

ГЛАВА I

Очищаемся согласно пяти законам здоровья Болотова

Борис Болотов говорит, что жить можно очень долго, если выполнять всего лишь пять законов, т. е. «квинтэссенцию» («квинта» по латыни — «пять», «эссенция» — «основа»). Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне.

Первый закон утверждает, что достичь биологической молодости можно в любом возрасте. А для этого надо запустить механизм уничтожения старых и больных клеток путем активизации желудочных ферментов. Именно они являются тем веществом, которое способно уничтожить старые клетки и тем самым увеличить количество молодых клеток.

Второй закон говорит о превращении шлаков в соли, в том числе и уничтоженных старых клеток.

Третий закон гласит о том, что образовавшиеся соли необходимо растворить и вывести. Во время этого процесса, как предупреждает Борис Болотов, предложенные им методы обя-

зательно сдвинут с места накопившиеся за долгие годы соли и шлаки, что возможно, приведет к ухудшению самочувствия и возможным обострениям болезней.

Четвертый закон основан на борьбе с болезнетворными бактериями по принципу парности и повышению иммунитета

Пятый закон — это восстановление ослабленных болезнью органов, и основан он на принципе безразличности.

Ниже мы более подробно рассмотрим все эти законы, которые являются основой процесса очищения и омоложения организма.

Увеличиваем число молодых клеток

Организм состоит из функционирующих клеток и соединительных тканей. Клетки постоянно делятся, зарождаются новые и постепенно стареют. Лет тридцать назад я построил прибор, который позволил мне 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 из-

мененным 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%.

Первый закон 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 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 также квашеные овощи и даже фрукты. Причем солить (подсаливать) надо и арбузы, и дыни, и творог, и сливочное масло, и сметану. Растительное масло желательно временно не употреблять.*