

## ЦИТАТА

Вряд ли хирургам нравится оперировать диабетика или другим специалистам долго и бесперспективно лечить его. Тем более, мучительно родственникам видеть, как заживо разлагается их близкий человек. А диабет — это заболевание, которое занимает первое место среди недугов, приводящих к инвалидности, и третье — по смертности. Больные сахарным диабетом в 2–3 раза чаще умирают от болезней сердца и инсультов, слепнут в 10 раз чаще, чем остальные, ампутации конечностей у лиц, страдающих диабетом, проводятся в 20 раз чаще, чем у больных всеми прочими болезнями. Внедрение в практику медицины методов развития митохондриальной системы и капилляров позволит проводить хирургическое лечение, любые другие медицинские процедуры с большей эффективностью, а количество ампутаций снизить в сотни раз. Ампутации у лиц с хорошо развитым капиллярным кровообращением — большая редкость, практически их не бывает. Положительных изменений по улучшению кровообращения можно достичь в считанные дни. С помощью электронного микроскопа развитие новых капилляров можно наблюдать через несколько часов, а на самочувствии больного оно сказывается всего через несколько десятков часов.

Получается, что в отсутствие информации люди страдают физически и душевно совершенно напрасно. К слову, о душевных страданиях, негативно сказывающихся на нервной системе. Больной человек помимо физиологических мучений испытывает постоянный психический стресс. В непрекращающейся стрессовой ситуации находятся и родственники такого страдальца. А ведь методы клуба избавляют их и от этого изнурительного, изматывающего душевного гнета. И не только потому, что процесс быстрого и полного выздоровления сопровождается естественными для такого дела положительными эмоциями. Дело в том, что при выполнении физических упражнений, развивающих кровообращение, повышается уровень эндорфинов, энкефалинов — опиоидов, естественно вырабатываемых самим организмом.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
<b>ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДИАБЕТ</b> .....	7
Роль поджелудочной железы в организме .....	11
Признаки диабета .....	19
Механизм развития диабета .....	21
<b>ПИТАНИЕ</b> .....	26
Влияние характера питания на состояние здоровья .....	26
Механизм работы и физиология желудочно-кишечного тракта .....	27
Правильное питание и работа ЖКТ .....	40
<b>ДЫХАНИЕ</b> .....	50
Иммунная система и перекись водорода .....	58
Физические данные молекулярного кислорода и озона .....	62
Схема действия (распада, растворения) молекулярного кислорода и озона .....	62
<b>ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА</b> .....	67
Формы выпуска и традиционное применение перекиси водорода ....	71
Способы лечебного использования перекиси водорода .....	72
Наружное применение .....	73
Применение через нос, в уши .....	75
Внутреннее применение .....	76
Внутривенное введение перекиси водорода .....	82
Ректальный способ введения перекиси водорода (клизмы) .....	86
Условия хранения и использования перекиси водорода .....	88
Показания к применению перекиси водорода .....	88
Как правильно дышать .....	92
<b>ВОДОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА</b> .....	95
Как получить полезную воду .....	98
Значение воды для организма .....	99
«Насосы» жидкости в организме .....	106

Алкобольные напитки .....	110
Сколько и какую пить воду .....	114
Признаки обезвоживания .....	117
<b>МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА И ПОЗВОНОЧНИК .....</b>	<b>123</b>
Как самостоятельно улучшить состояние позвоночника и стоп .....	131
Самомаж ушей по А. Стражному .....	132
Общий массаж ушей .....	136
Самомаж стоп .....	136
Самомаж кистей .....	138
Маж по системе су-джок .....	139
<b>КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА .....</b>	<b>142</b>
<b>ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА .....</b>	<b>147</b>
<b>КАК ПОБЕДИТЬ ДИАБЕТ .....</b>	<b>149</b>
Как происходит процесс переваривания пищи на уровне клетки ...	151
«Прощай, диабет!» .....	158
Физические нагрузки необходимы человеку на протяжении всей жизни .....	165
Истории выздоровления .....	167
Комплекс упражнений Б. С. Жерлыгина, руководителя клуба «Прощай, диабет!» .....	176
Стволовые клетки .....	178
Питание при диабете .....	182
И снова перекись водорода... ..	190
Рецепты народной медицины при диабете .....	193
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ .....</b>	<b>198</b>
Примерный распорядок дня .....	198
Физические упражнения .....	199
Ходьба .....	225
Бег трусцой .....	227
Закаливание .....	230
Баня .....	232
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>235</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>253</b>