

ГЛАВА 1

Пять правил здоровья от Бориса Болотова

60, 100, а может быть, и 250 лет — это не предел. Чтобы быть здоровым и жить долго, надо соблюдать пять правил квинтэссенции («квинта» по-латыни — пять). Квинтэссенция эффективна всегда и везде. Она действует успешно всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать здоровье на необходимом уровне.

Особенности лидирующих структур

Но прежде, чем ознакомить с этими правилами, все же хотелось бы обратить ваше внимание на особенности лидирующих структур.

Как уже отмечалось, лидер присутствует практически везде и в клеточных структурах тоже. От микро- до макромира лидерство пронизывает природу. Лидирующая клетка не делится. В системе лидеров существует иерархия: главный лидер (генеральный), лидер подсистемы и т. д. Утрата лидера приводит к распаду системы. Когда матка пчелиной семьи за-

болевает или стареет, пчеловод заменяет ее молодой. В этом случае численность пчел восстанавливается и семья, т. е. структура, продолжает жить.

В организме человека многие клетки живут непродолжительное время: от нескольких минут до нескольких месяцев. Например, некоторые клетки желудка и кишечника живут около тридцати минут и постоянно обновляются. Но организм как структура при гибели клеток не разваливается, так как благодаря функционированию и биополям клеток-лидеров на место старых клеток заступают молодые. Постаревшая или больная клетка-лидер не в состоянии своевременно обеспечить возобновление необходимого количества молодых клеток, поэтому организм сам начинает болеть или стареть.

Любая структура, будь то пчелиный рой или человеческий организм, будет жить вечно, если вовремя менять старого лидера в системе. Однако и без замены клетки-лидера возможно быть здоровым и жить достаточно долго.

Для этого надо знать и выполнять пять правил:

Правило №1:

Увеличение числа молодых клеток

Организм состоит из функционирующих клеток и соединительных тканей. Клетки постоянно делятся, зарождаются новые и постепенно стареют. Лет тридцать назад был построен прибор, который позволил определить количество старых и молодых клеток на заданном участке кожи.

Для этого на испытуемый участок кожи направляется тонкий луч света, спектр которого сравнивается со спектром отраженного света. Кроме того, порции

света квантовались по времени, и производилось измерение времени задержки порций света. Как было установлено после исследования отраженного света спектрально и во времени, молодые клетки оказались более энергичными и легко различались прибором. Старые клетки задерживали свет на большой интервал времени и отражали свет с существенно измененным спектром. Кроме того, появлялись линии, характерные для сахара, креатинина и других компонентов крови, не присущих молодой коже. По интенсивности отраженного света и по характерным для человека особенностям спектра было примерно установлено, что в возрасте до одного года старые клетки не превышают 1%. В десятилетнем возрасте среднее количество старых клеток колеблется в пределах 7–10%. В 50 лет возрастает до 40–50%.

Первое правило и заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму, необходимо вызвать выделение фермента пепсина в желудке.

С этой целью через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию, на кончик языка надо взять около 1 г поваренной соли на несколько минут и затем проглотить соленую слюну. Такое малое количество соли не способно оказать вредного действия на организм. Наоборот, в данном случае такая процедура чрезвычайно полезна.

Еще древние греки предлагали после еды по крупинке сосать соль во рту (а у нас утверждают, что

соль — это «белая смерть»). Оказывается, от соли рефлекторно начинает выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для расщепления застарелых клеток.

Желудочные соки, попадая в кровь, расщепляют практически не только все старые клетки, но и поврежденные (например, нитратами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и различными ядами солей тяжелых металлов и радионуклидами). Пепсиноподобные вещества крови растворяют (расщепляют) также раковые клетки и клетки болезнетворных организмов. Они не растворяют только свои собственные молодые клетки, так как аминокислотный состав пепсина подобен аминокислотному составу белков молодых клеток.

Омоложение клеточных колоний можно производить многими приемами. Еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения семейства молодило, или другие, способные вызывать стимуляцию выделения желудочных соков. К ним относятся: заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, морская капуста, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень и т. д., всего около 100 растений.

Как пользоваться растениями?

Вот несколько рекомендаций:

- *Грамм соли положить на язык на несколько минут и проглотить соленую слюну. Процедуру делают сразу после еды, а также через час после приема пищи. В течение дня можно повторять до 10 раз. Можно употреблять подсоленные, а так-*