# Obsah

**OD REDAKCE** ..... 13

**ÚVOD** ..... 15

**ČÁST 1. ZDRAVÍ PODLE BOLOTOVA** ..... 17

Kapitola 1. Co je zdraví a jak je uchovat ..... 17
Kapitola 2. Tajemství aktivní dlouhověkosti ..... 23

**ČÁST 2. NĚCO MÁLO O FYZIOLOGII ČLOVĚKA** ..... 29

Kapitola 1. Krev – hlavní tekutina v organismu ..... 29
Kapitola 2. Dýchejte správně a buďte zdraví ..... 33
Kapitola 3. Biochemie a život: jak se udržuje rovnováha ..... 44
Kapitola 4. Proč dochází k ukládání solí ..... 53
Kapitola 5. Proč tělo potřebuje kyseliny ..... 58
Kapitola 6. „Vitamin T“ aneb jak posílit metabolismus ..... 66
Kapitola 7. Jak se rozhodnout, jakou vodu pít ..... 72

**ČÁST 3. VÝŽIVA PODLE BOLOTOVA, DRUŽYAKA A NAUMOVA** ..... 85

Kapitola 1. Kolik bílkovin tělo skutečně potřebuje ..... 86
Kapitola 2. Tuky v metabolismu: které jsou lepší ..... 88
Kapitola 3. Sacharidy. V čem spočívá nebezpečí ..... 95
Kapitola 4. Mléko, mléčné a kysané mléčné výrobky: prospěch nebo újma ..... 99
Kapitola 5. Rovnováha živočišných a rostlinných produktů: jaká je? ..... 108
Kapitola 6. Jídlo, které léčí a neškodí ..... 114

**ČÁST 4. JAK SE LÉČIT PODLE BOLOTOVOVY METODY** ..... 131

Kapitola 1. Léčba onemocnění trávicího traktu ..... 131
*Žlučníkové kameny* ..... *150*
*Žaludeční vřed* ..... *156*
*Duodenitida a vřed dvanáctníku* ..... *158*
*Močové kameny* ..... *160*
*Syndrom dráždivého tračníku. Dysbióza. Zácpa* ..... *163*
*Cirhóza jater, hepatóza* ..... *165*
*Hepatitida* ..... *167*

Kapitola 2. Léčba kardiovaskulárních onemocnění ..... 170
*Ateroskleróza* ..... *170*
*Hypertenze* ..... *177*
*Hypotenze* ..... *179*
*Onemocnění cév* ..... *183*
Kapitola 3. Cukrovka ..... 186
Kapitola 4. Virové nemoci ..... 191
Kapitola 5. Onemocnění pohybového aparátu ..... 196
*Chondrokalcinóza: ukládání solí v kloubech* ..... *196*
*Osteochondróza, spondylóza* ..... *200*
*Osteoporóza* ..... *205*
*Artritida, artróza* ..... *208*
*Zlomeniny* ..... *214*
Kapitola 6. Zdraví matky ..... 215
*Anémie v těhotenství* ..... *216*
*Křečové žíly* ..... *221*
Kapitola 7. Ostatní onemocnění a poruchy rovnováhy ..... 225
*Prostatitida* ..... *225*
*Zdraví zubů* ..... *226*
*Spánek. Nespavost. Migréna* ..... *232*
*Stres* ..... *237*
*Meteosenzitivita* ..... *239*
*Problémy se zrakem* ..... *243*
*Roztroušená skleróza* ..... *245*
*Astma* ..... *248*
*Alergie* ..... *252*
*Kožní onemocnění* ..... *254*
*Herpes, papilomy* ..... *255*
Kapitola 8. Osobitosti užívání Bolotovova balzámu . 256

**ČÁST 5. RECEPTY BOLOTOVOVY MEDICÍNY ..... 260**

Kapitola 1. Fermenty, octy, nálevy. Šťávy a výlisky ..... 260
*Fermenty* ..... *260*
*Octy* ..... *269*
*Tinktury a nálevy* ..... *271*
*Šťávy* ..... *274*
*Výlisky* ..... *275*
Kapitola 2. Recepty zdravé výživy podle Bolotova – Naumova ..... 279
*Recepty na zdravé a chutné jídlo* ..... *279*

Kapitola 3. Hotové výrobky Centra Bolotova ..... 283
*Bolotovův balzám* ..... *284*

**ZÁVĚR ..... 290**

**● ODKAZ VĚDCE BOLOTOVA ŽIJE DÁL ● ..... 293**