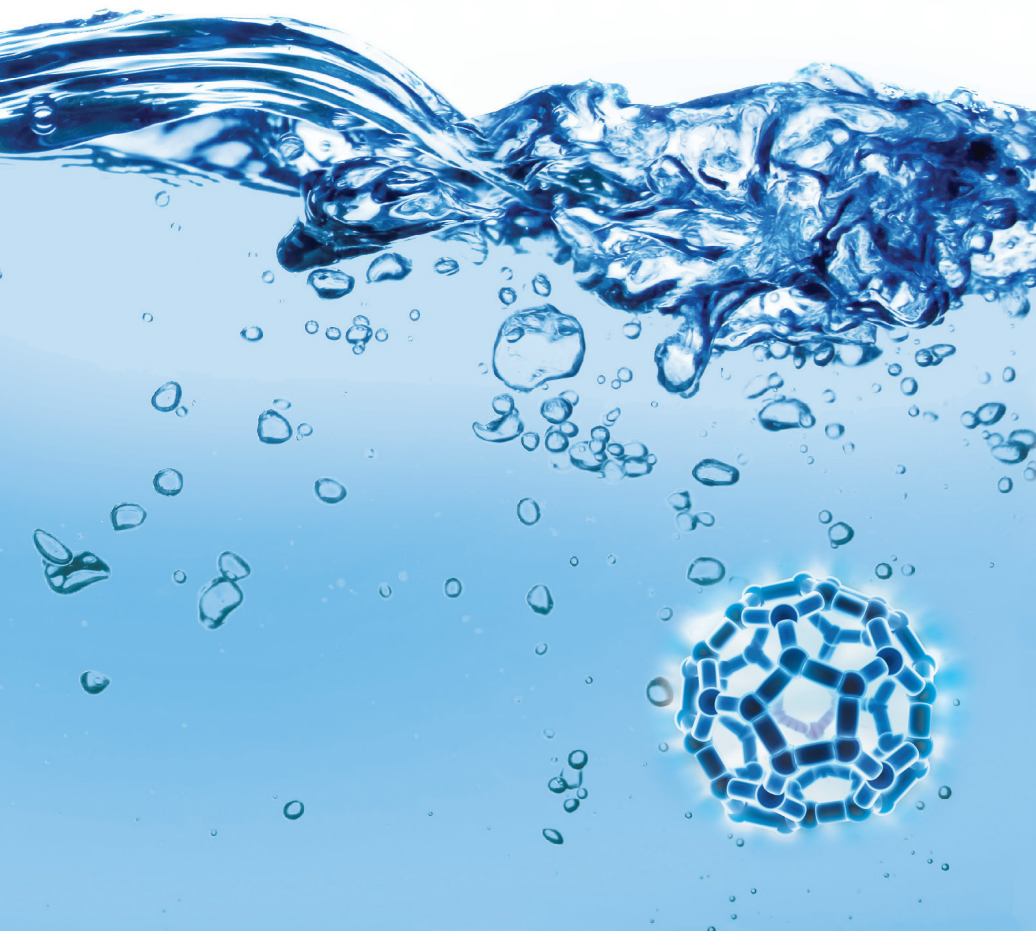


А.А. НАЗАРОВ

# ИНСТРУКЦИЯ

по здоровой  
эксплуатации организма





# СЕГОДНЯ ВЫ МОЖЕТЕ ЖИТЬ ЛУЧШЕ, ЖИТЬ ДОЛЬШЕ!

ДЛЯ ЭТОГО ВАМ НУЖНА ПРАВИЛЬНАЯ ВОДА И НЕМНОГО ЗНАНИЙ О НЕЙ!

## Stelmas Mg



«Очищение.  
Бодрость. Энергия  
молодости.  
Организм работает  
как часы!»\*

## Fiuggi



«Здоровые почки  
+ здоровый  
организм.  
Уникум  
из Италии!»

## Svetla



«Вода из  
будущего!  
Пришло  
время стать  
должителем!»\*

## Stelmas Zn Se Stelmas O<sub>2</sub>



«Защита от  
плохой экологии.  
Успеваемость –  
для школьников  
и студентов,  
отличная  
память – для всех».

## MIVELA MG++



«Сердце и нервы  
в порядке! Обмен  
веществ – на  
высоте!»\*

## BioVita BioVita+



«Доходит до  
каждой клетки.  
Повышает  
иммунитет,  
замедляет  
старение.  
Болезни её  
боятся!»\*

## Sulinka



«Красота.  
Здоровье.  
Долголетие.  
Вода европей-  
ских монархов  
теперь  
доступна  
всем!»\*

## Sulinka кремниевая



«Гибкость и  
эластичность.  
Для маленьких  
и стареньких.  
Бережём  
сосуды – боремся  
с инсультом!»\*

## Sulinka Baby Water



«Самым  
маленьким –  
самое лучшее!  
От природы!»\*

## Stelmas Девятка здоровья



«Такие нужные!  
Такие вкусные!  
Витамины  
для взрослых  
и детей!»

## Stelmas O<sub>2</sub> SPORT



«Скорость! Мощь!  
Победа!  
Усталости – нет!»\*

## Соки и нектары Stelmas



«Вкусные  
кладовые  
здоровья.  
Попробуйте  
и влюбитесь!»



**Каких только инструкций сегодня ни написано в нашем техногенном, постоянно развивающемся мире – по хранению, выращиванию, посадке и т. д., а уж по эксплуатации электрических, механических и прочих приборов и оборудования просто не счесть, и каждому «новому» – своя инструкция. Только медицина почему-то не додумалась выпустить самую важную, ценную, по сути, самую главную инструкцию. И вот она у вас в руках. Учитывая вашу занятость (на себя времени никогда не хватает), она максимально коротка и в то же время дает простые объяснения, почему необходимо поступать именно так, чтобы быть максимально здоровыми с первых дней жизни. За детей в ответе сначала родители, затем – школа (должна же она учить основам ЗОЖ), а уж дальше – пеняйте только на себя любимых.**

**Задумайтесь и запомните на всю жизнь: «Здоровье – самая большая ценность каждой личности и зависит в первую очередь от нее, т. е. от вас».**

**Изучите инструкцию, проведите «техобслуживание», «капремонт», наладьте синхронную работу органов и систем, это очень просто, и вы увидите, что организм может еще долго служить верой и правдой радивому хозяину.**

**Провести эту работу может помочь только вода. Почему вода? Потому что вода родила и поддерживает жизнь во всех ее проявлениях.**

**Задумайтесь над аксиомами о жизни и воде, они помогут сделать правильные выводы.**

**1** Наш организм на 75 %, мозг на 85 %, кровь на 94 % состоит из воды. 99 % молекул нашего организма – молекулы воды.

**Вода – основа организма. Уберите основу из любой вещи, и ее не будет, она развалится.**

**2** Появляясь на свет, человек на 90 %, а умирая по старости, только на 60–65 % состоит из воды. **С потерей воды мы начинаем болеть и стареть.**

**3** Без пищи человек может прожить до 40 дней, без воды только 5–7, дети 2–3 дня. **Вода важнее, чем еда.** Вода без пищи вырабатывает в нас энергию жизни.

**4** При дефиците воды в 2–3 % хуже работает мозг, далее наступают болезни, при 8 % начинаются галлюцинации, при 10 % – кома, при дефиците воды >12 % наступает смерть. **Вода – самый ценный продукт для нашего организма.** Когда воды не хватает, организм бросает всю энергию на ее выработку. Ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды, и при этом более 1,0 л расходуется только на дыхание.

**5** Мы состоим из десятков триллионов клеток – «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка заби-

рает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Это не кровь, а вода доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская закисления и отравления организма. **Вода отвечает за питание и эндоэкологию организма.**

**6** В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз. **Вода – лучший растворитель. Чем активнее вода, тем быстрее она растворяет питательные вещества, тем быстрее и больше энергии вы получаете.**

**7** Лед → вода → пар → вода → вечное движение, превращение, работа. **Вода – вечный двигатель и вечная энергия.**

**8** Вода видит, слышит, читает (даже мысли) и хранит информацию. А при создании определенных условий способна возродить запомнившиеся структуры и даже жизнь. **Вода – волшебница.**

**9** Чтобы мы ни делали с водой, как бы ее ни травили, она уходит под землю и выходит чистым источником, испаряется и проливается дождем, неся жизнь. Так было и будет всегда и везде, где она есть. Вода пробуждает жизнь. **Вода и есть вечная жизнь.**



Человечество за все время существования придумало всего две теории возникновения жизни, «**божественную**» и «**эволюционную**», и в обеих первую жизнь произвела вода. Наша жизнь начинается с клетки, на 99 % состоящей из воды.

**Вода – наша прародительница и наша мама.** Жизнь есть только там, где есть вода, и вода заботится о ней. Можно привести еще множество примеров незаменимости воды. Ученые, изучающие ее, говорят о том, что **чем больше они узнают о воде, тем больше возникает вопросов, и они все сложнее.**

А может, все просто? Нам следует довериться ей, ведь по всем показателям получается, **вода – наш местник Бога на земле.**

При этом следует знать, что вода

вся разная и постоянно меняется. А еще помнить хорошую поговорку «**На Бога надейся, да сам не плошай**», т. е. Богу тоже необходимо помогать, и тогда будет здоровье. Эта поговорка очень хорошо вписывается в концепцию здоровья, которое в основном зависит от нас.

Надеюсь, вы поняли, что с каждым глотком «хорошей» и «правильной» воды организм получает не только **вечную энергию, но и немного вечной жизни.** Насколько она будет значима для здоровья и долголетия, зависит от качества воды, и не забывайте, что она вся разная и постоянно меняется, отведая добром на добро.

**Почему нельзя допускать обезвоживания?** При обезвоживании гипоталамус (часть мозга) регистрирует изменение уровня воды в крови. Он включает

нейрогипофиз, который выделяет антидиуретический гормон (АДГ), и тот уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. При этом возбуждаются надпочечники, выделяя большое количество альдостерона, который заставляет большее количество воды и соли задерживаться в почках. Мы начинаем засоляться, закисляться, отравляться, возможно формирование камней. При этом сужаются сосуды, поднимается давление, приходят болезни, и мы отправляемся к врачам, сдаем анализы, которые фиксируют обезвоживание в крови, и нам назначают разжижающие кровь лекарства – аспирин, варфарин... Зачем? «Чтобы кровь быстрее текла и не образовывались холестериновые бляшки», – говорит врач. Читаем их побочные действия: вредно для печени, почек, надпочечников... вызывает обезвоживание. Т. е. наше обезвоживание усугубляется. А происходит вот что: вода забирается из клеток и межклеточного пространства в кровь для того, чтобы забрать из крови питательные вещества, донести их до клеток, которые выработают энергию и не погибнут. При этом из-за дополнительного обезвоживания начинается повышаться уровень холестерина в крови, и, следовательно, уменьшается текучесть крови, и, значит, необходимы опять таблетки. Не проще ли выпить хорошей активной воды? Когда вы ее выпьете, вода попадет в кровь, гипоталамус регистрирует это изменение и уменьшит количество АДГ и альдостерона, нормальная работа организма восстановится.

Но это должна быть вода (лучше активная), а не напиток.

Не ленитесь, прочтите инструкцию и начните со своего здоровья, затем подключите семью и друзей. Давайте вместе продвигать новую национальную идею «**Здоров я. Здоровая семья. Здоровая страна**». Мне она нравится. Если понравилась вам – подключайтесь. Только помогая и желая добра друг другу, мы сможем построить страну здоровых, чутких, отзывчивых людей. И пусть нам завидуют, а лучше, присоединятся, и тогда весь мир будет здоровее и добрее.

Что, Остапа понесло? Но ведь если в этой цепочке здоровья не будет нашего звена, она просто оборвется.

Принесите в этот мир каплю добра, и он обязательно станет чище.

Расскажите одному человеку, как просто можно быть здоровым, и попросите, чтобы он в знак своей благодарности рассказал об этом кому-то еще. И, надеюсь, что скоро у нас будет и здоровая страна, и здоровая Земля, и это действительно во многом зависит от каждого из нас.

На лекциях и в частных беседах меня часто просят написать краткие правила приема минеральных вод для восстановления здоровья, замедления старения и долгой жизни. Давайте с них и начнем, а начинать этот долгий, на всю оставшуюся жизнь (вы ее обязательно продлите) путь следует с очищения. Мы же знаем, что в чистоте все служит и работает дольше, так помогите своему организму, он тоже засорится.

# Очищение и реабилитация здоровой синхронной работы организма

**И начнем с применения мирового опыта. Во всех мировых системах оздоровление, лечение и профилактику болезней начинают с очищения кишечника. Не будем отступать от него и даже превзойдем, очистив не только толстый, но и тонкий кишечник – это не только наш основной пищеварительный, но и эндокринный и иммунный орган, из которого в основном и растут наши болезни, от прыщей до сахарного диабета.**

**Идеальный прием (как вижу и стараюсь поступать я).**

**Первый, начальный месяц приема вод (на моем примере, вес 80 кг).**

За 0,5 часа до еды выпейте ~150–200 мл воды «Svetla». За 15 минут до еды выпить 200–250 мл воды «Stelmas Mg». На завтрак лучше съесть какую-то кашу или что-то кисломолочное. Примените ложечку оливкового масла «Svetla» или какого-то другого полезного масла.

Через 1,5–2 часа после завтрака выпить стакан воды «BioVita». Затем в течение 1–2 часов выпить еще стакан воды «BioVita».

Обязательно добейтесь хорошего очистительного (слабительного) эффекта утром. Если не получается, увеличьте утренний прием воды «Stelmas Mg». Когда он произойдет, дозу можно снизить.

За 1–1,5 часа до обеда съешьте яблоко или другой фрукт – первый перекус.

За 0,5 часа до обеда выпейте

стакан (~150) мл воды «Svetla», а за 15 минут до еды стакан воды «Stelmas Mg», добавив в нее порцию водорастворимых витаминов «Девятка здоровья».

Не переешьте, постарайтесь обойтись салатом и вторым блюдом (мясо max 2 раза в неделю). Обязательно откажитесь от третьего блюда – компотов и других сладких напитков (если очень хочется, выпейте его за 0,5–1 час до еды).

Я за обедом обхожусь чашкой кофе или травяного чая, двумя овсяными печеньями или сухарями и кусочком сыра до 40 гр.

Через 1,5–2 часа после обеда выпейте стакан воды «BioVita» и в течение 1,5–2 часов еще стакан. Съешьте яблоко или другой фрукт – второй перекус.

За полчаса до ужина выпейте ~ 150 мл воды «Svetla», а за 15–20 минут до еды – «Stelmas Mg». Во время ужина выпейте ложечку другого растительного масла или направьте им салат. Старайтесь не переесть.

Мой ужин – капустный или дру-

гой салат с добавлением хрена и тыквенного масла, соленый огурчик, две отварных картошки и кусочек рыбы 100–150 граммов. Через час – чашка травяного чая с медом и лимоном.

Через 1,5–2 часа после ужина – стакан воды «BioVita».

Если плохо засыпаете, перед сном выпейте немного воды «Stelmas Mg». Магний – антистрессовый элемент, он поможет быстрее успокоиться и уснуть.

За день старайтесь выпивать 30–35 мл воды на 1 кг вашего веса, в числе которых 8–10 мл минеральных лечебно-столовых вод, которые пьются за 15–20 минут до еды.

Не забывайте, что кишечник необходимо чистить 2–3 раза в год и другие наши органы минеральной водой «Stelmas Mg». Воды минеральные и питьевые требуется чередовать (менять) в процессе их питья, чтобы организм к ним не смог привыкнуть и всегда находился в тонусе.

В Европе при таком водном режиме люди живут на 15–17 лет дольше, чем в России.

Данный курсовой прием позволит вам очистить не только кишечник, но и печень, почки, сосуды; понизить давление, сахар, холестерин; похудеть, нормализовать обмен веществ, провести лечение и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, укрепить иммунитет, а это уже профилактика инфекционных болезней. С первых дней этого курса начнется синхронизация в работе всех органов и систем организма. За месячный курс вы обновите свой организм.

Как-то несколько раз я подсчитал, что в день потребляю пищи калорийностью ~1000 ккал. При

помощи электронного браслета измерил, что расходую за это время от 2500 до 4500 ккал. Откуда берется дополнительная энергия? Ее дает активная вода, которую я пью. Да и вся теория с килокалориями – большая глупость. Приравнять наш организм к тиглям (перед первой мировой войной немцы сжигали сухой паек солдата, чтобы определить его калорийность и подсчитать количество продуктов на ведение войны) мог только безграмотный человек, а мы более 100 лет ею пользуемся. И примеров таких теорий очень много, живем подчас нормами XVIII–XIX веков, не обращая внимания на современные достижения науки. В воде, по этой науке, калорий нет, а вот жизненной энергии достаточно для того, чтобы прожить до 40 дней без еды. Ни один продукт нашему организму предоставить этого не может.

### Следующие месяцы (со второго по пятый) приема вод

За 0,5 часа до еды выпить стакан воды «Svetla» (при финансовых трудностях – «BioVita»).

За 15 минут до еды – стакан воды «Sulinka» («Sulinka кремниевая», «Mivela Mg» – чередуйте и пейте приблизительно по 1 месяцу каждую). Если какая-то вода понравилась больше – можно пить дольше. Эти воды полезны и при длительном приеме. В них мало NaCl (соли), и замедления обменных процессов не будет.

При возникновении проблем с проходимость кишечника, верните утренний прием «Stelmas Mg» – за 15 минут до еды.

За завтраком принять чайную ложечку масла (оливковое, льня-



ное, кедровое или другое – чередуйте). Постарайтесь за завтраком обходиться различными кашами или кисломолочными продуктами.

Через 1,5–2 часа после завтрака выпейте стакан питьевых вод «BioVita», «Stelmas Zn Se», «Stelmas O<sub>2</sub>» – опять же чередуя их по месяцам.

В течение 1–1,5 часов выпейте еще стакан выбранной вами воды.

За 1–1,5 часа до обеда съешьте яблоко или другой фрукт, можно заменить их стаканом **натурального сока** типа «Stelmas». За полчаса до обеда – 1 стакан воды «Svetla» («BioVita»).

За 10–15 минут до еды – стакан выбранной минеральной воды «Sulinka» («Sulinka кремниевая», «Mivela Mg»), **добавив в них порцию** витаминов «Девятка здоровья».

Не пере едайте. Постарайтесь, чтобы за столом были овощи и зелень. Напомню, мясо небольшими порциями не более двух раз в неделю. Для гарнира хорошо использовать каши и картофель. Постарайтесь обходиться одним первым или вторым блюдом. Пищу хорошо пережевывайте. Полученной энергии будет достаточно, не работайте на жиры.

Через 1,5–2 часа стакан выбранной по схеме питьевой воды «BioVita», «Stelmas Zn Se» или «Stelmas O<sub>2</sub>», в течение 1–1,5 часов еще один стакан. Яблоко или сок.

За 0,5 часа до ужина выпейте 150 мл воды «Svetla» («BioVita»). За 10–15 минут – «Sulinka» («Sulinka кремниевая», «Mivela Mg»).

Почему именно вода так важна для здоровой работы организма? Посмотрите ролик на сайте [www.svetla.com](http://www.svetla.com). О чем он скажет, если задуматься?

- Что вода всегда до последней капли находится в движении.

- Мы все знаем, что при движении выполняется работа и, значит, выделяется энергия.

- Чем активнее вода («Svetla», «BioVita»), тем быстрее она растворяет, а затем и сжигает инородные вещества и выводит их из организма. Чем быстрее вода растворяет питательные вещества, тем быстрее и больше энергии получает организм, позволяя вам оставаться здоровыми.

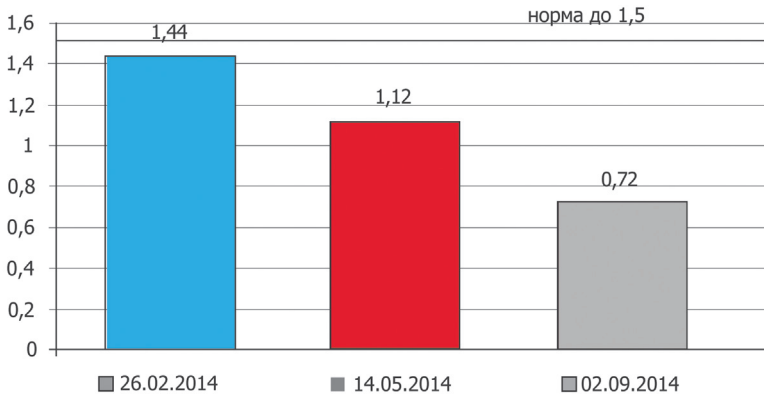
Почему путь к здоровью следует начинать с приема активных вод «Svetla» или «BioVita»?

На самом деле все до того просто, и каждый мало-мальски грамотный врач обязан это знать и обязательно советовать пить хорошую, активную минеральную воду. Если он этого не делает, смените его. Почему?

В медицине есть такое понятие, как «обезвоживание организма». При этом говорится, что до 66 % потребности может забраться из клетки, 26 % из межклеточного пространства (МП), до 8 % из крови! Обратите внимание, что клетки, вырабатывающие жизненную энергию, отдают в разы больше воды, чем МП и кровь. И как это понять, «обезвоживание»? Ведь мы целый день что-то пьем – чай, пиво, кофе и другие напитки. Почему воды не хватает?

Увы, друзья, все это не вода, а еда, и у нее другой путь в организме, из нее организм ежедневно вырабатывает до 1,5 л воды. В нашем организме работает активная энергонасыщенная вода, а все напитки только дополнительно обезвоживают организм и забирают энергию.

Показатели РО-теста у пациентов в процессе лечения



Клетки отдают воды больше потому, что они живые и умные, они знают, что если забрать воду из межклеточного пространства, оно закислится, отравится, и они погибнут, а если из крови, то она загустеет, воды не хватит, и она не донесет им питание – и опять смерть. Поэтому клетки в первую очередь и больше отдают воды. Вы поняли, это не кровь, а вода, и не обычная, а активная вода доносит питание до клеток. И что еще важнее – выносит вредные вещества. И вот когда этой активной воды не хватает, наступает обезвоживание и болезни. В этом случае кровь с питательными веществами проходит мимо клеток из артериальной в венозную систему, энергия не вырабатывается, организму ее не хватает, начинает болеть голова, подавая сигналы обезвоживания, включается в работу гипоталамус. И вот многие врачи, по результатам анализов определив обезвоживание, советуют провести разжижение крови таблетками. Вдумайтесь, добавить в жидкость твердого, чтобы разжижить. На самом деле эти лекарства помогут быстрее забирать воду из клеток и

межклеточного пространства, растягивая время болезни и приводя к другим недугам. Лучше выпейте активной воды, близкой к воде организма. Она быстро улучшит реологию крови, а реология и есть текучесть.

Таковыми водами являются воды «Svetla» и «BioVita». Исследования показывают, что они быстро поступают в кровь, увеличивают выработку активных форм кислорода, энергии и убирают энтропию (хаос) в работе органов и систем, т. е. происходит синхронизация их работы. **Двухлетние наблюдения за людьми, находящимися в зоне риска возникновения онкологии, позволяют с уверенностью сказать, что активная вода «Svetla» совместно с водой «BioVita» полностью убирают риск возникновения этой болезни. Исследования проводились тестом РО (рост онкологии), разработанным в 1994 году МНИОИ им. Герцена, и признаны во всем мире. Застрахуйте себя от этой страшной болезни водами «Svetla» и «BioVita».**

А затем выпейте «Stelmas Mg», которая поможет наладить работу

пищеварительной, эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой и других систем организма и очистит организм от ядов и токсинов. Еще эта вода за счет большого содержания серы (S) помогает бороться с вирусами, что очень важно при вирусных заболеваниях. Что еще происходит в организме? Прочтите две первых моих книги «С чего начинаются болезни и как замедлить старение» и «Активная вода для здоровья и долголетия», они помогут разобраться.

И для кого-то, возможно, это самое главное – **начав принимать активные и хорошие минеральные воды по этой схеме, не экономя на воде, вы сможете вернуть здоровье и значительно сэкономить как на лекарствах, так и на еде, при этом есть более качественные продукты.** Ведь в этом случае организму не потребуется вырабатывать 1,5 л воды из еды, что он вынужден делать ежедневно. Вы ему уже дадите эту активную воду и микроэлементы, которые являются катализаторами, ускоряющими процесс переваривания пищи в энергию в миллиарды раз и позволяющими получать больше энергии из одного и того же количества пищи, как в юности.

А теперь предлагаю любопытным немного познакомиться с работой нашего организма, чтобы понимать и следить за его здоровой работой – это познавательно и интересно.

## Организм!

Что минимально мы должны о нем знать и давать ему, чтобы он

работал без болезней максимально долго.

Бог дал нам идеальный организм, состоящий из нескольких систем и органов, которые состоят из триллионов «умных» клеток. В нем нет ничего лишнего, и при этом Он предусмотрел множество систем защиты (от «дураков», которыми мы по отношению к своему организму со временем все больше становимся). Каждая система, на первый взгляд, работает индивидуально, но в конечном итоге все они связаны и взаимозависимы. Небольшие сбои в любой из них ведут к проблемам в работе всего организма. Это значит, что, с одной стороны, главных нет, а с другой все они должны работать сбалансированно, синхронно. Разбалансировка (хаотичная работа) в одной – ведет к сбою во всех других системах. Если возникает боль и вы начинаете ее лечить, то врачи вам обязаны сказать, что проблема уже в работе всего организма и помимо устранения боли необходимо проводить реабилитацию – восстановление нормальной работы всего организма. И здесь только вода поможет восстановить хорошую работу организма даже во время самых страшных болезней типа сахарного диабета, диабетической стопы, болезни Паркинсона, провести реабилитацию при онкологии после облучения и химиотерапии. А вот если пропить вовремя и правильные воды, то организм их и не допустит.

Давайте коротко познакомимся с основными системами организма, возникающими в их работе проблемами и путями их решения.

# Системы организма

Поскольку все они важны и незаменимы, начнем с основы – со скелета.



## Опорно-двигательная, скелетная система

Скелет – с древнегреческого «высохший». После полного высыхания от нас остается 5–6 кг костей. Скелет состоит из 206 костей. Соединенные между собой, они образуют легкий и прочный каркас. Кости живые, они образованы костной тканью, снабженной нервами и кровеносными сосудами. К костям прикрепляются мышцы, которые позволяют нам двигаться. Кости черепа и ребер служат защитой мозга и внутренних органов. Кость в шесть раз прочнее стального прута того же веса. Сердцевина кости – костный мозг – ежедневно вырабатывает различные клетки крови: эритроциты, переносящие кислород в ткани, лейкоциты, образующие иммунную систему, тромбоциты...

### Основные болезни

В детстве – рахит, переломы костей. С возрастом – межпозвоночные грыжи, остеохондроз, остеопороз, боли в спине, переломы костей, в старости – часто переломы шейки бедра.

### Основные причины:

- дефицит воды;
- дефицит макро- и микроэлементов.

Принято считать, что прочность костей определяется **кальцием**.

Это так, но не только кальций несет ответственность за возникновение и развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата. Сам по себе кальций в костях не держится, его там 22 %, а остальное – **коллаген и вода**. Коллаген удерживает кальций в костях и придает им упругость. Именно коллаген придает костям упругость.

Вода играет особую роль в формировании коллагеновых структур. В этом процессе также принимают самое непосредственное участие микроэлементы: **цинк, магний, марганец, медь и бор**. Основным же элементом коллагеновых фибрилл, определяющих не только упругость костей, но и отвечающих за эластичность и гибкость соединительной ткани сухожилий, суставных хрящей, стенок кровеносных сосудов и кишечника, клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы и сфинктеров желудочно-кишечного тракта, является **кремний**. С возрастом происходит его потеря. У молодых кремния в организме в два раза больше, чем у пожилых. Потому его и называют элементом молодости.

Кроме того, на здоровье костей влияет присутствие в нужных количествах таких элементов, как хром и фтор. **Хром** укрепляет кости, повышая уровень дегидроэпандростерона, и потому для профилактики и лечения остеопороза необходимо поддерживать должный уровень хрома в организме. При недостатке **фтора** развивается фторзависимый остеопороз скелета. При этом еще и прогрессирует кариес.

Еще одна причина – дефицит гормонов (это они посылают инструкции по работе органов).

## Наиболее быстрые способы устранения

Самый простой и эффективный способ предупреждения указанных заболеваний – сочетание приема различных минеральных вод с разным содержанием указанных макро- и микроэлементов. Это позволит поддержать здоровье костной и соединительной тканей за счет поддержания как водного баланса, так и баланса химических элементов. Причем в минеральных водах необходимые микро- и макроэлементы присутствуют в ионном виде, а потому лучше и быстрее усваиваются. Обратите внимание на воду «Stelmas Zn Se», в ней имеются самые дефицитные Zn, Mn, Si, Cr, J, Se.

Первое, на что стоит обратить внимание, – пить минеральные воды с хорошим содержанием Si. Даже при наличии Ca и витамина D3 без Si у детей может развиваться рахит. Si необходим для усвоения Ca.

При переломах концентрация Si в этих местах увеличивается в 50 раз, а он очень дефицитен.

В воде должен быть магний (Mg). Он регулирует ~350 процессов из 1000, которые катализируют макро- и микроэлементы, и без Mg Ca просто не усваивается, и он дефицитен, но узнать о его недостатке просто невозможно, поскольку «депо» находятся в печени и костях, анализы из них не берутся. Лучшее соотношение ~ 1 Mg : 2 Ca. **Смотрите за составом покупаемой воды.**

В воде всегда есть Ca – основа кости и скелета, но мало Mg и Si. Это он, как арматура в бетоне, делает кость эластичной. Хорошо, если в ней есть  $\text{HCO}_3$  – ги-

дрокarbonат. Ведь наш организм на 93 % как раз и состоит из этих химических элементов – водорода, кислорода и углерода. Поступая в организм, он **значительно увеличивает выработку собственных гормонов** в желудке и кишечнике, ускоряет выработку инсулина, нормализует обмен веществ, способствуя быстрому усвоению питательных веществ, в том числе для формирования костей и хрящей, и выработке жизненной энергии клетками.

## Мышечная система

Она крепится к скелетной системе и дает нам возможность двигаться, глотать, дышать. Для работы этой системы требуется энергия, для выработки которой необходимо постоянное поступление пищи, воды и кислорода.

Больше всего мы ощущаем работу мышц скелета, с помощью которых мы двигаемся. Всего их порядка 640. Самая крупная – большая ягодичная мышца, самая малая – стремячковая, чуть более 1 мм, находится в ухе. Мышцы, прикрепленные к скелету сухожилиями, выполняют ту работу, которую им осознанно приказывают, т. е. команды мозга.

Другие мышцы работают автоматически, не по команде мозга, т. е. независимо от твоих желаний, они находятся в кишечнике, мочевом пузыре. Это гладкие мышцы, они сокращаются в определенном ритме, продвигая пищу, выдавливая мочу... И сердечная мышца, из которой и состоит в основном сердце и работает всю жизнь, перекачивая кровь. Пока мы двигаемся, мы живем. Работая мышцами, мы помогаем сердцу качать кровь, доносить питание до клеток

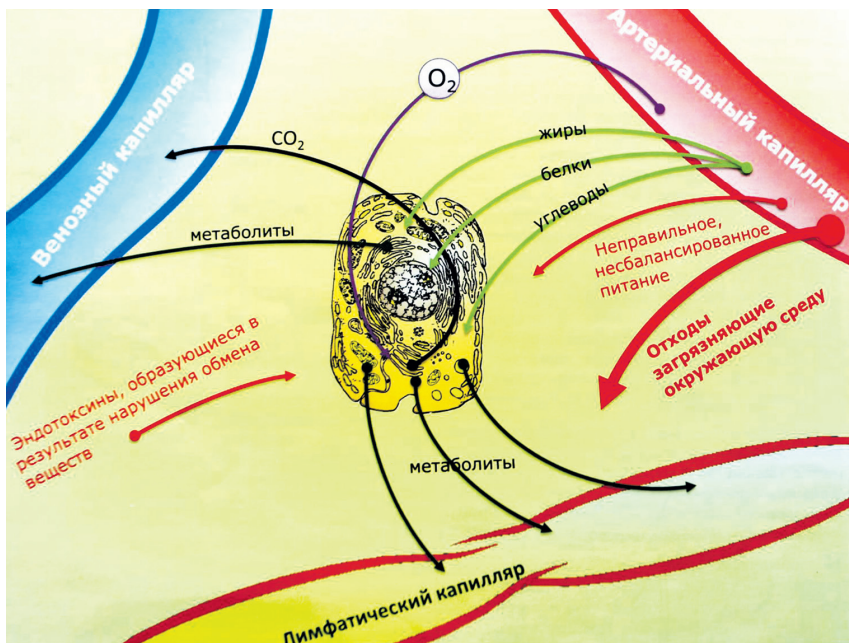
и вырабатывать энергию жизни, и все это происходит постоянно, пока мы живы. Над решением этой задачи работает весь наш организм со всеми его органами и системами, а начинается все с системы пищеварения, в которой происходит первичная обработка пищи и переработка клетками.

Основной проблемой мышечной системы является дефицит воды, особенно при больших нагрузках. Образуется большое количество различных кислот – аммиачная, азотная, мочевая, которые необходимо срочно вывести, а сделать это может только вода. Страдающие подагрой, учтите этот факт, мне уже долгое время удается обходиться без лекарств.

## Клетка

Мы состоим из триллионов различных клеток. Это живые умные «микромоторчики», вырабатывающие для нас жизненную энергию, и часть произведенной энергии (~70 %) они тратят на свое жизнеобеспечение. Работу каждой клетки можно образно сравнить с жизнью страны: ядро – это правительство, митохондрии – электростанции, рибосомы – фабрики... Имеются и транспортные системы, и граница. И вся эта жизнь может развиваться только в водной среде.

Клетка сама состоит на 75 % из воды, и, «зная» это, при нехватке воды организм забирает ее (до 66 % своей потребности) из клетки. В таких условиях эффективность работы клетки снижается на 40–50 %. Понятно, что вам уж тут совсем мало перепадает. С этого момента начинаются самые разные неприятности со здоровьем. Теперь представьте, что вы пожизненно не пьете воду. «Понимая»,



### Как клетка получает питательные вещества?

что ждать помощи не приходится, клетка в целях самозащиты начинает «замазывать» себя холестерином. Печень увеличивает его выработку, и повышается его уровень в крови, мешая транспортировке питательных веществ и кислорода, засоряя и блокируя сосуды и дополнительно уменьшая выработку энергии жизни. И это еще не все! Среда обитания клетки – межклеточное пространство, из него поступают питательные вещества и туда же отправляются отработанные клеткой вредные. Выводит эти выбросы вода. При нехватке воды организм может забирать воду и из межклеточного пространства (до 26 % своей потребности). Для клетки это совсем невыносимые условия существования. Теперь она живет в бульоне с токсинами, и ей приходится извлекать оттуда питательные

вещества. Напрягаясь, из последних сил добывать пропитание «на помойке»! Не стоит рассчитывать, что клетка при этом будет снабжать вас необходимым количеством энергии, и вы будете хорошо себя чувствовать. Нехватка воды в межклеточном пространстве приводит к образованию камней в почках, в желчном пузыре, к подагре, спазму мышц и не только. От чистоты межклеточного пространства зависит и продолжительность жизни клетки! Нобелевский лауреат А. Каррель говорил о том, что процессам вырождения подвержена лишь жидкость, в которой клетки плавают, т. е. клетки могут жить и вырабатывать энергию вечно. И в подтверждение этому уже найдены клетки возрастом 3 млн лет.

А организм на этом не останавливается, если испытывает нужду в воде, начинает забирать ее

теперь уже из крови (до 8 % своей потребности). Это начало сердечно-сосудистых заболеваний, вплоть до тромбоза и атеросклероза.

В молодости в организме достаточно воды, клетки справляются, но со временем воды все меньше, и ее нехватка все сильнее сказывается на работе клетки, поставляемой энергии все меньше, выбросов, токсинов все больше, организму все хуже. Ничтожные недомогания перерастают в хронические.

Клетка за свою жизнь может поделиться 50 раз. При неблагоприятных условиях это происходит быстро, клетки рождаются все меньших размеров, и их остается все меньше, а значит, и здоровья тоже меньше – так мы начинаем болеть и стареть.

При рождении человек на 90 % состоит из воды, а в старости – только на 65 %.

Провести очищение межклеточного пространства может мине-

ральная вода с энергонасыщенностью >212 кДж/моль. Связано это с тем, что такова энергонасыщенность воды в капиллярах организма человека. Именно с такой водой «работает» наш организм. При поступлении обычной воды (ее энергонасыщенность лишь 40 кДж/моль) организм тратит свою энергию на ее подзарядку, снижается КПД его работы, он раньше изнашивается. Избавить организм от этой напрасной деятельности можно, употребляя для každодневногo питья воды «Bio-Vita» и «Svetla», энергонасыщенность которых >270 кДж/моль.

Для ускорения переваривания пищи в энергию необходимы микроэлементы и витамины. Побойтесь, чтобы их тоже хватало. Поэтому и рекомендован такой прием активированных и минеральных вод.

В нашем организме находятся разные клетки, и выполняют они различные функции. И для их работы необходимо питание.

## Пищеварительная система

Питание – необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма. Однако не все питательные вещества, содержащиеся в еде, могут усваиваться клетками в том виде, в котором содержатся в продукте. Для этого в организме они подвергаются биохимической обработке – перевариванию в пищеварительной системе.

Пищеварение начинается во рту. Здесь пища измельчается, перетирается, смачивается слюной и через пищевод отправляется в желудок. Чем лучше вы разжевы-

ваете пищу, тем проще ему работать и тем меньше риск получить гастрит, эрозию, язвы и другие болезни в начале желудка.

### Желудок

Пустой желудок совсем не большой – 100 мл, но при приеме пищи у взрослого человека он способен растянуться до 2–3 л.

В ответ на поступление пищи желудок выделяет пищеварительный сок, и начинается пищеварение. Мышцы стенок желудка, постоянно сокращаясь и расслабляясь, перемешивают поступившую



пищу от стенки к стенке желудка и способствуют ее перевариванию. Чтобы защитить стенки желудка от кислотного содержимого, они покрыты двухмиллиметровым слоем слизи – муцина, на 98 % состоящем из воды. Через нее постоянно протекает вода и промывает ее. При дефиците воды защитный слой густеет, истончается, и попадание на него кусочка пищи с кислотой ведет к образованию в слизистой соли (NaCl), которая при наличии достаточного количества воды (в обычном режиме) промывается, растворяется и уходит с пищей в кишечник, а при дефиците образуются вначале эрозии, а затем и язвы.

Решение проблемы самое простое. За 30 минут до еды выпить стакан питьевой воды «BioVita», «Svetla», «Stelmas».

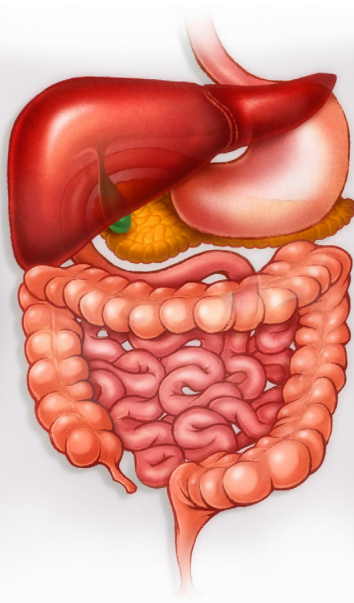
Если проблема уже есть, то за 15–20 минут стакан минеральной столовой воды «Stelmas Mg», «Sulinka», «Mivela Mg».

Тогда в слизистой желудка образуется гормон гастрин, который способствует заживлению язв и эрозий, в том числе и дальше, в кишечнике. Не забывайте пить после еды питьевые воды, всего в сутки 1,5–3 л воды в зависимости от вашего веса.

Через 4–6 часов при наличии жирной пищи частично переваренное содержимое желудка начинает порциями поступать в кишечник, где и происходит основная переработка питательных веществ и их усвоение клетками стенок кишечника.

## Кишечник

Это не только наш основной пищеварительный орган, через который в организм поступает 95 %



питательных веществ, но и эндокринный (в нем вырабатывается до 80 % гормонов) и иммунный орган (работает 70 % иммунной системы). В кишечнике над переработкой пищи трудятся еще и сотни миллиардов микроорганизмов. Основное пищеварение и усвоение происходит в тонком кишечнике. Его внутренняя оболочка собрана в складки и покрыта ворсинками, которые, в свою очередь, ресничками, и если все это развернуть, то покроется площадь порядка 400 м<sup>2</sup>. Пища медленно движется по кишечнику, и из нее усваиваются водорастворимые питательные вещества, прочие медленно попадают в толстую кишку. Она в 2,5 раза толще, стенки гладкие, и из нее усваивается только вода и немного микроэлементов. Когда воды не хватает, мы получаем запор и в дальнейшем отравление организма и болезни, вплоть до онкологии. В этом случае печень не справляется с мощным потоком

ядов и газов, поступающих из толстой кишки, и отходов от работы клеток, которые несет кровь. Происходит отравление организма. При этом уменьшается полезная площадь работы кишечника, и уже хуже работает пищеварительная, иммунная и эндокринная системы. Многие наши болезни – от прыщей до сахарного диабета, растут из кишечника. Вот поэтому во всех мировых системах оздоровления лечение и профилактику болезней начинают с очищения кишечника, применяя лекарства, клизмы и гидроколонотерапию. Но лечить запор лекарствами малоэффективно, поскольку они отучают кишечник работать самостоятельно, и проблемы накапливаются, в том числе увеличивается количество принимаемых лекарств, и не только для борьбы с запорами. С помощью клизм и гидроколонотерапии чистится только толстый кишечник, не имеющий отношения к пищеварительной системе. Кроме того, такая процедура, как гидроколонотерапия, по мнению доктора А. Мясникова, выраженному в программе «О самом главном» на канале Россия ЦТ, вообще является опасной для здоровья. В Америке она запрещена (кроме как перед операциями), в медицинских сообществах Европы тоже не приветствуется.

Тонкий кишечник наиболее безопасно, дешево и надежно поможет очистить минеральная вода «Stelmas Mg». При этом очищение происходит естественным путем, и одновременно чистятся печень, почки, сосуды; понижается давление, сахар, холестерин; вы худеете, нормализуется обмен веществ и укрепляется иммунитет, а это уже профилактика инфекционных

заболеваний. Переваренные в кишечнике питательные вещества усваиваются клетками стенок кишечника и поступают в кровь для дальнейшего путешествия по организму и выработки жизненной энергии.

Основные проблемы вызываются дефицитом воды, с которым поможет справиться только вода. Например, при язвах – «BioVita» и «Sulinka».

## Кровь

Далее все переработанные клетками стенок тонкого кишечника водорастворимые вещества поступают в кровь, которая, по медицинским данным, на 94 % состоит из воды. Это особая вода, организм дорожит ею, и, видимо, поэтому из крови при дефиците воды в организме забирается в последнюю очередь только до 8 % воды, далее начинаются галлюцинации, и вода в крови меняется постепенно, можно сказать, «по каплям», всего дважды за год.

В организме человека от четырех литров у женщин и до шести литров у мужчин крови. 55 % – бледно-желтая жидкость – плазма и 45 % – красные и белые кровяные тельца. Красные тельца имеют дискообразную форму с ямочкой, наполнены гемоглобином и переносят кислород к клеткам для выработки энергии. Белые – это лимфоциты, моноциты, нейтрофилы – находят и борются в крови с вирусами, микробами и другими вредными веществами. У нейтрофилов есть еще одна, возможно, самая важная в организме функция, они из нейтрального кислорода  $O_2$  производят активные формы кислорода (АФК). Это они, поступающая в клетку, окисляют («сжига-

ют») питательные вещества, в результате образуется энергия и как побочные вещества  $\text{CO}_2$  – углекислый газ, который мы выдыхаем, и  $\text{H}_2\text{O}$  – вода (ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды, из которой порядка 1,0 л уходит на дыхание). Эта реакция очень важна, поскольку АФК присоединяет четыре атома водорода  $\text{H}^+$ , которые являются сверхактивными радикалами, они приводят к окислению молекул клеток, значимых для их нормального метаболизма. Это ведет впоследствии к болезням и гибели клеток и, как следствие, к повреждению, а затем и к нарушению работы органов и систем организма. В нашем же случае с АФК мы получаем необходимую воду и дополнительную энергию.

**Проблем, возникающих в крови**, очень много, и, по-моему, они мало изучены. Остановлюсь на одной, самой распространенной и значимой, которая уже очень многих свела в могилу, и год от года таких людей будет все больше, если в ней не разобраться.

### Загущение крови

Ведет к повышению давления, уровня холестерина, образованию бляшек, упадку сил, головным болям... Со всеми этими проблемами мы отправляемся в поликлинику, и нам советуют произвести разжижение крови и назначают аспирин, варфарин, у которых побочное действие – ухудшение работы печени, почек, обезвоживание организма. Но, позвольте, господа, загущение крови происходит в последнюю очередь и как раз из-за обезвоживания организма. Получается, к обезвоживанию организма мы добавляем себе болезни из побочных действий – болезни печени, почек и

др. (см. побочные действия) и усугубляем обезвоживание.

Порой в беседах мне удается спросить врачей, зачем требуется разжижать кровь? И получаю ответ «чтобы она лучше текла по сосудам, не образовывалось бляшек...». Увы, это не все и не совсем главное, и тогда мне приходится объяснять, что это не кровь, а вода доносит через стенки капилляров питание нашим клеткам, и если воды в крови не хватает, они не получают питания, а мы – энергии жизни, а затем можем попрощаться и с самой жизнью.

И, казалось бы, все очень просто – пей воду, и все будет хорошо. Но не все так просто. В нашей крови работает особая, активная, энергонасыщенная вода, только ей под силу проникнуть через мельчайшие отверстия в стенках капилляров и занести питание и АФК в межклеточное пространство, где им и воспользуются клетки, выработают энергию и выведут в него же отработанные вещества. Туда же вода заносит лекарство и вредные вещества (например, тяжелые металлы из-за плохой экологии), и если она не вынесет весь этот «мусор», то клетка начнет питаться с «помойки», заболит и переродится в клетку меньшего размера, и мы получим меньше энергии, а еще хуже – когда клетка переродится в онкологическую, и тогда – беда, с которой мы еще плохо научились бороться.

Вот поэтому моя рекомендация: начинайте утро с активных вод «BioVita» или «Svetla». **Посмотрите** на сайте [www.svetla.com](http://www.svetla.com), чем они отличаются от обычных вод. Вы получите и активную воду, и

больше АФК, это позволит застраховаться от многих болезней, включая онкологию.

Кровь постоянно находится в кровеносных сосудах и в сердце.

## Кровеносные сосуды и сердце

И роль кровеносных сосудов в работе организма невозможно переоценить. От их эластичности, возможности в необходимый момент сужаться и расширяться зачастую зависит наша жизнь.

Сосуды диаметром от 2,5 см – артерии, которые постепенно сужаются до артериол диаметром ~1 мм. **Из артериол** выходят капилляры диаметром 5–7 микрон с **толщиной стенок всего в одну клетку**. Вот через эти стенки активная вода – ее энергонасыщенность должна быть >212 кДж/моль, в обычной воде она равна 40 кДж/моль, а в напитках – 0 – и проносит питательные вещества в межклеточное пространство. Затем артериальные капилляры, не прерываясь, переходят в венозные. А далее – в венулы и вены с постоянно увеличивающимся диаметром. Они приносят кровь к печени для детоксикации вредных веществ и к почкам для фильтрации от вредных микрочастиц и неактивной воды с избыточным количеством заряженных положительно частиц водорода, которая быстро выводится с мочой.

Одной из основных проблем сердечно-сосудистой системы является повышенный уровень холестерина и его отложение на стенках сосудов. Это приводит к образованию тромбов и возможно отрыву тромба, ведущего к закупорке сосуда меньшего диаметра и к летальному исходу.

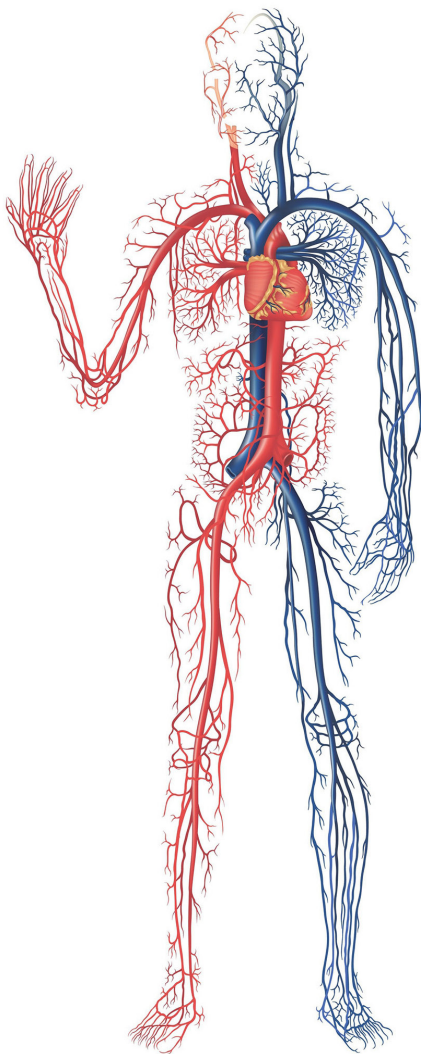
Посмотрите еще раз, сколько у нее функций. По-моему, это еще один наш незаменимый орган и уж никак не жидкость, как ее порой величают даже врачи.

Основной причиной и здесь является обезвоживание организма и дефицит магния (Mg) и кремния (Si), **которые при дефиците заменяются на кальций (Ca)**, и сосуды становятся твердыми, на кальциевые отложения оседает «плохой» холестерин, образуя холестериновые бляшки, развивается атеросклероз сосудов. Не допустить этого и даже повернуть процесс вспять помогут воды «Stelmas Mg», «Sulinka», «Mivela Mg» с большим содержанием Mg и Si. Они обратят кальций на магний и кремний, вернув сосудам эластичность и возможность сужаться и расширяться при нагрузках.

Кровеносная система пронизывает все наше тело, и ее протяженность составляет 100 тыс. км, можно 2,5 раза обернуть Землю по экватору. Задумайтесь, может ли ее прокачать наше сердце размером с наш кулак? Увы. А теперь взгляните на деревья высотой в десятки метров. В них тоже идет обмен веществ, растут плоды, и когда жарко, устьица на листьях закрываются, и вода поднимается вверх, неся питание, а затем по соседнему капилляру опускается вниз за новой порцией питания, и все это без всякого сердца. Здесь мы понимаем, что это работает вода, но точно также она работает и в нашем организме, и лимфатическая система работает без сердца. Сердце задает ритм, и когда орга-

низму труднее, оно стучит чаще. И вот кровь, забрав питательные вещества из кишечника, начинает путешествие по организму, и первая остановка – печень.

И еще про воду. Подумайте, почему мы на 75 % состоим из воды, в нашей коже порядка 3 млн дырочек, но она из нас не вытекает?



## Печень

И все же вернемся к печени – самой крупной железе в организме человека. Она вырабатывает новые химические вещества и нейтрализует яды и продукты обмена веществ. Одновременно является органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Выполняет более 500 функций. В ней обезвреживается до 95 % вредных веществ, образующихся во время пищеварения и оттекающих с кровью от кишечника. В печени вырабатывается желчь, без которой невозможно пищеварение. Она поступает в кишечник и до 85 % возвращается обратно в печень.

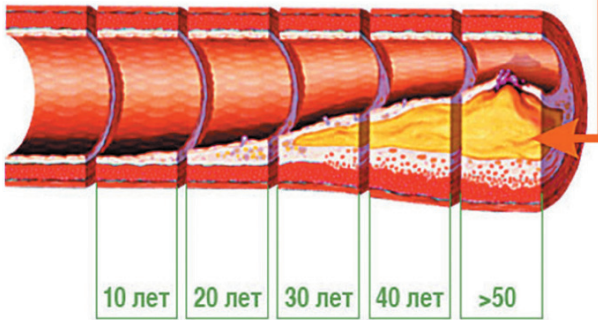
Желчь – густая, горькая, желтая жидкость, нейтрализует кислотность частично переваренной в желудке пищи. Поступает порциями, по мере поступления пищи из кишечника. Увеличивает двигательную функцию кишечника, способствуя продвижению пищи.

Клетки печени специализируются на работе с протеинами, углеводами и жирами.

**Протеины** необходимы для восстановления и создания новых клеток организма, образования гормонов и ферментов. Протеины, полученные с пищей, забираются из потока крови, синтезируются ферментами печени и возвращаются в кровь уже в новой форме. Отработанные продукты в кровь не поступают.

**Углеводы** необходимы для выработки энергии. Состоят из трех атомов: углерода (С), водорода (Н) и кислорода (О). Все имеются в сахаре, крахмале и воде!  $\text{HCO}_3$  – гидрокарбонат – без него вода «мертвая», он активизирует воду. Печень играет существенную роль по

Накопление холестерина в сосудистой стенке —  
атеросклеротическая бляшка



преобразованию такого «топлива» в формы, усваиваемые организмом.

**Жиры** — печень перерабатывает их в формы, из которых можно «достроить» жировую ткань, которой впоследствии воспользоваться как средством для получения воды и энергии или болезней, к которым ведет ожирение.

Печень также является детоксикатором вредных веществ, поступающих с кровью от клеток после выработки энергии.

Основная проблема в работе печени — загрязнение и утрата функций. Вернуть работоспособность клеткам печени поможет вода «**Stelmas Mg**», которая содержит большое количество сульфата магния. Попадая в печень, он значительно увеличивает выработку печеночными клетками желчи, которая собирается в протоках и желчном пузыре. И когда через 15–20 минут после приема воды «**Stelmas Mg**» вы что-то съедаете, желчь уже не каплями, а потоком устремляется в кишечник, очищая протоки печени от продуктов метаболизма и давая новую, а вер-

нее, возвращая хорошо забытую старую жизнь клеткам печени и обновляя работу всего организма. При этом большое количество желчи выводится из организма при возникновении слабительного эффекта, и она обновляется, а новое всегда работает лучше. А очищенная в печени кровь с переработанными питательными веществами отправляется дальше через сердце в легкие.

## Легкие

Они занимают большую часть грудной клетки. Правое легкое больше левого, поскольку в левой части груди находится сердце. Легкие образуются довольно плотной решеткой трубок. Самые большие образуют бронхи, которые разветвляются и переходят в бронхиолы и заканчиваются воздушными мешочками — альвеолами. Вторую систему трубок образуют легочные артерии, которые тоже делятся на сеть мелких трубок и на альвеолах образуют сеть маленьких капилляров.

При нормальном состоянии в легком кислород из воздуха пере-

дается капиллярам, поступает в кровь, и начинается его путешествие по нашему организму. Отдельные молекулы нейтрального кислорода, порядка 8–10 %, встречаются в крови с нейтрофилами и преобразуются в активные формы кислорода, в стрессовых ситуациях, к которым относятся и болезни, их образуется до 30–35 %. Они «приклеиваются» к красным кровяным тельцам, в нужном месте забираются водой крови, переносятся в межклеточное пространство, поступают в клетку вместе с питанием, где и происходит выработка энергии, а на выходе мы получаем углекислый газ и воду, которые выводятся в кровь и лимфу. Углекислый газ с венозной кровью возвращается в легкие и уходит из организма с выдохом.

Основные проблемы в легких – это пневмония, бронхит, астма. Наиболее распространенной является астма, при этой болезни сужаются мышечные стенки бронхиол. Какими могут быть причины?

Первое. Дышим сухим воздухом, стенки сосудов постепенно подсыхают, сужаются, кислорода проходит меньше. При этом все мы дышим одним воздухом, а у кого-то есть болезнь, у кого-то нет. Почему? И опять основная причина – обезвоживание. В обезвоженном организме в крови больных мало активной воды, которая питает клетки стенок сосудов, вот они и подсыхают. Организм выбрал их слабым звеном и при обезвоживании стал поставлять воду по остаточному принципу.

И еще одна причина. У больных астмой в организме дефицит магния и кремния, а они отвечают за эластичность и возможность сосудов, в том числе и легочных, вовремя сужаться и расширяться.

Поэтому когда **Mg** и **Si** начинают поступать в организм в необходимых количествах, лучше с минеральной водой, ибо в ней они более активны и быстрее начинают работать, у больных начинают восстанавливаться ткани легких. Быстро окажут помощь воды с Mg «Stelmas Mg», «Mivela Mg», «Sulinka», «Svetla» и «BioVita». Могут помочь и другие воды с подобным составом.

Итак, клетки выработали энергию, отработанные вещества поступили в кровь, и мы уже знаем, что часть их отправится в печень на детоксикацию, часть – в почки на фильтрацию, а часть воды с отходами – в лимфатическую систему.

## Почки

Итак, зачем нам почки? Любой химический процесс в организме ведет к появлению в нем отходов, и если их не удалять, то они вызовут отравление. Удаление отходов происходит не только через пищеварительную, но и мочевыделительную систему, путем фильтрации венозной, забравшей отходы из межклеточного пространства, крови.

Почки содержат тысячи мельчайших фильтрующих элементов – нефронов. Каждый нефрон делится на две части – фильтрующую, или клубочек, и каналец, в котором из крови забирается вода с химическими веществами. Вода с продуктами отходов свободно проходит, а кровь течет дальше. После фильтрации отходов часть воды с полезными веществами возвращается в кровь, вредные всегда, когда воды хватает, выходят в мочевой пузырь и выводятся.

Когда в организме всего хватает,

то он и почки работают нормально. Проблемы начинают возникать при обезвоживании организма. В этом случае в работу вступает гипоталамус (участок мозга, регулирующий многие функции организма и в первую очередь постоянство состава внутренней среды). Он регистрирует уменьшение уровня воды в крови, выделяется антидиуретический гормон, который уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. В работу включаются и надпочечники, выделяется гормон альдостерон, и уже больше воды и соли задерживается в почках. В результате в почках может появиться песок, и начнется процесс камнеобразования. В дальнейшем сужаются кровеносные сосуды и повышается давление. В нашем организме все взаимосвязано. Выпейте активной воды «Svetla» или

«BioVita» – гипоталамус быстро на них отреагирует, и начнется восстановление нормальной работы не только почек, но и всего организма. Энтропия (хаос) уйдет, начнется синхронная работа, и вернется здоровье. Как показывают наши наблюдения, синхронная работа организма начинает восстанавливаться уже через 1–2 минуты после выпитого стакана воды «Svetla» или «BioVita». Процесс камнеобразования в почках не допустят минеральные воды с Mg и Si, а такие воды, как «BioVita Plus» и «Фьюджи», постепенно помогут камни растворить без хирургического вмешательства.

И давайте коротко коснемся работы еще одной системы нашего организма, неразрывно связанной с водой, это лимфатическая система.

## Лимфатическая система

Она состоит из лимфатических сосудов, специализированных тканей лимфоузлов, вилочковой железы, селезенки и миндалевидных желез.

Лимфатические капилляры забирают отработанную воду с отходами из межклеточного пространства. Вредные вещества, в том числе и бактерии, фильтруются и уничтожаются в лимфоузлах. Вода движется дальше вся в одном направлении к грудной клетке. Все лимфатические сосуды соединяются в два больших протока, которые впадают в безымянные вены возле сердца. **Вода возвращается в кровь!** И медицину почему-то не удивляет работа лимфатической системы без насоса – сердца. По моему, все же следует обратить внимание на работу воды в нашем

организме. Чтобы понять, как это происходит, все же посмотрите ролик на сайте [www.svetla.com](http://www.svetla.com) или посмотрите на деревья, они же растут без насоса – в них работает вода.

Конечно, можно было бы разобрать работу и других, более сложных в понимании, систем, но, по моему, главное – понять, что в организме все взаимосвязано и без воды не происходит ни один процесс ни в одной системе. А еще очень важно понять и запомнить, что вода вся разная, и от ее качества, состава, жизненной энергии зависит ваше здоровье, а значит, и продолжительность комфортной жизни.

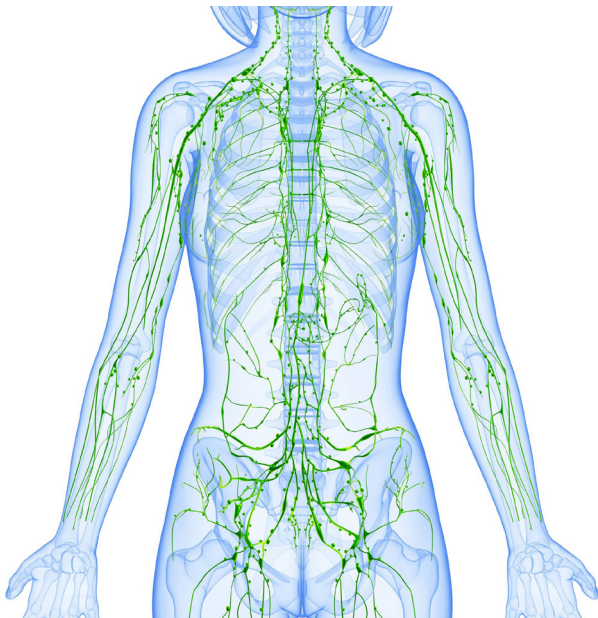
Всегда выбирайте лучшие воды, не экономьте на здоровье, лекарства обойдутся гораздо дороже, а



процесс обмена веществ без воды невозможен и может оказаться непоправимым, и тогда... тяжелые болезни и смерть.

И все же, почему же из нас вода не вытекает? Все сосуды и дырочки в нашем организме имеют различные диаметры, и для проникновения через каждый тре-

буется совершить определенное усилие. Поэтому через кожу проходит пот – вода – только при выполнении определенной работы, т. е. дополнительной выработанной энергии, которая повышает температуру тела и выводится с водой. Энергонасыщенность этой воды > 500 кДж/моль.



---

**И в заключение повторю!**

**Здоровье – самое ценное в жизни каждого человека.**

**Не экономьте на воде, она поможет вам оставаться здоровыми и экономить на лекарствах, еде и питаться полезными и вкусными продуктами.**

**Делитесь полученными знаниями, помогайте воплотить в жизнь девиз «Здоров я! Здоровая семья! Здоровая страна!»**

**Почувствуйте, как приятно слышать «Спасибо за здоровье».**

**Желаю вам здоровья. Оно, по данным Всемирной организации здравоохранения, на 48 %, а по-моему, минимум на 70 % зависит от вас, и его никогда не поздно поправить, даже повернуть возраст немного вспять.**

**Захотите пообщаться со мной и убедиться в верности этой теории, прочтите мои книги или оставьте номер своего телефона, позвонив по номеру 8-800-100-15-15. Я обязательно вам перезвоню.**

**Поверьте, здоровым быть просто, но это зависит от вас.**



# ВОДЫ

Состояния  
и заболевания:

## ПАМЯТКА ПО ПРИЁМУ ВОД ПРИ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ИЛИ ДИСКОМФОРТНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Состояния и заболевания:	Питьевые лечебно-столовые*						Питьевые столовые**				Стандартные схемы приема питьевых минеральных лечебно-столовых и столовых вод. Курсовой прием лечебных минеральных вод назначается только вне стадии обострения, при отсутствии противопоказаний к приему. (необходимо проконсультироваться с врачом). <b>лечебно-столовые и столовые</b> питьевые воды принимаются без ограничений.	
	Stelmag	Sulinka	Sulinka	Sulinka кремниевая	Mivela ++	Fugli	Stelmas Zn Se	Stelmas O <sub>2</sub>	Svetla	Sulinka Baby Water		BioVita +
1. Заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки, изжога	Stelmag	Sulinka	Sulinka	Sulinka кремниевая	Mivela ++							По 100-150 мл в теплом виде (36-37° С), 3-4 раза в день перед едой. Курс 3-4 нед., повторить через 3-6 мес.
2. Старение организма. (Борьба за увеличение продолжительности жизни в 1,5-2 раза - нейтрализация свободных радикалов за счет антиоксидантного эффекта)	Stelmag	Sulinka	Sulinka	Sulinka кремниевая	Mivela ++			Svetla		BioVita +		Рекомендован систематический прием 250-300 мл за 20-30 минут до еды и через 1-1,5 часа после каждого приема пищи. До 1,5 л в день. Пьется небольшими порциями, слегка охлажденной или комнатной температуры.
3. Заболевания печени, поджелудочной железы, заболевания желчевыводящих путей, состояния после удаления желчного пузыря, тошнота	Stelmas	Sulinka	Sulinka	Sulinka кремниевая	Mivela ++	Fugli		Svetla				Прием рекомендован по 100 мл, 4-6 раз в день перед приемом пищи, в теплом виде, без газа. Курс 21-28 дней. Прием рекомендован 1 раз в 7-14 дней, однократно утром принимается 300-500 мл воды, t: 40-45° С; пить небольшими порциями. При использовании в качестве питьевой воды - до 1 л в день.
4. Нарушение функции толстого кишечника (запор), колиты	Stelmag	Sulinka	Sulinka						Sulinka Baby Water	BioVita +		3 раза в день перед едой: утро 250-300 мл, в теплом виде, пить быстро, перед обедом и ужином по 150-200 мл, комнатной температуры, прием 4-6 недель, затем возможен переход на однократный поддерживающий прием только утром по 200-250 мл на 1,5-2 месяца, через 2-3 месяца курс возможно повторить.
5. Заболевания обмена веществ: сахарный диабет, ожирение, метаболический синдром, высокий уровень холестерина, подагра	Stelmag	Sulinka	Sulinka		Mivela ++			Svetla		BioVita +		Курс 4-5 недель, 3 раза в год. Средняя терапевтическая дозировка 500-600 мл в сутки, 3 раза в день, за 15-20 минут до еды. Утро 200-250 мл, теплая без газа, обед 200-250 мл, вечер 100 мл, комнатной температуры. Столовые воды BioVita, Svetla и Stelmas O <sub>2</sub> - постоянно.
6. Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, тахикардия), атеросклероз, инсульты (профилактика)	Stelmag	Sulinka	Sulinka	Sulinka кремниевая	Mivela ++	Fugli				BioVita +		Минеральные воды принимаются небольшими порциями 100-125 мл, часто дробно, в теплом виде, перед едой. Курс до 6 недель, повторить через 2-3 месяца. Столовые воды Stelmas O <sub>2</sub> , Stelmas Zn Se, BioVita, Svetla рекомендуются для ежедневного приема - по 1,5 л в день.

7. Стресс; заболевания нервной системы, головные боли, мигрень	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Sulinka	Mivela ++	Fugli	Stelmas Zn Se	Stelmas Zn Se	Svetla	Stelmas O <sub>2</sub>	Svetla		Схема приема - см. пункт 5. Возможен симптоматический прием при головной боли, в течение суток небольшими количествами, но не более 500 мл. Столовая вода Stelmas O <sub>2</sub> , обогащенная кислородом - симптоматически (0,5 л) или постоянно (1,5 л) в день.
8. Заболевания опорно-двигательного аппарата, травмы, переломы		Sulinka	Sulinka	Sulinka					Svetla	Stelmas O <sub>2</sub>	Svetla	BioVita +	Лечебно-столовые воды - по 100-200 мл, 3 раза в день перед едой, в течение 3-6 недель, повторить через 2-3 месяца. Питьевые столовые воды - ежедневно, от 1,5 до 2,0 л в день для взрослого человека (в зависимости от массы тела) - по 250-300 мл за 20-30 минут до еды и через 1-1,5 часа после каждого приема пищи.
9. Профилактика кальциевых или оксалатных, цистиновых и уратных камней, хронический пиелонефрит	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Sulinka	кремниевая	кремниевая			Svetla			BioVita +	При диагностированной МКБ суточное количество FUGLI или BioVita+ - 20 мл на 1 кг массы тела, прием 3-4 раза в день до еды, курс 6-8 недель, 2-3 раза в год. Критически важно постепенно (за 3 дня) довести норму утреннего приема напитков до половины от общей дневной нормы. Остальные воды применяются для поддерживающего профилактического (не курсового) приема - по 0,5-1,0 л в сутки.
10. Дефицит магния, повышенная потребность в магнии (во время беременности, для спортсменов и др.)	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Sulinka	кремниевая	кремниевая	Mivela ++						Принимается небольшими порциями 100-125 мл, часто дробно, в теплом виде, перед едой. Курс до 6 недель, повторить через 2-3 месяца.
11. Профилактика онкологических заболеваний	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Sulinka				Stelmas Zn Se	Svetla			BioVita +	Для питьевых столовых вод рекомендован систематический прием 250-300 мл за 20-30 минут до еды и через 1-1,5 часа после каждого приема пищи. Пьются небольшими глотками, слегка охлажденной или комнатной температуры. Для лечебно-столовой воды Stelmas Mg прием аналогичен п. 4 данной таблицы.
12. Утомляемость, бессонница, понижение мужской потенции, ухудшение зрения, памяти, усладыствия (последнее чаще встречается у школьников и студентов)	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Sulinka	кремниевая	кремниевая		Stelmas Zn Se	Svetla	Stelmas O <sub>2</sub>	Svetla		Рекомендован систематический прием столовых вод по 250-300 мл за 20-30 минут до еды и через 1-1,5 часа после каждого приема пищи. Пьются небольшими глотками, слегка охлажденной или комнатной температуры. Для лечебно-столовой воды Stelmas Mg - раз в день 250-300 мл через 1-1,5 часа после приема пищи.
13. Потеря водного баланса у грудных детей, беременных и кормящих женщин, нарушение микрофлоры желудка и кишечника ребенка					кремниевая	кремниевая			Svetla	Stelmas O <sub>2</sub>	Svetla	BioVita + Sulinka Baby Water	Рекомендован систематический прием минеральной воды в течение 1-2 недель Sulinka Baby Water (первые 3-4 дня) с первого года жизни, начиная с момента рождения - за 20-30 минут до еды и через 1 час после каждого приема пищи. Эта вода также идеальна для приготовления детской пищи - для разведения сухих смесей. Остальные воды рекомендованы беременным и кормящим женщинам для ежедневного приема.
14. Значительный расход энергии во время спортивных тренировок или при других больших физических нагрузках. Усталость и мышечные боли	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Sulinka	кремниевая	кремниевая			Svetla	Stelmas O <sub>2</sub>	Svetla	BioVita +	Рекомендован прием минеральных лечебно-столовых вод до тренировок, а прием столовых вод - до, во время и после тренировки. Пьются небольшими глотками, слегка охлажденными или комнатной температуры.

Для достижения наибольшего эффекта:

\* Минеральные лечебно-столовые воды пьются за 15-20 минут до приема пищи.

\*\* Столовые воды пьются за 25-30 минут до и через 1-2 часа после приема пищи.

Консультации врачей по тел: 8-800-100-15-15 (звонок по России бесплатный), в Москве: (495) 684-29-21, в Санкт-Петербурге: (812) 318-70-48

СПРАШИВАЙТЕ ЭТИ ВОДЫ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

WWW.ВОДЫЗДОРОВЬЯ.РФ WWW.SVETLA.COM WWW.SULINKA.RU WWW.BIOVITA.RU WWW.STELMAS.RU



**ВОДЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

## **НАЗАРОВ Александр Алексеевич**

**Если Вы читаете эти строки, значит, Вы умный и думающий человек, готовый уделить немного времени получению новых знаний и впоследствии применить их для здоровой работы своего организма.**

**Глупый не изучает инструкций, поэтому у него все быстро ломается, и он, не задумываясь о причине, спешит в ремонтную мастерскую. Точно так же глупый человек поступает и со своим организмом – загружает в него все, что под руку попало, а получив болезнь, отправляется к врачам, которые тоже болеют и устают, и им просто не хватает времени следить за всем новым и тем более за тем, что не вписывается в современные представления медицины. Да и здоровье только на 12 % зависит от помощи врачей, а в основном – от нас.**

**Я написал эту инструкцию, можно сказать, «азбуку здоровья», чтобы Вы могли осознанно помогать своему организму радовать Вас здоровьем и долголетием...**