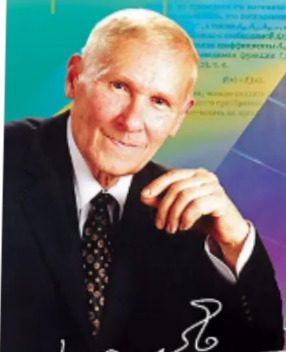




ЖИЗНЬ
по Болотову

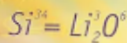
**Борис Болотов
Глеб Погожев**

Медицина Болотова



Болотов

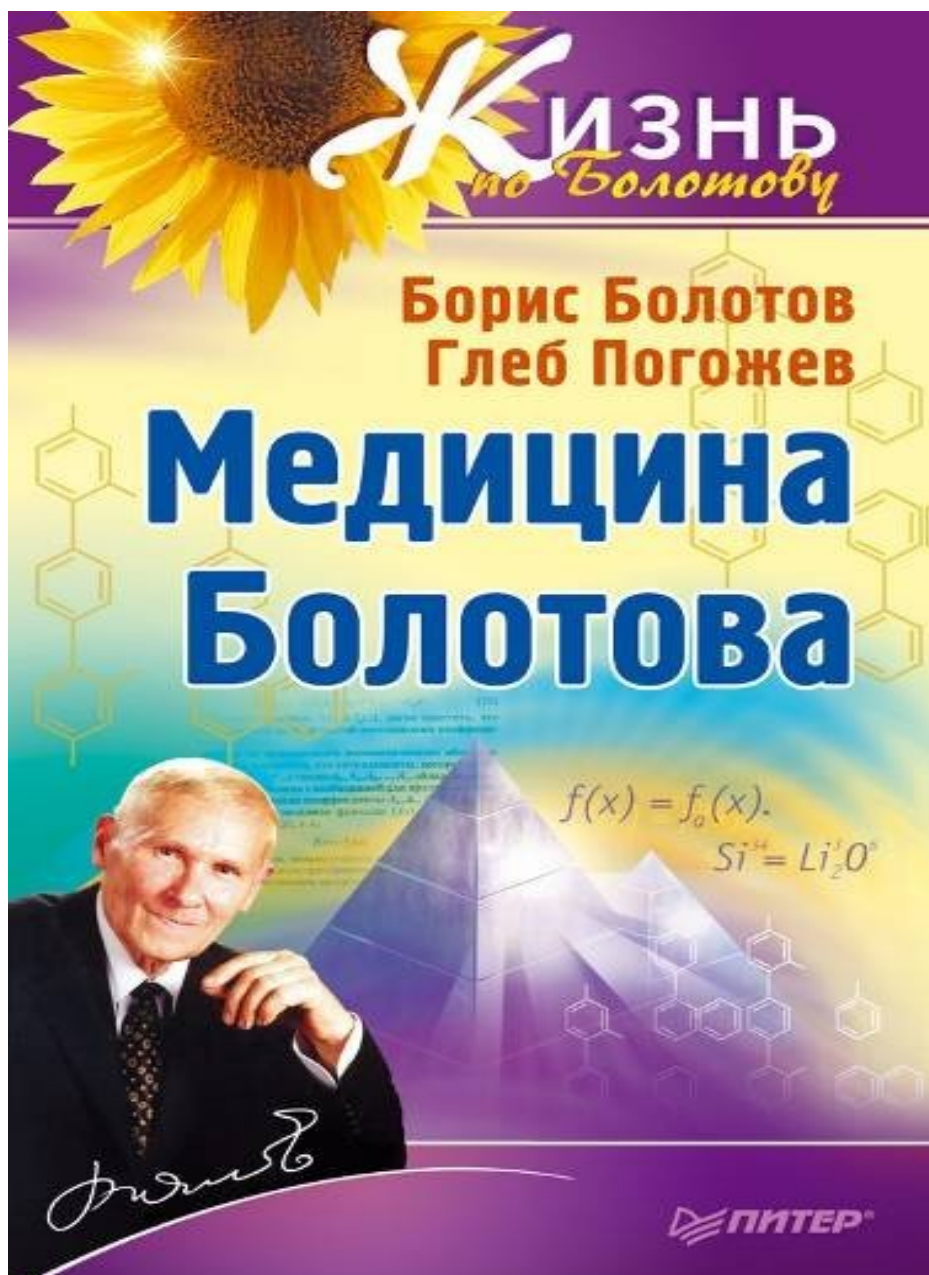
$$f(x) = f_a(x).$$



Gleb Pogožev

Boris Vasiljevič Bolotov

Bolotovova medicína



Anotace

Základní principy léčby podle Bolotova a univerzální příručka léčivých přípravků vyvinutých akademikem – v jedné knize!!!

Většina léků vytvořených akademikem Bolotovem je založena na použití enzymů mléčného kvašení léčivých rostlin. Jejich příprava a použití je jednoduché a dostupné pro každého.

Základním kamenem Bolotovovy lékárny je také carská vodka (dnešní Bolotovův balzám), díky které lze zpomalit stárnutí a předcházet mnoha nemocem díky okyselení organismu.

Knihu přeložil a zpracoval:

Miloš Liška a Markéta Hrbková

Praktici alternativní medicíny a terapiemi čištěným petrolejem a terpentýnem

Specialisté na očistu a detoxikaci vnitřního prostředí organismu

www.foxylife.cz , www.e-foxylife.cz

www.lekarenskyperolej.cz

www.kristalovapostel.cz

Kopírování povoleno, nevytrhávejte ale prosím informace z kontextu. I když je praktikování alternativní a přírodní medicíny bezpečné, i zde existují i určitá pravidla, omezení a doporučení.

UPOZORNĚNÍ:

Je pochopitelné, že při závažných onemocněních je lékařská pomoc nevyhnutelná a omezit se v takových případech na léčení svépomocí může být životu nebezpečné. Rady a doporučení, se kterými se setkáte na těchto stránkách, tedy v žádném případě nemají nahradit lékaře.

Autoři nemohou ručit za následky vyplývající ať už ze správného, či nesprávného použití metod a receptů, které jsou prezentovány.

LEGENDÁRNÍ BOLOTOVŮV BALZÁM

- Normalizuje hladinu cukru v krvi
- Snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- Posiluje trávení
- Posiluje imunitní systém
- Pomáhá při pálení žáhy a těžkosti v žaludku
- Navozuje pocit lehkosti



Bolotovův enzym z
osikové kůry



Enzym tymiánu podle
Bolotova



Bolotovův enzym
vlašovičník

Boris Bolotov, Gleb Pogožev

Medicína Bolotova

Úvod

Boris Vasiljevič Bolotov je známý ukrajinský vědec. Jeho výzkumy v oblasti chemie, fyziky a biologie určily směr, kterým se bude ubírat věda 21. století. Vyvinul vlastní model struktury atomu, provedl revoluci v metodách studia lidského organismu a systematizoval znalosti v oblasti psychické a emocionální povahy člověka. Za své objevy byl Bolotov v roce 1990 oceněn titulem lidového akademika. Fundamentální vědecké práce a výzkumy umožnily tomuto encyklopedicky vzdělanému člověku vytvořit teoretický a praktický základ medicíny budoucnosti, a to medicíny, kterou může každý využít již dnes.

Všechny tyto zásadní objevy položily základ koncepci úplného uzdravení organismu. Akademik Bolotov však není pouze teoretik, jeho učení obsahuje jasné pokyny, které umožňují vyléčit prakticky jakékoli onemocnění.

Knihy Bolotova jsou teorií pevně spojenou s praxí, železnou argumentací a vybroušenou důkazností. Myšlenky tohoto člověka ohromují představivost a jeho objevy převrací představu o okolním světě.

Tato kniha neobsahuje úplný výklad Bolotovova učení, její cíl je jiný – má pomoci člověku uzdravit organismus a omladit se. Ačkoli v některých případech se hodí i k léčbě konkrétních onemocnění prostřednictvím úpravy stravy a zavedení léčivých prostředků akademika Bolotova. Ať už je to jakkoli, tato kniha bude užitečná v každé domácnosti, v každé rodině.

Chceme dodat, že tuto knihu sestavil Bolotovův následovník, pskovský vědec a praktik Gleb Pogožev. V první části jsou popsány základy systému ozdravování, ve druhé části je popsána metodika léčby různých onemocnění, je zde popsán systém správné výživy a jsou uvedeny rady týkající se léčby šťávami a bylinami.

Část I

Základy zdraví podle Bolotova

Kapitola 1

Jak vznikla tato teorie

Vliv hypnózy a biopole

Stalo se to, když jsem chodil do páté třídy. Tehdy jsem byl, jako všichni ostatní, velmi neposedné a rozpustilé dítě. Jednou se mě učitelka rozhodla potrestat: přistoupila ke mně, položila mi ruce na kolena a řekla: „Takhle sedíš: zvedneš ruce, potrestám tě.“ Seděl jsem nehybně, držel ruce na kolenou a nic netušil.

Po škole jsem přišel domů a matka si náhodou všimla vředů na mých kolenou. Pokusila se mě léčit všemožnými mastmi, protože předpokládala, že jsem si kolena odřel při lezení po zemi. Vředy se nehojily a nikdo nechápal, proč se objevily.

Jednoho dne, když se učitelka opět rozhodla mě potrestat a přinutila mě položit ruce na kolena, pocítil jsem, že právě z rukou vychází nějaké neuvěřitelné teplo a cítím poměrně silné brnění.

Když jsem ruce zvedl, bolest zmizela. S údivem jsem si pomyslel: „Proč moje vlastní dlaně způsobují takovou prudkou bolest v nohou?“ Rozhodl jsem se zkusit, zda bude mít stejný účinek i na mého kamaráda, který seděl přede mnou. Vyčkal jsem na vhodný okamžik a přiložil ruku k Grishově krku. K mému překvapení okamžitě upadl na podlahu a ztratil vědomí. Všechny děti okamžitě začaly křičet, učitelka přiběhla a podívala se: Grisha leží, má otevřené oči, je zjevně ochrnutý. „Kdo to udělal?“ Někdo odpověděl, že viděl, jak jsem nejen přiložil ruku k jeho zátylku, ale také ho udeřil do hlavy. Ale protože dítě nemůže rukou způsobit ochrnutí člověka, musel jsem ho udeřit nějakým předmětem. Okamžitě začali hledat tento předmět, takřka hmotný důkaz. Potom mě odvedli k řediteli, který požadoval, abych ukázal předmět, kterým jsem údajně udeřil spolužáka. Vymlouval jsem se, říkal jsem, že jsem svého spolužáka neudeřil, ale jen jsem mu položil ruku na zátylek. Ale náš ředitel se jen smál a pak řekl: „Polož mi ruku na krk, co z toho bude?“ Položil jsem. On zvolal: „To je hypnóza!“ Od té doby se všichni rozhodli, že ovládám hypnózu a mohu pomáhat lidem s různými nemocemi.

Začali ke mně chodit lidé se svými nemocemi. Položil jsem ruku na jejich zátylek a řekl jen jednu větu: „Je vám dobře. Všechno je v pořádku.“ Mnozí mě prostě požádali, abych se jim podíval do očí. Podíval jsem se a oni mě zastavili slovy: „To stačí. Už je mi dobře.“ Měsíce ubíhaly. Lidé pokračovali v přicházení. V létě jsem se věnoval hypnóze u rybníka, kde se scházely děti i dospělí. Uváděl jsem je do hypnotického stavu a navozoval v nich pocit pohody. Ale jednou přijeli dva „zástupci“ z Ulyanovska a vše zakázali. Tak byly lekce hypnózy na mnoho let přerušeny.

Zároveň jsem se snažil co nejdůkladněji prostudovat tento jev a přečetl jsem mnoho knih o hypnóze. Z nich jsem se dozvěděl, že nepůsobím hypnózou, ale silným biopolem, protože hypnóza je informační vliv. Postupně jsem začal studovat i jiné způsoby působení na člověka – nejen biopolem a hypnózou, ale také léky získanými z rostlin nebo hmyzu (včel, mravenců, vši, brouků, červů, hub a obecně z buněk živočišného původu). Zvláštní pozornost jsem věnoval studiu enzymů.

Výzkum enzymů

Pod pojmem enzymy rozumím produkty životní činnosti jednobuněčných organismů, které rozdělují do dvou vzájemně protikladných tříd, k nimž patří enzymy živočišného a rostlinného původu.

Enzymy živočišného původu se obvykle tvoří v důsledku použití kvasinkových bakterií a také bakterií mléčných tyčinek. Kvasinkové bakterie se získávají ze střev býložravých zvířat, například ovcí, koz, krav, zeber, saigaků, jelenů, divokých prasat, losů, izubů a dalších.

Různé kvasinkové bakterie jsou schopné zpracovávat rostlinné bílkoviny. Například všeobecně známé kvasinky dobře zpracovávají bílkoviny pšenice a některých dalších obilnin, zatímco kvasinky z divočáka jsou schopné zpracovávat bílkoviny žaludů, kaštanů a kukuřice. Bez kvasinek z divočáka je tedy nemožné připravit kukuřičný chléb, který by byl pro člověka prospěšný.

Enzymy z mléčných bakterií se odedávna používaly k léčebným účelům. Například kravské mléko se pod vlivem mléčných bakterií přeměňuje na tekutou hmotu sýra se syrovátkou. Tyto syrovátkové bakterie mají při vnitřním užití blahodárný vliv na organismus. Ale syrovátka, která se nyní tvoří z mléka, má naopak na člověka tísnivý účinek.

Když jsem začal studovat tuto syrovátku, pochopil jsem, že k tomu dochází proto, že zvířata dostávají nevyváženou stravu (jedí stále stejnou travu). Výsledkem je, že mléko a poté i

syrovka ztrácí cenné léčivé vlastnosti.

Rozhodl jsem se obnovit léčivé vlastnosti syrovátky a začal jsem pěstovat mléčné a syrovátkové bakterie v prostředí, kde jsou přítomny léčivé rostliny.

Pokud vezmeme mléčnou syrovátku, přidáme do ní cukr a bylinu, například vlaštovičník (vlaštovičník je velmi jedovatá rostlina), získáme prostředí, ve kterém jsou přítomny jedovaté alkaloidy. V tomto prostředí mohou přežít pouze silné bakterie. S takovým nepříznivým prostředím si zvláště dobře poradí mléčné bakterie z koziho mléka. Již dávno bylo zjištěno, že kozy s velkou chutí jedí bylinu vlaštovičník. Mléčné bakterie, které byly vyvedeny v prostředí nepříznivém pro slabé bakterie, se tak staly velmi léčivými.

Enzymy v celandinu

Každý si může doma připravit užitečné enzymy z mléčných bakterií. Zde je jeden z možných receptů.

Vezmeme 3 litry mléčné syrovátky, cukr na kysání, sklenici suché nebo čerstvé nasekané trávy celandinu. Bylinu vložíme do gázového sáčku a pomocí závaží (kamínku) ji ponoříme na dno nádoby. Pokud se mléčná syrovátka při srážení kyselého mléka přehřeje, mléčné bakterie zahynou; v takovém případě je třeba do získané mléčné syrovátky přidat trochu (asi 1 čajovou lžičku) smetany. Smetana vždy obsahuje zdravé mléčné bakterie. Je lepší použít smetanu z koziho mléka. Poté je třeba získaný vývar skladovat na teplém, zastíněném místě. Sklenici zakryjte pouze několika vrstvami gázy, aby se v ní nevyskytovaly octomilky.

Během dvou týdnů se vytvoří velmi silné mléčné bakterie. Produkty jejich činnosti mají schopnost obnovovat a čistit povrchy, na které se dostanou. Samotný název „čistokrevník“ se překládá jako „rostlina schopná čistit tělo“, tj. povrchy těla. A to nejen povrch kůže, ale všechny povrchy v organismu, včetně očních, nosohltanových, ušních, plicních, vnitřních povrchů celého zažívacího traktu a dalších.

Mnohaleté zkušenosti s používáním enzymů bělotinu k léčbě onemocnění kůže a jiných povrchů ukazují jeho výjimečnou hodnotu.

Tak jsem dokázal, že užívání enzymů z břečťanu po dobu 1–2 týdnů, půl sklenice půl hodiny před jídlem, umožňuje úplnou obnovu epiteliálních povrchů jak žaludku, tak celého střeva.

Bylo také zaznamenáno, že z epiteliálních chloupků střeva se odlučují stále těžší kovy (týká se to olova, rtuti, thalia, bismutu a dalších kovů). Dříve nemohly proniknout do organismu kvůli tvorbě chloridů, které jsou na těchto kovech nerozpustné. Část kovů z radionuklidů tvoří s žaludečními šťávami nerozpustné komplexy, které uvíznou v epiteliálních chloupkách a také se snadno odlučují pomocí enzymů vlaštovičníku.

Tato vlastnost je mimořádně důležitá pro obyvatele Ukrajiny a Běloruska, kteří byli vystaveni působení radionuklidů. Vědomí, že radionuklidy tvoří nerozpustné komplexy se žaludečními šťávami, umožňuje chránit organismus před jejich vniknutím do těla stimulací žaludečních šťáv.

K tomuto účelu lze použít i místní vlaštovičník. Mléčně kyselé bakterie jsou totiž velmi citlivé na radionuklidy. Pokud se do jejich plazmy dostane radionuklid, buňka rychle odumírá a klesá ke dnu. Samotné fermentační médium není radioaktivní a po vysušení je jeho úroveň radionuklidů o několik řádů (minimálně o jeden řád) nižší než úroveň pozadí radiace použité mléčné syrovátky nebo rostliny bělotinu. Samozřejmě, rostlina bělotinu, která roste na našem

území, má určitou úroveň radiace, ale tato úroveň není o mnoho vyšší než úroveň radiace v potravinách, které konzumujeme.

Zejména chléb, který je poměrně silně kontaminován, obsahuje radionuklidy, ale tato úroveň nás nijak zvlášť neznepokojuje, protože je relativně nízká a není schopna člověku způsobit velkou škodu. Úroveň radiace v trávě celistvence není o mnoho vyšší než úroveň radiace v našem chlebu, tím spíše, že pro léčebné účely nepoužíváme samotnou rostlinu, ale produkty jejího kvašení – enzymy, které jsou již dostatečně očištěny mléčnými bakteriemi. Nejlepší je používat stonky a listy. Kořeny se nedoporučují používat, protože jejich úroveň radiace je mnohem vyšší.

Léčivý kvas z kaštanů

Podobné vlastnosti mají i jiné enzymy. Zejména enzymy, které vznikají v důsledku mléčného kvašení plodů kaštanu, velmi dobře vylučují radionuklidy z organismu. Plody kaštanu se již dříve používaly k přípravě zvlášť léčivých druhů piva. Například v receptech na „královské pivo“ se často uváděl plod koňského kaštanu jako důležitá přísada pro zdraví.

Je však třeba poznamenat, že plody kaštanu, které dozrávají na ukrajinské půdě, mají zvýšenou úroveň gama záření. Ta však není vyšší než u mnoha potravin, které konzumujeme. Takže v zásadě lze úroveň radiace plodů koňského kaštanu považovat za zcela přijatelnou, tím spíše, že tekutý kvasný produkt se vytváří s mnohem nižší úrovní radiace (stejně jako v případě použití vlašovičnicku).

Samotný produkt kvašení kaštanu je snazší připravit, protože plody kaštanu jsou méně jedovaté. Proto není nutné používat mléčnou syrovátku. V zásadě jej lze připravit z běžné vody z kohoutku, která není převařená.

K přípravě léčivého kvásku (piva) se vezme 3 litry studniční (lze i vodovodní) vody. Do nádoby se vloží 30–40 na polovinu rozkrojených plodů kaštanu (není nutné je loupat). Poté se do nádoby přidá sklenice cukru a jako kvasnice půl sklenice mléčné syrovátky nebo 1 čajová lžička smetany (lze použít také divoké kvasnice – asi 1 g). Kvas se uchovává v teplé místnosti (asi 25–35 °C) po dobu nejméně 2 týdnů, čímž vznikne velmi chutný nápoj. Při konzumaci půl sklenice až sklenice 20–30 minut před jídlem lze z organismu vyloučit většinu radionuklidů nebo těžkých kovů.

Kvas z kaštanů výrazně posiluje organismus a činí jej odolným vůči mnoha nemocem. Posiluje se také endokrinní systém, což je důležité pro ochranu organismu před chřipkovými onemocněními. Kvas z kaštanů zvyšuje obsah vápníku a mědi v organismu. Znatelně se zvyšuje také množství kobaltu, které se při zvýšené radiační zátěži výrazně snižuje. Tento nápoj také přispívá ke zvýšení množství jódu v organismu.

Kvas z kaštanových plodů chutná jako pivo s lehkou hořkostí a dokonce pění jako pivo. Můžete ho pít i ve větším množství, ale pokud vypijete sklenici kvasu, je třeba do této nádoby okamžitě přidat sklenici vody z kohoutku a 1–2 lžice cukru. Následující den se kvas obnoví ve stejném objemu. Takže i bez přidání kaštanových plodů lze kvas pít po dobu 2–3 měsíců.

Následně můžete jíst i plody, i když budou ještě hořké. Jakmile chuť kvasu zeslábně, můžete přidat kaštany. Můžete také přidat některé aromatické rostliny, jako je kmín, chmel, kopr, listy černého rybízu, pepř, koriandr, borovicové jehličí a další.

Připravený z plodů kaštanu ferment lze doporučit nejen dospělým

dospělým, ale i dětem do 10 let. Kojencům lze doporučit mateřské mléko bez použití léčivých rostlin. Ačkoli je v každém případě nutné to konzultovat s ošetřujícím lékařem, zkušenosti lidové medicíny ukazují, že kyselé mateřské mléko je vhodné nejen k krmení dítěte (věk dítěte – několik měsíců), ale také k kapání do očí dítěte (pokud jsou zanícené) nebo do nosu, pokud je ucpaný. Mateřské mléko má totiž úžasné baktericidní vlastnosti, díky nimž má léčivý účinek.

Kojící matka by se měla nejen dobře stravovat, ale také produkovat velké množství mléka. K tomuto účelu se od pradávna používá rostlina zvaná mléčnice (řebříček). Řebříček se používá buď ve formě čaje, nebo ve formě kvásku.

Kvas se připravuje stejným způsobem jako kvas z kaštanů, pouze řebříček se bere v množství až 2 sklenice a umístí se do gázového sáčku s olůvkem (viz výše recept na ferment z vlašovičnicku). Jako kvasnici lze použít mateřské mléko, ale lze použít i smetanu z kravského mléka. Kvas z řebříčku se připravuje nejméně 2 týdny. Budoucí maminka ho může pít po půl sklenici 20–30 minut před jídlem.

Ke stejnému účelu se používá i čaj z řebříčku. Podobné vlastnosti mají mnoho hořkých rostlin, například akácie, devětsil, orobinec, japonská sophora, kůra osiky, vrba (květy), žito, pampeliška a další. Při přípravě čajů je však nutné tyto rostliny dávkovat: hořkost by měla být přítomna, ale ne v příliš velkém množství. Čaj by měl být hořký, ale zároveň chutný. Do běžného čaje (například indického nebo gruzínského) se tak na sklenici vody přidává pouze 0,5 g pelyňku. Přibližně stejné množství se přidává do čaje z calamus, devětsilu a dalších hořkých rostlin.

Použití enzymů při různých onemocněních

Enzym z vlašovičnicku lze použít jak u zdravých, tak u nemocných lidí. Kaštan, fermentovaný ve formě kvásku, lze také konzumovat téměř všichni. A pro ty, kteří trpí kardiovaskulárními chorobami nebo hypertenzí, jsem vyvinul celý komplex enzymů získaných na základě fermentace mléčných bakterií.

Například při kardiovaskulárních onemocněních jsou indikovány enzymy získané na bázi mléčné syrovátky nebo bez ní pomocí adonis, strofant, žlutá žluč (divoká), náprstník, konvalinka, hroznové víno, šalvěj a jiné léčivé rostliny. Můžete použít následující recept.

Na 3 litry mléčné syrovátky se vezme půl sklenice rostliny, přidá se sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany. Rostlina se vloží do gázového sáčku s olůvkem a ponoří se na dno nádoby, která se umístí na teplé místo k fermentaci. Po 2 týdnech (ne dříve) se vzniklý kvas pije 10–20 minut před jídlem po půl sklenici 1–2krát denně po dobu jednoho měsíce. Každý den se vypité množství kvasu doplní syrovátkou nebo vodou a odpovídajícím množstvím cukru. Druhý den je kvas opět připraven k použití.

Mléčně kyselé bakterie během kvasného procesu zpracovávají rostliny tak, že zcela mizí stopy nejen alkaloidů, ale i glykosidů. Proto vzniklý kvas představuje soubor aminokyselin, které mají mimořádné léčivé vlastnosti. Tyto aminokyseliny na jedné straně významně stimulují vylučování inzulínu slinivkou břišní a na druhé straně stimulují kůru nadledvin pro zesílení vylučování hormonů adrenalinu, prednizolonu,

hydrokortizonu a noradrenalinu.

Kromě toho kyselé aminokyseliny přispívají k rozpouštění hydroxyapatitu ($\text{Ca}_5\text{PO}_4\text{OH}$) – minerálu, který se hromadí v cévách krve a lymfy. Proto navrhované enzymy nejen omlazují cévy tím, že je zbavují hlavních solí, ale omlazují i celý organismus, čímž výrazně prodlužují jeho život.

Obzvláště cenný je enzym připravený z rostlin adonis (starodubky). Tento enzym se široce používá nejen k léčbě kardiovaskulárních onemocnění, ale také k omlazení organismu díky rozpouštění cévních solí. Takový enzym se obvykle pije bez omezení místo vody kdykoli během dne i noci. Je velmi příjemný na chuť, po jeho použití se cítí svěžest a vitalita; má silné močopudné vlastnosti, což je velmi užitečné při hypertenzi a ledvinových kamenech.

Hořké rostliny, jako je hořčice, hořčice vodní, čekanka, japonská sophora, devětsil, orobinec a další, mají, jak již bylo řečeno, silnou schopnost stimulovat činnost slinivky břišní, zejména pokud jde o vylučování inzulínu a trypsinů.

Z výše uvedených rostlin lze připravovat jak enzymy, tak čaje. Enzymy lze připravovat i bez použití mléčné syrovátky, ale pro kvasinky je vždy nutné použít smetanu (nejlépe kozí).

K posílení činnosti jater lze použít rostliny obsahující dusík (hrách, fazole, sója, čočka, jetel, lupina, vojtěška a mnoho dalších rostlin). Z nich se připravují enzymy nebo kynuté těsto, ze kterého lze péct housky.

Hlavní princip teorie: podobné léčí podobné

Lidé si často stěžují na špatný zdravotní stav. Nikdo samozřejmě neříká, že je nemocný kvůli stronciu-90 nebo cesiu-137, ale říká, že se cítí špatně. Například ho bolí hlava, ale údaje na lékařských přístrojích jsou v normě. Lékaři v takových případech často poznamenávají, že pacient si zbytečně namlouvá, že je nemocný, protože není. Ale člověk se opravdu cítí špatně: má srdeční potíže, špatně spí, je úzkostný, má špatnou chuť k jídlu, všechny systémy organismu jsou nějak rozladěné. A nelze to vysvětlit konkrétní nemocí.

Právě tyto příznaky charakterizují nemoc z ozáření. Proč? Vždyť úroveň radiace je podle oficiálních údajů a lékařských závěrů poměrně nízká a stěží by mohla mít vliv na organismus. Ale to není pravda. Nízká úroveň radiace nic neznamená. Otázka zní, co je horší: vylít na člověka cisternu vody nebo mu kapky kapat na hlavu? Řeknete, že kapkami lze člověka zabít mnohem dříve. A budete mít pravdu. Naše radiace má tedy kapkový charakter. V důsledku toho je lidský organismus neustále ve stresovém stavu a je vystaven pomalému, tvrdému kapkovému ozáření. Takové lidi je třeba a lze léčit.

Navrhl jsem svou metodu léčby. Spočívá v klasické formuli: podobné léčí podobné. Vysvětlím, co to znamená.

Homeopatie má své počátky v dávných dobách. Již Avicenna používal léčivé rostliny, které vyvolávaly ten či onen symptom. Říkal, že lékař léčí, ale příroda uzdravuje. Například květy jeřábu vyvolávají rýmu. A naopak, pokud kapete šťávu z těchto květů do nosu, rýma zmizí. Poté metodu „podobné léčí podobné“ dobře rozvinul Paracelsus. Navrhl jedy k léčbě otrav a nyní je na tomto principu založen celý systém. Vědecky podloženou interpretaci této teorie získal německý vědec Hahnemann. Věda, jejíž základní principem je „podobné se léčí podobným“, byla pojmenována homeopatie. V současné době je již známo mnoho onemocnění, při kterých homeopatické prostředky dobře pomáhají.

Rád bych uvedl příklady, které jsou známy všem. Všichni vědí, že kocovina se dobře léčí malými dávkami alkoholu. Pokud zahřejete místo popálení teplým předmětem, bolest se zpočátku mírně zesílí (v přijatelných mezích), ale poté,

po odstranění teplého předmětu rychle odezní. Nervové poruchy se dobře léčí působením elektrických impulsů na mozek. V minulosti se tato metoda široce používala při léčbě neuróz, nespavosti a dalších poruch.

Další charakteristický případ: pracovníci hlučných dílen se doma necítí dobře, protože silné sluchové podněty tak ovlivnily jejich centrální nervový systém, že nemohou najít klid, dokud neposlouchají jazz. Jazzová hudba je sice také zvukovým podnětem, ale již slabým. Proto slabé úderné zvuky podle principu „podobné se léčí podobným“ uvolňují napětí po hluku továrních hal. Melodická a krásná jazzová hudba je léčivým prostředkem, který uvolňuje stresovou zátěž organismu. Je vhodné poznamenat, že Gorkovský léčitel, který léčil zvuky trubky nemocné, nebyl daleko od pravdy a jeho metoda je zcela patentovatelná.

Je možné tímto způsobem odstranit syndrom radiačního ozáření? Vyvinul jsem metodu působení na organismus pomocí slabého gama záření, která odstraňuje příznaky onemocnění způsobeného radiací. Jakým způsobem? Vysvětlím to na nejjednodušším příkladu.

Kyjevské moře je porostlé modrozelenými řasami, které vyzařují malé dávky gama kvant. Jejich úroveň kontaminace je však o dva řády nižší než přirozené pozadí. Pokud se nemocný člověk bude koupat v Kyjevském moři (20 minut 3–4krát denně) a absolvuje 10–15 takových procedur, vyléčí se z mnoha nemocí a zmizí mnoho nepříjemných pocitů. Přitom se uzdraví celý organismus, protože řasy mají malé pozadí záření. Přesně stejné pozadí záření mají i výše popsané kvásky. V našem případě je léčebný účinek dosažen zavedením homeopatické dávky gama pozadí do organismu. Je zřejmé, že takové metody jsou v současné době velmi důležité pro ozdravení populace vystavené silnému gama záření.

Zpočátku, kdy se ve vodě nacházelo velké množství radionuklidů, bylo samozřejmě nebezpečné se koupat. Nyní úroveň kontaminace klesla natolik, že nebezpečí je vyloučeno. Dnes je nejen bezpečné, ale i vhodné provádět vodní procedury v těchto vodních nádržích. V Dněpru je málo řas, a proto voda nemá silný léčivý účinek, protože je průtočná. Ale v Kyjevském moři, zejména podél břehu, kde je mnoho řas, vznikly příznivé podmínky pro koupání (sám jsem se tam několikrát koupal). Pokud jde o srážky, pak v nich skutečně je radiace. Ale tyto radionuklidy se do organismu nedostávají, protože alfa částice stíní tekutiny a gama kvanta jsou prospěšná. Proto je nyní koupání v Kyjevském moři zcela bezpečné.

Představa o vedoucí buňce

V práci „Nesmrtelnost je reálná“ jsem se pokusil odpovědět na otázku, zda je možné nebýt nemocný a nestárnout. Moje metoda umožňuje zrodit se znovu, aniž by člověk zemřel, to znamená obnovit celý organismus, aniž by si všiml, jak se to všechno děje.

Znovuzrození je v zásadě možné. Proč? Budeme hovořit o zákonech vedoucích systémů. Kdysi jsem choval akvarijní ryby a pozoroval, jak plavou v hejnech. Zajímalo mě: proč právě v hejnech? V biologii se tvrdilo, že hejnovost je instinkt. Ale instinkt je pojem, který nám nedává žádné vysvětlení. A tak jsem si položil otázku: co se stane, když toto hejno rozdělím na dvě poloviny? V akváriu je to velmi snadné.

Ten, kdo tvrdil, že hejnovost je instinkt, říkal, že vzniknou dvě hejna vedená stejnými instinkty, se hluboce mýlil. Když jsem hejno ryb rozdělil na dvě části, všiml jsem si, že jedno hejno skutečně zůstalo hejnem a plavalo jako obvykle. Ale ryby z druhé hejno se rozplavaly do různých směrů. Navíc se některé ryby převrátily na břicho a lehce pohybovaly ploutvemi, jiné byly hlavou dolů.

Jak jsem brzy se přesvědčil, pro druhou polovinu hejna nastala úplná ztráta

orientace v prostoru. Tyto ryby jsem odlovil do samostatného síťového koše a zbývající hejno jsem opět rozdělil na poloviny. Jev byl podobný jako předtím. Znovu jsem vylovil ryby, které ztratily orientaci, a přesadil je do samostatného akvária (malého akvária). Opakovaně jsem hejno rozdělával, až jsem vybral rybu, která byla vůdčí v celém hejnu. Nazval jsem ji vůdcem. Vzhledem se příliš nelišila od ostatních rybek, ale zřejmě měla nějakou zvláštní vlastnost, protože když jsem ji vložil do zkumavky a ponořil do hejna, kde nebyl vůdce, okamžitě se kolem ní vytvořilo hejno. Zpočátku jsem nevěděl, jak ryby vůdce objevily – zda pomocí zraku, nebo nějakým jiným způsobem. Zkumavku jsem zakryl neprůhledným papírem – hejno se i tak udrželo, to znamená, že izolace vůdce od hejna se nezdařila. Umístil jsem vůdce do zvukotěsné komory, vytvořil kovové překážky – vše bylo marné.

Tak jsem zjistil, že vůdce má zvláštní vliv, který jsem nazval biopolem. Předpokládám, že tento termín jsem zavedl jako první. Při studiu neelektromagnetického činidla magnetického pole v toroidních magnetických jádrech jsem zjistil, že biopole představuje deformaci prostředí magnetickými siločarami. Takové deformace lze snadno pozorovat v prstencových (namagnetizovaných podél prstence) magnetech. Deformaci prostoru magnetickými poli jsem poprvé experimentálně dokázal já a teprve v roce 1990 byl tento jev potvrzen japonskými vědci. Navzdory mé prioritě (1961) se tento efekt v literatuře nazývá efektem Aeronova-Boma, ačkoli žádost o objev a použití biopole jsem podal již v roce 1958.

Následně jsem zjistil, že biopole mají nejen vůdci, ale i ostatní jedinci, i když v menší míře. Biopole je vlastní i jiným biologickým objektům, včetně buněčných struktur. V včelím roji je vůdcem zjevně včelí královna. Pokud se každoročně v úlu nahrazuje včelí královna mladší, pak roj, jak je známo, bude existovat nekonečně dlouho, i když se jeho složení bude měnit.

Při nahrazení včelí královny ukrajinské rasy královnou kavkazské rasy se rodina natolik promění, že se bude podstatně lišit od původní. Celkově však struktura rodiny zůstane stejná. V tomto případě lze hovořit o nesmrtelnosti struktury včelí rodiny, i když jedinci v rodině nežijí dlouho.

K zajištění nesmrtelnosti včelí rodiny stačí vyměnit matku přibližně za rok nebo dva, ale k zajištění nesmrtelnosti kolonií lidských buněk, tj. člověka, bude nutné vyměnit vedoucí buňku každých 50–70 let. Při výměně hlavní vedoucí buňky se organismus samozřejmě přebuduje podle zákona zakotveného v chromozomech vedoucí buňky.

Zavedení vedoucí buňky (nebo embrya) do zastaralých orgánů člověka vede k obnově chromozomů v buňkách, což v konečném důsledku vede k omlazení orgánů. Tímto způsobem lze dosáhnout úplné obnovy všech zastaralých buněk v organismu při zachování struktury organismu. Při nahrazení vedoucí buňky nebo zavedení embryonální tkáně samozřejmě člověk nepozná žádné podstatné změny, protože jeho paměť, zkušenosti a znalosti zůstanou zachovány, ale postupně se změní jeho návyky, sklony, zájmy, cíle a schopnosti. Jinými slovy, člověk s nahrazenou vedoucí buňkou bude žít životem ještě nenarozeného tvora, tedy životem oplodněného vajíčka (zygoty). Opakovaná výměna vedoucí buňky nebo zavedení embryonální tkáně dává člověku možnost žít neomezeně dlouho. Jak vidíme, problém není tak složitý. V blízké budoucnosti lze očekávat jeho řešení.

Říká se, že smrt přichází, když se opotřebují nervové buňky, protože jsou to jediné buňky, které se neobnovují. Problémem však je, že v biologii není správně definován pojem nervová buňka. Začnu tím, že nervové buňky mají velmi velké rozměry. Například slepičí vejce není buňka, ale celý organismus. A v tomto organismu probíhají všechny procesy obnovy, které jsou vlastní buněčné kolonii. Proto, když říkáme, že všechny buňky kromě nervových se obnovují, je třeba si uvědomit, že

nervové buňky nemění svůj vnější vzhled, ale jejich vnitřní struktura se zcela obnovuje. Do jisté míry chápou, jak dosáhnout úplné regenerace nervových buněk, ale na řešení tohoto problému je ještě třeba pracovat.

Kapitola 2

System „Kvintesence“

Teoreticky jsem dokázal, že 60, 100 a možná i 250 let není limit, pokud budete dodržovat pravidla kvintesence – pět základních principů, které uvedu níže, ale nejprve bych rád upozornil na zvláštnosti vedoucích struktur.

Jak již bylo zmíněno, vůdce je přítomen prakticky všude, včetně buněčných struktur. Od mikro- až po makrosvět prostupuje vůdcovství celou přírodou. Vůdčí buňka se nedělí. V systému vůdců existuje hierarchie: hlavní vůdce (generální), vůdce subsystému atd. Ztráta vůdce vede k rozpadu systému. Když se včelí královna onemocní nebo zestárne, včelař ji nahradí mladou. V tomto případě se počet včel obnoví a rodina, tj. struktura, pokračuje v životě.

V lidském organismu mnoho buněk žije krátkou dobu – od několika minut do několika měsíců; například některé buňky žaludku a střev žijí asi třicet minut a neustále se obnovují. Ale organismus jako struktura se při odumírání buněk nerozpadá, protože díky fungování vedoucích buněk a jejich biopólům nahrazují staré buňky nové. Stárnoucí nebo nemocná vedoucí buňka není schopna včas zajistit obnovu potřebného množství mladých buněk, proto organismus začíná onemocnět nebo stárnout. Jakákoli struktura, ať už se jedná o včelí roj nebo lidský organismus, bude žít věčně, pokud se včas vymění starý vůdce v systému.

Avšak i bez výměny vedoucí buňky je možné být zdravý a žít dostatečně dlouho. K tomu je třeba znát a dodržovat pět pravidel kvintesencí („quinta“ v latině znamená pět). Tomuto tématu je věnována jedna z částí knihy „Nesmrtelnost je realita“. Kvintesence je účinná vždy a všude, v Černobylu i jinde. Nezáleží na tom, zda jste nemocní, ozáření, zda vám lékaři ublížili – kvintesence působí vždy úspěšně, stejně jako vždy působí Newtonův zákon gravitační přitažlivosti. Kvintesence umožňuje člověku udržovat své zdraví na potřebné úrovni.

Jaká jsou tedy těchto pět pravidel kvintesence?

Pravidlo první – zvýšení počtu mladých buněk

Organismus se skládá z funkčních buněk a pojivových tkání. Buňky se neustále dělí, nové buňky vznikají a postupně stárnou. Před třiceti lety jsem sestrojil přístroj, který mi umožnil určit

počet starých a mladých buněk na daném úseku kůže. K tomu se na testovaný úsek kůže nasměruje tenký paprsek světla, jehož spektrum se porovná se spektrem odraženého světla.

Kromě toho byly části světla kvantovány podle času a bylo provedeno měření doby zpoždění částí světla. Jak bylo zjištěno po spektrálním a časovém výzkumu odraženého světla, mladé buňky byly energičtější a přístroj je snadno rozlišil. Staré buňky zadržovaly světlo po delší dobu a odrážely ho s podstatně změněným spektrem. Kromě toho se objevovaly čáry charakteristické pro cukr, kreatinin a další složky krve, které nejsou vlastní mladé kůži. Na základě intenzity odraženého světla a charakteristických vlastností spektra bylo zjištěno, že ve věku do jednoho roku obsah starých buněk nepřesahuje 1 %. V deseti letech se průměrný počet starých buněk pohybuje v rozmezí 7–10 %, v 50 letech stoupá až na 40–50 %.

První pravidlo spočívá v tom, že je třeba zvýšit počet mladých buněk v poměru k počtu starých. Účinným způsobem omlazení je odstranění (zničení, rozštěpení) starých buněk se sníženou životní funkcí, jejichž místo by měly zaujmout mladé buňky. Abychom pomohli organismu, je nutné vyvolat vylučování enzymu pepsinu v žaludku.

Za tímto účelem je třeba 30 minut po jídle, které již bylo částečně stráveno, vzít na špičku jazyka asi 1 g kuchyňské soli a poté spolknout slanou slinu.

Takové malé množství soli nemůže mít škodlivý účinek na organismus. Naopak, v tomto případě je takový postup mimořádně užitečný. Již staří Řekové doporučovali po jídle cucat v ústech zrno soli (u nás se tvrdí, že sůl je „bílá smrt“). Ukazuje se, že sůl reflexivně stimuluje vylučování žaludeční šťávy, která obsahuje všechny nezbytné prvky pro rozklad zastaralých buněk.

Žaludeční šťávy, které se dostanou do krve, štěpí nejen staré, ale i poškozené buňky (například buňky poškozené nitráty, karcinogenními látkami, volnými radikály, různými jedy těžkých kovů a radionuklidy). Pepsinové látky v krvi rozpouštějí (rozkládají) také rakovinné buňky a buňky choroboplodných organismů. Nerozpouštějí pouze své vlastní mladé buňky, protože aminokyselinové složení pepsinu je podobné aminokyselinovému složení bílkovin mladých buněk.

Omlazení buněčných kolonií lze provádět mnoha způsoby. Již v dávné minulosti se k omlazení doporučovalo konzumovat rostliny z čeledi mladistvých nebo jiné rostliny, které jsou schopné stimulovat vylučování žaludečních šťáv. Patří mezi ně zajícová kapusta, šťovík, jitrocel, kopr, fenykl, trojlístek, kapusta, kopřiva, jetel, mořská kapusta, eleuterokok, zlatý kořen, citroník, levzeja saflorovitá, arálie mandžuská, ženšen a další rostliny (celkem asi 100 rostlin).

Zde jsou dvě doporučení pro zvýšení množství pepsinových látek v krvi, což je velmi důležité pro omlazení a ozdravení.

1 g soli dejte na několik minut na jazyk a spolkněte slanou slinu. Proceduru provádějte ihned po jídle a také hodinu po jídle. Během dne můžete proceduru opakovat až 10krát. Můžete konzumovat solené a nakládané zeleniny a dokonce i ovoce. Je třeba solit (dosolovat) i vodní melouny, melouny, tvaroh, máslo a smetanu. Rostlinný olej je vhodné dočasně nekonzumovat.

Po jídle je dobré sníst 1–2 lžičky mořské řasy nebo malý kousek slaného sledě. Boršč je lepší vařit z nakládané zelí s přídavkem nakládané řepy, nakládané mrkve a nakládané cibule. Rostliny z čeledi tlustolistých (mladistvo) je také lepší nakládat. K tomu je třeba naplnit 3litrovou sklenici rostlinou (například mladistvo), přidat 1 lžičku kuchyňské soli a 1/2 g kvasnic a nechat několik dní kvasit. Poté lze konzumovat 1 lžici během jídla.

Lékaři někdy předepisují pacientům příjem žaludeční šťávy zvířat (například psů, prasat, krav). Žaludeční šťávy těchto zvířat však nejsou pro člověka vhodné. Nahrazuje je kyselina chlorovodíková. Stejně jako sůl přispívá ke zvýšení množství žaludečních šťáv a přirozeně i pepsinových látek v krvi. Zde je vhodné poznamenat, že užívání kyseliny chlorovodíkové (přibližně od 0,1 do 0,3 %) přispívá k rychlému vstřebávání polypů v zažívacím traktu, hojení hemoroidů a podstatnému zlepšení zdraví celého zažívacího traktu.

K stimulaci žaludečních šťáv se používají také ostré koření a hořké přísady:

pepř, hořčice, adjika, křen, ředkev, koriandr, kmín, skořice, máta; šťávy je třeba pít s
přídavkem kyseliny chlorovodíkové nebo „carské vodky“.

„Císařská vodka“. 1 l vody, 1 lžice koncentrované kyseliny sírové (98 %), 1
lžice koncentrované kyseliny chlorovodíkové (38 %), půl sklenice vinného octa (9
%), 4 tablety nitroglycerinu (obsahujícího kyselinu dusičnou). Všechny složky
smíchejte. Užívejte 4krát denně po 1 lžici (nebo panáku) během jídla nebo těsně před
jídlem.

Pravidlo druhé – přeměna toxinů na soli

V organismu se hromadí velké množství solí – nejen v ledvinách, močovém měchýři,
žlučníku, ale také v pojivových tkáních a kostech. Obzvláště nebezpečné pro životní funkce
jsou toxiny, které vznikají v důsledku oxidačních procesů. Ve skutečnosti jsou kyslíku
vystaveny bez výjimky všechny buňky organismu a všechny části pojivových tkání. V
souvislosti s tím jsou prospěšné oxidační procesy vždy doprovázeny škodlivými oxidačními
procesy. Právě to vede k okyselení pojivových tkání.

Aby se organismus zbavil toxinů, které činí pojivové tkáně křehkými (a proto se při
seběmenším nárazu objevují krvácení), je nutné na toxiny působit kyselinami. Do organismu je
nutné zavádět takové kyseliny, které by byly na jedné straně bezpečné pro organismus a na
druhé straně schopné rozpouštět toxiny a přeměňovat je na soli.

Takovými kyselinami se ukázaly být látky, které vznikají v důsledku stejné činnosti
mikroorganismů živočišného původu v kyselém prostředí. Fermentační proces těchto buněk v
kyslíkovém prostředí vytváří kyseliny octové nebo enzymy, mezi nimiž může být i běžný ocet
 CH_3COOH . Je překvapivé, že kyslík na jedné straně vede k tvorbě toxinů, ale na druhé straně
spouští proces kvašení, jehož produkty mohou tyto toxiny rozpouštět a přeměňovat je na soli.

S pochopením role kyselin vznikajících v důsledku kyslíkového kvašení buněk
živočišného původu lze doporučit kyseliny, které jsou obsaženy v nejrůznějších zeleninových a
ovocných nakládaných produktech ve formě vitamínů a aminokyselin, jakož i mastných
kyselin, tj. ve formě kyseliny askorbové, palmitové, nikotinové, stearinové, kyseliny citronové,
mléčné a dalších kyselin.

Lze použít nakládané okurky, rajčata, zelí, řepu, mrkev, cibuli, česnek, nakládaná jablka,
šťávy, pivo, mnoho vín, včetně likérů, portského, cagoru, cabernetu, produkty kvasného
kvašení, mléčné produkty (tvaroh, sýr, bryndza, kefír, ryazhenka, acidofilní produkty, ayran,
jogurt, kumys).

Samozřejmě, ovocné octy jsou také použitelné v boji proti toxickým látkám. Je však třeba
si uvědomit, že „jelen jí jelenčí mech a velbloud velbloudí trn“. Jinými slovy, každý lidský
orgán je schopen využívat své kyseliny. Ovocné octy je vhodné používat s kyselým mlékem. K
tomu se do sklenice s kyselým mlékem přidá 1 čajová lžička (někdy 1 polévková lžice)
ovocného octa a 1 čajová lžička medu. Ocet je nutné přidávat do čaje, kávy, polévek a vývarů.

Při konzumaci kyselých potravin, octů, kvásků a enzymů je vhodné nekonzumovat
rostlinné oleje, které mají silné žlučopudné vlastnosti, což výrazně zpomaluje proces přeměny
toxinů na soli.

Jídlo by v této době mělo být převážně masové nebo rybí, i když je možné konzumovat i
vejce, mléčné výrobky a houby. Mimochodem, hlavní jídla z masa nebo ryb je vhodné jíst jako
první, aby nedošlo k oslabení účinku žaludečních enzymů. Tekutá jídla (polévky, boršče,
vývary, okrošky) je třeba jíst až po masových nebo rybích jídlech.

Kvasnicové výrobky (nápoje, pečivo) se hodí ke všem jídlům, je důležité je zpestřovat, protože kvasnice jsou různé, získávají se ze střev nejen ovcí, ale i jiných zvířat. Po čaji, kompotu a delikatesách je třeba vzít na jazyk 1 g kuchyňské soli (můžete vzít několik zrn). To donutí žaludek vylučovat kyselé enzymy (pepsin v přítomnosti kyseliny chlorovodíkové).

Soli, které vznikají při konzumaci kyselin, se částečně vylučují močí a částečně zůstávají v organismu. S vědomím této skutečnosti je nutné dbát na vylučování nerozpustných solí. To je třetí pravidlo kvintesence.

Třetí pravidlo – vylučování solí

Při analýze solí, které se tvoří v organismu, lze pozorovat, že jsou minerální a organické, zásadité a kyselé, rozpustné a nerozpustné ve vodě. Nás budou zajímat pouze soli, které se z organismu samy nevyklučují. Pozorování ukazují, že se obvykle nerozpouštějí alkalické, minerální a tukové soli, jako jsou uráty, fosfáty, oxaláty a také močovina.

K rozpuštění uvedených solí se používá princip „podobné se rozpouští v podobném“. Například v petroleji se rozpouštějí všechny ropné produkty: vazelína, motorová nafta, vazelína, parafín a topný olej. V alkoholech se rozpouštějí všechny alkoholy: glycerin, sorbit a xylitol.

Přirozeně, pro rozpuštění alkalických solí je nutné do organismu zavést zásady, které jsou bezpečné pro životní funkce. Takovými bezpečnými zásaditými látkami se ukázaly být odvary některých rostlin a šťávy. Například čaj z kořenů slunečnice rozpouští mnoho solí v organismu.

K tomu se od podzimu shromažďují tlusté části kořenů, odřezávají se chlupaté kořínky, umývají se a suší se obvyklým způsobem. Před použitím se kořen rozdrtí na malé kousky velikosti fazole a vaří se v smaltované konvici: na 3 litry vody přibližně 1 sklenice kořenů. Vaří se 1–2 minuty. Čaj je nutné vypít během 2–3 dnů. Poté se stejné kořeny znovu vaří, ale již 5 minut, ve stejném množství vody, a tento objem čaje se vypije během 2–3 dnů. Poté se kořeny vaří potřetí ve stejném množství vody, ale již 10–15 minut, a také se vypijí během 2–3 dnů. Po vypití první dávky čaje je třeba přistoupit k další a tak dále.

Čaj z kořenů slunečnice se pije ve velkých dávkách po dobu jednoho měsíce a déle. Soli se začnou vylučovat až po 2 týdnech a pokračují tak dlouho, dokud moč nebude průzračná jako voda a nebude se v ní usazovat suspenze solí. Pokud se všechny soli shromáždí usazováním moči, u dospělého člověka to někdy může být až 2–3 kg. Při konzumaci čaje ze slunečnice samozřejmě nelze jíst pikantní a silně slaná jídla (například sledě) a octy. Jídlo by mělo být příjemně slané, ale ne kyselé a převážně rostlinné.

Soli dobře rozpouštějí čaje ze sporýše, pohlavního jitrocele, melounových slupek, dýňových stopek, medvědice lékařské a bahenního šťovíku.

K rozpouštění solí se používají šťávy některých rostlin. Například šťáva z černé ředkve dobře rozpouští minerály v žlučovech, žlučníku a také jiné minerální soli, které se ukládají v cévách, ledvině pánvi a močovém měchýři.

K tomu existuje následující recept: vezměte 10 kg hlíz černé ředkve, zbavte je drobných kořínků, umyjte je a bez loupání slupky z nich připravte šťávu. Šťávy se získá asi 3 litry. Zbytek tvoří výlisky. Šťávu skladujte v lednici a výlisky smíchejte s medem (v krajním případě s cukrem) – na 1 kg výlisků 300 g medu nebo 500 g cukru. Vše skladujte v teple v nádobách pod tlakem, aby neplesnivělo.

Šťávu začněte pít po 1 čajové lžičce hodinu po jídle. Pokud nebudete pociťovat bolesti v játrech, můžete dávku postupně zvyšovat až na 1/2 sklenice. Je třeba si uvědomit, že šťáva z černé ředkve je silný žlučopudný produkt. Pokud žlučové cesty obsahují mnoho solí (minerálů), je průchod žluči ztížen a člověk pociťuje bolest v játrech. V takovém případě je třeba na oblast jater přiložit vodní láhev. Pokud je bolest snesitelná, je třeba v proceduře pokračovat. Obvykle je bolest cítit pouze na začátku procedury, poté se stav normalizuje. Soli odcházejí nepozorovaně, ale účinek jejich vylučování je obrovský.

Při provádění takové léčby je nutné dodržovat dietu, vyhýbat se ostrým a slaným jídlům, ale pouze po dobu konzumace šťávy. Když šťáva dojde, je nutné jíst výlisky, které do té doby již zkysnou. Lisované výlisky se konzumují během jídla v množství 1–3 lžice. Taková léčba přispívá k posílení organismu, zejména plicní tkáně a celého kardiovaskulárního systému.

Soli se rozpouštějí také šťávami z jiných rostlin, například šťávou z kořenů petržele, křenu, listů podbělu, čekanky, tuřínu.

Soli se rozpouštějí také žlučí ptáků. Opravdu, již dávno bylo zjištěno, že slepice klovou kamínky. Dělají to kvůli tvorbě skořápky vajec, a kameny rozpouští žluč, která se u ptáků hromadí v játrech. Ukázalo se, že slepičí žluč skvěle rozpouští minerály nejen v žlučovodech, ale prakticky všude. Podobné vlastnosti má kachní, husí a krůtí žluč.

V praxi se žluč pod dohledem lékaře umisťuje do speciálních želatinových tobolek, které se obvykle používají pro hořké léky.

Někdy se žluč používá také v chlebových kuličkách. K tomu se z měkké části chleba vytvoří malé kuličky o velikosti lesního ořechu a přidá se do nich několik kapek žluči. Během jedné procedury se spolknou 2–5 takových kuliček. Provádí se to 30–40 minut po jídle. Na jeden léčebný cyklus se spotřebuje 5–10 žlučníků slepic. Žluč se uchovává ve speciální polyetylenové nádobě v ledničce. Pamatujte, že maximální dávka žluči by neměla překročit 20–50 kapek.

Močovina (dnařské soli), která ztvrdla v cévách a kloubech, se rozpouští octem. Proto je po alkalizaci organismu nutné jej okyselit.

Pravidlo čtvrté – boj s choroboplodnými bakteriemi

Boj s choroboplodnými bakteriemi je založen na principu párovosti. Není náhodou, že lidé a zvířata mají dvě oči, dvě uši, dvě plíce, dvě ledviny, dva mozky (dvě hemisféry), dvě ruce, dvě nohy, dva orgány pro trávení potravy (žaludek a dvanáctník), dva krevotvorné systémy (krevní a lymfatický) a tak dále.

Princip párovosti zahrnuje celou biologii až na buněčnou úroveň. Tento princip tvrdí, že navzdory obrovskému množství různých buněk se od sebe liší charakterem své životní činnosti. Podle mého názoru mohou být buňky pouze rostlinného a živočišného původu, zkráceně označované jako KRP a KŽP. První typ buněk existuje díky procesům fotosyntézy a druhý typ buněk díky procesům beta-syntézy.

Podle mých pozorování patří jak fotosyntéza, tak beta-syntéza k atomovým procesům, ale s malými energetickými výměny (řádově zlomky MeV). Oba jevy syntézy jsou založeny na vyzařovací schopnosti zahřátých těles. Je známo, že každé zahřáté těleso, zejména plyny, vyzařuje hlavně fotony a elektrony. Fotony jsou primárním zdrojem energie při fotosyntéze a elektrony při beta-syntéze. Fotosyntéza, tj. fotonukleární proces, se projevuje ve vodním prostředí přeměnou dusíku (N₂) na kyslík a uhlík. Přitom se do vnějšího prostředí uvolňuje kyslík a částečně energie ve

ve formě elektronů.

Při beta-syntéze elektrony působí na protoplazmu hemoglobinu; dusík v ní obsažený se zapojuje do atomové reakce a uvolněný kyslík je využíván buněčným systémem k produkci aminokyselin, cukrů, bílkovin, tuků atd.

Při fotosyntéze se tvoří převážně zásadité látky: alkaloidy, rostlinné tuky, cukry, bílkoviny a další látky, které mají převážně zásaditý charakter. Díky Slunci, které vyzařuje pouze dva účinné toky (fotony a elektrony), tak na Zemi vznikly dva druhy života: a) rostlinný život (flóra) a b) živočišný život (fauna). Flóra je schopna žít v alkalickém prostředí, tj. v prostředí, které sama vytváří. Fauna naopak produkuje kyselé prostředí a je schopna žít přirozeně pouze v kyselém, tj. acidotickém prostředí.

Když pochopíme, že život nejjednodušších jednobuněčných organismů je možný pouze ve dvou variantách, je logické odpovědět na tak důležitou otázku: k jakému typu patří choroboplodné buňky? Na tuto otázku není v současné době schopen odpovědět každý. Domnívám se, že všechny buňky, které jsou patogenní pro buňky živočišného původu, patří k buňkám rostlinného původu, a všechny buňky, které jsou patogenní pro buňky rostlinného původu, patří k buňkám živočišného původu. Jinými slovy, člověk nebo zvíře může onemocnět pouze z rostlinných buněk.

Rakovinné buňky jsou podobné buňkám rostlinného původu. Ale protože rostlinné buňky mohou existovat pouze v alkalickém prostředí, onemocnění jakéhokoli lidského orgánu je možné pouze při alkalizaci jeho prostředí. Stejně tak příčinou onemocnění rostlin jsou buňky živočišného původu, ale pouze v případě, že prostředí rostlin bude oxidovat.

Nyní je zřejmé, že při onemocnění jakéhokoli orgánu u člověka dochází k typickému hnilobě a alkalizaci tohoto orgánu (rozklad mrtvol probíhá při alkalizaci). Takové prostředí je samozřejmě příznivé pro růst rostlinných buněk a rostlin obecně. Opravdu, rozkládající se mrtvoly silně alkalizují kořenový systém rostlin, které při tom rostou a rodí nejlepší plody. Podobně rozkládající se rostlinné mrtvoly jsou prospěšné pro zvířata a člověka. Je pravda, že shnilé rostliny nazýváme trochu lépe: kyselé ovoce a zelenina.

Nyní, když jsme si uvědomili význam kvašení rostlin, můžeme budovat systém výživy člověka a zvířat na vědeckých principech. Pokud víme, jaké kvašení je nezbytné pro ten či onen orgán, můžeme na něj účinně působit. Pro ozdravení sleziny člověka se od pradávna podávalo kvašené sleziny, dnes se tato rostlina nazývá oves. Ovesná mouka se pomocí kvasinek zpracovává a ve formě těsta se podává člověku při ztuhnutí v oblasti sleziny (těsně pod slinivkou břišní). K léčbě jater se nakládají hrách, fazole, sója, čočka, jetel, lupina, vojtěška a japonská sophora.

K tomu se vezme 3litrová nádoba s rostlinami (naplní se úplně), zalije se roztokem kuchyňské soli, přidá se 1–3 lžíce cukru a 1 lžička smetany nebo 1 g kvasnic (divokých). Vše se nechá kvasit nejméně týden. Poté se produkt rozdrtí a konzumuje se v syrovém stavu.

Tímto způsobem lze kvasit mnoho rostlin a používat je podle potřeby, ale i jen jako prevenci. Pokud bude organismus spolehlivě okysličen, neměly by se vyskytovat žádné choroboplodné procesy. V každém případě by oxidace měla převládat nad alkalizací. Je však také třeba dbát na to, aby nedošlo k překyselení žaludku a narušení acidobazické rovnováhy organismu, jinak může dojít k gastritidě.

Proto je v případě pálení žáhy nutné vypít lžici 9% octa zředěného půl sklenicí vody nebo lžici sody (NaHCO_3), která v reakci s trypsiny a žlučí působí jako kyselina, nikoli jako zásada. Pálení žáhy zmizí, pokud si dáte do úst trochu soli (asi 1 g). Sůl vyvolává uvolňování kyselých

enzymů (pepsinogenu a kyseliny chlorovodíkové), které také neutralizují působení trypsinu a žluči a zmírňují pálení žáhy.

Pamatujte, že u člověka nedochází ke zvýšené kyselosti. Dochází pouze ke zvýšené hlouposti u těch, kteří to říkají. Kyselost je nejvyšší u zdravého člověka, její hodnota je přibližně 1,2.

Na závěr je třeba říci, že všichni lidé na Zemi trpí různými nemocemi, ale smrt nenastává, jak se ukazuje, kvůli nemoci, ale z jiného důvodu. Smrt nastává zpravidla v důsledku srážení krve. Zahuštěná krev skutečně neprochází cévami, zejména cévami mozku, a nedopravuje živiny a kyslík. Mozek přestává fungovat a dochází k zástavě srdce a plic. Jinými slovy, pokud se krev nezahušťuje, smrt není možná. Přitom vůbec nezáleží na tom, čím člověk trpí. Zahušťování krve se zpravidla děje při jejím alkalizaci. Alkalizace krve je hlavním a nejpravděpodobnějším faktorem, i když jsou možné i jiné faktory. Alkalizace krve se však děje denně při nesprávné výživě a je třeba s ní bojovat v první řadě.

Krev zvláště silně zahušťuje při konzumaci alkoholu (vodky, koňaku, pálenky a všech druhů likérů na vodkové bázi).

Zředění krve je nejjistější způsob, jak se zachránit před smrtí. K tomu existují nejméně dva způsoby.

První je založen na principu „podobné rozpouští podobné“. To platí i pro ředění krve. Jinými slovy, silně zaslepená krev se ředí zásadami. Například při abstinenci u narkomanů se krev ředí drogami, které se většinou skládají z alkaloidů, což jsou zásadité látky. U alkoholika odeznívá kocovina po požití malého množství alkoholu (vodky). Zde je obzvláště důležitá skutečnost, že alkohol na jedné straně vede ke zhuštění krve, ale na druhé straně ji také ředí.

U náruživého kuřáka krev zahušťuje alkaloid nikotin, který ji zároveň ředí. Proto není pro člověka tak snadné přestat kouřit.

Druhý způsob je založen na oxidaci krve. Oxidace krve se provádí pomocí kyselin. Nejjednodušší způsob oxidace spočívá v zavedení mléčných kyselin do organismu. Pro tento účel je obzvláště účinná mléčná syrovátka.

Dalším silným oxidačním prostředkem jsou různé kvásky a enzymy.

Oxidují a tím zředí krev vitamíny. Dokonce i běžná kyselina chlorovodíková dobře zředí krev. Ocet a nejrůznější vína obsahující ocet (staré sudové víno), mastné kyseliny a také nakládané potraviny jsou vynikajícím prostředkem pro ředění krve. Ale zdá se, že jedním z nejúčinnějších prostředků pro ředění krve jsou mukopolysacharidy (chondroitinová kyselina, kyselina hyaluronová, heparin a další).

Na závěr bych rád poznamenal, že pokud vám krev nezhoustne, smrt v zásadě nemůže nastat, bez ohledu na to, jakými nemocemi trpíte. Na druhou stranu, okysličená a zředěná krev vás zbaví mnoha nemocí.

Páté pravidlo – obnovení oslabených orgánů

Páté pravidlo je založeno na principu lhostejnosti. Pokud se podíváme na oběžnou dráhu Měsíce kolem Země, zjistíme, že tato oběžná dráha není pro jejich vzájemné působení rozhodující. Měsíc se totiž může stabilně otáčet po jakékoli oběžné dráze. Jinými slovy, pro dvojici planet Měsíc – Země neexistuje přesně daná oběžná dráha, to znamená, že jejich pohyb v prostoru lze považovat za lhostejný. Bez podrobného zabývání se principem lhostejnosti lze stručně říci, že všechny prvky jakéhokoli systému mohou být v lhostejném stavu rovnováhy.

To platí i pro biologické objekty. Pokud část buněčné tkáně ledvin z jakéhokoli důvodu odumře, již se neobnoví. Ledvina nebude schopna plnit svou funkci a organismus nebude chráněn před produkty buněčného rozpadu. Člověk při tom nadměrně potí, často má zvýšený krevní tlak a bolí ho hlava. Organismus není schopen sám vyjít z kritického stavu, protože z hlediska přírody je to lhostejné (lhostejné to není pouze pro samotného člověka). Proto lze onemocnění organismu způsobené selháním ledvin léčit speciálními metodami a samozřejmě ne léky, protože neexistují léky, které by byly schopné zvýšit produkci buněčných tkání v daném časovém období.

Autor vyvinul metody léčby nemocí spojených právě s poruchami posunu, tj. s jevy principu lhostejnosti.

Léčba nachlazených ledvin

Při léčbě nachlazených ledvin, které ztratily část svých buněčných tkání, je nutné provést následující procedury. Hodinu před návštěvou parní lázně nebo finské sauny je nutné sníst 50–100 g vařených ledvin zvířete a 10–15 minut před vstupem do parní lázně je nutné vypít půl sklenice až sklenici potopudného kvásku. Pokud kůže špatně potí, je nutné ji omýt čajem z bahenní rostliny.

Potopný kvas č. 1. Na 3 litry vody je třeba vzít 1–2 sklenice malin (může být i džem), 1 sklenici cukru, 1 čajovou lžičku smetany. Vše se nechá v teple a kvasí s přístupem kyslíku po dobu 10–15 dnů.

Potopný čaj č. 2. V šálku vody vařte 1–3 minuty 1 lžičku kořenů bahenní trávy nebo 2 lžičky listů břízy. Můžete použít květy lípy nebo bezinky. Pamatujte, že při dobrém pocení kůže ledviny odpočívají a rychle zvyšují svůj buněčný objem, protože krev obsahuje dostatečné množství látek výživných pro ledviny. Při tomto postupu můžete použít březovou metlu, ale nesmíte se sprchovat studenou vodou ani se koupat v chladném bazénu, protože tím se zastaví pocení a vstřebá se špina, která je na kůži.

Léčba cirhózy

Při léčbě cirhózy je nutné zvyšovat buněčnou hmotu jater. Nejprve se pomocí lázně nebo parní lázně a pitím potních čajů dosáhne silného pocení. Poté kůže vstřebá vše, co se nachází na jejím povrchu. Pokud v tomto okamžiku potřete kůži mléčnou syrovátkou smíchanou s medem nebo rybím tukem (můžete použít očištěného sledě nebo vodný roztok glykogenu s nepostradatelnými aminokyselinami, například s methioninem), vše se okamžitě vstřebá.

Při takové léčbě si játra částečně odpočinou a tělo se živí již ne přes játra, ale přes kůži. Podobný postup umožňuje narůstání buněčných tkání jater, avšak léčba jater při cirhóze je poměrně složitá a je nutné ji provádět pod dohledem lékaře. V každém případě se procedury provádějí s povinným konzumováním malého množství vařené zvířecí jater, aby bylo dostatek mikroelementů nezbytných pro játra. Po krmení organismu přes kůži je třeba ji omýt a otřít octem.

Léčba srdečních onemocnění

Při srdečních onemocněních (dušnosti nebo jiných příznacích) a také při potížích při sportovních aktivitách lze doporučit následující procedury pro posílení srdce.

Hodinu před saunou nebo finskou saunou se sní 50–100 g vařeného zvířecího srdce. 15 minut před vstupem do sauny se pije srdeční kvas. Po sauně je nutné provést masáž těla s cílem zlepšit prokrvení orgánů a končetin. Během masáže srdce částečně odpočívá, protože velkou zátěž při pohybu krve přebírá masér.

Srdcový kvas. Do 3 litrů vody se přidá 1 sklenice rostliny žluté žloutenky (nebo adonis, konvalinka, náprstník, strofant, šalvěj), 1 sklenice cukru, 1 čajová lžička smetany. Vše kvasí nejméně 2 týdny. Kvas se pije po půl sklenici.

Přítomnost mikroelementů, které pocházejí z konzumované porce zvířecího srdce, pomáhá k rychlému růstu srdeční tkáně. 10–20 podobných procedur výrazně zlepšuje srdeční činnost. Prakticky je možné dosáhnout toho, že poruchy srdeční činnosti budou zcela odstraněny bez ohledu na věk.

Denně je nutné konzumovat 0,1 g prášku ze šedé žloutenky. Hořkost této rostliny stimuluje činnost slinivky břišní při produkci inzulínu, který štěpí cukry, zajišťuje produkci adrenalinu a výživu srdce. Vyhýbejte se konzumaci rostlinných tuků. Pamatujte, že rostlinné tuky se snadno oxidují a přeměňují se na olej. Olej je jedovatý nejen pro ledviny a játra, ale i pro celý kardiovaskulární systém. Nezapomeňte, že olej je dobrý pro rozpouštění barev, ale ne pro výživu. Ryby je třeba smažit buď na rozpuštěném, dobře osoleném oleji, nebo na sádle (nejlépe vepřovém).

Léčba plic

Plíce se regenerují takto. Hodinu před procedurou je třeba sníst vařené plíce zvířete – 50–100 g, a poté absolvovat kyslíkovou lázeň s podvodní masáží. Po lázni je třeba vypít 1 sklenici kvasu.

Kvas. 3 l vody, sklenice devětsilu (nebo fialky třibarevné, listů eukalyptu, borové jehličky), sklenice cukru, 1 lžička smetany. Vše kvasí v kyslíkovém prostředí nejméně 2 týdny.

Kapitola 3

Ať vás bolí cokoli – léčte trávicí trakt

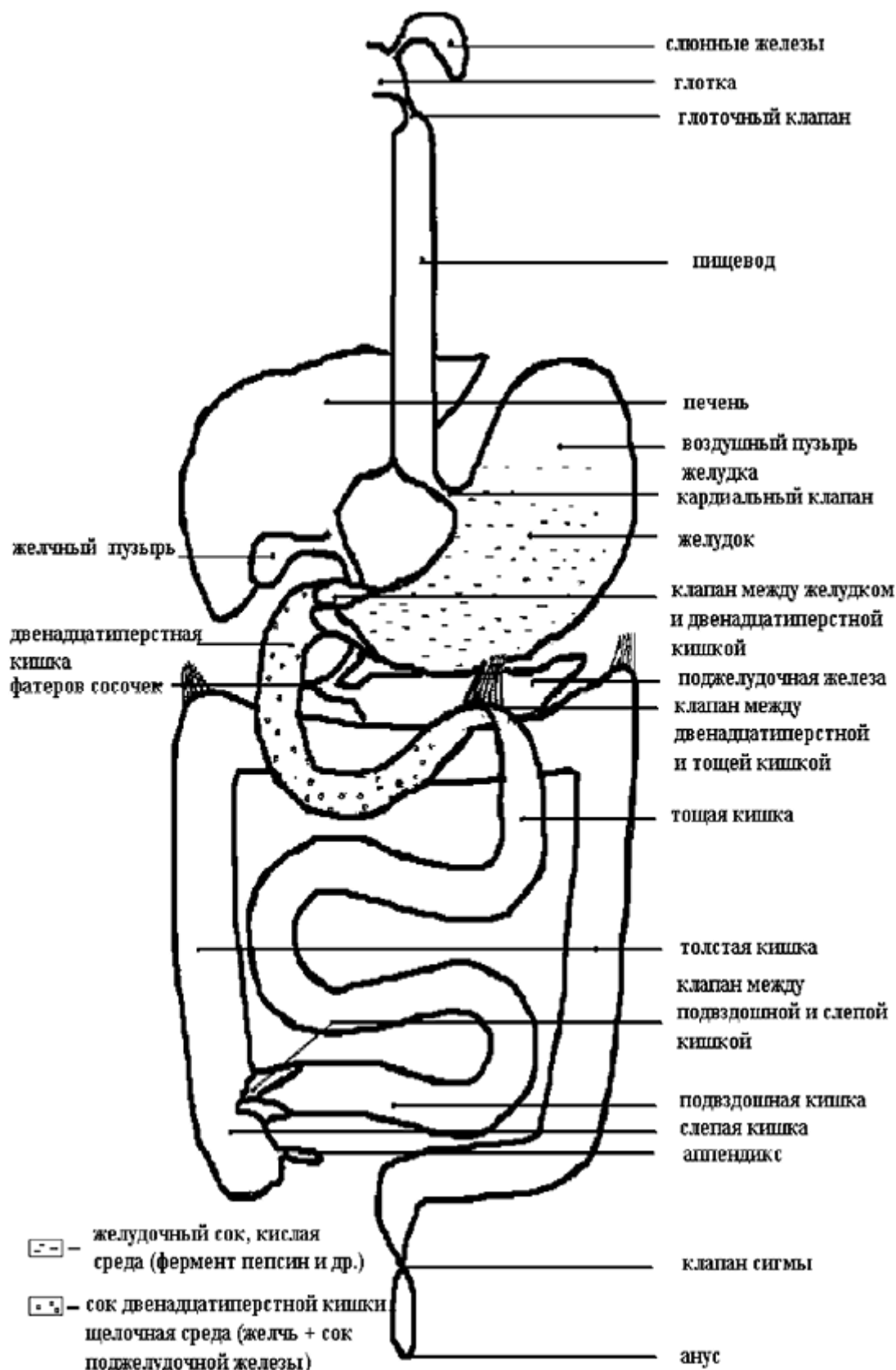
Jak funguje zažívací trakt

Navzdory složitosti trávicího traktu existují poměrně jednoduché způsoby jeho léčby. Samozřejmě nemohu souhlasit s mnoha publikovanými metodami léčby trávicího traktu, protože jsou zpravidla založeny na naprosté neznalosti funkčních procesů, které v něm probíhají.

Moje metoda také není zcela dokonalá, ale je založena na moderních vědeckých poznatcích, byla vyvinuta pro mě samotného a ověřena na mně. Zdá se, že vše, co děláme pro sebe, je nejlepší.

Takže, zažívací trakt začíná v ústní dutině (obr. 1), dále jídlo prochází jícnem a

dostane se do žaludku. Potrava v žaludku je zpracovávána enzymem pepsinem a kyselinou chlorovodíkovou, kde jsou bílkoviny živočišného původu štěpeny na aminokyseliny. Poté svaly žaludku vytlačují část zpracované potravy do dvanácterníku, kde bude potravina zpracována alkalickými enzymy produkoványi slinivkou břišní. V vývodu slinivky břišní jsou hlavními enzymy pro štěpení bílkovin rostlinného původu trypsin a chymotrypsin. Tyto enzymy procházejí vývodem Vaterova papilárního vývodu a mísí se se žlučí, která je navzdory přítomnosti žlučových kyselin alkalická.



Obr. 1. Schéma gastrointestinálního traktu

Smíchání žluči, trypsinu a chymotrypsinu činí směs obzvláště aktivní, schopnou štěpit dokonce i tuky na mastné kyseliny a glycerin.

Po dvanáctníku se potravina nejprve dostává do tenkého střeva a poté do tenkého střeva; poté po ileu prochází potraviny ventilem ve formě

inkoustové lahvičky (Bagneyeho chlopně) a nejprve se dostává do tlustého střeva a poté do konečníku.

Z střeva se aminokyseliny, mastné kyseliny a různé cukry přes mezenterickou tkáň a portální žílu dostávají do jater. Játra přeměňují cukry na glykogen (živočišný škrob), který se spolu s bílkovinami přeměňuje na mukopolysacharidy. Kyselejší aminokyseliny také vstupují do krve, zatímco zásadité aminokyseliny vstupují do lymfy.

Část zásaditých látek se dostává do lymfy přímo ze stěn žaludku, které také mají schopnost vstřebávat některé látky.

Poruchy trávení

Pokud se podíváme na schéma trávicího traktu, můžeme pochopit, že se jedná o složitý biochemický mechanismus. Každá část trávicího traktu má svůj funkční účel. Přirozeně je léčba každé části samostatným úkolem a v trávicím traktu je jich nejméně více než třicet. Níže je navrženo léčení pouze jedné nemoci, a to tzv. poruchy posunu, která se svou rozšířeností řadí hned za kardiovaskulární onemocnění.

Posuvné onemocnění trávicího traktu vzniká na základě nervového otřesu. Pokud skutečně dojde ke stresovému stavu v době, kdy je v žaludku nedostatek bílkovin, pepsin a kyselina chlorovodíková budou do značné míry štěpit stěny žaludku. Zároveň bude kvůli stresu oslabena regenerační funkce stěn. V důsledku toho dojde ke zvýšenému destruktivnímu působení jak na stěny žaludku (zejména v kardialní oblasti, kde se nachází srdce), tak na bulbus duodena. Poškození bulbu duodena vede k radikálním změnám v zažívacím traktu, protože při tom dochází k uvolnění enzymů slinivky břišní a jater do žaludku. Tyto enzymy začnou rozleptávat stěny žaludku a vytvářejí se vředy.

Poškození bulbu duodena nelze vyléčit žádnými léky, bez ohledu na to, jak hlasitě a autoritativně se o tom píše v tisku. Ve skutečnosti se všechny posunové nemoci léčí nikoli léky, ale speciálními postupy. Právě o takovém postupu bude řeč níže.

Posun, který normalizuje činnost trávicího traktu, zejména žaludku, se provádí pomocí drti ze zeleniny a ovoce získané v odšťavňovačích. Takto získané výlisky mají záporný potenciál ($\text{pH} > 7$), který se udržuje několik týdnů, dokud výlisky neabsorbují ionizované prvky vzduchu, zatímco šťáva má kladný potenciál ($\text{pH} < 7$). Čerstvé výlisky díky elektropotenciálu na úrovni řádově 10–30 elektronvoltů jsou schopny vytáhnout ze stěn žaludku a dvanácterníku kovy (včetně radionuklidů a těžkých kovů). Jsou také schopny vytáhnout karcinogenní látky a kladně nabitě volné radikály. Kromě toho lisované výlisky také shromažďují v žaludku zbytky tekutin, které brání obnově stěn žaludku a samotného žaludku.

Procedury s výlisky jsou velmi jednoduché.

Pokud člověk pociťuje, že mu studí nohy, měl by užívat slisované zbytky zelí v množství až 3 lžíce před jídlem 1krát denně, dokud mu přestanou studit končetiny.

Pokud člověk trpí pálením žáhy, je lepší jíst mrkvový výlisk. Pokud má člověk zvýšený krevní tlak, je lepší užívat řepný výlisk.

Pokud člověk trpí plicními onemocněními, měl by užívat výlisky z černé ředkve. Ty jsou vhodné i při žlučových kamenech.

Při léčbě žaludku a dvanácterníku je lepší nepít šťávy nebo je pít

osolené pouze před spaním. Pokud se lisované šťávy špatně polykají, lze je jíst se smetanou. Lisované šťávy z červené řepy často snižují chuť k jídlu. To pomáhá rychle zhubnout, pokud nebudete přetěžovat žaludek nadměrným jídlem. Nemáte-li chuť k jídlu, nejezte nic, dokud se chuť k jídlu neobjeví. K odstranění zánětů v zažívacím traktu je nutné pít enzym z vlašovičnicku, o kterém jsme již hovořili.

Kapitola 4

Systém „Osm na třetí“: co a jak působí na člověka

Řeknu to rovnou: tato část knihy je nejdůležitější, protože je základem pro pochopení principů léčby nejčastějších onemocnění. Budeme hovořit o systému ozdravování organismu, který vyvinul autor a nazval „Osm v krychli“.

„Osm v krychli“ vznikla na základě studia biologického objektu jako systému uzavřeného uvnitř, ale řízeného zvenčí prostřednictvím osmi kanálů, přes osm subsystémů, z nichž každý se skládá z osmi orgánů. Uvedeme všechny kanály, přes které na člověka působí hlavní energetické vlivy, abychom měli představu o povaze všech možných vlivů a poruch v organismu.

Trávicí trakt

První kanál působení je spojen s gastrointestinálním traktem. Člověk za svůj život projde gastrointestinálním traktem asi 100 tun potravin. Díky konzumaci potravy je člověk v kontaktu s okolním prostředím. Je zřejmé, že samotná strava je v konečném důsledku nositelem sluneční energie, která se v organismu nějakým způsobem transformuje, posiluje některé orgány a oslabuje jiné. Není třeba dokazovat, že jednostranná strava je škodlivá pro jednotlivé orgány a může vést dokonce k smrti z vyčerpání. Odborníci na výživu říkají: snažte se jíst pestrou stravu a naslouchejte hlasu svých smyslů.

V současné době jsou do určité míry vyvinuty metody zdravého stravování, které je třeba odlišovat od diet. Dieta je způsob, jak si uchovat nemoc až do stáří, zatímco pravidla stravování jsou založena na konzumaci potravin, které přetvářejí organismus směrem k uzdravení oslabeného orgánu.

Dýchací kanál

Druhým kanálem je výměna plynů přes plíce. Člověk propouští přes plíce velké množství plynných látek, včetně kyslíku, dusíku, vodní páry, aromatických látek stromů a rostlin. Pouze kyslík je plicní tkání absorbován až do několika miligramů za jeden nádech. To je pochopitelné: celková plocha plicní tkáně díky alveolům činí asi 100 m². Kromě toho plíce absorbují i vodní páry, když je organismus silně dehydratován. To dává organismu možnost přežít v období sucha při nedostatku pitné vody.

Plicní tkáň absorbuje mnoho aromatických látek přítomných ve vzduchu. Například na tabákových plantážích vášniví kuřáci nekouří, protože těkavých alkaloidů nikotinu je dostatek pro jeho vstřebání. Tento efekt byl využit při léčbě kouření tabáku. V městských podmínkách stačí pěstovat tabák v bytě. Když rostlina dospěje, vyzařuje tolik nikotinových alkaloidů, že i páry ze dvou keřů rostliny stačí k tomu, aby zmizela touha po cigaretách. Po 2–3 týdnech se kuřák zcela odvykne kouření. Poté lze rostlinu bezbolestně pro kuřáka vyhodit.

Zjistil jsem, že plíce také vstřebávají dusík (N₂). Považuji za prokázané,

že dusík ze své molekulární sloučeniny (N_2) se přeměňuje na oxid uhelnatý (CO). Při tom se plicní tkáň silně zahřívá, protože jaderná přeměna dusíku na oxid uhelnatý je doprovázena uvolňováním tepelné energie v řádu zlomků MeV. Díky této reakci se organismus v chladném ročním období zahřívá a v teplém ročním období ochlazuje, protože v plicích dochází k opačné reakci přeměny oxidu uhelnatého na molekulární dusík.

Krycí kanál

Třetí kanál metabolismu je určen pokožkou a vlasovým porostem. Kůži organismus částečně dýchá a vstřebává až několik procent kyslíku a dalších těkavých látek. Kůží také pronikají vodní páry a étery.

Kůže je schopna odpařit až 3–4 kg tekutin během pocení. Přibližně stejné množství je schopna spotřebovat v době, kdy je organismus silně dehydratován. Kůží lze vylučovat i přijímat mnoho látek nezbytných pro léčbu a ozdravení organismu.

Při cirhóze jater je kanál výměny živin přes kůži hlavním kanálem. Při ascitu je léčba také možná, pokud bude pacient krměn přes kůži. Přes ni lze zavádět léčivé látky a odvádět látky škodlivé pro organismus.

Zvláště důležité je využívat tento kanál při hypertenzi. Bez použití hemitonu, adelfanu a jiných vazodilatačních prostředků lze skutečně snížit tlak pocením, tj. vylučováním látek škodlivých pro organismus potem. K tomu stačí zahřát kůži a ošetřit ji speciálními roztoky, které zvyšují pocení.

Například pokud pokožku otřete čajem z bahenní rostliny, potivost se zvýší. Samozřejmě musí být tělo předem zahřáté, například v parní lázni nebo sauně. Dobře stimuluje pocení ošetření kůže březovým věncem, který byl předem zahřátý silnou párou. Pokud jsou stěny sauny uvnitř obloženy lipovými prkny, výrazně to stimuluje pocení, protože extrakty z lípy obsahují látky obsahující síru. Racionální využívání parních lázní tak umožňuje snížit krevní tlak na optimální úroveň.

Energeticko-kinetický kanál

Čtvrtý kanál výměny – kanál výměny kinetické energie. Pod tímto kanálem rozumíme působení různých gymnastických a dechových cvičení, masáží atd. na organismus.

Abychom pochopili tento kanál, představme si lidský kardiovaskulární systém. Pokud bychom všechny cévy v těle spojili za sebou, vznikl by potrubí dlouhé desítky tisíc kilometrů. Vyvstává otázka, zda je naše srdce schopné pumpovat krev tak dlouhou magistrálou? Samozřejmě, taková práce není v silách žádného čerpadla, včetně našeho srdce. Jakým způsobem se tedy krev pumpuje do orgánů? Odpověď je jednoduchá: krev se pumpuje cévami díky cévní peristaltice.

Jinými slovy, krev se pohybuje podél cév díky vlně stlačení a roztažení, která se pohybuje podél cév, podobně jako v střevě. Současně se pohybují dvě protichůdné vlny: jedna vlna pohánění arteriální krev a druhá vlna žilní krev. Známe-li zákony sčítání vln, které se pohybují proti sobě, můžeme určit, že tyto vlny se vnějšímu pozorovateli budou jevit jako stojaté, tj. existující bez jakéhokoli pohybu. Ve skutečnosti však dvě protichůdné vlny vždy existují a nám se jeví jako pulzace.

Takto si všímáme, že každé svalové kontrakce nevyhnutelně vede k

přečerpání krve hned ve dvou směrech. Stejně tak i jakýkoli mechanický vliv na svaly (gymnastické cvičení, dechová cvičení, masáže, jóga, různé druhy zápasu, běh, plavání, hry) nutí krev pohybovat se hned ve dvou směrech; v důsledku toho se snižuje zátěž na srdce, protože krev se pohybuje ke všem životně důležitým orgánům, a tudíž každý orgán dostává potřebné látky.

Není pochyb o tom, že jakákoli kinetika svalů prospívá organismu. Zbývá jen vyvinout metody, pomocí kterých by bylo možné ozdravit jednotlivé orgány a nakonec celý organismus. Zde mohou pomoci ozdravné metody, jako je Strelnikova gymnastika, Buteykovo dýchací systém, léčba podle jógového systému a podobně.

Spektrální kanál

Pátý kanál se nazývá spektrální. Připomeňme, že každé zahřáté těleso, každý zahřátý atom svítí v poměrně širokém spektru frekvencí. Například vodík má při teplotě několika tisíc stupňů asi 70 spektrálních čar. Každý atom má nejméně stejný počet spektrálních čar. První spektrální čára má zpravidla největší amplitudu, zatímco ostatní čáry mají podstatně menší amplitudy. Amplitudu první složky ovlivňuje také teplota. Pokud se teplota atomu zdvojnásobí, amplituda první spektrální složky se zvýší čtyřikrát, tedy téměř na druhou.

Zahřáté atomy na povrchu Slunce jsou tak silně excitované, že jejich záření je viditelné i pouhým okem, například pomocí trojhranného hranolu. Lidské tělo je také zahřáté a přirozeně všechny atomy, které se v organismu nacházejí, vyzařují světlo.

Toto záření je samozřejmě slabší než u atomů Slunce, ale o kolik slabší? Je skutečně amplituda záření každého atomu našeho těla o tolik menší než amplituda záření atomů na povrchu Slunce? Ukazuje se, že ne o moc. Teplota na povrchu Slunce je totiž 6000 kelvinů, zatímco teplota lidského těla je pouze 36,6 plus 273, tedy přibližně 310 kelvinů. Teplota na povrchu Slunce je tedy pouze 19krát vyšší než teplota našeho těla.

Lze říci, že amplituda prvních spektrálních složek atomů na Slunci je větší než amplituda stejných složek atomů těla pouze 192krát, tedy 361krát. Světlo atomů na Slunci vidíme, ale světlo našeho těla nevidíme ani v tmavé místnosti. To nás však nemusí mátnout. Existuje a vidí ho dokonce i komáři. Je snadno rozeznatelné pomocí fotoelektronových násobičů.

Při studiu svítivosti jednotlivých orgánů našeho těla zjišťujeme, že svítivost každého jednotlivého orgánu těla má svůj „spektrální pas“, ve kterém jsou i linie charakteristické pro daný orgán. Tyto linie jsou samozřejmě určovány mikroelementy umístěnými v orgánech.

Například spektrum kůže obsahuje charakteristickou čáru síry. A skutečně, síra zesiluje proces pocení kůže. V prediabetickém stavu kůže ztrácí síru, stává se hrubou a výrazně se zhoršuje pocení.

Ledviny vyzařují spektrální čáry křemíku a při snížení křemičitých kyselin v ledvinách se diuréza výrazně oslabuje. Není náhodou, že konzumace melounu, který obsahuje křemičitou kyselinu, zvyšuje močopudný účinek.

Játra se vyznačují spektrem frekvencí charakteristických pro dusík, uhlovodíky, aminokyseliny a bílkoviny. O různých spektrech různých orgánů by se dalo hovořit dlouho, ale jedno je jisté: činnost každého orgánu je bezpochyby určena spektrem frekvencí prvků, které obsahuje.

Jak je známo, pomocí spektra lze systém jak charakterizovat, tak

ovládat, pokud systému vnucujeme spektrum záření s určitými parametry. Právě takové ovládání provádějí lidové léčitelé pomocí obkladů z léčivých rostlin. Například při zánětu plic se na hrudník přikládá teplý (někdy dokonce horký) obklad z pečených brambor. Při bolestech jater se na játra aplikuje obklad ze semen lnu nebo z semen hrachu, fazolí, sóji, jetele a jiných dusíkatých rostlin. Při zlomeninách kostí se na místo zlomeniny aplikují kořeny kostivalu (živice) nebo mumie. V každém z těchto případů se na obklad přikládá také vodní láhev. Poznamenejme, že elektrické ohřívače zde nejsou vhodné, protože spektrum záření elektrických spirál (například nichromu) se podstatně liší od spektra záření organismu, protože v organismu bohužel nichrom není přítomen.

Spektrální kanál je v terapii nemocí tak důležitý, že jeho ignorování je srovnatelné s nedostatkem nezbytných vitamínů a nenahraditelných aminokyselin. Pokud známe roli spektrálního kanálu, můžeme tyto znalosti využít i v každodenním životě. Například mnoho lidí říká, že opalování je škodlivé, ale obzvláště škodlivé je ležet na horkém písku. Lze takové tvrzení věřit? Samozřejmě že ne, protože zahřátý písek vyzařuje silné linie křemíku a kyslíku (vzorec písku SiO_2) a silné linie, které volně pronikají kůží, stimulují činnost ledvin, srdce a celého kardiovaskulárního systému.

A jsou sluneční paprsky škodlivé nebo prospěšné? Samozřejmě prospěšné, pokud jsou v přiměřené dávce. To je pochopitelné, protože sluneční paprsky obsahují převážně spektra lehkých prvků (vodíku, helia, dusíku, kyslíku), proto je spektrum slunečních paprsků vždy příznivé a je třeba je samozřejmě používat s povolením lékařů.

Obzvláště prospěšné jsou horké vodní koupele. Vezmeme-li v úvahu, že lidské tělo se skládá z 80 % z vody, pak spektrum vody (vodíku a kyslíku) bude stimulovat prakticky celé tělo.

Teplo se pro léčebné účely používalo již v dávných dobách. Horké prameny v oblastech Středomoří, horských oblastech Kavkazu, Slovenska, Maďarska a Dálného východu vytvářely příznivé podmínky pro balneoterapii. Již Homér a Herodotus v dávné minulosti doporučovali horké koupele a páru.

V posledních letech bylo provedeno mnoho pozorování při léčbě horkými koupelemi a parními lázněmi. Bylo zjištěno, že u obyvatel zemí, kde se hojně využívají horké koupele a sauny (Finsko, Švédsko, Norsko, Japonsko), se méně často vyskytují rakovinná onemocnění lymfatického systému, kůže, prsu, varlat, penisu a štítné žlázy. V současné době jsou široce zkoumány metody hypertermie (jakékoli zvýšení teploty nad normální hodnotu, tj. 37°C , se považuje za přehřátí, a zvýšení teploty nad 41°C za hypertermii) při léčbě zhoubných novotvarů. Velký přínos v této oblasti znalostí má Warren.

Bioenergetický kanál

Tento kanál se vyznačuje ovládáním orgánů takzvaným biopolem. Abychom pochopili působení šestého kanálu, je nutné vysvětlit samotný fenomén biopole.

Pod bio polem rozumím určité zakřivení nebo deformaci vakua pod vlivem prostorové orientace atomů v látce. Každý atom látky je skutečně charakterizován určitou hmotnou částí a určitou polní částí. Stručně vysvětlím svůj vlastní model světa látek, podle kterého je hmotnost definována jako vlnová vlna vakua, tj. vlnová vlna demokritovských atomů éteru.

Jelikož všechny prvky hmoty jsou představovány jako vlny trojrozměrných kmitů, jakákoli prostorová orientace prvků hmoty nevyhnutelně vede ke změnám v prostoru, které jsou tak významné svým potenciálem, že se stávají nesrovnatelnými s jakýmkoli jinými poli.

Projevy deformací éteru (nebo vakua) pozorujeme například v procesu růstu rostlin. Tak například výhonky mladých rostlin, zejména bambusu, snadno prorazí asfalt a dokonce i železobetonové desky o tloušťce až 300 mm. Tento jev často pozorujeme na asfaltových silnicích, kde tráva a dokonce i pampeliška ničí asfalt o tloušťce až 100 mm.

Bylo zjištěno, že hrany, přesněji řečeno, žebra a vrcholy velkých krystalů (zejména korundu a diamantu), mají silné poleové účinky takzvaného biopole. Zjistil jsem, že vrcholem diamantu v vzdálenosti asi 0,1 mm praskaly tenké destičky (asi 0,15 mm) vyrobené z tvrdé frakce bitumenu (asfaltu). Jinými slovy, bylo zjištěno, že biopole se do značné míry projevuje ve vlastnostech uhlíku (diamant-uhlík a bitumen-uhlík).

Je zřejmé, že pozorovaná schopnost člověka ovlivňovat dlaněmi jiného člověka je dána vlastnostmi uhlíku. Dlaně a chodidla rukou a nohou se díky mnohasetleté evoluci staly obzvláště odolnými. Bylo prokázáno, že zvířata v loveckém zápalu nepoškozují své končetiny, i když při běhu šlapou na různé předměty. Buňky kůže rukou a nohou (dlaní a kotníků) se podstatně liší od ostatních buněk kůže. Právě ony mají schopnost deformovat éter do takové míry, že při běhu chrání chodidla před poraněním ostrými předměty (sklem, kameny atd.).

Vědecké zdůvodnění biopole jsem předložil již v roce 1955, ačkoli chybný výklad biologického pole předložil již Gurvič v roce 1944. První žádosti o objevy odhalující biopole pod pojmem „neelektromagnetický činitel“ jsou datovány již rokem 1960. Teprve o 30 let později japonští vědci potvrdili jev, který jsem objevil, ale v literatuře se tento objev nazývá Aaronov-Bohmův efekt, kteří pouze předpokládali, že k tomuto jevu může docházet.

Poznamenejme, že jev deformace éteru existuje. Dobře se projevuje ve vlastnostech uhlíku (diamantu). V této souvislosti se vyskytuje v biologické podstatě člověka a zvířat. Šíří se na určitou vzdálenost a je schopen přetvářet funkční procesy lidského organismu jak v pozitivním, tak v negativním směru. Mohu zcela jednoznačně tvrdit, že vědecké využití jevu deformace éteru pomocí dosud neznámých prostředků je schopno ovlivnit velké oblasti obydlené lidmi a samozřejmě může představovat zbraň jak pro obranu, tak pro útok. Z bezpečnostních důvodů by proto studium biopole mělo být prováděno otevřeně.

Biopole vytvářené rukama (nebo nohama) může mít příznivý vliv na organismus. Poznamenávám, že biopole je užitečné pouze v případě, že je fyzicky vnímáno jinou osobou. Obvykle ho registruji tak, že přiložím dlaně k uším, aniž bych se dotkl ušních boltců. Když přiložím ruce k uším, je slyšet jakési bublání s frekvencí několika hertzů nebo dokonce silné praskání. Stejně pocity se objevují, když přiložím dlaně k ušním boltcům partnera. Pokud nic neslyší, moje bio pole na něj nemusí působit.

Dalším jevem působení biopole je tepelné popálení. To se ověřuje následujícím způsobem. Je známo, že teplota dlani rukou je vždy nižší než teplota například hrudníku. Proto, pokud přiložíte dlaně k pokožce hrudníku partnera (lépe přes tenkou bavlněnou látku), a pokud máte biopole, pocítí silné pálení hrudníku. Od svých rukou takové pálení neucítí. Z toho vyplývá, že jste schopni léčit mnoho nemocí, ale samozřejmě ne všechny.

Sám jsem prověřoval mnoho jasnovidců, včetně těch s diplomem. Ukázalo se, že téměř všichni z nich nemají žádné biopole. V takovém případě je kontakt s nimi za účelem uzdravení zbytečný. Neznám v Ukrajině žádné jasnovidce, kteří by mohli získat právo praktikovat za účelem uzdravení; povolení k takové praxi by mělo vydávat pouze ministerstvo zdravotnictví, a ne samotní jasnovidci, i když jsou mezinárodní nebo

meziplanetární úrovně.

Informační kanál

Sedmým kanálem působení je informační kanál. Pod informacemi rozumím jakékoli sdělení přenášené jakýmikoli nosiči. Informace se přenáší ze zvukových a optických zdrojů, jak ve viditelném frekvenčním spektru, tak v infračerveném a ultrafialovém (včetně rentgenového záření a gama kvant) pásmu, elektromagnetickými vlnami, gravitačními poli, biopoli atd. Informace je vnímána smyslovými orgány. Člověk má osm smyslových orgánů: 1) sluchový orgán; 2) zrakový orgán; 3) čichový orgán; 4) chuťový orgán; 5) hmatový orgán; 6) orgán vnímání biopole; 7) orgán snění; 8) orgán astrálního vidění.

Všech osm smyslových orgánů je schopno vnímat informace jakékoli povahy.

Informace může být velmi jednoduchá, například ve formě krátkých signálů nebo impulsů. Může být i složitější, představovaná ve formě obrazů. Člověk je schopen vnímat a generovat jakoukoli informaci ve formě obrazů.

Obrazy mohou být vizuální a zvukové, pozitivní a negativní. Například vizuální pozitivní obraz je vše, co vidíme v určitém okamžiku. Negativem takového obrazu je to, co máme při fotografování negativu. (Tam, kde je na pozitivu černá barva, je na negativu bílá. A naopak, tam, kde je na pozitivu bílá barva, bude na negativu černá.)

Pozitiv nebo negativ ve vizuálních obrazech je srozumitelný každému, kdo se zabývá fotografií, ale pochopení pozitivu nebo negativu mezi zvukovými obrazy je již obtížné. Nicméně lze vysvětlit, čím se liší například pozitivní zvuková melodie od melodie negativní. Pokud v zvukovém spektru pozitivní melodie přítomnost spektrálních složek charakterizuje pozitiv, pak v negativní melodii naopak v šumovém spektru spektrální složky pozitivu chybí.

Před mnoha lety jsem musel převádět pozitivní melodie na negativní a poslouchat na přehrávači negativní melodie různých hudebních děl. Dojem je, jak se říká, ohromující, když na pozadí neznámých hudebních nástrojů zřetelně zaznívá známá melodie ve formě zvukových prázdností. Je zde pocit nepřetržitého pádu do taktů melodie, která je prováděna jakoby pauzami v rámu mnoha dosud neslyšených hudebních nástrojů.

Pokud mluvíme o pozitivních a negativních hmatových vjemech, i zde je rozdíl jasně patrný.

Předpokládejme, že zubní bolest představujeme jako pozitivní vjem, pak negativní zubní bolest se jeví jako inverzní v podobě takového vjemu, kdy zub přestane bolet, ale začne bolet celé tělo. Je to paradoxní pocit, ale často se vyskytuje právě při léčbě bolavého zubu. Proto se k odstranění silné bolesti zubů pije čaj z léčivých rostlin, které silně stimulují nervový systém. Jako takové rostliny se používají rostliny, které bolest neuklidňují, ale naopak ji zesilují. Patří mezi ně chryzantéma, popínavá rostlina, oměj, barvínek, všechny rostliny z čeledi arálovitých, belladonna a další. Tinkтуры z bylin se obvykle připravují z vodky a používají se podle pokynů lékaře v kapkách. Zpočátku po použití léku začne bolet celé tělo, tj. vzniká pocit „putující“ ostré bolesti po celém těle, ale zároveň zubní bolest ustupuje a po deseti minutách zmizí bolest v celém těle, která je mimochodem zcela snesitelná, jako mírné zahřátí těla v sauně.

Vizuální vnímání člověka je vždy prostorové. Mnoho lidí se mylně domnívá, že vnímání vizuálních obrazů pomocí očí se řídí zákony

dvourozměrné optiky, to znamená, že obraz vnímaný jedním okem je vždy plochý. Ve skutečnosti však lidské oko nevnímá obraz, ale difrakční obraz, jako v komoře obscura. Pouze v komoře obscura se difrakční obraz vytváří z otvoru, zatímco difrakční obraz na dně sítnice oka vzniká ze tyčinek a čípků.

Podle Babinovy věty je difrakční obraz z jednoho otvoru nebo z jednoho čípku stejný jako z mnoha otvorů nebo z mnoha čípků nebo tyčinek, ale informace difrakčního obrazu vždy obsahuje všechny údaje o trojrozměrnosti obrazu. To lze snadno ověřit, pokud se podíváte jedním okem přes zvětšovací sklo na vatou nebo vlnu. Při pohledu na vláknitý materiál jedním okem jsou skutečně jasně rozeznatelné všechny prostorové parametry, jako by se pohled prováděl oběma očima.

Stejně tak sluchové orgány nerozlišují dvourozměrné zvukové obrazy, ale trojrozměrné. V tom spočívá celé kouzlo sluchových přijímačů. Trojrozměrné zvukové obrazy se v ušních mušlích nejprve přeměňují na difrakční obrazy, které se rozmístí po celé hlemýždi ucha a vnímají se jako samofokusační vlna.

Podobné vlny lze snadno modelovat pomocí prstence plovoucího na kapalině. Pokud prstenec rozvíbujeme na povrchu kapaliny, vlna uvnitř prstence se bude šířit směrem ke středu prstence. Bude se zvyšovat její frekvence i amplituda. Ve středu prstence můžeme pozorovat charakteristický impulsní výbuch. Přibližně stejným impulsem je signál z elementárního zvukového obrazu, který ve formě impulsu dorazí na kladívko a kovádlinu, které se nacházejí v konečné části zvukovodu ucha.

Veškeré informace, které přicházejí do našich smyslových orgánů, nějakým způsobem působí na člověka. Ale působení je v různých případech různé. Někdy informace sice přichází do centrálního nervového systému, ale prakticky nemá žádný vliv. Proto lze informace rozdělit na účinné a neúčinné.

Praktický vliv nemají zvukové obrazy: „teplo, zima, světlo, čistota, jas, svěžest“, obrazy žádosti „pomoz, pohošť, podrž, pohlídej, podívej se, počkej“ a obrazy rozkazu „vstát, v pozoru, rovnat se, pochodem vchod“. Necharakterizují žádnou činnost, ke které je daná bytost vždy připravena.

A tady je opačný případ. Například člověk je nemocný a čeká na uzdravení. Lékař o tom ví a ví, co pacient právě potřebuje. Dá mu například borůvkový džus, který není lékem na jeho nemoc, a řekne: „Je to zahraniční lék a je velmi drahý, ale vám ho prodám levněji, protože jen on vás vyléčí. Užívejte jednu kapku hodinu po jídle a během určitého časového období nemoc porazíte.“ A skutečně, očekávaná informace je trefná. Nemocný věří v uzdravení a uzdravuje se ne díky účinku léku, ale díky správně podané informaci.

Obzvláště účinná je správně podaná informace při autokódování, které je třeba provádět slovně před spaním nebo ve vaně. Například se zahřejte v sauně nebo v domácí vaně, až se na těle objeví první pot, a v uvolněné pozici si v duchu řekněte větu: „Budu zdravý až do 300 let života“.

Sílu hypnózy, sílu slova psychoterapeuta znají všichni, ale ne vždy ji používají podle určení. A určení této síly v komplexu systému „Osm na třetí“ chápe pouze autor těchto řádků. Doufejme, že v budoucnu budou otevřena Bolotova wellness centra; první povolení k tomu jsem již obdržel od Rady ministrů Ukrajiny.

Astrální kanál

Osmý kanál se nazývá astrální. Astrální kanál působení je založen na znalostech červené magie, která ještě není dostatečně zvládnuta z léčebného hlediska. Abychom se nějak zorientovali v dávné historii církevního léčení, zkusme se na něj podívat z

pozice starověkých mýtů a bájí.

V dávných dobách těmto mýtům a legendám věřili všichni, proto byly všechny léčebné metody úzce spojeny s náboženskými kulty. Lidé věřili v posmrtný život, v nesmrtelnost duše a v nevyhnutelnost smrti těla. Učení církve se omezovalo na to, aby se lidé nezdržovali na pomíjivé zemi a nezvyšovali své hříchy, ale snažili se dostat do ráje v nebi. Čím méně hříchů, tím větší šance dostat se do ráje. Čím dříve tedy skončíte se svým životem, tím lépe.

Lidé si však stěžovali, že není tak snadné ukončit život, že násilná smrt je bolestivá a že je strašné zabít sám sebe. S ohledem na přání farníků organizují církevní služebníci instituce a nazývají je slovem, které zní podobně jako slovo „medicína“. Hlavním úkolem medicíny bylo pomáhat farníkům podstoupit eutanázii, tedy zemřít s co nejmenším utrpením.

Lékařská zařízení se rozšiřovala a eutanázie se v nich široce používala. Za tímto účelem byla pro každého farníka založena karta, na které bylo uvedeno jeho jméno. Na kartě bylo také uvedeno, že farník je nemocný, protože eutanázie se měla používat pouze u nemocných. Pokud takové zdravotnické zařízení navštívil zdravý farník, byl přesto zapsán do karty pro nemocné se slovem „nemocný“ a byla mu předepsána eutanázie. K tomuto účelu měla zdravotnická zařízení k dispozici dostatečné množství nejrozličnějších jedů. Patřily mezi ně analgetické jedy, narkotika, látky podobné analginu, karbamidům, no-shpe, seduxenu, luminalu, bromuralu, aminazinu, haloperidolu, trankvilizátorům atd. K těmto účelům se zvláště hojně používaly narkotika z opiových maků, konopí, námel, kokain.

Medicína vzkvétala, úmrtnost rostla, eutanázie vládla po celé zemi. Počet lékařů z roku na rok neustále rostl a v lékařských kartách nemocných i zdravých se zaznamenávalo jediné slovo – „nemocný“.

Při čtení tisícileté legendy zjišťují, že k Bohu přišel s žalobou sám ďábel. Stěžoval si na ngramotné kazatele, kteří údajně oslavovali jméno Páně, za jejich plošné používání eutanazie. Říkal Bohu, že za chvíli nebude mít kdo ho oslavovat, protože eutanázie zabíjí nejen spravedlivé, ale i hříšníky. „Pokud ty, Pane, nezasáhneš, brzy na Zemi nezůstane nikdo naživu.“ Pán se zamyslel a řekl: „Dobře, povoluji ti věnovat se opačné činnosti, ale pamatuj, že nesvoluji k svádění nemocných. Můžeš svádet pouze zdravé.“

V důsledku toho se v nových magických zařízeních, vytvořených kněžími, začala praktikovat antievtanázie, tedy uzdravování s minimálním utrpením. Každému návštěvníkovi magické léčebny nebyla vydána „karta nemocného“, ale „karta zdravého člověka“, do které se zapisovaly všechny odchylky od normy.

Hlavním úkolem těchto zařízení bylo bránit eutanazii. K této myšlence, pokud věříme legendě, přivedl lidi sám ďábel. Nicméně Pán nás chrání před pokušeními ďábla jednoduše a účinně: voláním jména Kristova, které je světlem a životem pro každého, kdo v Něho věří, jak říká Písmo: „Každý, kdo vzývá jméno Páně, bude spasen.“ Stačí vzývat jméno Ježíše Krista – a všechny ďábelské posedlosti zmizí.

Pro moderní lidi je těžké uvěřit v mýtus, ale podle mého názoru není rozumné odmítat znalost magie. Společnost je třeba ozdravovat ve všech možných směrech, včetně mnou navrhovaného vědeckého směru ozdravování podle systému „Osm v krychli“.

Nakonec se magie formovala ve třech částech: 1) bílá magie, 2) černá magie, 3) červená magie.

Bílá magie obsahuje popis herních pravidel, včetně podvodů ve hrách, bojových umění všeho druhu (karate, kung-fu, sambo, judo atd.), silových bojových technik (včetně podvodů), věštění (z kávové sedliny, karet, hvězd) a také výklad znamení.

Magie rostlin, magie hmyzu, magie plazů a zvířat, terapie výtažky z rostlin, hmyzu, minerálů, hypnóza a psychoterapie také patří do bílé magie.

Černá magie vznikla na základě znalostí biologie člověka a zvířat, jakož i znalostí o minerálech. V černé magii se studují způsoby působení na zvířata a člověka pomocí jedovatých a narkotických výtažků z rostlin a hmyzu; konkrétně se používají kouzelné „lektvary“, které nutí nemilující se zamilovat a milující se rozvést. Černá magie může vyvolat hněv lidí a nasměrovat je do boje, nebo naopak odstranit strach a zlobu a přimět je k bratrství. Umí vyvolat jakékoli druhy halucinací, protože mezi její prostředky patří mandragora, kokainové listy, marihuana, zrnová rži a v poslední době i LSD. Základem černé magie je fyzikálně-chemický účinek, který jí dodává největší sílu. Pro ozdravení společnosti a člověka je však vhodnější červená magie, která je schopna působit prostřednictvím astrálních jevů.

K červené magii patří takové fenomenální schopnosti, jako je telepatie, telekineze, teleportace, telegonie, reinkarnace, trataka, formování obrazů činnosti a výstupy do astrálu. Jinými slovy, astrální kanál působení na člověka a zvířata je založen na parapsychologických jevech a samotný způsob působení jsem nazval parapsychosomatologií, tj. uzdravením člověka bez znalosti diagnózy nemoci prostřednictvím formování obrazu zdraví parapsychologickou technikou („psycho“ – duše) na somatiku (tj. na tělo).

Pro pochopení astrálního kanálu jsou nezbytné určité znalosti červené magie a zákonů negativity.

Podívejme se na vliv astrálního kanálu na příkladu.

Pokud je váš partner ponořen do hypnotické seance, jeho sny se stanou závislými na vaší vůli. Opravdu, pokud přikázete partnerovi, aby se viděl zcela nahý v určité vzdálenosti od místa, kde se skutečně nachází, pak při odpovídající přípravě se u partnera objeví takové vidění. Přitom obraz vytvořený partnerem není imaginární, ale skutečný. Jinými slovy, vytvořený obraz je objektivní realitou. To je potvrzeno experimentálně: vytvořený obraz partnera je zcela zhmotněný. Obraz partnera vytvořený spícím v hypnóze lze nazvat astrálním tělem nebo negativem. Při vysoké úrovni mistrovství partnera je jeho astrální tělo schopné pohybovat předměty, vyvíjet silové účinky a projevovat další schopnosti. Při dlouhodobém tréninku se podaří přiblížit astrální tělo k materializaci, kdy se za soumraku stává rozeznatelným pro okolní pozorovatele.

Systém „Osm v krychli“ se kromě osmi kanálů vyznačuje také osmi systémy, které jsem pro člověka definoval takto: 1) systém zažívacího traktu; 2) kardiovaskulární systém; 3) lymfatický a endokrinní systém; 4) kostní a krvetvorný systém; 5) svaly, pojivové tkáně, šlachy a chrupavky; 6) kožní systém; 7) nervový systém; 8) informační a intelektuální systém.

Popis každého systému představuje rozsáhlý teoretický materiál, jehož výklad vyžaduje samostatné vydání a proto v této knize není uvedena.

Část II

Léčení nemocí. Metoda B. Bolotova

Kapitola 1

Symptomatik

a

Aby bylo možné obnovit normální činnost organismu, je nutné začít od symptomů, tj. od objektivního a subjektivního hodnocení odchylek stavu nemocného člověka od stavu zdravého člověka.

Soubor symptomů umožňuje orientačně stanovit diagnózu, která není vždy nutná pro zajištění pohodlí v organismu. Úkolem této příručky je poskytnout si první pomoc při náhodných odchylkách v organismu. Jinými slovy, vždy budeme sledovat stejný cíl: přiblížit obraz nemocného člověka obrazu zdravého člověka.

K dosažení tohoto cíle je třeba se seznámit s obecnými rysy symptomů nemocí. Rozebereme některé symptomy podle systémů.

Systém zažívacího traktu

Ústní dutina a zuby

Krev na rtech, krvácení z dásní, uvolnění zubů, bolest zubů při pití studené vody, povlak na zubech z potravin a solí (kameny), zápach z úst, vřídky na dásních, popraskání jazyka, barevné povlaky na jazyku, v krku, na patře, bolest v spánkové části hlavy, otoky, zánět žláz, mandlí, srdeční onemocnění, horečka.

Výchozí rostlinný materiál: heřmánek lékařský, hořčice, pepř, křen, koriandr, kopr, fenykl, drok barvířský, verbena, pelargonie, svízel hadí, dub, černohlávek, šalvěj, volovec, trnka, jeřáb, podběl, devětsil.

Jícen

Bolest při polykání, škytavka, zápach z úst.

Výchozí rostlinný materiál: pšenice (těsto), měsíček lékařský, žloutenka, adonis, kozlík lékařský, devětsil, fialka, malina, kalina, brusinka, hroznové víno, drakovec barvířský.

Žaludek

Pálení žáhy, bolesti nad solárním plexem, bílý povlak na jazyku, zápach z úst, pocit těžkosti v žaludku, ochlazování nohou a rukou, hladové bolesti, spolknutý kousek vařeného vaječného bílku vychází nestrávený, nechutenství, maso chutná nevýrazně, chuť na kyselé a slané, celková slabost, poškození špičáků a řezáků, bolestivost čela, nevolnost, škytavka.

Výchozí rostlinný materiál: žito (otruby), kopřiva, zeli, jitrocel, chřest, brambory, petržel, šťovík, vlašovičnick, křen, hořčice.

Dvanáctník

Bolesti v oblasti solar plexu a v hloubi břicha, říhání po jídle, hořkost v ústech

po probuzení z nočního spánku, bolesti po jídle, nevolnost, někdy zvracení žlučí, bělmo očí jako by bylo zalité krví, krev ve stolici, poškození kůlních zubů, bolest hlavy (čelní část, blíže k spánkům).

Výchozí rostlinný materiál: čekanky, bodlák polní, hořčice (vodní pepř), muškát (ořech), sophora japonská, sakura, fazole, akondie, jetel, vlašovičnick, barvínek, bezčasník, pampeliška, řebříček, kaučukovník, fíkus, rododendron.

Tenké střevo

Bolesti pod solárním plexem, nadýmání, ztuhlost břicha, nevolnost, červi.

Výchozí rostlinný materiál: oves, tuřín, řepa, ředkev, tuřín, mrkev, meruňky, kostival, kostival, orobinec.

Tenké střevo

Bolesti pod pupkem, nadýmání, plynatost, červi, poškození žvýkacích zubů, průjem s krví, bolesti pod játry, bublání v oblasti slepého střeva, bolesti v oblasti sleziny, výtok nestrávené stravy.

Výchozí rostlinný materiál : fazole, bob, sója, hrách, čočka, akácie, jetel, lupina, máta peprná, dýně (semena), pelyněk (květy), puškvor, petržel, ředkev, křen, kaučukovník, narcisy, magnólie, šerík, senna, krušina, třešeň, borůvka, celolistá maranta.

Tlusté střevo

Pálení žáhy, průjem se slizem a krví, zácpa, chuť na pití, viklavé zuby, příznaky impotence, celková slabost, chuť na sedavý životní styl, chronický hemoroidy, stolice ve formě ořechů, výstup nestrávené hrubé stravy, dlouhodobě zvýšená tělesná teplota.

Výchozí rostlinný materiál: aralia mandžuská, eleuterokok, levzeja saflorovitá (zlatý kořen), mydlíce, rebarbora, svlačec, citroník, zamani, ženšen, kalgan, zubrovka, třezalka tečkovaná, vlašský ořech, svízel projímavý, krušina, mandle, dub (žaludy), kaštan (plody), žito (semena), pšenice (semena), rýže (semena), pohanka (semena), jeřáb, polopa, řepa, dřík, třešeň, borůvka, přeslička rolní.

Tlusté střevo

Hemoragické krvácení, zjevné příznaky impotence, zácpa, svědění v konečníku, silná touha spát, bolesti a křeče v břišní dutině.

Výchozí rostlinný materiál: stejný jako při léčbě tlustého střeva, s přidavkem maklury, máty peprné (oregano), řebříčku, kořene mariny (pivoňky odkloněné), krvavce, kořene Adamova.

Játra

Bolesti v oblasti jater, zažloutnutí bělma očí, zažloutnutí obličeje a těla, výskyt pigmentových skvrn na kůži, svědění nebo silné svědění, vypadávání vlasů na hlavě, nádory v oblasti jater, chuť na rostlinné oleje, suchá kůže, lupy (suché), nevolnost, vodnatelnost břicha, bolestivost pravého spánku, dystrofie, zarudnutí nosu, bílé skvrny na těle a hlavě.

Výchozí rostlinný materiál : stejný jako při léčbě tenkého střeva. Immortelle, kukuřice (blizny), kopytník, budra ivy, extrago, LIV-52.

Žlučník

Bolesti pod játry, které jsou zvláště citelné po konzumaci ředkvičky, kořene petržele nebo rostlinných olejů, nos v rýhách červené barvy, jako by byl oteklý.

Výchozí rostlinný materiál: petržel, ředkev, křen, slunečnice (květy), mořenka barvířská, šípek, černá ředkev, oměj (bojovník džungarský).

Žlučový kanálek

Putující bolesti po konzumaci ředkvičky, kořene petržele nebo rostlinných olejů.

Výchozí rostlinný materiál: akácie, pampeliška, pelyněk (emšan), ambrozie, kopřiva, divizna, rakytník (olej), len (olej), borovice (olej).

Jaterní žíla

Bolestivost pravého spánku, zvýšený tlak v oblasti jater, modré rty.

Výchozí rostlinný materiál: pelyněk, černý bez, ambrozie, kopřiva, meruňky (semena), kostival, rebarbora, řepa, ředkev, tuřín, hruška zemní, jabloň (plody), hruška (plody).

Mezibřišní tkáň

Rozmazané a trvalé bolesti pod pupkem, vodnatelnost břicha.

Výchozí rostlinný materiál: adonis, krvavec, sporýš, polopola, osika (květy, kůra), žloutenka, topol (květy, listy).

Slinivka

Bolesti v levém podžebří (mohou být pásové), sucho v ústech, pálení dlaní, neustálé nutkání na močení, zhoršení zraku (zejména pravého oka), zornice pravého oka je větší než levé, často se zvyšuje tlak, pocit „písku“ v očích, potřeba být v chladu, velmi příjemný pocit po studené koupeli, chuť na hořké věci (hořčice, čekanka), zápach acetonu z kůže a plic, olupování kůže, bolestivost levého spánku a zadní části hlavy.

Výchozí rostlinný materiál: stejný jako pro dvanáctník, dále všechny pryšcovité rostliny, angosturská aromatická hořčice, pryšec jedovatý, očánka, rozchodník jedovatý, galega, borůvka, jestřábník.

Pankreatický průtok

Ostré bolesti v oblasti slinivky břišní, které se objevují po konzumaci moučných pokrmů a horkého jídla.

Výchozí rostlinný materiál: hořčice, žloutenka, calamus, oves, rýže, pohanka, slunečnice (kořeny, květy), mořenka barvířská, svlačec (olej, semena), pelyněk hořký, pelyněk citvarový, bodlák, jmelí dubové.

Cévní systém

Srdce

Bolest (tupá) v oblasti srdce, bolesti pod levou lopatkou, bolesti v levé ruce, silné zarudnutí dolních víček, červená dlaň, potíže při chůzi do kopce a běhu, dušnost, šumy v oblasti srdce, potíže se spánkem na levém boku, chuť na hroznové víno, šťávu a med, bolestivost temene hlavy, rozmazané modré skvrny pod očima, nevzhledný vzhled obličeje, červená kůže na dlaních s malými bílými skvrnami.

Výchozí rostlinný materiál: adonis, žloutenka, pušтік, konvalinka, kupena, náprstník, strofant, calamus, hroznové víno, šalvěj, valeriána, barvínek malý, kopřiva, lopuch, bezčasník, cibule, česnek, vázela, dýmka.

Malý krevní oběh

Závratě při prudkých pohybech po sezení, zrychlení pulsu po jídle, zarudnutí krku, bolesti v temeni hlavy, silné pocení hlavy, hypoxie, kašel, snížený krevní tlak, modré rty.

Výchozí rostlinný materiál: měsíček, mořská kapusta, devětsil, česnek, cibule, chmel, pšenice (slad, pivo), lilek černý, kaštan.

Velký krevní oběh

Otoky očních víček, skleróza dolních končetin, trofické vředy, mozoly, ochlazování končetin, praskliny kůže na končetinách (pelagra), silná únava při chůzi, bolesti v týlní části hlavy, otoky.

Výchozí rostlinný materiál: jetel, mořská kapusta, ředkev, šípek (kořeny), ostružina, galangal, potentilla erecta, citroník, ženšen, levzey saflorovitá, kaštan.

Pravá plíce

Bolest pod pravým prsem, bolesti nad bedry při kašli, pravá dlaň je červenější než levá, levé oko vidí hůře než pravé, zornice levého oka je otevřenější než pravé, mírná bolest nad pravou ledvinou, sípání v krku, silné pocení hlavy, krku, zad, zvýšená teplota, bolesti hlavy nad čelem na levé straně, vykašlávání, dušnost, bolesti v dýchacích cestách, slabost, závratě.

Výchozí rostlinný materiál : aronník skvrnitý, akácie bílá, bazalka vonná, fialka, lípa (květy), bezinka, brusinka, malina, tužebník, podběl, devětsil, zubovka, šalvěj, eukalyptus (listy), ořešák (listy), borovice (jehličí), kopřiva, heřmánek lékárenský, řebříček, belladonna, chininovník (kůra), durman, belladonna, leknín bílý, tymián, levandule horská.

Levá plíce

Bolest pod levou prsou při kašli, vysoká frekvence pulsu, silné pocení prsou, silně rozšířená zornice levého oka, červené oční bělmo, silná žízeň, sucho v krku, zvýšená teplota, bolesti hlavy nad čelem na pravé straně (viz pravá plíce).

Výchozí rostlinný materiál : akácie bílá, bazalka vonná, calamus, bříza (pupeny, listy), oves, meruňky (listy), len, borovice, hořčice, řebříček, vřesovištní keř, belladonna, chininovník (kůra), belladonna, durman, leknín bílý, tatárník, tymián, lilek černý, levandule horská.

Pravá ledvina

Bolest v oblasti ledviny při lehkém poklepání prsty, v moči se objevuje bílý povlak (někdy s krví), potí se dlaně rukou a nohou (zejména prsty pravé ruky), pravá ruka se potí více než levá, její dlaň je červenější. Silné pocení těla po jídle a během spánku, otoky pod očima, pozorovány jsou prudké výkyvy tlaku, bolesti při naklánění, bolesti v týlní části hlavy na levé straně, prudké močení, bolesti v močovém kanálu.

Výchozí rostlinný materiál: lastovičník, okurková tráva, pýr, marshmallow, bedřenec, medvědice, meloun (slupky), sporýš, jetel, borovice (pupeny), tužebník, gruzínský čaj, polopola, osika (listy, kůra, květy), rybíz (plody, listy), topol (listy, květy), kostřava, slunečnice, ananas, tropický jitrocel, hloh.

Levá ledvina

Bolest v oblasti ledviny při lehkém poklepání prsty v místě, kde se nachází; v moči se objevuje bílý povlak, někdy krev; potí se dlaně rukou a chodidla nohou, zejména levé ruky a levé nohy. Otok pod levým okem je výraznější než

pod pravým; levý zornice má větší průměr než pravý; častá srdeční arytmie, bolesti při naklánění; bolesti v zadní části hlavy na pravé straně.

Výchozí rostlinný materiál: stejný jako pro pravou ledvinu. Plavunka (šroubovitá), adonis (starodubka), konvalinka, strofant, kupena, hroznové víno.

Slezina

Tvrdé zvětšení těsně pod levým podžebřím, silný otok očních víček, zvětšené lymfatické uzliny, silná bledost kůže těla (zejména obličeje a očních víček), zvýšená tělesná teplota, snížený krevní tlak, bělmo očí má modrou barvu.

Výchozí rostlinný materiál: oves, kopřiva, meruňky, mrkev, krvavec, kostival (kostival lékařský), devětsil, levzeja saflorovitá (maralí kořen), řebříček, jablka, moruše.

Lymfatický a endokrinní systém

Štítná žláza

Znatelné zvětšení oblasti štítné žlázy, znatelné zvětšení očních bulv, nepříjemný pocit v oblasti krku (jako by vás někdo neustále škrtil), chuť na slané a mořské plody, suchá kůže.

Výchozí rostlinný materiál : měsíček lékařský, mořská kapusta, jeřáb černý, kaki, feijoa (plody), vlašský ořech, durman (netrebba), černá ředkev, drok barvířský, pelargonie, hadí mord, dub, heřmánek, černohlávek, šalvěj, volovec, verbena.

Prostata a přídatné orgány

Zácpa, silná impotence, zánětlivé jevy v konečníku, časté nutkání na toaletu, neustálé bolesti v rozkroku (u žen), bílý výtok z dělohy, špatný spánek.

Výchozí rostlinný materiál : dymnivka přímá (kalgan), levzeja saflorovitá (maralí kořen), limonc, aralia mandžuská, eleuterokok, ženšen, zubrovka, oregano, řebříček (mléčnák), pivoňka odkloněná (marijin kořen), jetel.

Slinivka břišní

Bolest v této oblasti, neustálé úzkostné pocity, vosková barva obličeje.

Výchozí rostlinný materiál: borovice (pupeny), tuja, ephedra, kakao, devětsil, ženšen, belladonna.

Hypofýza

Špatná stabilita při chůzi, malý vzrůst, strach z výšek, strach z jízdy na kole, špatná reakce na vnější podněty, porucha funkce všech orgánových systémů, porucha neurohumorální regulace.

Výchozí rostlinný materiál: pelyněk (emšan), černý bez, jahoda, hořčice, edelweiss, arnika horská, lopuch, mořská kapusta, zubovka, mandragora, kozlík lékařský, cibule, česnek, chryzantéma, kačák chocholatý, jmelí, orobinec.

Lymfa srdce

Nepříjemné pocity při ležení na zádech, časté zvětšení lymfatických uzlin, paraproktitické jevy, častý výtok z nosu, chuť na mořské produkty a horké mořské koupele.

Výchozí rostlinný materiál: ořech, calamus, kostival (živost), kaluga, vlaštovičník, tuja, jeřáb černoplodý, mořská kapusta, hroznové víno.

Lymfa oblouku s podčelistními uzlinami

Zvětšení lymfatických uzlin pod čelistmi, bolestivost uzlin při lehkém stlačení, mírné zvýšení teploty, bolest v oblasti hltanu.

Výchozí rostlinný materiál: měsíček lékařský, černá ředkev, feijoa (plody), barvínek, bodlák.

Lymfatické uzliny v podpaží

Zvětšení lymfatických uzlin a jejich bolestivost při lehkém stlačení, trvalé a mírné zvýšení tělesné teploty, zimnice, chuť na mořské plody.

Výchozí rostlinný materiál: mořská kapusta, cibule, černá jeřabina, ambrozie, bezčasník, řebříček, tuja, bříza (dehet).

Lymfa oblouku s podpažními uzlinami

Zvětšení lymfatických uzlin a jejich bolestivost při lehkém stlačení, trvalé a mírné zvýšení tělesné teploty, zimnice, chuť na mořské produkty.

Výchozí rostlinný materiál: černá ředkev, jetel, oregano, pivoňka, jmelí, dubové, tuja, bezčasník.

Kostní a krvetvorný systém

Páteř

Bolesti při chůzi a předklonech, při ohýbání páteře v posteli, bolest vyzařující do pat, omezená pohyblivost, ostré silné bolesti, bledá barva uší.

Výchozí rostlinný materiál: oves, krvavec, lesní ořech, topol, bambus, kostival, arašídý (ořechy), olivy (plody), cedr (plody), oměj, prostril, oměj, černý kořen.

Lebka

Boule na lebce, vypadávání vlasů, bloudivé bolesti hlavy, praskliny, vpichy, promáčkliny, křehkost kostí.

Výchozí rostlinný materiál: dub, žaludy, kaštan (plody), kostival (kořen), slunečnice (semena), cedr (ořechy), meruňka (jádra semen), švestka (jádra semen), vlašský ořech (plody).

Levá polovina hrudníku

Propad v levé části hrudníku, malý objem vydechovaného vzduchu, trvalé zvýšení teploty, zemitá barva obličeje, touha žvýkat kosti a chrupavky. Bolesti při hlubokém nádechu v oblasti kostí hrudního koše, bělmo očí má modrou barvu, což naznačuje snížený obsah hemoglobinu.

Výchozí rostlinný materiál: kostival, hroznové víno (plody), mrkev, borůvky, jablka (semena plodů), třešeň (semena plodů), zeli, belladonna, belladonna, bukvice, gravilat, jahody, meduňka, pískavice, pikulník, levandule horská.

Pravá polovina hrudníku

Propad v pravé části hrudníku, shrbená chůze, mírné hrbení, kašel při rozhovoru, zemitá barva obličeje, chuť na masitou stravu, bolesti při hlubokém nádechu v kostech hrudníku, bělmo očí má modrou barvu, což naznačuje snížený obsah hemoglobinu.

Výchozí rostlinný materiál: bukvice, gravilat, jahoda, devětsil, kostival, kostival (kořeny), kostival (listy), vřesovištní keř, mateřídouška, šťovík koňský, fialka, heřmánek, zeli, kráska, belladonna, meduňka, pískavice, levandule horská.

Kosti rukou

Bolesti při práci, tmavé skvrny na kůži rukou a pojivové tkáni.

Výchozí rostlinný materiál: kostival, arnika, malina (semena), jahoda (bylina), kmín (semena), devětsil, bahenní, pryskyřník jedovatý, oměj, aloe, brambor, různé šťávy, levandule horská, zaječí kapusta, kalanchoe, agáve, mamillaria (kaktus).

Kosti nohou

Bolesti při chůzi, pocit nepohodlí při sezení, touha po ležící poloze při odpočinku, kulhání, zkrácené nohy, hubenost svalů, chlad v kloubech a svalech.

Výchozí rostlinný materiál : stejný jako při léčbě rukou, s přidavkem jetele, jetele, calamus, rebarbory, medvědice, rybízu, angreštu, bezinky (bylinné), feijoa (plody), kaki.

Svaly, pojivové tkáně, šlachy a chrupavky

Bolestivost při kašli a kýčání, chuť na pivo, kynuté těsto, syrové brambory, ořechy, semínka, chlad v hrudníku.

Výchozí rostlinný materiál: eukalyptus, šalvěj, fialka, tuja, borovice (pupeny), ephedra, lískové ořechy, kostival, pepř, hořčice, arnika, šeřík, jasmín, popínavá rostlina, zelí.

Svaly, šlachy a pojivové tkáně páteře

Prolínající bolesti, nemožnost prudkých pohybů, studená kůže, chuť na horké koupele a kyselé jídlo.

Výchozí rostlinný materiál: třezalka tečkovaná, pryskyřník (sněženka), oměj, vřesovištní keř, kostival, oměj, suchomilka, nesmrtelka, řebříček.

Svaly, šlachy a pojivové tkáně hlavy

Stejné příznaky jako v předchozím případě.

Výchozí rostlinný materiál: stejný jako v předchozím bodě, plus lilie, leknín, leknín, kalich, okurky, lesní ořechy.

Svaly, šlachy a pojivové tkáně rukou

Bolesti, viz také předchozí body.

Výchozí rostlinný materiál: kostival, kmín, orobinec, hroznové víno, zelí, devětsil, lískové ořechy, aloe, jahody, hrušky, jetel, lupina.

Svaly, šlachy a pojivové tkáně nohou

Bolesti při skákání, nemožnost prudkých pohybů, studená kůže, chuť na horké koupele a kyselé jídlo.

Původní rostlinný materiál : kostival, kmín, calamus, hroznové víno,

zelí, devětsil, lískové ořechy, aloe, jahody, hrušky, jetel, vlčí bob, jetel luční, borovice (pupeny), dub (žaludy).

Kožní systém

Kůže dlaní rukou

Popraskání kůže, mozoly, vodnaté puchýře, pelagra.

Výchozí rostlinný materiál: aloe, kalanchoe, agáve, hroznové víno, zaječí kapusta, bezinka, hořčice, čemeřice, kaktus.

Kůže chodidel

Popraskání kůže, mozoly, vodnaté puchýře, pelagra, obliterující endarteritida, olupování, epidermofytie, tmavé krvavé skvrny (vysoká nervová vzrušivost).

Výchozí rostlinný materiál: aloe, kalanchoe, agáve, vinná réva, zaječí kapusta, bezinka, hořčice, čemeřice, kaktus, kaučukovník, dub (listy).

Kůže zad

Lichen, suchá kůže, vředy, furunkuly, karbunkuly, puchýřky, akné, pigmentové skvrny, vitiligo.

Výchozí rostlinný materiál: aloe, kalanchoe, agáve, hroznové víno, zaječí kapusta, bezinka, hořčice, zimolez, kaktus, bříza (listy), lípa (listy), borovice (jehličí), ephedra, eukalyptus, divizna, vrbovka, zubatka velká.

Kůže obličeje, hlavy, krku

Lichen, suchá kůže, vředy, furunkuly, karbunkuly, puchýřky, akné, pigmentové skvrny, vitiligo, plešatost, šediny, vrásky, modřiny pod očima (oslabená peristaltika cév, narušené metabolické procesy).

Výchozí rostlinný materiál : aloe, kalanchoe, agáve, hroznové víno, zaječí kapusta, bezinka, hořčice, bezčasník, kaktus, bříza (listy), lípa (listy), borovice (jehličí), ephedra, eukalyptus, divizna, vrbovka, zubatka velká, fialka, heřmánek, tužebník, okurka, lilie, černá ředkev, bříza (dehet), len, henna, lopuch (kořeny).

Kůže na prsou a břiše

Lichen, suchá kůže, vředy, furunkuly, karbunkuly, puchýřky, akné, vitiligo, pigmentové skvrny, systémový lupénka, samovolně vznikající jizvy.

Výchozí rostlinný materiál: aloe, kalanchoe agáve, vinná réva, zajícová kapusta, bezinka, hořčice, čemeřice, kaktus, bříza (listy), lípa (listy), borovice (jehličí), ephedra, eukalyptus, divizna, vrbovka, zubatka velká, malina, kalina, brusinka, fialka, tužebník, podběl, šalvěj, pepř, belladonna, oměj, zimolez, prosvirník, jasan.

Kůže hýždí

Lichen, suchá kůže, vředy, furunkuly, karbunkuly, puchýřky, akné, pigmentové skvrny, vitiligo, paraproktitida.

Výchozí rostlinný materiál : aloe, kalanchoe agáve, hroznový víno, zajícová kapusta, bezinka, hořčice, bezčasník, kaktus, bříza (listy), lípa (listy), borovice (jehličí), ephedra, eukalyptus, divizna, vrbovka, velká zubatka, jetel, oves, hemoroidní tráva, zemní hruška.

Nervový systém

Mozek

Dvojité vidění , zpomalení řeči, porucha koordinace pohybů, epilepsie, parkinsonismus, roztroušená skleróza, schizofrenie, skvrnitě zabarvení kůže.

Výchozí rostlinný materiál : durman (netreb), pivoňka odkloněná, mandragora, mák, konopí, tabák, mahork, kokainovník, ephedra, lilek, rajčata, chryzantéma, brambory, kozlík lékařský, durman, muchomůrka, námel (obilný), belena, čaj, káva, kakao, hašiš, puščík, černobylník, bolehlav, skopolie kornolianská, chmel, bílý přechod (Adamův kořen), modřec modrý.

Mícha

Ztráta citlivosti kůže pod ložiskem poškození míchy, suchost dolních končetin, křeče končetin, skvrnitě zbarvení kůže.

Výchozí rostlinný materiál: stejný jako v předchozím případě, plus bahenní, barvínek, pryskyřník (sněženka), oměj, růže, šípek, česnek, cibule.

Informační systém

Zrakové nervy

Křepelčí slepota (oslabení zraku za soumraku), šilhání, naklonění hlavy, rozšíření zornic, halucinace, negativita večerního vidění.

Výchozí rostlinný materiál : vlašovičník, očánka, stonecrop jedovatý, jestřábník vlasatý, kurděje, kalgan, borůvka, mrkev, čekanky, pryskyřník

žhavý, hořčice, muškátový oříšek, skopolie kornolianská, citron (plody).

Sluchové nervy

Koktání, hučení v hlavě, zvyk opakovat to, co bylo řečeno, zvuky lesa, potoka atd. se jeví jako lidská řeč.

Výchozí rostlinný materiál : ikotnik, arnika, durishnik (netreba), pivoňka vyhýbavá, mandragora, mák, konopí, tabák, mahork, kokainovník, ephedra, lilek, rajčata, chryzantéma, brambory, kozlík lékařský, durman, muchomůrka, námel, belena, čaj, káva, kakao, hašiš, pušтік, černobylník, bolehlav, skopolie kornolianská, chmel, bílý přechod (Adamův kořen), modřec modrý.

Chuťové nervy

Ztráta chuťových vlastností, chuťové halucinace.

Výchozí rostlinný materiál: pepř, koriandr, kmín, levandule horská, křen, petržel, kopr, muškátový oříšek, bobkový list, len, mrkev (semena), mák (semena), konopí (semena), hořčice, jeřáb, cibule, česnek, meduňka, kosatec, tymián, skořice, olivy (plody).

Čichové nervy

Vůně se objevují tam, kde nejsou; četné kýčání.

Výchozí rostlinný materiál : lilek, majoránka, řebříček, vavřín, kopr, fenykl, borovice, pelyněk (jemšan), rybíz (listy), šerík (květy), jasmín (květy), bezinka stromovitá (květy), pohanka (květy), kafr (olej), kadidlovník (olej), hřebíček (květy), citroník (květy), jahoda (bylina), tužebníček (ivanový čaj), mák (květy), růže (květy), sucháň bahenní (květy), durman, heřmánek lékařský, levandule horská, fialka vonná, budra.

Hmatové receptory

Pocit	pálení při doteku	k ledniče,	bezdůvodné
	škytavka, alergické svědění.		

Výchozí rostlinný materiál: valeriána, kopřiva, galangal, maklura, maralia, aralia mandžuská, ženšen, levzeja saflorovitá, citroník, jahoda (plody), malina (plody), moruše (plody), brusinka (plody), kostřava (plody), borůvka (plody), digitalis (náprstník), strofant, arnika, adonis, arašíd, perepleteneček bílý (Adamův kořen), modřec modrý.

Termoreceptory

Pocit	pálení při doteku	k ledniče,	bezdůvodné
	škytavka,		

alergické svědění, ztráta pocitu tepla, tmavé skvrny pod kůží.

Výchozí rostlinný materiál : jitrocel, oregano, máta peprná, hořčice, pepř, křen, maklura (Adamovo jablko), kopřiva dvoudomá, pelyněk citvarový, ambrozie, pryšec jedovatý, bolehlav (vech), oměj, popínavá rostlina, čemerice, oměj, bělokor (adamův kořen), vřesovištní rostlina, belladonna.

Kapitola 2

Doporučení pro léčbu nemocí

„Všechny (téměř) nemoci začínají v žaludku, tvrdí tibetská medicína („Džud-ši“). Všechny se také léčí přes něj a zdraví se udržuje díky páteři.“

Opravdu, pokud nepočítáme stáří, infekční a traumatická onemocnění, stejně jako onemocnění posunu a informační onemocnění, jsou onemocnění gastrointestinálního traktu silnými iniciátory mnoha dalších nemocí.

V tomto přehledu bude léčba jakéhokoli závažnějšího onemocnění začínat léčbou gastrointestinálního traktu. Proto se zaměříme na nejmenší odchylky v gastrointestinálním traktu, počínaje ústní dutinou a konče konečníkem.

Angína

Toto onemocnění se vyznačuje zánětem mandlí v zadní části ústní dutiny a je doprovázeno zvýšenou teplotou a někdy i bolestmi v oblasti srdce. U lidí, kteří často trpí angínou, se vyvíjejí revmatické jevy.

Obvykle se léčba často se opakující angíny provádí chirurgickým odstraněním mandlí (žláz) spolu s kořeny.

Je však sporné, zda je chirurgický zákrok správnou metodou léčby angíny. Proto autor navrhuje svůj vlastní způsob, jehož podstata spočívá v následujícím.

Vzhledem k tomu, že organismus je periodicky okyselený, pak zas kyselý, vzniká náchylnost k infekčním onemocněním, zejména v režimu kyselosti organismu. Ústní dutina je vždy kyselá díky slinám (trypsinu), v této souvislosti se zvyšuje pravděpodobnost onemocnění žláz v ústech. Navzdory velkému množství bakterií v ústech však k onemocnění nedochází, protože v lymfě a krvi se objevuje hormon prednizolon, který se společně s adrenalinem, noradrenalinem a hydrokortizonem produkuje v nadledvinách.

Pokud funkce nadledvin oslabí, procentuální obsah hormonů se také sníží. Pokud dojde k oslabení funkce i jen jednoho nadledviny, polovina orgánů ztratí ochranu před infekcemi. Pokud tedy špatně funguje levá nadledvina (negativní strana), budou infekci vystaveny všechny negativní orgány: levá ledvina, slezina, slinivka břišní, srdce, levá plíce, levá noha, levá ruka, levé ucho, pravé oko, pravá polovina mozku, stejně jako mandle v krku a dvanácterník.

Když špatně funguje nadledvina pravé ledviny, nejsou chráněny orgány pozitivní strany: pravá noha, pravá ruka, pravá ledvina, játra, pravá část plíce, průdušnice, štítná žláza, levá část mozku a levé oko.

S vědomím této skutečnosti lze tvrdit, že angínu lze léčit zlepšením funkce nadledvin (zejména levé ledviny), přičemž zároveň bude dobře chráněno srdce a všechny orgány chráněné hormony levé nadledviny.

Pokud je předpoklad autora správný, pak léčit angínu chirurgicky, aby

chránit srdce, je nevhodné, protože srdce onemocní ne kvůli zánětu mandlí, ale kvůli nedostatku hormonů adrenalinu a dalších prvků.

Na základě výše uvedeného se doporučuje léčit angínu následujícím způsobem:

1. Ústní dutinu je třeba okamžitě vypláchnout octem, který byl naložen na čistotku, nebo provést inhalaci tímto odvarem pomocí domácího rozprašovače. Denně je třeba provést 5–7 takových procedur.

2. Je nutné provést pocení, k čemuž je třeba po koupeli navlhčit tělo silným čajem z bahenní trávy.

2 lžíce vlaštovičníku lékárenského vařte v 1 l vody po dobu 10–15 minut a poté ochlaďte na tělesnou teplotu.

3. Pokud chodíte do sauny nebo lázní, je nutné pít potopudný čaj, mírně okyselený jablečným octem.

K jeho přípravě se používá suchá malina (plody nebo stonky) nebo kalina, brusinka, bezinka (nejlépe květy), lípa (květy nebo listy), bříza (listy), šalvěj, tužebník, podběl, devětsil (asi 1 lžíci), zalijeme 1 šálkem vroucí vody. Pijeme bez omezení, podle potřeby organismu.

4. Do jídelníčku je třeba zařadit více masa a ryb, konzumovat polévky z kopřiv a kvasy z černého rybízu, stejně jako šťávu z cibule, 1 čajovou lžičku 3–4krát denně.

5. Velmi dobře je namazat zanícené mandle petrolejem.

Artritida, polyartritida

Z latiny art – kloub, proto se termínem artritida rozumí onemocnění kloubů. Polyartritida – onemocnění mnoha kostí. Čím dříve se zahájí léčba, tím snáze se vyléčí. Z níže uvedených receptů lze sestavit schéma léčby i nejtěžší formy onemocnění.

1. Organismus se okysličuje enzymy kostivalu, kostivalu, kalichu, křídlatky, libečku a ořechu lesního.

2. Ocetovými nálevy z bahenní, lilie bahenní (kořene), pryskyřníku, oměje se potírají bolestivá místa (tyto nálevy jsou velmi silné, proto buďte opatrní – nespalte se!).

3. Vyloučte všechny chemické přípravky typu brufenu atd.

4. Pijte kvas a čaj z listů brusinek nebo pupenů břízy.

5. Používá se zahřívání těla nebo potní lázně s březovým věncem, posypávání solí a navlhčování bolestivých míst octem.

6. Na bolavé klouby se přikládají obklady.

Pro obklad se připravuje směs z rozemletých kořenů bahenního orobince, kořenů bahenního vřesu, kořenů devětsilu a soli, vzatých v rovných dílech. Obklady se přikládají na bolavé klouby a navlhčují se „carskou vodkou“.

Pokud je organismus alkalizován, takový obklad způsobí popáleniny. Proto se na začátku procedury doba aplikace obkladu určuje podle pocitu, ale nepřesahuje 10–15 minut. Následující obklad se aplikuje až po zmizení následků (zarudnutí kůže) předchozího obkladu. Postupně je třeba prodlužovat dobu aplikace obkladu na 30 minut, 1 hodinu, 2 hodiny a tak dále, až bude možné aplikovat takové obklady na celou noc. U zdravého, okysličeného organismu taková procedura nespůsobí popáleniny.

Astma

Jak léčit astma?

Vysvětlení metody léčby astmatu začneme popisem postupu při zmírnění záchvatu. Těžký astmatický záchvat se zmírňuje protialergickým enzymem, který se vyrábí z kořene kozlíku lékařského (běžný recept). Tento enzym v množství 1 lžice je třeba vypít s čajem z pelyňku a provést inhalaci pomocí inhalátoru (nebo rozprašovače).

Dobře zmírňuje záchvat enzym z listů ephedry, listů a pupenů rybízu, listů kopřivy, květů pelyňku (*Artemisia absenti*), květů chryzantémy, pupenů břízy a pupenů borovice.

Zmírnit záchvat ještě neznamená vyléčit nemoc. Astmu je proto třeba léčit podle všech pravidel systému „Osm v krychli“.

V každém případě je třeba nejprve obnovit gastrointestinální trakt, poté druhý a třetí kanál. A když se podaří posílit funkci nadledvin a v organismu bude dostatek hormonů, pak nemoc na dlouhou dobu ustoupí.

Hlavními prostředky při léčbě astmatu jsou pocení, protialergické enzymy a pocení kvasy. Po sauně je nutné otřít tělo octovými nálevy z devětsilu nebo šalvěje a pít okyselený potopudný čaj z fialky nebo tužebníku, střídavě s čajem z eukalyptu nebo enzymy z eukalyptu a mateřídoušky.

Na jaře je vhodné pít kvašenou březovou šťávu.

Při zánětech průdušnice je třeba inhalovat enzymy z vlaštovičníku.

Astmatikům jsou doporučovány sluneční a ultrafialové koupele, stejně jako ozonizovaný vzduch. Inhalace enzymy z vlaštovičníku je třeba střídát s inhalacemi silným solným roztokem nebo solným prachem a také pít šťávu z černé ředkve po 1–2 lžících 3–4krát denně. K inhalaci jsou vhodné sodno-solné roztoky s přídavkem ATP.

Běle (kandidóza)

V ženských pohlavních orgánech se mohou bezbolestně objevovat husté pěnivé bílé hmoty, které jsou předzvěstí složitých zánětlivých procesů v přídavicích nebo děloze. Bílý výtok se objevuje při silně zásaditém prostředí pohlavních orgánů a nedostatečné hygieně žen.

Běle se odstraňují výplachem silným odvarem z heřmánku nebo pelyňku (na 1 šálek vroucí vody se vezme 1 lžice rostliny). Dobré výsledky se dosahují při výplachu čajem z měsíčku lékařského nebo octovým odvarem z měsíčku lékařského, zředěným na 2–3 %.

Zvláště účinné proti bílému výtoku v případě přítomnosti kvasinek jsou enzymy z vlaštovičníku, bazalky, kořene marie a krvavce, kterými je třeba se před spaním sprchovat. Sprchuje se také slabým roztokem manganistanu. Několik sprchovacích procedur ženu zcela zbaví nepříjemného onemocnění.

Dobře pomáhá také roztok: na 1 sklenici vody 1 čajová lžička soli, 1 čajová lžička sody (NaHCO_3) a 1–2 g ATP.

Neplodnost u žen

K léčbě tohoto onemocnění se provádějí procedury, které začínají oxidací gastrointestinálního traktu. Používá se výlisky z kapusty, mrkve, mladé řepy, ředkvičky a křenu.

Kvas se vyrábí z jablečného džusu na medu a enzymy z řebříčku (mléčnice), majoránky (bazalky) a kořene marie (pivoňky).

Enzymy lze konzumovat s čajem nebo kyselým mlékem.

Příznivě působí sauny, potní koupele s pitím, okyseleným jablečným octem, potní čaje. Je užitečné konzumovat výživné směsi z naklíčeného pšenice, žita, ořechů, rýže, prosa, brambor, řepy, tuřínu s medem.

3 l produktu, 1/2 sklenice medu a 1 lžičku soli zalijte mléčnou syrovátkou a skladujte v sklepe při teplotě 8 °C. Užívejte po měsíci 2–4 lžíce.

Bechtěrovova choroba

Jedná se o zvláštní formu onemocnění kostí, kdy v nich je více kolagenu než pojivové tkáni. V posledním stadiu onemocnění se kosti stávají tak křehkými, že se žebra lámou i při prudkých pohybech rukou nebo těla. V počátečních fázích může docházet k jakési „cementaci“ páteře, při které se pacient nemůže nejen ohýbat, ale ani otáčet. Bez korzetů je často obtížné chodit. Nemoc je však léčitelná, i když vyžaduje dlouhodobou léčbu.

1. Provádějí se procedury na odstranění solí pomocí alkalických čajů z mateřídoušky, bahenního šťovíku, kořene slunečnice, mořenového kořene, kořenů šípku, sporýše, přesličky rolní a pomocí kuřecí nebo kachní žluči.

2. Poté se po měsíci oxiduje organismus enzymy z medvědice lékařské, brusinky, plavence špendlíkovité, jehličnatých pupenů (po dobu jednoho měsíce).

3. V této době se pije kvas z melounové šťávy, břízy, ředkvičky, kořene petržele, křenu, brusinek, malin, kaliny, šípku, bezinky, a také „carská vodka“ louhovaná na živočichu.

4. Procedury 2 a 3 se střídají s procedurou 1 po měsíci, což se opakuje několikrát.

5. Provádějí se týdenní pocení procedury s následným otíráním octovými nálevy.

6. Co nejvíce se chodí po lese a horách.

7. Po jídle si nutně dejte na jazyk 1 g kuchyňské soli a vypijte kyselinu chlorovodíkovou (0,1–0,3 %).

8. Doma se provádějí horké slané koupele.

9. Postupně jezte pastu z tui.

1 kg rozemleté hmoty jehličí tui smíchejte s 1 sklenicí medu. Vše uchovávejte v teple po dobu nejméně jednoho měsíce.

10. V létě se ve velkém množství konzumují čerstvé, mírně osolené listy podbělu.

Onemocnění zubů a jejich dorůstání

Zuby bolí téměř u všech žvýkacích nebo kousacích tvorů. U zvířat je životnost zubů velmi vysoká. Proto obvykle umírají se zdravými zuby. Ryby nemají vůbec bolesti zubů.

To není náhoda, protože zuby se tvoří v elektrolytu mořské vody, který je ideálním prostředím pro tvorbu krystalického dentinu a celého zbytku krystalotvorného systému. Zuby zvířat se kazí, protože nemohou neustále držet v ústech mořskou vodu nebo sůl. U člověka, který nezná roli kuchyňské soli, se zuby budou kazit ještě rychleji – kvůli kurdějím, paradentóze, kazu a dalším chorobám.

Lze s jistotou říci, že pokud si každý den před spaním vypláchnete ústa slanou vodou,

zuby nebudou bolet vůbec. I když vám z zubů zbyly jen kořeny, některé kořeny samy vypadnou a jiné se za několik let vyléčí a dorostou. Nejzajímavější je, že při tomto způsobu péče o ústa začne dorůstat nová generace zubů. Autor se osobně setkal se staršími lidmi (kolem 75 let), kterým vyrostly nové zuby. Na základě těchto skutečností lze dojít k závěru, že ztracené zuby dorůstají a jejich růst lze u každého podnítit.

Aby se zabránilo poškození zubů, autor doporučuje následující způsoby:

1. Oxidovat organismus enzymy z kostí a také slaniskovými rostlinami.
2. Pít kvasy z šišek nebo kůry pobřežních borovic, mechu pobřežních mořských kamenů, mořské kapusty, rostlin slaných mořských limanů.
3. Jíst mořskou kapustu jako koření.
4. V hojnosti jsou dary moře (ryby, kalamáry, krabi atd.).
5. Pijte kvas z persimmonu, feijoa a hroznového vína, do kterého je třeba přidat prasečí zubní moučku, aby se do organismu dostalo dostatečné množství potřebných mikroelementů.
6. Všechny zeleniny a šťávy se jedí a pije osolené.
7. Jednou za měsíc vypláchněte ústa vodkovým nálevem z calamus (na půl litru vodky půl sklenice calamus), do nálevu je třeba přidat propolis. Vodkový nálev se dobře vstřebává do tkání dásní a zanáší do mikroskopických štěrbin propolis, který brání množení mikrobů.

Bolest zubů způsobená studenou vodou nebo jídlem

Toto onemocnění velmi rychle zmizí, pokud si večer vypláchnete ústa silným slaným roztokem nebo si pravidelně necháváte v ústech několik zrn soli. K odstranění onemocnění dobře pomáhají plody trnky nebo jiných rostlin s adstringentními vlastnostmi.

Bolest při polykání jídla

V důsledku zánětu hrdla (nachlazení) se to stává často a léčit takové onemocnění je poměrně jednoduché. Stačí několikrát provést inhalaci octovým nálevem z pelyňku a onemocnění rychle zmizí. Zároveň je dobré potřít krk stejným nálevem a ovázat ho teplým šátkem.

Doporučuje se také provádět pocení.

Nezapomeňte do prvních chodů (polévky, boršče) přidávat pepř a ocet (1 lžíce octa na talíř polévky a pepř podle chuti) a rostlinné potraviny (okurky, rajčata, cibule atd.) nutně dosolte.

Bronchitida

Záněty plic se snadno léčí poceními procedurami s koupelemi, saunou a parní lázní, pitím čajů, kvásků, enzymů ze síru obsahujících rostlin. O tom již bylo řečeno mnoho.

Není těžké pochopit, jak probíhá léčba nemoci. Při pocení si ledviny odpočívají a v této době posilují svou buněčnou energii. Současně posilují své funkce i nadledvinky, které, jak se ukazuje, po pocení zvyšují výdej hormonů do krve. Tím se potlačují všechny zánětlivé procesy.

Ze stejného důvodu se používají hořčičné obklady. Hořčice obsahuje síru, která po vstupu do organismu zesiluje pocení a navrácí ho do normálu. Vzhledem k těmto vlastnostem hořčice byste ji měli pravidelně konzumovat, čímž minimalizujete riziko onemocnění nachlazením.

Samozřejmě nesmíme zapomínat ani na okyselování organismu kvásky a enzymy.

Vlasy

Toto neobvyklé onemocnění začíná nečekaně. Například z nehtu začne vytékat olejovitá tekutina připomínající hnis. Ať ránu ošetřujete jakkoli, nic nepomáhá. Tekutina vytéká týdny, měsíce, jako u paraproktitidy. Chirurgové nehet odstraní, ale ani to nepomáhá. Pacient neví, kam se obrátit. Pokud potkáte pacienta s podobným onemocněním, poraďte mu recepty, které mnoha lidem pomohly zbavit se takového „nevléčitelného“ onemocnění, jako je vlas.

Léčba nemoci začíná prudkým okyselením organismu enzymy z oplodí vlašského ořechu nebo měsíčku lékařského, stejně jako „carskou vodkou“.

Do jídelníčku je nutné zařadit mořskou řasu a sůl (1 g 2–3krát denně). Prudce zvyšte množství kyselých zeleniny a masa. Jezte více zelí nebo pijte zelný džus, vše nutně dosolte.

Ránu potírejte enzymem z vlašovičnicku. Enzym z vlašovičnicku užívejte po malých dávkách vnitřně (1 čajová lžička na 1 sklenici mléka).

Pro posílení hormonální ochrany je nutné absolvovat kurz pocení.

Zánět močového měchýře

Zánět močového měchýře je možný při alkalickém diurézu ledvin. Tento zánětlivý proces (cystitida) lze snadno odstranit oxidací organismu enzymy a kvasy z rostlin uvedených v oddílech „Nefrit“ a „Kameny v ledvinách“. Kromě toho je třeba pravidelně pít enzymy z adonisu a žlutence šedé pro posílení diurézy. Při zánětu ledvin a močového měchýře nelze pít šampaňské, fortifikovaná vína, vodku. Je povoleno pít s mírou přírodní hroznová vína, likéry, tinktury z některých rostlin (kalgan, zubrovka, třezalka, zlatý kořen, citron).

Zánět střev (proktitida)

Dlouhodobé vyhýbání se soli vyvolává vznik proktitidy. Jedná se o silné bolesti ve všech částech břicha, v srdci, bolesti hlavy, nadýmání, průjemy.

Před zahájením léčby se doporučuje nechat si vyšetřit střeva u proktologa, aby se předešlo komplikovaným případům onemocnění.

Půl hodiny před jídlem je třeba vypít kvas z vlašovičnicku a půl hodiny po jídle cucat sůl na špičce nože. Do jídelníčku zařaďte slané potraviny: sledě, zelí, okurky; každý den je třeba jíst kousek šunky, maso a ryby (především mořské). Nepoužívejte rostlinný olej.

Nebojte se konzumovat sůl. Jak správně poznamenává doktor Naumov, konzumace kuchyňské soli nevede k ukládání solí v organismu, spíše naopak. Při nastavení správného režimu výživy začne organismus sám vylučovat nerozpustné soli.

Zánět mužského pohlavního orgánu

Vnější zánětlivé procesy mužského pohlavního orgánu se odstraňují potřením syntomycinovou emulzí (10 %), kterou lze zakoupit v lékárně. Pokud emulzi nelze sehnat, záněty se odstraňují navlhčením vnitřní tkáně penisu citronovou šťávou nebo šťávou z čerstvého zelí, šťávou z kyselého zelí, tinkturou z pelyňku na octu (ocet se ředí na 5–6 %). Pokud se v kanálu objeví výtok, nalijte uvedené látky do kanálu pomocí mikroklyzmatu. Organismus je při tom nutné okysličovat podle metody léčby cystitidy. Jako prevenci je vhodné

člen je vhodné pravidelně proplachovat slanou vodou nebo slabým octovým roztokem (3–5 %).

Dobrý preventivní lék pro proplachování močového kanálu:

na 1 sklenici vody se přidá 1 čajová lžička soli, 1 čajová lžička sody (NaHCO_3) a 1–2 g ATP.

Zánět přídatných orgánů

Zánět vaječníků není tolik bolestivý, jako nebezpečný. Proto je nutné okamžitě okyselit organismus a provést výplach dělohy a pochvy.

Hlavními oxidanty organismu jsou enzymy a kvásky z mateřídoušky, kořene mariny, řebříčku, krvavce, zeli, kopřivy, jetele a kalganu. Sprchovat se můžete podle schématu uvedeného v části „Bělení“.

Kromě těchto procedur je nutné dobře okysličovat organismus a bolestivá místa okysličovat a zahřívat vodními ohřívači s výše uvedenými rostlinami.

Při zánětech přídatných orgánů je nutné používat pocení procedury, aby se posílily funkce nadledvin a zvýšila hormonální ochrana.

Zánět trojklaného nervu (migréna)

Název nemoci neodpovídá skutečnosti, protože zánětem není nerv, ale cévy. Proto bolí pravá spánková část hlavy.

Nemoc zmizí, pokud začnete oxidovat organismus enzymy z valeriány, měsíčku, oměje, jeřábu, vlašských ořechů a kvasů z křídlatky, chryzantémy a durmanu.

Pokud uvedené enzymy (kromě oměje) nepomáhají, vezměte enzym oměje a začněte jej užívat v kapkách podle následujícího schématu:

nejprve se vezme 1 kapka; pokud bolest po 15 minutách nezmizí, vypijí se 2 kapky; pokud se po 15 minutách nic nezmění, pak 4 kapky, poté 8 kapek, 16 kapek a tak dále, až se dávka zvýší na 1 lžici.

Pokud nedojde k úlevě, je třeba enzym vysadit, protože je neúčinný. Bude nutné přejít na octové tinktury z barvínku nebo bezčasníku, jejichž dávky je třeba zvyšovat po kapkách, jak je uvedeno výše.

Současně je třeba postižené místo navlhčit octovou nebo alkoholovou tinkturou z bahenníku, měsíčku lékařského nebo sněženky.

Provádějte pocení vodní procedury s pitím čajů okyselených octovou tinkturou.

Zánětlivé procesy v očích

Lehký prach, slámka, hobliny, vlasy atd. mohou způsobit zánět oční bulvy. Všechny záněty lze odstranit, pokud vložíte malou zrnku soli do koutku oka u nosu. Sůl se rozpustí a bude silně štípat. Je třeba to vydržet, ale za pár minut zmizí veškerý zánět v oku. Nebojte se umýt obličej (oči) silným čajem z vlašovičnicku, dobře osoleným, a také čajem z listů borůvky, které obsahují lanthan, který výrazně zlepšuje zrak.

Poprvé mě bolí zub

Při onemocnění zubu horní a dolní čelisti je nejlepší obrátit se na zubaře. Lékař vám samozřejmě pomůže a zub přestane bolet. Zubař však ne vždy dokáže zabránit onemocnění dalších zubů. A i ošetřený zub může bolet znovu a znovu, až se úplně zničí.

Počet zubních klinik roste, ale počet onemocnění se nesnižuje, naopak se zvyšuje. Proto se níže nebudeme zabývat tím, jak léčit zuby, ale co je třeba dělat, aby zuby vůbec nebolely.

Trocha historie . Zuby bolí u všech zvířat, býložravých i masožravých. Zuby bolí u člověka téměř v každém věku. Bylo však zjištěno, že k zubařům „nechodí“ pouze mořští a oceánští živočichové. To je pochopitelné. Materiál zubu totiž není buněčná struktura. Ve skutečnosti jsou zuby tvořeny krystalickou látkou, pro jejíž růst je příznivým prostředím mořská voda.

U lidí, kteří jedí hodně slané ryby, se zuby prakticky neničí. Není náhodou, že Číňané si zuby čistí solí a lidé, kteří si před spaním vyplachují ústa slanou vodou, nemají zubní kaz.

I když se objeví ostrá bolest zubů, při vypláchnutí úst silným slaným roztokem a nasypání soli na bolavý zub bolest často téměř okamžitě ustane. Pokud je bolest zubů spojena s nachlazením, dobře ji zmírňuje octový nálev z barvínku nebo kůry osiky.

Do ½ l 9% octa nasypeme 1/2 sklenice barvínku (listů) nebo suché kůry osiky (staré) a necháme louhovat nejméně 2–4 dny.

Bolest zubů dočasně zmírňuje šťáva ze syrového osinového polena, kterou získáte spálením polena (větvě) na jednom konci, například na plynovém sporáku. Při zahřívání jednoho konce se na druhém konci bude hromadit šťáva a stékat v kapkách. Touto šťávou je třeba navlhčit dásně v oblasti bolavého zubu.

Dobře zmírňuje bolest zubů silný čaj ze šalvěje, heřmánku a křídlatky.

Do sklenice vroucí vody přidejte 1 lžici sušených bylin a nechte 10–15 minut louhovat. Čaj pijte pomalu a lehce jím vypláchněte ústa.

Pokud zuby v danou chvíli nebolí, ale existuje sklon k jejich onemocnění, je z preventivních důvodů vhodné je vypláchnout terpentýnovou vodou.

K tomu vezměte 1/2 sklenice teplé vody a přidejte do ní 10–20 kapek borovicového terpentýnu.

Pokud je zub částečně zlomený, je dobré k němu na noc připevnit malý kousek kořene kostivalu nebo orobince. Takový opakovaný postup někdy umožňuje dorůst zlomený zub do plné velikosti. Je lepší, pokud je kořen kostivalu osolený solí nebo jemně mletou solí.

Pro zuby je vždy prospěšné žvýkat borovicovou pryskyřici nebo propolis. Nejlepší je to dělat po jídle, kdy je polykání hořké sliny dokonce příjemné.

Pamatujte, že zuby začnou bolet až po onemocnění některé části trávicího traktu. Pokud tedy bolí řezáky, není v pořádku žaludek. Pokud se ozývají stoličky, je to signál z cibulky dvanácterníku.

Starověcí léčitelé si všimli, že pokud do jídla přidáte čerstvé nebo fermentované jeřabiny (takové jeřabiny vznikají, když se skladují na suchém seníku, do zimy částečně fermentují a jsou velmi chutné), prakticky úplně

zastaví se ničení zubů. Velmi užitečná je také černá jeřabina (aronia), kterou lze jíst i čerstvou.

Kromě jeřábu zuby dobře posilují také calamus, libeček a kostival (kostival lékařský), které je třeba před jídlem žvýkat v malých kouscích nebo si vypláchnout ústa vodkovým nálevem s propolisem. Zároveň je vhodné přidávat do jídla prášek z rozemletých zubů zvířat (zejména prasat) v množství 1/4 čajové lžičky dvakrát týdně.

Velmi dobře stimuluje růst zubů enzym ze zubovky.

K tomu se vezme 3 litry mléčné syrovátky, přidá se do ní 1/2 sklenice zubovky, 1 sklenice cukru, 1 lžička smetany. To vše kvasí nejméně 3 týdny.

Enzym se pije před jídlem po 2–4 lžících. Pro zlepšení enzymu se do něj přidají 2 lžíce prášku ze zubů prasete. Tento prášek se rozpouští v enzymech a obohacuje je o fluoridové mikroelementy, které jsou nezbytné zejména pro zubní sklovinu.

Obnova ledvin

Kupte na trhu nebo v obchodě 1/2 kg čerstvých hovězích nebo vepřových ledvin pro pět procedur. 100 g těchto ledvin uvařte v silně osolené vodě, 3krát vyměňte vodu, abyste se zbavili zápachu. Uvařené ledviny je třeba sníst hodinu před koupelí nebo saunou (lázní). Ve vaně (sauně) se potit a zahřívát asi 5–10 minut. Přitom 10–15 minut před zahřátím je třeba vypít potopudný kvas. V sauně lze také pravidelně pít potopudný kvas. Celková délka saunování je 1 až 2 hodiny.

Zahřátý organismus dobře vstřebává snědené ledviny a potopudný kvas během zahřívání organismu uvolňuje ledviny od práce, protože všechny toxiny se vylučují přes kůži během pocení. Během odpočinku ledviny vstřebávají aminokyseliny a mikroelementy ze snědené ledviny zvířete a díky tomu obnovují svou velikost.

Zahřívát se (saunovat) je třeba jednou týdně, dokud nezmizí bolesti v zadní části hlavy, nepřestanou se potit prsty na ruku a nohu a nezmizí váčky pod očima. Provádí se nejméně 10–15 takových procedur. Pokud však člověk trpí zvýšeným krevním tlakem ledvinového charakteru, procedury se provádějí tak dlouho, dokud se tlak nevrátí k normálu, tj. k hodnotě 120/80. Léčbu lze opakovat po roce, pokud pocítíte nějaké nové potíže související s onemocněním ledvin. Během léčby je nutné provádět analýzy související s normální funkcí ledvin.

Potní kvas se připravuje následujícím způsobem. Vezměte 3 litry vody, přidejte do sklenice 1–2 sklenice malinového džemu nebo čerstvé maliny, poté 1 sklenici cukru (pokud používáte džem, cukr nepřidávejte). Pro kvašení se přidá 1 čajová lžička smetany. Skladuje se v teple (20–30 °C) po dobu 2 týdnů. Kvas se konzumuje prakticky bez omezení, přičemž se do sklenice podle spotřeby přidává voda a odpovídající množství cukru. Taková sklenice kvasu může vystačit na celou léčbu.

Mezi procedurami na obnovu ledvin je nutné užívat lůž. Pokud je tlak vyšší než normální, před saunou se používá čaj z bahenní trávy, kterým se potírá kůže. Tento čaj velmi pomáhá pocení, snižuje celkový krevní tlak a výrazně usnadňuje procedury.

Výhřez konečníku

Při tomto onemocnění je třeba pomoci výlisků léčit gastrointestinální trakt. Lisované výlisky se připravují z kapusty nebo jitrocele a šťáva se fermentuje s cukrem.

K tomu se vezme 3 litry šťávy z pampelišky nebo zeli na 1 sklenici cukru a nechá se kvasit 2–3 týdny. Pije se 3–4 lžíce 10 minut po jídle.

Všechny postupy v sekci „Zácpa“ jsou vhodné i pro toto onemocnění. Do stravy je třeba zařadit pastu z ořechů a pšenice.

K její přípravě se vezme 1 kg rozemleté hmoty v poměru 1: 1, smíchá se s 1 sklenicí cukru a nechá se kvasit po dobu nejméně 2 týdnů. Konzumujte 2 lžíce. Připravte také směs z citronu a smíchejte ji v poměru 1: 1 s medem. Užívejte 1 lžici během jídla.

Rostlinný olej je třeba používat pouze k vnějšímu vtírání.

Gangréna

Lékaři se domnívají, že existuje několik druhů gangrény (suchá, plynová, infekční). Autor se domnívá, že gangréna má pouze dva druhy: a) infekční; b) neinfekční.

Neinfekční gangréna se velmi těžko léčí, protože je způsobena procesem destrukce buněčných hmot v důsledku omezeného přístupu živin (kyslíku) k buňkám.

Při neinfekční gangréně se v tkáních tvoří „vražedné buňky“, podobně jako v omezeném prostoru, kde z skupiny umístěných tam krys jedna z nich z hladu sežere všechny ostatní. „Zabijácké buňky“ vytvořené při gangrénovém jevu požírají své podobné, které nejsou schopné a naučené se bránit. Zachránit se před

„zabijáků“ není žádná možnost, protože se podle vnějších znaků nijak neliší od běžných buněk. Proto má medicína jediný způsob boje s gangrénou – chirurgický. Autor však vidí jednu možnost boje s

„vražednými buňkami“ a na jejím základě navrhuje metodu léčby gangrény, která spočívá v následujícím.

Odebere se krev prasete nebo psa a uchovává se v hliněné nádobě po dobu nejméně 5–7 dnů. Během této doby krev výrazně změní své vlastnosti. Vytvoří se v ní velmi silné „vražedné buňky“, které jsou mnohem silnější než gangrenózní buňky. Pokud tedy touto krví potřete obvaz a ovážete jím nemocnou končetinu, nemoc může ustoupit díky oslabení funkce gangrenózních buněk.

Infekční gangréna se léčí podobně jako obliterující endarteritida.

V každém případě je třeba gangrénu léčit jako obliterující endarteritidu a v průběhu léčby lze provést určité korekce. Doplnkem jsou obklady z mastí na bázi kostivalu.

Vezměte 3 litry mletých kořenů kostivalu a 1 sklenici medu. Vše zalijte mléčnou syrovátkou a nechte kvasit v teple. Po měsíci lze směs použít na obklady.

Gangrénu lze zastavit použitím „carské vodky“.

Hemoroidy

Hemoroidy jsou častým onemocněním u velkého počtu lidí, které se projevuje rozšířením cév v oblasti konečníku, kde se tvoří uzliny, boule a

krvácující vředy. Hemoroidy ztěžují vyprazdňování střev a způsobují bolesti při stolici.

Hemoroidy se vyvíjejí při snížené kyselosti konečníku a při zvýšeném zahřívání zadního otvoru. Rychlost dělení buněk závisí na teplotě. Čím vyšší je teplota konečníku, tím více buněk může růst v jeho stěnách. Hemoroidy se navíc zhoršují tím, že žaludeční šťávy se hůře dostávají ze žaludku do konečníku. To znamená, že staré buňky se budou trávit méně, než se budou rodit nové.

Všechna zvířata i lidé mají v oblasti konečníku a hýždí buňky produkující chlad. Kdyby lidé chodili bez oblečení, teplota hýždí by byla vždy nižší než teplota okolního vzduchu díky působení vlastního

„chladičky“. Jednou z radikálních metod léčby hemoroidů je proto ochlazování zadní části těla. K tomu se vezme mísa se studenou vodou a sedne se do ní na 10–15 minut. Procedury se provádějí denně po dobu 2–3 týdnů.

Dobré výsledky při léčbě hemoroidů přináší zavedení ledu do konečníku. K tomu se vezme kožená rukavice, odstříhnou se prsty, naplní se vodou a zmrazí. Poté se spolu s rukavicí namazanou vazelínou vloží do konečníku na dobu, dokud led neroztaje. Vzhledem k tomu, že kůže je špatný vodič tepla, led taje pomalu a procedura trvá poměrně dlouho. Po 6–7 takových procedurách po hemoroidech nezůstane ani stopa.

1. Hemoroidy zmizí velmi rychle, pokud pijete slabý roztok kyseliny chlorovodíkové (0,1–0,3 %). Nejprve se užívá 1–2 lžice 10–15 minut před jídlem a poté se tato dávka zvýší na půl sklenice.

2. Hemoroidy zmizí za 1–2 týdny, pokud během jídla vypijete 2 lžice přírodního žaludečního šťávy zakoupené v lékárně.

3. Hemoroidy se léčí dokonce i pomocí kuchyňské soli. K tomu se 2–3krát denně cucá sůl (1 g po jídle). Hemoroidy zmizí za 1–2 týdny.

4. Hemoroidy se dobře léčí také pomocí enzymů z mléčné syrovátky. K tomu se vezme pelyněk, kalamánek, kopr, fenýkl a některé další rostliny stimulující trávení, z nich se obvyklým způsobem připraví enzym a pije se 2–4 lžice před jídlem.

Červi

Červi se mohou usadit v žaludku a střevech pouze při výrazně snížené kyselosti žaludeční šťávy. Nejrozšířenější jsou kulatí červi (ascaris, vlásenka) a plochí (tasemnice, soliter). V žlučových cestách se někdy rozmnožují opisthorchi (rybí), jaterní motolice a další paraziti.

Parazitů tohoto druhu může být velké množství. Boj proti všem červům však může být přibližně stejný. Spočívá v prudkém zvýšení kyselosti žaludečních šťáv v střevě. Žaludeční šťávy začnou červy trávit jako běžné syrové maso. Proto při zvýšení kyselosti ve střevě začnou červi opouštět organismus.

Červi se dobře vylučují semeny pelyňku, odvarem z květů pelyňku, semínky dýně. Pokud je organismus dobře okysličen, nebudou v něm v zásadě žádní červi. K tomu se používají nakládané, kvašené a fermentované produkty a enzymy z jitrocele, divizny, mléčnice, čekanky, vlaštovičníku a máty peprné. Červi se zjistí při analýze krve. Takto zjištěné segmentové částice eozinofilů obvykle charakterizují přítomnost červů, protože buňky červů a askaridů provádějí glykolýzu cukrů bez kyslíku. Dělat to podobně jako rakovinné buňky.

Analýza stolice na přítomnost vajíček červů potvrzuje přítomnost nebo nepřítomnost červů. Pokud nejsou ve stolici nalezena vajíčka, přítomnost eozinofilů v krvi charakterizuje přítomnost rakovinných nádorů. V každém případě je nutné použít léky

typu Decaris a Levomizol. Tyto léky brání červům a rakovinným buňkám vstřebávat glukózu.

Glomerulonefritida

Příznakem onemocnění je téměř úplné odumření funkčních tkání ledvin. Krev není očištěna od produktů rozpadu. Obsahuje vysokou hladinu acetonu, kreatininu a v moči je velké množství krevních buněk. Glomerulonefritida je tak nebezpečné onemocnění, že ani hemodialýza (umělá ledvina) ne vždy přináší požadovaný výsledek.

Oficiální medicína glomerulonefritidu neléčí a lidé s tímto onemocněním jsou odsouzeni k pomalé smrti.

Recepty navrhované autorem, soudě podle záznamů v knize recenzí, zachránily život mnoha umírajícím pacientům. Zkuste tyto prostředky použít, pokud není naděje na uzdravení.

1. Každou hodinu otírejte pokožku octovým nálevem z bahenní trávy.

2. Oxidujte organismus enzymy z kůry osiky nebo jejích pupenů a střídejte pití čaje z kořenů maliny a květů lípy.

3. Užívejte pocení vyvolávající koupele. Po pocení otírejte pokožku výživným medovým roztokem jablečného octa (na 1 lžíci jablečného octa 1/2 sklenice medu) a během pocení pijte mléčnou syrovátku oslazenou medem (na 1 l syrovátky 2 lžíce medu). Med je lepší vzít lipový.

Koupele je třeba provádět 2–3krát denně. Jakmile zjistíte, že hladina kreatininu a acetonu v moči výrazně poklesla, můžete počet potních koupelí snížit na jednu denně.

Potopudné čaje můžete obměňovat a připravovat je z plodů malin, kaliny, brusinek, bezinky. Z nich můžete také připravovat kvasy k pití. Čaje můžete později připravovat také z fialek, březových pupenů nebo listů, z kořenů slunečnice nebo jejího oplodí (bez semen).

Jakmile se kreatinin sníží na normální hodnotu, je třeba postupně začít konzumovat mléčné výrobky (kefir, jogurt, acidophilus mléko, zakysané mléko), okyselené jablečným octem nebo enzymy adonis, medvědice, pelyněk, arnika.

4. Nějakou dobu dodržujte stravovací režim, jehož hlavními složkami jsou maso, ryby a mléčné výrobky.

5. Pokud se kreatinin stabilně drží na určité úrovni, je třeba hodinu po jídle vypít 1 čajovou lžičku vlastní moči. Pokud se po týdnu zjistí, že kreatinin výrazně poklesl, ale ještě nedosáhl normy, je třeba v procedurách s močí pokračovat. V tomto případě není škodlivé zvýšit dávku moči. Dodržování pravidla „Podobné se léčí podobným“ mnohokrát vedlo k pozitivním výsledkům.

6. Když nebezpečí pomine a ledviny začnou dobře fungovat (výsledky rozboru moči jsou uspokojivé), můžete do stravy zařadit syrová vejce a syrové maso (mleté maso s moukou a syrovými bramborami). Mleté maso je nejlepší připravovat z čerstvých vepřových ledvinek. Rostlinný olej lze použít pouze k potírání kůže. Velký užitek přináší potírání kůže soleným rybím tukem.

7. Při léčbě nemoci hraje velkou roli práce na čerstvém vzduchu nebo výlety do lesa a hor. Léčbu lze považovat za ukončenou, pokud se při horských výstupech prakticky nevyskytuje pocení těla.

Hydradenitida

Velikost hlavy se při tomto onemocnění téměř zdvojnásobí. Říká se, že hlava je naplněna vodou, a proto se nafukuje jako balón. Nebudeme se hádat o podstatě

nemoci, tím spíše, že je zatím považována za nevyléčitelnou. Pokud nemáte jinou možnost, vyzkoušejte následující prostředky.

1. Oxidujte organismus enzymy z adonisu, orobince, devětsilu, kostivalu a borovicových pupenů. Pijte je s kyselým mlékem.

2. Pijte kvas z okurkové šťávy, melounové šťávy, dýňové šťávy, melounové šťávy, cuketové šťávy, jahodové šťávy, granátové šťávy, vodnatých odrůd jablek (danesha, medovka, ranet „Maria“) a hrušek (bere, ardafon).

3. Dodržujte solnou dietu, to znamená, že do všech šťáv a zeleniny přidávejte kuchyňskou sůl.

4. Otírejte si hlavu 5% octovým nálevem z bahenní trávy, březových pupenů, lipových květů, malinových nebo kalinových listů.

5. Provádějte pocení pomocí okyselených pocení čajů.

6. Jídlo vybírejte pouze podle chuti.

Hypertenze

Při některých poruchách v organismu krevní tlak výrazně stoupá a dosahuje rekordních hodnot 300/250.

Hypertenze vzniká z mnoha důvodů, ale nejčastěji se vyskytují tři typy: a) střevní; b) renální; c) vaskulární-membránová.

První typ hypertenze vzniká v důsledku poškození epiteliálních buněk střeva, které řídí vstřebávání, a proto bez kontroly žene do jater téměř všechny tekutiny, které se v něm nacházejí. Charakteristickým znakem této hypertenze jsou silné zácpy nebo průjemy.

Z toho vyplývá, že k odstranění tohoto typu hypertenze je nutné odstranit všechny defekty střeva, zejména tlustého a tenkého. Je třeba si uvědomit, že střevní hypertenze vzniká v důsledku poruch vlastností epiteliálních buněk tlustého a tenkého střeva, stejně jako cukrovka u zdravé slinivky břišní může vzniknout v důsledku epiteliálních buněk dvanáctníku. Způsob léčby takové hypertenze je následující.

1. Připraví se drť z brambor nebo černého jeřábu a spolkne se 2–4 lžíce, šťáva se pije po jídle.

2. Žitné kvasnicové těsto se konzumuje 30–40 minut po jídle.

3. Užívají se enzymy z prosa nebo řepy, jmelí dubového, květů lípy, senny, kůry drátovce.

4. Pijí kvas z bezinky, malin, brusinek a kaliny.

5. Podstupují kurz pocení.

6. Jí nakládanou řepu a kukuřičnou kaši.

Pro snížení tlaku se vzdejte používání chemických přípravků (hemiton, adelfan).

Hypertenze ledvin se léčí pomocí léčby ledvin.

Léčba vaskulární membránové hypertenze je založena na obnovení funkcí cév a buněčných membrán uvolněním cév od solí a starých buněk. Schéma obnovy cév je popsáno výše.

Hypotonie

U mnoha zdánlivě zdravých lidí je systematicky pozorován pokles krevního tlaku (110/70, 100/60, a někdy i méně).

Příčinou je nízký koeficient účinnosti gastrointestinálního traktu v důsledku vzájemné neutralizace kyselých žaludečních šťáv a alkalických látek dvanáctníku. Proto, pokud obnovit ventil cibulky

dvanácterníku a procvičit organismus, tlak se vrátí k normálu.

Jak obnovit ventil pomocí žmolků, již bylo popsáno výše. Kromě žmolků dobře normalizují tlak enzymy z arálie mandžuské, rhodioly růžové, kalganu, jahod, křídlatky, devětsilu, stejně jako kvasy z hroznů, třešní, zubrovky, třezalky a aloe. Při hypotenzi je třeba jíst sádlo, vejce, mořskou kapustu a masové pokrmy.

Glaukom

Vnitřní oční tlak, který vzniká v důsledku zánětlivých procesů v systému oční homeostázy, může vést k oslepnutí. Jednou z příčin vzniku tohoto onemocnění je silná alkalizace organismu a porucha funkce slinivky břišní v důsledku poškození absorpčních epitelálních buněk dvanácterníku.

Pokud sníte velkou porci pepře (asi 1/2 čajové lžičky), brzy se vám na horních víčkách objeví silné pocení. Je to způsobeno působením pepře na sliznici dvanácterníku, který se vstřebává do sliznice a nutí slinivku břišní energicky vylučovat inzulin, který se dostává do očního systému a dodává mu velké množství glykogenu. Buňky oka prudce zesilují proces beta-syntézy, čímž oxidují oblasti zachycené glykogeny, zahřívají oko a vyvolávají v něm pocení.

S ohledem na výše uvedené lze doporučit několik způsobů boje proti glaukomu.

1. Obnovit gastrointestinální trakt.
2. Používat prostředky na posílení slinivky břišní.
3. Užívat enzymy na pepři a také na hořčici (vodním pepři).
4. Zvláštní pozornost věnujte finské sauně s potopudnými čaji, do kterých přidávejte červený a černý pepř. 1–2krát týdně si dejte horkou koupel a zahřívajte se v ní po dobu 10–15 minut. Poté do oka s vysokým tlakem nasypete jemnou sůl, kterou vezmete na špičku nože. Bude to silně štípat – je třeba to vydržet. Nastane proces slzení a vylučování přebytečné tekutiny z oční bulvy. Po provedení 2–3 takových procedur je nutné změřit tlak.
5. Do očí nakapejte enzymy z arniky, vlašovičnicku, citronu, borůvky, maliny, bahenní (nízké koncentrace – 1 %).
6. Pijte kvas z bezinky, mrkve, kalganu, očánky, jestrábníku a také rostlin z čeledi arálovitých (viz část „Cukrovka“).
7. Před spaním si vypláchněte oči čajem z bahenní.

Hnisavé vřídky na dásních a na povrchu ústní dutiny

Odstraňují se pálením 9% octem, který byl naložen na vlašovičnicku. K tomu se vezme silný odvar nebo šťáva z vlašovičnicku a smíchá se s octem v poměru 1:1. Můžete také vypláchnout ústa silným odvarem z heřmánku nebo šalvěje (lžící byliny vařte v sklenici vody 10–15 minut).

Koktání

Naši předkové chápali koktání jako škytavku, která se odedávna léčila magickou rostlinou zvanou ikotník.

K tomu se připravoval čaj ze sušeného ikotníku, který se užíval po 2–3 lžících během snídaně a oběda.

Pokud koktání vzniklo v důsledku strachu, lze jej dobře léčit hypnózou. Koktání lze léčit také následujícími cvičeními.

Sestaví se soubor základních zvukových obrazů písmen a slabik. Pro příklad si zapišme část z nich.

Zvuky písmen:

а, б, в, г, д, е, ж, з, и, к, л, м, н, о, п, р, с, т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ...

Slabiky:

аб, ав, аг, ае, аж, аз, аи, ак, ал, ам, ап, ао, ар...

ба, ва, га, да, еа, жа, за...

еа, еб, ев, ег, ез, еи, ек, ел, ем, ен...

ае, бе, ве, ге, де, же, зе, ие, ке, ле, ме...

иб, ив, иг, ид, иж, из, ик, ил, им, ин...

bi, vi, gi, di, ji, zi, ki, li, mi, ni, pi... ob, ov,

og, od, ož...

bo, vo, go, do, žo,

zo... ub, uv, ug, ud,

už, uz... bu, vu, gu,

du, žu, zu... bav, gab,

dab...

ava, vau,

dag... gav,

dav, jav... vag,

vad, vaj...

Tyto zvuky musí pacient vyslovovat nahlas. Přitom si nejprve musí zacpat uši, aby neslyšel svou řeč. To je nutné pouze proto, že existuje zpětná vazba: ucho-nerv-hlasivky. Zejména se výrazně oslabuje citlivost nervu zpětné vazby.

Když si pacient vloží do uší špunty, musí nahlas vyslovovat přepsané zvuky. Přitom hned zjistí, že obrovské množství zvuků vyslovuje bez kórtání. Pouze některé z nich se vyslovují obtížně.

Je nutné obtížné zvukové kombinace přepsat samostatně a začít se je učit vyslovovat z paměti. Když budou všechny obtížné zvuky vyslovovány dobře, je třeba přistoupit k vyslovování slov, ve kterých se nacházejí obtížně vyslovitelné slabiky. O něco později lze přistoupit k učení se básní.

Během léčby nemoci je vhodné otírat oblast od uší po krk octem, který byl naložen na chryzantémě nebo kozlíku lékařském.

K jeho přípravě se vezme 1/2 l 9% octa a přidá se do něj 1/2 sklenice bylin nebo 50 ml alkoholové tinktury z uvedených rostlin. Tyto tinktury je vhodné užívat vnitřně po 1 lžici před jídlem. Strava by měla být převážně masová a pikantní.

Зáспа

Špatné při průjmech a zácpě. Ale přece nebudete pokaždé používat klystýr, zejména v práci, a projímadla ze senoidu a listů svízelu nejsou vždy účinná.

Záспа zmizí, pokud začnete užívat výlisky podle schématu popsaného v kapitole 2. Pokud má člověk zvýšený krevní tlak, střídajte zelný výlisk s řepným výliskem. Ve skutečnosti jsou při zácpě přijatelné všechny body doporučení z kapitoly 2. Záспа zmizí během 1–2 týdnů. Při zácpě jsou účinné enzymy ze senny, kůry krušiny, plodů bezinky, třešně, borůvky a jmelí dubového a šťáva z aloe vera (1–2 čajové lžičky 3krát denně 30 minut před jídlem).

Při zácpě a dysbakteriíze dobře pomáhá enzym z vlašovičníku, který se užívá 1/2 sklenice 2krát denně, ráno a večer, půl hodiny před jídlem. Léčba trvá 2 týdny, poté následuje 10denní přestávka, po které

je třeba dopít zbývající sérum.

Zuby se uvolňují nebo vypadávají (parodontóza)

Při tomto onemocnění se množství cementujícího materiálu tkáně ústní dutiny (kolagenu) výrazně snižuje v důsledku jeho rozpuštění alkalickými produkty virů, které pronikají s potravinami. Léčba tohoto onemocnění je složitá a zatím neexistuje žádné obecné pravidlo. Oxidace tkáně ústní dutiny a zavedení kolagenu do ní však jistě ulehčí stav pacienta. Zkuste se řídit následujícími doporučeními.

1. Je třeba začít s oxidací celého organismu. K tomu je nutné každý den před jídlem vypít sklenici kyselého mléka (můžete pít kefir, jogurt, acidofilní mléko), do kterého je třeba přidat 1 lžici jablečného nebo švestkového octa a 1 lžici medu. Jablečný ocet je třeba přidávat také do čaje, kompotů a polévek. Po koupeli je třeba pokožku otřít octem, který byl naložen v bahenní rostlině nebo kostivalu (kostivalu lékařském).

2. Proveďte komplex procedur na obnovení gastrointestinálního traktu. K tomu je nutné jednou denně před jídlem polykat kuličky z lisovaných zbytků (výlisky ze šťávy) z mrkve nebo zelí. Nesmíte je však žvýkat, aby se nenamočily slinami v ústech. Polykání drti pokračuje, dokud nedojde k úplnému uvolnění trávicího traktu (nebudou se objevovat vzduchové říhání a zcela zmizí nadýmání).

3. Do jídelníčku je nutné zařadit syrové maso připravené ve formě mletého masa, jako na kotlety nebo řízky, s moukou a kořením. Kromě toho je nutné jíst sýr s křenem, syrová vejce s chlebem namazaným máslem a nutně osoleným. Hladký želé je třeba jíst s hořčicí nebo křenem. Klobásy nebo salámy – se zelím, ryby a maso – s bramborami, bobule (jahody, borůvky, maliny, ostružiny, moruše, brusinky) – s mlékem a chlebem. Do všech tekutých pokrmů je nutné přidávat ostré koření, jako je pepř, koriandr, petržel, kmín, len atd., a zeleninu je nutné vždy dosolit a pokapat octem.

4. V ústní dutině provádějte procedury popsané v části „Zubní onemocnění a jejich léčba“.

Škytavka

Potrava z ústní dutiny vstupuje do jícnu. Cestou prochází hltanovou chlopní (HC) a naráží na potravní chlopně (PC). Pokud potrava prochází rytmicky, PC a HC se otevírají podle zákona běžící vlny. Při tom nutně vzniká běžící vlna peristaltiky a samotného jícnu.

Pokud je jídlo přijímáno spěšně, s chutí, může se jeho pohyb v jícnu dostat mimo synchronizaci peristaltiky, například zaostávat za běžící vlnou. Potom se porce jídla, která nedosáhne PK, vrátí zpět s opačnou vlnou peristaltiky jícnu. Potravní porce bude v tomto případě házena buď do PK, nebo zpět. To je právě škytavka.

Zbavit se škytavky je velmi jednoduché. K tomu se pije slaná voda velkými doušky.

Pokud se škytavka vyskytuje často, je třeba věnovat pozornost funkčnosti PC ventilu a horní (kardiální) části žaludku. Pamatujte, že časté nutkání na škytavku může signalizovat vážné onemocnění žaludku. V tomto případě je nutné vypít fermentem celandinu a radikálně se zabývat okysličováním organismu.

Impotence u mužů

Navzdory složitosti onemocnění je tato nemoc léčitelná téměř ve 100 %

případů.

Léčba začíná prevencí organismu podle systému kvintesence. Je třeba vyléčit zažívací trakt, přestat pít a kouřit, okysličovat organismus kvásky nebo enzymy, k jejichž přípravě se používají následující rostliny: maklura (Adamovo strom), adamův kořen, maralí kořen, kalgan, zlatý kořen, eleuterokok, zamaniha, arálie mandžuská, ženšen, jahodová tráva, zubrovka, pepř.

Dobře zvyšuje potenci u mužů mumie.

1 g mumie se rozpustí v 1 litru teplé vody nebo „carské vodky“ a vypije se během 3 dnů. Kúra trvá 1 měsíc, poté následuje měsíční přestávka a kúra se opakuje 3krát.

Impotence se dobře léčí saunami s přidaným jablečným octem a potopudnými čaji. Při léčbě impotence je velmi důležité provádět malé klystýry (do 1 sklenice) z čaje z pelyňku, křídlatky, devětsilu a také z výše uvedených rostlin. Do čaje se přidává sůl (1 čajová lžička na 1 sklenici čaje). Je velmi důležité udržovat konečník ve zdravém stavu, protože na něm závisí stav prostaty.

Cévní mozková příhoda

Vše, co je popsáno níže v části „Tromboflebitida“, se týká i cévní mozkové příhody. Jediným rozdílem je, že místa ucpání cév je třeba zahřívat ohřívači s použitím rostlin uvedených v této části a následně otírat octovým nálevem z bahenní trávy nebo nálevem z „carské vodky“ maklury nebo prostrilu (spánkové trávy).

Při mrtvici jsou kromě oxidace doporučeny také masáže.

Infarkt myokardu

Pro pochopení jevu infarktu se obrátíme k jevu, který není v literatuře známý, byl objeven autorem těchto řádků a má přímý vztah k danému onemocnění.

Pokud hodíme kámen na klidnou hladinu vody, zjistíme, že od místa dopadu se budou šířit soustředné vlny, které se s rostoucí vzdáleností od středu budou zmenšovat v amplitudě a frekvenci (vzdálenost mezi vlnami se bude zvětšovat).

Naopak, pokud hodíme na hladinu vody obruč, vlny uvnitř ní se budou šířit směrem ke středu a jejich amplituda se bude zvětšovat s přiblížením ke středu. Ve středu obruče zaznamenáme silný impuls. Tento experiment ukazuje, že pokud vzbudíme kulovou soustavu na povrchu, bude se vlna vzbuzení pohybovat směrem ke středu, přičemž se bude zvětšovat její amplituda a síla, což ve středu koule vytvoří velké tlakové síly.

Jev samofokusování energie v kulové hmotě je základem fungování našeho srdce. Z toho lze odhadnout obrovské energetické možnosti tohoto jevu, včetně negativních, které mohou vést k prasknutí srdeční tkáně, pokud je v ní narušena symetrie procesu, která souvisí s porušením arteriálního a venózního tlaku a odchylkou od jeho referenční normy (120/80). Proto je nutné bez ohledu na věk vždy usilovat o to, aby tlak byl 120/80. Jak toho dosáhnout, bude popsáno níže. Zde se zaměříme pouze na postupy k odstranění následků infarktu myokardu.

Hlavním postupem je lehká masáž těla. Nutnost masáže je dána tím, že krev se kromě srdce šíří také kapilárami pomocí takzvaného peristaltického efektu, podobného peristaltice střev. Masáž svalů proto výrazně odlehčuje samotné srdce.

Pro hojení ran, tedy jizev na srdci, je třeba pít kvas a ferment z králíčího

zeleniny, kalanchoe, vlašovičniku, a také použít všechny postupy, které jsou popsány v sekci „Srdeční arytmie“ a dále, a poté provést prevenci gastrointestinálního traktu.

Pamatujte, že srdce miluje čerstvý vzduch, výlety do lesa a hor, med, kyselé enzymy, maso, vejce, hrozny, ořechy, melouny.

S kouřením a pitím je třeba přestat navždy!

Kameny v žlučových cestách

Kameny, které se vytvořily ve žlučníku, často ucpávají žlučové cesty; žluč začíná roztahovat žlučník a v oblasti jater vzniká nesnesitelná bolest. U tohoto onemocnění je třeba řešit hned dva úkoly: zastavit tvorbu solí a zničit nebo rozpustit kameny.

Soli vznikají ve žlučníku v důsledku pronikání kyselin do něj. Žluč je vždy zásaditá, proto je při vniknutí kyselin do žlučníku nutné je přimět k neutralizační reakci. V důsledku reakce budou soli vždy zásadité (oxaláty, ureáty, fosfáty), protože do žlučníku se dostávají slabé kyseliny: šťavelová, citronová, jablečná a další.

K narušení procesu tvorby solí je nutné především obnovit gastrointestinální trakt a dosáhnout uspokojivé homeostázy ledvin.

První úkol se řeší pomocí černé ředkve. Pro léčebnou kúru se připravuje šťáva z 10 kg ředkvičky. Šťáva se pije 30–40 minut po jídle, počínaje velmi malou dávkou (1 čajová lžička), protože šťáva z ředkvičky vyvolává silné vylučování žluči a může dojít k silné bolesti při odchodu kamenů žlučovými cestami. Pokud jsou bolesti v játrech snesitelné, dávka šťávy se postupně zvyšuje na 2 lžíce a po ustání bolesti na půl sklenice. Po vypití celé šťávy během 2–3 týdnů se užívají získané výlisky.

Ledvinová homeostáza je zajištěna pomocí pocení ve vaně nebo sauně a současným pitím pocení čajů.

Kameny se mohou rozpustit pomocí samotných šťáv a výlisků z černé ředkve. Dobrým rozpouštěčem kamenů je kuřecí nebo kachní žluč. Užívání kuřecí žluči vnitřně (30–40 minut po jídle) vede k rozpuštění i velmi velkých kamenů ve žlučníku.

Vzhledem k alkalické reakci žluči je třeba ji polykat ve speciálních nádobách, například v želatinových kapslích nebo v měkké části černého chleba. Chlebové kuličky se dělají o velikosti fazole a opatrně se do nich zamíchá žluč (po několika kapkách). Najednou je třeba spolknout 5–10 kuliček. Kúra trvá 1–2 týdny.

Žlučové kameny se rozpouštějí také šťávou z kořene petržele.

Pokud jsou kameny ve žlučníku malé, lze je rychle odstranit pomocí rostlinných olejů.

K tomu se dobře prohřejte ve vaně, předtím vypijte půl sklenice například kukuřičného oleje. Poté se teple oblečte a pomocí vodní láhve a lněných semínek prohřejte oblast jater, pokračujte v pití rostlinného oleje po 2 lžících každou hodinu, tedy celkem 1 sklenici rostlinného oleje. Výsledkem je, že se ve stolici objeví malé kamínky. Proceduru opakujte po měsíci.

Kameny v ledvinách a jejich vývodech

Kameny se tvoří v ledvinách stejným způsobem jako kameny ve žlučníku. Začínají se tvořit pouze při silně alkalické moči v momentech, kdy se do ledvinné pánvičky krátkodobě uvolňují kyselé složky krve. V důsledku chemické reakce neutralizace kyselin zásadami na vnitřních stěnách ledvinných

ledvinných pánví se tvoří soli ve formě vaječné skořápky, které jakoby pokrývají jejich vnitřní stěny omítkou. Někdy se soli odlupují od stěn ledvinných pánví, ale kvůli ostrým rohům je obtížné, aby se dostaly ven.

Kameny pomalu rostou, ucpávají močové cesty a způsobují prudké bolesti.

Oficiální medicína nedává doporučení ohledně rozpouštění kamenů. Odstraňuje je chirurgicky nebo drtí ultrazvukem. Boj s tvorbou kamenů v ledvinách je přibližně stejný jako boj s tvorbou kamenů ve žlučníku. Kameny se rozpouštějí kuřecí nebo kachní žlučí a jinými alkalickými látkami, které nejsou nebezpečné pro lidský organismus, jako je například křenová šťáva, šťáva z černé ředkve, šťáva z kořene petržele a jiné alkalické šťávy. Ledvinové kameny se dobře rozpouštějí také alkalickými čaji, jako je čaj z mořenového kořene, kořenů slunečnice, kořenů šípku, kořenů růže, stonků a kořenů bahenního křídlatky.

Nezapomeňte, že po použití alkalických čajů je třeba oxidovat organismus enzymy a kvásky připravenými z slupek melounu, granátového jablka, citronu, pomeranče, plodů brusinky a švestky.

Po odstranění solí z ledvin je třeba se věnovat obnově gastrointestinálního traktu podle obecné metodiky, s přihlédnutím k zvláštnostem organismu.

Šedý zákal

Katarakta – zakalení rohovky, čočky a sklivce oka v důsledku traumatu nebo glaukomu v důsledku proniknutí choroboplodných mikrobů do částí oka.

Katarakta se vstřebává pomocí čistého šťávy z vlaštovičníku, ale nejprve je nutné obnovit organismus podle schématu léčby kurí slepoty. Katarakta se také vstřebává převařenou citronovou šťávou s medem (směs se bere v poměru 1: 1 a uchovává se v teple po dobu nejméně 2 týdnů).

Šťáva z vlaštovičníku se uchovává v nádobě s otevřenou zátkou nejméně měsíc v teple a poté se kapá do oka pacienta s kataraktou.

Kolagenóza

Spojovací kostní materiál, podobný rostlinnému ligninu, se z neznámého důvodu rozpadá a jeho množství v organismu se snižuje. Kosti měknou a vznikají silné bolesti. Nemoc je oficiálně považována za nevyléčitelnou.

Navzdory vzácnosti onemocnění a nedostatečným zkušenostem s léčbou lidovými prostředky lze přesto nabídnout několik receptů, které pomáhají organismu bojovat s touto nemocí.

Myšlenka je následující. Předpokládá se, že lignin rostlin je slabě zásaditá sůl kyseliny octové a kolagen je slabě kyselá sůl těžké kyseliny. Pokud je tento předpoklad správný, lze kolagen snadno získat uměle z ligninu fermentací rostlin mikroorganismy, které lignin konzumují. Tyto mikroby se zřejmě tvoří při rozkladu stromů v lese. Je třeba pouze vybrat takový „mrtvý“ strom, u kterého je celulóza rozložená méně než lignin. Jinými slovy, „mrtvý“ strom musí být spíše vláknitý než shnilý.

Vezme se čistá část shnilé rostliny a nechá se louhovat v octě podle obvyklého receptu. Směs se pije po 1 lžici s kyselým mlékem a stejnou směsí se otírá tělo. Podle tohoto receptu se připraví několik nálevů a pije se podle chuti.

K přípravě kolagenového receptu lze použít laboratorní lignin (například získávaný v celulózových a papírenských závodech).

K tomu se k 3 litrům mléčné syrovátky přidá 1 lžice čištěného ligninu, 1 sklenice cukru a 1 lžice smetany. Vše kvasí nejméně měsíc. Poté se syrovátka pije a používá k otírání těla.

Kromě toho se používají všechny procedury používané při léčbě Bechterevovy choroby.

Konjunktivitida

Jedná se o zánět spojivky – membrány pokrývající oční bulvu a vnitřní povrch víčka. Projevuje se zarudnutím oka s výtokem hnisu. Snadno se léčí slanou mléčnou syrovátkou nebo, pokud se konjunktivitida vyskytuje u kojenců, kyselým mateřským mlékem.

Konjunktivitida se dobře léčí enzymem vlašovičnicku o síle nejvýše 1 %, stejně jako silným odvarem gruzínského čaje, mírně okyseleným octem (nejvýše 1 % síly), a silnou slanou vodou.

Krvácení dásní

Toto onemocnění zmizí prakticky okamžitě, pokud dásně potíráte jemnou solí. Zvláště je nutné to dělat před spaním. Pro tento postup je nejlepší použít jodovanou sůl.

Zařazení mořské kapusty a slané ryby do jídelníčku velmi pomáhá posilovat dásně. Při krvácení má dobrý účinek polévka z kopřivy nebo čaj z řebříčku, krvavce, oregana, dubové kůry, kalganu (lapka přímá).

Polévku z kopřivy je třeba okyselit octem (na talíř polévky se dá 2 lžice 9% octa). Zápach z úst se odstraní vodkovou tinkturou ze zlatého kořene.

Slepota

Při tomto onemocnění člověk nečekaně v jakémkoli věku ztrácí citlivost zrakového nervu. Přes den ještě vidí, ale za soumraku se mu zrak zhoršuje. Kuřecí slepota se oficiálně neléčí, ale lidová medicína vrátila zrak mnoha lidem. Autorovi se podařilo tuto nemoc mnohokrát vyléčit.

K léčbě slepoty se používají rostliny, které se v lidovém jazyce také nazývají slepota. Mezi ně patří zejména pryskyřník jedovatý, vlašovičnick, kalgan, jestřábník (zlepšuje zrak), očánka (léčí oči), rozchodník jedovatý, borůvka, zlatý kořen, zamani, eleuterokok, limonník, arálie mandžuská, ženšen, mrkev, arnika, čekanky, citron, vodní pepř, běžný pepř.

Uvedené rostliny, z nichž některé nejsou oficiálně považovány za látky zvyšující citlivost zrakového nervu, se účinně používají v enzimech k léčbě poruch zraku.

Metoda léčby je následující.

1. Kapte do očí enzym z arniky nebo citronu (síla asi 1–2 %).
2. Pijte enzymy z výše uvedených rostlin (s pryskyřníkem buďte opatrní – je jedovatý!).
3. Pijte kvasy z borůvek, mrkve, černé ředkve, kalganu, zlatého kořene, citroníku.
4. Absolvujte kurz potních lázní.

Mikroflebitida

Projevy tohoto onemocnění kapilárních cév obvykle začínají výskytem kapilární sítě na nohou nad koleny a naznačují počáteční formu rozvoje sklerózy.

Léčba mikroflebitidy by měla začít léčbou gastrointestinálního traktu, což povede ke snížení tvorby solí a zvýšení kyselosti. Enzymy a kvásky při mikroflebitidě se připravují z česneku, křenu, petržele, kaki, jeřábu, citronu, citroníku, rhodioly růžové, bahenního sabalníka a měsíčku lékařského.

Je nutné otírat nohy octovou tinkturou z měsíčku, bahenní trávy, černé ředkve a lilie. Do stravy je třeba zařadit mořské řasy a jiné mořské produkty.

Konzumujte nakládané potraviny (kyselé zelí, jablka, patizony, lilky, papriky, ředkvičky, tuřín, řepa, rýže, špalda, mateřídouška). Vyloučte z jídelníčku vodu a rostlinné oleje.

Nefrit. Pyelonefrit

Zánětlivý proces v ledvinné pánvi a močovodech ustane, pokud budete pít čaje a enzymy z osiky, medvědice lékařské, sporyshu, přesličky rolní, plavence špendlíkovitého, slupek melounu a adonisu.

Při zánětech ledvin je doporučeno pít mléčnou syrovátku (3–5 sklenic denně) a také horké koupele.

Při akutních bolestech ledvin je třeba užívat horké koupele; pokud jsou močové cesty silně ucpané a moč špatně odtéká, je třeba pít přírodní žaludeční šťávu z lékárny nebo kyselinu chlorovodíkovou (0,3–0,5 %) po 2 lžících každou hodinu, zapíjet mléčnou syrovátkou.

Při bolestech ledvin je třeba užívat potopné koupele s bahenní trávou (viz část „Obnova ledvin“), aby se snížil tlak v ledvinné pánvi. Při krvácení (v moči je zjištěna krev) je třeba nejprve pít čaj z kopřivy, řebříčku, krvavce a poté enzymy. Současně je vhodné jíst mořskou kapustu a kapustové výlisky, které se polykají 5–7krát denně po 2 lžících, a šťávu pít hodinu po jídle po půl sklenici. Při krvácení je dobré pít čaj a kvas z kůry osiky.

Na podzim je třeba připravit sušené slupky z melounu. Vezměte 3 litry rozemleté hmoty slupek z melounu, 1 sklenici cukru, 1 lžičku soli. Vše zalijte vodou a přikryjte polyetylenovým víkem. Skladujte ve sklepě při teplotě 8 °C. Kvas pijte bez omezení během jídla.

Obliterující endarteritida

Složitá forma sklerózy, při které dochází k ucpaní rozsáhlých oblastí malých cév a k prudkému snížení metabolismu v dolní části končetin. Masivní ucpaní malých cév alkalickými solemi vede k odumření velkých částí svalů, což může vést ke gangréně končetin.

Léčba onemocnění začíná obnovením funkce gastrointestinálního traktu. Současně se provádějí procedury k odstranění solí z cév podle schématu popsaného v části „Flebitida“.

Po odstranění solí z cév se provádí obnovení samotných cév pomocí pepsinostimulantů pro cévní systém. Mezi ně patří mořská kapusta, krevety, sledě, krabi, chobotnice a další mořské produkty.

Nohy se 1–2krát denně otírají octovým nálevem z bahenní trávy, medvědice lékařské, podbělu, maklyury, citronu a měsíčku lékařského.

Omrzliny a popáleniny

Aloe a sůl spolehlivě regenerují tkáň. I v případě těžkých omrzlin a popálenin lze amputaci zabránit pomocí metody, kterou navrhuji.

Poškozené místo je třeba potřít lapisem – nechte ho zčernat. Nahoru je třeba položit kořen byliny živice, hodně soli a na 2 týdny ovázat končetinu náplastí. Během této doby naroste přibližně milimetr nové živé tkáň. Poté je třeba postup opakovat. Na třetí pokus se kostival nahradí aloe. Po dalších 2 týdnech se místo aloe použije kalanchoe.

Tímto způsobem se mi podařilo obnovit omrzlé prsty a zabránit amputaci u jednoho mého známého. Jsem přesvědčen, že člověk se v tomto smyslu příliš neliší od ještěrky, která místo odrostlého ocasu dorůstá nový. Jen nás naučili myslet si, že jsme stavěni jinak.

Nádor jater

Játra mají schopnost zvětšovat se. K tomu dochází při různých infekčních onemocněních nebo z jiných důvodů. Je však možné, že se v játrech objeví nádory (například vodnatý nádor).

Navrhovaná metoda léčby nádorů je univerzální. S její pomocí lze léčit i rakovinné nádory jater. Hlavními léky na nádory jater jsou fermentované cukrové šťávy z pryscovitých rostlin.

K jejich výrobě se používá šťáva z vlašovičnicku nebo bodláku polního, která se nanáší na kousky cukru, které se ukládají do sklenic, zakrývají se před prachem a skladují se na teplém místě. Po 2–3 měsících se cukr pije s čajem bez omezení (2–3 kousky na sklenici).

Před dozráním fermentovaných produktů je třeba zahájit oxidaci celého organismu a oblasti jater. Omezte konzumaci rostlinné stravy. Strava by měla sestávat z masa, ryb, vajec a mléčných výrobků.

Na začátku se konzumuje jedno vejce denně. Vejce se rozetře na krajici chleba, osolí se jemnou solí a nakrájí se na kousky, které se konzumují během dne. Po 5 dnech se konzumují již 2 vejce, poté 3 vejce a tak se dávka zvyšuje až na 5 vajec denně.

Zároveň se žaludek a játra učí trávit fazole, hrách, bob, sóju, čočku, jetel, lupinu, vojtěšku a kukuřici. Do těchto pokrmů se postupně přidává rostlinný olej (1 lžice na porci). Veškerou zeleninu a ovoce, stejně jako džusy, je nutné jíst nebo pít se solí. Zvyšují se dávky nakládané zeli, jetele, akácie, pampelišky, dýně, připravené podle obvyklého receptu na nakládané zeli nebo jablka (antonovské).

Nádory jazyka, rtů a slinných žláz

První pomoc při zjištění nádoru v ústech spočívá v žvýkání kynutého těsta z žitné mouky. Toto těsto lze držet v ústech a přitlačit k nádoru.

Při nádorech v ústní dutině jsou také účinné obklady z pečeného cibule.

K tomu se cibule upeče v uzavřené nádobě, poté se v teplém stavu přiloží na nádor a drží se co nejdéle. Proceduru je třeba

opakovat až do úplného vymizení nádoru.

Začínající nádory lze snadno potlačit vypálením 9% octem, který byl naložen na pelyňku.

Vezměte 1/2 l octa a nasypete do něj půl sklenice květů máty a semen pelyňku. Vše se nechá 1–2 dny louhovat a po přecedění je nálev připraven k použití. Dobře je vypláchnout ústa čajem z měsíčku, který je po vypláchnutí třeba spolknout. Enzymy se připravují z vlaštovičníku, lopuchu a vodného výluhu z křídlatky, bolševníku a kůry osiky.

Osteochondróza

Solebakteriální změna v chrupavkách (chondrech) páteřních disků směrem k jejich odumření. Metoda léčby je podobná metodě léčby Bechterevovy choroby. Zvláště důležité je konzumace chrupavek a želé s křenem a octem, stejně jako tření páteře octovými nálevy. Velmi pomáhají obklady (viz část „Prostril“).

Otok končetin

Ochlazení končetin může přerůst v systematický otok nohou. Toto onemocnění je ještě zhoršeno tím, že pacient má oslabenou funkci ledvin a srdce. Proto je při otoku nohou nutná kompletní prevence organismu, počínaje zaživacím traktem.

Oxidace organismu se provádí pomocí enzymů z adonis, žloutenky šedé, sporyshu, polního přesličky, pupenů břízy, stejně jako kvasů z malin, kaliny, brusinek, bezinky, citronu.

Při otoku nohou jsou povinné všechny pocení procedury, které je třeba provádět ve vanách a saunách. Nohy ve vaně lze zahřívat obzvláště silně (až 45–47 °C) po dobu 10–15 minut.

Zánět středního ucha

Toto onemocnění se vyznačuje zesilující bolestí a snížením sluchu. Uši otékají, vytéká z nich hnis a praská ušní bubínek. Jak rychle odstranit zánětlivé procesy v uších a jak poté odstranit následky těchto zánětlivých procesů? Vyzkoušejte následující doporučení.

1. Nádory, které se začínají objevovat pod ušima, přestanou růst, pokud místo nádoru potíráte octovým nálevem z bahenní trávy, kostivalu, pelyňku, kopru nebo koriandru. Do uší je třeba kapat 1–2% octový nálev s vlaštovičníkem nebo slanou vodu.

2. Na místo rostoucího nádoru přikládáte pečenou cibuli s vodní láhví.

3. Poškození ušního bubínku se odstraní, pokud do ucha nakapete 2–3% enzym arniky, mladistvého nebo kalanchoe.

4. Bývejte na slunci, koupejte se v mořské vodě; pokud jste se podchladili, zahřejte se ve vaně a otřete se octem namočeným v pelyňku.

Odchlípení sítnice

Pokud sklivcové tělo alkalizuje, pak síťovitá tkáň může oddělit. Dodržujte následující doporučení.

1. Pro upevnění sítnice na místě je třeba lehnout si na záda a každou hodinu kapat do očí enzym z vlašovičnicku a arniky, přičemž jeden enzym střídejte s druhým.
2. Současně pijte enzym mladistvého nebo zajícovitého zelí a na noc si tyto enzymy nakapejte do očí.
3. Oxidace organismu se provádí podle schématu léčby kurí slepoty.
4. Potní procedury je třeba provádět až 2 týdny po zahájení léčby, ne dříve.
5. Do stravy je třeba zařadit více pikantních jídel a pálení žáhy léčit mrkvovými výlisky. Polévky, boršče a dokonce i čaj konzumujte s pepřem.

Pankreatitida

Zánětlivé procesy v pankreatických vývodech, stejně jako zánětlivé procesy žlučových vývodů, jsou bolestivé a nebezpečné. Bolesti se obvykle vyskytují nejen v levém podžebří, ale i v dolní části oblasti solar plexu.

Při pankreatitidě dobře pomáhají hormony obsahující enzymy, které stimulují organismus na levé straně. Jedná se o enzymy z calamus, čekanky, hořce, ostružiny, borůvky, kalganu a citroníku. Kvasy se připravují z těchto rostlin a pijí se bez omezení. Režim stravování a všechny ostatní procedury jsou stejné jako při léčbě cholecystitidy a nádoru jater.

Při pankreatitidě jsou povinné teplé obklady. K tomu se používají výše uvedené rostliny, které se předem zahřejí na páře a poté se položí na bolestivé místo a zahřejí vodní láhví.

Špatná chuť k jídlu

Špatná chuť k jídlu se u lidí objevuje v důsledku pronikání žluči do žaludku, někdy je doprovázena nevolností. Chuť k jídlu se objeví až tehdy, když je v žaludku dostatečné množství pepsinů (enzymů) a kyseliny chlorovodíkové. Žluč z jater obsahuje sadu silně zásaditých enzymů, i když se nazývají žlučové kyseliny, které pronikají do žaludku a neutralizují kyselé prvky. Proto, aby se zvýšil apetit, je nutné snížit pronikání žluči do žaludku nebo prudce zvýšit kyselost žaludku.

První možnost se dosahuje snížením množství žlučopudných produktů ve stravě, jako jsou rostlinné oleje, kukuřičná kaše, hrách, fazole, sója, čočka, pšenice a další.

Druhá možnost se realizuje konzumací potravin stimulujících trávení, tj. látek, které povzbuzují chuť k jídlu.

Mezi ně patří šťáva z kapusty, jitrocele, hořčice, pepře, křenu, koření: petržel, celer, šťovík, kopr, fenykl, koriandr, pepř, muškátový oříšek, třezalka, zubovka, majoránka a další.

Chuť k jídlu může vzniknout i při správném příjmu potravy. K tomu se nejprve doporučuje jíst hlavní jídla (kotlety, řízky, steaky a podobná masová a rybí jídla, drůbež, houby) a poté, po 10 minutách, tekutá jídla (polévky, boršče, rassolniki, okrošky, kompoty, mléčná jídla atd.).

Tento pořadí jídla je nezbytné, aby se žaludeční šťáva nerozpustila jinými tekutinami. V opačném případě se masné výrobky špatně tráví a často prostě hnijí a otravují organismus.

Chuť jídla nebo jeho chutnost závisí na mnoha faktorech. Jídlo by mělo být okyseleno octem a osoleno podle chuti. Jídlo může být syrové nebo tepelně upravené.

Chuťové vlastnosti syrového jídla jsou zcela určeny kořením, solí a octem. Chuťové vlastnosti vařeného jídla jsou určeny také stupněm vaření. Například převařené brambory nejsou chutné. Brambory by měly být syrové a lehce křupavé v ústech. Maso je lepší vařit méně a ryby vařit více. Vejce jsou dobrá jak naměkko, tak natvrdo. Zelí, mrkev a řepu je lepší vařit v boršči, zatímco moučné pokrmy (nudle, vermicelli, knedlíky, kloubky, makarony, varené knedlíky) se nesmí ani převařit, ani nedovařit.

Všechny kaše je třeba vařit zvláštním způsobem. Obiloviny je třeba nejprve nakyslit (stejně jako zelí) a teprve poté vařit kaše. Stejně tak se nejprve rozdrť na krupici nebo mouku hrách, fazole, sója atd. a teprve poté se vaří, ale jen velmi málo. Dlouhé vaření těchto pokrmů je zbytečné, protože po fermentaci představují typickou celulózu.

Doba kvašení všech obilovin může trvat od několika dnů do několika týdnů.

Dna

Jedná se o silné usazování solí v kloubech rukou, nohou a páteře, které v některých místech vytváří boule (zejména na palcích nohou) a omezuje volnost pohybu. Léčba je podobná jako u Bechterevovy choroby. Podagra se dobře léčí mateřídouškou. Z její šťávy se připravují obklady na solné boule, které se současně zahřívají pomocí ohřívačů. Boule se potírají střídavě žlučí z kuřete a kachny a poté octem, který byl naložen v měsíčku lékařském, s přídavkem jódu (na 1 lžíci octa se přidá 10 kapek 10% jódu). Aby se zastavilo tvorba solí, je třeba věnovat zvláštní pozornost obnově gastrointestinálního traktu.

Poliomyelitida

Poliomyelitida – infekční onemocnění kostní tkáně, šlach s částečným poškozením mozku.

Metoda léčby je podobná jako v části „Cerebrální paralýza“. Pokud však došlo ke zkrácení kostí, je třeba pro stimulaci jejich růstu potírat končetiny mastí z kostivalu.

Vezme se kořen kostivalu, rozeleme se a smíchá v poměru 1: 1 s medem (směs musí kvasit nejméně měsíc, poté se zředí octem).

Zkrácenou končetinu je nutné zahřívát zahřátým limanským bahnem. K tomu se bahno zabalí do polyetylenového sáčku, zahřeje se v horké vodě na 60 °C a přiloží se kolem kosti. Kromě toho je nutné končetinu denně cvičit podle metodiky kulturistů.

Kromě toho je třeba vnitřně podávat kvas z zajícové kapusty, mladé rostliny, arniky a kalanchoe jako geneticky obnovujících rostlin a 10–15 minut po jídle dát na jazyk 1 g kuchyňské soli.

Průjem

Průjem se vyskytuje při četných poruchách gastrointestinálního traktu, stejně jako při některých formách infekcí (tyfus, cholera, úplavice atd.). Průjem může nastat také při silném nervovém otřesu, kolitidě, polypóze, rakovině žaludku a z jiných důvodů. Ve všech případech výskytu průjmu je třeba se pokusit určit jeho příčinu. Pokud bude příčina zjištěna, je třeba se zabývat jejím odstraněním, v

v opačném případě zkuste postupovat podle následujících doporučení.

1. Každé 2–3 hodiny je třeba do organismu podávat 1–2 g kuchyňské soli a průjem, který se náhle objevil, rychle a beze stopy zmizí.
2. Průjem téměř okamžitě ustane, pokud vypijete trochu enzymu vlašovičnicku (1–2 lžice na 1 sklenici kyselého mléka), enzymu třešně nebo enzymu pelyňku.
3. Průjem často ustane po požití plodů borůvky nebo třešně, rýžové kaše, bramborových šrotů, listů dubu, osiky a kaštanu.
4. Při průjmu dobře pomáhá červená jeřabina.

Ztráta hlasu, chrapot

Hlas se velmi rychle obnoví, pokud budete provádět inhalace hrdla octovým nálevem z arniky.

Do 1/2 l 9% octa nasypeme půl sklenice arniky. Necháme louhovat nejméně 5–10 hodin. Současně s inhalacemi hrdla v oblasti hlasivek je nutné přiložit teplou vařenou cibuli, ovázat obvazem a přiložit vodní láhev.

Do jídelníčku je třeba zařadit syrová vejce s chlebem a máslem. Tento recept pomáhá zesílit hlas zpěvákům a umělcům. Kromě toho je vhodné absolvovat kurz pocení.

Prostrčení

Náhlá bolest páteře, která se neočekávaně objeví při zvedání těžkých břemen nebo při nachlazení.

Léčit je třeba okyselením organismu enzymy aconitu, spánkové trávy, kostivalu a také potíráním výluhy z arniky. Při silných bolestech je třeba postižená místa potírat vodkovým výluhem z aconitu, čemerice, křídlatky, bahenní trávy, prostrilu (sněženky).

Dobře pomáhá obklad: vezměte bahenní travu a sůl (1: 1), navlhčete 9% octem, přiložte na bolestivé místo a zahřejte ohřívačem.

Radikulitida

Mají se na mysli solné usazeniny pod čtvrtým bederním obratlem. Metoda léčby je podobná jako v předchozí části. Radikulitida se však často vyléčí během několika dní, pokud si záda potíráte octovým nálevem z bahenní trávy nebo podbělku, medvědice lékařské, čeremše, snové trávy (sněženky). Při radikulitidě pomáhají horké koupele s následným otíráním mokrého těla mořskou solí.

Rozšíření žil

Silně oteklé žíly, zejména na nohou, vznikají v důsledku vysoké alkalizace organismu a pronikání choroboplodných mikroorganismů přes kůži a kapiláry.

Metoda léčby cév je stejná, jak je popsáno v předchozích částech. Větší pozornost je třeba věnovat obkladům s octovými výluhy a žaludeční šťávou, stejně jako zahřívání těla na 42–45 °C.

Samozřejmě není vhodné žíly chirurgicky vyříznout, protože tím se příčina nemoci nijak neodstraní. Při léčbě cév nesmíme zapomínat na pravidlo „Nemoc se léčí tak dlouho, jak dlouho trvá“. Jinými slovy, s odstraněním cév

. Léčba cév podle mé metody je pomalá, ale nepochybně účinná.

Dobré výsledky se dosahují při podvazování žil houbou, která vzniká při tvorbě enzymů na rostlinách obsahujících jód, například na oplodních vlašských ořechů; používá se také muškátový oříšek (1 oříšek rozkrojte na 3 části a snězte během 1 dne).

Rvmatismus srdce

Rvmatismus srdce zmizí, pokud bude organismus okysličen enzymy a kvasy používanými při léčbě rozšíření žil. Je nutné absolvovat kurz pocení a pokaždé otírat hrudník a záda octem, který byl naložen na vřesovišti (nebo konvalince, žloutence, adonisu, calamus).

Při bolestech na hrudi je vhodné provádět tepelné obklady s vodními lahvemi a bylinami z žloutence nebo puštíku, přičemž hrudník nebo záda je třeba předem otřít nálevem z této byliny. Je třeba přestat kouřit a pít vodku, fortifikované víno, domácí pálenku. Pro povzbuzení chuti k jídlu lze pít kyselé hroznové víno.

Cukrovka

Cukrovka má částečný vztah k pankreatu. Cukrovka má několik stadií. V počátečním stadiu cukrovky je cukr v moči a krvi v malém množství (v moči – do 1 %). Pacient se pomocí diety obejde bez inzulínu. Někdy místo cukru konzumuje glukózu, někdy sorbitu nebo xylitu a někdy čaj z rostliny stévie.

U těžších forem onemocnění, kdy jsou Langerhansovy ostrůvky oslabeny, se pacienti neobejdou bez injekcí inzulínu, protože jinak může dojít ke komatóznímu stavu a smrti.

Pro léčbu cukrovky je nejprve nutné ulevit slinivce břišní od produkce inzulínu a naučit se štěpit cukr v krvi nepřímými postupy.

1. Pro léčbu cukrovky je třeba se nejprve naučit měřit cukr v moči pomocí glukotestu a zaznamenávat naměřené hodnoty 3–5krát denně do grafu. Tyto měření umožňují určit průměrnou hodnotu cukru v moči a charakter jeho snižování v průběhu léčby. Pravidelně je třeba kontrolovat obsah acetonu v moči.

2. Experimentálně bylo zjištěno, že množství cukru v krvi (a v důsledku toho i v moči) prudce klesá při hladovění, chladu, práci a při konzumaci kyselých zinkových enzymů. Konzumace rostlinných produktů zvyšuje hladinu cukru více než konzumace živočišných produktů.

3. Je třeba jasně rozlišovat mezi dvěma druhy cukrů:

1) rostlinné cukry, škrob, glykosidy;

2) živočišné cukry, med, glykogeny, mléčná syrovátka.

První druh cukrů se tvoří při konzumaci rostlinné stravy (jablka, hrušky, třešně, švestky atd.). Druhý druh se tvoří při konzumaci potravin živočišného původu. Příkladem takového cukru je med nebo mezibuněčný glykogen. Glukotesty vykazují stejnou reakci na oba druhy cukrů. Cukr živočišného původu však není pro organismus nebezpečný a není třeba jej ničit. Proto pokud je při cukrovce omezena konzumace ovoce, med je naopak třeba do organismu zavádět po malých dávkách.

4. Léčba cukrovky začíná výše popsaným obnovením gastrointestinálního traktu.

5. Poté se přistupuje k provádění procedur posunu slinivky břišní. K tomu je třeba v době, kdy je v moči hodně cukru, organizovat kontrastní koupele, tj. zahřívání těla, jeho ochlazování a opětovné zahřívání. Bylo zjištěno, že koupání ve studené vodě výrazně snižuje množství cukru v krvi. Zpravidla u všech koupajících se (mořských vlků, potápěčů)

dochází k hypoglykémii (snížení hladiny cukru v krvi). Proto ochlazení organismu v chladném bazénu s následným zahřátím zbavuje tělo cukrů do takové míry, že prakticky není nutné podávat inzulín. Po takových procedurách je třeba změřit obsah cukru v moči a stanovit jeho průměrnou hodnotu. Obzvláště účinné jsou procedury ke snížení cukru pomocí saun. V nich je třeba se nejprve zahřát, poté se na 10–15 sekund ponořit do studeného bazénu, poté se znovu zahřát atd. Během odpočinku je třeba pít sladký čaj okyselený „carskou vodkou“, uvařený z pelyňku nebo fazolových lusků, a postupně jíst ovoce, aby po sauně množství cukru v moči nepřesáhlo 1–2 %.

6. Kromě provádění posunových procedur je nutné do organismu zavést enzymy, které stimulují činnost slinivky břišní. Tyto enzymy se získávají z rostlin rodu *Gentiana*. Připravují se dvě tekuté látky: a) hořký čaj a b) enzym z hořce.

Čaj se obvykle připravuje zahřátím vody na 70–80 °C (vodu nelze vařit) a přidáním rostliny v poměru 1 lžíce na 2 sklenice vody. Vše se nechá 1–2 hodiny louhovat v termosce. Pije se 1 sklenice 30 minut po jídle. Délka kúry se určuje na základě analýzy moči na množství cukru.

Enzymy se připravují a pijí podle obecné metody: 3 l vody, 1 lžička smetany, půl sklenice rostliny zabalené v gázovém sáčku s olůvkem, aby nedošlo ke kontaktu se vzduchem; nechá se louhovat po dobu 2 týdnů.

Jako rostliny pro přípravu enzymů se používají muškátový oříšek, fazolové lusky, japonská sophora, čekanky, vlaštovičník, ostropestřec mariánský, bodlák polní, hořec, divizna, břečťan. Z tohoto seznamu se vyberou 1–2 rostliny, z nichž se připravují enzymy, které se pijí samostatně: 2 týdny jeden enzym, 2 týdny druhý. Kvas na léčbu cukrovky lze připravit také z borůvek, kalganu, očánky, zlatého kořene, eleuterokoku, citroníku, arálie mandžuské, ženšenu.

7. Dobré výsledky přináší kvas připravený z geneticky obnovitelných rostlin, jako je arnika, mladistvá, zajícová kapusta, mořská kapusta, lopuch, lilie, stejně jako rostliny obsahující zinek (hruška, moruše, jablka, třešeň, borůvky).

8. Po jídle je nutné vypít 1 čajovou lžičku „carské vodky“ v čisté formě nebo s čajem (kávou). Pouze v tomto případě se cukr zcela rozloží na formy prospěšné pro organismus. V této podobě může cukr konzumovat i diabetik. „Carská vodka“ napomáhá rozkladu sacharózy a kvalitnímu vstřebávání produktů jejího rozkladu. Přitom se nemusíte obávat nadměrné konzumace cukru: ani glukóza, ani fruktóza nemohou vyvolat cukrovku.

Diabetický stav často vzniká v důsledku infekce při zcela zdravé slinivce břišní. Ve skutečnosti existuje mnoho bakterií, které osidlují tenké střevo a zpracovávají cukry za pomoci inzulínu. Střevem prochází 8–9 litrů tekutin vylučovaných žaludkem, játry a slinivkou břišní, a mezi těmito tekutinami je přítomen i inzulín.

Vzhledem k tomu, že tekutá frakce krve prochází třikrát gastrointestinálním traktem, je většina inzulínu při kontaktu s bakteriemi spotřebována na zpracování cukrů právě ve střevě. Zde dochází k glykolýze bez přístupu kyslíku, ale se zvýšenou spotřebou inzulínu, jakou pozorujeme v buňkách ascaridů.

Podobná glykolýza se vyskytuje ve střevech pouze při osídlení acetonovými kvasinkovými bakteriemi. Tyto bakterie se liší od běžných bakterií ve střevech zdravého člověka tím, že při zpracování cukrů stimulují zvýšenou spotřebu inzulínu a produkují velké množství acetonu. Proto člověk infikovaný acetonovými bakteriemi trpí cukrovkou, i když má zcela zdravou slinivku břišní.

Tito pacienti se léčí vypuzením acetonových bakterií ze střev a jejich nahrazením běžnými bakteriemi získanými z mléčné syrovátky mateřského mléka.

Léčba těchto pacientů (a těch je mezi diabetiky většina) není jednoduchá. Léčebné postupy se sestavují individuálně pro každý konkrétní případ. V každém případě je nutná odborná konzultace s lékařem.

Acetonové bakterie se vylučují běžným pelyňkem nebo hořkými látkami, jako je chmel, křídlatka, bahenní, muškátový oříšek, japonská sofora, šťáva z červené řepy, akácie. Lékař vám poradí, jak připravit čaj z hořkých rostlin a jak jej užívat v případě přítomnosti acetonových bakterií ve střevech.

Pokud si všimnete, že začínáte trpět silným močením, pokud pociťujete prudkou hořkost v krku, pálení dlaní rukou a chodidel, oslabené pocení, zhoršené vidění (obvykle směrem k dalekozrakosti), znamená to, že máte cukr v krvi.

Pokud máte podezření na přítomnost cukru v krvi, můžete si to nejprve ověřit pomocí reaktivního papíru typu „Glukotest“, který se používá k polokvantitativnímu stanovení glukózy v moči.

Je známo, že reaktivní papír „Glykotest“, který se používá pro expresní analýzu obsahu glukózy v moči, představuje proužky papíru o délce přibližně 50 mm, které mají příčný proužek světle žluté barvy a jsou nasáklé roztokem enzymů a barviv. Pomocí tohoto papíru lze stanovit obsah glukózy v moči jak kvalitativně, tak i semikvantitativně, v rozmezí od 0,1 do 2 % a výše. Metoda měření glukózy je založena na specifické oxidaci glukózy pomocí enzymu glukózooxidázy. Vzniklý peroxid vodíku se rozkládá druhým enzymem, peroxidázou, a oxidační barvivo. Změna barvy barviva při oxidaci bude svědčit o přítomnosti glukózy v moči.

Abychom získali informace o přítomnosti cukru v moči, je třeba papírek „Glykotest“ ponořit do moči tak, aby byla žlutá proužek zcela namočený. Papírek je třeba okamžitě vyjmout z moči a porovnat jeho barvu s barevnou stupnicí, která je přiložena k návodu. Pokud barva papírku zůstala stejná, světle žlutá, pak v moči není cukr. Pokud se barva papírku změnila na jasně zelenou, pak je obsah cukru v moči vyšší než 2 %. Pomocí „Glukotestu“ lze určit obsah cukru v rozmezí 0,1–2 %.

V případě přítomnosti cukru v moči je nutné okamžitě vyhledat endokrinologa, provést vyšetření a určit stupeň onemocnění.

Částečně si můžete pomoci sami. K tomu je nutné okamžitě zahájit procedury kvintesenci s následnými doplňkovými procedurami, které pomáhají snižovat cukr v organismu bez ohledu na stadium onemocnění.

Hladina cukru v krvi klesá při hladovění, při ochlazení, při konzumaci hořkých látek, při fyzické práci a sportovních cvičeních, stejně jako v kyselém a slaném prostředí krevních a lymfotvorných orgánů.

Pokud se cukr do organismu nedostává, jeho přebytek je rychle spotřebován organismem. Pokud se jedná o komplexní cukry (cukry rostlinného původu), k jejich rozložení je zapotřebí inzulín. Pokud se jedná o cukry živočišného původu, k jejich rozložení inzulín zapotřebí není.

Cukr se intenzivně spotřebovává při ochlazování organismu. Je však třeba mít na paměti, že podchlazení je nebezpečné a může dojít k nachlazení. Proto se ochlazování obvykle provádí v saunách. Nejprve se zahřeje v parní lázni a poté se ochladí v bazénu se studenou vodou. Při prudkém ochlazení buňky kůže rychle spalují mezibuněčný cukr, aby udržely konstantní teplotu. Výsledkem je, že cukr rychle shoří, ale aby se z těla odstranily zásady vzniklé při ochlazení, je třeba znovu jít do parní lázně a dobře se zahřát. Přitom je nutné častěji pít čaj s „carskou vodkou“. Po několika takových procedurách se hladina cukru v krvi sníží.

Hořké látky posilují činnost slinivky břišní, protože se štěpí na

dvě důležité enzymy: inzulín a trypsin. Trypsin se spojuje se žlučí a dostává se do dvanáctníku, kde štěpí rostlinné bílkoviny, zatímco inzulín se spojuje s aminokyselinami jater a podílí se na štěpení cukrů.

Léčba cukrovky je pro každého pacienta zcela individuální. Nejprve je naprosto nezbytné zjistit všechny odchylky v organismu. Poté je třeba naplánovat celou metodiku obnovy Langerhansových ostrůvků, naučit se měřit přítomnost cukru v moči, slinách, krvi bez odběru krve (přímo pomocí prosvícení kůže nebo ušních boltců). Všechny tyto postupy jsou poměrně dobře propracované, stačí se je jen naučit. Individuální přístup k léčbě onemocnění však vyžaduje, aby všechny procedury byly prováděny pod dohledem lékaře.

Srdeční arytmie

Srdeční onemocnění mají mnoho variant. Mezi ně patří i srdeční arytmie. Co to vlastně je, asi není třeba vysvětlovat. V každém případě se jedná o bezbolestný, ale velmi nepříjemný pocit (jako by měla každou chvíli nastat smrt), při kterém jsou zřetelně slyšet nepravidelné úder srdce.

Arytmie může nastat nečekaně a stejně tak může i skončit. Pro boj s tímto jevem autor doporučuje následující metodu.

1. Obnovte svůj zažívací trakt. Jako drť použijte ředkev, mrkev, zelí. Šťávy nechte zkvasit a pak je pijte ve formě kvásku.

2. Zvyšte solnou rovnováhu a začněte konzumovat mořskou kapustu.

3. Připravte si enzymy z adonis (nebo žlutence, konvalinky, náprstníku, strofantu, puštíku, kozlíku lékařského, calamus) a pijte 2–3krát denně 15 minut před jídlem.

4. Připravte kvas z hroznů (nebo borůvek, jahod, malin, moruší) a pijte ho bez omezení hodinu po jídle.

5. Po měsíci užívání enzymů a kvasů se věnujte pocení. Do sauny si vezměte čaj z šípků, okyselený jablečným octem a oslazený medem; v sauně je nutné provádět masáž.

6. Přestaňte pít alkoholické nápoje a kouřit a také se nedotýkejte rostlinného oleje. Raději jezte ořechy, které obsahují dostatek oleje.

7. Masáž těla a dlouhá procházka lesem, v zimě pak lyžování, udělají vaše srdce zdravým.

Kromě kyselých jablek a zelí byste neměli zapomínat na med a naučit se připravovat v kyselé formě řepu, hrách, oves, brambory, listy jitrocele, lipové květy, listy lopuchu, kosatec, tuřín, ředkvičky atd. (vše, co tělo potřebuje, ale pouze v kvašené formě). Vyzkoušejte to a objevíte celý ráj delikates z zeleniny, ovoce a semen.

Slonovost

Slonovost, podle předpokladu autora, vzniká v důsledku oslabení genetického samoregulačního pole, které organizuje buněčné kolonie kostních systémů v důsledku silných solných usazenin v nich.

Léčbu nemoci je třeba zahájit vylučováním solí, zastavením tvorby solí a oxidace organismu. Přitom je nutné provést pepsinostimulaci a obnovit genetickou rovnováhu. Pepsinostimulátory při této nemoci jsou zelí, jitrocel, křen, petržel, kopr, fenykl, ředkev, kostival, z nichž se připravují kvásky a enzymy.

K dosažení genetické rovnováhy se připravují enzymy z kaktusů (například mammillaria), agáve, agáve, stromu Adamova, kalanchoe, molodila, které se pijí podle chuti a bez omezení.

Soli v močovém měchýři

Mechanismus tvorby solí v močovém měchýři je stejný jako v ledvinových kalichách. Proto je boj s nimi za účelem jejich vylučování stejný jako boj se solemi v ledvinách.

Spondylóza

Posun páteře, který způsobuje silné bolesti zad v důsledku ukládání solí. Léčí se podle stejného schématu, jaké je uvedeno v části „Bechtěrovova choroba“, pouze v kratším časovém období.

Stenóza srdečních cév

Srdce pracuje, ale krev se jen těžko dostává do cév. Bez operace se obvykle neobejde, ale ani operace ne vždy přináší požadovaný výsledek. Zkuste proto dodržovat doporučení autora, možná vám pomohou.

Zúžení cév podle autora způsobuje snížení buněčných metabolických procesů v organismu. Mladé buňky cév musí štěpit staré buňky a nahrazovat je. Staré buňky lze štěpit pepsinovými látkami nebo „carskou vodkou“, které mladé buňky samy vytvářejí, pokud jsou v potravě přítomny příslušné prvky. A pokud tyto mikroelementy chybí, staré buňky, které zabírají stále větší objem, budou nuceny se ukládat na vnitřních stěnách cév. To je právě stenóza.

Autor navrhuje bojovat se stenózou pomocí pepsinostimulantů pro cévní část velkých žil a tepen. K tomu je však nejprve nutné obnovit gastrointestinální trakt pomocí zelí, mrkve a černé ředkve. Poté je třeba obnovit solnou rovnováhu v organismu užíváním 1 g soli 2–3krát denně.

Poté se přejde k konzumaci slané mořské kapusty (nejméně 4 lžíce) namísto soli a poté se použijí enzymy a kvásky podle systému léčby srdeční arytmie.

Do jídla je nutné přidávat pepsinostimulátory pro cévy ve formě hmoty, která se připravuje takto. Vezměte 3 litry jednoho z produktů: kalanchoe, lilek, kaki, feijoa, jeřáb, řepa, proso, molodila, zajícová kapusta. Každý produkt se samostatně smíchá s medem (na 3 litry hmoty se vezmou 3 sklenice medu). Volný prostor se vyplní mléčnou syrovátkou. Vše kvasí nejméně měsíc. Poté se přípravek užívá s jídlem po 1–2 lžících.

Doporučuje se také používání sauny a dodržování všech ostatních doporučení z oddílu „Srdeční arytmie“.

Za 2–3 měsíce zapomenete na svůj stenóz, jako by nikdy neexistoval.

Záškrť

Pokud není možné provést protitetanovou vakcinaci, první pomocí při infekci je účinné okysličení organismu enzymy, kváskem nebo octovými nálevy, které lze získat během několika desítek minut.

K tomuto účelu se připravuje čaj z kůry osiky (nebo kůry třešně, kůry vrby, suchých šišek borovice, suché cibulové slupky, suché byliny pelyňku). Do 1 šálku čaje se přidá 1–2 lžíce 9% octa a vše se vypije najednou. Za den se vypije 5–10 šálků. Poté se pije potopudné a močopudné čaje,

které se střídají každý druhý den. Oba druhy čajů se nutně okyselují 9% octem nebo „carskou vodkou“. Lepší je použít jablečný nebo hroznový ocet.

Ránu, ze které došlo k infekci tetanem, je nutné ošetřit octovým nálevem z vlaštovičníku nebo heřmánku lékařského.

Trachoma

Závažné infekční onemocnění očí, které vede k zakalení vnější rohovky a slepotě.

Trachomu se léčí kuchyňskou solí, kterou se sype do očí v malých špetkách jemně mleté soli.

Trachoma také se léčí enzymy vlaštovičníku, arniky, citronu, čistým šťávou břečťanu.

Tromboflebitida

Při komplikacích flebitidy se na stěnách cév začínají tvořit solné hrudky, které se pak odtrhávají a ucpávají užší místa v cévách. Tromboflebitida je nebezpečné onemocnění. Abyste vyloučili možnost mrtvice v důsledku ucpání cév, zkuste použít doporučení autora k léčbě tohoto onemocnění.

Pro okamžité vstřebání cizích hrudek je třeba provést dvě po sobě jdoucí procedury:

1) silné alkalizování krve podáním kuřecí žluči, kachní žluči nebo šťávy z černé ředkve, kořene petržele, křenu, podbělu;

2) po měsíci proveďte silné okysličení krve octovými výluhy z citronu, řepy, křenu, hroznů, jitrocele, kopru, zelí, fenyklu, česneku, cibule.

Je třeba začít užívat přírodní žaludeční šťávu po 2 lžících každou hodinu, a pokud tělo vyžaduje více, lze dávku několikrát zvýšit. Tato procedura měla téměř vždy blahodárný účinek, protože pepsiny, které se dostanou do krve, tráví cizí bílkovinné útvary, výrazně ředí krev a rozpouštějí tromby.

Při tromboflebitidě je třeba alkalizaci a oxidaci provádět velmi opatrně. Je vhodné začít s oxidací organismu a když oxidace vyčerpá své možnosti, přejít k alkalizaci (na 1–2 dny) a poté znovu k oxidaci.

Pamatujte, že při alkalizaci krev zhoustne, zatímco při oxidaci enzymy a kvasinkami se zředí.

Po provedení těchto procedur lze přejít k hospitalizační léčbě onemocnění podle metodiky popsané v oddílech „Mikroflebitida“ a „Flebitida“.

Trofické vředy

Pokud se rozšíření cév nevěnuje náležitá pozornost, může se v nich infekční proces vyvinout až do vzniku trofických vředů na žilách.

První pomocí při trofických vředech jsou octové obklady z měsíčku, vlašských ořechů, kozlíku lékařského nebo kynutého těsta, stejně jako z vlaštovičníku, se solí a zahříváním vodní láhvi.

Jakmile se vřed zahojí, lze přistoupit k léčbě cévního systému končetin. Metoda léčby cév končetin je popsána výše. Zde je třeba pouze poznamenat, že je vhodné použít slaný rybí tuk pro vnitřní i vnější použití. Přirozeně, rostlinné oleje z stravy je nutné zcela vyloučit

. Jednou týdně je vhodné postižená místa mazat petrolejem, mumiem nebo houbou z vlašského ořechu.

Tuberkulóza plic

Ftivazid a další oficiální léky na tuberkulózu jsou dost účinné. Ale pokud se ukáže, že poblíž není žádný lékař ani léky, není vůbec těžké se z tuberkulózy vyléčit i doma. Například autor vyléčil svého syna z tuberkulózy s krvavým vykašláváním, když lékaři neúspěšně aplikovali ftvazid a další antibiotika. Použil následující prostředky.

1. Oxidace enzymy devětsilu a podbělu.
 2. Užívání alkoholového propolisu (1 lžice 3krát denně 20 minut před jídlem).
 3. Potní procedury s bahenní trávou a kyselými potními čaji.
 4. Užívání rozemleté černé ředkve s medem (1: 1), louhované po dobu méně než týden, slaneého sádla s hořčicí a křenem.
 5. Použití rybího tuku se solí: pít 1 lžici 3x denně a potírat si jím hrudník.
 6. Inhalace podle schématu z oddílu „Astma“.
 7. Konzumace masa, ryb, vajec (syrových), mléčných výrobků, sýra s křenem, knedlíků s pepřem a octem, louhovaných na pelyňku, kyselých mléčných výrobků.
- Nyní je syn zcela zdravý. Vyzkoušejte tyto recepty, možná vám také pomohou.

Flebitida

Skleróza větších cév se dá léčit stejně jako mikroflebitida, a to stejnými prostředky. Je třeba pouze zvýšit dávku mořské kapusty a prodloužit dobu léčby.

Při flebitidě jsou také vhodné bahenní koupele a horké obklady z podbělu, měsíčku, černé ředkve a křenu.

Při flebitidě je třeba do organismu dodávat více vitamínu nikotinové kyseliny; tento vitamín je obsažen v syrových bramborách, plodech černého lilku, černé jeřabiny, rajčatech, pivních kvasnicích, syrovém pšeničném těstě.

Při flebitidě je třeba po jídle pravidelně pít šťávu z černé ředkve (kurzy trvající nejméně 2–3 týdny).

Frigidita (impotence u žen)

Potence žen se zvyšuje enzymy a kvasy z mateřídoušky, řebříčku, kořene marie, česneku, máku, chryzantémy, květů růží a tulipánů. Po pohlavním styku je nutné, aby se žena sprchovala stejnými kvasy nebo enzymy.

Dobře zvyšuje potenci žen jablečný ocet s medem, systematicky konzumovaný s kyselým mlékem po dobu několika měsíců. Potenci žen, stejně jako mužů, zvyšují látky podobné adrenalinu. K jejich přípravě se používají vodkové nálevy ženšenu, zlatého kořene, eleuterokoku, zamani, arálie mandžuské, pantakrinu, maralího kořene, maklury, křidel májového brouka a dalších, přidávají se do nápoje „carské vodky“, který se pije po 1 čajové lžičce, zředěný vodou, před spaním.

Potence žen se zvyšuje při konzumaci slaných produktů (sledů, krabů, kalmarů, mořských řas), piva (v umírněném množství) a při použití metod, které brání ochlazování končetin (viz část „Ochlazují se končetiny“).

křeče“).

Cholecystitida

Zánětlivé procesy ve žlučníku a žlučovodech někdy ucpávají tyto cesty, takže je ztížen průchod žluči do dvanáctníku a stimulován její výtok do krve.

Autor předpokládá, že příčinou zánětlivých procesů v játrech je pravá nadledvina, která produkuje nedostatečné množství hormonů (prednizolon, hydrokortizon, adrenalin, noradrenalin). Tyto hormony hrají hlavní roli při ochraně před infekcemi. Hormony jsou v organismu obzvláště potřebné při silném okyselení krve.

Způsob léčby zánětlivých procesů v játrech je následující:

1. Jakmile se objeví zežloutnutí bílkovin a žloutnutí těla, je třeba okamžitě přistoupit k oxidaci organismu pomocí enzymů nebo kvasů, které stimulují hormony v pravé části symetrie člověka, a také provést pocení procedury s cílem posílit pravou ledvinu. K tomu se používají koupele z bahenní rostliny.

Vezměte 2 lžíce kořenů bahenní trávy na půl kbelíku vody a vařte po dobu 10–20 minut, poté vývar vylijte do vany s horkou vodou, ve které se koupete 20–25 minut. Připravují se enzymy a kvasy k vnitřnímu užití z japonské sofovy (z vlaštovičníku, pampelišky, devětsilu, řebříčku, třezalky, tužebníku, jetele, lupiny, jetele).

2. Užívejte výlisky z kořene petržele a získaný šťávu pijte po 2–3 lžících 20–30 minut po jídle.

3. Užívejte směs černé ředkve s medem.

Na 1 kg hmoty vezměte 1 sklenici medu, směs nechte 2–3 dny kvasit a konzumujte 1 lžici během jídla.

4. Dělejte teplé obklady v oblasti jater z lněných semen nebo pelyňku, které ohřejte vodní láhví.

5. Do doby, než se připraví enzymy pro oxidaci organismu, je třeba pít octový nálev z kořene petržele.

Do 1/2 l octa přidejte 1 sklenici nastrohaných kořenů petržele. Nálev je připraven k použití druhý den. Pijte 1 lžici na 1 sklenici kyselého mléka 15–20 minut po jídle.

Chladné končetiny, křeče

Při snížené kyselosti v krvi se objevuje neobvyklé ochlazování končetin. Prsty na rukou někdy zbělají, jako u mrtvého, tlak je vždy snížený (chronická hypotenze).

Toto onemocnění je zřejmě způsobeno sníženým buněčným metabolismem v organismu, kdy mladé buňky nejsou kvůli silné alkalizaci krve schopny rozpouštět staré buňky. Tato okolnost také ukazuje na snížení beta-syntézy, která obvykle probíhá s uvolňováním velkého množství tepla.

Nemoc se léčí konzumací zelného výlisu, při pálení žáhy se přechází na mrkvový výlisu. Procedury se provádějí 1–2 týdny, dokud se nemoc nevyléčí.

Organismus je třeba okysličovat konzumací enzymů z měsíčku lékařského, vlašských ořechů, křenu, petržele, kopru, fenyklu, jitrocele, jetele, osiky a devětsilu. K pročištění organismu od solí je vhodné používat potní koupele nebo sauny podle obecného schématu kvintesence. Křeče se zmírňují namočením svalů 9% octem a vypitím sklenice čaje nebo kávy s octem. Na 1 sklenici tekutiny se bere 1 lžice octa.

Cerebrální paralýza

Tímto onemocněním často trpí děti. Je charakterizováno silným omezením pohybu končetin v důsledku poškození části mozku. Dítě nedokáže držet hlavu, jako by mu chyběla síla. Svaly jsou dystrofické. Děti obvykle několik let nemohou sedět ani chodit. Oficiální medicína neposkytuje žádné záruky vyléčení mozkové obrny.

Zde je několik rad pro léčbu této nemoci.

1. Oxidujte organismus enzymy z rostlin obsahujících fosfor, aby se obnovila poškozená část mozku. Patří mezi ně kalamář, živice, devětsil, kalich, leknín, lilie.

2. Oxidujte organismus rostlinami obsahujícími dusík a měď, abyste obnovili kostní a svalovou tkáň. Do připravovaných enzymů je třeba přidat (na 3 litry enzymů) 1–2 lžice kostního prášku.

3. Pijte kvas z jablečného, hroznového, hruškového, jahodového a jeřabinového džusu.

4. Připravujte výživnou směs z ořechů a medu, pšenice a cukru, žita, kvasnic a medu. Konzumujte ji bez omezení spolu s jídlem.

5. Je nutné jíst chrupavky, aspik s octem a hořčicí.

6. Je nutné otírat kůži octovou tinkturou z kostivalu (3–5 %).

7. Konzumujte kyselé mléčné a masné pokrmy, nakládané fazole, hrách, sóju, čočku, jetel, vojtěšku.

Chrápání

Lidé chrápou ve spánku v jakémkoli věku. Obzvláště hlasitě chrápou ti, kteří spí na zádech. Takového chrápání se lze snadno zbavit, pokud spícího otočíte na bok.

Léčba chrápání však není tak jednoduchá, protože chrápání je velmi často spojeno s mnoha poruchami v organismu. Jednou z nich je zvýšený krevní tlak a pokles hlasivek. Brání výstupu vzduchu z hrdla a vytvářejí nejrůznější zvuky.

Léčba chrápání je úspěšná pomocí hypnózy. V hypnotickém spánku je pacientovi navrženo, aby napodobil své vlastní chrápání během běžného spánku. Když se to uspanému podaří, je mu navrženo, aby přestal chrápat a zapamatoval si tento stav, tj. stav spánku bez chrápání. Po hypnóze chrápání obvykle zmizí navždy. Chrápání lze léčit i sportem. Chrápání zmizí, pokud člověk účastní turistických výletů, lyžařských výletů, jezdí na kole, koupe se v moři, řece, jezeře.

Chrápání zmizí také díky pocení (sauna, lázeň) a pití čajů podporujících pocení. Chrápání se léčí také konzumací pikantních masových, rybích a mléčných pokrmů a octových nálevů z rostlin čeledi arálovitých (mezi ně patří arálie mandžuská, eleuterokok, levzea saflorovitá, zamani, citroník, ženšen), stejně jako kalgan, zubrovka, třezalka, tužebník, devětsil.

Pantokrin (obsahuje rohy jelena, srnce nebo marala) také dobře pomáhá při chrápání (je třeba ho pít 3–5 kapek před spaním).

Cirhóza jater

Zničení jater může vést k nevratným procesům v organismu. Smrt je v takových případech zpravidla nevyhnutelná, protože medicína je zde bezmocná.

Při cirhóze jater člověk prudce hubne, kůže tmavne a silně svědí. Bílky očí mají nažloutlý odstín, jako při Botkinově nemoci. Takové závažné onemocnění vyžaduje i závažnou léčbu. Je velmi obtížné poskytnout konkrétní vyčerpávající doporučení pro léčbu cirhózy jater na dálku. Pokud si však vzpomeneme na klasickou metodu léčby všech posunových onemocnění, cirhóza nemusí být tak strašná.

Při léčbě cirhózy se dodržují následující doporučení.

1. Organismus je třeba postupně uvést do stavu solné rovnováhy, při kterém dochází k minimální spotřebě pepsinů a kyseliny chlorovodíkové v žaludku, stejně jako žluči a trypsinů v dvanáctníku. Pokud bude prostředí žaludku a dvanáctníku nasyceno solemi mořské vody, bude k zajištění požadované kyselosti v žaludku a požadované zásaditosti v dvanáctníku zapotřebí minimální množství pepsinů a kyseliny chlorovodíkové v žaludku a minimální množství žluči a trypsinů v dvanáctníku. To zajišťuje minimální spotřebu energie organismem na trávení živočišné a rostlinné stravy.

2. Hlavní jídla, čaje a rostlinné oleje je třeba dočasně vyloučit ze stravy, aby se žaludek, játra a slinivka břišní nemusely namáhat produkcí velkého množství enzymů. Tekutiny konzumujte pouze tehdy, když je organismus vyžaduje.

3. Oxidujte organismus enzymy z kostivalu, vlašského ořechu, vlašovičnicku, řebříčku, mléčnatých (latex obsahujících) rostlin.

4. Pijte kvasy z fermentovaných rostlinných olejů.

Rostlinný olej smíchejte s cukrem nebo medem v poměru 1: 1 a skladujte v teple asi rok. Poté vezměte půl sklenice této směsi, smíchejte s 3 litry mléčné syrovátky a nechte zkysnout v teple po dobu 2 týdnů.

5. Užívejte výživnou směs na bázi fermentovaných ořechů (vlašských, lesních, arašídů, cedrových a jiných), živice, staletníku, pelargónie krvavě červené, agáve, kalanchoe.

6. Připravte si tinkturu z 9% octa s valerianou a pravidelně jí otírejte celé tělo.

7. Doplnujte tělu živiny přes pokožku pomocí výživných tekutin.

Slané sádlo smíchejte s medem v poměru 1: 1, 1 díl směsi rozřeďte v 10 dílech jablečného octa a touto tekutinou otírejte tělo. Podobně připravte výživnou směs z mléčné syrovátky, medu a jablečného octa.

8. Obnovte gastrointestinální trakt podle schématu z oddílu stejného jména.

V případě bílých skvrn (vitiligo) se enzymy připravují také z amia velkého, zubatky nebo jitrocele.

Ulcerózní kolitida

Ulcerózní kolitida nešetří ani mladé, ani staré: nekonečné krvavé průjmy, silné bolesti. Lékaři ne vždy dokážou tuto nemoc zvládnout. Pokud jí trpíte, zkuste se řídit níže uvedenými doporučeními. Určitě toho nebudete litovat.

1. Pijte 2–4 lžice enzymu vlašovičnicku každé 3–4 hodiny.

2. S jídlem užívejte sůl a sodu NaHCO_3 po 1–2 g 4–5krát denně.

3. Základem stravy je maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, houby a kyselá zelenina. Začněte vařeným masem (příloha – rýže). Po hodině můžete sníst kousek chleba s tvarohem a medem nebo kousek chleba s máslem a syrovým vejcem. Pokud vám to

se vám to nezdá chutné, před jídlem vypijte 2 lžíce přírodního žaludečního šťávy.

4. 1–2krát denně polykajte 2–4 lžíce kapustového výlisu (nebo mrkvového, pokud máte pálení žáhy) a střídejte ho s výlisem ze syrových brambor.

5. Připravte si kvas z pelyňku, pampelišky, plodů jeřábu, máty peprné a pijte ho jako vodu, bez omezení.

6. Připravte si potravinovou pastu z tui.

K tomu vezměte 1 kg rozemleté hmoty jemných listů tui, smíchejte s 1 sklenicí medu a nechte louhovat nejméně měsíc. Pastu skladujte v teple bez časového omezení a užívejte 1 čajovou lžičku po každém jídle. Stejnou pastu připravte z červeného jeřábu a živice.

7. Připravte kynuté těsto z žitné mouky a jezte ho po 2–4 lžících.

8. Dělejte klystýry z fermentu vlašovičnicku, zředěného mléčnou syrovátkou, čajem z pelyňku nebo heřmánku lékařského nebo sodno-solným roztokem: do sklenice teplé vody přidejte 1/2 lžičky soli a 1/2 lžičky sody (NaHCO_3).

9. Tělo otírejte jablečným octem s medem jako výživnou procedurou.

10. Dobře pomáhají semena nebo oddenky šťovíku koňského.

Ječmen

Zánět víček, převážně dolních v nosní části, se lidově nazývá ječmen. Dobře se léčí slinami jiné osoby, protože slzy a sliny jsou zásadité („podobné se léčí podobným“). Mikroby, které způsobují zánět víček, rychle odumírají a nemoc zmizí. Ječmen se také dobře léčí, pokud se zanícený kousek víčka potře 1–2% octem smíchaným s vlašovičnickem nebo běžným gruzínským čajem. Ječmen zmizí také po umytí obličeje silným čajem z vlašovičnicku se solí.

Kapitola 3 Bylinná lékárna Bolotova

Akonit džungarský

Květy aconitu (obr. 2), fermentované na mléčné syrovátce, se používají k tišení akutních revmatických bolestí, pomáhají také při léčbě mnoha druhů sarkomů. Vodná tinktura z květů aconitu zmírňuje bolesti při radikulitidě, pomáhá při migrénách, léčí vředy a jiné akutní bolesti.



Obr. 2. Akonit džungarský – *Aconitum soongarcum* Stapf (čeleď pryskyřníkovité)

K její přípravě se vezme 1/2 l vodky (lihu), půl sklenice sušených květů a listů omějů. Vše se nechá louhovat 5–10 dní. Tinktura je velmi jedovatá, a proto je nutné ji používat velmi opatrně a pouze pod dohledem lékaře.

Enzymy omějové se připravují z mléčné syrovátky podle obecného postupu.

Akonit Fisherův

Hlízy a kořeny aconitu Fisherova (obr. 3) obsahují alkaloid aconitin $C_{34}H_{47}NO_{11}$ (při zahřátí se přeměňuje na méně jedovatou látku – benzoil-akonin). Používá se při stejných onemocněních jako akonit džungarský.



Obr. 3. Akonit Fisherův – *Aconitum fisheri* Reichb (čeleď pryskyřníkovité)

Dřišťál amurský

Z dřišťálu amurského (obr. 4) se připravuje kvas, který se pije při chudokrevnosti. Kvas se vyrábí obvyklým způsobem z vody, za použití čerstvých a sušených listů.



Obr. 4. Dřišťál amurský – *Berberis amurensis* Rupr. (čeleď dřišťálovité)

Pupenec růžový

Nálevy z listů barvínku (obr. 5) se používají k zastavení krvácení, při bolesti zubů, k léčbě cukrovky jako prostředek snižující hladinu cukru. Některé alkaloidy barvínku, například vinblastin, vinkristin, onkovin, se používají při léčbě akutní formy leukémie u dětí. Nejúčinnější je však barvínek ve formě enzymů, které vznikají v důsledku mléčného kvašení.

K jeho výrobě se vezme 3 litry mléčné syrovátky, půl sklenice listů barvínku, sklenice cukru, 1 lžice smetany. Rostlina se ponoří na dno pomocí gázového sáčku a kamenného závaží. Vše kvasí nejméně 3 týdny v teplé místnosti (18–25 °C). Pije se půl sklenice při bolestech a 10–15 minut před jídlem.



Obr. 5. Brčál růžový – *Vinca rosea* L. (čeleď apokinové – Apocinaceae)

Podzimní oměj

Alkaloidy podzimní lilie (obr. 6) působí na jádra ascitu buněk. Jednou z účinných látek je kolchicin ($C_{22}H_{25}O_6N$), který patří k karyoklastickým jedům rostlinného původu, které mají schopnost vyvolávat destruktivní změny a rozpad jader (karyolýzu).



Obr. 6. Podzimní bledý – *Colchicum autumnale* L. (čeled' liliovitých – Liliaceae)

Toxicita kolchicinu se odstraňuje mléčným kvašením. K tomu se vezmou 3 litry mléčné syrovátky, přidají se do ní rozemleté horní části rostliny, sklenice cukru a 1 lžíce smetany. Vše se nechá kvasit nejméně měsíc. Kyseliny (peptidy) vznikající při kvašení mají analgetické účinky. Enzymy se pijí při bolestech v oblastech nádorových procesů, po 1 lžíci. Dávka se postupně zvyšuje na půl sklenice.

Šťáva z oddenku oměje odstraňuje bradavice, papilomy a pigmentové skvrny. Alkaloid omain $C_{21}H_{25}O_5N$, získaný z oměje velkolepého, se používá v mastích k léčbě rakoviny kůže 1. a 2. stupně, přičemž nedochází k nekróze chrupavčitých destiček. Podobné vlastnosti mají lizol získávaný z uhelné pryskyřice, mumie a konopná hniloba jehličnatých stromů.

Boilolog skvrnitý



Obr. 7. Boliol skvrnitý – *Conium maculatum* L. (čeleď miříkovité)

Nálev z bolehlavu (obr. 7) se používá jako analgetikum a antikonvulzivum. Používá se k obkladům na otoky. Z byliny se připravují enzymy na bázi mléčné syrovátky.

K tomu se na 3 litry syrovátky vezme půl sklenice bylin, sklenice cukru a jedna čajová lžička smetany. Vše necháme kvasit nejméně 2 týdny. Pijeme při fibromu dělohy, rakovině, kašli, půl sklenice 10–15 minut před jídlem. Provádíme inhalace. Rostlina je velmi jedovatá, a proto je třeba ji používat velmi opatrně.

Hloh krvavě červený



Obr. 8. Hloh krvavě červený – *Crataegus sanguinea* Pull. (Čeľad' růžovitých)

Z květů a plodů hlohu (obr. 8) se připravují čaje, kompoty a také kvasy, které se vyrábějí podle obecného postupu na vodě, a pijí se jako posilující prostředek pro zvýšení imunity.

Brusinky

Šťáva z brusinek (obr. 9) se používá spolu se solí při rakovině zažívacího traktu. Bobule a šťáva z brusinek se po mléčném kvašení používají při rakovině ledvin a močových orgánů.



Obr. 9. Brusinka – *Vaccinium vitis idaea* L. (čeleď brusinkovitých)

K jeho přípravě se na 3 litry vody vezme 2–3 sklenice rozemletých plodů brusinky, 1–2 sklenice cukru, 1 čajová lžička smetany. Vše kvasí nejméně 10 dní na teplém místě. Pije se půl sklenice 15–20 minut před jídlem.

Černý bez

Plody černého bezu (obr. 10) se používají ve formě enzymů při nádorech močových a pohlavních orgánů.

Enzym se připravuje takto: vezměte 3 litry vody, 1–2 sklenice plodů nebo květů černého bezu, 1 sklenici cukru, 1 čajovou lžičku smetany. Vše necháme kvasit nejméně 2 týdny. Pijeme po půl sklenici 10–15 minut před jídlem.

Kvasy z plodů pomáhají při zácpě, hemoroidech a také při rakovině prostaty.



Obr. 10. Bez černý – *Sambucus nigra* L. (čeleď kapradinové)

Valeriana officinalis

Lihová tinktura z kořenů valeriány (obr. 11) se používá při alergiích a kožním svědění. Někdy se předepisuje při rakovině konečníku. Enzymy valeriány se používají při astmatu a nádorech v plicích. K tomuto účelu se enzymy užívají vnitřně a provádějí se inhalace. Vodné tinktury z kořenů kozlíku lékařského se používají jako uklidňující prostředek. Léčí se jimi také nádory prostaty.



Obr. 11. Valeriána lékařská – *Valeriana officinalis* L.s. I. (čeleď valerjánovité)

Volčejagodník Genkva

Kůra rostliny vlčí bobu (obr. 12) se po fermentaci používá k léčbě rakoviny prsu a dělohy.

K tomu se půl sklenice jedovaté části kůry nasype do 3 litrů mléčné syrovátky, přidá se 1 sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany. Vše se nechá kvasit v teple nejméně 3 týdny. Pije se 10–15 minut před jídlem.



Obr. 12. Volčejagodník Genkva – *Daphne Genkwa* Sieb. Et Zucc. (čeleď volčejagodníkovité)

Horčičník ruský

Furokumarín – peucedanin, získaný z rostliny horčičník ruský (obr. 13) (4-methoxy, 5-isopropyl-furo-2, 3, 6, 7-kumarín), společně s ultrafialovým zářením pomáhá léčit vitiligo. Enzymy získané na základě mléčného kvašení horčičníku napomáhají resorpci nádoru v mléčných žlázách.



Obr. 13. Horčičnice ruská – *Peucedanum ruthenicum* M.B. (čeleď miříkovité)

K jejich přípravě se na 3 litry mléčné syrovátky vezme půl sklenice rozemleté horní části rostliny, 1 sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany. Vše kvasí nejméně 2 týdny. Pije se půl sklenice 10–15 minut před jídlem.

Dudník čínský

Kořeny dudníku (obr. 14) se používají k přípravě enzymů a užívají se při rakovině jater a žaludku. Má enzymatické a posilující účinky.



Obr. 14. Bylina čínská – *Angelica nensis* Diels (čeleď miříkovité)

Bylina lékořice

Odvar z kořene libečku (obr. 15) v mléce pomáhá rozpouštět nádory v mléčných žlázách. Tinktura z kořene libečku v hroznovém víně umožňuje získat léčivý nápoj, který se užívá v dávce 50–100 g 15–20 minut před jídlem při nádorech ledvin a močových orgánů. Bělenec se někdy mísí s pimpinellou ostrožnou – *Pimpinella axifraga* L. (čeleď miříkovité). Enzymy se připravují podle následujícího schématu.



Obr. 15. Bylina *Archangelica officinalis* Hoffm. (čeled' miříkovité)

3 l vody, půl sklenice angeliky, půl sklenice pimpinelly, 1 sklenice cukru, 1 čajová lžička smetany. Vše kvasí nejméně 2 týdny. Pije se půl sklenice 10–15 minut před jídlem.

Eugenia gwoździkowa

Z *Eugenia caryophyllata* (obr. 16) se vyrábějí enzymy a kvásky, které se používají při různých nádorech.



Obr. 16. *Eugenia caryophyllata* – *Eugenia caryophyllata* Tbnb. (čeleď mitrovité)

Na 3 litry vody se vezme půl sklenice suchých pupenů rostliny, 1 sklenice cukru, 1 čajová lžička smetany; vše se nechá kvasit nejméně 2 týdny. Pije se před jídlem a během dne bez omezení.

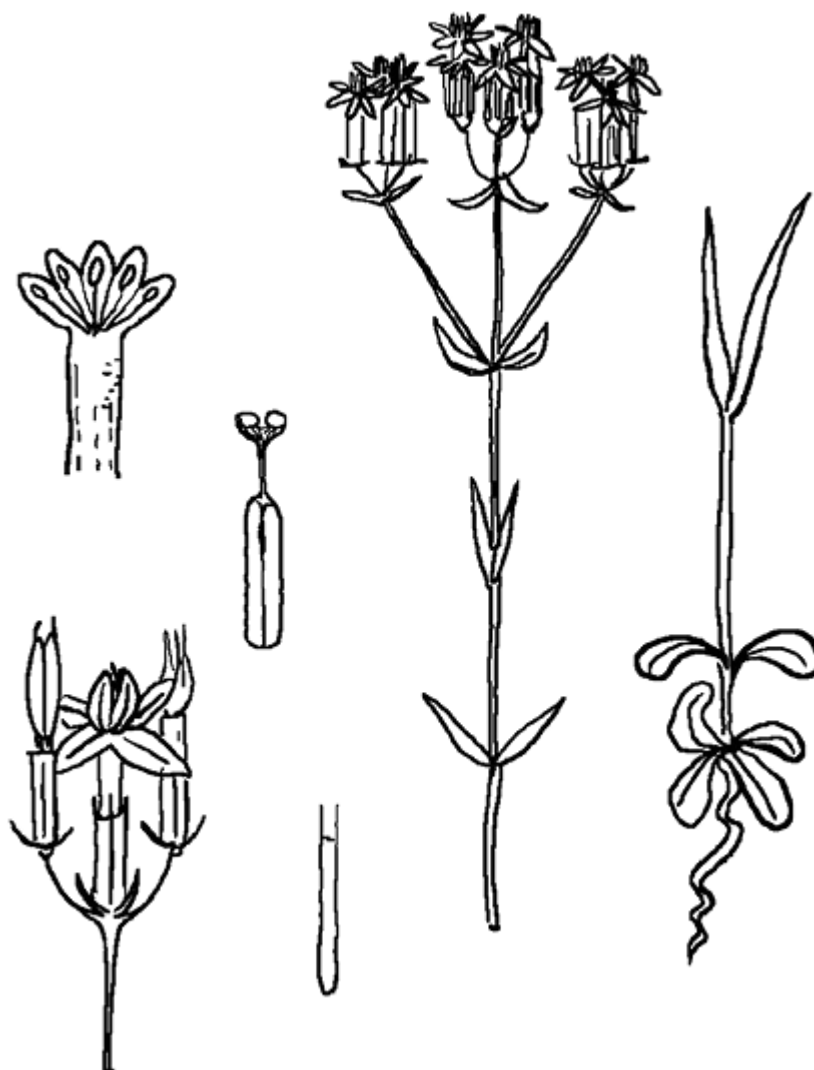
Třezalka tečkovaná



Obr. 17. Třezalka tečkovaná – *Hypericum perforatum* L. (čeleď třezalkovitých)

Čaj z třezalky (obr. 17) zvyšuje chuť k jídlu, ale snižuje potenci u mužů. Používá se při silné únavě, při dlouhých pěších túrách. Přidání třezalky do kvasu napomáhá vstřebávání mnoha nádorů. Léčí hemoroidy a odstraňuje polypy ve střevech.

Zlatobýl malý



Obr. 18. Zlatobýl malý – *Centaurium minus* Moench (čeleď hořcovité)

Osvěžující nápoj, který se vyrábí podle obecného postupu z třezalky menší (obr. 18), obsahuje aminokyseliny obsahující síru, jako je methionin, a také tryptofan, který napomáhá odbourávání rakovinných nádorů.

Kalina obecná

Plody kaliny (obr. 19) se používají při rakovině prsu.

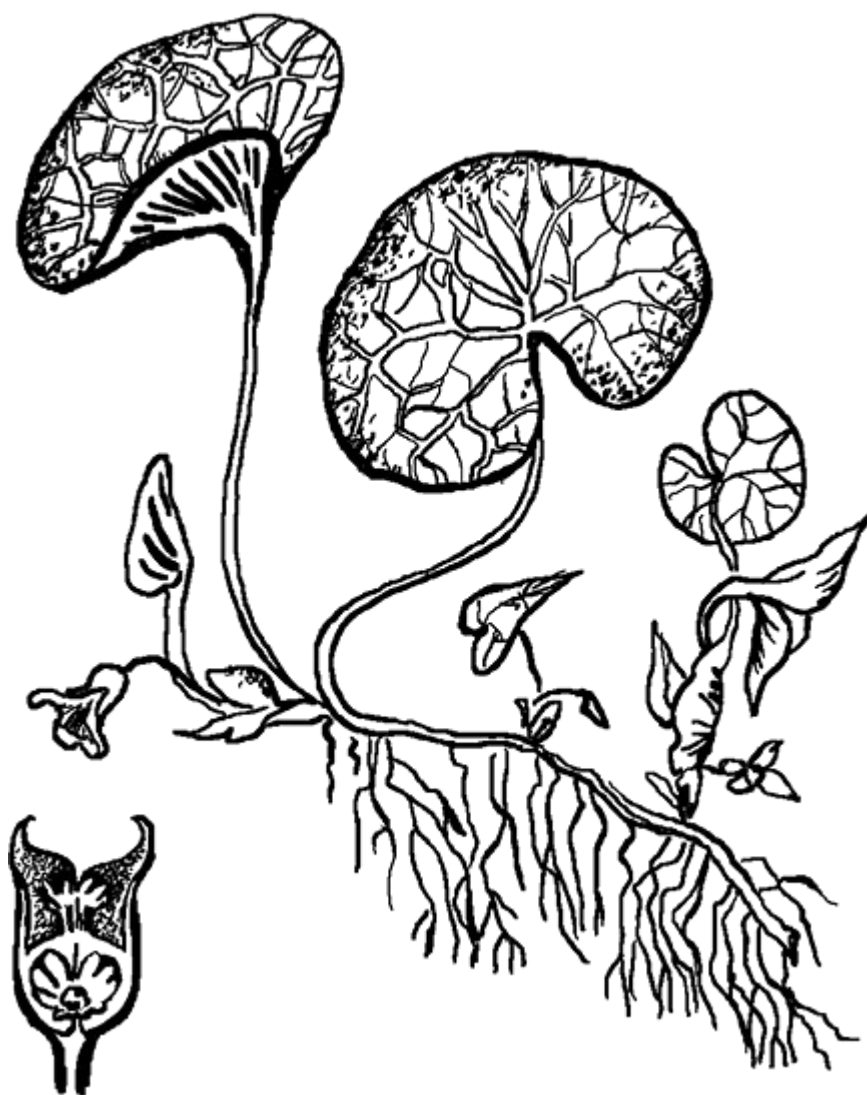
K výrobě léku se na 3 kg rozemletých plodů vezme 1 kg cukru (písku). Vše se nechá kvasit v teple nejméně 1 měsíc. Užívá se během jídla 1–2 lžice.



Obr. 19. Kalina obecná – *Viburnum opulus* L. (čeleď kalinovitých)

Kopytník evropský

Asarum europaeum (obr. 20) obsahuje éterické oleje, alkaloid azarin. Enzymy se připravují z mléčné syrovátky a používají se při léčbě myokardu a nádorů kardie žaludku. Používá se při polypóze střev. Odstraňuje závislost na alkoholu.



Obr. 20. Kopytník evropský – *Asarum europaeum* L. (čeleď Kirkazonovité)

Dvoudomá kopřiva

Dvoudomá kopřiva (obr. 21) obsahuje kyselinu mravenčí, histamin, glykolýzu urticin, nitráty. Kvasy obsahující volné radikály na bázi NO se používají při leukémii.



Obr. 21. Kopřiva dvoudomá – *Urtica dioica* L. (čeleď kopřivovitých)

Krevní kapradina

Krevní srážka (obr. 22), naložená v octu a hroznovém víně (cagore), se používá při fibromu dělohy. Užívá se 50–100 g 15–20 minut před jídlem. Čaj z krevní srážky zastavuje děložní krvácení.

Často se krvavá kapradina vaří jako čaj spolu s pastýřskou taškou nebo růžovým barviněm. Enzymy krvavé kapradiny pomáhají při resorpci nádorů v mléčných žlázách.

Enzymy se připravují ve vodě. Vezměte 3 litry vody, 1 sklenici květenství, 1 sklenici cukru, 1 čajovou lžičku smetany. Vše necháme kvasit nejméně 2 týdny při pokojové teplotě. Pijeme po půl sklenici 10–15 minut před jídlem.



Obr. 22. Krvavec lékařský – *Sanguisorba officinalis* L. (čeleď růžovitých)

Rhamnus alnus

Rhamnus alnus (obr. 23) se používá ve formě tinktury na vodce s přidavkem kamence při nádorech vnější části pohlavních orgánů.

Při rakovině prsu se používá vodný nálev ze směsi krušiny a kosatce žlutého (upuca) – *Iris pseudacorus* L. (čeleď kosatcovité), dobře osolený (na 1 sklenici vroucí vody se vezme 1 lžíce krušiny a kosatce). Nechá se louhovat v termosce asi hodinu, přidá se 1 lžíce soli na 1 sklenici tinktury. Poté se navlhčený obvaz v několika vrstvách přiloží na nádor. Na obvaz se přiloží vodní láhev. Když obvaz zaschne, navlhčí se připraveným nálevem. Enzymy svízelu pomáhají při zácpě a rakovině prostaty.



Obr. 23. Krušina olšovitá – *Frangula alnus* Mill. (čeleď krušinovité)

Vavříňka lékařská

Odvar z listů bobkovníku (obr. 24) v mléce se používá při rakovině plic. Z plodů a listů se připravují enzymy, které se pijí při různých plicních a jiných onemocněních.



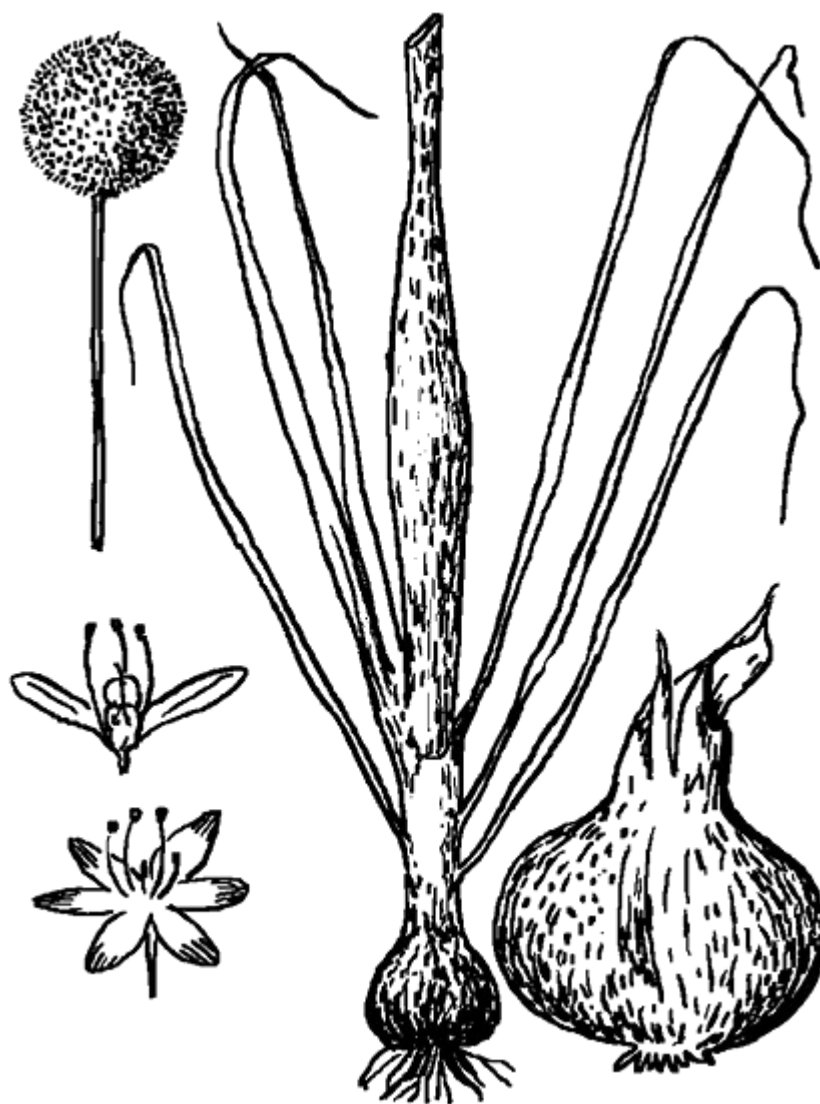
Obr. 24. *Laurocerasus officinalis* Roem. (čeled' růžovitých)

Cibule

Cibule (obr. 25) se používá při léčbě lymfatického systému (lymfadenitida, lymfogranulomatóza, lymfosarkom, lymfokarcinom).

K tomu se cibule namáčí do hroznového vína po dobu 2–3 měsíců a poté se konzumuje s jídlem.

Pečený cibule se přikládá na míst nádorů (lymfatickým uzlinám, včetně uzliny štítné žlázy).



Obr. 25. Cibule – *Allium cepa* L. (čeleď liliovitých)

Enzymy z cibule pomáhají čistit cévy od soli a cholesterolu.

K jejich přípravě se vezmou na 3 litry vody 2 sklenice nakrájených cibulových hlaviček, 1 sklenice cukru, 1 čajová lžička smetany. Vše kvasí nejméně 2 týdny. Pije se během dne místo vody po půl sklenici nebo sklenici kdykoli kromě večere (kvůli silným močopudným účinkům).

Lahodka jedovatá



Obr. 26. Pryskyřník ostrý – *Ranunculus acer* L. (čeleď pryskyřníkovité)

Bělozub ostrý (kuřecí slepota) (obr. 26) obsahuje jedovaté glykosidy g laktony (ranunkulin a protoanemonin), flavonoidy (kempferol, kvercetin a další). Používá se pouze po fermentaci na mléčné syrovátce k vnějšímu použití při lymfogranulomatóze. Rychle zastavuje hnisavý proces, pokud se na otevřené uzliny lymfatických uzlin přikládá sůl navlhčená kvasem z pryskyřníku.

Kvas se užívá vnitřně v malých dávkách při glaukomu a kataraktě pod lékařským dohledem.

Mák



Obr. 27. Mak samovolně rostoucí – *Papaver rhoeas* L., mak uspávací – *Papaver somniferum* – vpravo (čeleď makovitě)

Nenasycené mastné kyseliny makových semen (obr. 27) se používají při léčbě některých forem karcinomů, sarkomů a také Ehrlichova rakoviny.

K výrobě léku se semena máku dobře rozemelejí a zalijí starým hroznovým vínem. Víno se užívá v dávce 50–100 g 5–10 minut před jídlem.

Rozemleté tobolky se používají k získání analgetického enzymu.

K jeho přípravě se na 3 litry vody vezme půl sklenice mákových slámek, 1 sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany. Vše kvasí nejméně 2 týdny. Pije se půl sklenice nebo sklenice během bolesti a také 10–15 minut před jídlem.

Mrkev setá



Obr. 28. Mrkev setá – *Daucus sativus* Roehl. (čeleď miříkovité)

Kvašená kořenová část mrkve (obr. 28) se používá při léčbě rakoviny krve.

K výrobě léku se rozemletá mrkev smíchá s cukrem v poměru 3: 1 (3 kg mrkve na 1 kg cukru). Vše se uchovává v teple po dobu 1–3 měsíců. Užívá se 2–4 lžice během jídla.

Čerstvě nastrohaná mrkev (výlisky) vytahuje z nádorů alkalické kovy (cesium, stříbro, stroncium, baryum, rtuť, thallium, olovo, bismut a další) a tím přispívá k léčbě popálenin a nádorů (rakoviny). Vlastnosti vytahovat z nádoru alkalické kovy mají také výlisky zelí, řepy, ředkvičky, cibule, česneku, jablek, brambor. Vytahují kovy z gastrointestinálního traktu. Zavedení výlisků do gastrointestinálního traktu je nezbytně nutné při rakovině zažívacího traktu.

Mrkev obsahuje kobalt, který je cenný pro krevotvorné procesy. Stejně jako řebříček (mléč) posiluje mléčné procesy, což je velmi důležité pro rodičky. Mrkev je lepší jíst nakládanou, po 2 týdnech v kyselém zelí.

Máta peprná

Máta (obr. 29), vařená po dobu 5 minut v octu, pomáhá při resorpci

otoků v dutině ústní a hrdle.

K přípravě léku na 1/2 l 9% octa nebo hroznového vína se vezme půl sklenice máty peprné nebo půl sklenice libečku lékařského – *Levisticum officinale* Kocn. (čeleď miříkovité). Obě rostliny lze použít v rovném poměru. Vaří se na mírném ohni nebo se nechají 50 minut v horké vodě v termosce.



Obr. 29. Máta peprná – *Mentha piperita* L. (čeleď hluchavkovité)

Nehty léčivé

Rozdrcené listy a květy měsíčku lékařského (obr. 30) se používají k odstranění bradavic a mozolů. Vnitřní užití této směsi napomáhá léčení rakoviny prsu a ženských pohlavních orgánů.



Obr. 30. Měsíček lékařský – *Calendula officinalis* L. (čeleď hvězdnicovité)

Pomáhá také při nádorech štítné žlázy a lymfadenitidách.

Enzymy v květech mají posilující účinek při rakovině endokrinního systému a jsou nezbytné pro obyvatele Ukrajiny, kteří jsou vystaveni vlivu radiace po havárii jaderné elektrárny v Černobylu.

Enzymy se připravují takto: na 3 litry vody se vezme 1 sklenice bylin s květy (mohou být sušené), přidá se 1 sklenice cukru, 2 lžíce pepře (zrnka), 1 lžíce soli, 1 lžička smetany. Vše se nechá kvasit nejméně 2 týdny. Pije se bez omezení a kdykoli.

Aby se v bylině nerozmnožily octomilky, vloží se do gázového sáčku a pomocí kamenného závaží se sáček ponoří na dno nádoby. Voda a cukr se přidávají podle potřeby. Toto množství byliny vystačí na 10–30 litrů vody.

Rakytník řešetlákový



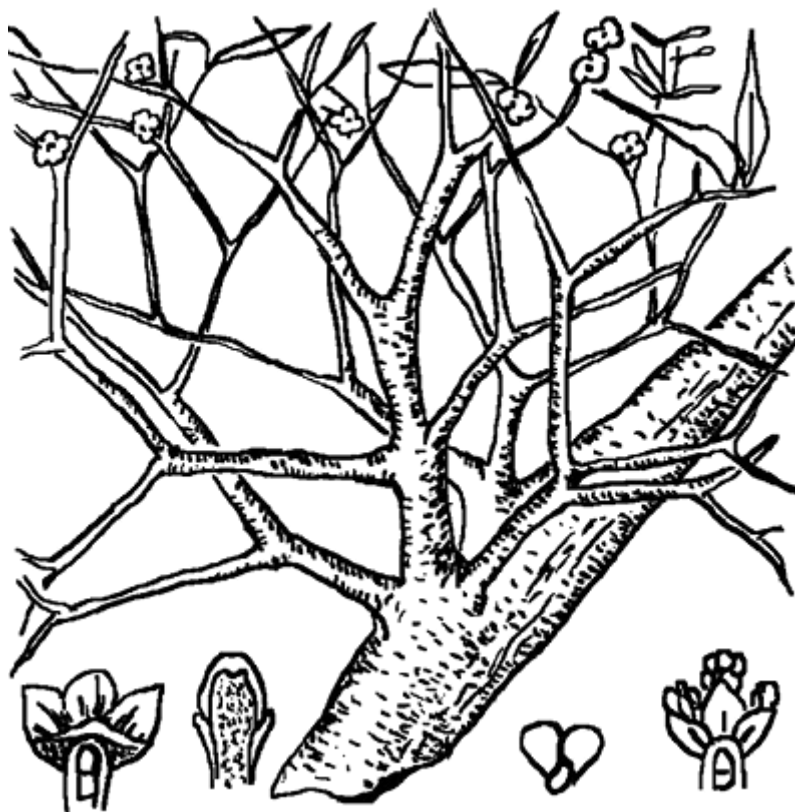
Obr. 31. Rakytník řešetlákový – *Hippophae rhamnoides* L. (čeleď krušovitých)

Vodná tinktura z kůry rakytníku (obr. 31) brzdí růst Ehrlichova nádoru a některých dalších nádorů.

Kvasy z plodů mají celkově posilující účinky, stimulují vylučování pepsinů žaludkem a tím přispívají k resorpci prakticky všech druhů nádorů.

K přípravě kvásku se na 3 litry vody vezme 1 sklenice rozmačkaných plodů rakytníku, 1 sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany. Vše se nechá kvasit v teple asi 10 dní. Pije se půl sklenice nebo sklenice 10–15 minut před jídlem.

Jmelí bílé



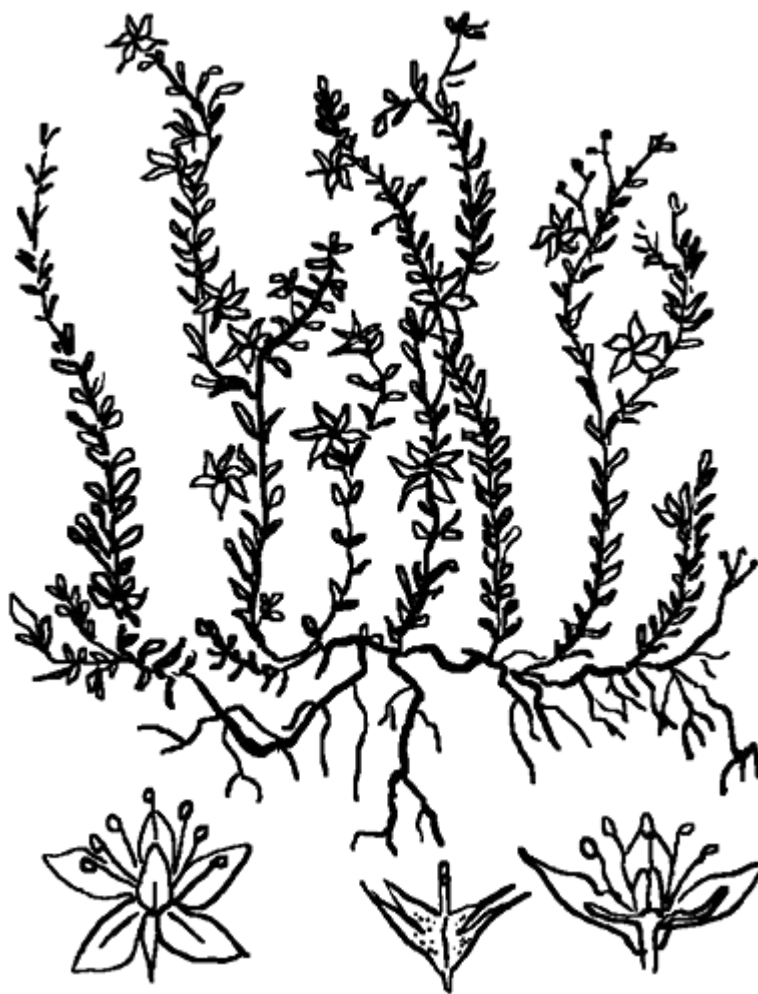
Obr. 32. Jmelí bílé – *Viscum album* L. (čeleď jmelíkovité)

Přípravky z jmelí (obr. 32) se používají k rozpouštění tuku v břišní dutině.

Při léčbě rakoviny se používají octové a vinné tinktury z jmelí. Tinktury se pijí po 1–2 lžících 15–20 minut před jídlem. Nejlepšími extrakty jsou extrakty z jmelí dubového.

Šťovík jedovatý

Šťovík jedovatý, nebo mladistvý (obr. 33), se používá se solí při nádorech na kůži, na rohovce oka a také při šedém zákalu.



Obr. 33. Rozchodník hořký – *Sedum acre* L. (čeleď rozchodníkovité)

Pivoňka neobvyklá

Hlízy pivoňky (marinového kořene) (obr. 34) se ve formě enzymů používají při revmatismu, dně, epilepsii, nespavosti, rakovině žaludku, jater a dělohy. V hlízách pivoňky bylo nalezeno mnoho různých mikroelementů, jako je stroncium, olovo, měď, chrom, antimon, mangan, nikl, bismut, molybden, wolfram, titan, hořčík, sodík, vápník, baryum.

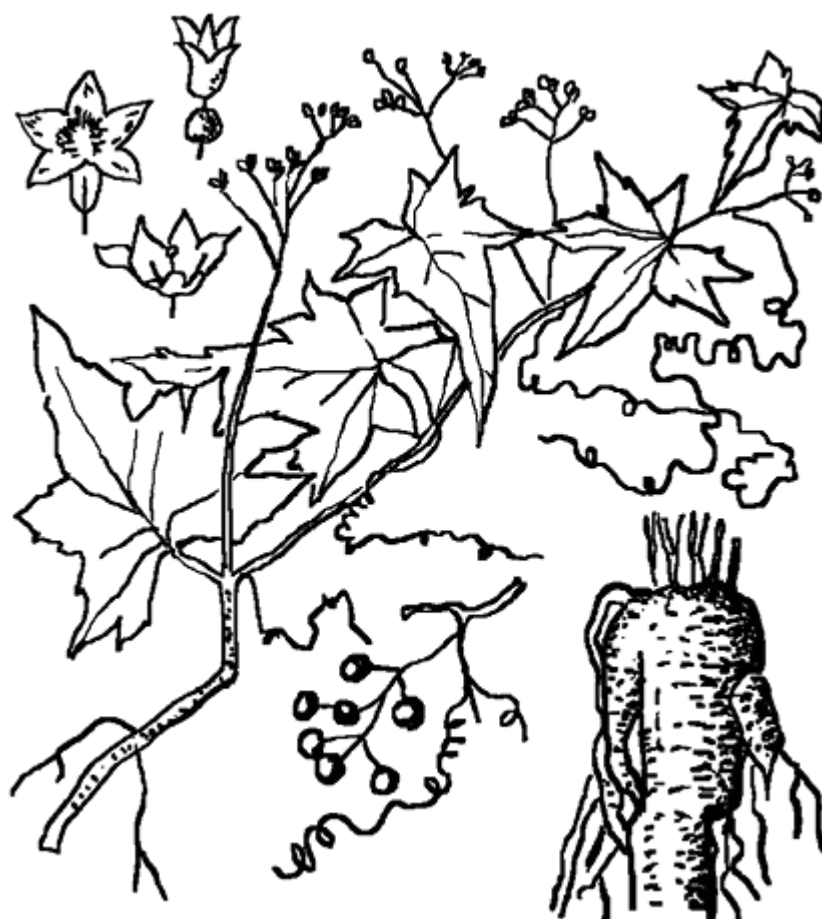
Enzymy z kořene marie jsou aromatické a velmi chutné. Lze je pít bez omezení. Způsob přípravy enzymů je běžný.



Obr. 34. Pivoňka neobvyklá – *Paeonia anomala* L. (čeleď pryskyřníkovité)

Pestřec bílý

Listy bělokvětého (obr. 35) obsahují kyselinu bryonolovou, kukurbitaciny a alkaloidy. Používají se ve formě kvásků při lymfadenitidách a lymfogranulomatóze. Kvásky pomáhají při epilepsii, traumatické schizofrenii, vzteklině.

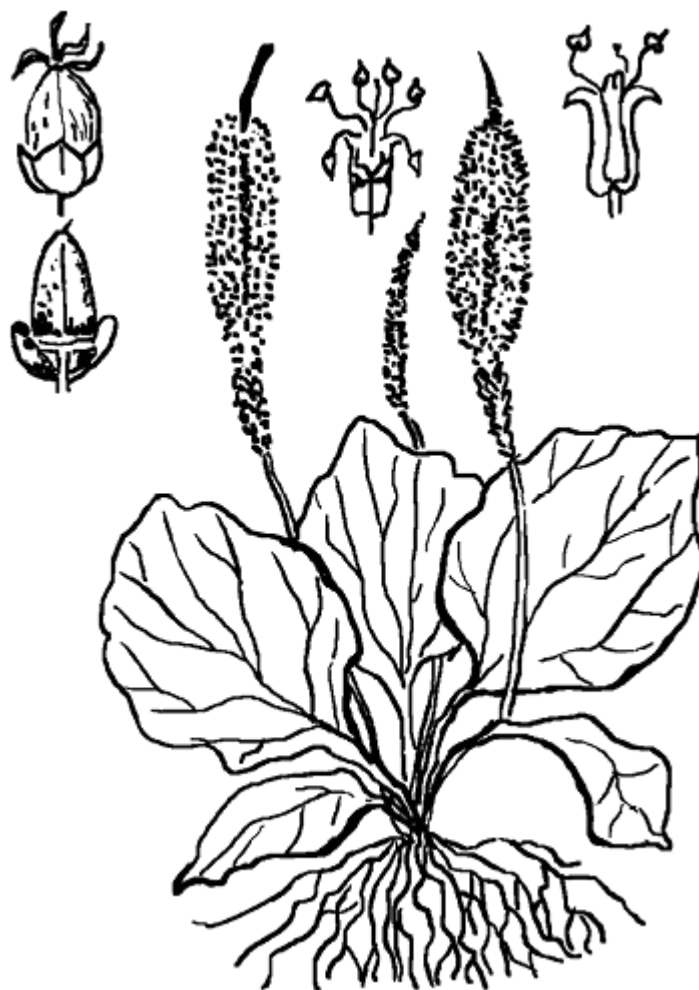


Obr. 35. *Bryonia alba* – *Bryonia alba* L. (čeleď tykvovitých)

Jitrocel kopinatý

Odvar z listů jitrocele (obr. 36) na octu nebo vinném víně se používá k vyplachování ústní dutiny a krku. Odvar napomáhá vstřebávání nádorů v zažívacím traktu, pokud se užívá vnitřně po 1 lžici s kyselým mlékem, kefírem, jogurtem nebo s prvními chody – polévkami, boršči.

Mletý jitrocel, posypaný solí (1–2 %), čerstvý i sušený, pomáhá při resorpci nádorů v žaludku. Obzvláště dobře resorbuje polypy v zažívacím traktu.



Obr. 36. Jitrocel kopinatý – *Plantago major* L. (čeleď jitrocelovitých)

Podofil štítovitý

Alkaloidy podofilu (obr. 37) se používají při rakovině kůže. Někdy se alkoholový roztok podofilové pryskyřice používá k léčbě papilomů hrtanu. Nejlepších výsledků se dosahuje při fermentaci rozemletých oddenků podofilu.

K tomu se na 1 kg kořenů podofilu vezme 1 kg cukru. Vše se pečlivě rozemele a pod lisem s dřevěným víkem se skladuje nejméně 2 měsíce. Vzniklou kyselou a sladkou kaši lze užívat vnitřně, počínaje 1/4 čajové lžičky 10–15 minut před jídlem. Poté lze dávku zvýšit až na 1 lžici denně.



Obr. 37. Podofil štítnatý – *Podophyllum peltatum* L. (čeleď berberisovitě)

Ve všech případech je třeba použití fermentované hmoty konzultovat s ošetřujícím lékařem. Dobrý účinek se dosahuje při použití směsi podofilinu (25 %) s roztokem kyseliny salicylové (20 %) při léčbě otevřených nádorových útvarů, včetně rakoviny kůže. Podobné výsledky jsou pozorovány při léčbě rakoviny fermentovanými nebo rozemletými větvemi tui.

K výrobě léku se na 1 kg jemně rozemleté hmoty listů tui vezme 2 kg cukru. Vše se nechá fermentovat pod tlakem po dobu nejméně 2 měsíců. Užívá se vnitřně 1–2 lžice během jídla.

Pelyněk vlasovitý

Čaj z pelyňku (obr. 38) zvyšuje kyselost žaludeční šťávy, napomáhá vylučování červů a vstřebávání polypů. Enzymy v pelyňku umožňují léčit mnoho nádorů v prsní žláze, slinivce břišní, játrech a žaludku. Enzymy se připravují podle obvyklého postupu.

Bylo zjištěno, že semena pelyňku mají silnou schopnost odstraňovat nejen rakovinné buňky, ale i červy, které jsou často podobné rakovinným buňkám.

Kvasy z pelyňku se používají při rakovině plic a lymfogranulomatóze.



Obr. 38. Pelyněk vlasovitý *Artemisia capillaris* Thunb. (čeleď hvězdnicovité)

Pelyněk obecný

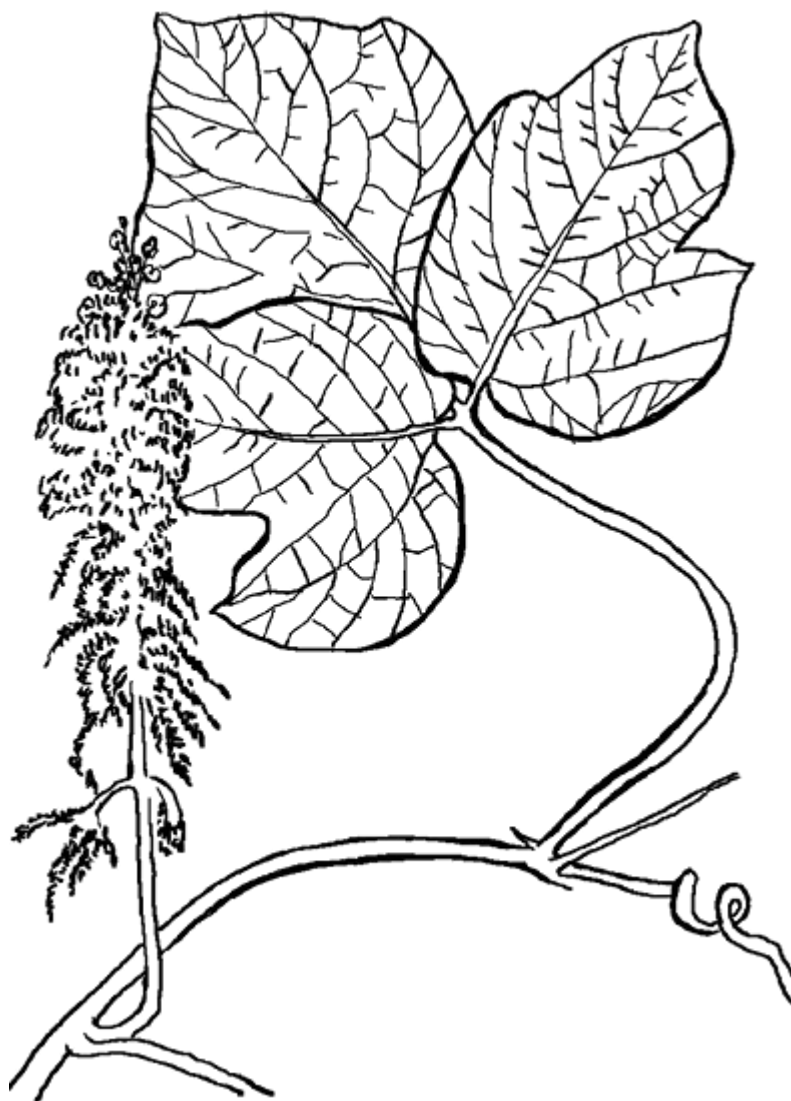


Obr. 39. Pelyněk obecný – *Artemisia vulgaris* L. (čeleď hvězdnicovité)

Lihový roztok kořenů pelyňku (obr. 39) pomáhá při epilepsii, meningitidě, rakovině žaludku a ženských pohlavních orgánů. Mladé výhonky a listy se nakládají jako zelí a používají se při rakovině žaludku a plic.

Pueraria villosa

Odvary z květů pueraria (obr. 40) mají krvácení zastavující, horečku snižující a žížeň potlačující účinky. Čaj se používá jako prostředek snižující hladinu cukru v krvi a stimulující produkci inzulínu ve slinivce břišní. Enzymy z květů se používají při léčbě rakoviny slinivky břišní a cukrovky.



Obr. 40. *Pueraria hirsuta* (čeleď bobovitých)

Heřmánek lékařský

Heřmánek (obr. 41) se používá při polypóze střev. Pije se ve formě čaje, půl sklenice před jídlem nebo 30–40 minut po jídle.



Obr. 41. Heřmánek pravý – *Matricaria chamomilla* L. (čeleď hvězdnicovité)

Heřmánek se používá jako stimulant trávení.

K tomu se čerstvá bylina rozemele na mlýnku na maso, smíchá se s cukrem (na 1 kg byliny se vezmou 2 sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany). Vše se pod tlakem uchovává v teple po dobu 3 měsíců. Vzniklou tmavou hmotu se užívá po 1 lžici během jídla.

Jeřáb obecný

Plody jeřábu (obr. 42) se používají při léčbě rakoviny tlustého střeva.

Na 3 kg rozmačkaných plodů jeřábu se vezme 1 kg cukru (písku). Vše se důkladně promíchá (rozmačká) a uchovává se v teple 1–3 měsíce. Užívá se během jídla po 1–3 lžících.



Obr. 42. Jeřáb obecný – *Sorbus aucuparia* (čeleď růžovitéch)

Vrba

Ocetovou nebo vinnou tinkturu z námel (obr. 43) používají při léčbě rakoviny dělohy. Enzymy se obvykle používají při léčbě neuróz, epilepsie, schizofrenie a také drogové závislosti.



Obr. 43. Klobounek – *Claviceps purpurea* Tulasne. (čeleď klobounek)

Tatarník pichlavý

Enzymy bodlákového bodláku (obr. 44), který roste na vápencových půdách, obsahují organicky vázaný vápník, který pomáhá při hojení zlomenin, kolagenóze a zpomaleném růstu. Chrání před nachlazením.



Obr. 44. Bodlák bodlákový – *Onopordum acanthium* L. (čeleď hvězdnicovité)

Taraktogenos Kurca

Olej ze semen taraktogenu (obr. 45) obsahuje choulmugrovou ($C_8H_{16}O_2$), hydno-karpovou ($C_{16}H_{32}O_2$), palmitovou, stearinovou, taraktogenovou ($C_{36}H_{72}O_6$), izogadoleinovou ($C_{20}H_{38}O_2$) a arachidovou ($C_{20}H_{40}O_2$) kyselinu a další látky, napomáhá resorpci mnoha nádorů.

Enzymy na bázi semen zesilují resorpci nádorů v játrech a slinivce břišní. Způsob přípravy enzymů je obvyklý.



Obr. 45. *Taractogenus Kurcii* King (čeleď Flacourtiaceae)

Fialka třibarevná

Fialku (obr. 46) ve formě čajového nálevu používají při zánětech plic. Čaj z fialky pijí před koupelí v sauně nebo vaně.

Při léčbě nádorů v plicích se používají enzymy z fialky.

K jejich přípravě se na 3 litry vody vezme 1 sklenice suché nebo čerstvé fialkové trávy, 1 sklenice cukru a 1 čajová lžička smetany. Vše se nechá kvasit na teplém místě po dobu 2 týdnů. Vzniklý kvas se pije po půl sklenici 10–15 minut před jídlem.



Obr. 46. Fialka tříbarevná – *Viola tricolor* L. (čeleď fialkovité)

Křen obecný

Kořeny křenu (obr. 47) obsahují glykosid sinigrin, allyl-hořčičné éterické oleje a lysozym.

Kvasy z kořenů křenu se používají při rakovině plic. Přitom se strouhaný křen konzumuje spolu se sýrem (například s holandským). Sýr zmírňuje ostrost křenu a podporuje tvorbu ATP v organismu.



Obr. 47. Křen obecný – *Armoracia rusticana* L. (čeled' brukvovitých)

Chaga

Čaj z houby chaga (obr. 48) se používá při léčbě rakoviny trávicího traktu, mléčných žláz a jiných forem rakoviny. Jeho účinek je podobný účinku vitamínu C. Čaj má kyselou reakci, obsahuje látky, které jsou svým složením blízké $C_{30}H_{46}O_4$ a $C_{30}H_{48}O_4$. Tyto kyseliny se nazývají polyporinové. Tyto kyseliny stimulují produkci sekundárních pepsinů, které zajišťují především resorpci rakovinných nádorů v jakékoli části těla.



Obr. 48. Chaga – *Inondtus oblicuus* Pil. (čeleď houbovitých)

Česnek

Česnek (obr. 49) naložený ve víně nebo v hroznovém octu se používá při nádorech pohlavních orgánů a také při fibromatóze. Odvar z česneku setého v mléce se používá k vnějším obkladům. Někdy se česnek mísí s angelikou.

Česnek čistí organismus od vápenatých solí a tukových uzlin. Zlepšuje látkovou výměnu, stimuluje vylučování enzymů (pepsinu žaludku, žluči jater, trypsinu a inzulínu slinivky břišní). Česnek zlepšuje cévy, činí je pružnými, předchází angíně pectoris, infarktu myokardu, skleróze, paralýze, dětské souchotiny, Bechterevově chorobě, artritidě, zlepšuje zrak, obnovuje paměť, omlazuje organismus.

Vezměte 300 g česneku a rozdrťte ho v porcelánovém nebo dřevěném hmoždíři. Na 1 litr 90–97% alkoholu vezměte 200 g rozdrčeného česneku. Nechte 10 dní louhovat na tmavém chladném místě. Poté nálev přecedte přes hustou látku a nechte 2–3 dny odstát. Konzumujte s chladným mlékem 15–20 minut před jídlem. První den před snídaní se užívají 2 kapky tinktury na 1/4 sklenice mléka, stejné množství se užívá před obědem a před večeří se užívají 3 kapky; tak se kapka po kapce zvyšuje dávka na 15 kapek a poté se snižuje – také kapka po kapce. Kurz se opakuje po měsíci, poté po roce.



Obr. 49. Česnek – *Allium sativum* L. (čeleď liliovitých)

Česnekový kvas se připravuje podle obvyklého postupu. Na 3 litry mléčné syrovátky se vezme 2–3 sklenice česneku rozdrčeného v dřevěném hmoždíři a nechá se kvasit po dobu 1–2 měsíců. Tento kvas se pije po 1/4 sklenici. Vyvolává silné opojení, které pomáhá zbavit se závislosti na alkoholu a drogách. Kvas také pomáhá zbavit se touhy po kouření a léčí sklerózu celého organismu.

Větší vlaštovičník



Obr. 50. Větší vlašťovičník – *Chelidonium majus* L. (čeleď makovité)

Extrakty z byliny bělotinu (obr. 50) (enzymy, tinktury na octu, víně, vodce, petroleji, lízu atd.) se používají při různých cizorodých výrůstcích na površích (kůži, nosohltanu, povrchu zažívacího traktu, plic, uší a očí, povrchu močových a pohlavních orgánů). Bylina vlašťovičník zastavuje růst metastáz a ničí je. Kromě toho má tato rostlina výrazné protizánětlivé, protisvědivé, antimikrobiální, hojivé a analgetické vlastnosti. Čistýk snižuje nebo předchází rozvoji některých plísňových onemocnění a má antivirové účinky.

Enzymy bělotinu se připravují fermentací mléčné syrovátky.

K tomu se vezme 3 litry mléčné syrovátky, půl sklenice byliny bělotinu (lze použít i suchou bylinu), sklenice cukru, 1 čajová lžička smetany. Vše se nechá kvasit v teplé místnosti po dobu 2–3 týdnů. Kvas se pije po půl sklenici 10–15 minut před jídlem a také v okamžiku, kdy pocítíte bolesti v oblasti zažívacího traktu.

Enzymy břečťanu lze také inhalovat pomocí rozprašovače při bronchitidě, astmatu, rakovině plic a při zaprášení radionuklidy. Používají se při fibromech v děloze a rakovině; při rakovině konečníku a tlustého střeva se enzymy používají ve formě klystýrů.

Šalvěj lékařská

Surovina šalvěje lékařské (obr. 51) obsahuje éterické oleje cineol a thujon. Používá se ve formě čaje a kvasu při onemocnění hrdla a plic, pomáhá při astmatu a nádorech v plicích.

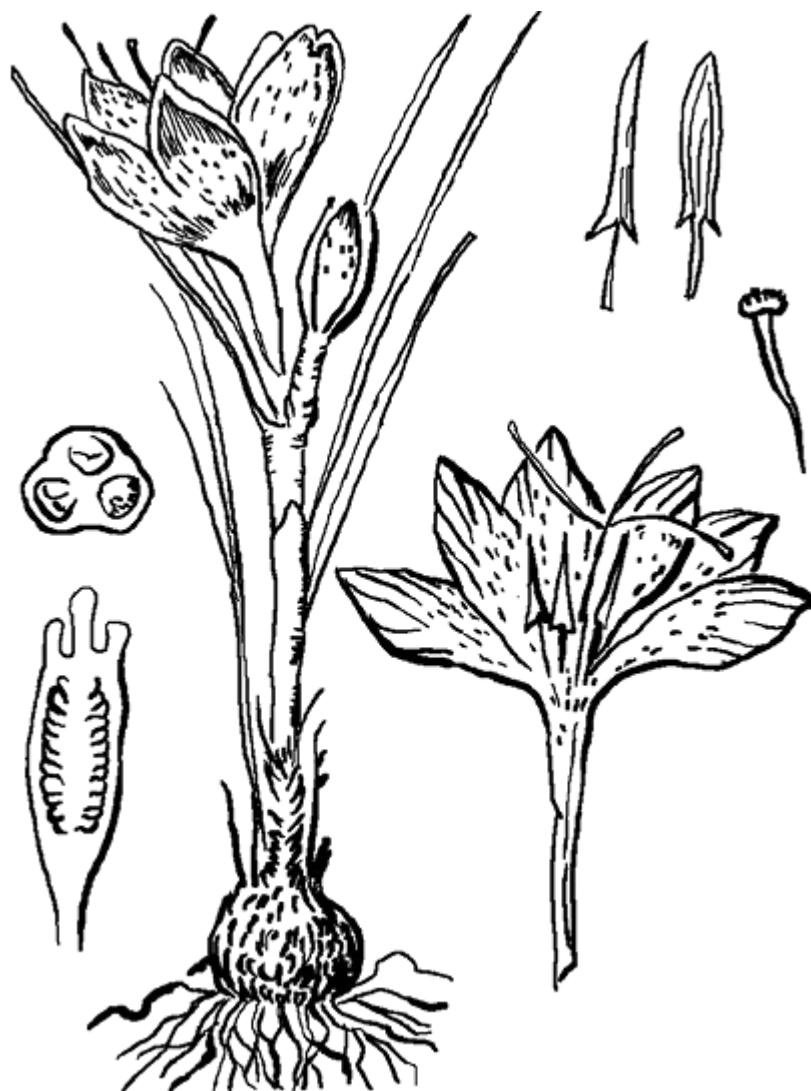


Obr. 51. Šalvěj lékařská – *Salvia officinalis* L. (čeled' hluchavkovité)

Šafrán setý

Šafrán (obr. 52) obsahuje hořčinu pikroin, lykopen, karoten a vosk.

Používá se při léčbě zažívacího traktu, při polypech ve střevech a žaludku, při hemoroidech, při šedém zákalu a také při nespavosti. Lék se používá ve formě kvasů, připravených obvyklým způsobem.



Obr. 52. Šafrán setý – *Crocus sativus* L. (čeleď kosatcovité)

Šťovík koňský

Listy šťovíku koňského (obr. 53), rozemleté a osolené, se používají při nádorech v ústní dutině. Listy se také nakládají s pampeliškou, křenem a libečkem a konzumují se během jídla.

Osolené listy šťovíku koňského při vnitřním užití snižují hladinu cukru v krvi díky zesílené stimulaci produkce inzulínu slinivkou břišní.



Obr. 53. Šťovík koňský – *Rumex confertus* Willd (čeleď šťovíkovité)

Kapitola 4 Léčba šťávami podle Bolotova. Šťávy z léčivých rostlin

Aloe

Šťáva z aloe vera odstraňuje zácpu. Užívá se 1–2 čajové lžičky 3krát denně 30 minut před jídlem.

Bříza

Při astmatu je na jaře užitečné pít kvašenou březovou šťávu.

Boil

Šťáva z bolehlavu se používá při léčbě rakoviny prsu.

Pro přípravu přípravku se vezme 1/2 sklenice šťávy z horní části kvetoucí rostliny, se nalije do na 3 kg cukru (písku) a po

důkladném promíchání nechte několik měsíců na chladném místě při teplotě nejméně 8–10 °C.

Leknín

Slabým roztokem šťávy z pryskyřníku se zvlhčují oči při rozvíjející se kataraktě.

Podběl

Šťávou z rostliny se provádějí obklady na solné boule při dně, současně se zahřívají pomocí ohřivačů.

Šťovík

Šťáva z rozchodníku se často používá k odstranění bradavic, při anémii, epilepsii, rakovinných vředech, hnisavých ranách.

Šťáva může být použita společně se šťávou z podmarenky pravé, křenu, šťávou z brusinek a morušky. Ve všech případech se šťávy fermentují bakteriemi mléčné syrovátky a používají se jako stimulatory pepsinů.

Osika

Na chvíli zmírňuje bolest zubů šťáva ze syrového osinového polena, kterou získáte spálením polena (větvě) na jednom konci, například na plynovém sporáku. Při zahřívání jednoho konce se na druhém konci bude hromadit šťáva a stékat v kapkách. Touto šťávou je třeba navlhčit dásně v oblasti bolavého zubu.

Polevník

Kvašení cukru v šťávě z bodláku a vlaštovičníku zbavuje otoků jater (viz níže část s popisem vlaštovičníku).

Pampeliška velká

Sůl namočená v šťávě z jitrocele pomáhá léčit vitiligo a lupénku. Při výhřezu konečníku se šťáva fermentuje s cukrem.

Vezměte 3 litry šťávy z jitrocele na 1 sklenici cukru a nechte kvasit 2–3 týdny. Pijte 3–4 lžíce 10 minut po jídle.

Větší vlaštovičník

Mnoho kožních onemocnění se léčí solí (NaCl) nasáklou šťávou z vlaštovičníku. Vnitřně se doporučuje konzumovat cukr s přidanou šťávou z vlaštovičníku.

Na kousek cukru nakapeme kapku šťávy z vlaštovičníku. Vše se uchovává v teplé místnosti několik měsíců. Užívá se 1–3 kousky.

Hnisavé vřidky na dásních a v ústní dutině se odstraňují vypálením 9%

octem, který byl naložen na vlašovičnicku. K tomu se šťáva z vlašovičnicku smíchá s octem v poměru 1: 1.

Šťáva z celistvosti léčí trachomu. Katarakta se vstřebává pomocí šťávy z celistvosti, ale nejprve je nutné obnovit organismus podle schématu léčby kurí slepoty. Šťáva z celistvosti se uchovává v nádobě s otevřenou zátkou nejméně měsíc v teple a poté se kapá do oka pacienta.

Před použitím šťávy z vlašovičnicku při kataraktě je tedy nutné provést následující procedury:

1. Kapání do očí enzymem z arniky nebo citronu (síla asi 1–2 %).
2. Pijte enzymy z pryskyřníku jedovatého, vlašovičnicku, kalganu, ostružiny (zlepšuje zrak), očánky (léčí oči), žluté louky, borůvky, zlatého kořene, zamani, eleuterokoku, citroníku, arálie mandžuské, ženšenu, mrkve, arniky, čekanky, citronu, vodního pepře, běžného pepře (s pryskyřníkem buďte opatrní – je jedovatý!).
3. Pijte kvasy z borůvek, mrkve, černé ředkve, kalganu, zlatého kořene, citroníku.
4. Absolvujte kurz potních lázní.

Jak již bylo řečeno výše, vlašovičnick pomáhá při onkologických onemocněních. Hlavními léčivými přípravky při nádorech jater (včetně zhoubných) jsou fermentované cukrové výtažky z mléčných rostlin – vlašovičnicku nebo osatu polního.

K jejich výrobě se používá šťáva z vlašovičnicku nebo osatu, která se nanáší na kousky cukru, které se ukládají do sklenic, zakrývají se před prachem a skladují se na teplém místě. Po 2–3 měsících se cukr pije s čajem bez omezení (2–3 kousky na sklenici).

Před dozráním přechodů je třeba přistoupit k oxidaci celého organismu a oblasti jater. Omezte konzumaci rostlinné stravy. Strava by měla sestávat z masa, ryb, vajec a mléčných výrobků.

Zpočátku se konzumuje jedno vejce denně. Vejce se rozetře na krajici chleba, osolí se jemnou solí a nakrájí se na kousky, které se konzumují během dne. Po 5 dnech se konzumují již 2 vejce, poté 3 vejce, a tak se dávka zvyšuje až na 5 vajec denně.

Zároveň se žaludek a játra učí trávit fazole, hrách, bob, sóju, čočku, jetel, lupinu, vaječnou a kukuřici. Do těchto pokrmů se postupně přidává rostlinný olej (1 lžice na porci). Veškerou zeleninu a ovoce, stejně jako džusy, je nutné jíst nebo pít se solí. Zvyšuje se konzumace nakládané zeleniny, jetele, akácie, pampelišky, dýně, připravených podle obvyklého receptu na nakládání zeleniny nebo jablek (antonovských).

Kapitola 5

Pravidla zdravé výživy

Dnes je již vědecky prokázáno: aby byla strava normálně stravitelná, musí být nutně chutná. Teprve pak přináší jídlo radost a zdraví.

Věc se má tak, že kašovitý produkt částečně strávené potravy je potravinový shluk homogenního aminokyselinového složení, který se nazývá chymus. Čím vyrovnanější je složení aminokyselin chymusu, tím lepší je složení krve, která nakonec vyživuje všechny buňky našeho organismu. Ukázalo se však, že pokud jídlo nevyvolává odpovídající reakci chuťových receptorů (tj. pokud je konzumováno násilím, například jen proto, že je mimořádně zdravé), nedochází k žádnému vyrovnání aminokyselinového složení krve. Výsledkem je, že z takového jídla nezískáte nic, kromě samozřejmě utrpení a špatné nálady.

Zamyslete se nad tím, když před školou nutíte své dítě do pusy „zdravou“ kaši a říkáte mu, že tak bude zdravé, zatímco mu v očích stojí slzy a vypadá, jako by se mu chtělo zvracet. Přestaňte s tím, protože to nemá absolutně žádný užitek, a ještě je dobře, pokud mu takové jídlo neublíží.

Jíst se tedy musí jen to, co chutná a co se dá sníst s chutí, protože naše chuťové pohárky jsou nepřekonatelnými rádci v oblasti správné výživy, i když odborníci také něco umí a vědí. Někdy je třeba poslouchat i jejich rady.

Stravovací plán podle Bolotova

- Hlavním cílem snídaně je zlepšení a posílení činnosti žaludku, aby hned ráno začaly enzymy žaludeční šťávy ničit staré a nemocné buňky. Všechna ranní jídla by měla aktivovat činnost žaludku. K tomu lze použít bolotovské kaše, „zdravý“ chléb, přidat bylinky do pečiva. Ráno stojí za to vypít i posilující fermentovaný kvas.

- Oběd nám pomáhá zvládnout hlavní úkol dne: vylučování toxinů z těla. Zde před námi stojí problém mírného zvýšení přirozené kyselosti organismu. K plnění tohoto úkolu lze použít Bolotovovy octy, nakládanou, marinovanou a solenou zeleninu, kořeny a houby.

- Večer je naším hlavním úkolem dosáhnout plnohodnotného sladkého spánku. K tomu je vhodné konzumovat jídla s vysokým obsahem uhlohydrátů, například klíčky, těstoviny, nudle, chléb, sladké šťavnaté ovoce, čerstvou zeleninu, domácí sýry.

Princip párování v režimu stravování

Pro normalizaci chuti k jídlu by potraviny měly odpovídat pravidlu párování. To znamená, že chutné jídlo by mělo být pouze takové, které je v páru „jin“ a „jang“, tedy kyselé a zásadité.

Například chutný je sýr s křenem, aspik s hořčicí nebo křenem, klobásy se zelím, maso s bramborami, maso s rýží (plov), ryba s citronem, drůbež s jablky, mléko s chlebem (tyuria), vejce s kváskem (okroška), smetana s palačinkami, maso s vařeným pšeničným těstem (pelmeni), mléko s vařeným těstem (nudle, makarony, vermicelli, knedlíky), mléko s jahodami nebo malinami, ostružinami, borůvkami, moruškami a tak dále.

Ranní rozcvička pro žaludek

Stručně o hlavním

Je zcela logické začít den kaší. Tímto způsobem stimulujeme tvorbu žaludeční šťávy zlepšením a posílením činnosti žaludku. Samotná kaše však k probuzení žaludku nestačí. Proto ráno posypte kaši otrubami a zrny.

Stručně o obilovinách . Veškerá výživová hodnota zrna je soustředěna v jeho slupce a klíčku. Obzvláště užitečné jsou ovesné a pohankové cereálie, proso a hnědý (neloupaný) rýže. Podle obsahu vlákniny se cereálie řadí následovně: nejvíce vlákniny obsahuje proso, dále v sestupném pořadí – pohankové cereálie (jádra), ječmen, oves a rýže.

Ráno je nejlepší vařit pohankovou, ječnou, ovesnou a rýžovou kaši (tu poslední samozřejmě raději z hnědého rýžového zrna).

Stručně o klíčcích . Aby bylo možné plně využít možnosti

ranní rozcvičky pro žaludek, je nutné se naučit správně připravovat klíčky a pokrmy z nich. Při klíčení jakéhokoli zrna v něm dochází k procesům aktivace enzymů a vitamínů, jejich množství se zvyšuje desítkrát, zejména se to týká vitamínů skupiny B a vitamínu E.

Za den můžete sníst až 0,5 sklenice naklíčeného pšenice. Pokud naklíčené klíčky projedete mlýnkem na maso, získáte prášek, který se nejen přidává do kaše a jiných pokrmů, ale v sušené formě se také poměrně dlouho uchovává v lednici. Místo klíčků můžete použít i pивní kvasnice. Svými léčivými vlastnostmi se podobají naklíčenému zrně, ale denně můžete konzumovat pouze asi 0,25 sklenice. Pokud pивní kvasnice vysušíte, získáte skvělý doplněk k jídlu.

Stručně o otrubách . Pokud jde o otruby (rozemletá slupka pšeničných nebo žitných zrn), jejich role v ranním rozcvícení žaludku je neocenitelná. Jsou totiž téměř zcela tvořeny rostlinnými vlákny (celulózou), která je nezbytná pro nastavení trávicího traktu na ranní aktivní práci. Kromě toho jsou také skvělým čistícím prostředkem. Je třeba pouze vzít v úvahu, že otruby se přidávají do kaše, dokud voda ještě nezačala vřít.

Střídání potravin

Pивní kvasnice, otruby a naklíčenou pšenici lze střídat a přidávat je do jídla po určitou dobu (den, týden) střídavě. Jsou obzvláště užitečné na konci zimy, na jaře a na začátku léta, kdy je v potravinách obzvláště málo vitamínů. Tyto doplňky lze konzumovat jako doplněk k kašim nebo místo nich. Jsou plnohodnotnou náhradou.

Ráno se snažte jíst salát ze zeleniny: dýně, mrkve, tuřinu, ředkvičky, zelí, listového salátu. Místo kaše můžete někdy jíst pokrmy z fazolí, hrachu, čočky a sóji. Snažte se však dodržovat pravidlo: ne více než 2–3krát týdně. Pokrmy z těchto produktů můžete klidně jíst k snídani i k obědu.

Ráno si můžete dopřát pokrmy z ořechů. Abyste stimulovali vylučování žaludeční šťávy, která již od rána začne ničit staré a nemocné buňky, můžete pokrmy dochucovat hořčicí, pepřem, adjikou, křenem, koriandrem, kmínem, skořicí a mátou. Ale s těmito kořeními to nepřehánějte, zejména pokud máte problémy se žaludkem.

Pár slov o mase

A co když jste milovníkem masa a nedokážete si představit začátek dne bez sendviče se salámem? No, pokud vám to opravdu dělá radost, neodpírejte si toto potěšení. Jen chléb, na který dáte salám nebo kotletu, by měl být hrubý a sendvič posypte bylinkami.

Samozřejmě nezapomeňte na hrubý salát ze zeleniny, klíčky, otruby, ořechové pokrmy. Lněná a slunečnicová semínka, klíčky, sušené pивní kvasnice, otruby, hrst rozinek (nebo sušených bobulí jeřábu, kaliny), smíchané k snídani s jogurtem nebo keřírem, vám poskytnou vynikající venkovské müsli.

Očištění jazyka od nočního povlaku

Ráno, při mytí obličeje, si připravte „zubní kartáček“. K tomu si vezměte malou větvičku, asi 10 cm dlouhou, a rozžvýkejte její špičku zuby, dokud

vznikne malý kartáček. Nejlepší je použít k tomuto účelu větvičku z dubu nebo břízy. Tou budete pečlivě čistit zuby a masírovat dásně. Samozřejmě si každý den budete vyrábět novou „zubní kartáček“.

Pro výrobu solného čistícího prostředku vezměte špetku kuchyňské soli a smíchejte ji s 1 čajovou lžičkou rostlinného nerafinovaného oleje. Vznikne hustá homogenní hmota. Naneste ji na ukazováček a čistěte si zuby jako běžnou pastou. Nezapomeňte při tom masírovat dásně ve vertikálním a horizontálním směru. Po 3 minutách si důkladně vypláchněte ústa vodou.

Poté si nezapomeňte vyčistit jazyk od povlaku, který se na něm během noci vytvořil. K tomu si vezměte dřevěnou nebo stříbrnou lžičku, vyplázněte jazyk co nejdále a lžičkou seškrábněte povlak. Začněte od kořene jazyka a skončete na jeho špičce.

Recepty na kvas Bolotova

Obecně posilující kvas Bolotova z plodů kaštanu . Pro přípravu posilujícího kvasu nalijte do sklenice 3 litry vody, vložte 30–40 na polovinu rozkrojených plodů kaštanu (nemusí být oloupané), 1 sklenici cukru a přidejte 0,5 sklenice mléčné syrovátky nebo 1 čajovou lžičku smetany. Sklenici nechte 2 týdny v teplé místnosti (25–35 °C), poté z ní odlijte 2–3 sklenice kvasu, ihned do této sklenice přidejte stejné množství vody a 1–2 lžíce cukru. Druhý den můžete kvas opět pít.

Obecně posilující kvas Bolotova z kořenů močálového šťovíku. Budete potřebovat 3 litry čerstvé mléčné syrovátky a 0,5 sklenice sušených kořenů močálového šťovíku. Kořeny vložíme do gázového sáčku a pomocí závaží (kamínku) ponoříme bylinu na dno nádoby. Do mléčné syrovátky je dobré přidat 1 lžičku smetany (nejlépe z koziho mléka) a stejné množství cukru. Kvas bude hotový za 2 týdny, skladujte jej na teplém tmavém místě. Sklenici uzavřete 3 vrstvami gázy.

Každý den se vypité kváskové pivo doplní syrovátkou nebo vodou a odpovídajícím množstvím cukru. Druhý den je kváskové pivo opět vhodné k pití.

Denní dávka kvasu, 0,5–1 sklenice 20–30 minut před snídaní, vám pomůže nejen zbavit se většiny radionuklidů nebo těžkých kovů, ale také posílit organismus a učinit ho odolným vůči mnoha nemocem. Konzumace tohoto zázračného nápoje totiž posiluje endokrinní systém a zvyšuje množství vápníku, mědi a jódu v organismu. A ještě jedna poznámka. Pro zlepšení chuti (aby kvas Bolotova přinášel nejen zdraví, ale i radost) do něj určitě přidejte aromatické rostliny: kmín, chmel, kopr, listy černého rybízu, pepř, koriandr, borovou jehličí. Nepřidávejte jich příliš mnoho, na 3 litry stačí 2–3 lžičky směsi několika aromatických rostlin. Obecně ale brzy získáte zkušenosti a sami si vyberete přísady podle svého vkusu.

Recepty na venkovský čaj

Čaj ze třezalky a malinových listů . 1 lžička květů třezalky, 1 lžíce malinových listů, 1 lžička černého čaje, 5 sklenic vody.

Do předeřáté konvice nasypete čaj, květy a listy. Zalijte vroucí vodou.

Čaj s oreganem . 1,5 lžičky oregana, 2 lžičky černého nebo zeleného čaje, 5 sklenic vody.

Čaj z listů rybízu . 1 lžička sušených listů černého rybízu nebo 2 lžice čerstvých nasekaných listů, 1 lžička černého čaje, 5 sklenic vody.

Čaj z listů a květů lípy . 1 čajová lžička sušených listů a květů lípy nebo 1 polévková lžice čerstvých listů a květů lípy, 1 čajová lžička černého čaje, 5 sklenic vody.

Čaj s plody šípku. 1 sklenice sušených plodů šípku a jeřábu, 0,5 sklenice sušených černých rybízů, 0,5 sklenice sušených listů jahod, 1 sklenice sušené mrkve. Promíchejte a použijte k přípravě čaje. Do konvice nasypete 2 lžice vitamínového čaje, zalijte 2 šálky vroucí vody a nechte 5–7 minut louhovat.

Čaj s jetelem . 2 díly hlaviček jetele, 1 díl třezalky tečkované, 1 díl listů rybízu. Byliny vysušte při pokojové teplotě ve stínu. Smíchejte a použijte k přípravě čaje.

Čaj z rybízu a šípku . 1 lžici směsi (1: 1) zalijte 2 šálky vroucí vody, nechte 1 hodinu louhovat v dobře uzavřené nádobě (může být v termosce), přecedte přes gázu.

Čaj z listů kopřivy a plodů jeřábu . 3 lžice nasekané kopřivy a 1 lžici jeřábu zalijte 2 šálky vroucí vody, nechte louhovat, přecedte.

Čaj ze třezalky . 100 g sušené třezalky vařte 10 minut ve 2 l vody. Odvar přecedte, přidejte 100 g cukru a přiveďte k varu. Pijte horký i vychlazený.

Čaj z vřesu . 1 lžici květů vřesu zalijte 1 litrem vody, vařte 2–3 minuty, přecedte, přidejte 60–100 g medu nebo stejné množství cukrového sirupu. Podávejte vychlazené.

Koporský čaj . Mladé listy čaje Ivan necháme na vzduchu zavadnout, stočíme do trubiček a vložíme do hliněného hrnečku. Není to složité: stačí je otočit v dlaních. Poté je lehce zalijeme vodou a přidáme stejné množství nasekané mrkve, jako jsme přidali vrbovky. Hrnc vložíme do teplé trouby. Po 2 hodinách mrkev vyjmeme a listy vrbovky, jak se také nazývá vrbový čaj, vysušíme na plechu v teplé troubě. Zbývá nakrájet koporský čaj a můžete ho vařit jako obvykle.

Venkovský čaj z tužebníku . Nejprve je třeba nasbírat lístky tužebníku, srolovat je do trubiček, nechat zaschnout na slunci a poté vysušit ve stínu. Sušené listy vrbovky, sušená jablka, šípky, jeřabiny a mrkev smícháme v rovnoměrném poměru a zalijeme jako obvykle v konvičce na čaj.

Káva z vrbového čaje . 0,5 kg kořenů vrbového čaje nakrájejte na malé kousky a osmažte na malém množství slunečnicového oleje. Před přípravou kávy z kořenů vrbovky je rozemlejte v mlýnku na kávu a připravte obvyklým způsobem.

Lípa čaj . 1 lžíci sušených květenství lípy zalijte v konvici a nechte 15 minut louhovat. Ve stejné konvici můžete zalít i 1 lžíci sušených listů lísky (lesního ořechu).

Káva z žaludů . Sušené žaludy, u kterých byla odstraněna tvrdá slupka, se praží do tmavě hnědé barvy. Bezprostředně před konzumací je třeba namlít potřebné množství a připravit jako běžnou kávu (1–2 lžičky na šálek vroucí vody). Nechte louhovat 10–15 minut.

Sójová káva . Sójová zrna opláchněte horkou vodou, osušte a pražte jako přírodní kávu. Těsně před konzumací namelte potřebné množství a připravte jako běžnou kávu: 1–2 čajové lžičky na šálek vroucí vody. Nechte louhovat 10–15 minut.

Jahodový čaj . 1 lžíci sušených lesních jahod zalijte sklenicí vody, přiveďte k varu a vařte 15 minut. Poté vývar přecedte přes síto nebo gázu a pijte voňavý jahodový čaj.

Káva z lopuchu . Vezměte sušené kořeny lopuchu, položte je na plech a vložte do trouby. Jakmile zhnědnou, vyjměte je, rozemlejte v mlýnku na kávu nebo rozdrťte v hmoždíři. Vařte 1–2 čajové lžičky na šálek vroucí vody.

Čaj z máty . Do konvičky na čaj dejte 1–2 lžičky drcených sušených lístků máty a 1 lžičku jahodových nebo brusinkových lístků. Pokud vaříte čerstvé lístky máty, stačí do konvičky na čaj jen několik voňavých lístků máty.

Čaj z citronové máty . Na šálek vroucí vody budete potřebovat 1 čajovou lžičku čerstvé a 0,5 čajové lžičky sušené citronové máty. Můžete přidat trochu listů jahod nebo brusinek.

Boloňské kaše

Kaše z pohanky . Kaše z pohanky se připravují buď z celých zrn –

z celých zrn, která se používají pro husté, sypké kaše, nebo z jemnějších – drcených (zrna jsou rozlomena, struktura zrna je narušena). Na vesnici se z pohanky vyrábí také vařená krupice. Dělá se to tak, že se pohanka zabalí do látky, rychle se povaří ve vroucí vodě, poté se vysuší a poté se konzumuje. Můžete to vyzkoušet, z vařené krupice se dá připravit mimořádně chutná kaše.

Kaše z pšenice . Krupice z pšenice se dělí na mannou, poltavskou a artek. Mannová krupice jsou moučnatá zrníčka, která neobsahují prakticky žádné hodnotné látky. Poltavská krupice svým vzhledem připomíná ječmennou, při čištění zůstává pouze malá část slupky zrna; artek je stejný jako poltavská krupice, pouze se vyrábí z jemně drcených zrn, nikoli z celých.

Ječmenné kaše . Ječmenná krupice se dělí na perlovou (celozrnnou) a ječmennou (drcenou). Ječmenná krupice se vyrábí z jemně drcených zrn, která obsahují hodně vlákniny, protože se tato krupice nelepí.

Rýžové kaše . Rýže bývá hnědá (s obalem) nebo hnědá (zbavená vnějšího obalu). Leštěná rýže se však pro bažantské kaše nehodí.

Prosná kaše . Prosnou (milletovou) kaši je nejlepší připravovat z drántů. Jedná se o celá zrna zbavená květních blan; zůstávají na nich plodové a semenné slupky. Je třeba vědět, že tato zrna obsahují tuk, který je při skladování málo stabilní a který se nachází v klíčku prosa a dodává mu hořkou chuť. Při dlouhodobém skladování tmavne, což svědčí o zkažení obiloviny.

Zrna mohou být také broušená nebo drcená (jsou zcela zbavena květních blan a částečně plodových a semenných obalů a klíčků; povrch je žlutý, ale bez lesku) a drcená (vedlejší produkt zpracování prosa; plodové a semenné obaly a klíčky mohou zůstat na částech jádra). Pro přípravu kaší jsou méně vhodné.

Kukuřičná kaše . Vzhledem k tomu, že všechny druhy této obiloviny procházejí předběžným čištěním od slupek a klíčků, je jejich hodnota pro kaše přibližně stejná.

Jak vařit kaši

Na vesnici se kaše odedávna dělily podle konzistence na základní druhy: kaše (nebo řídké kaše), rozvařené kaše (nebo viskózní kaše) a tuhé, sypké kaše.

V minulosti se kaše (zejména s rybou) jedly rády a nahrazovaly polévku, zatímco rozmazané kaše nebyly oblíbené: považovaly se za něco mezi, zkrátka se na ně pohlíželo jako na zkažené kaše. Dnes se na ně pohlíží jinak: při mnoha žaludečních onemocněních mají rozmazané kaše na lidský organismus skutečně léčivý účinek.

Každý z uvedených druhů se liší množstvím tekutiny, ve které se kaše vaří. Čím více vody (mléka, vývaru), tím je kaše řidší. Kromě toho v řidších kaších je také hlen, který se při vaření hustých kaší buď vypaří, nebo nestačí vyvařit se z obilí. Přítomnost nebo absence tohoto hlenu dává kaším různou chuť.

Je třeba také mít na paměti, že poměr mezi obilovinami a tekutinou nelze změnit poté, co se kaše začala vařit. Jinými slovy, nelze odpařit vodu po

smíchání s obilovinami tak, aby to nemělo vliv na konzistenci (jak je to možné u kořenové zeleniny nebo luštěnin), nelze tekutou nebo lepkavou kaši přeměnit na hustou, sypkou. Proto je tak důležité správně zalít obiloviny vodou, aby se získala kaše toho či onoho druhu. Přitom je pohodlnější řídit se poměrem objemů vody a obilovin (tolik sklenic obilovin na tolik sklenic vody).

Příprava kaše po venkovsku

Na venkově se kaše vaří v ruské peci: obiloviny a vodu se vloží do hliněného hrnce a vaří se v ruské peci 4–5 hodin. Na sporáku se kaše vaří 1–1,5 hodiny, protože se vaří v troubě nebo se teple zabálí.

Mezitím lze připravit kaši, která bude podobná venkovské, i na plynovém sporáku, a to za 15–20 minut. K tomu je třeba měnit vodu, ve které se cereálie vaří. Nejprve se cereálie lehce uvaří ve velkém množství osolené vroucí vody, poté se přebytečná voda se slizem slije a kaše se dovaří v mléce. Tento postup lze použít pro rýžovou, kukuřičnou a ječnou kaši. U pohankové kaše je důležité přesně odměřit vodu (přesně dvojnásobek objemu zrna) a vypařit ji bez míchání kaše za 15 minut. U ovesné kaše je poměr jiný: na 2 sklenice ovesných zrn 3 sklenice vody. Tuto vodu rychle odpaříme, kaši zalijeme 0,5–1 sklenicí masového vývaru a vaříme, přičemž ji nutně mícháme.

Během vaření je třeba kaši neustále míchat (kromě pohankové a rýžové), dávat pozor, aby se nepřipálila, slévat přebytečnou vodu, dolévat mléko atd.

Je třeba věnovat pozornost také stavu obilovin: jejich zralosti, nečistotám atd. Rozpadavou pohankovou kaši lze například uvařit pouze ze zralé pohanky bez zelenkavého nádechu, jinak bude kaše lepkavá, i když ji uvaříte správně.

Dochucujeme kaši

Kaše sama o sobě ještě není kaší. Její chuť bude do značné míry záviset na tom, čím je dochucena a okořeněna. K tomu je třeba dobře znát a cítit, co se hodí k danému druhu obilovin a kaše, s čím se nejlépe kombinuje.

Samozřejmě, k kašám se hodí především máslo. Ale máslo není zdaleka jedinou a hlavně ne první přísadou do kaše, ale poslední. Nejběžnějšími přísadami do kaší jsou mléčné výrobky – mléko, jogurt, podmáslí, zakysaná smetana, tvaroh a smetana. Ve skutečnosti se přidávají do všech druhů kaší a často tvoří šestinu, nebo dokonce čtvrtinu jejich objemu. Na druhém místě v četnosti použití jako přísady jsou maso, ryby, hrách, vejce a houby. První tři produkty se nejčastěji používají v kaších (zejména ryby), poslední dva – v sypkých kaších. Cibule se přidává do mnoha druhů kaší. K některým kaším se hodí přidat trochu dýňového pyré (k prosu) a máku (k ječné kaši).

Aby byla kaše sladká, kromě cukru se používá marmeláda, med, rozinky, sušené meruňky, sušené švestky, ořechy, čerstvé ovoce, čokoláda, které se hodí k bílým kaším (krupicové, rýžové, ságové). Z koření se do kaší přidává černý a červený pepř, petržel, celer, pastinák, česnek, skořice, badyán, kůra, muškátový oříšek, vanilka.

Pokud jde o oleje, hodí se téměř všechny druhy živočišných a rostlinných olejů. Vepřové sádlo a skopové sádlo se používají hlavně do teplých kaší.

Pro sypké kaše se odedávna používalo máslo a přepuštěné máslo, z rostlinných olejů pak slunečnicový, konopný, lněný, makový, ořechový, včetně mandlového.

V peci a troubě je nejlepší vařit kaši v hliněných hrncích a litinových nádobách, při vaření na sporáku je lepší použít kovové nádoby, převážně hliníkové. Pouze tekuté kaše lze vařit v smaltovaném nádobí, ale je nutné neustále hlídat,

aby se nepřipálily.

Recepty na kaše z Bolot'ska

Krupicová kaše se zeleninou a česnekem . 1,5 šálku krupice 7krát propláchněte (naposledy horkou vodou); poté propláchnutou krupici zalijte 3 šálky vroucí vody, osolte podle chuti a nechte 5 minut na středním ohni pod pokličkou. Mezitím nakrájejte na jemno svazek petržele, rajčata a česnek. Vypněte oheň a vše nakrájené přidejte do hrnce, poté ho zabalte a dejte pod polštář na 20–40 minut.

Milletová kaše se zeleninou . Postupujte stejně jako v předchozím receptu, pouze kaši vařte déle na mírném ohni. Na slunečnicovém nebo rozpuštěném másle osmažte rajčata, petržel a česnek nakrájejte, přidejte do horké kaše, dobře promíchejte a můžete podávat.

Hřečková kaše s cibulí . Dvě sklenice zrn dobře propláchněte a namočte na několik hodin do tří sklenic studené vody. Poté, aniž byste vodu vylévali, osolte a vařte zrna doslova 1–2 minuty. Poté do kaše přidejte 2 malé nadrobno nakrájené cibule a nadrobno nakrájený stroužek česneku. A je to! Zbývá už jen kaši přikrýt, nechat 30 minut v teple a můžete podávat.

Hřešňová kaše se zeleninou . Vezměte 2 šálky hřešňové mouky, zalijte ji 3 šálky vody, přidejte 1 lžičku soli, 2 lžíce rozpuštěného másla a vařte to vše 15 minut. Zatímco se kaše vaří, předehejte troubu a nakrájejte bylinky. Kaši dejte na 0,5 hodiny do předeřáté trouby a poté podávejte na stůl, nezapomeňte posypat bylinkami.

Ovesná kaše . K její přípravě budete potřebovat: 2 sklenice ovesných vloček „Herkules“, 0,5 l mléka, 2 lžičky soli, 1 l vody, 3 lžíce másla. Ovesné vločky zalijte vodou a vařte na mírném ohni, dokud se voda nevyvaří, poté ve dvou dávkách přidejte horké mléko a za stálého míchání vařte, dokud kaše nezhoustne, a osolte. Hotovou kaši dochuťte máslem.

Krupicová kaše s mlékem . K její přípravě budete potřebovat: 1 šálek krupice, 2 šálky vody, 1 lžičku soli, 2 šálky mléka, 2 lžíce másla. Prosejte proso, 5–6krát propláchněte vroucí vodou, dokud voda po propláchnutí nebude čistá, poté zalijte horkou vodou, dejte na oheň, osolte, seberte pěnu, rychle odpařte veškerou vodu, dokud se proso ještě nestačilo rozvařit, poté zalijte horkým mlékem a pokračujte v vaření kaše na mírném a poté slabém ohni, dokud zcela nezhoustne. Hotovou kaši dochuťte máslem a promíchejte.

Krupicová kaše – dýňová kaše . K její přípravě budete potřebovat: 1 šálek krupice, 3 lžíce másla, 2 šálky vody, 0,5 šálku smetany, 1 lžičku soli, 2 šálky mléka, 1 vařené vejce, 1 šálek dýňového pyré. Uvařte mléčnou kaši z prosa, smíchejte ji s dýňovým pyré uvařeným v mléce, jemně nasekaným vařeným vejcem, polovinou porce másla a přendejte do hliněného hrnce, který jste zevnitř vymazali máslem. Vložte do trouby na 15 minut.

Kaše se sušenými švestkami. Sušené švestky opláchněte a uvařte v malém množství vody do měkka. Vývar slijte do samostatné nádoby, přidejte cukr nebo med podle chuti, dolijte vodu a přiveďte k varu. Do vroucího odvaru nasypete předem opláchnutou krupici (jakoukoli, která vám chutná) v poměru 2 díly krupice na 3 díly odvaru a vařte na mírném ohni. Švestky můžete nahradit sušenými meruňkami, do kaše můžete přidat rozinky a koření.

Smolenská kaše . K přípravě této kaše budete potřebovat 1,5 šálku jemné pohankové krupice (prodělané), 1 l vody, 0,5 lžičky mletého černého pepře, 0,5 šálku smetany, 2 cibule, 2 lžíce rozpuštěného nebo másla, 2 kořeny pastináku, 2–3 lžíce petrželky, 1 lžička soli. Do osolené vroucí vody vložte celou cibuli, jemně nakrájené kořeny pastináku, vařte 5 minut, poté přidejte krupici a vařte na mírném ohni za stálého míchání, dokud se krupice nerozvaří. Poté cibuli vyjměte, kaši sundejte z ohně, dochuťte pepřem, petrželkou, smetanou, máslem, dosolte a nechte 15 minut pod pokličkou odstát.

Ječmenná kaše s mákem a medem . K její přípravě potřebujete 2 sklenice ječmenné krupice, 2–3 lžíce medu, 2 l vody, 2 lžíce brusinkového nebo rybízového džemu, 0,75–1 sklenici máku, 1 lžičku soli. Kroupy propláchněte, uvařte ve vodě na mírném ohni a průběžně sbírejte pěnu. Jakmile kroupy začnou pouštět sliz, přebytečnou vodu slijte, kaši přendejte do jiné nádoby, přidejte mléko, sůl a vařte, dokud kroupy nezměknou a kaše nezhoustne, přičemž průběžně míchejte.

Samostatně připravte mák: zalijte ho vroucí vodou, nechte ho napařit, po 5 minutách vodu slijte, mák propláchněte, znovu zalijte vroucí vodou a ihned ji slijte, jakmile se na povrchu vody začnou objevovat kapičky tuku. Poté namočený mák rozemlejte v hmoždíři (porcelánovém) a přidejte 0,5 lžičky vroucí vody na 1 lžici máku. Připravený mák smíchejte se zhoustlou změkčenou ječnou kaší, přidejte med, zahřívejte na mírném ohni 5–7 minut za stálého míchání, sejměte z ohně a dochuťte marmeládou.

Venkovská kaše . K přípravě této kaše budete potřebovat 8 brambor, sklenici ječné nebo jiné krupice, 2 lžíce rostlinného oleje, sůl podle chuti. Brambory oloupejte, vložte do silnostěnného hrnce, posypte propláchnutou a přebranou krupou, osolte, pokapejte olejem, zalijte 3 sklenicemi vody a vařte do měkka. Takovou kaši můžete podávat s hořčičnou omáčkou, která tomuto jídlu dodá pikantnost.

Rýžová kaše-polévka . K přípravě kaše-polévky potřebujeme 2 lžíce rýže, malý kousek dýně (200 g) nebo malou cuketu, cibuli, malý brambor, 1 lžičku soli, kořen petržele nebo celeru, koriandr, kopr a petržel. Jemně nakrájenou cibuli vložíme do 1 litru osolené vroucí vody, a když voda znovu začne vřít, přidáme jemně nakrájený brambor se slupkou a mrkev nakrájenou na kolečka. Po dalším varu přidáme rýži namletou v mlýnku na kávu, rozmíchanou v 0,5 sklenici studené vody. Po dalším varu sundáme hrnec z ohně a vložíme do něj jemně nastrouhanou dýni nebo cuketu. Poté necháme kaši-polévku louhovat a nakonec posypeme zeleninou.

Štolyňky plněné pohankovou kaší. Budeme potřebovat: hlávkou zelí, 1,5 šálku pohanky, 5 lžic rostlinného oleje, 1 cibuli, 0,5 šálku mouky, strouhanku, 1,5 lžičky soli, petrželku, kopr.

Nejprve je třeba uvařit kaši, smíchat ji s cibulí osmaženou na oleji, přidat ještě trochu oleje a promíchat. Kapustu opatrně rozdělte na listy, zalijte vroucí vodou, aby listy nebyly křehké, a dejte je na síto. Kaši rozložte na listy, stočte je do rolí, svažte nití, obalte v mouce a osmažte na oleji. Poté odstraníme nitky, přendáme rolky do vymazané formy, posypeme strouhankou, pokapeme olejem a zapečeme v troubě. Poté zalijeme smetanou, přivedeme k varu a posypeme bylinkami.

Hřešňová kaše s kváskem . Budete potřebovat 300 g hřešňové mouky, 100 g sladu, 100 ml kvásku. Hřešňovou mouku nasypete do hrnce s vroucí vodou, osolte a vařte v troubě do měkka. Kaši dochuťte sladem nebo kváskem.

Dýňová kaše . Budete potřebovat dýňové dužiny – 400 g, sůl – 0,5 lžičky, máslo – 0,5 lžičky, sušené švestky, sušené meruňky, sušené třešně (podle chuti).

Nakrájenou dýni uvařte v mléce, protlačte přes síto. Přidejte sůl, máslo a vařte do měkka. Ukrajinci do kaše přidávají sušené rozvařené meruňky, švestky a třešně.

Rýžová kaše pečená v dýni . K přípravě této slavnostní kaše potřebujete: dýni – 1,5–2 kg, rýži – 1 sklenici, smetanu – 1 sklenici, máslo – 100 g, cukr – 0,25 sklenice, skořice – 0,5 g, rozinky – 1 sklenice, vejce – 5–6 kusů, sůl podle chuti.

Odřízněte vršek 1,5–2 kg dýně, vyjměte semennou komoru, vydlabejte celý střed tak, aby zůstaly stěny o tloušťce 10–15 mm. Samostatně uvařte 1 sklenici rýže s polovinou dýňové hmoty, přidejte smetanu, máslo, skořici, cukr, rozinky, žlutky a našlehané bílky. Osolte a dobře promíchejte, nalijte do dýně a uzavřete odříznutým víčkem. Pečte v troubě, dokud kaše nezhoustne.

Tichvinská hrachová kaše s pohankou . Budete potřebovat: 0,5 šálku hrachu, 1,5 l vody, 1 šálek pohanky, 2 cibule, 4 lžice rozpuštěného nebo slunečnicového oleje. Hrách opláchněte, uvařte ve vodě, v žádném případě ho nesolte. Když se voda z 1/3 odpaří a hrách bude téměř hotový, přidejte pohankovou mouku a vařte do hotova. Poté kaši dochuťte jemně nakrájenou cibulí, osmaženou na oleji, a osolte.

Hnědá kaše po ruském způsobu. Do hliníkového hrnce se zaobleným dnem dejte hnědou krupu a zalijte 2 díly studené vody (na 1 sklenici krupy 2 sklenice vody), přiveďte k varu na velkém ohni. Jakmile začne vařit, snižte teplotu na polovinu a jakmile zhoustne, snižte ji ještě o polovinu. To vše se stane během 10–15 minut. Poté nechte kaši na velmi malém ohni 5–8 minut dusit a mezitím osmažte cibuli na slunečnicovém nebo máslovém oleji, osolte, přidejte jemně nasekané vařené vejce a dochuťte kaši poté, co ještě 5 minut odstane z ohně. Tak vznikne pravá kaše, jako z ruské pece, zrnko po zrnku.

Hrašková kaše . Budete potřebovat: 2 sklenice krupice, 2 vejce, 4,5 sklenice mléka, 3 lžíce másla, 2 sklenice smetany, 1 lžičku soli. Krupici promíchejte s rozšlehanými vejci, rozprostřete na plech a vysušte v přehřáté troubě, ale s vypnutým ohřevem. Poté přendejte do hrnce, zalijte mlékem, přidejte máslo a vařte jako mléčnou pohankovou kaši. Když je kaše hotová, osolte ji, nechte vychladnout, poté ji protlačte přes cedník a podávejte se smetanou.

Kaše z pšeničné krupice . Na 4 porce budete potřebovat 200 g pšeničné krupice, 2 sklenice převařeného mléka, 4 lžíce cukru, 2 lžíce nasekaných vlašských ořechů (nebo mandlí) a špetku soli.

Přípravenou krupici zalijte 2 litry studené vody (v poměru 1: 10) a vařte na mírném ohni po dobu 2–3 hodin do měkka. Do hotové kaše přidejte cukr, mléko, sůl a důkladně promíchejte. Před podáváním posypte kaši ořechy nebo mandlemi.

Polbová kaše . K přípravě této kaše budete potřebovat 1 šálek polby, 0,5 l zakysaného mléka, 0,5 šálku vody, 0,5 l mléka, 100 g másla, 1 lžičku soli.

Polbu namočte na 4–6 hodin (nebo přes noc) do směsi zakysaného mléka (nebo kyselého mléka) a převařené studené vody, poté opláchněte studenou vodou, osolte vařte na mírném ohni v mléce do měkka (kaše se nerozvaří, každé zrnko zůstane celé, měkkost se kontroluje ochutnáním po úplném vyvaření tekutiny). Kaši je třeba zabalit a nechat 30–40 minut odstát, poté ji dochutit máslem a podávat.

Rýžovo-ovesná kaše sypká . Budete potřebovat 1,5 šálku rýže, 0,5 šálku ovsu, 0,7 l vody, 2 lžičky soli, 4–5 stroužků česneku, 4–5 lžic slunečnicového nebo 75–100 g másla, 1 lžici kopru.

Rýži a oves opláchněte zvlášť, dobře promíchejte, poté směs rýže a ovsu nasype do vroucí vody, osolte a hrnec pevně uzavřete pokličkou, aby neunikala pára (tímto způsobem lze vařit pouze v pevně uzavřeném nádobí). Vařte na silném ohni 10 minut, poté snižte teplotu na střední a vařte dalších 5–6 minut, poté kaši sundejte z ohně, přikryjte a po 15–20 minutách odklopte pokličku. Hotovou kaši dochuťte na másle osmaženou cibulkou a jemně nasekaným česnekem a koprem. Ohřejte v pánvi na mírném ohni 3–4 minuty.

Rýžová kaše sypká sladká . Potřebujete 1,5 šálku rýže, 0,5 l vody, 0,5 šálku mléka, 3 lžíce cukru, 0,5 lžičky soli, 0,5 lžičky skořice nebo badyánu, 3–4 lžíce másla. Rýži připravte stejně jako pro rýžovo-ovesnou kaši, ale po uvaření ji přendejte do jiné nádoby, zalijte horkým mlékem a nechte ho vsáknout do rýže (bez ohřívání), dochuťte cukrem, kořením a máslem. Poté kaši ještě 3–4 minuty zahřejte v troubě nebo ve vodní lázni.

Klíčky, otruby, vločky

„Černý kaviár“ z klíčků

Biologická energie klíčků pšenice je tak vysoká, že mohou úspěšně nahradit řadu drahých produktů, přičemž z hlediska biochemického složení a biologického účinku jsou klíčky pšenice srovnatelné s černým kaviárem. Takový „černý kaviár“ má příjemnou ořechovou chuť, velmi jemnou a delikátní. Klíčky se tedy skvěle hodí do salátů, lze je přidávat do domácího chleba, do kaší i do palačinek.

Samozřejmě je nutné mít na paměti, že pokud se rozhodnete nechat klíčit zrna (mimořádně, stejně se klíčí i fazole a semínka), je třeba postupovat následovně: namočit na hodinu, poté osušit a umístit na tmavé místo. Tento způsob zná každý zahradník a pěstitel. Ale můžete postupovat i takto.

Vezměte síto, nasypte do něj pšeničná zrna, 4 čajové lžičky na osobu, a umístěte síto na talíř tak, aby se zrna lehce dotýkala vody a zůstávala po celou dobu vlhká. Po dni přidáme další síto. Po dalším dni přidáme třetí. Čtvrtý den můžete sklídit úrodu z prvního sítko, do kterého můžete ihned nasypat novou porci pšenice.

Otruby na stůl

Přínos otrub – jak léčivý, tak výživný – je nezměřitelný, protože dokonale čistí střeva.

Obecné pravidlo pro použití otrub spočívá v jejich předběžném napaření vroucí vodou, po 20–30 minutách se tekutina slije. Poté lze kaši z otrub přidat prakticky do všech pokrmů nebo ji jíst a zapíjet vodou. Po vstupu do žaludku otruby neprocházejí žádnými změnami a zadržují vodu, která se dostává do střev a urychluje pohyb toxinů. A pokud lněná semínka nebo otruby smícháte k snídani s jogurtem nebo kefírem, získáte skvělý prostředek pro ranní rozčvičku trávicího traktu a chutné, výživné jídlo.

Pravidla, která je třeba znát

Existuje několik velmi důležitých pravidel, která by měl znát každý, kdo se chystá vařit jídla z těchto produktů:

- denně můžete sníst maximálně 0,5 sklenice naklíčených zrn;
- doporučuje se je konzumovat různými způsoby: jíst bez zpracování nebo je prohnat mlýnkem na maso a v této podobě přidat do kaší;
- klíčky je dobré střídat s pivními kvasnicemi (lze je snadno a levně koupit v lékárně) a užívat je každý druhý den nebo po dobu jednoho týdne. Pivní kvasnice jsou obzvláště užitečné na konci zimy, na jaře a na začátku léta, kdy je v potravinách velmi málo vitamínů;
- pro zlepšení chuti a konzistence otrub (jsou žitné a pšeničné) se před konzumací doporučuje je opéct v troubě, pomlít v mlýnku na kávu nebo rozemlít v hmoždíři a prosít;
- výrobky z otrub nelze válet, zpracovávají se mokřýma rukama;
- je třeba se naučit připravovat pokrmy z ovesných vloček.

Musíte si najít porcelánový hrnek o objemu 0,5 l. Do tohoto hrnku nasypete 5 lžic ovesných vloček (porce pro jednoho strávnicka), přidáte sůl, celer, kopr, petržel a další koření podle chuti. Poté vše zalijte vroucí vodou, pevně uzavřete víčkem a za 5 minut jsou vločky hotové. Touto jednoduchou kaší lze vyléčit žaludeční vřed. Pokud máte chuť na něco sladkého, nepřidávejte sůl, ale trochu cukru, a místo bylinek a pikantních koření přidejte rozinky, sušené meruňky a cokoli dalšího, na co máte chuť.

Kromě toho je třeba správně naklíčit sójové boby.

Nejprve je třeba je zalít teplou vodou (ne vyšší než 25 °C) a nechat 12 hodin namočené. Poté vodu slijte, fazole přendejte do cedníku nebo košíku, přikryjte mokrou lněnou nebo bavlněnou látkou a dvakrát denně je nad umyvadlem polévejte studenou vodou. Za 6–7 dní se vytvoří klíčky o délce 8–10 cm. Ty se odříznou a konzumují. 1 kg sójových bobů dá 5 kg klíčků. Klíčky sóji sušíme s Larissou v troubě.

Recepty na pokrmy z vloček

Vločky s květákem a brusinkami . Vločky je třeba předem namočit na 2 hodiny. Vařený květák nakrájejte na jemno a smíchejte s brusinkami – nebojte se nečekaných kombinací. Poté rozšlehejte zakysané mléko a přidejte do něj šťávu z poloviny citronu a jemně nastrouhanou kůru ze stejného citronu. Touto směsí zalijte květák a brusinky a vše smíchejte s vločkami. Již tak lákavé jídlo můžete ozdobit stejnými brusinkami a barevnými proužky citronové kůry. Jakmile bude vše hotové, ihned podávejte, protože taková delikatesa nerada čeká.

Vločky s kapustou a mrkví. K přípravě tohoto pokrmu budeme potřebovat 3 lžíce vloček, 50 g oloupaných ořechů nebo olejnatých semen, trochu kapusty a mrkve. Předem namočené vločky smíchejte s nasekanými ořechy, nakrájeným zelím a nastrouhanou mrkví. Směs promíchejte a ozdobte tenkými kolečky mrkve.

Recepty na pokrmy s otrubami

Hnědá kaše s otrubami . Složení: krupice – 200 g, pšeničné otruby – 150 g, cibule – 1 ks, voda – 2 sklenice, rostlinný olej, sůl podle chuti.

Otrby osmažte na rostlinném oleji. Hnědý ječmen proberte, propláchněte, osušte a nasypťte do vroucí vody, přidejte osmažené otruby, osolte a vařte do zhoustnutí, poté nechte 1–1,5 hodiny odstát na teplém místě. Kaši dochutíme jemně nakrájenou cibulkou, osmaženou na rostlinném oleji.

Koláčky z otrub s masem . Na těsto: otruby – 200 g, tvaroh – 100 g, máslo – 2 lžíce, zakysaná smetana – 3 lžíce, vejce – 2 ks.

Na mleté maso: hovězí maso – 400 g, vejce – 2 ks, cibule – 2 ks, máslo – 1 lžíce, sůl – 1 lžička, zelenina.

Smíchejte otruby s tvarohem, máslem, smetanou, vejci (půl vejce si nechte na potřetí) a vypracujte těsto. Po 20 minutách připravte mokrou rukou 2 tenké placky. Placky naplňte mletým masem, vytvarujte pirohy, položte na plech vymazaný máslem, potřete pirohy vejcem a pečte v troubě do hotova.

Příprava mletého masa: vařené nebo dušené maso protlačte mlýnkem na maso, přidejte nadrobno nakrájenou a na másle osmaženou cibuli, osolte, smažte 5 minut, poté přidejte nakrájená vejce a zeleninu.

Koláčky z otrub s kapustou. Na těsto: otruby – 200 g, tvaroh – 100 g, vejce – 1 ks, máslo – 2 lžíce, zakysaná smetana – 3 lžíce.

Na náplň: bílé zelí – 500 g, mléko – 0,5 sklenice, máslo – 1 lžíce, vejce – 2 ks, zelenina, sůl – podle chuti.

Příprava mletého masa: zelí nakrájet na jemno nebo nasekat, zalít mlékem, přidat máslo a na mírném ohni dovařit, poté osolit, promíchat s nasekaným vejcem a bylinkami. Mletým masem naplnit koláče, položit je na plech vymazaný máslem a péct v troubě do hotova.

Vatrushka z otrub s tvarohem. Na těsto: otruby – 200 g, tvaroh – 100 g, vejce – 1 ks, máslo – 2 lžíce, zakysaná smetana – 3 lžíce, cukr – 1 lžíce.

Na náplň: nízkotučný tvaroh – 400 g, mouka – 2 lžíce, vaječné žloutky – 2 ks, cukr – 1 lžíce.

Smíchejte otruby, tvaroh, vejce, máslo, smetanu a cukr, promíchejte a po 20 minutách připravte mokřýma rukama placky, položte je na plech vymazaný máslem. Do středu každé placky položte tvarohovou kuličku potřenou vejcem a pečte v troubě do zlatova.

Příprava mletého masa: tvaroh rozmačkat, smíchat s moukou, žloutky, cukrem, promíchat a rozdělit na kuličky.

Červená řepa dušená s otrubami. Budete potřebovat: 2 středně velké řepy, 1 velké zelené jablko, 2 lžíce smetany, 100 g otrub, 2 lžíce másla, 2 sklenice zeleninového vývaru, sůl a citronovou kyselinu podle chuti.

Řepu uvařte, oloupejte, jablko oloupejte a zbavte jádřince, řepu a jablko nakrájejte na tenké plátky. Otrusky osmažte na másle do červena, aby se nepřipálily. Smíchejte řepu, jablka, otruby, zalijte zeleninovým vývarem a duste na mírném ohni do měkka, poté dochuťte smetanou, solí, kyselinou citronovou a přiveďte k varu.

Nápoj z pšeničných otrub. Otruby – 200 g, voda – 1 l, cukr – 2 lžíce, droždí – 5 g.

Otrusky vložte do vroucí vody, vařte hodinu na mírném ohni, přecedte přes gázu nebo síto, poté přidejte droždí a cukr. Nápoj z otrubek můžete přidávat do omáček, polévek nebo pít samostatně (velmi prospěšné pro problematickou pleť).

Recepty na pokrmy ze sójových klíčků

Salát ze sójových klíčků. Klíčky – 100 g, česnek – 2 stroužky, černý pepř, zelenina, sójová omáčka, sůl – podle chuti.

Očistěte klíčky od tenké blány a spařte je vroucí vodou. Přidejte česnek, pepř, zeleninu, sójovou omáčku.

Smažené nudle se sójovými klíčky . Sójové klíčky – 100 g, uvařené nudle – 100 g, uvařené kuřecí filé (nebo krevety) – 100 g, arašidy – 100 g, celer – 1 ks, česnek – 2 stroužky, rostlinný olej – 4 lžíce, sójová omáčka, pepř, sůl podle chuti.

Arašidy nasekat a opražit. Česnek nasekejte a osmažte na oleji do zlatova, přidejte maso a promíchejte. Poté přidejte nudle a smažte 15–20 minut, míchejte a protřepávejte. Na konci vaření přidejte nasekané sójové klíčky, celer, arašidy, osolte, opepřete a dochuťte omáčkou.

Sójové klíčky smažené s houbami. Klíčky – 100 g, sušené houby – 15 g, sezamový olej – 2 lžíce, pepř, sůl podle chuti.

Houby uvařte a nakrájejte. Sójové klíčky nasekejte, spařte vodou, ihned dejte spolu s houbami na silně rozpálenou pánev s malým množstvím sezamového oleje, přidejte sůl, houbový vývar (20 g). Pánev několikrát protřepejte, produkty osmažte a poté přidejte zbývající sezamový olej, osmažený s voňavým pepřem. K tomu voňavý pepř ponořte do velmi horkého oleje ze sezamového oleje a nechte ho v něm maximálně 0,5 minuty, poté olej scedte.

Sójové klíčky smažené s celerem . Sušené klíčky – 100 g, celerová nať – 2 větvičky, sezamový olej – 2 lžíce, sójová omáčka – 1 lžička, vonný pepř – 1 lžička

, sůl podle chuti.

Celerovou nať proberte, umyjte a nakrájejte na proužky. Nakrájejte také sójové klíčky. Sójové klíčky spolu s celerovou natí zalijte vroucí vodou a ihned vložte na silně rozpálenou pánev s malým množstvím sezamového oleje. Přidejte sójovou omáčku, vývar z luštěnin (20 g), sůl a smažte, přičemž pánvi opakovaně zatřeste. Poté přilijte zbývajícím sezamový olej, převařený s voňavým pepřem.

Sójové klíčky smažené s fazolovými lusky. Sušené sójové klíčky – 100 g, fazolové lusky – 40 g, sezamový olej, pepř – 2 lžice, sůl podle chuti.

Fazole přebrat, zlomit konce, odstranit žilky a rozkrojit na polovinu. Připravené lusky vložte do vroucí vody, uvařte do poloměkкости a sced'te. Sójové klíčky uvařte, nakrájejte na kostičky, promíchejte s pepřem a solí a osmažte do světlé kůrky, přidejte fazolové lusky, promíchejte, smažte v sezamovém oleji a neustále protřepávejte.

Smažené sójové klíčky. Čerstvé klíčky – 200 g, sójový olej – 2 lžice, sójová omáčka, cukr, sůl – podle chuti.

Sójové klíčky nakrájejte, spařte vroucí vodou, posypte solí, cukrem a osmažte na oleji do zlatova. Podávejte se sójovou omáčkou.

Sójové klíčky dušené s houbami. Sušené bílé houby – 20 g, sušené sójové klíčky – 100 g, sezamový olej – 2 lžice, cukr – 1 lžice, vodka – 1 lžice, sójová omáčka – 1 lžička, sůl podle chuti.

Houby a klíčky uvařte a nakrájejte, poté na minutu vložte do velmi horkého oleje z sezamového oleje, poté vyndejte, osolte, přidejte připravenou omáčku a za stálého míchání pánvi promíchejte.

Pro přípravu omáčky nalijte sezamový olej do pánve a silně ho zahřejte, poté přidejte cukr a za stálého míchání vařte, dokud nezhoustne, poté přidejte sójovou omáčku, vodku, sůl a dobře promíchejte.

Recepty na pokrmy z pšeničných klíčků a jiných obilovin

Klíčky pšenice a jiných obilovin. Zrna namočte na 2–3 hodiny, vodu slijte, zrna vložte do ploché nádoby, přikryjte vlhkou gázou a umístěte na chladné místo mimo dosah slunečního záření. V závislosti na druhu zrn se klíčky objeví 2–4. den. Je třeba dbát na to, aby gáza byla vždy vlhká, a zrna každý den oplachovat, aby nezkysla.

Rejvelak. Pšenice (nejvyšší jakost) – 100 g, pramenitá nebo filtrovaná voda – 2 sklenice.

Namočte zrna pšenice do 2litrové nádoby pokryté gázou na 10–15 hodin. Vylijte vodu (bez oplachování pšenice) a nechte zrna klíčit po dobu 2 dnů. Poté zalijte klíčky vodou (měla by být 3krát větší než klíčky). Sklenici zakryjte a nechte při pokojové teplotě po dobu 24 hodin. Poté slijte tekutý rejvelak do jiné sklenice. Uzavřete ji a vložte do chladničky; takto lze produkt uchovat několik dní. Klíčky pšenice lze použít ještě 2krát k získání dalších porcí rejvelaku. Klíčky znovu zalijte vodou a pokračujte v procesu, jak je popsáno výše.

Ještě chutnější rejvelak se dá připravit jiným způsobem. Pomleté jednodenní pšeničné klíčky vložte do 2litrové nádoby, přidejte vodu, přikryjte gázou a nechte 3 dny stát. Rejvelak bude připraven k použití 3. den. Bude mít příjemnou vůni a charakteristickou citronovou chuť. Produkt lze skladovat v chladničce v uzavřené nádobě po dobu 2–3 dnů.

Sýr ze semen. Klíčky slunečnice – 1,5 sklenice, klíčky sezamu – 1,5 sklenice, rejevlak – 1 sklenice.

Rozmixujte klíčky v mixéru spolu s rejevlakem, aby vznikla hustá pasta. Vložte tuto směs do skleněné nádoby, přikryjte čistým ručníkem nebo ubrouskem a nechte 8–12 hodin odležet (čím delší doba odležení, tím ostřejší chuť). Pokud nemáte rejevlak, můžete použít pastu ze sójových bobů (1 lžíce na sklenici vody). V tomto případě však fermentace trvá 12–18 hodin. Po skončení fermentace propíchněte sýr lžící a slijte vodu, která se nashromáždila na dně sklenice.

Zkuste připravit takový sýr s naklíčenými mandlemi. Kombinace naklíčených mandlí, slunečnice a sezamu je velmi chutná. Zbytky sýra uchovávejte v lednici dobře uzavřené maximálně 5 dní.

Ořechy s klíčky slunečnice. Klíčky slunečnice (dvoudenní) – 1 sklenice, klíčky mandlí (jedno- nebo dvoudenní) – 1 sklenice, namočené rozinky – 0,5 sklenice, pramenitá nebo filtrovaná voda (nebo rejevlak nebo jablečný džus) – 2 sklenice.

Všechny ingredience smíchejte v mixéru po dobu 1 minuty na střední rychlost.

Piniové oříšky s pšeničnými klíčky. Pšeničné klíčky (dvou- nebo třídenní) – 1 sklenice, sezamové klíčky (jednodenní) – 0,5 sklenice, žitné klíčky (dvoudenní) – 0,5 sklenice, oloupané a namočené cedrové ořechy – 1 sklenice, banán – 1 ks. Vše dobře promíchejte.

Pšenično-švestková snídaneň. Švestky bez pecek – 8 ks, pšeničné klíčky (dvou- nebo třídenní) – 3 sklenice, jablko střední velikosti – 0,5 ks.

Švestky namočte přes noc do šálku vody. Smíchejte švestky a vodu, ve které byly namočené, s ostatními ingrediencemi; přidejte vodu (pokud je to nutné), aby vznikla konzistence polévky. Pro zpestření zkuste připravit tuto snídani s fíky místo švestek.

Snídaneň s klíčky vojtěšky a rajčaty. Rajčata – 3 ks, voda – 1 sklenice, klíčky vojtěšky – 1 sklenice, okurka – 0,5 ks, zelenina z celeru – 100 g, zelená cibule – 3 větvičky, česnek – 1 stroužek, petržel – větvička, citronová šťáva – 4 lžíce, pepř, koření, sůl – podle chuti.

Nejprve smíchejte rajčata s vodou v mixéru při střední rychlosti po dobu 1 minuty, poté přidejte ostatní ingredience a mixujte do hladka.

Mořská kapusta s klíčky čočky. Klíčky čočky – 2 sklenice, mořská kapusta – 0,5 sklenice, jemně nakrájená zelená cibule – 2 sklenice, rajče – 1 ks, sladká paprika – 1 ks, celer – 0,5 ks, avokádo – 0,25 ks, citronová šťáva – 1 lžička, sójová omáčka – 1 lžička.

Zeleninu nakrájejte na jemno a smíchejte v salátové míse s klíčky. Dochutíme směsí citronové šťávy a sójové omáčky.

Salát ze špenátu a mandlových klíčků. Špenát – 2 sklenice, mandlové klíčky – 0,5 sklenice, červená cibule – 1 ks střední velikosti, sůl, koření, citronová šťáva – podle chuti.

Špenát nakrájejte na jemno, smíchejte s klíčky. Přidejte cibuli nakrájenou na tenké kroužky a dochuťte citronovou šťávou.

Salát z klíčků. Klíčky pšenice – 0,5 sklenice, klíčky čočky – 0,5

sklenice, klíčky vojtěšky – 0,5 sklenice, klíčky slunečnice – 0,5 sklenice, mrkev – 1 ks, červená sladká cibule – 1 ks střední velikosti, zelenina, česnek, sůl – podle chuti.

Mrkev nastrouhejte na hrubém struhadle, cibuli nakrájejte na tenké kroužky. Vše smíchejte v salátové míse a dochuťte česnekem a zeleninou.

Salát se zeleninou, naklíčenou pšenicí a majonézou. Brambory – 2 ks, mrkev – 1 ks, nakládané okurky – 2 ks, řepa – 1 ks (malá), jablko – 1 ks, klíčky – 100 g, majonéza – 100 g, vejce – 2 ks, sůl podle chuti.

Zeleninu a vejce uvařte a nakrájejte na malé kousky. Jablko oloupejte a také nakrájejte na malé kousky. Vše smíchejte, osolte, přidejte nakrájené okurky (nebo nakládané houby). Majonézu rozšlehejte mixérem s klíčky a zálivkou zalijte salát. Ozdobte zelenou natí.

Krém z pšeničných klíčků. Klíčky – 100 g, žloutek – 1 ks, moučkový cukr – 1 lžíce, kakao – 1 lžíce, máslo – 2 lžíce.

Klíčky nasypte do mixéru a rozmixujte. Přidejte žloutek, moučkový cukr, kakao a něco podle vaší chuti: sušené meruňky, citron atd. Vše přidejte k rozmixovanému máslu a míchejte, dokud nevznikne krémová konzistence.

Salát ze sušeného ovoce a klíčků. Sušené meruňky, datle, hrušky, jablka – po 4 ks, mandlové klíčky – 0,5 sklenice, sezamové klíčky – 0,25 sklenice, pramenitá nebo filtrovaná voda.

Sušené ovoce namočte přes noc. Vodu slijte a uschovejte. Ovoce nakrájejte a smíchejte s mandlovými klíčky. Koriandrové klíčky rozmíchejte v 0,25 šálku slité vody v mixéru po dobu 2 minut na vysoké rychlosti. Získanou směsí dochuťte salát.

Švestkový a jablečný salát s mandlovými klíčky. Mandlové klíčky – 0,5 sklenice, jablka – 2 ks, sušené švestky – 10 ks.

Klíčky nakrájejte na jemno. Jablka oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Švestky namočte, oddělte od pecek a nakrájejte na plátky. Vše smíchejte a posypte bylinkami.

Sušené ovoce s klíčky. Datle (bez pecek) – 6 ks, rozinky – 0,5 sklenice, sušené fíky – 6 ks, voda – 4 lžíce, sirup – 2 lžíce, slunečnicové klíčky – 1 sklenice.

Klíčky rozemlejte. Sušené ovoce rozemlejte zvlášť. Z výsledné hmoty vytvarujte kuličky o velikosti 2 cm a odložte je stranou. V misce smíchejte vodu a sirup, namočte do něj kuličky ze sušeného ovoce a obalte je v mouce z klíčků slunečnice.

Klíčky pšenice s datlemi. Pšeničné klíčky – 1 sklenice, mandlové klíčky – 0,25 sklenice, datle bez pecek – 12 ks, mouka – 0,25 sklenice, pomerančová šťáva – 1 lžíce, nastrohaná citronová kůra – 1 lžička.

Rozemlejte klíčky a datle. Přidejte mouku, šťávu a citronovou kůru. Vše promíchejte. Vytvarujte získanou hmotu do tvaru, který se vám nejvíce líbí, nechte vychladnout a podávejte.

Chléb je základ

Chléb z otrub. Pšeničné otruby – 750 g, pšeničná mouka – 400 g, droždí – 50 g, rostlinný olej – 2 lžíce, voda – 1 l, sůl, cukr podle chuti.

Otrby smíchejte s prosátou moukou, přidejte droždí rozpuštěné v teplé vodě, cukr, sůl, olej a za přidávání vody vypracujte těsto. Zakryjte čistou utěrkou a dejte na teplé místo. Až těsto vykyne, znovu ho prohněťte, vložte do formy vymazané

olejem, nechte ho vykynout a upečte v troubě.

Křupavý celozrnný chléb. Pšeničné klíčky (jednodenní) – 3 sklenice, pramenitá nebo filtrovaná voda (nebo regevlak) – 2,5 sklenice, banán – 1 ks, skořice – 0,5 lžičky.

Smíchejte mixérem klíčky s tekutinou, aby vzniklo homogenní tekuté těsto. Rychle ho smíchejte s banánem a skořicí. Nalijte na vymazaný plech a sušte v teplé troubě při teplotě 40 °C po dobu přibližně 18 hodin, dokud nevznikne křupavá kůrka.

Žitný chléb s kváskem. Žitné klíčky (jednodenní) – 3 sklenice, pšeničné klíčky – 1 sklenice, kmínová semínka – 1 lžička.

Klíčky rozemlejte v mlýnku na kávu, smíchejte s malým množstvím vody. Vložte těsto do mísy a smíchejte s kmínem. Zakryjte čistou utěrkou a nechte přes noc kvasit. Těsto rukama rozválejte na placku o tloušťce asi 1,5 cm. Sušte v troubě nebo na slunci, dokud nevznikne křupavá kůrka.

Placky z otrub. Otruby – 200 g, tvaroh – 100 g, vejce – 1 ks, máslo – 2 lžíce, zakysaná smetana – 3 lžíce, cukr – 1 lžíce, ořechy – 100 g.

Těsto připravte jako v předchozím receptu; vlhkou rukou ho rozdělte na kulaté tenké placky, položte je na plech vymazaný máslem a pečte v troubě do hotova. Do těsta na placky můžete přidat jemně nasekané sušené ořechy.

Máslové placky. Otruby – 100 g, holandský sýr – 100 g, zakysaná smetana – 150 g, vejce – 1 ks, cukr – 2 lžíce.

Do vroucí smetany nasypejte otruby, nechte vychladnout, přidejte nastrouhaný sýr, vejce, cukr, promíchejte, vlhkými rukama rozdělte hmotu na placky, položte na plech vymazaný máslem a pečte v troubě do hotova.

Sušenky z otrub. Otruby – 200 g, vlašské ořechy – 100 g, vejce – 2 ks, máslo – 2 lžíce, cukr – 2 lžíce.

Bílky ušlehejte do husté pěny, poté přidejte žloutky, cukr, prosáté otruby, nasekané sušené vlašské ořechy a promíchejte. Na plech vymazaný máslem lžící rozložte placky a pečte v troubě při mírné teplotě do hotova.

Bocháňky z otrub. Pšeničné otruby – 750 g, pšeničná mouka – 5 sklenic, mléko – 3,5 sklenice, droždí – 30 g, máslo – 2 lžíce, voda – 3,5 sklenice, sůl – 2 lžičky, cukr – 2 lžíce, 1 žloutek na potřetí.

Smíchejte otruby s polovinou mouky. Z druhé poloviny připravte kvásek. K tomu smíchejte mouku s mlékem, droždím, solí a cukrem a dejte na teplé místo. Když kvásek vykyne, přidejte zbývající směs mouky s otrubami, máslo, vypracujte těsto a podle konzistence přidávejte vodu nebo mouku (těsto by se nemělo lepit na ruce), nechte trochu vykyne, rozdělte na porce a vyložte na plech vymazaný máslem. Nechte znovu trochu vykynout, potřete žloutkem a upečte v troubě.

Ukrajinské koblihy s česnekem. Na 4 koblihy: 4 lžíce pšeničné mouky, 2 lžíce vody, 1 lžička cukru, špetka soli, 1/3 lžičky droždí, 2 lžičky olivového oleje, 1 vejce.

Na omáčku: na 1 hlavu česneku 4 lžíce olivového oleje, 1/3 sklenice vody, 0,5 lžičky soli, lze přidat trochu kvásku. Česnek se rozetře v hmoždíři se solí, poté se rozele a postupně se přidává olej a studená převařená voda.

Připravte těsto na kvasu: mouku (0,25 části), droždí, cukr, sůl rozpusťte v teplé vodě a zamíchejte těsto. Když těsto vykynulo, přidejte zbývající mouku, olivový olej, dobře promíchejte a nechte znovu vykynout. Vytvoří se kuličky o hmotnosti 25–30 g, položí se na vymazaný plech a nechají se kynout.

Poté se výrobky potírají rozšlehaným vejcem a pečou se 8–10 minut. Před podáváním se lívance namočí do česnekové omáčky (některé hospodyňky předem udělají na lívancích lehké řezy ve tvaru kříže).

Placky s česnekem. Na 2 stroužky česneku: 0,5 šálku pšeničné mouky, 0,2 šálku vody (včetně 1 lžice na omáčku), 0,5 lžičky cukru, 2,5 g droždí, špetka soli, 3 lžičky rostlinného oleje, včetně 1 lžičky na těsto.

Z kynutého těsta vyválíme kulaté placky o tloušťce 1,5 cm s malým otvorem uprostřed a osmažíme je na pánvi s rostlinným olejem, dokud nevznikne zlatavá kůrka. Placky potřeme z obou stran česnekovou omáčkou.

Placky z ivanky. Kořeny ivanky je třeba vysušit a poté je rozemlít v mlýnku na kávu, čímž získáte vynikající mouku, kterou můžete přidat do těsta při přípravě domácího chleba nebo placek.

Z kořenů iwančaje se dají připravit vynikající placky. Smícháme 3 lžice mouky ze sušených kořenů iwančaje (další název pro iwančaj) s 2 lžicemi pšeničné mouky, přidáme 2 lžice rostlinného oleje, 0,5 sklenice kefiru, vejce, přidáme špetku sody a soli, rozšleháme metličkou – a pečeme na horké pánvi.

Placky z křídlatky husí. Kořeny očistíme, nakrájíme, namočíme do vody, aby se zbavily hořkosti, sušíme 2 dny, dopékáme v troubě a pomeleme. Tuto mouku smícháme s žitnou v rovném poměru (žitnou mouku lze i vynechat). Mouku rozmícháme s vodou do těstovité konzistence, přidáme špetku soli, jakékoli bylinky, které máme doma, semínka a pečeme na mírném ohni. Levné a chutné!

Ječné placky. Ječnou krupu opražíme na pánvi, dokud nezíská zlatohnědou barvu. Poté ji pomeleme na mouku a znovu opražíme. Nasypeme do šálku a zalijeme horkým čajem s rozpuštěným máslem. Obsah důkladně promícháme a podle chuti přidáme sůl. Placku vyválíme, nakrájíme na kousky a osmažíme z obou stran na rostlinném oleji.

Koláčky z otrub. Na těsto: otruby – 200 g, tvaroh – 100 g, máslo – 2 lžice, zakysaná smetana – 3 lžice, vejce – 2 ks, sůl – 0,5 lžičky.

Na náplň: hovězí maso – 400 g, vejce – 2 ks, cibule – 2 ks, máslo – 1 lžice, zelenina, sůl podle chuti.

Smíchejte otruby s tvarohem, vejci, solí, máslem, smetanou a vypracujte těsto. 20 minutami připravte mokrou rukou 2 tenké placky. Placky naplňte mletým masem, vytvarujte pirohy, položte na plech vymazaný máslem, potřete vejcem a pečte v troubě do hotova.

Příprava mletého masa: vařené nebo dušené maso protlačte mlýnkem na maso, přidejte nadrobno nakrájenou a na másle osmaženou cibuli, smažte 5 minut, poté přidejte nakrájená vejce a zeleninu.

Chlebový mousse. Chléb – půl bochníku, ovocný sirup nebo džem – 6 lžic, skořice – 0,5 lžičky, želatina – 15 g.

Ztvrdlý chléb zalijte vodou (1,5 sklenice), přidejte 3 lžice ovocného sirupu, skořici a vše promíchejte. Želatinu zalijte studenou vodou (1: 4), nechte 40 minut bobtnat, poté zahřejte ve vodní lázni, smíchejte s připravenou hmotou a šlehejte, dokud nevznikne nadýchaná pěna. Nalijte do formy a vložte do lednice. Podávejte

polejte ovocným sirupem nebo marmeládou.

Chlebový koláček. 2 tenké sklenice mouky, 50 g čerstvého droždí, 3 vařené brambory ve slupce, 1 sklenice vody, špetka soli.

Mouku prosejte do dřevěné mísy, přidejte sůl, nalijte droždí rozpuštěné ve vodě, přidejte rozmačkané vařené brambory, vypracujte homogenní plastické těsto, vyválejte ho do pevného bochánku, přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě 1–1,5 hodiny, aby těsto vykynulo. Postupně tuhý bochánek mírně změkne a těsto zřídne. Při hnětení a míchání je třeba přidat alespoň hrst mouky. Těsto znovu vyválejte do tuhé koule, přikryjte a nechte na teplém místě kynout. Když těsto podruhé vykyne, je třeba ho znovu hnětet, vyválet do tvaru bochánku a položit na plech vymazaný rostlinným olejem. Nakonec, když bochánek zvětší svůj objem, je třeba ho navlhčit horkou vodou a nutně propíchnout vidličkou, aby se při pečení neroztrhl, což by zkazilo jeho krásu.

Koláček vložte do trouby předehřáté na 200–220 °C a pečte do hotova. Doba pečení koláčku je přibližně 37–40 minut. Kůrka se zbarví dohněda a vůně z trouby naznačuje, že koláček je upečený. Abyste se o tom přesvědčili, poklepejte prsty na spodní kůrku. Zvuky připomínající bubnování potvrzují, že koláček je nejen zlatavý a voňavý, ale také propečený. Horký chléb by se neměl krájet hned, jinak se jeho střída slepí. Nespěchejte s jeho konzumací, horký chléb je škodlivý. Nejprve je třeba kůrku navlhčit horkou vodou, aby změkla, přikrýt utěrkou a nechat 30–40 minut odležet.

Nyní je čas nakrájet chléb na plátky a posoudit jeho kvalitu. Kůrka je tenká a pevná. To je dobré – znamená to, že teplota pečení byla dodržena. Střída je dostatečně porézní. Hrudky brambor nejsou vidět, což znamená, že těsto bylo dobře promíchané. Je však třeba mít na paměti, že brambory přidávané do těsta musí být důkladně rozdrceny, aby v něm nebyly hrudky (pokud je porce těsta velká, je lepší ho protlačit mlýnkem na maso). Pokud je chléb téměř bez kvasu, ale kyselost je přesto znatelná, vše bylo provedeno správně: zvýšená dávka kvasnic a přidání brambor splnily svůj účel.

Zeleninové placky. 0,5 šálku pšeničné mouky, 0,5 šálku ječné krupy, 1 mrkev, 1 cibule, 1 šálek kysaného zelí, 1 tuřín, 1 řepa, 1 lžička soli.

Prosátou mouku smíchejte s ječmennou krupou a vysypte do hluboké mísy. Zeleninu očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Kysané zelí a cibuli nakrájíme na jemno a smícháme s nastrouhanou mrkví, řepou a tuřínem. Poté do moučné směsi uděláme prohlubeň a vložíme do ní smíchanou zeleninu. Přidáme tolik slané vody, aby vzniklo těsto, které není příliš husté. Hotové těsto se vyklopí na prkénko a hněte se, dokud nepřestane lepit na prkénko a ruce. Když je těsto hotové, vytvarují se z něj placky, které se položí na suchý plech a pečou se v horké troubě po dobu 15–20 minut. Takové těsto lze skladovat v ledničce a placky péct podle potřeby.

Obědová přestávka

Po ranním rozcvičení žaludek silně roznáší po těle žaludeční enzymy: starých a nemocných buněk každou minutou ubývá. Ale nezapomeňte, že v souvislosti s tímto procesem se rychle hromadí nepotřebné toxiny, které, pokud nejsou včas odstraněny, se klidně ukládají ve formě solí a jiných nečistot v pojivových tkáních a vnitřních orgánech.

Je čas se pustit do vylučování vzniklých toxinů z organismu. Obědové menu by mělo odpovídat zvýšení přirozené kyselosti. Budeme tedy jíst nakládanou, solenou a marinovanou zeleninu, houby, koření, luštěniny, bylinky a kořeny.

Pravidla oběda podle Pogoževových

Pravidlo číslo jedna. Jezte k obědu co nejvíce nakládané zeleniny, zelí a marinád. Borš připravujte z kysaného zelí, a pokud jste ho připravili z čerstvého zelí, přidejte do něj nakládanou řepu, mrkev a cibuli. Nezapomeňte ani na koření: pepř, adjika, křen, ředkev, koriandr, kmín, skořice a máta. Mějte na paměti, že pokrmy zralých luštěnin se doporučuje připravovat dvakrát týdně a přidávat k nim kyselé jablka a nakládané zelí. A jak chutná fazole s kyselým zelím (může být i nesolené)! **Pravidlo druhé** . Je třeba si uvědomit, že všechny luštěniny jsou stravitelné pouze v kombinaci se zeleninou a zeleninou bez škrobu (luštěniny samy o sobě jsou totiž kombinací bílkovin a škrobu). To je důležité vzít v úvahu při sestavování jídelníčku, jinak i rostlinná strava může být těžká a přispívat k ukládání tuků. šlaků.

Pravidlo třetí . Při odstraňování toxinů z těla a zvyšování jeho přirozené kyselosti hrají důležitou roli kyselé mléčné výrobky: jogurty, kefir, ayran, kumys, tvaroh, sýr, bryndza. Nejvhodnějším a nejpotřebnějším prostředkem pro zvýšení přirozené kyselosti je však ovocný ocet Bolotova. Pijte jej s kyselým mlékem, medem a kořením.

Ocet Bolotova

Ocet je nezbytný pro normální metabolismus. Ocet povzbuzuje stejně dobře jako čaj nebo káva a je užitečný i jako přísada do koupele. Ocet pomáhá při chronické únavě, chronických bolestech hlavy, hypertenzi, závratích, angíně. Zevně se používá při léčbě popálenin, pásového oparu, kožních vyrážek, lišajů, nočního pocení.

Ocet je tedy univerzální prostředek, ale především je podle Bolotova nejdůležitější složkou výživy. Jablečný ocet totiž nejen přirozeně okyseluje organismus, ale také aktivuje zažívací trakt.

Mluvíme samozřejmě o přírodním nerafinovaném jablečném octu. Právě ten je třeba použít jako základ pro výrobu octa podle Bolotova. Proto je pro Bolotovovy stoupence důležité umět si jablečný ocet připravit sami.

Jak připravit Bolotovův ocet?

Je třeba vzít přezrálé plody nebo spadlé ovoce. Jablka je třeba umýt, nakrájet na menší kousky nebo rozdrtit a poté přeložit do smaltovaného hrnce se širokým dnem a zalít horkou vodou (65–70 °C). Na 1 kg sladkých jablek přidejte 50 g cukru, na kyselá jablka 100 g. Voda by měla jablka pokrývat o 3–4 cm. Nádobu postavte na teplé místo, ale ne na slunce. Hmota se musí často míchat, aby nevyschla na povrchu.

Po 2 týdnech tekutinu přecedte přes 2–3 vrstvy gázy a přelijte do velkých nádob na kvašení. Je lepší nenaplnit je až po okraj, ale nechat 5–7 cm volného místa. Nechte je stát další 2 týdny. Poté, bez protřepávání, nalijte hotový ocet do lahví, ale ne až po okraj. Usazeninu přecedte přes hustou látku. Dále vezměte 0,5 l jablečného octa, přidejte do něj 0,5 sklenice větviček nebo kořenů bahenní trávy a nechte 2 dny louhovat. Tento nálev můžete přidávat do čaje v množství 1 čajová lžička na sklenici. Takový přídatek neutralizuje škodlivé alkaloidy a zachovává všechny aromatické vlastnosti čaje a jeho prospěšné látky.

Pro přidání octa do polévek a borščů je třeba vzít 1 l čerstvě připraveného jablečného octa, přidat do něj 3 stroužky česneku (střední velikosti), rozdrcené v hmoždíři, nechat 2 dny stát v temnu a přefiltrovat. Ocet podle Bolotova je třeba skladovat na tmavém a chladném místě.

Samozřejmě, pokud nemáte možnost připravit jablečno-octovou základnu pro Bolotovův ocet, můžete použít kupovaný jablečný ocet.

Boloťovův ocet s černým pepřem . Slunečnicový olej – 0,5 l, česnekový ocet Boloťova – 0,5 l, cukr – 40 g, mletý černý pepř – 2 g, sůl – 20 g. Vše řádně promíchejte a nechte několik hodin louhovat.

Boloťovův ocet s černým a červeným pepřem . Slunečnicový olej – 0,25 l, Boloťovův česnekový ocet – 0,75 l, cukr – 50 g, mletý černý a červený pepř – 3 g, sůl – 20 g. Vše řádně promíchejte a nechte několik hodin louhovat.

Boloťovův ocet s hořčicí a žloutky . Slunečnicový olej – 300 ml, žloutky – 3 ks, stolní hořčice – 50 g, česnekový ocet Boloťova – 0,65 l, cukr – 50 g, mletý černý pepř – 1 g. Stolní hořčici a syrové žloutky vložte do smaltované nádoby, přidejte sůl, cukr a rozmíchejte špachtlí.

Poté za stálého míchání přilijte tenkým pramínkem olej a rozšlehejte, poté zřed'te octem a přeced'te. **Boloťovův ocet s rajčatovým džusem a citronem** . Rajčatový džus – 100 ml, Boloťovův česnekový ocet – 50 ml, rostlinný olej – 50 ml, česnek – 3 stroužky, cukr – 20 g, citron – 50 g, sůl a mletý černý pepř – podle chuti. Nasekaný česnek rozetřete se solí, cukrem a pepřem, zřed'te rajčatovým džusem a octem Boloťova, smíchejte s rostlinným olejem a dochutit citronovou šťávou.

Boloťovův ocet s hořčicí. Boloťovův česnekový ocet – 100 ml, rostlinný olej – 100 ml, stolní hořčice – 20 g, krystalový cukr – 20 g, sůl a mletý černý pepř – podle chuti. Sůl, cukr, pepř a stolní hořčici rozřed'te octem a smíchejte s rostlinným olejem.

Boloťovův ocet s hořčicí a česnekem . Boloťovův česnekový ocet – 100 ml, rostlinný olej – 100 ml, hořčice – 10 g, cukr – 10 g, česnek – 3 stroužky, sůl a mletý černý pepř – podle chuti. Jemně nasekaný česnek rozetřete se solí, cukrem a pepřem, přidejte hořčici, zřed'te octem, smíchejte s rostlinným olejem a promíchejte.

Boloťovův ocet s hořčicí a žloutky vařených vajec. Boloťovův česnekový ocet – 100 ml, rostlinný olej – 50 ml, žloutky – 2 ks, cukr – 20 g, sůl – 10 g, mletý černý pepř – podle chuti. Žloutky vařených vajec rozetřete se solí a cukrem do hladka, přidejte pepř, smíchejte s rostlinným olejem (do husté konzistence) a poté zřed'te octem.

Boloťovův ocet s čerstvými okurkami . Boloťovův česnekový ocet – 100 ml, rostlinný olej – 50 ml, čerstvé okurky – 30 g, vařená vejce – 2 ks, sůl, cukr a mletý černý pepř – podle chuti.

Žloutky vařených vajec rozetřete s malým množstvím soli a cukru, zřed'te octem a smíchejte s rostlinným olejem. Bílky vajec a čerstvé okurky nakrájejte na jemno, přidejte do omáčky, dochuťte solí, pepřem a cukrem. Vše dobře promíchejte. Do omáčky můžete přidat 1 lžici jemně nasekané koprové nebo petrželové natě.

Boloťovův ocet s bylinkami a čerstvými okurkami. Česnekový ocet Boloťova – 200 ml, rostlinný olej – 50 ml, hořčice – 10 g, čerstvé okurky – 70 g, zelená cibule – 30 g, kopr nebo petržel, sůl, cukr a mletý černý pepř – podle chuti.

Jemně nakrájené okurky smíchejte s jemně nakrájenou cibulí, nasekanou zeleninou a hořčicí, zalejte octem, promíchejte s rostlinným olejem a podle chuti přidejte sůl, cukr a pepř.

Boloťovův ocet s koprem. Rostlinný olej – 100 ml, česnekový ocet Boloťov – 100 ml, petržel nebo kopr – 30 g, cukr – 20 g, sůl a mletý černý pepř podle chuti.

Cukr, sůl a pepř rozpust'te v octu, přidejte jemně nasekanou koprovou nat', rostlinný olej a důkladně promíchejte.

Doporučuje se použít po 1–2 hodinách odležení v chladu po přípravě.

Boloťovův ocet se zeleninou a citronovou šťávou . Rostlinný olej – 100 ml, česnekový

Boloťovův ocet – 50 ml, citron – 50 g, kopr nebo petržel – 20 g, sůl, cukr a mletý černý pepř – podle chuti.

Ocet smíchejte s vymačkanou citronovou šťávou, přidejte rostlinný olej, jemně nasekanou zeleninu a podle chuti osolte, oslaďte a opeřete.

Bezsolná kapusta

Správně připravená bezsolná kapusta si zachovává antibiotické vlastnosti. Na konci prvního dne nakládání kapusty se výrazně aktivuje proces její fermentace. Nejvhodnější teplota pro tento proces je 25 °C. Tento režim přispívá k tomu, že zelí získává příjemnou specifickou vůni. Na konci druhého dne kvašení se do procesu zapojují laktobakterie. Začnou se rychle množit a jejich maximální počet připadá na období mezi třetím a pátým dnem fermentace. Po 5 dnech je proces dokončen.

Pro získání kyselého zelí je nutné dodržovat kvalitu bylinných přísad, teplotu, kvalitu zelí (musí být také správné odrůdy) a čistotu nádoby na kvašení. Pokud budou tyto požadavky splněny, nakrájená kapusta projde normální fermentací, během níž se postupně vytvoří skupiny bakterií, z nichž každá přispěje svou činností k chuti a chemickému složení konečného produktu – pravé kyselé kapusty.

Aby bylo možné plně využít výživné složky a léčivé vlastnosti nesoleného kyselého zelí, je lepší si ho připravit sami. Nesolené kyselé zelí domácí výroby je chutné a mnohem cennější než běžné čerstvé.

Příprava bezsolného kyselého zelí

Čerstvé zralé bílé zelí očistěte od znečištěných, zvadlých a zelených listů, odstraňte jádra. V případě silného znečištění zelí umyjte a nechte okapat.

Očištěné hlávky nakrájejte na kousky o velikosti 1,5 cm nebo na úzké proužky o šířce nejvýše 0,5 cm – nakrájejte na proužky. Při krájení zelí nechte několik vnějších velkých listů celých – ještě se vám budou hodit.

Někteří dávají přednost krájení. Nakrájenou kapustu nasypeme do předem připravené nádoby v vrstvě o tloušťce přibližně 3–4 cm, na vrch dáme vrstvu nakrájené cibule, nastrouhanou mrkev, 3–4 stroužky nasekaného česneku, posypeme petrželkou a celerem, kmínem a koprem, pečlivě promícháme rukama a uhladíme. Nyní bude tloušťka vrstvy zelí se všemi přísadami asi 5 cm.

Dále je třeba opakovat ukládání těchto 5centimetrových vrstev, přičemž je třeba dodržovat výše popsany postup. Takto postupujte, dokud nezůstane do horního okraje nádoby 8–10 cm. Poté je třeba celou směs zalít čistou studenou vodou. Nyní položte na vrch celé zelné listy a na listy látku, aby je pevně zakryla, zejména po okrajích nádoby. Na látku položte prkénko a přitlačte ho kamenem tak pevně, aby vytékala tekutina a zalila látku. Nádobu zakryjte čistým ručníkem a nechte v teplé místnosti.

Během kvašení zelí odstraňujte z povrchu veškeré pěnivé útvary, které se tam mohou objevit. Dbejte na to, aby prkénko a závaží udržovaly nakvašenou hmotu zcela pod fermentující tekutinou. Látku je třeba pravidelně sundávat a oplachovat, prkénko a kámen je třeba důkladně omýt a znovu položit na místo.

V průměru trvá úplné dokončení procesu 7 dní. Poté přeložte zelí z nádoby na nakládání do jiné nádoby a vložte do chladničky, kde bude zelí

bude připravena k okamžité spotřebě, a to jak samostatně, tak v kombinaci s nejrůznějšími druhy pokrmů, studenými i teplými. Kapustu nemusíte přendávat z původní nádoby, ale je nutné ji zakrýt víkem a umístit na chladné místo.

Zelí můžete vyndávat podle potřeby. Snažte se, aby zelí bylo vždy pokryté šťávou, a proto ho držte pod tlakem. Pokud se rozhodnete připravit kyselé zelí bez přísad, postup zůstane stejný, pouze zelí je třeba pokládat přímo ve vrstvách o tloušťce asi 5 cm.

Salát z bezsolného zelí . Ingredience pro 4–6 porcí: 1 nastrohaná mrkev, 1 nastrohaná řepa, 0,5 sklenice nasekaného celeru, 0,5 sklenice nasekané petržele, 1 sklenice nasekaného bílého zelí, 1 sklenice nakrájeného červeného zelí, 1 nakrájený zelený paprika, 0,5 nakrájeného červeného paprika, 1 nakrájený čerstvý okurka, 3 rajčata, 3 jemně nakrájené cibule, 0,5 sklenice čerstvého zeleného hrášku, 2 sklenice nesoleného kyselého zelí, 2 lžice nasekaného kopru, 2 lžice jablečného octa, 2 lžice octa Bolotova, 200 g majonézy (nejlépe olivové).

Do mísy vložte připravenou zeleninu a bylinky: řepu, mrkev, celer, petržel, bílou a červenou kapustu, okurku, zelenou a červenou papriku, cibuli, hrášek a vše promíchejte. Pokropit jablečným octem a znovu promíchat. Nechat 1–1,5 hodiny v lednici. Těsně před podáváním přidejte do salátu nesolené kyselé zelí a nakrájená rajčata, pokapejte octem Bolotova a dochuťte majonézou, vše ještě jednou dobře promíchejte. Hotový salát můžete naservírovat do salátové mísy a ozdobit větvičkami petržele, celeru a kopru.

Koření z kyselého zelí pro bramborový salát. Šťáva z kyselého zelí – 0,5 sklenice, domácí majonéza (bez soli) – 0,5 sklenice, koření z mořských řas – 0,5 lžice, octa Bolotova – 0,5 lžice, česnek – 2 stroužky.

Smíchejte šťávu z kyselého zelí s domácí majonézou, nasekaným česnekem a kořením z mořských řas. Směs rozšlehejte a vložte do lednice. Několik minut před jídlem přidejte koření do bramborového salátu a opatrně promíchejte. Pokrm ozdobte nasekanou petrželkou.

Kyselé zelí s jablečným džusem a jablky . Ingredience: 900 g čerstvě připraveného kyselého zelí, 0,5 l jablečného džusu bez cukru, 2 lžice octa Bolotova, 5 středně velkých jablek.

Zelí vymačkejte. Poté ho důkladně opláchněte pod tekoucí vodou a nechte 10–20 minut namočené v hrnci se studenou vodou. Zelí vymačkejte rukama a snažte se z něj odstranit co nejvíce tekutiny.

Smíchejte kyselou zelí a jablečný džus ve velkém 3–4litrovém hrnci. Postavte hrnec na oheň. Vařte za stálého míchání a nedovolte, aby se jednotlivé kousky zelí slepily, oddělte je od sebe vidličkou. Snižte teplotu na minimum, hrnec pevně přikryjte pokličkou a směs vařte na mírném ohni 1,5–2 hodiny (dokud se zelí téměř zbaví tekutiny).

Z jablek odstraňte jádřince a nakrájejte je na kostičky. Přidejte je do uvařeného kyselého zelí a vařte směs ještě 1–2 minuty, poté ji sced'te na síto, aby odkápala zbývající tekutina. Až jídlo vychladne, můžete ho podávat.

Zálivka z bezsolného zelí . Zálivka z čerstvé zeleniny je skvělý osvěžující salát, vhodný pro každou příležitost. Připravte ji na bázi šťávy z kyselého zelí, která zálivce dodá jedinečnou chuť.

Ingredience pro 6 porcí: 3 sklenice rajčatové šťávy, 1 nakrájená cibule, 2 bobkové listy, 1 sklenice šťávy z bezsolného kyselého zelí, 3 lžice octa Bolotova, po 0,5 sklenice

nakrájené mrkev, celer, zelený pepř, 2 plátky citronu, 1 lžice nasekané zeleniny, 20 g želatiny, listy salátu, 100 g smetany.

Smíchejte rajčatový džus, celer, cibuli, citron, mrkev, zelený pepř, bobkový list, zeleninu a vařte směs na mírném ohni bez pokličky po dobu 10 minut. Přeced'te a nechte vychladnout. Zatímco směs vaří, namočte želatinu do kyselého zelného džusu, aby změkla, a poté za stálého míchání vařte, dokud se želatina nerozpustí. Směs ochlad'te na konzistenci nešlehaného vaječného bílku a přidejte ji k připravené zelenině, pokapejte octem Bolotova. Nalijte směs buď do jednotlivých formiček, nebo do velké formy o objemu asi 1 l. Nechte želé vychladnout. Před podáváním můžete rozložit na jednotlivé listy salátu. Polijte smetanou.

Nakrájené čerstvé bílé zelí v kombinaci s kyselým zelím . Ingredience pro 6 porcí: 2 sklenice křupavého čerstvého nakrájeného zelí, 1 šálek nesoleného kyselého zelí, 0,5 šálku nasekané petržele, 0,3 šálku jemně nakrájené cibule, 1 lžice medu, 1 lžice česnekového octa Bolotova, 2 lžice nerafinovaného rostlinného oleje.

Zmíchejte zelí, petržel a cibuli. Do směsi přidejte med, ocet, olej a vše znovu dobře promíchejte. Před podáváním vychlad'te. Podle chuti můžete do pokrmu přidat nasekaný křen a celer, nastrouhanou syrovou řepu nebo nastrouhanou syrovou mrkev.

Kyselé zelí s jablky. Snadno připravitelná vynikající příloha k jakýmkoli zapékaným pokrmům. Ingredience na 6 porcí: 3,25 šálku nesoleného kyselého zelí, 2 lžice želé z červeného rybízu, 3 šálky nakrájených zelených jablek, 0,25 šálku medu nebo cukru, po 0,25 šálku nerafinovaného rostlinného oleje a octa Bolotova.

Smíchejte kyselé zelí, jablka, med, olej a ocet. Směs vložte do těžkého hrnce s dlouhou rukojetí, vymazaného olejem. Vařte za stálého míchání na středním ohni, dokud směs nezíská světle hnědou barvu. Podávejte jako předkrm.

Předkrm z nesoleného kysaného zelí, mrkve a jablek. 200 g nesoleného kysaného zelí, 2 mrkve, 1 lžice octa Bolotova, 1 kyselé jablko, 2 lžičky cukru. Zelí smíchejte s nastrouhanou mrkví nebo řepou, přidejte nakrájené jablko a dochu'te cukrem. Podle chuti můžete přidat rostlinný olej nebo smetanu.

Předkrm z bezsolného kysaného zelí, ředkvičky a cibule. 300 g bezsolného kysaného zelí, 1 ředkev, 1 cibule, 1 lžice octa Bolotova, 1 lžička kmínu, 2 lžice rostlinného oleje, sůl, cukr podle chuti. Zelí smíchejte s nastrouhanou ředkvičkou, přidejte nakrájenou cibuli, koření a olej.

Rohy s bezsolnou kyselou zelí. Nakrájejte cibuli na jemno, uvařte rohy, aby vzniklo asi 1,5 sklenice. Stejně množství bezsolné kyselé zelí je třeba vymačkat přes gázu. Poté vše smíchejte a zalijte 3 lžicemi kefiru smíchaného s 1 lžicí octa Bolotova.

Pečená řepa s bezsolnou kyselou zelí. 3 řepy, 2 mrkve, 1 šálek bezsolné kyselé zelí, 2 lžice octa Bolotova. Nakrájenou mrkev a kyselou zelí dejte do hrnce a na ně nakrájené řepy na 4 části. Zalijte slanou vodou tak, aby pokryla všechny zeleniny, a vložte formu do horké trouby na 15–20 minut. Poté podávejte.

Salát z nesoleného kysaného zelí . 600 g nesoleného kysaného zelí, 100 g nakládaných okurek, 100 g zelené cibule, 100 g rostlinného oleje, 1 hlávka cibule,

sůl, cukr, mletý černý pepř – podle chuti,

Kapustu nakrájejte, okurky nakrájejte na kostky, zelenou cibuli nakrájejte nadrobno, dochuťte solí, cukrem, pepřem, rostlinným olejem a promíchejte. Salát ozdobte květem z cibule. K tomu cibuli nakrájejte křížem krážem téměř až k základu, pak ještě jednou nakrájejte stejně v mezerách mezi prvními řezy. Základ cibule napíchněte na vidličku a na chvíli ponořte nařiznutou část do vroucí vody (okvětní lístky se otevřou), poté cibuli dejte tvar květu chryzantémy.

Fermentace zeleniny, luštěnin a rostlin

Marinují se nejrůznější druhy zeleniny: okurky, rajčata, paprika, bílá, červená a květáková kapusta, cukety, mrkev, řepa, cibule, česnek a další. Lze marinovat i směsi různých druhů zeleniny.

Z koření se v zeleninových marinádách používá bobkový list, pepř – červený strukový hořký, černý a voňavý; hřebíček, skořice, badyán, ze zeleniny – kopr, petržel, celer, estragon, bazalka a další, z ostatních zelenin – česnek, kořen křenu.

Sklenice musí být pečlivě sterilizovány.

Nakládání bílá kapusta. Hlávky se očistí od zelených a zvadlých listů, v případě potřeby (pokud jsou znečištěné) se umyjí, nakrájí na tenké proužky a na minutu se ponoří do vroucí vody. Koření se opláchně. Připraví se marináda: ve vodě se rozpustí cukr a sůl, roztok se přivede k varu a na konci se přidá ocet.

Na dno sklenice o objemu 1 l dáme 4–5 kusů černého pepře a hřebíčku, špetku skořice, zalijeme 200 ml horké marinády a naplníme, pevně stlačíme, blanšírovaným zelím až po okraj sklenice tak, aby marináda byla nad úrovní zelí. Sklenice zakryjte víčky a pasterizujte ve vroucí vodě 13–15 minut. Poté sklenice hermeticky uzavřete a ochlaďte.

Na 5 sklenic o objemu 1 l – 4 kg zelí, 1 l vody, 5 lžic cukru, 5 lžiček soli, 1 sklenice 9% octa, 25 ks černého pepře a hřebíčku, 0,5 lžičky mleté skořice.

Nakládání červená kapusta. Hlávky zbavíme krycích listů a nakrájíme na proužky široké 5 mm, poté zalijeme vroucí vodou a necháme 3 minuty odstát. Připravíme marinádu. Plníme a pasterizujeme sklenice stejně jako v předchozím receptu.

Na 5 sklenic o objemu 1 l – 4 kg červeného zelí, 1 l vody, 1 sklenice cukru, 5 lžiček soli, 1,25 sklenice 9% octa, 25 ks černého pepře a hřebíčku, 0,5 lžičky mleté skořice.

Barevný zelný salát. K marinování se vybírají zralé, pevné hlávky bílé nebo světle krémové barvy s nerozvinutými květy, bez žloutnutí a tmavých skvrn. Krycí listy a hrubou část stopky odřízněte, hlávku rozdělte na květy (3–5 cm v průměru). Rozdělená květenství se důkladně omyjí ve studené vodě, aby se odstranily zbytky zeminy a písku. Je třeba vzít v úvahu, že mezi poupaty květenství mohou být červi, sliz, proto je nutné zelí důkladně prozkoumat, omýt vodou a odstranit poškozená místa.

Připravená květenství se blanšírují ve vroucí vodě v smaltovaném hrnci, přičemž pro zachování bílé barvy se do vody přidá trochu soli (1 čajová lžička na 1 l vody) a kyseliny citronové (na špičce nože). Blanšírování ve vroucí vodě trvá 2–3 minuty, poté se zelí rychle ochladí vodou.

Marinádu připravíme z 1,5 lžice soli a 2 lžic cukru na 1 l

vody. Vodu přivedeme k varu, rozpustíme v ní sůl a cukr, znovu přivedeme k varu a přidáme ocet.

Do připravených sklenic o objemu 1 l dáme na dno hřebíček, kousek skořice a červeného hořkého pepře, zrnka černého pepře a poté blanšírovanou kapustu. Velké květy správného tvaru se položí na dno, poté se přidají malé poupata a nahoru se opět položí velké. Kousky červeného pepře lze umístit po stěnách sklenic, aby konzervy byly hezčí.

Po naplnění sklenic zelím je zalijeme horkou marinádou, zakryjeme víčky a pasterizujeme ve vroucí vodě: sklenice o objemu 0,5 l – 5–7 minut, 1 l – 8 minut, 3 l – 20 minut, poté je hermeticky uzavřeme a ochladíme.

Na 5 sklenic o objemu 1 l – 4 kg zelí, 1 l vody, 2 lžíce cukru, 1,5 lžíce soli, 25–35 ks hřebíčku, 25–30 zrn černého pepře, 3 g skořice a 1 červená pálivá paprika.

Šťáva z kysaného zelí s houbami. 4 sklenice vody, 50 g sušených hub, 1 sklenice kysaného zelí, 2 cibule, 1 mrkev, 2 lžíce tuku, 4 lžíce smetany, 3 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžičky mouky, sůl, pepř, bobkový list, kopr nebo petržel – podle chuti.

Houby omyjte a namočte do 2 sklenic vody na 1–1,5 hodiny, dokud nezměknou, uvařte je ve stejné vodě, scedte na cedníku, omyjte a nakrájejte.

Nakládané zelí, nakrájenou cibuli a mrkev vložte do hrnce, přidejte rajčatový protlak a 0,5 sklenice vody, přikryjte pokličkou a duste 40 minut, občas promíchejte. Poté nalijte do houbového vývaru 1,5 šálku vody, přiveďte k varu, přidejte dušenou zelí se zeleninou, houby, opraženou mouku, pepř, bobkový list, osolte a vařte 5–10 minut. Hotový ší posypte koprem nebo petrželkou, dochuťte zakysanou smetanou.

Postní boršč s houbami a kyselým zelím. 4 šálky vody, 40 g sušených bílých hub, 3 řepy, 1 šálek kyselého zelí, 1 mrkev, 1 kořen petržele, 1 lžíce mouky, 3 lžíce rostlinného oleje, 2 lžíce rajčatového protlaku, bobkový list, sůl, pepř, kopr – podle chuti.

Houby omyjte a namočte na 2 hodiny do 2 sklenic vody. Poté je uvařte ve stejné vodě do měkka a scedte na cedníku. Nakrájenou cibuli, zelí, řepu, mrkev a petržel osmažte na oleji, na konci smažení přidejte mouku. Hotovou zeleninu zalijte houbovým vývarem, přidejte 2 sklenice vody, sůl, rajčatový protlak, pepř a bobkový list. Do vývaru vložte nakrájené a na oleji osmažené houby, vařte vše společně 30 minut. Před podáváním posypte koprem.

Houbová solanka s kyselým zelím . 1 sklenice vody, 25 g sušených bílých hub, 100 g solených hub, 2 sklenice čerstvého nakrájeného zelí, 1,5 sklenice kyselého zelí, 1 mrkev, 1 kořen petržele, 1 kořen celeru, 2 cibule, 2 rajčata, 2 lžíce rostlinného oleje, 12 oliv, 2 lžíce nakrájeného kopru, 3 lžíce smetany, šťáva z 0,5 citronu, černý pepř, 6 zrn černého pepře, bobkový list, sůl, koprová nať – podle chuti.

Houby omyjte, namočte do 1 sklenice vody na 2 hodiny. Poté uvařte, scedte, nakrájejte na proužky a spolu s nakrájenou mrkví, petrželkou a celerem znovu vložte do vývaru a chvíli povařte. Čerstvé a kysané zelí, nakrájená rajčata a cibuli poduste na másle do měkka. Připravené zelí a zeleninu smíchejte s vývarem, přidejte koření a vařte 15 minut na mírném ohni. Solanku dochuťte smetanou a citronovou šťávou.

Šťáva z kysaného zelí. 1,5 l vody, 600 g kysaného zelí, 2 cibule

cibule, 1 mrkev, 2 lžíce mouky, 3 lžíce rostlinného oleje, 1 lžíce rajčatového protlaku, 1–2 bobkové listy, 4–6 zrn černého pepře, cukr a sůl podle chuti, petržel nebo celer.

Káposť opláchněte studenou vodou, vymačkejte, nakrájejte na jemno a lehce osmahněte na rostlinném oleji. Poté přendejte do hrnce s tlustým dnem, přidejte 0,5 šálku vody, přikryjte pokličkou a duste do měkka 1,5 hodiny. Poté zalijte horkou vodou, přidejte nakrájenou mrkev a cibuli s rajčatovým protlakem, dochuťte pepřem, bobkovým listem a cukrem, osolte podle chuti, přidejte mouku a vařte 3–4 minuty. Podávejte posypané jemně nasekanou petrželkou nebo celerem.

Soljanka z kysaného zelí. 600 g kysaného zelí, 400 g čerstvého bílého zelí, 2 cibule, 5–6 sušených hub, 2 lžíce rostlinného oleje a mouky, 2–3 lžíce rajčatové pasty, červený pepř, černý pepř, cukr, majoránka, sůl – podle chuti.

Kysané zelí nakrájejte na jemno, zalijte 0,5 šálkem vroucí vody a přiveďte k varu. Přidejte nakrájené čerstvé zelí a vše společně duste.

Houby umyjte, namočte na 1 hodinu do 1 sklenice vody, uvařte v téže vodě, scedte, nakrájejte na jemno a spolu s rajčatovým protlakem přidejte do zelí.

Cibuli nakrájejte na jemno, osmažte na oleji, přidejte mouku, zředte houbovým vývarem a přidejte do zelí. Osolte, opepřete mletým černým a červeným pepřem, posypte cukrem a majoránkou. Vše dobře promíchejte a duste do měkka.

Podávejte s vařenými bramborami.

Koláč se zelím a sleděm. Na těsto: 600 g mouky, 25 g droždí, 1 sklenice teplé vody, 0,5 sklenice rostlinného oleje, 0,5 lžičky soli. Na náplň: 500 g kysaného zelí, 1 cibule, 1 malý sledě, 3–4 lžíce rostlinného oleje.

Káposť umyjte, vložte do hrnce, zalijte vroucí vodou, vodu slijte, káposť vymačkejte, nasekejte sekáčkem v dřevěné míse a osmažte na rostlinném oleji. Cibuli osmažte zvlášť také na rostlinném oleji. Sledě namočte na hodinu do vody a vodu často měňte. Sledě osušte, očistěte, vykuchajte, oddělte filé od kostí, ohřejte ho 1–2 minuty na pánvi, nakrájejte na jemno a smíchejte s kapustovou náplní a cibulí.

2/3 těsta rozválejte na kruhovou placku o tloušťce 1 cm, vložte do pánve, na těsto rovnoměrně rozložte náplň, přikryjte „víkem“ ze zbývajících těsta, které rozválejte o něco tenčí než „dno“. Opatrně stiskněte okraje, aby tvořily ozdobu koláče, propíchněte vidličkou, potřete čajem a pečte při teplotě 180 °C.

Salát z kysaného zelí a pomerančů. 2 pomeranče, 6 lžic kysaného zelí, 1 lžíce rozinek, 3 vlašské ořechy, 4 lžíce majonézy, petrželová nať.

Pomeranče umyjte, oloupejte a rozdělte na dílky. Rozinky důkladně umyjte a namočte na 10 minut do studené vody. Vlašské ořechy oloupejte a rozdrťte jádra na malé kousky. Rozinky vyjměte z vody a lehce vymačkejte. Do salátové mísy dejte nakládané zelí, přidejte plátky pomerančů, rozdrčené ořechy, rozinky a vše dobře promíchejte. Před podáváním salát dochuťte majonézou a posypte jemně nasekanou petrželkou.

Salát z kysaného zelí a hub. 300 g hub, 3–4 brambory, 1 cibule, 100 g kysaného zelí, 1–2 lžíce rostlinného oleje, 1 lžíce 3% octa, cukr, pepř a sůl podle chuti.

Čistěte žampiony, umyjte je, nakrájejte na plátky a uvařte. Vyjměte houby z vývaru, ochlaďte je, přidejte k nim studené vařené brambory nakrájené na kostky, kysané zelí, promíchejte, dejte do salátové mísy a polejte salátovým dresinkem. Pro

salátového dresinku smíchejte rostlinný olej, ocet, cukr, pepř a sůl.

Suroviny ze slané zelí, mrkve a česneku. 1 malý volný hlávkový zelí, 5–7 středně velkých mrkví, 2–3 stroužky česneku. Nálév: na 1 l vody – 1 lžice soli.

Kapustu rozdělte na listy, odřízněte zesílené žilky, listy ponořte na 2–3 minuty do vroucí vody, poté vyjměte a opláchněte studenou vodou. Na měkké poddajné zelné listy položte nastrouhanou mrkev smíchanou s nasekaným česnekem, stočte elegantní rolky, pevně je naskládejte do nádoby a zalijte přecezeným vroucím nálevem tak, aby pokryl zelné „cigarety“. Na vrch položte dřevěný kruh nebo talíř a malé závaží, vložte do lednice nebo chladné spíže. Třetí den je pokrm hotový. Svorotky jsou vynikající zeleninová vitamínová pochoutka.

Salát z ryby a nakládaných okurek. 250–300 g ryby, 3 brambory, 1 řepa, 1 mrkev, 2 nakládané okurky, 100 g rostlinného oleje, sůl, mletý černý pepř podle chuti, 3–5 zrn černého pepře, 2 bobkové listy.

Rybu uvařte s přidaným pepřem a bobkovým listem, nechte vychladnout a nakrájejte na kousky. Brambory, řepu a mrkev uvařte zvlášť, nechte vychladnout a nakrájejte na malé kostičky, stejně nakrájejte i nakládané okurky. Vše smíchejte, dochuťte solí, mletým černým pepřem a rostlinným olejem.

Vinaigrette s nakládanou řepou. 3–4 lžice nakládané řepy, 2 střední nakládané patizony, 4 brambory, 2–3 lžice rostlinného oleje, 1 lžička cukru, sůl podle chuti.

Brambory umyjte, uvařte ve slupce, oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Patizony umyjte a také nakrájejte na malé kostičky. Nakládanou řepu (bez nálevu) posypte cukrem, promíchejte, nechte 6–8 minut odstát a znovu promíchejte. Smíchejte brambory, patizony, řepu, rostlinný olej, osolte podle chuti, promíchejte a dejte do salátové mísy. Podávejte ozdobené plátky patizonu.

Vinerpet s nakládaným zelím. 2 lžice nakládaného zelí, 4 brambory, 2 mrkve, 1 řepa, 2 lžice rostlinného oleje, petrželová nať, sůl podle chuti.

Brambory, mrkev a řepu umyjte, uvařte v slupce odděleně, oloupejte. Brambory a mrkev nakrájejte na kostky. Řepu nakrájejte zvlášť, pokapejte olejem, promíchejte, poté všechny zeleniny smíchejte, osolte, znovu promíchejte a dejte do salátové mísy. Podávejte posypané jemně nasekanou petrželkou.

Velmi důležité místo v bolotovském obědě zaujímají nakládané luštěniny a divoké rostliny. K zpracování žaludů, kukuřice, luštěnin (hráchu, bobů, fazolí, sóji, čočky, kopřivy, lopuchu, borščivku) se používá mléčná tyčinka. Tímto způsobem lze získat jak tekuté, tak pevné výživné produkty.

Do 3litrové sklenice nasypeme hrách, zalijeme vodou, přidáme lžici kuchyňské soli, sklenici cukru a 1 lžičku smetany z koziho mléka (může být i z kravského). Vše necháme kvasit nejméně dva týdny. Po kvašení lze konzumovat jak samotný nálev, tak i překvašený hrách. Takový hrášek samozřejmě nelze vařit, protože se nerozvaří. Lze ho však protlačit mlýnkem na maso a připravit z mletého masa karbanátky nebo řízky. Taková jídla se nutriční hodnotou nijak neliší od masových. Kromě toho je takové jídlo také dietní, posiluje játra a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Stejným způsobem lze kvasit i jiné druhy zeleniny a ovoce, přičemž se využívá aminokyselinové složení tekutin a také zpracovaná vláknina se všemi jejími prvky.

Pokud správně a racionálně nakládáte zeleninu, ovoce nebo prostě listy rostlin a semena, konzumujete vše v široké škále a zajišťujete oxidaci všech prvků organismu, můžete dosáhnout úplné odolnosti vůči infekčním chorobám, protože ty se mohou vyvíjet pouze v alkalickém prostředí.

Kysaná základna pro polévku z žita nebo ova. 1 šálek hrubě mleté žitné mouky nebo ovesné mouky, 4 šálky převařené vody, 3 stroužky česneku.

Hliněnou nebo skleněnou nádobu zalijte vroucí vodou, nasype mouku a rozřeďte částí převařené vody (teplota přibližně 50 °C). Do zálivky přidejte zbývající vodu a česnek, promíchejte. Nádobí přikryjte gázou a nechte při pokojové teplotě 4–5 dní. Kvašenou základnu použijte k přípravě bramborové polévky nebo polévky na moučné kvasnici.

Bramborová polévka na kvašeném základu. 3 sklenice kvašeného základu, 7–8 sklenic vody, 5 brambor, 1 cibule, 2–3 lžíce rostlinného oleje, sůl podle chuti.

Brambory umyjte, oloupejte, opláchněte, nakrájejte na kostky, zalijte osolenou vroucí vodou a uvařte. Přilijte nakvašenou základnu, přiveďte k varu. Jemně nakrájenou cibuli osmažte na oleji do zlatova, přidejte do polévky.

Kysaná polévka po venkovsku (žur). 1 šálek ovesné mouky nebo ovesných vloček, 2 šálky převařené vody, 70 g slaniny, 1 cibule, sůl podle chuti.

Ovesnou mouku nebo ovesné vločky zalijeme teplou převařenou vodou a necháme stát na teplém místě. Když směs získá příjemnou kyselou vůni, přecedíme ji přes síto, zalijeme 2 šálky vroucí vody a vaříme, dokud nezíská střední hustotu. Žur osolíme a dochutíme smaženou cibulí se slaninou. Jíme ho pouze horký. Vařené brambory se podávají zvlášť.

Dobrou noc, nebo večere podle Bolotova

Je dobře známo, že některé potraviny pomáhají normálně usnout. Je to dáno tím, že v nich převládá vitamin B6 a kyselina nikotinová, které napomáhají rychlému usnutí a hlubokému spánku. Ječmen, pohanka, fazole, celozrnná rýže a proso – to jsou první pomocníci proti nespavosti. Seznam přírodních spacích prostředků však tím nekončí. Sýr, mléko a těstoviny obsahují přírodní nenahraditelnou aminokyselinu tryptofan, kterou tělo přeměňuje na serotonin – neurotransmitter, který napomáhá usínání.

Spánek a výživa

Je třeba poznamenat, že spánek, který splňuje naše požadavky (při kterém dochází k omlazení buněk, vylučování solí, posílení obranných sil), je možný pouze při stravě s vysokým obsahem sacharidů. Ano, právě v tom spočívá naše taktika stravování ve večerních hodinách.

Co je to „vysokosacharidová strava“? Je velmi chutná a příjemná! Na noc je třeba konzumovat čerstvé sladké ovoce, nejrůznější zeleninu, bobule, sušené ovoce, med, džem, marmeládu, kandované ovoce, ale také těstoviny a nudle.

Zvláště je třeba zdůraznit roli medu. Není náhodou, že lidem trpícím nespavostí se doporučuje před spaním sníst lžičku medu. Důvodem je, že poruchy spánku jsou způsobeny právě nedostatkem jednoduchých cukrů.

Moučné pokrmy pro klidný spánek

Těstoviny v rajčatové omáčce. Smíchejte rajčatový protlak se 2 lžicemi rostlinného oleje a vařte tuto směs po dobu 5 minut za stálého míchání. Poté těstoviny zalijte čerstvě připravenou omáčkou, posypte je bylinkami a podávejte.

Nudle s bramborami. 200 g nudlí, 4–5 brambor, 1–2 cibule, 4 lžice rostlinného oleje, 0,5 sklenice kefiru, 2 stroužky česneku, mletý červený pepř a sůl podle chuti.

Očistíme a uvaříme brambory, ale ne tak, aby se rozpadly. Nyní je nakrájíme na malé kousky a osmažíme na oleji spolu s cibulí a paprikou. Nudle uvaříme jako obvykle v osolené vodě a scedíme na cedníku. Poté vše promícháme a podáváme, předtím pokapané kefirem s rozdrceným česnekem.

Spaghetti po venkovsku. Ano, nyní se spaghetti připravují i na venkově, o čemž jsme se s Larissou přesvědčili na vlastní oči. K přípravě tohoto jídla vezmeme 300 g špaget, 2 cibule, 2 stroužky česneku, kořen petržele, 6–7 středně velkých rajčat, 50 g sýra, 1 lžici rostlinného oleje, sůl a mletý černý pepř podle chuti.

Na rostlinném oleji osmažíme na zlatavou barvu nakrájenou cibuli, petržel a česnek, přidáme nakrájená rajčata, osolíme a opepříme. Nyní už zbývá jen posypat špagety strouhaným sýrem a dochutit připravenou rajčatovou omáčkou.

Těstoviny se zeleninou a rajčaty. Na tento pokrm budeme potřebovat 2 sklenice lámaných těstovin, 2 mrkve, 2 cibule, kořen petržele, 4 lžice rostlinného oleje, 1 lžici rajčatového protlaku a sůl.

Zeleninu nakrájejte na nudličky, osmahněte na oleji, smíchejte s rajčatovým protlakem a vařte 5–7 minut. Těstoviny stačí uvařit a smíchat s připravenou zeleninou.

Těstoviny po námořnicku (s mletým masem). Na 300 g těstovin – 300 g mletého masa, 1 cibule, 50 g oleje na smažení, pepř, sůl, koření podle chuti.

Těstoviny uvařte v osolené vroucí vodě, propláchněte a sced'te. Mleté maso poduste s máslem do poloměkosti. Do mletého masa přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a trochu poduste. Podle chuti přidejte do mletého masa pepř, sůl, sušené nebo čerstvé aromatické bylinky – bazalku, koriandr (kinzu), jemně nakrájenou petrželku. Sušené koření přidejte do mletého masa 5 minut před dokončením, čerstvou zeleninu přidejte do hotového mletého masa. Mleté maso a těstoviny promíchejte a ohřejte na pánvi.

Těstoviny se sýrem. Na 300 g těstovin – 100 g sýra, 50 g másla, sůl.

Těstoviny uvařte v osolené vodě, propláchněte vroucí vodou a sced'te zbytky vody. Do uvařených těstovin přidejte máslo, rostlinné nebo smetanové. Posypte strouhaným sýrem v poměru 2–3 lžičky na porci. Těstoviny podávejte s nějakým jarním salátem.

Těstoviny se zeleninou . Na 500 g těstovin – 2–3 mrkve, 2 kořeny petržele, 3 cibule, 1 sklenice zeleného hrášku, 2 lžice rajčatového protlaku, 100 g másla nebo margarínu, kopr nebo petržel.

Mrkev, petržel a cibuli nakrájejte na tenké proužky, osmažte na másle na mírném ohni po dobu 10–12 minut, přidejte rajčatový protlak a zelený hrášek, promíchejte. Těstoviny uvařte, sced'te vodu a smíchejte se zeleninou. Těstoviny podávejte horké, posypané jemně nasekaným koprem nebo petrželkou.

Těstoviny s květákem . 300 g těstovin, hlávka kvěťáku, 2 cibule, 4 lžíce rostlinného oleje, 1 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce mouky, 2 bobkové listy, 5 bobků vonného pepře, 1,5 lžičky soli.

Květák vařte v osolené vodě s kořením 15–20 minut, poté jej vyjměte naběračkou a do vývaru nasypete těstoviny a vařte je do měkka. Nyní, zatímco se vaří těstoviny, nakrájejte cibuli a osmahněte ji na oleji, přidejte rajčatový protlak, mouku a pokračujte v smažení ještě 2–3 minuty. Uvařené těstoviny přeložte do cedníku a vývarem zalijte cibuli a mrkev a vařte je. Až bude vše hotové, těstoviny naservírujte na talíř, vedle nich dejte květák a pokapejte vývarem ze zeleniny.

Vareniki s cibulí. Těsto na vareniki: 2 šálky mouky, 2 vejce, 20 g másla, 0,5 lžíce cukru, 0,5 lžičky soli, 0,5 šálku vody. Někdy se přidává jemně nasekaná zelenina.

Mouku prosejte, všechny ingredience pečlivě promíchejte s vodou tak, aby těsto bylo husté. Těsto vložte do hrnce, přikryjte pokličkou a nechte 30 minut odležet.

Nyní připravíme cibulovou směs. Budete potřebovat 1 kg cibule, 2 vejce, sklenici rostlinného oleje. Cibuli nakrájejte na jemno a osmahněte na rostlinném oleji. Jakmile cibule vychladne, opatrně do ní přidejte 0,5 sklenice keфіru, nakrájená vejce a jemně nasekanou zeleninu, pepř a sůl. Mleté maso řádně promíchejte.

Poté, co těsto 30 minut odleží, nakrájí se na kousky a vyválí se na proužky o tloušťce 2–3 cm. Každý proužek se příčně nakrájí na kousky, které se vyválí do kruhů. Na jeden se dá náplň, druhým kruhem se zakryje spodní část a přitlačí se okraje. Plněné knedlíky se uchovávají v lednici a podle potřeby se vaří v osolené vodě.

Vareniki se zelím. Připravíme těsto na vareniki, jako v předchozím receptu. Připravíme náplň. K tomu budeme potřebovat středně velký hlávkový zelí, 1 lžici cukru, 3 středně velké cibule, 0,5 sklenice rostlinného oleje, sůl, pepř podle chuti. Zelí nakrájíme, podusíme, smícháme s cibulí osmaženou na oleji, přidáme cukr, sůl, pepř. Knedlíky vaříme asi 10 minut.

Vareniki s bramborami. Na náplň: 5–6 brambor, 3 cibule, 3 lžíce rostlinného oleje.

Připravíme těsto jako na vareniky s cibulí. Náplň se připravuje následovně: oloupané brambory zalijeme horkou převařenou vodou, přidáme lžici rostlinného oleje a vaříme do měkka. Hotové brambory rozmačkáme šťouchadlem a přidáme na oleji osmaženou cibuli. Vychladlou náplň můžeme vložit do těsta a tvarovat knedlíky. Podáváme se smaženou cibulí dozlatova, polité olejem, na kterém se cibule smažila.

Buchty z pohankové mouky. 2 šálky pohankové mouky, 2 šálky pšeničné mouky, 1 šálek studené vody, 3–4 šálky horké vody, 30 g droždí, 0,5 šálku slunečnicového oleje, 1 lžička cukru a soli.

Studenou vodu smíchejte s pšeničnou moukou, přidejte sklenici horké vody, promíchejte, nechte trochu vychladnout a přidejte droždí. Až těsto vykyne, dobře ho promíchejte, přidejte lžici cukru, lžici soli, pohankovou mouku a nechte těsto znovu vykynout. Půl hodiny před pečením palačinek těsto zalijte 2 sklenicemi horké vody, nechte znovu vykynout a pečte palačinky, přičemž pánev potřete slunečnicovým olejem.

Podávejte s kaviárem, houbami nebo zahřátým medem.

Palačinky s cibulí. Těsto na palačinky připravte podle předchozího receptu; navíc budete potřebovat 2–3 cibule nebo svazek zelené cibule a 1 lžici

roslinného oleje.

Těsto nalijte na pánev potřenou rostlinným olejem, posypte jemně nakrájenou cibulí nebo zelenou cibulkou a palačinky upečte jako obvykle.

Lívance . 4 šálky mouky, 3 šálky teplé vody, 30 g droždí, 1 lžička cukru a soli, 1 lžička citronové kůry, špetka skořice, 0,5 šálku slunečnicového oleje.

Teplou vodu smíchejte s moukou, přidejte droždí, cukr, sůl, citronovou kůru a skořici. Až těsto vykyne, smažte lívance na slunečnicovém oleji, aniž byste je míchali lžící. Podávejte posypané cukrem nebo polité marmeládou.

Lívance s jablky . 400 g mouky, 2 sklenice teplé vody, 50 g droždí, 2 lžíce rostlinného oleje, 3–5 jablek odrůdy Antonovka, 0,5 lžičky soli, 2 lžíce krystalového cukru.

Kvasnice rozpustíte v teplé vodě, přidejte polovinu mouky, dobře promíchejte a dejte na teplé místo. Až těsto vykyne, přidejte rostlinný olej, cukr, sůl, zbytek mouky, znovu dobře promíchejte, až se vytvoří bublinky, a nechte těsto vykypět.

Jablka oloupeme, nakrájíme na plátky a přidáme do těsta. Těsto lžící nakládáme na vymazanou pánev a pečeme, až se z obou stran dozlatova opeče. Horké lívance posypeme moučkovým cukrem.

Lívance z ovesné kaše. Hluboký talíř ovesné kaše, 1–2 jablka, 2 lžíce mouky, 1 lžíce cukru, 0,5 sklenice rostlinného oleje.

Do ovesné kaše přidejte nastrouhaná jablka, cukr a mouku. Důkladně promíchejte. Lívance smažte na rozpálené pánvi na rostlinném oleji. Podávejte horké s medem, marmeládou nebo džemem k čaji nebo kávě.

Dýňové lívance. 1 kg oloupané dýně, 1 šálek pšeničné mouky, sůl, cukr podle chuti.

Dýni nastrouhejte na jemné struhadle, přidejte sůl a cukr, přisypte mouku a vypracujte hladké těsto. Lžící rozložte na rozpálenou pánev s rozehřátým rostlinným olejem a osmažte z obou stran.

Těstovinový nákyp s žampiony. 300 g těstovin, 400 g žampionů, 1 cibule, 2 lžíce rostlinného oleje, sůl, mletý černý pepř podle chuti, petrželová nať, 2 lžíce strouhanky, 2 lžíce másla nebo margarínu, olej na vymazání formy.

Těstoviny uvařte. Houby důkladně umyjte a nakrájejte na proužky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kolečka. Houby a cibuli osmažte na rostlinném oleji, smíchejte s těstovinami, podle chuti přidejte sůl a pepř. Vložte do hrnce nebo do žáruvzdorné nádoby, vymazané olejem a posypané strouhankou, a zapečte. Před podáváním ozdobte jemně nasekanou petrželkou.

Těstoviny s ovocem (třešněmi, jahodami, malinami, borůvkami). 300 g těstovin, 2 lžíce rostlinného oleje, 300 g ovoce, 5 lžic cukru.

Těstoviny uvařte v osolené vodě, sced'te. Pokapejte zahřátým olejem a nechte vychladnout. Bobule umyjte (mražené rozmrazte), několik kusů odložte na ozdobu, zbytek rozmačkejte s cukrem. Smíchejte s těstovinami, ozdobte celými bobulemi.

Polévka s domácími nudlemi. 1 tuřín, 1 cibule, 2 stonky póru, 3 kořeny celeru, 2 mrkve, 8 lžic rostlinného oleje, 8 sklenic vody, 1,5 sklenice nudlí, zelená

petržel, kopr, sůl podle chuti.

Zeleninu očistěte, nakrájejte, osmahněte na oleji, uvařte. Do vývaru přidejte nudle, uvařte je do měkka, polévku dochuťte nasekanou zeleninou, osolte a přiveďte k varu. Nudle lze nahradit jakýmkoli drobnými těstovinami.

Polévka s těstovinami. 1,5 šálku rozbitých těstovin, 8 šálků vody, 8 lžic rostlinného oleje, 1 tuřín, 1 mrkev, 1 kořen celeru, 2 stonky póru, 1 cibule, petržel, kopr, sůl podle chuti.

Těstoviny uvařte v osolené vodě a sced'te. Na oleji osmahněte plátky řepy, mrkve, celeru, cibule, uvařte je v osolené vodě a rozmixujte. Poté smíchejte s těstovinami. Dosolte podle chuti, přiveďte k varu, přidejte nasekanou zeleninu.

Polévka s nudlemi a houbami. 40 g sušených bílých hub, 1 cibule, 1 mrkev, 1 celer, 1,5 šálku nudlí, 6 zrn černého pepře, bobkový list, sůl, koprová nať.

Předem namočené sušené houby uvařte. Vyjměte, nakrájejte na proužky, znovu vložte do vroucího vývaru, přidejte nakrájenou mrkev a celer a vařte, dokud houby nejsou hotové. Poté vložte připravené nudle a vařte na mírném ohni. Dochutíme smetanou, kořením a posypeme koprem.

Domácí vermicelli. 2 šálky mouky, po 5 lžících vody a syrovátky, 1 lžička soli; 2 lžice rostlinného oleje.

Mouku prosejte a odložte malé množství, které posypete kuchyňskou desku. Do mouky nalijte syrovátku a vodu, nakrájejte nožem, přidejte sůl a vypracujte tuhé těsto. Rozdělte na části, rozválejte na tenké vrstvy a nechte oschnout. Srolujte do válečku, na okraji kuchyňské desky ostrým nožem nakrájejte na tenké proužky a položte na desku, aby oschly. Vložte vermicelli do vroucí osolené vody, promíchejte a vařte na mírném ohni. Sced'te, opláchněte horkou vodou a nechte okapat. Podávejte s přelité teplým olejem. Vermicelli můžete posypat strouhaným sýrem, bryndzou nebo tvarohem.

Pogozhevské makarony. 300–400 g makaronů, 12 sklenic vody, 1 lžice rostlinného oleje, sůl podle chuti.

Vodu přiveďte k varu v širokém hrnci, přidejte rostlinný olej, osolte a do vroucí vody vložte po částech těstoviny, aby voda nepřestala vřít. Vařte za častého míchání 10–35 minut (v závislosti na druhu těstovin). Špagety je třeba vkládat do vroucí vody postupně, aby se nelámaly a postupně změkčovaly a ponořovaly se do vody. Když jsou těstoviny hotové, přidejte 0,5 l studené vody, přikryjte hrnec, sundejte z ohně a po 5 minutách sced'te. Těstoviny uvařené předem je třeba před podáváním ohřát ve vroucí osolené vodě.

Těstovinový nákyp se zeleninou. 300 g jakýchkoli těstovin, 2 lžice rostlinného oleje, 1 cibule, 1 mrkev, 1 kořen petržele, 3–4 lžice rajčatového protlaku a zeleninového vývaru, sůl, majoránka podle chuti.

Těstoviny uvařte. Mrkev a petržel očistěte, umyjte, uvařte a nakrájejte na kostky. Cibuli očistěte, nakrájejte na jemno a osmažte na oleji do zlatova. Těstoviny smíchejte se zeleninou a osmaženou cibulí, dejte do žáruvzdorné nádoby, zalijte rajčatovým protlakem a zeleninovým vývarem, posypte jemně nasekaným majoránkem, osolte a zapečte.