

«Вода – вечный двигатель и вечная энергия»

Назаров А.А.



ВОДА ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ

№1 (44) 2017 (P)

ТЕМА НОМЕРА

ИММУНИТЕТ

Важнейшие наши защитники от самых разных болезней – антиоксиданты

с. 4



60 ТЫС. ЧЕЛОВЕК

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В НАШЕЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ АКЦИИ ПО СДАЧЕ ПУСТЫХ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК

с. 8

АЛЕКСАНДР ШИРВИНДТ



с. 6

Вопрос воспитания важен, тем более с нашей страшной кардиограммой школьных реформ. Дети мечтают и просто не знают куда плыть: то ЕГЭ, то не ЕГЭ, книжки не читают, а хорошо бы читать, айфоны, айфеды, айфуды... Эта компьютеризация молодого поколения, дающая только иллюзию общения, поневоле вытесняет живое. Просто времени нет ни на что, все надо успеть.

ВОДА КАК ОСНОВА ПРАВИЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Водная диета не просто доступная, но и самая действенная

с. 2

СТРАШНО, ИНТЕРЕСНО И НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Тема с продолжением

с. 3

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ



Отвечает эксперт по минеральной воде, автор книг Александр Назаров

с. 5

ПОИСК ИСТОЧНИКА ВОДЫ

Вода – это чудесный и так необходимый всем живым организмам дар

с. 6

ИСТОРИЯ ВОДНЫХ КУРОРТОВ ЕВРОПЫ

Лечебные свойства воды Фьюджи стали спасительной соломинкой для Микеланджело

с. 7

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОДЕ

с. 8

Позвони, назови кодовое слово из сканворда на с. 8 и получи подарок

Как вода предотвращает болезни

- ДАЕТ ЭНЕРГИЮ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КОЖИ
- СНИЖАЕТ РИСК ИНФАРКТА
- УСКОРЯЕТ ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ
- УКРЕПЛЯЕТ СУСТАВЫ
- УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- РЕГУЛИРУЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА
- ПОВЫШАЕТ ШАНС ЗАЧАТИЯ
- НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ

с. 4–5

«Шорле», Ваше Величество»

Когда устаешь бесконечно скитаться по «маленькому Парижу» (г. Дюссельдорф. – прим. ред.), восхищаясь его изысканными улицами, то целесообразно остановиться в одной из колоритных немецких кафешек. Например, в «Brauereim Fuchschen», где мне довелось отведать фирменный лимонад – запотевший холодный стаканчик яблочного «Шорле». Дюссельдорф славится его легендарным древним рецептом.

Напиток «Шорле» имеет немецкие и австрийские корни, но широкую известность он получил во Франции при правлении короля Людовика I.

Существует легенда, что виночерпий короля Людовика, перепутав боченок с вином, налил в фужер обычный сок, разбавив его минеральной водой. Внешне он напоминал воздушное игристое вино, с околдовывающим звуком, навевающим воспоминания о шуме роскошного водопада. Этот факт и воодушевил несчастного слугу и на недоуменный вопрос короля: «Что это?», он, не задумываясь, дал ответ: «Шорле», Ваше Величество». Напиток произвел фурор и был провозглашен «королевским». «Шорле» через некоторое время стал известен в России, понравился не только Петру Великому, но и его придворным.

В начале XX века к изготовлению лимонада были приложены технологические процессы газирования, бутелирования, что и стало стартом его масштабного производства.

Так, невероятные вкусовые качества старинного напитка пришлось мне по душе именно в Германии. Спустя несколько недель, когда я вернулась обратно в Россию, мне захотелось вновь почувствовать неповторимый вкус яблочного «Шорле». Для меня это непростой напиток, он не только утоляет жажду, но и доводит до совершенства мой об-

мен веществ и снимает усталость. Несмотря на то, что напиток продается в магазинах в большом ассортименте, наиболее приближенным к оригиналу оказался «SVETLA APFEL SCHORLE», газированный напиток на основе минеральной воды с фуллереном и 60% яблочного сока. Именно это наполнение дает для моего организма оздоровительный и бодрящий эффект.

Я купила его в Интернет-магазине с бесплатной доставкой на дом. По вкусу и составу это именно тот напиток, который я пробовала в Дюссельдорфе. Все мы знаем, что в природной минеральной воде содержится большое количество микро- и макроэлементов, в соке – масса витаминов и других действующих биологических соединений. Именно по этой причине, на сегодняшний день, на многочисленных курортах, отдыхающим и боль-

ным, готовят такие целебные лимонады из сока и «живой» воды. Я считаю наиболее полезным «Шорле» с содержанием именно яблочного сока. В нем находится большое количество железа и пектина. Антиоксидантные свойства яблок помогают в борьбе с болезнями головного мозга, онкологическими и иными тяжелыми заболеваниями. Идеально, когда все эти полезные компоненты сочетаются в одной бутылочке «SVETLA APFEL SCHORLE».

Такой напиток я пила во время похудения: на 100 мл всего 27 ккал, и это эффективно помогало сбросить не только вес, но и способствовало организации правильной работы пищеварения.

Удивительный «Шорле» без сахара – только яблочный сок и уникальная вода «SVETLA».

Ирина Осипова



Для хорошего самочувствия и нормальной работы жизненно важных органов нам необходим кислород. Современному человеку, особенно городскому жителю, его постоянно не хватает. Поможет в решении этой важной проблемы вода, обогащенная кислородом – «Stelmas O₂». Дополнительный кислород, имеющийся в этой воде, позволяет избежать кислородного голодания сердца. Больше кислорода поступает в мозг, увеличивая его активность и память – значит, она полезна людям умственного труда и детям.

Также кислород, содержащийся в этой воде, способствует быстрой выработке энергии из углеводов. Больше O₂ поступает в мышцы. Проведенные в институте физкультуры исследования показали, что через две недели употребления «Stelmas O₂» физические возможности организма возрастают на 8–12%, что крайне важно для спортсменов и людей, имеющих повышенные нагрузки. И еще выяснилось, что «Stelmas O₂» оказывает быст-

«Stelmas O₂»

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА СТЭЛМАС O₂



рую помощь при диарее неинфекционного характера: нормализация работы кишечника наступает уже после стакана выпитой воды.

Татьяна Тарасова

В каких фруктах и овощах содержится наибольшее количество воды

Еще в древние времена люди обнаружили, что многие продукты, созданные природой, утоляют жажду. Овощи и фрукты с повышенным содержанием влаги пользовались особой популярностью



в засушливых странах, где вода ценилась наравне с золотом. Настоящим спасением для людей становились овощи и фрукты: огурцы, томаты, лук, персики, манго, гранат, яблоки, цитрусовые, ананасы, а также пряные травы, картофель, хурма, и конечно, многие ягоды. В них содержится от 70 до 90% воды на 100 грамм. Эти и другие продукты ценны за свои свойства и по сей день.

Со временем люди научились комбинировать овощи и фрукты в различных блюдах, замечая, что продукты с большим количеством воды отлично сочетаются практически с любыми другими продуктами, составляя с ними интересные и необычные сочные, вкусные композиции, легко усваиваемые организмом за счет большого содержания в них воды.

Анастасия Андреева

Вода как основа правильной диеты

Лишний вес в XXI веке превратился в настоящую пандемию, борьба с которой ведется всеми возможными, а зачастую и глупыми способами. Одним из главных оружий в этой битве была, есть и будет... вода! Водная диета не просто доступна, но и самая действенная из всех остальных, безопасных для здоровья диет. Каковы же ее основы?

1. Употреблять воду следует за 20–30 минут до приема пищи и спустя 1,5–2 часа после в зависимости от того, какую пищу вы съели. Запивать еду жидкостью, особенно сладкой, не рекомендуется, т.к. это замедляет процесс переваривания и ведёт к формированию дополнительных жировых отложений.

2. В день необходимо выпивать от 1,5 до 3 литров воды.

3. За один прием не рекомендуется принимать более 1 стакана воды, поскольку это может привести к увеличению объема желудка, а при похудении такие процессы противопоказаны.

4. Кофе, соки, чай и другие напитки не являются водой, организм считает их едой и включает в работу систему пищеварения. За это время происходит дополнительное обезвоживание.



Хоть народная пословица и гласит, что хлеб – всему голова, мы утверждаем, что голова всему – вода. Пейте вовремя пра-

вильные воды и вы обязательно будете всегда красивыми, стройными, а главное – здоровыми!

Анна Маслова

Это страшно, интересно и необходимо знать

ТЕМА С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

Изжога – страшная болезнь!

По последним исследованиям, изжога является предвестником онкологии пищевода. Клетки пищевода не способны жить в кислой среде и при частой изжоге могут переродиться в раковые.

Изжога может вызвать инфаркт даже при здоровой сердечно-сосудистой системе. Кислота, попав на нервную связь от сердца к мозгу, может исказить информацию, а мозг остановит здоровое сердце.

Изжога – это сигнал о том, что у вас могут появиться эрозии и язвы в желудке и тонкой кишке, а также камни в почках или желчном пузыре.

Изжога «кричит» о том, что человек пьет мало воды, заменив ее на другие напитки, коктейли, чай или воду с большим содержанием NaCl – соли. Только с пищей мы потребляем 3 суточных нормы NaCl, а в воде она активна и обезвоживает организм.

Очень важно!

Не лечите изжогу альмагелями, они содержат алюминий, который ведет к утрате памяти и болезни Альцгеймера в старости.

Воды «BioVita», «Sulinka» и «Sulinka кремниевая», выпитые за 15–20 минут до еды не допустят изжоги, а «Donat Mg» снимает изжогу, пока ее пьешь.

Александр Назаров



Микроэлементы играют очень важную роль в организме человека. Их недостаток вызывает различные заболевания, а также может стать главной причиной хронических недугов.

связаны самые разные серьезные проблемы: от снижения иммунитета, физической и умственной активности до развития таких страшных болезней, как онкология и сахарный диабет. Не говоря о раннем старении.

Как восполнить дефицит цинка и селена

Они ускоряют процесс переваривания пищи в энергию в миллиарды раз, не давая ей гнить в организме.

В особой группе находятся цинк и селен, которые влияют на все функции систем и органов. Особенно страдают от нехватки этих химических элементов жители мегаполисов. Селен и цинк – элементы с антиоксидантным действием, с их дефицитом

ни, мужском и женском бесплодии, развитии болезней печени и сердечно-сосудистых нарушений. Это элементы, крайне необходимые для роста, восстановления, а значит, и омоложения клеток!

Недостаточная обеспеченность селеном – у 90% населения России, а цинком – у 60%.

Восполнить запас этих «стратегических» элементов поможет регулярное потребление минеральной воды с ее значимым содержанием. Такой, например, как питьевая вода «Стэлмас». Элементы, растворенные в воде, легко усваиваются организмом, а их излишки выводятся через органы выделительной системы.



темы, чего не скажешь про таблетки.

Если Вы будете ежедневно пить 2–2,5 литра воды «STELMAS», то Вас удивит, насколько меньше проблем со здоровьем у вас будет, а всего лишь необходимо употреблять вовремя правильную артезианскую воду.

Эффективность воды «Стэлмас» увеличится, если пить ее за 0,5 часа до еды и через 2,5 часа после по 200–250 мл. Это позволит провести профилактику многих заболеваний. На этой воде можно готовить пищу.

Анастасия Андреева,
Татьяна Тарасова

Спасибо тебе, ВОДА!

Мне порекомендовали попробовать воду «Сулинка» мои коллеги по работе. Для себя в медицинско-косметических целях я самостоятельно определила курс приема воды. Позитивное воздействие почувствовала уже в середине первого курса приема, спустя 10–14 дней. И вот уже более 3-х лет я принимаю этот прекрасный источник макро- и микроэлементов, так необходимых жителю мегаполиса. «Сулинка» помогает поддерживать обмен веществ и вес. И эту воду вкусно пить.

Спасибо тебе, «Сулинка»!

Надежда К., 49 лет, врач



Как с помощью минеральных вод «Сулинка» и «Сулинка кремниевая» можно защитить себя от переизбытка в праздники

ЕВРОПЕЙСКАЯ ВОДА SULINKA КРЕМНИЕВАЯ

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- НАТУРАЛЬНАЯ
- ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО
- УСИЛИВАЕТ РОСТ ВОЛОС И НОГТЕЙ
- УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ
- ПОНИЖАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА
- СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ УСВОЕНИЮ ВИТАМИНОВ
- НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ

Минерализация: 1700 – 3500 мг./литр

Глубина скважины: более 500 метров

Регион добычи: п. Новая Любозна, Словакия

Ca: 30-250 мг
Mg: 100-300 мг
K: 10-30 мг
Na: 10-30 мг
Cl: < 25 мг
Si: 50-150 мг

ЗУРАБ СОТКИЛАВА, народный артист СССР

Вода – это источник жизни. Как-то меня учили правильно пить воду. Когда мне сказали, что стакан воды нужно пить в течение 5 минут, я не смог это представить, потому что обычно пил быстро. Так что, воду требуется пить медленно и в большом количестве, если вы пьете хорошую воду, то она поддерживает тонус и жизнеспособность организма.



Семейные праздники отмечают довольно часто – дни рождения, юбилеи, профессиональные, недавние новогодние!.. Что ставят на стол? Конечно, самые любимые салаты, восхитительные закуски, модные горячие блюда, экстравагантные десерты... Да и разве может праздничный стол обойтись без разнообразных и многочисленных алкогольных напитков?! И конечно, трудно избежать переизбытка.

Большинство из нас слышали, а часто и чувствовали на себе, что во время праздничного застолья наш организм работает на пределе своих возможностей. Но многие даже и представить не могут, насколько тяжело ему приходится! Как же минимизировать вред от алкоголя и переизбытка?

Очень просто! Во время приятных предпразд-

ничных приготовлений не забудьте в первую очередь поставить на свой стол несколько бутылок минеральной воды «Сулинка»! Заменив ею вредные сладкие газированные напитки, Вы защитите себя от чувства тяжести в животе и изжоги, гораздо дольше сможете активно веселиться и при этом легче перенесете обычно безрадостные последствия употребления большого количества алкоголя.

Минеральная вода «Сулинка» не только удивительно вкусная, но еще и содержит в своем составе большое количество гидрокарбоната и магния, которые, вместе с другими минералами и микроэлементами, помо-

гают Вашему организму нормализовать работу пищеварительной системы, ускоряют переработку пищи в энергию, не позволяя откладываться жирам, спасают от похмелья, быстро приводя в порядок нарушенную алкоголем микрофлору желудочно-кишечного тракта и нервную систему.

С «Сулинкой» ваши праздники ТОЧНО пройдут весело и без ненужных отягчающих здоровье последствий.

По материалам сайта sulinka.ru



Зима – время подарков, семейных радостей, улыбок и праздничных хлопот. Но необходимо помнить, что это еще и сильные морозы, влажность, холодный ветер, недостаток солнечного света, витаминов и микроэлементов. В этот период снижается активность иммунной системы, и борьба с вирусами, бактериями и токсинами сильно выматывает организм, он ослабляется и становится беззащитным. Если учесть тот факт, что летом мы получаем дополнительную подпитку из овощей и фруктов, то зимой идея больше есть овощей и фруктов не очень хороша. Восточная медицина утверждает, что свежие фрукты, овощи, соки относятся к

же мы делаем? Стараясь укутаться потеплее, пьем различные БАДы и витамины, принимаем лекарственные препараты, но не всегда понимаем, какое именно действие эти препараты оказывают на наш организм. Ведь всякое лекарство может не только поправить здоровье, но и нанести ему вред, особенно если употреблять их бездумно.

Важнейшие наши защитники от самых разных болезней – антиоксиданты, уровень которых важен для всех систем организма, особенно для иммунной и желудочно-кишечной.

При несбалансированном питании, некачественной воде и плохой экологии требуется больше собственных антиоксидантов, поскольку их



Что подарить иммунитету в новом году?



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ЗИМОЙ

«холодной пище», т.е. в них мало энергии, поэтому на «переработку» такой пищи тратится много сил, что вызывает усталость, нежелание что-либо делать, клонит в сон.

Сейчас особенно важно предпринимать конкретные действия для поддержания природной защиты.

Когда мы чувствуем, что можем заболеть, что

больше затрачивается. Возраст, стрессы, травмы и лекарственные препараты приводят к снижению эффективности работы антиоксидантных систем, страдают как отдельные клетки, так и иммунная система в целом.

Недостаток антиоксидантов, который приводит к нарушению работы иммунной системы, легко восполняется потреблением их извне. Много-

численные исследования показали, что вода «Svetla», активированная фуллеренами, является одним из таких источников. Она не только поддерживает, но и восстанавливает иммунную систему организма.

Активность нашего иммунитета во многом зависит от работы кишечника, для здорового функционирования которого нужно регулярно

употреблять достаточное количество воды. Когда организму не хватает воды, включается механизм подавления иммунной системы. И лучше, если эта вода будет минеральная. Минеральная вода не только заставляет активнее работать иммунную систему, но и помогает оздоровить сам кишечник, очистить организм от отходов и вывести вредные вещества.

Как пишет в своей брошюре «Инструкция по здоровой эксплуатации организма» автор по минеральным водам Назаров А.А., «тонкий кишечник наиболее безопасно и надежно помогут очистить минеральные воды «Donat Mg» и «Stelmas Mg». При этом очищение происходит естественным путем, нормализуется обмен веществ и укрепляется

иммунитет, а это уже профилактика инфекционных заболеваний». И конечно, в этом случае должным образом переваренные питательные вещества поступают в кровь для дальнейшего движения по организму и выработки жизненной энергии для поддержания иммунитета, для здоровья и долголетия.

Анастасия Цуканова,
Анастасия Андреева,
Татьяна Тарасова



ЕЛЕНА СЕМЕНОВА,
солистка театра
«Геликон-опера»

Для артиста пить воду с газом очень вредно, поэтому мы чаще предпочитаем обычную воду, она к тому же полезна для связок. Желательно пить побольше воды, потому что когда человек нервничает, то у него начинают потеть руки, появляется сухость в горле, и от этого хорошо спасает вода. Вокалисты особенно любят пить воду, главное, чтобы она была не холодная.

Водные растения



Лотос

Своим происхождением многие растения обязаны удивительной магии воды. Одно из самых древних на планете – лотос, чьи стебли погружены в подводный грунт, а цветки, появляясь на поверхности водной глади, всегда остаются чистыми. Не зря его называют цветком богов, ведь, как гласит египетская легенда, бог солнца Ра произошел на свет именно из лотоса, а в древнейших китайских справочниках говорится о лечебных свойствах этого легендарного растения. В его корневище содержатся жиры, крахмал, сахар и витамин С. В России его красотой можно полюбоваться в Астраханском заповеднике и дельте Волги.

Анастасия Цуканова

Сахарный диабет – выход есть!

Сахарный диабет – это вершина заболеваний, в основе которых лежит серьезнейшее нарушение обмена веществ. Общеизвестно, что практически все гормоны имеют отношение к обмену веществ, но самый главный из них – инсулин. Это единственный гормон в организме человека, который снижает уровень глюкозы в крови.

Инсулиннезависимый сахарный диабет является именно той формой патологии, на которую можно воздействовать самыми различными немедикаментозными технологиями, включая минеральную воду. Так что же такое сахарный диабет второго типа? С современной точки зрения, довольно сложное заболевание, в основе которого лежит нарушение секреции инсулина. Многие ошибочно полагают, что только при нехватке инсулина возникают большие проблемы. К сожалению, это не так. У больных сахарным диабетом 2 типа его в несколько раз больше, чем у обычного человека, но толка от него никакого нет. Это явление называется инсулиновой резистентностью. Есть гормон, но он почему-то не работает.

У инсулина, кроме его положительных качеств, есть еще и отрицательное. У больных сахарным диабетом происходят удивительные вещи: инсулин перестает нормально реагировать на пищу. Он всегда выделяется не вовремя, в колоссальных количествах и не дает никакого результата. Есть такой удивительный пример, который придумали американцы: если в комнате начнется пожар и у вас есть стакан воды, вы этот пожар потушите, но, если этот пожар разгорится, не хватит и цистерны. Инсулин выполняет ту же самую функцию. Он должен выделяться вовремя по темпам своей секреции, тогда никаких нарушений обмена веществ не будет.

80% всех гормонов продуцируется в кишечнике, поэтому когда минеральная вода, транспортируясь по желудку и кишечнику, попадает в то самое место, где продуцируют эти гормоны, она их активизирует – возникает мощнейшая перестройка эндокринного ансамбля, и можно немедикаментозным способом, без каких-либо уколов и таблеток воздействовать на первооснову сахарного диабета.

Минеральная вода по всей простоте может быть очень серьезным и мощным фактором не только лечения конкретного нарушения обмена веществ, но и профилактики будущих осложнений в сердечно-сосудистой системе. Итак, какие минеральные воды можно использовать для того, чтобы этот феномен реализовать на практике?

Все ли минеральные воды в этом плане одинаковые? Магний – общеизвестный микроэлемент, который очень важен для метаболизма, это один из главных элементов, которые являются активной зоной более чем трехсот ферментов, также он очень важен для образования выделения желчи и для функционирования сердца. Однозначно, что на вершине этой пирамиды веществ, которые могут эффективно влиять на секрецию инсулина и регуляцию метаболизма, находятся несколько вод. Одна из них – «Donat Mg», в которой очень высокая концентрация солей и, самое главное, очень высокая концентрация магния. Как я уже говорил, магний – это мощнейшее природное лекарство для различных функциональных систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой системы.

Воды нового поколения, в которых появился кремний, хром, цинк, селен, ждут своего часа. Очевидно, что у них есть ярко выраженный клинический эффект благодаря наличию иона гидрокарбоната HCO_3^- . Этот элемент очень важен, он является пусковым для всей пищеварительной системы.

В. Фролков
доктор биологических наук,
профессор



Здоровье для жителей мегаполисов



Энергия



Бодрость



Очищение



Защита



Красота



Молодость

Минеральная вода: мифы и реальность

Нет такого человека, кто ни разу бы не слышал и не знал про минеральную воду. «Минералку» сейчас можно найти в любом магазине, и стоит она, как правило, дешевле знаменитой «колы» и других напитков. Люди считают, что эту газированную полезную жидкость можно пить всем, всегда и везде, однако на самом деле только немногие знают, что не каждую привычную нам прозрачную бутылочку воды можно назвать минеральной.

Что же такое настоящая минеральная вода, какие с ней связаны мифы, как и сколько ее можно пить без вреда для здоровья? На все вопросы мы попробуем вам ответить.

Итак, минеральная вода – вода, содержащая микроэлементы и соли. Ее зачастую употребляют при терапевтическом лечении.

Миф 1. Минеральную воду следует использовать только по рекомендации врача

Минеральная вода бывает нескольких видов: лечебная, лечебно-столовая и столовая. Для самостоятельного ежедневного применения из всех этих видов подходит только столовая. Лечебную и лечебно-столовую воду при болезнях нужно использовать исключительно по назначению врача, соблюдая количество и частоту приема, а здоровый человек должен ис-

пользовать для профилактики болезней, познакомившись с показаниями на этикетке.

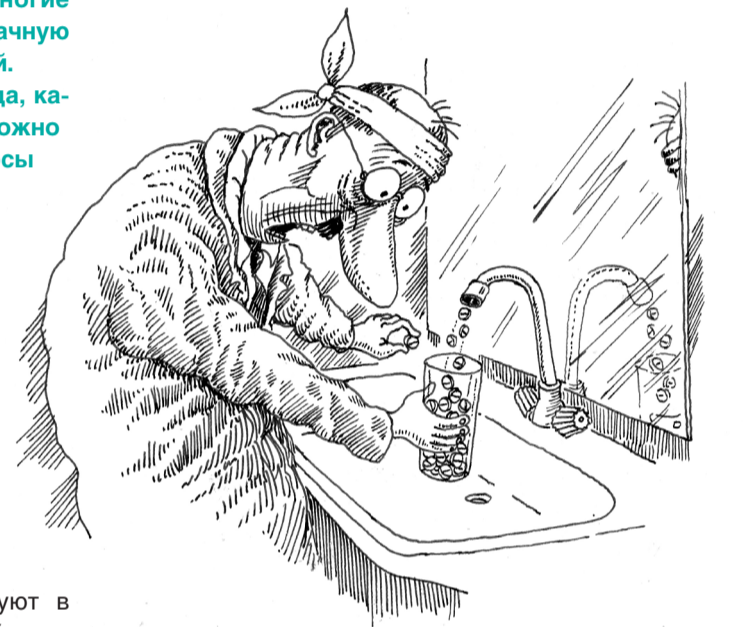
Миф 2. «Минералку» несложно приготовить самостоятельно.

Любители экспериментов пробуют в чистую воду добавить соль и соду, как бы сделав из нее «минеральную». В домашних условиях создать минеральную воду совершенно нереально, у природы на это уходит столетия.

Миф 3. Минеральная вода противопоказана спортсменам.

Во время физических нагрузок необходимо пить воду для восстанов-

ления баланса. Вода, богатая кальцием и магнием, помогает спортсменам ускорить обмен веществ и не допускать спазма мышц.



Игорь

Миф 4. Минеральная и газированная вода – одно и то же.

Нет, это разные вещи. Под минерализацией подразумевается наличие в жидкости таких элементов, как кальций, магний и калий. Газация же достигается присутствием газа CO_2 , который естествен-

ным образом присутствует в водах природных источников. Некоторые производители газированную воду искусственно для улучшения вкуса исходной воды. Минеральные лечебные и лечебно-столовые воды всегда газированные, углекислый газ (CO_2) является консервантом, не до-

пускающим выпадения солей, поэтому их следует держать закрытыми. А вот минеральные столовые содержат мало солей и бывают как газированные, так и негазированные. Негазированные подходят для здоровья лучше.

Татьяна Пустовит

ВОПРОС – ОТВЕТ

Отвечает автор многочисленных книг, эксперт по минеральным водам Назаров А.А.

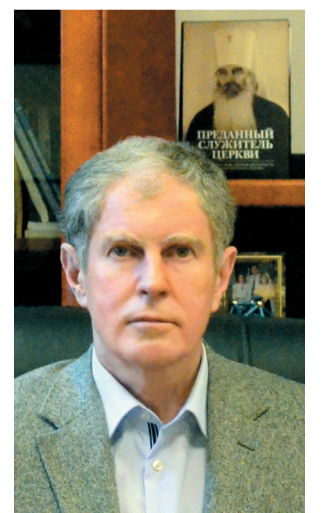
1. Вопрос: Сейчас время, когда наступают ОРВИ, грипп. Может ли прием минеральных вод помочь в защите от этих настоек?

Минздрав заявил, что делать прививки уже поздно. Но вы можете себе избежать этих заболеваний, если в период эпидемии будете пить за полчаса до еды 200–250 мл воды «Svetla», за 10–15 минут до еды стакан воды «Sulinka», через 2–2,5 часа после еды – воды «BioVita». Происходит повышение резервов организма и его устойчивости к инфекци-

ям. Это показано в научных исследованиях и подтверждено более чем 10-летним опытом.

2. Прошли долгие праздники, когда многие из нас не отказывали себе в излишествах еды и напитков. Могут ли чем-то воды помочь таким любителям чревоугодий?

Такая нагрузка нашим организмом воспринимается как стресс. Лучшее, что можно посоветовать, чтобы восстановить организм – принимать за полчаса до еды 200–250 мл воды «Svetla», за 10–15 минут до еды стакан воды «Donat», через 2–2,5 часа



после еды – воды «BioVita». Это позволит очистить печень, почки, кишечник, сосуды, понизить давление, сахар, холестерин похудеть и укрепить иммунитет.

Александр Ширвиндт: «Еще не конец!»

Вы уже много лет преподаете в Щукинском институте. Какую особенность заметили у нынешнего поколения студентов? Какие они?

Есть такой театральный термин как «зажим», не важно, физический или внутренний. Раньше как было? Приходили после 10 класса, и задачей первых курсов было раскрепостить, разжать. Сейчас же, когда они приходят после фитнеса и рекламы колготок, задача первых двух лет – закрепить. Все остальное то же самое.

Сейчас как раз то непростое время, когда происходит подмена ценностей, глянецовые журналы и телевидение навязывают свои постулаты и определенную картину жизни, а молодое поколение все это впитывает в себя. Как вы думаете, это конец?

Глянец – это несерьезно! Само слово подразумевает под собой что-то поверхностное. Все эти бесконечные телевизионные игры и шоу, неотличимые друг от друга, одежды в блестящие певцы, певицы и шоумены. Думаешь: «Вот куда это все?» Потом все время показывают хохочущий зал, все, извините, ржут над каждым словом. Думаешь: «Все, конец». А потом, когда вижу, как стоят огромные очереди на Ватикан, на Айвазовского, на Рафаэля, на Серова... в такие моменты понимаешь, что еще не конец.

Лично вам удалось сохранить семейные ценности: прожить полжизни в браке, воспитать прекрасного сына и внуков. Это ваша заслуга или жены?

В браке мы прожили без малого 60 лет, и, конечно, это заслуга жены. Когда ее спрашивают: «Как вам удалось так долго продержаться в одном браке?», она отвечает, что вычитала у Сергея Довлатова, что жена должна заниматься мужем, и тогда это надолго. А вот воспитание – это момент условный, самое главное – личный пример. Поэтому и сохраняются ячейки общества.



Как раз не так давно в театре Сатиры состоялась премьера с философским названием «Никогда не поздно»...

Не скажу, что название философское, больше житейское. Это не очень замысловатая американская пьеса Сэма Бобрика. На сцене зритель видит настоящий фитнес-клуб. Наша жизнь сегодня – это фитнес, куда ни глянь, везде фитнес, фитнес... Люди забыли о взаимоотношениях, дружбе, о посиделках за кружкой чая. Например, по молодости мы играли в преферанс, а сейчас все висят на тренажерах. Есть и еще один момент, который сегодня тоже в моде – перепад возрастов в отношениях. Девочке – двадцать, а ему – семьдесят восемь. И интервью дают по этому поводу, и все счастливы. Она говорит: «Мудрый, спокойный», а он: «Это эликсир молодости, я как вампир». В этом спектакле все это существует: старый муж нашел себе молодую, а немолодая жена увлеклась юным парнем. Из этого, конечно, ничего не получается, и супруги понимают, что нужно вновь воссоединиться.

И правда, здоровой образ жизни, как и фитнес, превратился в культ. А у вас есть какие-то правила или система, которой придерживаетесь?

Мои правила, к сожалению, продиктованы старостью. Когда начинается весь этот компот: колени, отдышка, стул, стол, то оказывается, что правил и рецептов миллиард. Вот вода, например. Что только ни велят: до завтрака выпивать пол-литра воды, потом два часа ждать, когда можно съесть яйцо, а потом еще полтора, чтобы его запить, фильтровать – не фильтровать... И еще нужно разобраться, какую воду пить. Я, например, обожаю газированную. Но, как выяснилось в одно время, газированная вода – это смерть. Сейчас вроде в этом смысле дали послабление.

Говорят, что для певцов газированная вода – смерть для связок...

Эту «волну» Киркоров затеял. Я помню, много лет назад говорили, что газированная вода и для живота не полезна, и для связок вредна, и все на свете. А потом появляется какая-то неслыханная газированная вода из Словении, и оказывается, что это просто эликсир здоровья. Там вся таблица Менделеева. Так что я водопойный. Люблю «Сулинку» и «Donat Mg».

В Театре Сатиры все придерживаются водного режима?

У нас директор крайне щепетилен в этих вопросах. Например, если спуститься в глубокий подвал к рабочим сценам, где нет посторонних глаз, так даже там туалет, как в пятизвездочном отеле. И порядок во всем и везде. Так что кулеры с водой «БиоВита» в Театре Сатиры повсюду: в цехах, коридорах, гримерках, уборных.

В воде вы цените газацию, а что в людях?

Упорство. К сожалению, у меня этого качества никогда не было. Разбросанность была огромная, поэтому я завидую внуку. Он доцент, кандидат юридических наук, преподает в МГУ. Когда на даче вместе собираемся, кто шашлык делает, кто на рыбалку идет, а они с женой сидят и изучают что-то, упорно, сосредоточенно.

Анастасия Цуканова

Поиск источника воды

Вода – это чудесный и так необходимый всем живым организмам дар, без которого существование абсолютно исключено. Человек постоянно использует огромные кубометры этого жидкого минерала в своих целях, вследствие чего воды часто не хватает и возникает логичный вопрос, где, а главное, как добыть еще живительной влаги?



Так, например, большие корпорации, владельцы которых стараются обогатить себя столь дорогим минералом и, имея в своем распоряжении кучу разных приспособлений и техники, занимаются обустройством колодцев. Даже любой дачник может найти воду для скважины на своем участке самостоятельно, а как это сделать, мы постараемся осветить в данной статье.

Использование глиняной посуды

Этот старинный способ обнаружения воды заключается в себе использование глиняного горшка. Долгое время его высушивали под лучами палящего солнца, после чего посуду переворачивали и ставили на землю ровно на том месте, где могут залежать запасы жидкости. Спустя пару часов горшок начинал обязательно запотевать изнутри, при

условии, если под ним протекали залежи воды.

На сегодняшний день данный способ существенно модернизирован. Необходимо полтора литра силикагеля, который имеет свойство поглощать влагу. Вещество максимально высушивают в духовке и высыпают в глиняный горшок. Затем посуду с содержимым взвешивают, закутывают в ткань и закапывают на глубину полметра в том месте, где предполагается бурить скважину. По истечении суток выкапывают и снова взвешивают, и если в гель впиталось большое количество влаги, значит, поблизости вода.

Какие деревья растут на участке?

Некоторые растущие на участке растения могут подсказать, имеется ли на нем подземный во-

доем. Так, если на вашей даче произрастает невысокая береза с кривоватым стволом – это знак того, что вода под землей близко. Помимо березы, на наличие залежей жидкого минерала укажут заросли мокрицы или речной гравилат.

Природные явления

Рано утром или вечером после жаркого дня обратите внимание на то место, где будет располагаться возможная скважина. Если над ним клубится или стоит столбом туман, то там вода определенно есть. Также следует знать, что водопорные слои обычно повторяют рельеф местности. Таким образом, в котловинах и естественных впадинах, окруженных возвышенностями, вода обязательно будет.

Николай Бичанич, Павел Малахов



ДОМИНИКА, певица и композитор

Я соблюдаю питьевой режим, потому что он создаёт нормальный водно-солевой баланс в нашем организме и благоприятные условия для его жизнедеятельности. Это очень важно для любого человека, не только для артиста!



Кисловодск

В наши дни Кисловодск и его водные источники вновь пользуются популярностью. Курорт располагает к себе с первого взгляда. Тут можно побыть как наедине с собой, предаваясь размышлениям, отдыхая телом и душой, так и приехать компанией, провести свой досуг вдаль от мегаполиса, насладиться тишиной и покоем. Здесь так и тянет беззаботно прогуляться по парковым тропам, облюбованным когда-то Лермонтовым, Пушкиным, Шалапиным.

Помимо прочего великолепие Кисловодска и его окрестностей, добываемая в этих местах вода знаменита на весь мир, ведь она содержит в себе многие жизненно важные микроэлементы такие, как магний, кальций, фтор, хром, литий, йод, сера, оптимально сбалансированные между собой. Она полезна для организма и имеет внушительный список свойств, столь ценных в наше время. Например, вода кисловодских источников нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также стабилизирует обмен веществ и общее состояние организма.

Одним из излюбленных мест великого русского писателя и поэта М.Ю. Лермонтова был Кисловодск. Сколько событий произошло здесь как с самим автором, так и с действующими лицами его произведений! С течением времени внимание любителей творчества Лермонтова к этому региону не угасло, а «Маршрут Печорина» влечет почитателей русской классики не только из числа наших соотечественников, но и зарубежных туристов.

Сегодня мы можем получать эти минеральные бутилированные воды и устраивать «курорт» на дому.

Николай Бичанич, Павел Малахов

ДОЛГОЛЕТИЕ=ФУЛЛЕРЕНА + ВОДА

В 1995 году была получена устойчивая композиция фуллерена и воды, получившая название гидратированного фуллерена C60 (HyFn). Это молекула фуллерена, окруженная оболочкой молекул воды и образующая организованные водные растворы. Исследования биологической активности HyFn и его химически модифицированных аналогов показали, что они обладают терапевтическими свойствами, оказывая антиаллергическое, противовоспалительное, гепатопротекторное, антиатеросклеротическое, нейрорепаративное и другие эффекты. Стимулирует иммунитет и препятствует возрастным изменениям.

СВЕТЛА-ВОДА ДОЛГОЛЕТИЯ

Глубина скважины: 122 метров

Источники минералов:

- Ca < 100 мг
- Mg < 50 мг
- Na < 10 мг
- Cl < 10 мг
- SO4 15-25 мг
- NO3 < 400 мг
- Fe 10-15 мг
- SiO2 40-55 мг

Преимущества:

- ВКУСНАЯ
- НАТУРАЛЬНАЯ
- ОЧИЩАЕТСЯ ПРИРОДОЙ
- ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ
- УСКОРЯЕТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ
- ОЧИЩАЕТ ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ
- СОДЕРЖИТ ПОЛЕЗНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ
- ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ
- ПОМОГАЕТ В ПОХУДЕНИИ
- ПРИДАЕТ ЭНЕРГИИ

В девяти странах мира, более чем в 40 ведущих университетах серьезно и досконально изучают фуллерены. Чем же вызван такой интерес? Пристальное внимание ученых направлено не только на использование фуллеренов в нанобиотехнологиях, но и в медицине для лечения, предупреждения заболеваний и замедления старения организма человека.

Выявлены и показаны уникальные свойства фуллеренов в решении этих проблем. Проведены интереснейшие исследования и получены удивительные результаты в лечении пациентов при самых разных заболеваниях, включая онкологические, и в продлении жизни животных. Отмечено снижение болевых ощущений, более быстрое выздоровление.

Весь секрет в том, что молекула фуллерена организует вокруг себя воду, кластеры которой выполняют роль мощнейшего антиоксиданта длительного действия, в тысячи раз превосходящего общеизвестные: витамины, микроэлементы и другие вещества, не расходуясь сам, он позволяет им выполнить возложенные на них функции в организме.

Поэтому компания «Воды Здоровья» стала выпускать воду «Svetla», активированную фуллеренами, для ежедневного применения, чтобы каждый из нас смог прикоснуться к современным технологиям оздоровления и продления жизни, используя для этого уникальный элемент – фуллерен C60!

Татьяна Тарасова, Анастасия Андреева

Водные курорты Европы

Издавна считается, что минеральные водные источники оказывают на организм человека лечебное воздействие. Благодаря грекам, а потом и римлянам минеральные курорты были созданы по всей Европе. Сегодня культура лечения на водах продолжает процветать, ведь именно здесь обещают избавить от множества хронических заболеваний и помочь укрепить иммунитет.



Баден-Баден (Германия)

Благодаря браку принцессы Бадена Елизаветы Алексеевны и императора Александра I, на себе ощутили терапевтический эффект термальных вод писатели Тургенев, Толстой и Достоевский. Здесь источники бьют ключом из глубины 1800–2000 метров, а температура воды колеблется от +33 до +58 градусов.

Спа (Бельгия)

В крошечный городок, родоначальник всех спа-курортов в мире, о котором еще в I веке упомянул Плиний Старший, съезжались вельможи из разных уголков мира. Поправлял свое здоровье здесь и Петр I, любящий красотой Арденнских гор. Пальма первенства в проведении конкурса красоты и основании казино также остается за Спа.

Абано-Терме (Италия)

Сподвижник Петра I, граф Петр Андреевич Толстой, в своих путевых заметках отметил, что запах густых паров, которые источали эти источники, подобен запаху горелой нефти или скипидара. Сравнение так себе, но работает! Говорят, что минеральные грязи Абано творят чудеса.

Бат (Англия)

Не зря Джейн Остин перенесла действие двух романов в Бат, а Шекспир посвятил ему два сонета. О чудесном излечении батской водой кельтского короля Бадуда от проказы ходят легенды. Здесь все процедуры связаны с минеральной водой. Не удивительно, что «Bath» переводится с английского языка как «купание» или «ванна».

Марианске-Лазне (бывш. Мариенбад, Чехия)

То, что грязь, торф, газ и вода используются здесь для оздоровления, не понаслышке знали Николай II, Шопен, Гете и Гоголь. Посещали они город-сад в поисках долголетия или для получения эстетического удовольствия (город богат удивительно красивыми архитектурными сооружениями и парками), мы не знаем, а вот то, что местные ресурсы имеют целебную силу, знаем наверняка.

Терме Олимпия (Словения)

Раскопки показали, что нетронутая природа и целебные свойства воды Терм когда-то привлекли римлян, а местные жители поговаривают, что после теплых ванн исчезает утомленность, быстрее заживают раны и облегчается боль. Здесь не грех поднять бокал воды за здоровье.

Фьюджи (Италия)

Вековые оливковые рощи, виноградники и дубовые леса, окружающие город, когда-то произвели неизгладимое впечатление на императоров Марка Аврелия и Каракалла, а вот архивы Ватикана свидетельствуют о том, что лечебные свойства воды Фьюджи стали спасительной соломинкой для Папы Бонифация VIII и Микеланджело, страдающих мочекаменной болезнью.

Рогашка Слатина (Словения)

Спасибо доктору физических наук Йохану Б. Грунделю за то, что благодаря его монографии об анализе рогашской воды мы получили научное подтверждение целебной силы водных ресурсов Рогашки Слатины, геологу Й. Кнетту за обнаруженный источник Donat Mg, а графу Фердинанду Аттемсу за то, что в XIX веке построил здесь водолечебницу и пригласил врачебный состав.

История водных курортов, начавшись в Европе, получила своё развитие и в России. После того как Петр I побывал на зарубежных курортах, он приказал искать водные источники и на наших землях, первые таковые источники были обнаружены под Санкт-Петербургом, а затем и по всей России. Наша страна оказалась богата целебными водами, и уже в XIX веке водные курорты Кавказа, как Средней полосы, Поволжья, Карелии стали известными и популярными.

После Великой Отечественной войны И. Сталин, узнав о том, что солдаты, направленные после ранений на курорты для лечения минеральными водами, выздоравливали гораздо быстрее, распорядился строить здравницы по всему СССР. Они нискали всенародную любовь и являлись местом отдыха и восстановления здоровья у многих поколений наших соотечественников.

Анастасия Цуканова, Эдуард Коротков

НАТАЛЬЯ ИГНАТЕНКО, директор фонда Елены Образцовой

Артист выпивает несколько бутылок воды в день. Вода без газа – это главный пункт райдера для любого вокалиста. Мы просто жить без воды.



Особенности питьевого режима Полезные советы

Кто из нас не мечтает о безупречном внешнем виде и крепком здоровом организме? Все вокруг твердят, что секрет этого кроется в здоровом образе жизни, куда обязательно входит спорт, правильное питание, отсутствие вредных привычек и... питьевой режим.

К сожалению, именно про последнюю составляющую многие не знают. Казалось бы, ну какая разница, сколько и когда воды можно пить, ведь она безвредна. Но беда в том, что воды мы пьем очень мало, заменив ее на жидкости и напитки, которые включают пищеварительную систему и дополнительно обезвоживают организм.

В правильном питьевом режиме всегда учитываются биологические особенности и условия каждой среды организма. Для здорового функционирования



организма необходимо постоянно поддерживать водный баланс. В нормальных условиях рекомендуется выпивать в среднем 2,5–3 литра воды в сутки. При высоких нагрузках или жарком климате эти цифры меняются и могут достигать уже до 5 литров, только в этих случаях увеличивать объем выпиваемой воды нужно постепенно, буквально по несколько глотков.

Люди, ведущие сидячий образ жизни, теряют воду гораздо медленнее и в меньших количествах, в отличие от тех, кто постоянно «на ногах».

Кстати, есть еще одна закономерность: чем больше объем тела, тем больше должен быть объем потребляемой жидкости 30–35 мл на 1 кг Вашего веса.

Итак, начинать свой день полезнее всего со стакана чистой воды. Намного лучше, если с выжатой долькой лимона. Перед каждым приемом пищи желательно за 15–20 минут нужно выпивать 1–2 стакана воды. Лучше не пить во время еды – это нарушает естественное течение пищеварительных процессов. А через полтора–два часа после еды обязательно примите стакан столовой воды слабой минерализации.

Татьяна Пустовит

Чистый город

Ежегодно человек выбрасывает около 300 килограммов различного мусора, треть которого – пластиковые бутылки. Обычно эти бутылки оказываются на свалке, где разлагаются более 120 лет, или на мусоросжигательном заводе, в этом случае при сжигании пластика в воздух выделяются очень ядовитые вещества, которые практически не выводятся из организма. А ведь старые бутылки можно переработать и сделать много полезных вещей,

экономив при этом возобновляемые ресурсы планеты и не разрушая окружающую среду. Компания «Воды здоровья» вносит свой вклад в защиту природы, реализуя проект по сбору и переработке пластиковой тары. Вы просто делаете заказ, говорите оператору, что хотите сдать пустые бутылки, причем принимается пластиковая тара не только «Вод здоровья», и когда вам доставляют воду, вы отдаете собранную пластиковую посуду.



За год свыше 60 000 человек приняло участие в этой своеобразной экологической акции компании, было собрано, спрессовано и отправлено на перерабатывающий завод 2 500 000 пласти-

ковых бутылок. Таким образом, на улицы и свалки не было выброшено более 100 тонн мусора, а из переработанного материала были изготовлены тысячи изделий. Из пластиковых отходов получают отличный наполнитель для мягкой мебели, нетканый материал для курток, строительные материалы и, конечно, новые бутылки для питьевой воды!

По материалам сайта healthwaters.ru



Позвони, назови кодированное слово и получи подарок

		1		2		3		4		5		6		7	
Кислая соль угольной кислоты H_2CO_3	Актриса Кэтрин Зета ...	Гравюра на медной пластине	Слива-ткемали	Вес товара вместе с упаковкой	Ангажмент как он есть	Французский режиссёр Клод ...	Газированная или минеральная	Соль серной кислоты	Джазмен в "Весёлых ребятах"	Большой дом в России	5	"Дрожащая" родня тополя	Парное числовое значение	Звук из одного динамика	
Дачная "долька" гектара	В воде он в виде солей и органических соединений	"Главный" на водочке	"Съедобный" мореплаватель	Часть слова	Что определяет счётчик воды?	Мартышка - ломака и кривляка	Видит всё в тёмном цвете	Грация кошачьих движений	Фамилия Агаты Кристи от рождения	"Кис-кис" или "Золотой ключик"	Античные "счёты"	Пенный напиток к вобле			
Русская актриса ... Раневская	Элемент перекрытия здания	Её имя означает "удачливая"	Плотность в физике	3	"Живой товар"		"... девицы под окном"	Без него голодают лёгкие	4	Дорожный мешок (устар.)	7				

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОДЕ

Вода осуществляет функцию обогащения клеток питательными веществами и очищения их от шлаков. Она принимает непосредственное участие в дыхательных процессах и процессах терморегуляции. Вода обеспечивает влагой суставную смазку, слизистые оболочки и глазные яблоки.

Восемь недомоганий, которые можно предотвратить приемом воды: депрессия, астма и аллергия, боли в суставах, стенокардия, холесте-



рин, колит, боль в пояснице, изжога.

Восемь причин пить воду с мёдом и лимоном по утрам: полезно для кожи, помогает сбросить вес, полезно для пище-

варения, уменьшает риск развития инфекций мочевыводящих путей, очищает организм, уменьшает риск хронических заболеваний, укрепляет сердце, иммунитет.

По подсчетам ученых, самым водоёмким из областей народного хозяйства является производство мяса: чтобы вырастить килограмм говядины, требуется 15 000 литров воды. Для выращивания же 1 кг картофеля необходимо всего 100 литров воды.



Что здоровье укрепляет? Что болезням угрожает? Если ты не дилетант, скажешь: «Антиоксидант!» «Фуллерен» ему название! Провели уж испытанье: Крысам жизнь, как в сказке, сразу Увеличили в два раза! Может, стоит повторить И себе нам жизнь продлить? И еще он, нет сомненья, (Опыт служит подтвержденьем) Опухоли побеждает Или рост их замедляет.

ФИЛЬМЫ

«ВОДА КАК СПАСЕНИЕ»

Фильм рассказывает об удивительных лечебных свойствах воды. Современная медицина взамен дешевым народным лекарствам создает дорогие медицинские препараты, которые часто не лечат, а лишь снимают симптомы без существенного воздействия на очаг заболевания. Мнение видных ученых и нобелевских лауреатов о современном состоянии и степени коммерциализации науки и медицины.

<https://www.youtube.com/watch?v=fJAn9WLmoIU>

«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ ПРИ ПОМОЩИ ВОДЫ»

Лекция Александра Алексеевича Назарова – автора книг «Долголетие без болезней» и «Минеральные воды на страже здоровья», основателя компании «Воды Здоровья».

<https://www.youtube.com/watch?v=whGER1SUrxA>

«МИР УНИКАЛЬНОЙ ВОДЫ»

Фильм о пользе минеральных вод. Какие болезни можно вылечить с помощью минеральных вод. Какие воды полезные. Очищение организма, лечение сахарного диабета.

https://www.youtube.com/watch?v=747h6UX_9GU

«КАК МЫ ДЕЛАЕМ ВОДУ»

Процесс изготовления бутылки воды на полностью автоматической линии. Как выдуть бутылку, при какой температуре разогревается ПЭТ-материал перед выдувом, как наливается вода в бутылку, как закручивается крышка, как наклеивается этикетка.

https://www.youtube.com/watch?v=H_1nhpX50FA

Все наши видео о воде:

<https://www.youtube.com/user/donatproject>



КНИГИ

А.А. Назаров

«АКТИВНАЯ ВОДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ»

Раздел: **Здоровье**
Книга для тех, кто хочет сохранить и восстановить здоровье, замедлить процессы старения, узнать о функции макро- и микроэлементов в нашем организме, и о том, к каким последствиям приводит их дефицит. Приведенная в книге информация о наиболее полезных минеральных водах подкреплена отзывами людей, соблюдавших водный режим в соответствии с рекомендациями, и, конечно, результатами научных исследований. Возможно, это именно тот ключ, который открывает дверь в страну здоровья и долголетия.

Ферейдун Батмангхелидж

«ВЫ НЕ БОЛЬНЫ, У ВАС ЖАЖДА: ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ СЛЕДОВАТЬ ЛОГИКЕ ПРИРОДЫ»

Раздел: **Здоровье**
Автор этого профилактического руководства считает, что причина многих болезней кроется в обезвоживании организма. Ферейдун Батмангхелидж говорит о том, как важно следовать логике природы, дает рекомендации по употреблению воды, основанные на личном опыте и собственных исследованиях, выстраивает четкие связи между недостатком ее потребления и такими заболеваниями, как астма или аллергия, а также подробно рассказывает о последствиях обезвоживания.

Анастасия Цуканова

АНЕКДОТЫ

Лучшим лекарством от похмелья является обычная вода! Всего лишь 2 капли простой воды, разбавленной в стакане спирта, снимают «все как рукой».

Утро. Просыпается мужик после серьезной попойки. Еле-еле проходит он к на кухню, включает холодную воду и жадно начинает пить ее прямо из под крана.
– Жена!!! Вставай! Детей буди! Попробуйте, какая вода вкусная!

Приходит жена к мужу и говорит:
– Автомобиль поломался. В карбюраторе находится вода. Удивленный муж, отвечает жене:
– Какие глупости ты говоришь. Какая вода в карбюраторе? Жена, ничуть не смущаясь:
– Да я же тебе говорю, что вода в карбюраторе.
Муж уже, выходя из себя:
– Да ты даже понятия не имеешь, что такое карбюратор. Где наш автомобиль?
Жена, отводя глаза в сторону:
– В бассейне.

По оценкам экологов, вода из Москвы-реки в недалеком будущем будет оцениваться в 50 долларов за баррель.

Узнайте больше о «Водах Здоровья» в вашем регионе: