

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ В РОССИИ СТРАДАЮТ ОТ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ И ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЮТСЯ ОБ ЭТОМ с. 6



ВОДА ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ

№5 (48) 2018 (P)

ТЕМА НОМЕРА

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПИТЬЕВЫЕ СТОЛОВЫЕ ВОДЫ А КАКУЮ ПЬЕТЕ ВЫ?

Вика ЦЫГАНОВА

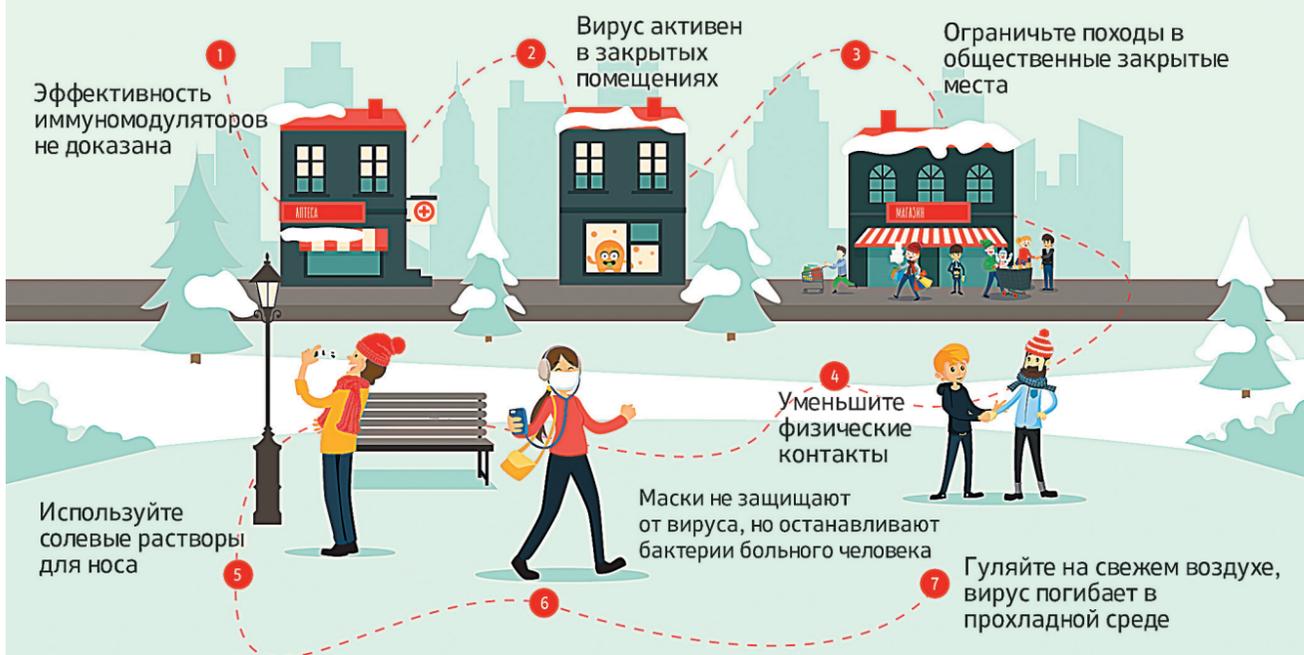
певица, актриса, дизайнер



с. 4

«Концерт – это же спектакль. Внутренний посыл мой – это не ошеломить, не потрясти человечество, сегодня и так нас трясут со всех сторон. Мне хотелось создать тонкое общение с людьми похожей душевной организации. С людьми, у которых душа есть, они беспокоятся о ней, она им интересна. И для меня это был некий промежуточный итог, который я хотела разделить со своим зрителем. Я показала, что я живу, развиваюсь, что 30 лет на сцене – это не просто так»

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Емин – певец, музыкант и автор песен и ЗАХАРОВА ЯНА, телеведущая

Емин: К сожалению, водного режима не придерживаюсь, хотя воды пью много.

Яна: Вода – для меня всё, и она важнее пищи

ДОЖИВЁТЕ ЛИ ВЫ ДО 100 ЛЕТ В ПОЛНОМ ЗДРАВИИ? с. 2

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТРОМБА. КОГДА СЛЕДУЕТ ЗВОНИТЬ ВРАЧУ? с. 3

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ



Отвечает эксперт по минеральной воде, автор книг Александр Назаров

с. 5

СВЯЗЬ МЕЖДУ ОНКОЛОГИЕЙ И НЕЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ – ДОКАЗАНА! с. 6

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ КРАСОТЫ. ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ КРАСАВИЦАМ с. 7

ВКУС И ПОЛЬЗА. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ с. 8



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

9 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ВЫ ДОЖИВЕТЕ ДО 100 ЛЕТ

Прожить на этой прекрасной планете целый век удается редко кому. Похвастать таким юбилеем могут лишь избранные, но их становится все больше. Факты говорят, что за последнее время продолжительность жизни человека значительно увеличилась.

Согласно исследованиям, средняя продолжительность жизни в начале XX века составляла примерно 50 лет. На сегодняшний день в США мужчины живут в среднем 76 лет, а женщины – 81 и это далеко не предел. Люди могут прожить ещё дольше, и все это благодаря достижениям современной медицины, техники и общему улучшению качества жизненных условий. В Америке всем известны сестры-близнецы, которые вместе отметили свой 100-летний юбилей, а также дедушка Гас, который в 100 лет каждое утро чистит лопатой снег и даже помогает соседям. Итак, как понять, способны ли мы дожить до 100 лет?

Представляем признаки и условия того, что поможет дожить до столь преклонного возраста в прекрасном расположении духа и с сохранением физического здоровья.

Представляем признаки и условия того, что поможет дожить до столь преклонного возраста в прекрасном расположении духа и с сохранением физического здоровья.

ВЫ ОЩУЩАЕТЕ СЕБЯ МОЛОДЫМ

Говорят, что возраст – это просто число, и в этом есть большая доля истины. Очень важно, на какой возраст вы себя ощущаете, несмотря на свою дату рождения в паспорте. Если вы часто замечаете, что на вопрос о возрасте всегда хочется

сказать меньшее количество лет, то это хороший признак. Исследования лондонских ученых подтвердили тот факт, что у лиц, которые ощущали себя моложе, чем есть на самом деле, смертность в итоге была намного ниже, чем у тех, кто чувствовал свой истинный возраст.

ВЫ ОПТИМИСТ

Жизнь будет складываться так, как вы о ней думаете. Смотрите на мир позитивно. Ученые доказали, что оптимисты страдают значительно реже такими заболеваниями, как рак, инсульт, сердечные недуги.

ЕДИТЕ ДОСТАТОЧНО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Давно установлен тот факт, что правильное питание увеличивает нашу жизнь. Ежедневно нужно съедать не менее пяти фруктов и овощей, и тогда здоровье вас не подведет.

В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ПРИСУТСТВУЮТ МОРЕПРОДУКТЫ

Это тоже признак того, что вы проживете долгую жизнь. Те, кто не дружит с морепродуктами, получают недостаточное количество омега-3. Эти жирные кислоты очень важны для правильного обмена веществ в любом организме, а особенно для людей пожилого возраста.



Ученые проводили длительное исследование на протяжении 16 лет, и результаты доказали вышесказанное. У участников с высоким уровнем потребления жирных кислот на 35 % были снижены риски сердечно-сосудистых заболеваний.

У ВАС ЗДОРОВЫЙ СОН
Интересное исследование проводилось на греческом острове Икария. Там очень много долгожителей. Частью культуры у этого народа является дневной сон. Вероятно, он и является секретом их здоровья в преклонном возрасте. Даже получасовой отдых днем на 37 % снижает риски развития сердечных заболеваний.

ВЕДЕТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Конечно же, ваша мышечная активность с возрастом значительно снизилась. Но не стоит ее совсем исключать. Даже самые простые упражнения, прогулки на свежем воздухе позволяют укрепить здоровье и чувствовать себя бодрее. Больше двигайтесь.

СЛЕДИТЕ ЗА ФИГУРОЙ
Безусловно, фигура с возрастом меняется,

появляются нежелательные складки и отложения. Ученые доказали, что окружность талии напрямую связана с вашим здоровьем. Следите за объемами. У женщин талия не должна быть более 78 см, а у мужчин – 92.

У ВАС МНОГО ВЕСЕЛЫХ ДРУЗЕЙ
Давно доказано, что те, кто больше общается в социуме, живут намного дольше. Психологи подтверждают данный факт. Востребованность, общительность, хорошее настроение – залог вашего долголетия.

ВЫ ПЬЕТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ
Роль воды для организма человека очень велика. Так как наш организм более чем на 70% состоит из воды, то нам необходимо регулярно



пополнять ее запасы. Недостаток воды в организме может стать причиной развития множества серьезных заболеваний.

Если вы в течение дня пьете мало воды или не пьете ее вовсе, заменяя чаем, кофе, сладкой газировкой и прочими напитками, при возникновении, например, головной боли, не спешите пить таблетки, а попробуйте выпить стакан чистой, охлажденной питьевой воды («СТЭЛМАС O₂» или «СТЭЛМАС O₂ Спорт» – подойдут как нельзя лучше).



Тяжелейшие, а порой смертельные состояния вызваны образованием тромбов в сосудах. Это столь серьезная проблема современности, что был даже учрежден Всемирный день борьбы с тромбозами. Что это такое?

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТРОМБА КОГДА СЛЕДУЕТ ЗВОНИТЬ ВРАЧУ?

Все мы знаем, что тромб – это страшно, опасно и порой приводит к летальному исходу. Так а что же конкретно опасно в тромбах?

Тромб – это образование внутри кровеносного сосуда свертков крови по сосуду. 70-80 % всех инфарктов медики относят к последствиям воспаления атеросклеротической бляшки на сосуде, которые могут иметь место при стрессе, воспалении, инфекции.

ЧТО ТАКОЕ ТРОМБ?

Кровь по сути своей должна свертываться. Именно так останавливается кровотечение! А если появляются сгустки крови после царапин и ссадин – ну да, это порой бывает, это не страшно, они снаружи. А вот если сгусток образуется внутри сосуда, то может быть и инфаркт, и инсульт, и сердечный приступ... Сгусток же блокирует крови возможность свободно двигаться вперед! Так что давайте обсудим, какие могут быть внешние проявления.

ОТЕК ОДНОЙ КОНЕЧНОСТИ

Именно одной, не обеих и тем более не всех четырех. Часто это показатель тромбоза глубоких вен. Ухудшается приток крови к тем или иным частям тела, и внутренние органы недополучают кислород...

БОЛЯТ НОГИ

Часто болят, покалывают, бывают судороги. Обязательно покажитесь врачу! Симптоматика эта может быть вызвана разными проблемами, но тромбоз глубоких вен – в их числе.

КРАСНЫЕ ПОЛОСЫ НА КОЖЕ

Расположенные параллельно венам. Это не синяки, это совсем другое... Если они еще и теплые на ощупь – вы все понимаете, наверное. Нужна срочная медицинская помощь.

БОЛИТ В ГРУДИ ПРИ ГЛУБОКОМ ВДОХЕ

Это может говорить о том, что сгустки крови накапливаются в легких. Немедленно к врачу, вообще не откладывая! Задохнуться – вопрос секунды.

БЕСПРИЧИННАЯ ОДЫШКА

Не после тяжелых физических нагрузок, а совсем на ровном месте. Это тоже может быть показателем сгустков крови вокруг легких. Еще и с головокружением часто.

КАШЕЛЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ

То есть без простуды и тому подобного, и даже если вы не курите, а рентген говорит о чистых легких. Значит, проблема в дыхании и в сердце. Вполне возможно, что это тоже сгустки крови в легких...

ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ

Отеки конечностей могут быть симптомами рассеянного склероза, диабета второго типа и других проблем с кровообращением. Боль в ногах может быть вызвана мышечными проблемами, да и любой неврологией. Красные полосы на коже могут вызываться вообще любыми недоработками сердечно-сосудистой. Боль в груди может говорить о любых проблемах с дыхательной системой, в том числе и о бронхиальной обструкции. Одышка с головокружением – типичный лейкоареоз (проблема с мозгом), но может быть и еще тысяча причин. А кашель может быть и аллергическим! Так что проверяться надо обязательно: мало ли что найдут, и это все стоит срочно лечить.

РАЗВИТИЕ ИНФАРКТА – ДЕФЕКТ В ВОСПРИЯТИИ ОРГАНИЗМА

Предвестник инфаркта это развитие отека, на бляшке возникают дефекты. Организм воспринимает эти дефекты как дырки в сосуде, которые следует «залатать», и для предотвращения потери крови вырабатываются тромбоциты и фибрин, которые формируют сгусток крови – тромб. Он еще больше, чем бляшка сужает просвет сосуда, это приводит к болям – стенокардии и развитию в дальнейшем инфаркта.

Тромб – причина не только инфарктов, но и прочих столь же тяжелых заболеваний: тромбоза глубоких вен на ногах, тромболического инсульта, тромбоза артерий, несущих кровь к почкам, кишечнику, прочим органам.

ИССЛЕДОВАНИЯ КОТОРЫЕ ПОКАЗАЛИ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

В исследованиях живой капли крови, которая является зеркалом организма и дает необычайно важную информацию о состоянии здоровья, а также о возможности его нарушения в будущем. Исследование проводили до и через 15 мин после приема активной воды («СВЕТЛА» или «БИОВИТА»).

Плазма стала более прозрачна, скорость движения клеток увеличилась, улучшилась текучесть крови. Исчезают застойные зоны: плотные скопления клеток разрушаются и растекаются. Это способствует улучшению кровоснабжения и питания органов и тканей и уменьшает возможность отложений на стенках.

В активной воде плазмы тромбоциты начинают распадаться на единичные клетки, что позволяет привести в порядок микро-русло. А это – предупреждение тромбообразования!

Улучшается динамика происходящих процессов. Активная вода быстро восстанавливает свойства плазмы. В ней запускаются не идущие до этого процессы:

- активируются лейкоциты, их мембраны разуплотняются, конфигурация меняется, движется протоплазма, т.е. иммунные клетки начинают работать.
- активный лейкоцит уже выполняет свою работу. Выделяя ферменты, он рассасывает мягкий (низкой плотности) холестерин. А это предупреждение развития атеросклероза.

Профилактика тяжелейших последствий тромбообразования – это еще и борьба за сохранение с возрастом эластичности стенок сосудов. С этой задачей прекрасно справляется минеральная вода «СУЛИНКА Кремниевая», содержащая в 1 литре до 2-х суточных норм Кремния – настоящего «элемента молодости», определяющего в нашем организме эластичность большинства тканей, включая ткани стенок сосудов.



8 РЕКОМЕНДАЦИЙ для профилактики заболеваний и улучшения здоровья



ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Избыточный вес (или ожирение) является причиной по меньшей мере 12 видов рака.



ПИТЬ ПРИРОДНУЮ ВОДУ

Чтобы поддерживать положительный щелочной баланс в организме для профилактики заболеваний, нужно пить природную воду с показателем pH не менее 7,5.



ДОБАВЛЯТЬ В РАЦИОН БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Фитохимические вещества, обнаруженные во фруктах и овощах имеют противоопухолевые эффекты.



ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Физические упражнения минимизируют риск возникновения онкологических заболеваний.



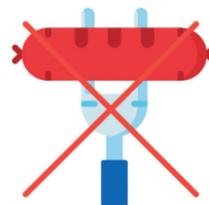
ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ И ФАСТ-ФУД

Такая пища содержит вредные компоненты, а также приводит к ожирению, а это увеличивает риск развития рака.



УПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ АЛКОГОЛЯ

Даже умеренные уровни употребления алкоголя увеличивали риск развития рака.



ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ, СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСНОГО МЯСА

Потребление красного мяса должно быть ограничено до трех приемов в неделю общим весом до 350-500 г.



СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Употребление продуктов с высоким содержанием соли способствует развитию язвенной болезни, а впоследствии, и рака желудка.





МОЯ ВНУТРЕННЯЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ – ЭТО ДУША, ЭТО БОГ

– Прошедший год выдался у Вас довольно праздничным. Целых два юбилея: Ваш собственный и юбилей пребывания на сцене – 30 лет. Как Вы думаете, изменилась ли за это время ваша внутренняя составляющая, как артистки: подача, отношение к слушателям?

Моя внутренняя составляющая – это Душа, это Бог, это никуда не может деться, и, конечно, за 30 лет на сцене для меня, для моего зрителя, для тех, кто любит меня – ничего не изменилось. Другое, дело, наш шоу-бизнес. Вот от него я в стороне. Это мой выбор. Я не хочу иметь к этому отношения. Но я никогда не переставала работать, гастролировать, я не оставила свою профессию. Просто я не связана с тусовкой, с мельканием на экране.

Для меня сцена – это больше, чем профессия, это моя судьба, моя жизнь, как бы это пафосно ни звучало. Я всегда работала и работаю честно, никогда не пела под фонограмму, в отличие от многих. Я люблю свою работу безмерно, и слава Богу, всегда собираю полные залы.

– Не так давно вышла Ваша новая работа, видеоклип на песню «Россия», уже успевший вызвать большой резонанс в СМИ. Расскажите пожалуйста о нём.

Это не просто музыкальный клип, это целый фильм. В этой работе заложено много смыслов, это сильный, трогательный и в то же время мощный маленький фильм, который раскрывает и показывает грани человеческой любви к своей родине. Четыре года работы над этим проектом, годы и десятилетия постижения профессии... осмысление великих вех... «Россия» – это планета, это целый мир, это последний источник Божьей правды. Сегодня, в дни трагического противостояния и раскола, наша работа – это некий якорь в океане безумства; художник, а тем более поэт – это маяк, поводырь к свету. Этой работой мы хотели укрепить нашу Веру, Веру в ценности и справедливость, предостеречь от духовных распрей. В этом небольшом формате клипа мы стремились максимально передать главные сакральные моменты становления нашего государства, его борьбы и развития как живого организма. Мы выстояли, мы победили, мы ЖИВЫ! Движение Вверх – это моя Россия! Мы хотим, чтобы эта работа нашла отклик в людях, которые любят свою Родину и трудятся для неё, вкладывают частичку себя!

В этой работе за 6 минут нам удалось отобразить историю нашей Великой страны. Девочка-подросток – воплощение самой России, проходит все важные этапы нашей истории: язычество, крещение, нашествие монголов, гибель Пушкина, революция, Великая Отечественная Война. Преодолев их, героиня оказывается в предрассветном русском поле, символизирующем теперешнее возрождение страны. Пройденные испытания помогают «России» вернуться к жизни и подарить нам надежду на самое лучшее будущее.

– Как прошёл Ваш недавний большой сольный концерт в Крокус Сити Холл?

Концерт – это же спектакль. Внутренний посыл мой – это не ошеломить, не потрясти человечество, сегодня и так нас трясут со всех сторон. Мне хотелось создать тонкое общение с людьми похожей душевной организации. С людьми, у которых душа есть, они беспокоятся о ней, она им интересна. И для меня это был некий промежуточный итог, который я хотела разделить со своим зрителем. Я показала, что я живу, развиваюсь, что 30 лет на сцене – это не просто так. Прошедший концерт – это и новая музыка, новые аранжировки. У меня такого звука, как сейчас, не было никогда. Мы сейчас много работаем с Фио Дзанотти, легендарным итальянским музыкантом, композитором, с которым нас познакомил мой саундпродюсер Вадим Голицын. Фио выпустил 9 альбомов с Адриано Челентано, работал с такими мировыми звёздами, как Дзуккеро, Лучиано Паваротти, Андреа Бочелли, со всеми ярчайшими представителями итальянской эстрады, и вот он хочет, чтобы мы теперь познакомимся с моей новой программой не только Россию, а и другие страны. У меня есть своя мечта – дать концерт в Вероне, у меня много друзей в Италии. Мы будем писать мировые дуэты с молодыми музыкантами даже на русском языке. И это будет хорошо, потому что как бы ни опускали сегодня наш бедный русский язык, и как бы его ни корезили, но он тоже святой. Святость его надо отстаивать и предлагать.

– Что Вы можете сказать на тему ещё одного вашего любимого дела, пошива одежды, удалось ли Вам занять своё место в модной дизайнерской среде?

Знаете, это же как с шоу-бизнесом, одно и то же, я не полезла туда вглубь, потому что поняла, что там

и в шоу-бизнесе одни и те же правила. Я сейчас занимаюсь модой все ещё, я делаю показ сейчас, весной мы делаем коллаборацию с Федором Конюховым, это большой эксклюзивный показ будет! Сейчас все силы направлены туда. Будет также второй показ в театре у Машкова, я делаю всё от души, для меня это много значит, и результат получается соответствующий. У меня много заказов от людей, которым близка русская культура, которые ценят качество и индивидуальность. Впереди большие планы, мы планируем развивать фэшн-бизнес в разных направлениях, над этим работает большая команда.

– Многие говорят о вашем крепком союзе с Вадимом Борисовичем. Как вам удаётся поддерживать эти отношения в течение этих долгих лет?

Я живу с мужем так долго, потому что я его люблю и уступаю в браке. Считаю, что муж у меня гениальный человек, и это счастье, что Господь нас с ним встретил. Он мужчина, в котором меня устраивает абсолютно всё. Вадим никогда не бывает скучным, однообразным, и у него прекрасный характер, и он очень заботливый человек.

– Наше издание посвящено теме здорового образа жизни, в частности, питьевому режиму, культуре потребления воды, проблемам обезвоживания организма и пагубного влияния вредных факторов на наше здоровье. Скажите, пожалуйста, как вы относитесь к воде? Какую воду любите: с газом или без?

Вода – это жизнь. Я родилась и выросла на Дальнем Востоке, который занимает лидирующее положение в нашей бескрайней России по количеству минеральных источников. Вода – это сама природа-матушка, я не люблю никаких газированных напитков, считаю, что польза – в первозданности, в чистоте, в самой сути воды.

– Вика, есть ли у вас какие-либо особенности питьевого режима? Например, выпивать стакан воды с утра или же употреблять воду только определенной температуры.

У меня вошло в привычку сразу после пробуждения выпивать стакан едва тёплой чистой воды. Холдную воду не пью, если только прямо из родника.

– В вопросе выбора питьевой или минеральной воды, отдаёте ли вы предпочтение какому-то определенному производителю?

Сейчас так много всего на рынке, но не всегда можно доверять разрекламированным маркам. Я недавно познакомилась с водой «СТЭЛМАС магний», вода показалась мне хорошей, и польза от неё явно есть. Также мне понравилась структурированная вода BioVita, она защищает клетки от изнашивания, а значит, наполняет энергией и замедляет старение.

– Спасибо Вам, Вика за Вашу искренность, от имени наших читателей желаем Вам новых творческих успехов, огромного здоровья и Любви!

Благодарю, и это взаимно!

Интервью подготовила Дзюба Екатерина



ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПИТЬЕВЫЕ СТОЛОВЫЕ ВОДЫ А КАКУЮ ПЬЕТЕ ВЫ?

Питьевая столовая вода (с общей минерализацией до 1 г/л) – это самая массовая, самая востребованная вода на нашем рынке. Оказывается, что разливается она в бутылки из совершенно разных источников. Причем, в России это не запрещено законом – главное, чтобы вода по всем своим параметрам была безопасной для человека (пригодной для питья – чистой и без бактерий). **Любой законопослушный производитель обязан вынести информацию об источнике на этикетку своего продукта. Обычно всё так и происходит – тип источника воды указывается, но мелким-мелким шрифтом и на обратной стороне бутылки. Но что же именно эта информация должна означать для простого потребителя?**

Сразу хотим отметить: эта статья ни в коем случае не призвана опорочить честное имя кого-либо из наших конкурентов (ведь все они честно трудятся в российском правовом поле, производя в целом безопасную для здоровья воду), она всего лишь приоткрывает для потребителя завесу над небольшими, но очень важными нюансами массового водного производства, о которых не принято обычно рассуждать открыто и перед широкой аудиторией.

Итак, вот перечень типов источников, разрешенных в России к использованию для производства бутилированных питьевых вод:

1. ИЗ СИСТЕМ ЦЕНТРАЛЬНОГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ

Это водопроводная, дважды очищенная вода с добавлением солей. Структура воды разрушена, энергии в ней нет. На этикетках очень мелко пишут вода «кондиционированная», или, «обратный осмос». Этот метод часто используют американские корпорации. Бренды «Бон-Аква», «Аква Минерале». В воде, как правило, остается информация о яде – хлороформе (хлор + органика → хлороформ – увеличивает риск возникновения онкологии). Все установленные законом ПДК (предельно допустимые концентрации вредных элементов) у такой воды при этом всегда будут в норме.

2. ИЗ ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМОВ (ОЗЕРА, РОДНИКИ, РЕКИ...)

Из-за возможного попадания микроорганизмов производится фильтрация обратным осмосом. Разрушается структура воды и теряется энергетика. Организм расходует энергию для ее активации, чтобы она смогла работать в капиллярах. Немецкие ученые из Берлинского университета Г.Тан и Т.Хаберер обнаружили во всех открытых водоемах остатки медикаментов: для борьбы с ожирением, противовоспалительные, диклофенак и ибупрофен, стероидные, противозачаточные и др., в том числе антибиотики. Проглоченные однажды, они возвращаются к нам, уже неоднократно. Вряд ли они принесут нам пользу, а попадают они в открытые источники через грунтовые воды. ПДК – так же в норме.

3. ИЗ АРТЕЗИАНСКИХ СКВАЖИН

Профессор Дж.Дэвис (Швейцария) за 30 лет изучения установила, что вода становится артезианской через сотни и тысячи лет после выпадения дождем, вбирает в себя энергетику земли, растворяет и активизирует жизненно необходимые химические элементы, которые наиболее быстро помогают нам восстанавливать здоровье и предупреждать болезни.

Вода из артезианских скважин иногда требует грубой очистки фильтрами для обезжелезивания. Структура и химические элементы сохраняются и все же организму необходимо ее активировать для работы в капиллярах, ведь вода в них должна соответствовать 12-ти параметрам, чтобы разжижать кровь и через стенки капилляров доносить питание до клеток. ПДК – в норме.

4. ИЗ АРТЕЗИАНСКИХ СКВАЖИН (АКТИВИРОВАННАЯ В ПРОЦЕССЕ ВОДОПОДГОТОВКИ)

Изучая воду, люди установили, что вода видит, слышит, хранит и передает информацию и научились активировать и насыщать энергией артезианскую воду, делая ее близкой к воде, работающей в организме. Она быстрее растворяет питательные вещества, доносит их и кислород через стенки капилляров до клеток, а после переработки и получения энергии, вымывает CO₂ и отходы из межклеточного пространства. Такая вода обладает энергией и возможностями в разы большими, чем у исходной артезианской.

В МГУ им. Ломоносова в Москве были проведены исследования по измерению активности со всеми ти-

пами вод. Для изучения вод из открытых источников была взята лучшая – **Байкальская** вода

ИССЛЕДОВАНИЯ:

На рисунке 1 представлены первичные данные по активности тестируемых вод, полученные не более чем, через 1 час после открывания бутылок с водами. Видно, что у 3-х вод – «Бон-Аква», «Аква Минерале», «Байкал Перл» активность чрезвычайно низка, тогда как у 3-х других она уверенно регистрируется. Особенно высока активность воды «Светла».

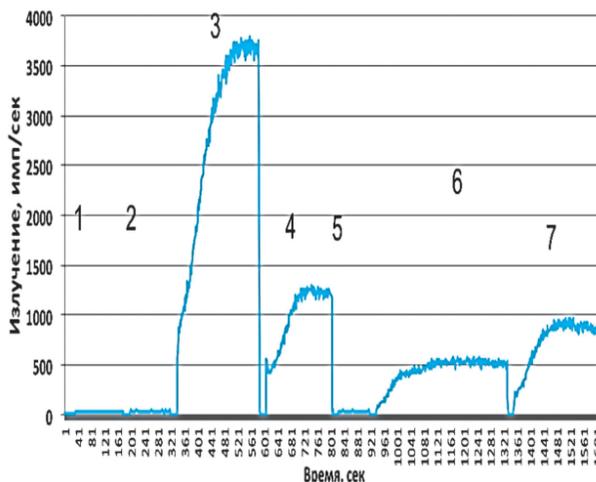


Рис. 1. 11.09.18 (0 день измерения). ХЛ вод: (1) БонАква, (2) АкваМинерале, (3) Светла, (4) Биовита, (5) Байкал Перл, (6) Эвиан. Реагент (неразведенный).

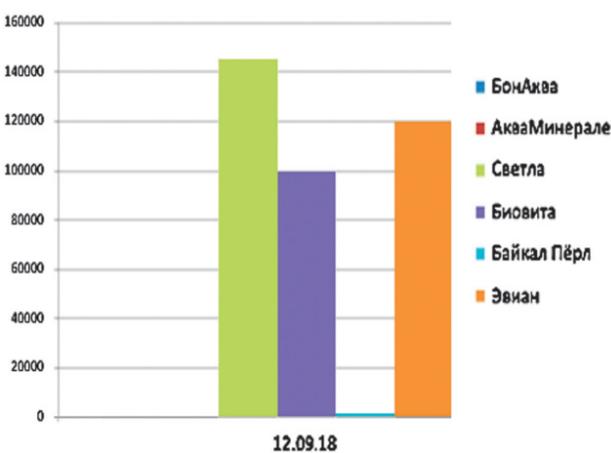


Рис. 2. Активность вод, измеренная с неразведенным реагентом 12.09.18 (1 день инкубации). Представленные средние значения для 3-х параллельных измерений для каждой из вод. Обратите внимание на различие масштабов шкалы X на рис 1 и 2.

Активность всех других вод в процессе их инкубации возрастала, хотя и по-разному, что видно из представленных на Рис. 2 и 3 экспериментальных данных.

Данные на Рис. 2 свидетельствуют, что уже через 2 суток инкубации вод на воздухе активность 3-х из 6-ти вод резко выросла, причем максимальная активность была характерна для «Светлы», что согласуется со всеми нами ранее проведенными измерениями ее активности.

Следует отметить, что активность вод «Бон-Аква» и «Аква Минерале» почти не возрастала за 6 дней их инкубации в контакте с воздухом. Активность этих вод составляла 40 имп/сек 11.09.2018 г. и 80 и 170 имп/сек 17.09.2018 г.

Поскольку активность «Светлы», как и других трех вод достигла и даже превысила значения 100 000 имп/сек, что приближается к предельным значениям, которые можно получить с неразведенным Реагентом,

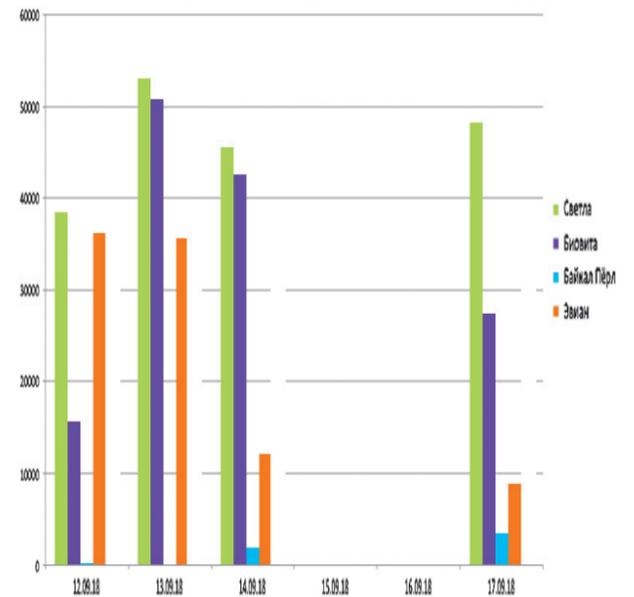


Рис. 3 (А). Изменение активности вод, с 12.09.18 (1 сутки инкубации на воздухе) по 17.09.18. (6 суток инкубации на воздухе). Использовали реагент, разведенный в 100 раз. Представлены средние значения для 3-х параллельных измерений для каждой из вод

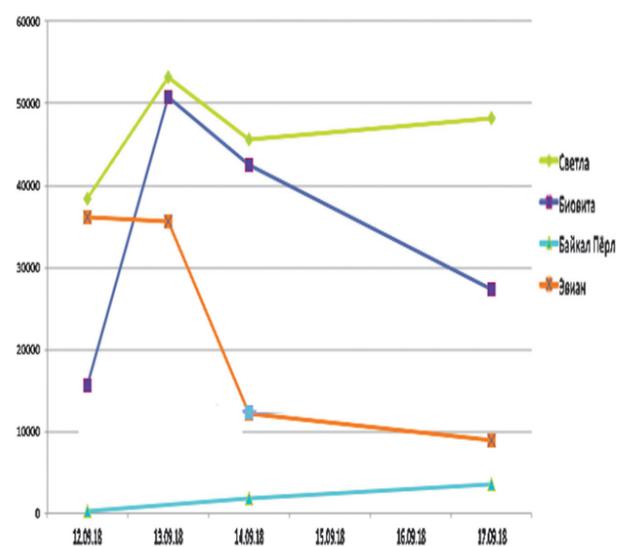


Рис. 3 (Б). Те же результаты, представленные в виде кривых изменения активности вод в ходе их инкубации. Данные для Бон-Аква и Аква Минерале не представлены из-за их очень низких значений.

активность этих же вод определяли с использованием реагента, разведенного в 100 раз (Рис. 3 А и Б).

Длительный мониторинг за изменением активности вод (Рис 3. А и Б) показал, что из всех вод наиболее выделяется по активности и по сохранению ее активности в ходе инкубации вода «Светла», а за ней следует «Биовита». В первые дни высока активность воды «Эвиан», но уже после 3-х суток инкубации она существенно снижается. Самой низкой активностью в ряду этих вод характеризуется вода «Байкал Перл», хотя она немного возрастает в ходе инкубации. Воды «Бон-Аква» и «Аква Минерале» активности, при использовании реагента, разведенного в 100 раз, не обнаруживали.

**Д.б.н., профессор Биологического ф-та МГУ
В.Л. Воейков
С.н.с., к.м.н. Е.В. Буравлева**

Вода – самый ценный продукт для здоровья, и поэтому критично важно уметь выбирать для себя только лучшую воду! Потому что теперь вы понимаете, что безопасная вода и полезная безопасная вода – это не одно и то же.

ВОПРОС – ОТВЕТ

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

Вопрос: Чем обычная вода отличается от активной?

Ответ: АКТИВНОСТЬ, ЭНЕРГОНАСЫЩЕННОСТЬ – способность выполнять работу в данном случае воды в нашем организме: растворять питательные вещества, разжижать и активиро-

вать кровь, бороться с вирусами и укреплять клеточный иммунитет, вымывать из межклеточного пространства отработанные вещества и выводить их из организма, в конечном счете, замедлять старение и продлевать жизнь без болезней. Активные воды передают

энергию очень быстро, волнами, лавинообразно и работа организма улучшается в течение нескольких минут.

Все это доказано многочисленными исследованиями, с которыми можно ознакомиться на сайтах www.svetla.ru, www.biovita.ru



СВЯЗЬ МЕЖДУ РАКОМ И НЕЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ПОДТВЕРЖДЕНА УЧЕНЫМИ

Важным событием в понимании тенденций заболеваемости раком стала публикация нового суммарного отчета исследований по всему миру за последние 30 лет, где проанализированы взаимосвязь образа жизни людей, включая их рацион, вес, физическую активность и уровень онкологической заболеваемости.

Согласно последним исследованиям, эта болезнь становится причиной каждой восьмой смерти на Земле. К 2030 году глобальная заболеваемость раком прогнозируется на уровне 21,7 млн. новых случаев.

Исследование осведомленности о рисках рака, проведенное в прошлом году Американским институтом изучения рака, показало, что менее половины респондентов знали, что ожирение связано с развитием рака, несмотря на проведенную институтом информационную кампанию.

Именно поэтому данные международные рекомендации как никогда актуальны для России. Согласно новому докладу Минздрава РФ, число россиян с диагностированным ожирением достигло двух миллионов, или 1,3% от населения страны. При этом реальное количество страдающих от избыточного веса еще выше.

В подавляющем большинстве случаев ожирение сочетается с низкой физической активностью и неправильным питанием, что взаимно отягощает риски. Все это в масштабах страны дает огромное количество новых случаев заболеваний раком, которые возможно предотвратить с помощью лишь «пересмотра» своего образа жизни.

Представляем вам 10 рекомендаций для профилактики заболевания и улучшению здоровья.

ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Это подтверждают недавние результаты нового исследования, в котором делается вывод о том, что

избыточный вес (или ожирение) является причиной по меньшей мере 12 видов рака: печени, яичников, простаты, желудка, ротоглотки, толстого кишечника, молочной железы, желчного пузыря, почек, пищевода, поджелудочной железы и эндометрия. Ожирение также связано с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Спорт и любые физические упражнения важны не только для поддержания тонуса, хорошего самочувствия и оптимальной работоспособности, но и дополнительно минимизируют риск возникновения онкологических заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует для человека 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных физических нагрузок в неделю.

ДОБАВЛЯТЬ В РАЦИОН БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Доказано, что фитохимические вещества, обнаруженные во фруктах и овощах, имеют противоопухольевые эффекты. Но есть и другие полезные «продукты-защитники», богатые клетчаткой: это продукты из цельного зерна. Общее потребление клетчатки должно составлять не менее 30 г / день. Кроме того, такая диета помогает поддерживать нормальный вес.

УПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ АЛКОГОЛЯ

В исследованиях даже умеренные уровни употребления алкоголя увеличивали риск развития рака. Ацетальдегид, метаболит окисления этилового спирта, является канцерогеном. Алкоголь также повышает уровень циркулирующего эстрадиола, тем самым, нарушая гормональный фон и увеличивая риск развития рака.

Согласно более поздним исследованиям, в небольших количествах вино может иметь ряд полезных свойств,

но учитывая риск развития рака, ученые советуют отказаться от алкоголя в пользу трезвости.

ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ И ФАСТ-ФУД

Жирная пища и сладкое (а это большинство обработанных продуктов, закусок, хлебобулочных изделий и конфет, а также сладкие газированные напитки) приводят к ожирению, которое как уже говорилось, увеличивает риск развития 12 видов рака. Кроме того, такая пища может содержать другие вредные компоненты, что также не идет на пользу здоровью.

СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Продукты с высоким содержанием соли, такие как переработанное мясо, могут нанести вред слизистой желудка, что приводит к колонизации *Helicobacter pylori* и развитию язвенной болезни, а впоследствии, и рака желудка. Суточная доза соли для здорового человека не должна превышать 6 грамм, а при ряде заболеваний ее количество необходимо сокращать вплоть до полного

исключения (норма устанавливается врачом).

Снизить количество соли помогут специи: для сохранения вкуса при готовке блюд можно использовать пряные травы, чеснок, лимон.

ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ, СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСНОГО МЯСА

Потребление красного мяса должно быть ограничено до трех приемов в неделю общим весом до 350–500 г. В процессе промышленного приготовления мяса выделяются гетероциклические амины и полициклические ароматические углеводороды, которые обладают высоким канцерогенным потенциалом. Сократить количество красного мяса и получить весь необходимый организму белок можно при употреблении бобовых (фасоли, чечевицы, гороха), которые к тому же содержат много витаминов и минералов.

НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯТЬ БАД С ВИТАМИНАМИ

Ряд БАДов с высоким содержанием витаминов могут быть опасными. Некоторые добавки, позиционирующиеся как умень-

шающие риск развития рака, могут его, напротив, спровоцировать. В связи с этим эксперты рекомендуют витамины получать из полезных продуктов, а не из таблеток. Употреблять витаминные добавки необходимо только по рекомендации врача.

КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ

Молодым мамам ученые советуют кормить ребенка грудью не менее 6 месяцев, а затем уже на фоне введения прикорма продолжать грудное вскармливание как минимум до 2 лет. Грудное вскармливание защищает от рака молочной железы, а также уменьшает риск детского ожирения.

ПИТЬ ПРИРОДНУЮ ВОДУ

Известно, что раковые клетки, а также вредные бактерии, грибки и вирусы не могут находиться в щелочной среде. Чтобы поддерживать положительный щелочной баланс в организме для профилактики заболеваний, нужно пить природную воду с показателем pH не менее 7,5. Именно такой показатель кислотности внутри клеток человеческого организма. И если его сохранять на нужном уровне, то забо-

леть или заразиться вирусами будет гораздо сложнее, они просто не смогут выжить в таких условиях. К тому же сейчас общепризнано в научной среде, что главный враг онкологии – это ваш сильный иммунитет. В 2018 году Нобелевскую премию в области медицины получили американский и японский ученые, как раз разработавшие и внедрившие в медицинскую практику методы иммунотерапии рака. Ежедневное употребление достаточного количества активной энергонасыщенной воды (такой, как воды «БИОВИТА» и «СВЕТЛА»), позволяет за 2–3 недели осуществлять полный водный обмен на клеточном уровне, то есть заполнять все наши клетки и межклеточное пространство обновленным «основным строительным материалом», причем, высочайшего качества (для клеток это и есть вода). При наличии такого эффективного обмена воды организм самостоятельно выводит на максимум все защитные функции, заложенные в него еще от рождения (именно так происходит реальное укрепление всей иммунной системы).

7 ПРИЗНАКОВ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ

Магний (Mg++) – один из самых важных макроэлементов в организме человека. Он участвует в большинстве физиологических процессов. Достаточное количество этого макроэлемента обеспечивает хорошее самочувствие.

Магний – это важнейший элемент в организме человека, его уровень имеет значение для обмена веществ, здоровья костей и мышечной системы. Недостаток магния проявляется в характерных признаках.

От количества магния в организме **зависят множество важных моментов** – уровень сахара в крови, состояние костей и мышечной системы, обмен веществ. В сутки женщина должна получать 310–320 мг магния, мужчина – 400–420 мг, для этого нужно есть продукты с содержанием магния – авокадо, листовые овощи темно-зеленого цвета, бобовые, бананы, орехи и семечки, натуральный йогурт и темный шоколад, а еще необходимо пить природную минеральную воду с высоким содержанием этого элемента – «СТЭЛМАС Mg+» тут подойдет как нельзя лучше (кстати, именно из воды магний усваивается лучше всего, поскольку находится там в ионно-активном состоянии).

Большинство людей в России **страдают от дефицита магния и даже не догадываются об этом.**

Причина дефицита заключается не только в **неправильном питании**, но и в заболеваниях желудка и кишечника, недостатке витамина D и **употреблении алкоголя**.

Ниже перечислены симптомы дефицита магния, при обнаружении которых нужно обратиться ко врачу и пройти обследование.

ПОКАЛЫВАНИЕ И ОНЕМЕНИЕ В ПАЛЬЦАХ

Магний необходим для **правильной работы нервной системы**, при его дефиците наблюдаются проблемы в передаче нервных импульсов. Это проявляется в **онемении и покалываниях в пальцах рук и ног.**

ГРИППОЗНОЕ СОСТОЯНИЕ

Если ты чувствуешь **усталость и слабость**, не хочешь есть и периодически ощущаешь тошноту, то это не значит, что у тебя грипп. В таких же признаках проявляется дефицит магния, если состояние не улучшается в течение пяти дней, необходимо обратиться ко врачу.



СУДОРОГИ

Мышечные судороги происходят по причине **аномальной активности нервной системы**, зачастую это связано с **дефицитом магния**. Тревожным симптомом будут являться регулярные судороги, не связанные с физической активностью.

МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ

Снижение уровня магния сопровождается чрезмерным **притоком кальция в нервные клетки и гиперстимуляцией мышечных нервов**. Мышцы могут болеть из-за судорог, после них мышцы становятся жесткими, как после интенсивной тренировки.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМНЫ

Под воздействием дефицита магния у человека **меняется настроение**, он становится более **склонным к депрессии**. Как правило, состояние характеризуется как эмоциональный упадок, **сопровождающийся нарастающей тревожностью.**

ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА СЕРДЦЕБИЕНИЯ

Дефицит магния **вызывает снижение уровня кальция**, что не лучшим образом влияет на **работу сердца**, меняется сердечный ритм. При посещении врача обязательно нужно упомянуть об ускорении или замедлении частоты сердечных сокращений.

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ

В питании магний выполняет роль естественного слабительного, поэтому при его дефиците **наблюдаются проблемы со стулом**. **Хроническим запором** называют состояние, когда кишечник опорожняется реже трех раз в неделю.



Употребление достаточного количества воды улучшает «вымывание» из организма вредных веществ, которые поступают извне и образуются внутри тела.

Вода – жидкость без цвета и запаха. Но что бы человек делал без неё? Многие женщины избегают питья чистой воды, предпочитая ей напитки с выраженным вкусом, запахом и цветом, например сладкие газированные напитки (диетическая кола), кофе и кофеинсодержащие напитки и соки. Хотя соки содержат большой процент воды, они не могут сделать для женского организма всего того, что может чистая вода. То же можно сказать и о кофе с газировкой.

Вот только некоторые аспекты, по которым вода для красоты женщины играет важнейшую роль:

КРАСОТА КОЖИ

Употребление достаточного количества воды улучшает «вымывание» из организма вредных веществ, которые поступают извне и образуются внутри тела. Токсичные вещества вызывают пигментацию и депигментацию, акне, угревую сыпь и другие проблемы с кожей, поэтому необходимо ускорить их выведение из организма. Вода для красоты важна ещё и потому, что сохраняет кожу увлажнённой, мягкой и предупреждает образование перхоти (лучше всего подойдут «БИОВИТА», «СВЕТЛА», «СТЭЛМАС O₂» и «СТЭЛМАС ZnSelCr»).

ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ

Чем больше воды вы пьёте, тем меньше будут синяки и мешки под глазами, при условии, что у вас нет хронической болезни почек или сердечной недостаточности. Ваша кожа при регулярном увлажнении снаружи и употреблении питьевой и минеральной воды внутрь будет меньше растягиваться и сохранит тонус и упругость. Этот факт имеет особенное значение для худеющих женщин. Потому что у сбрасывающих вес существует проблема обвисания кожи, когда часть лишнего подкожного жира исчезает (в таких случаях косметологи рекомендуют: «СУЛИНКУ» и «СУЛИНКУ Кремниевую»).

КРАСИВЫЕ НОГИ, КРЕПКИЕ ВОЛОСЫ

Уникальные минеральные воды с повышенным содержанием Кремния (такие как «СУЛИНКА Кремниевая») можно и нужно применять не только для питья, но ещё и во внешних (косметологических) целях – на-



ВОДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

пример, делать в них ванночки для ногтей (особенно после снятия шеллака или накладных ногтей – для быстрого восстановления утраченной природной структуры). Для волос же практикуют обертывания (в сильно смоченное минеральной водой гигроскопичное полотенце) – после нескольких таких процедур волосы становятся заметно крепче, приобретают эластичность и здоровый естественный блеск.

СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Говоря о потере веса, можно отметить два свойства, благодаря которым вода для красоты современной женщины просто незаменима. Это способность воды разделять жиры в пищеварительном тракте и улучшать моторику кишечника (это свойство особенно выражено у минеральных вод «СУЛИНКА», «БЖНИ», «СТЭЛМАС Mg+» и «Donat Mg»).

УМЕНЬШЕНИЕ И ИСЧЕЗНОВЕНИЕ БОЛИ

Головная боль, предменструальные боли очень часто облегчаются при регулярном употреблении

чистой воды (особенно заметен этот эффект при приеме кислородной воды «СТЭЛМАС O₂»).

КРЕПКИЕ МЫШЦЫ И СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Мышцы могут хорошо работать только в условиях достаточного водного баланса в организме. Мышечным клеткам необходима вода для красоты и лёгкости движений (наш выбор: «БИОВИТА», «СВЕТЛА», «СТЭЛМАС O₂», «СТЭЛМАС ZnSelCr»).

Для современной женщины, которой нужно многое успевать и при этом отлично выглядеть, серьёзным помощником станет питьевая и минеральная вода для красоты и поддержания активной жизни и здоровья.



«СУЛИНКА Кремниевая», «СУЛИНКА», «БЖНИ», «СТЭЛМАС Mg+», «Donat Mg», а так же питьевые столовые воды «СТЭЛМАС ZnSelCr», «СТЭЛМАС O₂», «БИОВИТА» и «СВЕТЛА»).

При дефиците воды в организме разрушаются клетки хрящевой ткани, сустав при этом не выдерживает нагрузок, становится хрупким. Портится осанка, появляется шаркающая походка, развиваются болезни всего опорно-двигательного аппарата. При недостатке таких элементов, как кремний, магний, калий, марганец, бор, фосфор, селен, цинк организм забирает их из костно-суставного аппарата, что истощает их запасы и провоцирует заболевания не только суставов, но и костей.

ПЛАВНАЯ ПОХОДКА, СТРОЙНАЯ ОСАНКА ТРИ ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛА

Плавность движений и стройность осанки являются основными показателями молодости вашего тела. А определяются они во многом скоординированной работой суставов и мышц ног, в частности, голени и стопы.

Стопа – естественная наша опора, от правильной ее работы зависит не только красота походки и «профиль» молодости вашего тела, но и здоровье организма в целом.

Природа «задумала», что этот фундамент человеческого тела работает как совершенный механизм при условии хождения босиком, что, конечно, мы делать не можем.

И, кроме того, мы своими собственными необдуманными действиями и нездоровыми привычками наносим дополнительный вред ногам и стопе, ухудшая функции мышц голени и подошвенных мышц. В результате многие из нас уже в молодом возрасте имеют различные деформации суставов ног и стопы, что приводит в дальнейшем к нарушению вращения коленей, бедер, смещению костей таза.

А все это не только пагубно отражается на красоте фигуры и приводит к старческой походке. Возникают боли в спине, коленях, возрастает риск развития остеохондроза, артроза и прочих заболеваний, вылечить которые не просто.

Три важнейших правила, которые помогут надолго сохранить изящность движений и здоровье.

1. НОСИТЕ КОМФОРТНУЮ ОБУВЬ. Избегайте каблуков выше 8 см. Оптимальный вариант -2-3 см. Английские ученые выяснили, что хрустальные туфельки Золушки имели каблук 1,15 см. Скорее всего, имея обувь на «шпильке», вряд ли ей удалось бы танцевать всю ночь, прекрасно себя чувствовать и обаять всех присутствующих на балу, включая принца.

Высокие каблуки приводят к неправильной позиции стопы, что плохо сказывается на работе более глубоких мышц, нарушается кровоток и провоцирует боль и варикоз в будущем. Опасна и вредна для всего двигательного аппарата совсем плоская обувь – шлепанцы и балетки. Стопа в них расплющивается, страдают подошвенные мышцы.

2. ИЗБЕГАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ СТАТИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. При долгом стоянии или сидении перестают работать мышцы голени, они становятся вялыми, не сокращаются, кровь из вен не выходит должным образом. Это не только пагубно отражается на осанке и походке. Появляется чувство тяжести и боли в ногах и спине, в перспективе развивается варикоз.

Если у вас стояче-сидячая работа, не пренебрегайте советами докторов раз в час – полтора минут по 5 делать несколько упражнений, которые помогут увеличить кровоток в ногах.

3. ПОЗАБОТЬСЯ О СОХРАННОСТИ СУСТАВОВ, здоровье которых во многом определяет красоту походки, изящность движений. Очень важно сбалансированное питание и своевременный прием воды в необходимом количестве (здесь прекрасно подойдут минеральные природные лечебно-столовые воды

