

Оглавление

От автора.

Российские методики могут спасти мир
от диабета и гипертонии.....6

Об авторе методик Борисе Жерлыгине14

Нет пророка в своем отечестве 14

Хула вместо похвалы 27

Победить диабет за 72 часа32

Глава 1. Исцеление вопреки приговору:
реальные истории37

Глава 2. Как родилась эта методика49

Прощай, диабет, или Как
Борис Жерлыгин спасал мать
от диабета и гипертонии 49

Физиологи против медиков 54

Глава 3. Почему возникает диабет56

Причина первая: изменение
физических качеств клеток..... 58

Причина вторая: изменения
в химическом составе 62

Причина третья: сбои в саморегуляции
организма..... 65

Глава 4. Как заподозрить у себя заболевание69

Признаки диабета..... 69

Диагностика болезни 71



Глава 5. Осложнения диабета: есть ли спасение?	74
Чем грозит диабет.....	74
Упражнения от осложнений.....	80
Глава 6. Программа упражнений против диабета	86
Не навреди, или Можно ли заниматься самостоятельно	86
Основные принципы тренировочного процесса	88
Что необходимо для грамотного начала тренировок	93
Семь подготовительных этапов к тренировкам	94
Все ли виды спорта одинаково полезны?	103
Групповые и индивидуальные занятия	104
Глава 7. Базовые комплексы упражнений	106
Разминка	106
Комплекс с резиновым тренажером «Прощай, диабет!»	110
Простой комплекс для начинающих	114
Комплекс с гантелями	117
Что необходимо для занятий	128
Что делать при резком ухудшении самочувствия и как его предотвратить	130
Глава 8. Питание при диабете	132
Хлебные единицы для инсулинозависимых	132



Как мы тратим калории	138
Главные принципы питания	141
Баланс углеводов, белков и жиров	143
Углеводы: есть или не есть?	143
Вся правда о белках	145
Жиры — как много в этом слове... ..	147
Что обязательно должно быть в рационе диабетика	152
Как правильно пить воду	155
Ежедневный рацион больного диабетом	157
Низкокалорийное меню на неделю	160
Среднекалорийное меню на неделю	163
Высококалорийное меню на неделю	166
Самоконтроль за питанием.....	169
Глава 9. Безопасная жизнь при диабете	172
Правила безопасности диабетика	172
Дневник самоконтроля.....	181
Очищение организма	183
Глава 10. Как восстановить сердце, печень и другие органы	186
Глава 11. Как распространить методики спасения в России и других странах	206
Заключение	210
Приложение. Состав и калорийность наиболее употребляемых продуктов питания (на 100 г)	218