолена.

**Мазь от гидраденита.** Взять 50 г репчатого лука, 50 г хозяйственного мыла. Натереть и то и другое, смешать, растопить 150 г нутряного свиного сала, влить в приготовленную смесь и, быстро мешая, остудить. Мазь можно хранить в прохладном месте 10 дней. Пользоваться

мазью надо так: наложить мазь толщиной в спичку на марлю, приложить к больному месту, прикрыть сверху полиэтиленом и хорошо закрепить. Менять компресс

2 раза в день, утром и вечером. Если в большом количестве выходит гной, то повязку меняют каждые 4 часа.

## Лимфаденит

Лимфаденит – инфекционное воспаление лимфатических узлов при занесении в них возбудителей инфекции. Лимфаденит часто возникает при простуде, при этом воспаляются лимфоузлы на шее под челюстями, под мышками, в паховой области и в других местах. Они становятся болезненными и увеличенными.

### Восстановление желудочно-кишечного тракта

Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить (не пережевывая!) шарики из жмыхов овощей. Объем жмыха должен составлять не менее 2–4 ст. ложек за прием. В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и организма в целом.

### Окисление организма

Необходимо начать работу по окислению организма ферментами из скорлупы грецких орехов. В фермент на 1 л добавлять в процессе брожения 4 капли 5-процентного йода.

**Фермент грецких орехов.** Взять 1/2 стакана скорлупок грецкого ореха, 3 л воды, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны; настаивать 2 недели в теплом затемненном месте, погрузив скорлупу в марлевом мешочке на дно и завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кроме того, окисление можно проводить крепким отваром скорлупы грецкого ореха.

**Отвар скорлупы грецкого ореха.** Отвар делается путем кипячения скорлупы в течение 20–30 минут. Пьют по 1/2 стакана с добавлением 1 ст. ложки яблочного или столового уксуса.

Полезно принимать ферменты календулы, сосновых шишек или почек, цветов сирени или жасмина, земляники, шиповника, а также пить подкисленный уксусом чай из смеси трав: зверобоя, тысячелистника, лопуха, листьев березы, кипрея, ромашки аптечной.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

После окисления организма следует обязательно прогреваться в соленой и подкисленной уксусными настоями воде.

Надо принимать ежедневно за 2 часа до сна потогонную ванну с уксусным обтиранием.

На ванну воды добавляется 1 стакан 9-процентного уксусного настоя багульника. Для его изготовления смешивают 1/2 стакана растения и 2,5 стакана 9-процентного уксуса. Настаивают сутки.

### Режим питания

Нужно есть соленую сельдь, крабов, кальмаров. Вся пища должна быть подсолена. Очень важно употреблять соленое сало и кисло-соленые овощи.

## Туберкулез легких

Туберкулез – инфекционное заболевание, характеризующееся образованием одного или множества очагов воспаления в различных органах, чаще всего в легочной ткани.

### Окисление организма

Надо немедленно провести окисление организма ферментами девясила и мать-и-мачехи.

Принимают от 1 ст. ложки до 1 стакана фермента 3–4 раза за 30 минут до еды. Два кваса чередуются: 2 недели принимается один, затем 2 недели – другой. В дальнейшем отдается предпочтение тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

Чтобы точно знать, окислен организм или нет, можно использовать лакмусовую бумажку, называемую рН-метром.

**Тест на окисленность организма.** Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды и извлеченная из нее, синее – организм щелочен. В этом случае нужно продолжать окисление. Если цвет лакмусовой бумажки не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет – организм окислен.

### Баня по Болотову (потогонные процедуры)

За 10–15 минут до обогрева надо выпить потогонный квас. В ванне (сауне) надо обогреться примерно 5–10 минут, при этом можно также периодически пить потогонный квас. После обогрева обязательно надо обтирать тело уксусными настойками девясила или шалфея, а также пить подкисленный потогонный чай из фиалки или кипрея, чередуя его с чаем из эвкалипта или ферментами на эвкалипте и мать-и-мачехе. Ранней весной желателно пить проквашенный березовый сок.

**Уксусная настойка девясила.** В 1/2 л 9-процентного уксуса всыпают 1/2 стакана травы девясила. Все настаивается не менее 5–10 часов.

**Потогонный квас.** Потогонный квас готовят следующим образом. Берут 3 л воды, добавляют в банку 2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют еще 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют

1 ч. ложку сметаны. Хранят в тепле (20–30 °С) в течение

2 недель. Квас употребляют без ограничений, каждый раз добавляя в банку по мере его потребления воду и соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

**Потогонный чай.** Для потогонного чая подойдут сухая малина (плоды или стебли), калина, клюква, бузина (цветы), липа (цветы или листья), береза (листья), шалфей, кипрей, мать-и-мачеха, девясил. Для приготовления потогонного чая 1 ст. ложку растительного сырья заваривают 15–20 минут в 1 стакане кипятка. В стакан потогонного чая добавляют 1 ч. ложку 9-процентного уксуса.

### Ингаляции

Ингаляции ферментами чистотела надо чередовать с ингаляциями крепким соевым раствором или солевой пылью. Кроме того, нужно пить сок черной редьки по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день. Для ингаляции хороши содово-солевые растворы с добавкой АТФ (аденозитрифосфорная кислота, покупается в аптеке).

**Содово-солевой раствор.** На 1 стакан воды добавляют 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку соды и 1–2 г АТФ.

**Фермент чистотела.** Берут 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана травы чистотела (можно использовать и сухую траву), 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Все бродит в теплом помещении не менее 2–3 недель. Квас употребляют по 1/2 стакана за 10–15 минут до еды.

**Проведение ингаляции.** Фермент чистотела поставить на водяную баню и, когда он нагреется и начнет испаряться, свернуть плотную бумагу в виде конуса и вдыхать пары фермента в течение 20–30 минут.

#### **Прием лечебных препаратов**

Принимают настойку прополиса. Схема приема: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

**Настойка прополиса.** Для приготовления настойки используют хорошо очищенный порошкообразный сырой (необработанный) прополис и 96-процентный спирт. Налейте в темную бутылку спирт и разведите в нем прополисный порошок в соотношении 1:2. Поставьте бутылку на 2 недели в темное место, ежедневно несколько раз встряхивая ее. Затем процедите раствор.

Кроме того, принимают настойку черной редьки с медом (1:1) (настаивают в течение недели), а также соленое сало с горчицей и хреном.

#### **Режим питания**

Рацион должен состоять из мяса, рыбы, сырых яиц, молочных продуктов, сыра с хреном, пельменей с перцем и уксусом, настоянным на полыни, кисляков.

**Страница Б. Болотова в Интернете расположена на сайте [www.beztabletok.ru](http://www.beztabletok.ru).**

**О встречах с Б. Болотовым и семинарах в Москве можно узнать, позвонив по телефонам (495) 964-13-54, (499) 748-31-87.**