**Болотов по поводу лечения рака**

**Полезно : 1 – Сок красной свёклы –** стимулятор ферментов в организме которые справляются и с опухолями.

 **2 – Морская капуста –** хороший стимулятор формирования защитных реакций организма в борьбе с опухолями.

 **3 – Солёная сельдь** { и рыба вообще }, **крабы, кальмары, креветочное масло, паста “Океан”, икра, рыбные хрящи.**

 **4 – Грибы в виде солений и квашений.**

**При болях – применять внутрь 10-15 раз { до снятия болей } 9% виноградный уксус по 1**

 **Столовой ложке на ½ стакана воды или кислого молока, йогурта,**

 **Простокваши или чая.**

**Правила питания:**

 **1 – Кушать то что вкусно** – тогда еда будет и полезна, и питательна, и калорийна.

 **2 –** Постепенно **рацион насыщать мясной пищей с острыми приправами**

 **3 – Соблюдать парность**  для лучшего усвоения пищи :

 **Сосиски – с капустой, картошка – с рыбой или кислым молоком, холодец – с**

 **Горчицей, мучные блюда {** **клёцки, макароны, лапша } – с молоком, сыры –**

 **С хреном, пельмени – с перцем и уксусом, рыбные фарши – с маслинами или**

 **Лимоном, мясо птиц – с яблоками, хлеб – с маслом, творогом или молоком,**

 **Творог – со сметаной или мёдом, ягоды – с молоком, все каши { кроме**

 **Кукурузной – её растительным } заправлять сливочным маслом.**

 **4 - Первыми есть блюда из мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, грибов**  ибо

 Они требуют для переваривания сильные { крепкие } желудочные соки.

 **Супы, борщи и другие блюда содержащие много жидкости – употреблять**

 **После первых через 10 – 30 минут.** Иначе желудочные соки будут сильно

 Растворяться, понижая свою концентрацию.

 **5 – Рацион преимущественно должны составлять – мясо, рыба, яйца** { в том

 Числе сырые } **, молочные продукты, грибы и всевозможные квашения** –

 От капусты, огурцов, помидоров, яблок, свеклы, репы – до картофеля, гороха,

 Гречки, риса и т.д.

 **6 – Каши стараться делать только из проквашенных круп.**