

Olga Cherlygina
Lebe Wohl,
Diabetes!

Die (aller)neueste Methode Diabetesheilung





О. Ф. ЖЕРЛЫГИНА

ПРОЩАЙ, ДИАБЕТ

КАК Я ПОБЕДИЛА ДИАБЕТ

O.F. Cherlygina

Lebe wohl, Diabetes!

WIE ICH DIABETES GESIGT HABE



БКК 54.15
СН 45

*Alle Rechte sind vorbehalten.
Keine Teile dieses Buches in beliebiger Form ohne schriftliche Genehmigung der
Rechtsinhaber dürfen nicht wiedergegeben werden.*

Die (aller)neueste Methode der Diabetesheilung * <http://StopDiabet.org>**

Cherlygina O.F.

CH 45. Lebe Wohl, Diabetes. – Moskau.: "Verlagshaus ROSA" (der TAU“, 2006.-
64 s.+ 16 ill.

ISBN 599006324-5

In diesem Buch erzählt Olga Fjodorowna Cherlygina als Sportamateuerin über Ihre positive Erfahrung im Kampf mit Diabetes. Im Alter 75 -80 Jahre ist Ihr mit Hilfe der körperlichen Übungen vollkommen gelungen, die Glukose im Blut zu normalisieren, das heißt praktisch vom Diabetes sich zu retten. Immer mehr populär werden bei Menschen, die an Diabetes leiden, körperliche Übungen. Aber positive Ergebnisse kann man nur bei richtiger Anwendung deren warten. Die körperlichen Übungen sind zugänglichste und effizienteste Verfahren, um die Gesundheit wieder herzustellen. Dieses Buch wird den anfangenden Athleten den richtigen Weg zu ihrer Gesundheit zeigen.

Im Buch befindet sich einmalige Information für die am Diabetes leidenden Menschen, die gezwungen sind, Insulin der Eltern am Diabetes leidenden Kinder aus dem Archiv des Internationalen Klubs «Lebe Wohl, Diabetes!» zu benutzen.

Das Buch ist den Massenlesern vorgesehen. Es wird auch für Ärzte aller Fächer interessant.

Warnung: Dieses Buch ist keinen Lehrbrief für die Selbstbehandlung.

© Cherlygina O.F., 2006.

© "Verlagshaus ROSA“, 2006. (Auf dem Russen)

ISBN 599006324-5

Das Wort dem Initiator



Wladimir Pogonin

Ich hatte diese Broschüre entdeckt, die Wichtigkeit der in ihr enthaltenen Information begriffen hatte. als ich selbst an dem Diabetes des ersten Typen krank wurde. Mit der Zeit erlernte ich, über meine möglichen Komplikationen zu siegen und verstand die Ausschließlichkeit der Broschüre und ihre Lebenswichtigkeit für die riesigen Anzahl der Kranken und für die sie behandelnden Ärzte. Es ist bekannt, dass sowohl für die Ersten als auch für die Zweiten der Mangel an die Körperkultur leider charakteristisch ist. Im Ergebnis sind die Kranken nicht in der Lage die

Die (aller)neueste Methode der Diabetesheilung * <http://StopDiabet.org>**

gefundenen Kenntnisse richtig anzuwenden und die Ärzte haben Angst vor dem Verschreiben den Kranken die körperlichen Belastungen, die bei dem Unverständnis ihrer Zwecke und Sinnes den Kranken nur verschiedene Schaden bringen können.

Es ist selbstverständlich, dass von dem Suchen nach den Ursachen und Quellen ihres Diabetes anzufangen ist. Aber meiner Meinung nach verlangt diese Frage tiefe und langfristige Untersuchung. Es wird viel Zeit verlaufen, bevor Sie die Antworten auf die Fragen finden, wie und von wem, wann und warum bei Ihnen das Selbstvernichtungssystem eingeschaltet wurde. Zuerst müssen Sie diese Zeit fürs Nachdenken bekommen.

Dafür ist es notwendig, ohne Vertiefung in verschiedene Diabetestypen, an dem Retten des Organismus von beginnenden Komplikationen zu arbeiten. Es handelt um die Diät, um die Übungen für die Widerstandskraft, die von dem Glukosedünnsaft verstopptes Kapillarnetz effektiv und gefahrlos reinigen.

Na gut; bevor Sie noch keinen Marathonläufer geworden sind, merken Sie sich:

Die Natur hat den Menschen die Fähigkeit zum Gehen geschenkt. Dabei entlastet dauerndes Gehen mit Hilfe der venösen Herzklappen unser Herz, normalisiert den Blutdruck und spült alle entferntesten Ecken unseres Körpers, massiert und bringt in richtige Stelle innere Organe. Beim Gehen werden die Funktionen des Lymphgefäßsystems aktivisiert, die für Organismus notwendigen Hormone werden entweicht, das Immunsystem wird mobilisiert.

1. Deshalb wählen Sie die bequeme Schuh und Bekleidung aus, vertreiben Sie die unnötigen Gedanken und gehen Sie fort. Gehensrhythmus muss das Sprechen erlauben. Ohne Fanatismus, am Organismus aufhorchend, gehen Sie nach und nach jeden Abend 2-3 Stunden.

2. Und die zweite Übung ist die Kniebeuge mit Hilfe der Stütze. Diese Übung entwickelt mächtig die Widerstandskraft des Organismus, reinigt die Kapillaren und entwickelt dabei Plastosom in den langsamen Muskelfasern, die Glukose verbrennen. Übrigens begann Frau Olga Fjodorowna mit dem Aufstehen auf den Zehenspitzen. Sie konnte keine Kniebeugen machen. Aber nach und nach das Gehen und andere Übungen reinigten ihre Gelenke und machten sie viel flexibel.

Vorsicht!

Sich kaputt zu machen, ist leicht. Aber muss man sich lieben und aufs Neue auf sich zu horchen.

Auf diesem Wege wünsche ich Ihnen viel Erfolge!

Wladimir Pogonin, Moskau, Juni 2013

.....
P.s.:

Im Vortrag der Weltweiten Organisation des Gesundheitswesens gibt es die furchtbaren Zahlen:

700000 Amputationen der Gliedmaßen im Jahr.

Es ist 80 Beine in der Stunde.

Es ist wieviel die Zeit Sie werden auf die Lektüre dieses Buches ausgeben?

Aufstehen Sie und gehen Sie! Es gibt 23 als Minuten ununterbrochen im Rhythmus 108 Schritte in der Minute nicht.

Der Teil 1

Das genaue Datum, wann ich am Diabetes leiden begonnen habe, weiß ich nicht. In der Regel der Diabetes 2. Typen (insulinunabhängiger) wird zufällig entdeckt. Jetzt verstehe ich, dass zu der Entwicklung des Diabetes bei mir den Übergewicht und eine große Anzahl Arzneimittel beigetragen haben, die ich während der Behandlung völlig anderer Krankheiten aufgenommen hatte.

Es traf sich, dass ich vor 30 Jahren zufällig bei der Arbeit den großen Finger der linken Hand leicht verletzt habe und zuerst merkte ich es sogar nicht. Damals war ich schon im Rentner Alter und trotzdem arbeitete ich noch wochenschichtenweise. Deshalb dachte ich mir, dass eine Woche der Erholung reicht mir, um das kleine Wundchen auf dem Finger sich von selbst zu heilen. An dem Arzt wendete ich mich nicht. Doch der Finger begann zu eitern. Ich musste zur Polyklinik, wo ich entsprechende Hilfe bekam. Den ganzen Monat war ich krankgeschrieben durch einen Krankenschein. Ich besuchte regelmäßig die Polyklinik, sorgfältig erfüllte ich alle

Die (aller)neueste Methode der Diabetesheilung * <http://StopDiabet.org>**

Vorschriften und Heilverfahren. Trotzdem sah ich keine Verbesserung. Im Gegenteil entwickelte sich den Entzündungsprozeß. Die Hand begann mir weh zu tun. Danach entzündete sich den ganzen Arm bis zur Achselhöhle. Alle diese Vorgänge wurden mit den Schmerzen und erhöhter Körpertemperatur.

Ich war gezwungen, mich an die Leiterin der Poliklinik zu wenden. Die gab mir ein Empfehlungsschreiben zur Klinik. Die Ärzte der Klinik stellten mir schnell eine Diagnose «Knochenpanaritium» und ich wurde dringend operiert. Für die erfolgreiche Heilung bekam ich entsprechende für solche Fälle Arzneimittel und Heilverfahren. Leider sie halfen mir nicht. Ich füllte mich immer schlechter. Die Mediziner wechselten die für mich bestimmten Präparate, probierten sehr viel verschiedenen Arzneimittel. Damals in der UdSSR-Zeiten die ganze solche Behandlung war unentgeltlich und für jeden Patienten zugänglich. Leider wurde mir nicht leichter. Die Wunde wurde nicht vernarbt, die Entzündung stillte sich nicht. Mein Allgemeinbefinden verbesserte sich nicht. Dann und dann hat meine Ärztin alle Arzneimittel aufgehoben und schrieb mir nur die Tablette von aktiviertem Kohl und noch irgendwelche Mixtur aus.

Letzten Endes wurde bei mir Hochdruckkrankheit festgestellt. Perspektiven der Behandlung, die mir Mediziner beschrieben haben, schienen mir finster, langfristig; und im Prinzip hoffnungslos. Die Ärzte erklärten mir, dass Hochdruckkrankheit unheilbar ist und auf volle Genesung lohnt es sich nicht zu viel Hoffnung haben. Solch ein Urteil hat mir ganz und gar nicht gefallen. Kann sein, dass in dieser Zeit bei mir Diabetes entwickelte. Aber das genaue Datum seiner Entwicklung ist mir unbekannt. Aller Wahrscheinlichkeit nach entwickelte er langsam. Im Alter 75 Jahre Zuckerniveau war viel höher als zulässig. Blutdruck konnten 200/100 Einheiten sein. Die Streifen für die Glukosebestimmung in dem Urin wurden momentan sehr dunkel. dunkel. Dabei sie waren dunkler, als das dunkelste Kontrolmerkzeichen auf der Verpackung selbst. Das Sehvermögen wurde schlechter und auf den Beinen kamen die Geschwüre zum Vorschein, zeigten sich die Probleme mit den Nieren. Anfangs habe ich kaum in die Mutlosigkeit nicht eingesunken. Aber langsam kam ich zu sich und fest entschlossen, selbst mit meinen Krankheiten, zu kämpfen. Die Tatsache, dass es möglich ist, die Entwicklung einigen davon zu stoppen und andere zu heilen, verstand ich nur deshalb, weil ich selbst auf mich verschiedene spezielle Methodiken der Heilung von verschiedenen chronischen Krankheiten geprüft habe und verstand, dass die traditionellen Heilungsmethodiken, die in unseren Polykliniken und Kliniken angewendet werden, versprachen mir nichts. Gerade recht Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon seit langem anerkannt hat, dass der Diabetes von einigen Arzneimitteln hervorgerufen werden kann und sie veröffentlichte auch eine lange Liste dieser Arzneimittel. Außerdem hat (WHO) seit langem anerkannt, dass die effizienteste Heilung des Diabetes 2. Typen die körperlichen Übungen und die Diät sind. Ich hörte, die Krankenhäuser zu besuchen und die mir vorgeschriebenen Arzneimittel zu schlucken auf. Ich begann mehr Zeit der aktiven Erholung, den Spaziergängen auf frischem Luft und den angemessenen körperlichen Belastungen zu widmen.

Zu meinem Glück ist mein Sohn Boris berufsmäßiger Sporttrainer. Er hatte immer naturgemäßes Interesse für Methoden der Wiederherstellung der Gesundheit der Sportler nach ihre Erkrankungen und Verletzungen, die auf hohe körperliche Belastungen zurückzuführen sind. Mit der Zeit wurde er höchst sachkundig auf diesem Gebiet. Selbstverständlich sprach er mir oft über Nützlichkeit und sogar über Heilsamkeit der Beschäftigung mit den Körperkulturübungen und mit dem Sport, über die speziellen Diäten und sogar über die Möglichkeit der Heilung von vielen Erkrankungen mit der Hilfe bestimmter Arten vom Sport oder speziellen Methodiken der körperlichen Übungen und der Prozeduren. Leider war ich ein Mensch, der sehr weit von alledem entfernt ist. Mit dem Sport beschäftigte ich mich nie. Sogar Morgengymnastik machte ich nie. Deshalb glaubte ich dem Boris nicht zu sehr- was für eine Sportlerin bin ich jetzt in meinem Alter. Trotzdem hat er mich langsam überzeugt. Ich begann mit einfachsten

gymnastischen Übungen, weniger Zucker und Fleischwaren in meinem Essen zu gebrauchen und Räucherwaren und Konserven auszuschließen. Es war einmal einen unangenehmen Fall mit der Wurst. Zusammen mit meiner Schwiegertochter bereiteten wir das Abendbrot, dabei schnitten wir eine so genannte „Doktorwurst“ Ich erinnere mich ganz genau bisher, dass sie 2 Rubel und 90 Kopeken pro Kilogramm kostete. Gerade in diesem Stück der Wurst hatten wir einen Rattenschwanz mit dem Fell gefunden. Es war einen Schock, der so einfach umsonst nicht vorbeikommt. Mir war so ekelig, dass seit dem ich jede Art von Wurst weder kaufe, noch esse.

Je weiter, desto mehr. Ich begann aufmerksamer den Empfehlungen des Sohnes folgen und mich fleißiger mit der Körperkultur zu beschäftigen. Das Ernährungsregime und der Speiseumfang änderte ich nach seiner Empfehlung radikal. Sehr nützlich war für mich die Nulldiät. Unsere Ärzte erschrecken den Patienten dadurch, dass bei Diabetes sie keine Nulldiät versuchen dürfen. Aber beim Verzicht auf Tabletten und beim Übergewicht die Nulldiät war sehr nutzbringend. Nebenbei gesagt, wird Nulldiät im Ausland seit langem in den privaten Kliniken für die Heilung des Diabetes 2. Typus.

Bei der Nulldiät verschwand Glukose im Urin sehr schnell und in 24 Stunden oder etwas mehr wurde Glukoseniveau im Blut in der Norm. Zur Nulldiät muss man sich extra vorbereiten und vor allem ist es besser dem Fachleuten sich zu beraten lassen. Die Nulldiät ist nur den Patienten verboten, die gezwungen sind, Insulin zu injektieren.

Bei der Nulldiät wie in der körperlichen Entwicklung ist die Stufenfolge nötig. Zuerst konnte ich überhaupt die Nulldiät nicht ertragen. Wenn ich kein Frühstück hatte, dann vormittags bekam ich den Kopfschmerzen und mir wurde schwindlig. Aber Boris hat mich überredet in einigen Tagen den Versuch zu wiederholen und dabei die Zeit ohne Essen mindestens auf eine Stunde oder auf eine halbe Stunde zu verlängern. Nicht immer gelang es mir auf die Nulldiät sich einzustellen und viele Male hörte ich sie vorzeitig auf. Aber allmählich konnte ich ohne Essen bis zum Abendbrot auskommen und dann aß ich nicht die ganze 24 Stunden. Zwei Mal pro Monat wiederholte ich die Nulldiät 24 Stunden. Sie wurde für mich als Norm geworden. Danach verlängerte ich die Nulldiät bis zum 72 Stunden. Bestimmt quälte mich den Appetit, aber nur am ersten Tag. Weiter war es mir leichter, besonders auf der Natur, auf der frischen Luft. Am besten während der Nulldiät spazieren im Wald oder im Park. Man darf leichte Übungen auf die Geschmeidigkeit und Atmung erfüllen. In 5 Jahren (zu meinen 80!) konnte ich schon die Nulldiät bis zu 7 Tagen erdulden. Mehr als diese Dauer der Nulldiät wurde mir nicht empfohlen. Zu dieser Zeit körperliche Übungen und die Nulldiät haben ihre Aufgabe erfüllt. Der Zucker wurde normalisiert und Blutdruck nimmt manchmal zu, aber nicht für lange Zeit und nicht so hoch, wie es früher war.

Körperliche Übungen wurden für mich als Retter des Lebens und der Gesundheit. Die schwersten Übungen, dafür die effizientesten sind meiner Meinung nach die Kniebeugen mit der Zurückabweichung. In meine 75 Jahre, in der Zeit der Verschlimmerung der verschiedenen Krankheiten konnte ich nur 10 Kniebeugen machen. Bei den Kniebeugen versuchte ich konsequent die Belastung zu vergrößern, fügte ich einige Kniebeugen dazu. Das machte ich nicht immer, sondern nur in der Zeit relativ guten Befindens. In der Zeit der Verschlimmerung der verschiedenen Krankheiten manchmal versäumte ich die Ausübungen und Trainieren. Aber langsam verbesserten sich meine körperlichen Möglichkeiten. Im Alter 77-78 Jahre konnte ich schon 100 Kniebeugen machen und 80 Jahre beute ich schon meine Knie bis zum 300 Mal. Die Möglichkeiten des Herzen und der Gefäße verbesserten sich wesentlich und mein Befinden verbesserte sich entsprechend.

Das Sehensvermögen begann wiederherzustellen so, dass ich konnte die Zeitung ohne Brillen lesen. Für die Verbesserung des Sehensvermögens wurde mir spezielles Programm zur Verfügung gestellt. In der Zeit der Glukosenormalisierung wendete ich verschiedene Apparate, einschließlich „ASIR“ an. Dank diesem Apparat verbesserte sich nicht nur das Sehensvermögen, sondern auch Blutdruck abnahm, wann er noch hoch war. Obwohl die Apparate nicht teuer sind,

es ist nicht empfohlen, sie selbständig anzuwenden, weil man mir sagte, dass bei dem hohen Niveau der Blutglukose diese Apparate nicht nur nutzlos, sondern auch den Patienten die Schaden bringen können. Es gibt noch viele andere Bedingungen, die bei der Anwendung der Apparate für die Verbesserung des Sehensvermögens, erfüllt werden sollen. Zur rechten Zeit, außer mir verbesserten das Sehensvermögen viele Mitglieder des Klubs „Lebe Wohl, Diabetes!“ (sogar insulinabhängige Leute). Und manchen davon sagten die Ärzte, dass solche Ergebnisse bei dem Diabetes ihnen nicht bekannt sind.

Ich begann noch aktiver sich mit der Körperkultur zu beschäftigen und begann den Schulsportplatz zu besuchen. Außer Kniebeugen ging ich anfangs viel und erfüllte viele allgemein entwickelnde Übungen. Danach

begann ich allmählich - allmählich zu laufen. Zuerst lief ich ein Rund um den Sportplatz, am anderen und folgenden Tagen – immer ein Rund mehr.

Einmal lobte mich der Schullehrer für Körperkultur dafür, dass ich mich in meinem Alter damit beschäftige und er erlaubte mir in jede bequeme Zeit den Schulsportplatz zu benutzen. Über die Schüler sagte er, dass unter ihnen mehr und mehr die Gleichgültigkeit für Körperkultur herrscht und viele von ihnen nicht in der Lage sind, einfache Übungen zu erfüllen. Auf der

Unterrichtsstunde habe ich die Selektaner gesehen, manche von denen sogar einige Runde langsam nicht laufen konnte – sie begannen zu ersticken. Es fiel mir ein, dass viele von ihnen komplettieren die Anzahl der Patienten der medizinischen Einrichtungen. Je schlechter die Arbeitsfähigkeit ist, desto schlechter ist die Fähigkeit des Organismus sich von verschiedenen Krankheiten zu schützen. In der nächsten Zukunft werden unsere Mediziner mit solchen jungen Leuten ihre Arbeitsplätze nicht verlieren.

Allmählich bin ich um Schulsportplatz in einigen Wochen schon bis 10 und sogar bis 12 Runde gelaufen. Es ist zu merken, dass jedes Rund gar nicht so klein ist. Es ist etwa 200 Meter lang. Nach und nach handelte es sich schon um Teilnahme am Wettkampf. Zuerst nahm ich an den Wettkämpfen und am mustergültigen Trainieren des Klubs „Lebe Wohl, Diabetes!“ teil. Danach, im Alter 82 Jahre entschied ich mich zu einigen Wettkämpfen im Laufen unter Veteranen teilzunehmen. Drei Kilometer lief ich leicht, aber natürlich langsam. Die Teilnahme an Wettkämpfen belastet nicht nur alle Systeme des Organismus, sondern auch die Stimmung aufhellt. Eines Tages war ein Geländelauf durch den Stadtpark organisiert worden. Ein der Zuschauer, der Geländelauf beobachtete, obwohl er bestimmt 20 Jahre jünger als ich war, aber trotzdem einen Stutzstock benutzte, sagte mir: «Seit langem ist schon für Sie Zeit gekommen, dass Sie mit dem Lauf aufhören sollen». Im vollen Lauf antwortete ich ihm, dass ich noch am Anfang bin. Das ist unnötig zu sprechen, dass im Ergebnis der regelmäßigen Beschäftigungen mit der Körperkultur meine Gesundheit verbesserte sich radikal. Ich begann mich ausgezeichnet zu fühlen und seit dem keine ernsthafte unangenehme Überraschungen brachte mein Organismus mir nicht mehr. Glukoseniveau wurde normalisiert.

Außer der Körperkultur, der Veränderung des Ernährungsregime und der starken Verringerung des Nahrungsumfanges spielt für die Verbesserung meiner Gesundheit eine große Rolle körperliche Arbeit auf meinem Wochenendhaus. Ich mache die Beete, pumpe das Wasser und begieße den Gemüsegarten, jäte Unkräuter und sogar züchte ich die Blumen. Wenn ich etwas transportieren brauche, arbeite ich mit einer Einradkarre. Die Hauptsache ist nicht zu faulenz, nicht sich (herum)wälzen in der Unbeweglichkeit, um den Überwicht zu sammeln. Sogar Boris, beobachtend solche verstärkende Aktivität und Arbeitsfähigkeit, begann mir die Ratschläge geben, mehr zu erholen und weniger zu arbeiten. Aber ich konnte anders schon nicht. Körperliche Aktivität für mich wurde ein Vergnügen und Freude. Dabei wirkte sich meine ländliche Herkunft aus. Von Kindheit an kenne ich die Arbeit auf dem Lande. Die Armut damals zwang das kennen. Mein Vater starb im Jahre 1921 und bei Mutter sind wir zu neun: drei Jungen und sechs Mädchen. Die älteste Schwester war 18 Jahre alt und ich war die jüngste. Damals war ich drei Jahre alt. In damaliger Zeit, nach dem alten Brauch, bekamen das Land nur Leute des

männlichen Geschlechts. Deshalb hatten wir immer wenig Land. Wir waren immer hungrig und lebten in der schrecklichen Not. Zum Glück trat der Erlass von Lenin B.I. in Kraft über die Gleichberechtigung bei der Landverteilung nach der Anzahl der Familienmitglieder unabhängig von dem Geschlecht und dem Alter. Nach diesem Erlass bekamen wir das Land schon für 10 Personen. Mit harter Mühe haben wir damals das Saatgut zusammengekratzt und das ganze Land bebaut. Und wurden damals bei uns Getreide, Kartoffeln und alle andere Gartengemüse in Hülle und Fülle erstaunlich gut gediehen. In diesem Jahr bei Mutter wurden Augen krank und sie fuhr zur Heilung nach Moskau, wo ihr Bruder wohnte. Zur Zeit ihrer Rückkehr haben wir selbst das ganze unsere Getreide geerntet, gedroschen und viel Korn bekommen. Unsere Mutter wunderte sich, glaubte nicht gleich und vor Freude begann sie zu weinen. Seit dieser Zeit aßen wir eigenes Brot und eigenes Gemüse. Wir halten auch verschiedene Tiere und Geflügel. Also von Kinderzeit an konnte ich alles machen: den Roggen mit dem Getreidemesser mähen, das Gras mit der Sense mähen, das Essen zubereiten und Tiere pflegen. Im Alter 13 Jahre konnte ich schon alle landwirtschaftliche Arbeiten machen. Gerade in dieser Zeit begann man die Kolchose zu gründen. Besonders gut konnte ich mähen. Ich wurde sogar als eine Erwachsene in eine Mäherbrigade eingegliedert. Ich habe nicht schlechter als die Männer gemäht. Deshalb Arbeitseinheiten werden mir genauso und keines Fall weniger angerechnet.

Noch unsere Mutter hat uns mit den Naturgaben richtig auskommen. Wir sammelten sorgfältig und viel verschiedene Pilze und Beeren. Besonders gern hatte die Mutter Edelpilze. Getrocknete Edelpilze wurden gern ausverkauft. Uns reichte es auch, manche Pilze salzen wir, manche davon trockneten wir. Waldbeeren benutzten wir auch viel, Für den Winter bereiteten wir viel verschiedene Marmelade und Konfitüre. Warum erinnere ich mich an das alles? Aller Wahrscheinlichkeit nach, weil Makrobiotik nach dem Inhalt nah dem gesunden Lebensweise des Menschen ist. Die ganze Lebensweise eines Dorfs ist der täglichen körperlichen Arbeit und der Saison- und Jahresrhythmus untergeordnet. Bei der gewissenhaften Erfüllung seiner Familien- und Kollektivverpflichtungen erhält der Mensch seine Gesundheit auf maximale Dauer unter den Bedingungen, dass er keine schadenbringende Gewohnheiten hat, zu denen in erster Linie den Gebrauch des Alkohols, das Rauchen, Nichterfüllung des gesunden Tagesregime, die Esserei. Besonders wichtige Bedeutung für die gesunde Langlebigkeit hat auch den Charakter des Menschen, der mit minimalen Verlusten für die Gesundheit verschiedene Stresse überwinden kann. Menschen, die nicht fähig sind, Stresse und Unruhe zu überwinden, sterben in jungem Alter. Und die Leute, die nicht fähig sind, ihre körperliche Belastungen auf der Arbeit, zu Hause oder noch irgendwo zu dosieren, ziehen viele Krankheiten sich zu. Aber das ist schon anderes Extrem.



Abb. 1. Eine Blume aus dem Gemüsegarten von O.F. Cherlygina

Die Erschöpfung durch körperliche Arbeit über alle Maßen führt zu schweren Folgen, besonders, wenn diese Arbeit mit dem Heben der Last verbunden ist. Aber erfolgreiche Auswahl der Mittel für die Gesundheitsherstellung, erlaubt den Leuten von Diabetes sich befreien und hochwertiger zu leben. Denn lohnt es nicht sich freuen von der Möglichkeit selbständig sich zu bewegen, zu arbeiten, für ein intimer Kreis nützlich zu sein, Freude zu haben, die Natur zu beobachten, zum Beispiel die Blume auf meiner Datsche?

11

EIN BISSCHEN DER THEORIE

Im Archiv des Klubs „Lebe Wohl, Diabetes!“, das ich bei der Arbeit an dieser Broschüre benutzte, gibt es viele Fachliteratur auch für diejenigen, die möchten selbständig ihre Gesundheit verbessern. Für diese Leute wäre es angebracht, zuerst die theoretischen Grundlagen der körperlichen Entwicklung und der Bedingungen der Entstehung des Diabetes mindestens auf dem Niveau der Auszüge aus dieser Literatur einstudieren. Nach dem theoretischen Teil der Methodik für selbständige Heilung wird beherrscht und den Mechanismus der Erkrankung wird verstanden; können sie Krankheit vermieden und erfolgreich geheilt werden. Ich lese oft von neuem die Broschüre und Artikel und jedes Mal finde ich dort für sich etwas nützlich, an was ich früher meine Aufmerksamkeit nicht geschenkt hatte. Effektivität der im Klub „Lebe Wohl, Diabetes!“ ausgearbeiteten Methodik für Diabetes bekämpfen, ist sehr hoch. Zum Beispiel, können nicht mehr als für 72 Stunden die Mehrheit von Leuten mit Diabetes 2. Typen von der Notwendigkeit die hypoglykanischen Tabletten einzunehmen, sich befreien. Aber die Haupterrungenschaft des Klubs „Lebe Wohl, Diabetes!“ besteht darin, dass es Leute gibt, die selbständig sich vom Diabetes mit der Hilfe von Broschüren und der Artikel des Klubs retteten. Nachdem das Klub „Lebe Wohl, Diabetes!“ vor 9 Jahren veröffentlichte die Diabeteserkrankungsursachen, ins Klub und in die Redaktionen der sie veröffentlichten Zeitungen, begannen die Briefe der Leser, den selbständig gelungen wurde, ihre Gesundheit stark zu bessern, sogar mit der Hilfe der Zeitungsartikels. Manche von den Lesern dieser Veröffentlichung haben sich vollkommen vom Diabetes gerettet und haben auf Medikamenteneinnahme, einschließlich Insulin. Über solche Fälle der Heilung schrieben uns die Zeitungen, körperlichen Entwicklung der Menschen, sind einschließlich „Rossijskaja Gaseta“ (Allrussische Zeitung), „Trud“ (die Arbeit) und viele andere. Vor kurzem durch „Ersten TV-

Sender“ und TV-Sender, „TWZ“ wurde Herr Golikow Leonid Nikolajewitsch vorgestellt, der nach dem Lesen einer einzigen Broschüre des Klubs „Lebe Wohl, Diabetes!“ begann sich mit der Körperkultur zu beschäftigen und seine Tabletten weggeschmissen. Dabei sein Zucker normalisierte in einige Monate und, nach seinen Worten, sein Befinden wurde wunderbar. Die grundlegenden Ideen dieser Broschüre sind auch in meine eingegliedert, weil, die Ideen der Grundlagen der Sportphysiologie. Sie sind für alle die Gleichen. Deshalb hoffe ich, dass meine Broschüre anderen Menschen hilft auch sich von Diabetes zu retten hilft. Leider gibt's noch die Leute, die positive Ergebnisse von der Heilung des Diabetes selbständig erreicht haben, noch weniger als Olympiasieger. Aber ihr Erfahren kann nützlich sein für alle Menschen, die auch sich von Diabetes selbständig heilen möchten oder seine Kompliziertheiten vermeiden.



Abb. 2. Herr Golikow Leonid Nikolajewitsch erzählt den Journalisten des TV-Senders im Programm „ Das Recht auf die Hoffnung“ über seine Erfolge.

Das Buch «Lebe Wohl, Diabetes!» ist zurzeit für die Leser auch in deutscher Sprache zugänglich!

Eine Datei des Buches kostet 33 €.

Die Übersetzung ist vom Dolmetscher Herrn Alexandrow A.A mit der Teilnahme und den Beratungen des Gründers des Klubs "Lebe Wohl, Diabetes!". verwirklicht.

Es ist wichtig zu beachten, dass als Format des elektronischen Buches nur geschütztes Datenformat PDF ausgewählt wurde. Um die Dateien in diesem Format zu öffnen und zu lesen, ist es nötig, das [Programm Adobe Reader](#) zu installieren.



Sie sind berechtigt, das Buch auf einem Computer zu lesen. Sie haben aber keine Rechte, die Änderungen im Text vorzunehmen, den Text für unternehmerische Tätigkeit zu kopieren und ihn auszudrucken.

Um das Buch ohne Probleme zu erhalten, ist es Ihnen ratsam, in elektronischer Form seinen Preis in einer beliebigen und Ihnen bekannten Weise durch das Zahlungssystem Western Union auf die folgende Rechnung bezahlen:



<http://www.westernunion.de/home>

**VLADIMIR MIKHAIL POGONIN
Moscow, Russia**

MyWu #167 844 890

(Die Käuferprovisionen werden bei der Zahlungsüberweisung vom Käufer bezahlt und betragen etwa 9 €).

Nach der Zahlungsüberweisung senden Sie uns per Ihre persönliche E-mailadresse den Schlüssel und Ihre Angaben als Zahlungsüberweiser per e-mail ab: vmihail33@mail.ru

Im Ihren E-mailpostkasten in Laufe von 3 Tagen nach dem Erhalten der

Die (aller)neueste Methode der Diabetesheilung * <http://StopDiabet.org>**

Zahlungsüberweisung finden Sie 1 Exemplar des Buches in elektronischer Form.

(Ihr Exemplar des Buches wird Namensbuch. Aber können andere Formen des Schutzes vor der Vertreibung des Buches vorgesehen werden).

Wir bitten Sie um Verständnis, dass zurzeit wir noch keine Variante des Buches auf Papierträger in deutscher oder in englischer Sprache haben.

Wenn die Aktualität der Information, die im Buch dargelegt ist, Ihr Verständnis der Probleme und das Interesse an der selbständigen Herausgabe der vollen Papierversion des Buches bedürfen werden, dann erwerben Sie bitte für sich die dafür notwendigen Rechte bei uns per e-mail: vmihail33@mail.ru. Wünschenswert wäre es in russischer Sprache.

Das Ablesen der Dateien des Buches ist nur durch die Gültigkeitsfrist der Verweisung auf die gesendeten Dateien in Ihrem E-mailkasten beschränkt. Aber es ist die Situation möglich, dass früher von Ihnen gekauftes Buch schon für das Ablesen nicht mehr zugänglich wird. Keinesfalls entfernen Sie den Brief mit den Dateien der elektronischen Version des Buches, bis Sie sich überzeugt haben, dass die vorhandenen Dateien normal gelesen werden und auf Ihrem Computer ordentlich gespeichert sind.

Deshalb bei der Bestellung der elektronischen Version des Buches, nach der Bestätigung der Zahlungsüberweisung verschieben Sie das Dateienablesen auf die lange Bank nicht. Das elektronische Buch dürfen Sie unbegrenzt lange lesen.

Die offizielle Webseite und das Forum des Klubs im Internet befinden sich an der Adresse <http://StopDiabet.org>

Es werden Ihnen zuerst als Auszüge aus dem Buch die ersten ins Deutsch übersetzten 10 Seiten vorgeschlagen.

Damit können Sie sich zuerst mit dem Inhalt des Teiles des Buches bekanntmachen.

Unsere E-mailadresse klingt: vmihail33@mail.ru

Mit herzlichen Grüßen und mit der Hoffnung auf die Zusammenarbeit!

Ihre Kollegen, Moskau, Juni 2013

Die ständige Adresse für den Kauf der Übersetzung des Buches deutsch:
http://vmihail33.ya.ru/replies.xml?item_no=440