

## Тихая сенсация

**От диабета можно исцелиться. Наверняка подобное утверждение для миллионов диабетиков издевка подобно, потому как во всем мире считается, что этот недуг неизлечим. И факты, которые приводит в доказательство обратного спортивный физиолог Борис Жерлыгин, специалисты торопятся объявить ахинеей. Но, как известно, факты — вещь упрямая. Тем более что проверял свою методику Борис Степанович на собственном сыне, которого сумел не только уберечь от инъекций инсулина, но и вовсе от диабета избавить.**

Есть истины, к которым мы настолько привыкли, что даже и не пытаемся их оспорить, принимаем как должное. Неизлечимость диабета — из этого ряда. И вдруг заявление спортивного физиолога Бориса Жерлыгина: диабет излечим.

Я очень недоверчиво отношусь ко всяким целителям, к тем, кто, не имея отношения к медицине, берется лечить, предлагать свои методики наступления на болезнь. А тут ни больше ни меньше: можно избавить человека от диабета. Во всем мире болезнь считается неизлечимой, и вдруг такое утверждение. Думаю, по этой же причине участники симпозиума Российской диабетической ассоциации скептически встретили сообщение спортивного физиолога из подмосковных Мытищ Бориса Жерлыгина о том, что с помощью специальных упражнений и диеты можно не только уберечь человека от диабета, но и излечить тех, кто страдает вторым типом этой болезни, то есть тех, кто обходится без постоянных уколов инсулина, но никак не без противодиабетических таблеток.

Поводом к занятию проблемой, над которой бьется весь мир, которая постоянно требует все новых денежных вложений, послужила беда, пришедшая в семью Жерлыгина. У его одиннадцатилетнего сына Володи обнаружили диабет. И хотя диабетическая угроза всегда имела место быть в этой семье: мама Бориса Степановича — диабетик со стажем, а недуг имеет "привычку" передаваться по наследству, — болезнь ребенка повергла отца в шок. И... надо было во что бы то ни стало спасать сына. Сказать это легко, а спасти? Невозможно?

В России более двух миллионов диабетиков. Президентский Указ "О мерах государственной поддержки лиц, больных сахарным диабетом" и федеральная программа "Сахарный диабет" оказали какое-то положительное влияние на ситуацию. В 27 регионах функционируют свои диабетические центры, в 40 субъектах Федерации действуют школы по обучению и самоконтролю больных. Но о полном выполнении указа и программы нет речи, поскольку из запланированных федеральным бюджетом на

1997 год 30,26 млрд. неденоминированных рублей выделено только 6 млрд. Цифры этого года и перспективы на год будущий тоже не обнадеживают.

## Вызов диабету: неизлечим, но лечится?

Между тем то, что предлагает Жерлыгин, денег, по сути, не требует. Его концепция хорошо укладывается в популярное утверждение, что диабет — не болезнь, а образ жизни. Спорное, кстати, утверждение. Конечно, можно и нужно нау-

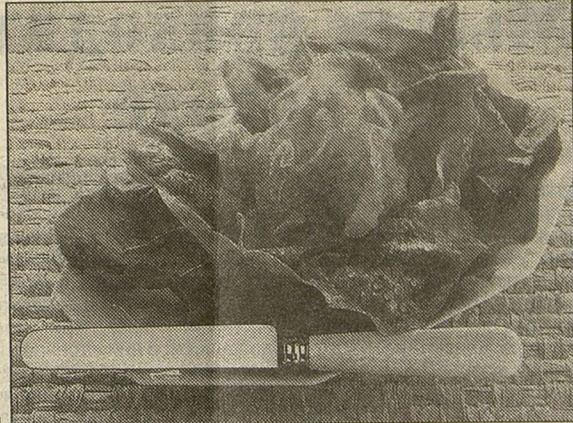
цессы, происходящие в клетках организма.

— Диабет напрямую связан с жизнедеятельностью бета-клеток, — рассказывает Борис Степанович. — Они островками расположены на поджелудочной железе. При диабете первого типа, когда человек постоянно делает себе уколы инсулина, большинство бета-клеток погибло, и естественным образом необходимое для жизни количество инсулина не вырабатывается. Бывает и так, что диабет возникает не потому, что бета-клетки не вырабатывают инсулин, а потому, что ткани его не усваивают. При втором типе диабета бета-клетки есть, но они полумертвые и своих функций тоже не выполняют. Наша система профилактики и лечения сахарного диабета разработана коллективом физиологов, биохимиков, врачей и диетологов, обслуживающих спорт высших достижений. Мы ничего не предлагаем сверх спортивных упражнений и специальных диет. Но нами разработаны такие упражнения и такие диеты, которые заставляют клетки работать нормально. Мы тут не первооткрыватели: недавно в журнале одной из авторитетнейших в мире Британской диабетической ассоциации прочел об эффективности "спортпрофилактики" диабета.

будет вполне приемлемым, но... сама-то болезнь останется, она не уходит. Притягательность предложений Бориса Степановича в том, что соблюдение его методики от диабета излечивает.

Тренерский стаж Жерлыгина — четверть века. Ему хорошо известно, что такое тренировка выносливости у атлета, когда в едином тандеме работают и диетологи, и биохимики, и физиологи. Изменения в тканях в процессе тренировки — вот что исследует современная спортивная медицина. Жерлыгин убежден, что дозируемая, контролируемая специалистами физическая нагрузка делает с человеком чудеса, она активизирует про-

Надо быть очень уверенным в своей правоте, чтобы апробацию собственной теории провести на родном сыне. Маленький Володя стал мучиться от постоянной жажды, у него даже появилась сыпь. Родители никак не хотели поверить, что бабушкин диабет



ванные" лица. В спортивный клуб, в котором работает Жерлыгин, все чаще приходят те, кто жаждет избавиться от диабета. Клуб — не лечебница, и никакой медицинской практики у Бориса Степановича нет, да и быть не может, он не собирается заниматься целительством. Он мечтает о другом: чтобы были проведены клинические испытания предложенной методики, ведь если они подтвердят ее эффективность, миллионы людей покинут ряды диабетиков, а с плеч государства уйдет тяжелое финансовое бремя. Тогда он сможет представить и записи, которые ведет, когда начинает заниматься — абсолютно бесплатно — с очередным страдальцем.

Вот пришел к нему больной Д., 1951 года рождения. Диагноз: диабет второго типа. Содержание сахара в крови 9,2 ммоль (вместо в среднем 4,5), в моче — более 55 ммоль, высокое артериальное давление. Долгое время Д. принимал всяческие сахаропонижающие препараты. Диету не соблюдал вовсе. Пришел к Борису Степановичу, потому что появились язвы на голенях. Через три недели после начала жизни по методике язвы зарубцевались, уровень сахара нормализовался, нормальными стали и цифры артериального давления. Таблетки больше были не нужны. Но... Долго Д. соблюдать правила, предписанные методикой, не смог, потому вновь почувствовал себя плохо, снова пришел к Борису Степановичу...

Очень это непросто жить по предложенной системе. Так, может, проще принимать таблетки, делать уколы?

— Помните заповедь: "В поте лица хлебшук должны добывать"? Здоровье требует от человека определенных усилий, — говорит Жерлыгин, — а уж избавление от диабета — тем более.

Так, может, все-таки предложенная система достойна апробации?

Ирина КРАСНОПОЛЬСКАЯ.



От болезни можно убежать

чаться диабетика самому регулировать дозы принимаемых препаратов, пользоваться глюкометром, соблюдать диету и так далее, и тогда можно жить долго, и качество жизни

настиг внука. Но все же сделали анализы — сомнений не было: у ребенка именно этот недуг. Специалисты проорочили инсулинозависимость. Отец на укоры согласия не дал. Начались недели очень строгого, жесткого физического тренинга, специальные процедуры, строгое соблюдение диеты, из которой были изъяты все молочные продукты, жиры, прошедшие термическую обработку, продукты из пшеницы, конфеты, торты. И... заработали бета-клетки. Инсулин не потребовался. С тех пор прошло два года, Володя может есть любые продукты, он здоров.

У детей процесс восстановления идет быстрее и успешнее, чем у взрослых. Но, как показал опыт, данной методике все возрасты покорны.

— С диабетом я столкнулся тогда, когда им заболела 75-летняя мама, — говорит Борис Степанович. — Артериальное давление зашкаливало, появились диабетические язвы на ногах, стали отказывать почки, мама начала слепнуть. Вот тогда-то и стал на ней опробовать физкультурную технологию. С ее помощью нормализовал сахар, "запустил" почки, исчезли язвы. Специальными аппаратами, разрешенными Минздравом, но не использующимися в практике диетологов, добился улучшения зрения. Сейчас маме девятый десяток. Она читает без очков, с удовольствием ходит по ягодам и грибы в лес. Никаких таблеток против диабета не принимает — нет у нее этой болезни.

О методике спортивного физиолога постепенно узнают "заинтересо-