

СИГНАЛЫ, ПОДАВАЕМЫЕ МОЗГОМ О НЕХВАТКЕ ВОДЫ, ОЧЕНЬ ПОХОЖИ НА СИГНАЛЫ О ГОЛОДЕ!



ВОДА ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ

№4 (47) 2018 (М-СПб)

ТЕМА НОМЕРА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОДЫ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ГРУППА «НА-НА»



с. 4

Не существует грани между зрителем и залом, мы общаемся на разные темы, помогаем раскрепоститься и спеть с нами. Мы же первые стали ходить по залу, только потом Басков, Киркоров и Ротару. Мало кто из артистов работают с публикой, помогая им стать частью шоу. НА-НА же – это театр и многогранное шоу.

10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ВОДА СНИЖАЕТ ВЕС



ВОДА СНАБЖАЕТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ



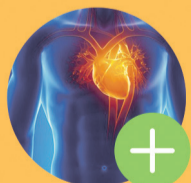
ВОДА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



ВОДА СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ



ВОДА ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ



ВОДА УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА



ВОДА НОРМАЛИЗУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ



ВОДА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ



ВОДА УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ



ВОДА - ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕГУЛЯТОР



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



КЕТИ ТОПУРИЯ и группа N.a.N.D.

Виктор Утстенко: «Воду на гастролях пьем много и без газа, это полезно и важно»

АЛЛЕРГИЯ – БОЛЕЗНЬ МИЛЛИОНОВ с. 2

АРМЯНСКИЕ ВОДЫ-УНИКУМЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ! с. 3, 5

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ КРАСОТЫ. ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ КРАСАВИЦАМ с. 6

КУРИЛЬЩИК! НЕ МОЖЕШЬ БРОСИТЬ – БОЛЬШЕ ПЕЙ ВОДЫ! с. 7

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ



Отвечает эксперт по минеральной воде, автор книг Александр Назаров с. 7

ЗА РУЛЁМ. ЧЕМ ОПАСНО ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ с. 8

ПРИГЛАШАЕМ НА БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКЦИИ О ВОДЕ И ЕЕ ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ. ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

8 (495) 684-29-21 (МОСКВА)

8 (812) 318-55-66

(САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

АЛЛЕРГИЯ - БОЛЕЗНЬ МИЛЛИОНОВ

По статистике
В МОСКВЕ

от весенней аллергии страдает каждый третий,

**В НЬЮ-ЙОРКЕ**

- каждый шестой

**В БЕРЛИНЕ**

- каждый четвертый житель.

**14.4 МЛН.**

в 2005 г. Еврокомиссия выделила на борьбу с аллергией.

**8 МЛРД.**

ежегодно выделяет система здравоохранения США на борьбу с аллергией.

**7-13.5 ТЫС**

стоят гипоаллергенные коты, выведенные специально для аллергиков.

**4 МЛН.**рабочих дней в году жители США пропускают из-за аллергии на цветение, учебных дней - **около 3 млн.**Каждые **10 ЛЕТ**

количество людей, страдающих от аллергии удваивается. По прогнозам врачей, уже в ближайшее время больше половины населения Земли станет аллергиками.

На **4 НЕДЕЛИ**

увеличился сезон опыления за последние 10-15 лет в результате глобального потепления.

у **85-90%**

людей в Амурской области причиной аллергии является пыльца полыни.

**20-25%**

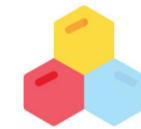
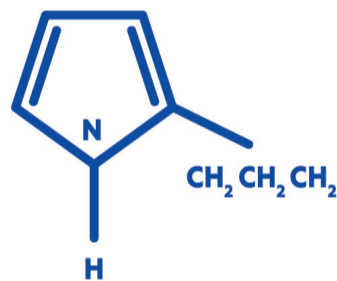
банковских служащих страдают аллергическими заболеваниями.

В **65%**случаев при адекватном лечении или его отсутствии аллергический ринит переходит в **бронхиальную астму.**

ПОДГОТОВЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ ЗАРАНЕЕ!

Приучите себя пить **по 1,5-2,5 л.** (в зависимости от веса тела) качественной питьевой воды ежедневно (желательно, активной - «**БИОВИТЫ**» или «**СВЕТЛЫ**»)Начните это делать заранее - **не менее чем за 2 месяца** до предполагаемого периода увеличения количества аллергенов в окружающем вас воздухе.через **5-6 НЕДЕЛЬ**

активного приема этих вод водный обмен на клеточном уровне придет в норму, это значит, что вы подготовили свой организм к неблагоприятному внешнему воздействию.

Активная вода начнет **работать в клетках и межклеточном пространстве**, позволяя организму эффективнее контролировать рост гистамина (главного виновника острых аллергических реакций).**Уменьшение уровня гистамина** резко снижает вероятность возникновения опасных аллергических реакций, симптомами которых являются:

- раздражение слизистой носоглотки и глаз
- бронхиальные спазмы
- повышенное артериальное давление
- боли в животе
- диарея
- учащенное сердцебиение

ПОМНИТЕ.что вода не может полностью заменить назначенные вам врачом **антигистаминные препараты**, если водный обмен в вашем организме на момент встречи с аллергенами еще не приведен в норму.

В этом случае совместный прием лекарственных препаратов и воды обоснован и необходим.

Правильно **настроенный водный обмен** помогает организму легче справиться не только с аллергией цветения, но и со всеми другими видами аллергических реакций.

ЗАЧЕМ НАМ ПИТЬ ВОДУ?

Сегодня, рассуждая о здоровом образе жизни, как правило, говорят о значении пищи, занятиях физкультурой. И очень мало о значении воды. Что же такое вода для нашего организма?

Известный американский диетолог Эми Гудсон, из центра Texas Health Ben Hogan Sports Medicine, сказала о значении потребления воды так: «Даже небольшое обезвоживание, которое будет составлять всего 2% от нормы объема жидкости в организме, будет вести к уменьшению энергетического уровня

человека. Обезвоживание заставляет ваше сердце работать менее эффективно, перекачивая кровь. Кроме того снизится скорость, с которой кислород и питательные вещества достигают мышц и органов».

Добавим к ее мнению такие цифры: первый симптом обезвоживания - чувство жажды.

Оно наступает при потере всего лишь 1% от нормы объема жидкости; 2% - снижается выносливость, наступает чувство усталости, хуже работает мозг; 3% - наступает упадок сил; 5% - апатия, тошнота, мышечная слабость, учащенный пульс; 8% - начинаются галлюцинации; 10% - кома; более 12% - наступает смерть.

**ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% - от экологии, на 12% - от помощи врачей и на 48% от образа жизни!

Путь к здоровью начинается с очищения кишечника!

При использовании замороженной и термически обработанной пищи количество микроэлементов снижается на 50-70%.

В условиях дефицита ВОДЫ новые клетки в организме рождаются все меньшего размера. Это ведет к уменьшению вырабатываемой энергии, болезням и ускорению старения!

Ваше здоровье на 48% зависит от вашего образа жизни.

ЕСЛИ БЫ ЛЮДЯМ, У КОТОРЫХ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ,

в первые минуты дали стакан воды, до 30% из них продолжили бы свою жизнь!

Ежедневно организм «добывает» из пищи до 1,5 литров ВОДЫ, при этом более 1 литра расходуется на дыхание!

При дефиците воды на 2-3% хуже работает мозг!

Больше всего ВОДЫ пьют в Италии, там меньше всего болеют гипертонией!

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ ВУЛКАНИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Чем может помочь человеку вулкан?

Чем так полезны воды вулканического происхождения, какие дары вулкана привлекают человека уже более двух тысяч лет? С античных времен до настоящего времени сила и мощь этих минеральных вод по своему целебному действию не дают покоя ученым и медикам.

Что особенного в таких водах?

Выделяясь из расплавленной магмы, ее продукты попадают в области низких температур, конденсируются, а затем тысячелетиями смешиваются с водами тающих снегов, рек и проливных дождей, образуя уникальные воды особого ионно-солевого состава и особой чистоты. Очищенная, насыщенная полезными минералами и углекислым газом, вода скапливается в подземных озёрах и выходит на поверхность источниками целебной силы.

Так образуются минеральные воды, которые сегодня по достоинству оценены как исследователями, так и нами, простыми потребителями.

В этом ряду известнейшая вода «Боржоми». Так образуется и вода «Бжни», которая добывается из скважины глубиной 200 м в районе селения Бжни Котайкской области центральной части Армении.

Благодаря своему уникальному минеральному составу, «Бжни» является достойным конкурентом «Боржоми» – известной и заслуженно почитаемой воды.

Химический состав(мг/л):	Боржоми	Бжни
гидрокарбонаты HCO_3^-	3500–5000	2800–3300
сульфаты SO_4^{2-}	<10	160–280,
Cl-	250–500	380–560
Ca^{2+}	20–150	175–260
Mg^{2+}	20–150	80–125
Na^+	1000–2000	($\text{Na}^+ + \text{K}^+$) 950–1400
K^+	15–45	
борная кислота H_3BO_3	–	55–100
кремниевая кислота H_2SiO_3	–	100–200
Общая минерализация (г/л)	5,0–7,5	4,9–6,5

Так, благодаря высокому содержанию **гидрокарбонатов**, обе воды показаны при болезнях обмена веществ: **сахарном диабете, ожирении**. Связано это с тем, что в результате приема этих вод активируется гормональная регуляция обмена веществ и оптимизируется адаптивная саморегуляция функций.

Ученые-биологи Научного центра восстановительной медицины и курортологии давно сделали такое открытие, что **минеральные воды**, содержащие большое количество **гидрокарбоната** (HCO_3^-), при курсовом приеме значительно увеличивают **выработку гормонов**, поскольку 80% всех гормонов производится в кишечнике. Поэтому когда минеральная вода, транспортируясь по желудку и кишечнику, попадает в то самое место, где продуцируют эти гормоны, она их активизирует. Эти гормоны ускорят выработку других гормонов, например, инсулина поджелудочной железой, то есть возникает мощнейшая перестройка эндокринного ансамбля, и можно немедикаментозным способом, без каких-либо уколов и таблеток воздействовать на первооснову сахарного диабета и других заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ.

При этом гидрокарбонаты оказывают благоприятное влияние на углеводный и белковый обмен, обладают противовоспалительным действием, способствует нормализации желчеобразовательной и желчевыделительной функций. Обладают четким кислотно-нейтрализующим действием в желудке, ощелачивающим фактором в двенадцатиперстной кишке, увеличивают выработку пищеварительных гормонов, которые ускоряют выработку инсулина, способствуя увеличению резервов организма в борьбе с проявлениями метаболического синдрома. Гидрокарбонаты улучшают усвоение микро- и макроэлементов, что повышает интенсивность окислительно-восстановительных процессов.

Близкое по значимости на организм содержание гидрокарбонатов, а также ионов магния, хлора, натрия и калия определяет целый спектр медицинских показаний, по которым **равноценно** рекомендуются обе воды – БЖНИ и Боржоми. А именно: • хронические гастриты с нормальной и повышенной кислотностью; • язва желудка и двенадцатиперстной кишки, протекающая без осложнений; • хронические колиты и энтероколиты; • хронические заболевания печени и желчевыводящих

путей; • хронические панкреатиты; • хронические заболевания мочевыводящих путей.

При этом в БЖНИ более чем в 20 раз больше сульфатов, которые стимулируют выработку желчи клетками печени. Это имеет решающее значение при **лечении заболеваний печени и желчевыводящих путей**. Экспериментальные клинические исследования, проведенные сотрудниками «НИИ Курортологии и физической медицины» Министерства здравоохранения РА, подтвердили, что минеральная вода «Бжни» обладает желчевыделяющими свойствами и способствует улучшению функций печени. Происходит это за счет вымывания застоев желчи и **очищению** желчевыводящих путей и **печени** от продуктов распада, обновления желчи в кишечнике и печени. Усиливается также перистальтика кишечника, что способствует чистке кишечника, желчного пузыря, желчевыводящих путей, а также почек, сосудов. Усиленный отток желчи помогает нормализовать производство глутатиона – важнейшего антиоксиданта, необходимого для поддержания здоровья всего организма. Глутатион защищает и клетки печени, обезвреживая поступающие в нее токсины и вредные вещества, которые в дальнейшем выводятся с желчью из организма, и обеспечивает регенерацию клеток печени.

В воде БЖНИ также больше кальция. Это важно, поскольку **кальций** – регулятор самых разных внутриклеточных процессов. При дефиците кальция снижается скорость обменных процессов.

Важным преимуществом БЖНИ является содержание в ней биологически активных веществ – **кремния и бора** (как соответствующих кислот). **Это выгодно отличает БЖНИ** от прочих вод, аналогичных по упомянутому составу, в частности воды Боржоми. (см. табл.).

Бор крайне важен нормальной работы эндокринной, нервной систем. Он участвует в выработке инсулина, который является главным контролером обменных процессов. Бор принимает участие в синтезе белка и производстве витамина Д в организме человека. Крайне важен для здоровья суставов, мышечной ткани и хорошей работы головного мозга. При достаточном количестве **бора** в организме резко снижается вероятность образования оксалатных почечных камней, снижается возможность почечнокаменной и мочекаменной болезней.

Есть исследования, которые утверждают, что нормальное содержание бора в организме – одно из условий увеличения продолжительности жизни.

Кремний – элемент, отвечающий за проводимость нервных импульсов. Он также нормализует минеральный баланс и усвоение витаминов. Для нейтрализации и выведения шлаков и **токсинов**, которые поступают из кишечника в кровь, также нужны коллоиды кремния, которые образуются из определенных концентраций его

в крови. Недостаток кремния отражается на иммунной системе: снижается сопротивляемость организма к воспалительным заболеваниям, инфекциям, что имеет особое значение, как для предупреждения, так и при лечении язвенных болезней. При недостатке кремния нарушается усвоение кальция-основного



элемента костных структур, который, кроме прочего, является и антистрессовым элементом.

В отличие от других лечебных столовых минеральных вод, которые оказывают позитивное

влияние только при правильном применении (время приема, температура, количество), «Бжни» не имеет конкретного ограничения в применении. «Бжни» обладает приятным вкусом и его можно использовать как столовую воду для утоления жажды.

Как видите, целебной водой с силой вулкана является не только вода «Боржоми». Есть прекрасная минеральная вода с похожим составом, не только не уступающая, но и даже превосходящая этот известный бренд своими оздоравливающими свойствами – минеральная лечебно-столовая вода из Армении «БЖНИ». И при этом сегодня в России она **ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЕЕ ДОСТУПНА ПО ЦЕНЕ**.

Главное, что мы обычно ждем от минеральной воды – это приятный вкус и оздоравливающий эффект. И если и то, и другое у двух вод практически идентично, то к чему вам переплачивать за громкое имя? К тому же, не секрет, что в России остаются вопросы к «Боржоми» по наличию на рынке большого количества контрафактной продукции, что в принципе очень опасно для здоровья. К сожалению, подделки – это проблема большинства, так называемых, «раскрученных брендов». У воды «БЖНИ» такой проблемы просто не существует. Это – ещё одно из её неоспоримых преимуществ.

Проверьте себя, знаете ли вы как замедлить старение и избежать болезней

На каждый из вопросов отвечать «ДА» или «НЕТ».

Я знаю, что:

- самая активная часть моего организма – ВОДА.
- при замене ВОДЫ на «убитую» жидкость в напитках типа кока-колы, пива и пр. мой организм тратит свою энергию не туда, куда нужно (организм ее тратит на выработку нужной ему ВОДЫ).
- можно избавить мой организм от этой неэффективной работы, потребляя нужную ему ВОДУ.
- нужно пить ВОДУ за 30 мин. до еды и через 1,5 часа после. Я делаю это каждый день.
- профилактика болезней и лечение начинаются с процедуры очищения кишечника.
- если не проводить «уборку» кишечника, то моя жизнь будет сопровождаться болезнями.
- тонкий кишечник – мой основной пищеварительный, эндокринный и иммунный орган.
- следует проводить чистку не только толстого, но и тонкого кишечника.
- нужно проводить чистку организма 2 раза в год. Для этого идеально подходят минеральные воды **Donat Mg** (или **Stelmas Mg+**).
- я знаю, как проводить чистку организма водами **Donat Mg** (или **Stelmas Mg+**) и регулярно это делаю.

В следующем выпуске газеты Вам будет предложено более сложный тест. Для подготовки советуем почитать наши статьи, размещенные в газетах ВЗЖ, а также книги А.А. Назарова «Как замедлить старение и с чего начинаются болезни. Минеральные воды на страже здоровья», «Активная вода для здоровья и долголетия».

Проверьте себя, насколько правильно вы ответили на вопросы Теста 1.

• **Если на все вопросы Вы ответили ДА.** Вы внимательно следите за здоровьем, вы, действительно, замедляете старение и у вас есть все шансы продлить молодость и жить без болезней. Для углубления ваших знаний рекомендуем книги Назарова А.А. «Как замедлить старение и с чего начинаются болезни. Минеральные воды на страже здоровья», «Активная вода для здоровья и долголетия».

• **Если на все вопросы, кроме 4 и 10 вы ответили ДА.** Вы много знаете, вы думаете о своем здоровье, но еще не приступили к решительным действиям, направленным на оздоровление своего организма и борьбу с болезнями. Рекомендуем обратить внимание на наши публикации на сайте, статьи в газете и книги Назарова А.А. «Как замедлить старение и с чего начинаются болезни. Минеральные воды на страже здоровья», «Активная вода для здоровья и долголетия».

• **Если на все вопросы теста вы ответили НЕТ.** Вам следует поднять уровень знаний о работе организма и задуматься о возможностях сохранения здоровья, продления молодости и причинах болезней. Советуем Вам для начала обратиться внимание на наши письма и статьи на сайте. Вы поймете, почему на все вопросы теста нужно было ответить ДА.



НА-НА — ЭТО МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР

Группа «НА-НА» – звезды российской эстрады, каждый концерт которых превращается в неповторимое зажигательное шоу. До сих пор вся страна поет хиты: «Фаина», «Упала шляпа», «Красивая», тепло и трепетно воспринимают новые песни – «Зинаида», «Тук-Тук», «Легенда» и многие другие. Артисты умеют растопить зрительские сердца, зарядить положительными эмоциями и подарить незабываемый фееричный праздник. Каждый день в гастрольном графике коллектива появляются все новые и новые точки на карте.

В составе легендарной группы, созданной знаменитым продюсером и рок-музыкантом **Бари Алибасовым**, по-прежнему первые солисты — **Владимир Политов** и **Вячеслав Жеребкин**, и новые таланты **Михаил Игонин** и **Леонид Семидьянов**.

– Ваша группа уже 29 лет «на плаву» и служит отличным примером для других групп – «однодневков». Поделитесь, в чём секрет вашей актуальности во все времена?

– На самом деле все просто! Нужно быть профессионалами своего дела, любить его, уважать поклонников, создавать что-то новое. Мы кайфуем от того что делаем, и этот кайф передается зрителям, а кто ж из зрителей не хочет кайфовать! За время существования группы происходили разные изменения не только в составе – мы экспериментировали с репертуаром, звуком, аранжировками, пели с симфоническим оркестром и этническими коллективами, исполняли наши песни на разных языках, выступали в горячих точках, меняли визуальный имидж и балет, заморачивались над видеоклипами и концертными шоу – меняемся в ногу со временем! Мы записываем новые модные и современные песни, соответствующие молодёжным трендам.

– Изменились ли поклонницы за это время?

– С появлением новых солистов: Миши и Лёни ряды поклонниц омолодились и пополнились третьим поколением. На концерты приходят уже бабушки, мамы и их дочки! Поклонницы воспринимают нас с восторгом! Мы поем лучшие хиты за время существования коллектива, где подпевают старшее поколение, а молодежь пляшет под новые клубные треки! Это всегда любовь с первого взгляда!

– Зрительный зал – кто для вас?

– Это не просто зрители – это друзья. Не существует грани между зрителем и залом, мы общаемся на разные темы, помогаем раскрепоститься и спеть с нами. Мы же первые стали ходить по залу, только потом Басков, Киркоров и Ротару. Мало кто из артистов работают с публикой, помогая им стать частью шоу. НА-НА – это театр и многогранное шоу, можно сказать: средство для самовыражения – романтика, задор и юмор, куда люди приходят с разным мироощущением и возрастными категориями. Группа НА-НА – для каждого своя: для кого-то сексуально-эротическое шоу, кто-то плачет от песен, некоторые произведения для души и любви, для других современные песни с новым звучанием.

– Случаются ли между вами конфликты?

– Мы столько лет работаем вместе, что это даже не конфликты или споры, мы просто обмениваемся мнениями. Вместе иногда смотрим записи, чтобы в следующий раз не делать какие-то ошибки на сцене,



остальное все рабочие моменты. Лёня работал с нами еще с 1995 года, поэтому он давно уже ко всему привык. Миша притерся быстро, так как тоже был в туре с нами еще барабанщиком. Если бы были конфликты, мы бы так долго не продержались!

– Есть ли в вашем репертуаре композиция – абсолютный фаворит, ту которую вы с удовольствием будете исполнять спустя десятки лет и сотни репетиций?

– Наши песни нам как дети – хороши по-своему. Каждый раз, когда исполняем на сцене, экспериментируем, смотрим, как реагирует зритель. В каждом городе или стране песни воспринимаются по-разному, иногда знакомый хит превращается во что-то новое. Куда бы мы не приехали – везде просят «Фаину»! Эта песня уже третье десятилетие остается фаворитом среди поклонниц! В нашей программе «Новое и Лучшее» мы этот трек исполняем в начале и в конце концерта.

– Этой зимой у вас много концертов в разных точках России, связанных не только с перепадами температуры, но и часовыми поясами. Как вы справляетесь с усталостью, ведь часто прилетаете и сразу на концерт в новом городе? Как следите за здоровьем и моральным духом?

Поклонницы в социальных сетях за нас переживают: «У нас настоящая русская зима и очень морозно»!

– Сон и баня – усталости как не бывало! Утром как огурчик, не важно, в каком ты городе и часовом поясе! Мы же профессионалы, трудно, конечно, бывает, но приспособившись спать в любом месте, не концентрируешься на неудобствах и дискомфорте. Перед вылетом в холодный регион мы всегда следим за температурой, утепляемся, достаём теплые вещи. Миша у нас любит заниматься спортом даже во время гастролей: то пресс качает, то скачет по номеру в гостинице, заставляя и нас взбодриться с утра! Слава, к примеру, обожает зеленый листовый чай, который успокаивает и повышает иммунитет, хорошо влияет на тонус организма. Про воду тоже никто никогда не забывает. Особенно классно нам помогает поддерживать форму в турне активная вода «Биовита» (ее лучше всего пить ежедневно три раза в день – по стакану через 1,5–2 часа после каждого приема пищи). А ещё для поднятия настроения слушаем любимую музыку – это универсальное средство!

– Если вы в Москве, часто посещаете спортзал?

– По мере возможности, когда есть свободное время. Миша – в прошлом даже получил второе обра-

зование, закончил Колледж Бодибилдинга и фитнеса имени Бена Вейдера, так что он дипломированный тренер-преподаватель фитнеса и физической оздоровительной культуры.

– У вас на сцене не только музыкальная, но и физическая нагрузка. Следите ли за питанием на гастролях? Много ли воды пьете: газированную или без газа?

– Стараемся употреблять в пищу здоровую еду. Не комфортно потом на сцене работать, если не следить за своим питанием. Все прописано в райдере, но иногда приходим в ресторан и выбираем на месте. Стараемся употреблять в пищу здоровую еду: овощи, фрукты и мясо. Лёня постоянно сидит на диете, он вообще в туре не ест мяса. У нас и концертные костюмы все в одной весовой категории, поэтому стараемся не выходить за рамки. Воду во время концертов пьем умеренно, обязательно без газа.

– Что интересного и запоминающегося дарят вам поклонницы на концертах?

– Они каждый раз нас удивляют своим творческим подходом! На день рождения Вове Политову подарили «резиную Зину» – куклу из надувных шаров! Бывает, дарят музыкальные инструменты из шоколада в человеческий рост, то домашней кухней удивят: пельмени, пирожки, колбасы и т.д. Почему-то поклонницы все время хотят нас накормить! Каждый подарок уникален и подарен с особой любовью группе. Такое ощущение, что поклонники не только стремятся проявить свое внимание и любовь к артисту, но и полностью его обеспечить всеми предметами жизнедеятельности: это и дорогие телефоны, модная одежда, велосипеды, моторные лодки, телевизоры, картины и, конечно, море цветов.

– Есть ли вы в социальных сетях, следите ли за новинками и комментариями своих поклонниц?

– Обязательно все мониторим, по возможности комментируем, реагируем и отвечаем взаимностью, если позволяет время. Стараемся вести активную жизнь в сетях, все наши аккаунты есть в основной группе «НА-НА».

– Ребята, скажите, сколько вы пьёте воды, какую любите, газированную, негазированной?

– Мы на гастролях пьем очень много воды, именно она даёт заряд бодрости, всегда просим, чтобы в гримёрке в достаточном количестве была вода без газа, чистая, настоящая. Например, такая, как наша любимая «Биовита». Но хорошую водичку с газом тоже очень любим. Из последних находок можем сказать об армянской минеральной воде «БЖНИ», это просто бомба! Вкус и качество едва ли не круче, чем у «Боржоми», да еще и цена гораздо доступнее. И, если верить надписи на бутылке, а не верить повода нет, то состав у неё от природы мега-уникальный, и пользы она несёт в себе огромное количество.

– Соблюдаете ли вы питьевой режим?

– Нет, особо никакого режима не соблюдаем, но каждый из нас знает, что день лучше начинать с 2-х стаканов воды без газа комнатной температуры. В этом смысле вода «СТЭЛМАС O₂ Кислородная» очень хорошо влияет на организм именно с утра и натощак, избавляет его от токсинов, образовавшихся за ночь и благодаря кислороду, содержащемуся в ней, даёт реальный заряд бодрости на весь день, сильно повышая выносливость, что при наших нагрузках просто жизненно необходимо.



Спасибо тебе – ВОДА!

Солодунин С.

Меня беспокоили боли в животе, очень сильный диатез. В течение месяца делали примочки и два раза в день поили BioVita. Боли успокоились, стул нормализовался, диатеза нет и по сей день.

Ворончихина З.В., 56 лет

Я на группе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, множественное поражение правой почки с кистами, полипы в кишечнике. Была запланирована операция. Начала пить «BioVita», особенно во время обострения. Была удивлена, что вода так помогает, а во время обострений вдруг вспоминается

и появляется сильное желание пить именно ее. А примочки с этой водой на суставы рук и ног снимают боли и отеки. Практически с этой водой отказалась от медикаментов, состояние намного улучшилось. Операцию отменили, так как на УЗИ ни одной кисты и полипов не обнаружено.

Расима Г., 52 года

У меня было сильное выпадение волос в течение двух последних лет. Никакие лечения и средства не помогали. Начала пить «BioVita» и ежедневно смачивать, не вытирая, голову и то, что на ней осталось. Выпадение прекратилось, появился сначала пушок, а несколько месяцев спустя я, как и прежде, делала из своих волос пышные причёски.

ЖИТЬ ЛУЧШЕ! ЖИТЬ ДОЛЬШЕ!

Минеральные природные воды ледникового происхождения – бесценные подарки высоких гор.

С незапамятных времен люди находятся в поисках волшебного средства продления жизни – «эликсира молодости».

Замедлить старение, жить как можно дольше, но не дряхлеющим, а полным сил и энергии человеком, в здоровом уме и твердой памяти, быть родным не обузой, а помогать во всем – делиться с молодежью своими опытом и знаниями. И при этом – хорошо бы еще и молодаво выглядеть. Что ж говорить, прекрасная цель!

Над решением этого, не оставляющего никого равнодушным, вопроса издревле трудились и трудятся тысячи великих умов и шарлатанов (вроде алхимиков в средние века), тратится огромное количество денег, звучат обещания, что вот-вот будет изобретено то самое лекарство, которое позволит жить до 150–250, а то и до 500 лет. И пока это лекарство не придумано, давайте попробуем разобраться, что можно сделать самостоятельно уже сейчас, чтобы продлить годы своей активной жизни.

Долголетие и радость жизни в течение многих лет определяются самыми разными обстоятельствами, но мы рассмотрим «лишь» одну из причин, явно приводящую к старению, причем к старению часто быстрому и связанному с возникновением целого «букета» болезней. Эта причина – замедление обменных процессов в клетках нашего организма, в результате которых меньше и хуже происходит снабжение клеток питательными веществами, хуже отводятся отработанные. Как следствие, меньше вырабатывается энергии, происходит отравление среды обитания клеток, что приводит к потере сил и развитию самых разных заболеваний, включая онкологические.

Первое, о чем следует помнить в связи с этим: все обменные процессы в клетке осуществляются в водной среде и при непосредственном участии воды.

При дефиците воды в клетку меньше поступает питательных веществ, меньше производится энергии. И, что еще хуже – до 83% токсинов собирается в межклеточном пространстве (МП), которые его загрязняют и «закисляют», создавая невыносимые условия для жизни клеток, в результате они начинают болеть и погибать, а некоторые в этой кислой среде перерождаются в онкологические. Не стоит удивляться такому стремительному росту количества онкологических больных в последние годы!

При недостатке воды для обеспечения нормальной работы всех органов она забирается из общей системы циркуляции крови и лимфы. Естественно, что при снижении объема крови, организм для поддержания нужного давления в системе и бесперебойной работы всех органов вынужден сужать сосуды и капилляры. При этом повышается артериальное давление, а при хроническом дефиците воды может превратиться в гипертоническую болезнь.

Кроме того, хроническое обезвоживание – мощный атерогенный фактор. Поскольку стимуляция производства холестерина печенью – один из механизмов защиты клеток от потери воды, когда концентрированная кровь старается вытянуть необходимую ей воду из клеток через мембраны. А это – прямая дорога в сторону атеросклероза, к тяжелейшему поражению сосудов, будущим сердечно-сосудистым патологиям в виде инфарктов и инсультов.

И физкультура, и здоровое питание, и прочие очень правильные мероприятия, необходимые для сохранения здоровья, в условиях обезвоженности приносят крайне мало пользы, превращаясь в, по сути, «мартышкин труд».

Уменьшение воды в организме – спутник старения и потери жизненной энергии. Человек, появляясь на свет, на 90% состоит из воды, а в старости содержит только 65% воды.

То, что нужно пить достаточно много воды, сегодня становится понятно всем. Все большее количество людей стремится придерживаться здорового образа жизни, понимая при этом, что при дефиците в организме воды само понятие ЗОЖ теряет смысл, поскольку организм не может работать нормально, нарушаются обменные процессы в клетке, вызывая комплексную, мультисистемную дисфункцию всех систем и органов.

Поэтому, конечно, самым существенным подарком своему организму для человека всегда будет вода!

В количестве не менее 2 литров воды в день: за 0,5 часа до и через 1,5-2 часа после еды!

Не напитки (чай, кофе, суп и компот), а вода в качестве отдельного компонента питания! Из напитков организму приходится «добывать» нужную воду, при этом он теряет столь необходимую ему энергию.

Какую же воду следует пить, чтобы долго быть здоровым и энергичным?

В первую очередь следует понимать, что все воды разные, и не только по составу химических элементов и соединений, способствующих очистке и сбалансированной работе органов и систем.

Последние исследования ученых показали, что наиболее полезной для организма человека является та вода, которая способна приводить к «сфазированности» всех его биологических процессов, что само по себе является первым и главным условием поддержания задуманных матушкой-природой необходимых вибраций всех систем и органов.

Это как работа оркестра – каждый инструмент в отдельности воспринимается нами как набор звуков, пусть даже сильных, мощных. Слаженную работу этих инструментов мы можем воспринимать как прекрасную музыку, только когда пришел дирижер и «сфазировал» работу каждого инструмента. Вода наших внутренних сред как раз и становится тем самым «дирижером», который создает эти условия для **правильной ритмики органов, которая играет самую существенную, определяющую роль в организации всех процессов, происходящих в живом организме.** Например, недавно выяснилось (и это знает не более 1% эндокринологов), что проблема, которая возникает при сахарном диабете 2 типа – **неритмичное поступление инсулина в кровь.**

То есть, он поступает, но не тогда, когда это нужно, сбита ритмика его поступления. По этой «простой» причине клетки его «не узнают». Аналогичная ситуация – с нарушением пищеварения. Ссылаются на нехватку пищеварительных ферментов. Иногда это так, а иногда их хватает, они в норме, но неритмично поступают в кровь.

Вот такой животворящей силой и обладает ледниковая вода горных и некоторых подземных источников.

Не случайно жители гор, употребляющие талую ледниковую воду, живут дольше всех на нашей планете. Такая вода обладает целебными качествами, т.к. увеличивается энергообразование в организме, а у систем и органов человека появляется тот самый ритм, определяющий жизнь и здоровье всего живого. Люди, которые такую воду пьют, не только утоляют жажду, но и могут вылечить многие заболевания. И, конечно, эти люди живут дольше и выглядят моложе.

Подобными водами являются, например, известная вода Evian, которая добывается в Альпах, Vitell – вторая из почитаемых французских вод, источник которой находится в горах Вогезах, на востоке Франции. Это – известные мировые бренды. Они закрепились в массовом сознании как высококачественные воды, имеющие популярность у знаменитостей Голливуда.

В силу чего и стоимость этих вод – звездная. Чтобы обеспечить потребности организма необходимо выпить, как знают многие, 2 литра воды в день, затратив



при этом от 408 руб. (Evian) до 252 руб. (Vitell). Что, конечно, может позволить себе далеко не каждый.

Достойной альтернативой этих известных брендов является вода «Ной», которая, имея ледниковое происхождение, добывается в горах Армении из родника, расположенного на высоте 1700 метров. По всем своим качествам «Ной» не уступает ни по одному параметру упомянутым известным и дорогим водам! Имея при этом главное отличие – гораздо более доступную цену. Необходимые 2 литра этой чистойшей превосходной воды обойдутся максимум в 100 руб.

Благодаря чистоте и великолепному составу, «Ной» зарекомендовала себя не только как прекрасная вода для ежедневного питья, но и как основа для изготовления всевозможного детского питания, а так же одноименных натуральных лимонадов высочайшего качества.

Как видите, горы преподносят нам разные удивительные дары. А наша задача – лишь в выборе желаемого!



О ЧЕМ ГОВОРIT НАУКА

Человек на 75–80%, мозг – на 85%, кровь – на 94% состоят из воды!

99% молекул человеческого организма – молекулы воды.

Ежедневно организм «добывает» из пищи до 1,5 литров ВОДЫ, при этом более 1 литра расходуется на дыхание!

В ОРГАНИЗМЕ ИЗ КИСЛОРОДА ВОЗДУХА

постоянно вырабатывается от 8 до 15% активной фракции кислорода (АФК), а в стрессовых ситуациях до 30%.

АФК очень мало в кислороде воздуха, всего несколько сотен в 1 см³, тогда как молекул кислорода (O₂) порядка 1016.

КРАСАВИЦАМ НА ЗАМЕТКУ!

Весна, лето, короткие наряды и пляжный сезон... То самое время, когда для женщин вопрос внешней привлекательности становится особо актуальным. Устойчивое общественное мнение диктует: ломкие, секущиеся волосы, проблемная кожа лица, неухоженные ногти, набранные за зиму «лишние килограммы» — это так не красиво, это так сильно отдаляет каждую женщину от идеала красоты! Внешняя красота — это мечта и забота всех женщин без исключения.

Давайте разберемся, а что приводит к возникновению этих проблем и можно ли с ними справиться каким-нибудь несложным способом?

Для начала отметим 3 основных фактора, влияющих на красоту волос и кожи:

1. Образ жизни.
2. Плохая экология
3. Наследственность

С последним фактором в любом случае приходится мириться, да и не всегда он настолько силен. А вот роль первых двух — решающая, и бороться с их негативным влиянием в наших силах. Для этого сначала раскроем суть каждого из них подробно:

Образ жизни:

Опасны для волос: курение, нерегулярный прием питьевых и минеральных вод, замещение воды сладкими газированными напитками, пивом, чаем и кофе, несбалансированное питание, постоянные стрессы, применение большого числа косметических средств для макияжа, «вредная» работа, дефицит витаминов и микроэлементов, кислородное голодание, гиподинамия, длительные хронические заболевания, прием медицинских препаратов.

Опасны для кожи: курение, нерегулярный прием питьевых и минеральных вод, замещение воды сладкими газированными напитками, пивом, чаем и кофе, несбалансированное питание, постоянные стрессы, применение большого числа косметических средств для макияжа, «вредная» работа, дефицит витаминов и микроэлементов, кислородное голодание, гиподинамия, длительные хронические заболевания, прием медицинских препаратов.



Плохая экология:

Выхлопные газы автомобилей, вредные выбросы промышленных предприятий, широкое использование искусственных консервантов и генно-модифицированных веществ в пищевом производстве, низкое качество питьевой воды в источниках прямого водоснабжения. Сегодня все жители больших городов живут в настолько агрессивной окружающей среде, что проблемы с кожей и волосами начинают проявляться уже с подросткового возраста.

ФАКТОРЫ ОКАЗЫВАЮТ УГНЕТАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА НАШИ ВОЛОСЫ, КОЖУ И НОГТИ

В дополнение ко всему, сложившимся положением вещей пользуются многие косметические фирмы, производя, рекламируя и продавая огромное количество средств по уходу за кожей и специальными шампуней и бальзамов для ухода за волосами. Некоторые из этих средств оказываются не только бесполезными, но и вредными.

А ведь с давних пор люди замечали, что качество волос и кожи жителей разных местностей не одинаково. Секрет оказался прост — он кроется в воде, которую люди используют в обиходе. Оказывается, что именно свойства воды, содержащиеся в ней минералы и микроэлементы, влияют в большей степени на красоту прически и шелковистость кожи жителей того или иного региона.

Правильность этого утверждения подтверждают и врачи: они уверены, что залогом красоты и здоровья волос и кожи, помимо других факторов, является правильный баланс воды в организме.

Какие микроэлементы больше всего нужны нашим волосам, ногтям и коже?

Это — **Цинк, Кремний, Магний, Кальций, Гидрокарбонаты, Кислород.**

Все они в достаточном количестве содержатся в питьевых и минеральных водах, например таких как «Sulinka», «Sulinka Кремниевая», «Stelmas Mg+», «Stelmas O₂ Sport», «Donat Mg». Особое позитивное воздействие на здоровье кожи и волос оказывают на клеточном уровне структурированные питьевые воды «BioVita» и «Svetla».

Включение в ежедневный рацион всех этих вод, помимо всего прочего, позволяет еще и прекрасно контролировать свой вес, не позволяя «лишним килограммам» портить отличное весенне-летнее настроение.

Истина состоит в том, что красота достигается через здоровье, а здоровье человека на 70% зависит от его образа жизни, ключевым элементом которого, в свою очередь, является постоянное употребление минеральных и питьевых вод. Попадая в наш организм через желудок и кишечник они наиболее естественным образом насыщают и кожу и волосы необходимыми минералами и микроэлементами, защищают их, обеспечивают красоту и уход. Не стоит забывать и о важном положительном влиянии минеральных вод при их внешнем взаимодействии с клетками кожи и волос.

Косметологи советуют начинать утро со стакана природной минеральной воды, небольшой минерализации: это помогает проснуться и заставляет полноценно работать желудочно-кишечный тракт. А 1,5–2 литра столовой негазированной воды, принятые в течение суток поддержат оптимальный водный баланс в организме и будут способствовать полноценному выведению шлаков и токсинов из организма.

Всемирно известные модели используют для умывания только минеральную воду. И пить что-либо кро-

ме минеральной воды и соков они тоже себе почти не позволяют. Секретами «правильной» воды пользуются многие знаменитости. «Чтобы иметь красивую кожу и здоровые волосы, надо пить очень много минеральной воды» — говорит Клаудиа Шиффер. А неповторимая Кейт Мосс регулярно принимает минеральные ванны. Это один из главных секретов их естественной и долговременной красоты!

Необходимо помнить, что кожа, волосы и ногти — это своеобразное «зеркало» нашего организма. И различные неполадки внутри него обязательно визуально проявятся проблемами с кожей и ее придатками (ногтями и волосами). Минеральные воды при курсовом приеме оказывают лечебное и профилактическое действие на весь организм, способствуют очищению печени, кишечника, почек, насыщают важными макро- и микроэлементами, без дополнительных калорий. Следовательно, очень эффективным является как прием минеральных вод внутрь, так и их местное применение. В этом случае воздействие компонентов минеральной воды (цинка, кальция, магния, кремния, кислорода, гидрокарбонатов) идет как из недр нашего тела, так и извне.

При местном применении минеральные воды успокаивают и смягчают кожу, устраняют ощущение сухости и стянутости, обладает иммуностимулирующим и укрепляющим действием. В комплексе с другими лечебными препаратами минеральная вода эффективна при лечении аллергических и других заболеваний. Применяя минеральную воду для внешнего ухода за кожей, необходимо знать, что газированная вода, перед тем как стать косметическим средством, должна выстояться 30–40 минут в открытой посуде. Так из нее уйдет углекислота, которая способствует высушиванию кожи и может вызывать ее раздражение. Полезно умываться природной минеральной водой и готовить на ее основе маски. Конечно, не всякая вода для этого подходит.

Для ежедневного умывания идеально подходят воды слабоминерализованные (такие как «Sulinka» и «Sulinka Кремниевая»), они тонизируют и смягчают нормальную и сухую кожу. Более насыщенные минералами воды (такие как «Donat Mg» и «Stelmas Mg+») рекомендованы для ухода за жирной и пористой кожей, она помогает сузить поры и уменьшить сальный блеск.

Советы по внешнему уходу за кожей, ногтями и волосами

По утрам умывайтесь минеральной водой. Чтобы наполнить лицо свежестью, протрите кожу кубиком льда из минеральной воды. Эта простая процедура дает потрясающий и скорый эффект: кожа тонизируется, увлажняется, улучшается цвет лица.

Перед сном, после снятия макияжа, протрите лицо тоником или минералкой и только после этого наносите крем. Эта процедура предохраняет кожу от растягивания.

После морских купаний или приема морских ванн ополосните лицо и все тело минеральной водой, а затем смажьте тонким слоем регенерирующего крема.

Ежедневно делайте гимнастику для лица и шеи в течение 5–10 мин, а также «похлестывание» шеи влажным полотенцем, смоченным в растворе морской соли (пол ч.л. на 1 стакан минеральной воды).

«Полезные брызги». Многие косметические фирмы выпускают спреи с термальной водой для орошения лица в течение дня. Мелкие брызги дают эффект микромассажа кожи, увлажняют ее, помогают дольше держаться декоративной косметике. Орошение обычной минеральной водой на кожу воздействует ничуть не хуже. Перелейте минералку в бутылочку с насадкой-спреем и покрывайте лицо водяной пылью несколько раз в течение дня. Эта процедура особенно полезна во время отопительного сезона, когда горячие батареи делают воздух в помещении очень сухим, из-за чего активно теряет влагу.

«Ногти принцессы». У вас слоятся и ломаются ногти? Регулярные минеральные ванночки подлечат и укрепят их. Опустите пальцы в емкость с минеральной водой на 10 минут. Чтобы закрепить воздействие минералки, смажьте после ванночки ногти кедровым или пихтовым маслом.

«Скорая помощь» для лица. Если вечером вам предстоит важная встреча, а времени на косметолога нет, возьмите два махровых полотенца и две емкости — с очень горячей и очень холодной минеральной водой (лучше со льдом). На очищенное лицо нанесите толстый слой жирного крема, полотенце опустите в горячую воду, отожмите, наложите на лицо и подождите до остывания. Потом приложите полотенце, смоченное в ледяной минералке. Процедуру повторите 5–6 раз.

«Волшебный Испанский плащ». Минеральную воду можно использовать и во внешнем уходе за волосами (ополаскивание), и в уходе за телом (обертывания). Самый распространенный вид обертываний — «испанский плащ». Нужно полностью раздеться, обернуться хлопковой простыней, смоченной теплой минеральной водой, и на 1,5–2 ч лечь под шерстяное одеяло. За счет создавшегося микроклимата улучшается кровообращение и питание мышц, через кожу выделяются токсины.

«Бальзам для губ». Губы — самая нежная и чувствительная часть лица женщины.

На состоянии кожи губ могут негативно влиять внешние факторы. Зимой — низкая температура и сухость воздуха, летом — повышенная солнечная активность, ветер и пыль. Весной кожа губ страдает от нехватки витаминов и минералов (впрочем, как и весь организм). В подавляющем большинстве случаев свежесть и сочность губ можно восстановить при помощи специального питания, гимнастики, массажа с применением минеральной воды. Хорошо оживляют губы утренние протирания льдом. Лучший косметический лед готовится из минеральной воды с кремнием.

Кроме всего прочего, природные минеральные и питьевые функциональные воды помогают женщинам, всем членам их семей без лишних лекарств справиться со многими заболеваниями и дискомфортными состояниями. С их помощью можно наилучшим образом провести профилактику многих серьезных болезней.



КУРИЛЬЩИК, БОЛЬШЕ ПЕЙ ВОДЫ!

Может ли помочь вода снизить вред от курения?

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ! И МЫ В ЭТОМ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛНОСТЬЮ ПОДДЕРЖИВАЕМ МИНЗДРАВ!

Конечно, лучше бы просто бросить это пагубное занятие! Но... как сказал М. Твен: «Бросить курить так просто! Я сам это делал уже много раз». И, если вы еще не готовы к этому важному и столь необходимому шагу в своей жизни, либо просто не можете сделать его (по каким-либо другим причинам), постарайтесь помочь вашему организму выживать в сложнейших для него условиях.

Что нужно знать?

Важнейшим защитником человека (от вредных внешних воздействий и от самых разных болезней) является глутатион. Это – один из самых мощных собственных антиоксидантов нашего организма, основной нейтрализатор «свободных радикалов» – наших врагов, разрушителей здоровья. Если бы не он, человек погиб бы от курения, не успев приобрести эту пагубную привычку. Глутатион защищает клеточные мембраны и жиры организма от перекисных радикалов, обеспечивает здоровье суставов, кровеносных сосудов, сетчатки глаз, предотвращая тем самым старение, рак, сердечно-сосудистые заболевания, слабоумие, аутизм, болезнь Альцгеймера и многое другое. Является естественной защитой от опухолей – основной угрозы курящих.

У заядлых курильщиков под воздействием ряда вредных соединений табачного дыма образуется больше «свободных радикалов», глутатион расходуется значительно интенсивней, потому и нужно его больше. Важным моментом является и тот факт, что глутатион защищает печень, обезвреживая поступающие в нее токсины и вредные вещества табачного дыма, которые в дальнейшем выводятся с желчью из организма. Дополнительно расходуется глутатион и на нейтрализацию тяжелых металлов, присутствующих в табачном дыме (и это притом, что после 20 лет глутатион убывает со скоростью 1% в год даже у некурящих людей).

Понятно, что всё это приводит к снижению уровня глутатиона и интенсивному разрушению организма курильщика.

Для синтеза глутатиона в организме требуются селен, сера и магний. Они отвечают за выработку цистеина, необходимого для образования глутатиона. Важнейшим компонентом фермента пероксидазы глутатиона (глутатионпероксидазы) является селен. Ясно, что без селена производство такого важного антиоксиданта, как глутатион, в организме невозможно.

С селеном же в России дела обстоят плачевно. По разным данным, от 60 до 80% людей страдают от дефицита селена той или иной степени.

То есть, большинству людей его не хватает даже при отсутствии пристрастия к табаку. Причем, селенодефицит наблюдается уже с детского возраста. Так, в Москве, по данным исследований Центра биотической медицины, дефицит Se в рационе детей составляет 52%, а у женщин в возрасте 25–35 лет – примерно 50%.

Самая же значительная нехватка селена – в возрасте 45–55 лет и после 70 лет. Этот феномен, названный профессором А.В. Скальным «селеновой ямой» – одна из основных причин повышенной заболеваемости и смертности этих возрастных групп, в том числе от раковых новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний.

Не зря в Финляндии селен ввели в рацион питания, и за два года количество сердечно-сосудистых заболеваний снизилось в два раза, а болезней эндокринной системы – на 77%, общее количество заболеваний – на 47%.

Становится понятным, почему курящим (и перенесшим ранее инфаркт миокарда) рекомендуют принимать селен в больших дозах. Препараты, содержащие селен, прописывают иногда доктора, и они есть в аптеках в виде БАДов, таблеток. Но, следует иметь в виду, что прием любых таблеток – дополнительная нагрузка на печень, дополнительный фактор риска возникновения и развития печеночной недостаточности. А среди БАДов встречаются препараты, которые опасны не только для здоровья, но и для жизни (по мнению врачей!). Например, из 170 препаратов, претендующих на роль гепатопротекторов, реально не вредных всего 4!

Что делать?

Мы предлагаем поддерживать необходимый уровень селена, магния и других важных элементов сочетанием приема минеральных вод, в которых эти дефицитные (для курильщиков особенно) элементы находятся в растворенном, ионном виде, а потому луч-

ше усваиваются, без побочных эффектов активизирова и поддерживая на нужном уровне обменные процессы. Причем, усвояемость химических элементов из воды в 6–7 раз эффективнее, чем из пищи!

Селен имеется в значимом для организма количестве в воде «Stelmas Zn Se I Cr». Кроме селена, в ней ещё содержатся дефицитные **цинк, хром и йод**.

Ещё одна вода, которую нужно взять на заметку – «Stelmas O₂», она обогащена **кислородом**, что имеет огромное значение для курильщиков, органы которых испытывают постоянное кислородное «голодание».

Достаточно ежедневно выпивать по 1,5–2,5 литра (в зависимости от веса тела) питьевых артезианских вод «Stelmas», чтобы почувствовать насколько меньше проблем со здоровьем станет испытывать ваш организм.

Важной для курильщиков является чистка печени, которая у них подвержена повышенной токсической нагрузке. В связи с чем необходимо хотя бы 2 раза в год проводить чистку организма. Лучший способ для этого – курсовой прием минеральной воды «Stelmas Mg+», которая содержит большое количество сульфатов (SO₄), магния (Mg) и гидрокарбонатов (HCO₃). Они, находясь в ионном виде, очень быстро поступают в кровь и далее в печень, под их воздействием клетки печени начинают активно и в большом количестве вырабатывать желчь. Это приводит к вымыванию застоев желчи и очищению печени от продуктов распада, обновлению желчи в кишечнике и печени.

При курсовом приеме вы непременно заметите, что стали спокойнее. Этому способствуют антистрессовый Mg и замена старой желчи на новую. Вы заметите, что стали энергичнее и у вас эффективнее заработает ЖКТ. При этом очистится не только печень, но и кишечник, и почки, и сосуды, то есть вся проточная система, подвергаемая чрезмерным нагрузкам у курящих людей.

Важными для курильщиков являются также структурированные воды – такие как «BioVita» и «Svetla» (активированная фуллеренами). Если «Stelmas Zn Se I Cr» поможет выработке собственного клеточного антиоксиданта – глутатиона, то «Svetla», являясь мощным внешним антиоксидантом, поможет действию собственных антиоксидантных систем не только в быстрой нейтрализации вредных веществ и «свободных радикалов», но и способствует быстрому увеличению энергии, вырабатываемой клетками организма. Активная вода «BioVita» поможет вывести нейтрализованные токсины и метаболиты.

Воды «BioVita», «Stelmas Zn Se I Cr», «Stelmas O₂», «Svetla» – пресные, их можно пить без ограничений.

Помогают синтезу глутатиона витамины группы B, C и E. Все они присутствуют в витаминном комплексе «ДЕВЯТКА ЗДОРОВЬЯ Stelmas».

Физическая активность и закаливание также способствуют активизации собственных антиоксидантных систем и, в частности, выработке глутатиона.

Наибольшая эффективность профилактики достигается при следующем приеме:



1-й начальный месяц приема вод.

Утром за 0,5 часа до еды выпить ~200 мл воды «Svetla». За 15 минут до еды 200–250 мл воды «Stelmas Mg+».

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

Обязательно добейтесь хорошего очистительного эффекта утром, если не получается – увеличьте утренний прием воды «Stelmas Mg+». Когда он произойдет – дозу можно снизить.

За 0,5 часа до обеда выпейте стакан (~150) мл воды «Svetla», а за 15 минут

до еды стакан воды «Stelmas Mg+», добавив в нее порцию витамина «Девятка здоровья».

Через 1,5–2 часа после обеда выпейте стакан воды «BioVita» и в течение 1,5–2 часов еще стакан.

За полчаса до ужина выпейте ~150 мл воды «Svetla», а за 15–20 минут до еды – «Stelmas Mg+».

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

Если плохо засыпаете – перед сном выпейте немного воды «Stelmas Mg+».

2-й месяц приема вод и далее – постоянно (ежедневно):

– За полчаса до еды – 200–250 мл воды SVETLA, через 2–2,5 часа после еды воды BioVita («Stelmas Zn Se I Cr») Общий объем потребляемых вод SVETLA и BioVita («Stelmas Zn Se I Cr») 2–3 литра в день.

В первую неделю приема воду SVETLA следует пить по 1,5 литра в день, остальное количество дополнять водой BioVita («Stelmas Zn Se I Cr»). В последующем достаточно 0,5 литра в день воды SVETLA, остальное количество (3 раза за 0,5 часа до еды) дополнять водой BioVita («Stelmas Zn Se I Cr»).

Прием витаминов «ДЕВЯТКА ЗДОРОВЬЯ Stelmas»:

Этот быстрорастворимый витаминный комплекс наиболее эффективно работает при совместном применении с минеральными и питьевыми водами «Stelmas Zn Se I Cr», «SVETLA», «BIOVITA» и «STELMAS O₂», которые усиливают положительное воздействие витаминов на организм за счет содержащихся в них макро и микроэлементов.

Один стакан напитка (2 чайных ложки гранул + 200–250 мл охлажденной минеральной или питьевой воды) обеспечивает 50–70% суточной нормы витаминов. Рекомендуется выпивать 3 стакана напитка в сутки (600–750 мл). Для приготовления 1 л напитка требуется растворить в воде 10–12 чайных ложек гранул.

Подобрать для вас индивидуальную программу приема минеральных лечебных и столовых питьевых вод помогут специалисты-бальнеологи ООО «СТЭЛМАС-Д» по бесплатному федеральному телефонному номеру: 8-800-100-15-15, или на сайте www.водыздоровья.рф

ВОПРОС – ОТВЕТ

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

Вопрос: Можно ли снизить воспалительные процессы в организме при помощи минеральных вод?

Ответ: Исследования, проведенные в 2014–2015 гг. на кафедре Биорганической химии, МГУ им. М.В. Ломоносова под руководством д.б.н. Гулидовой Г.П. показали:

– Прием 400–500 мл в сутки ВОДЫ «SVETLA»

в сочетании с «BioVita» (1,1–1,5 литра в день способствует снижению скорости оседания эритроцитов (СОЭ). Это может свидетельствовать о снижении воспалительных процессов в организме.

– После приема ВОДЫ «SVETLA» в сочетании с BioVita показатели биоэнергетических процессов приближаются к норме.

– Прием ВОДЫ «SVETLA» способствует снижению коэффициента злокачественности в 2 раза (при проведении онкологического теста).

Исследования состояния клеточного иммунитета в период приема пациентами ВОДЫ «SVETLA» показали нормализацию уровня лейкоцитов и тенден-



цию к снижению других иммунокомпетентных клеток.

ЧЕМ ОПАСНО ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ

Проводить много часов за рулем автомобиля – сегодня это удел не только профессиональных водителей. Для многих – это атрибут повседневной жизни. Причем, как для мужчин, так и для женщин.

Какие нагрузки при этом испытывает организм и как ему помочь?

Во-первых, многочасовое сидение за рулем – это неподвижность – длительная и утомительная, подчас, в не очень удобной позе. При неподвижности резко увеличивается уровень «свободных радикалов», которые повреждают здоровые клетки, разрушают ферменты, нанося серьезный урон здоровью. Повышается риск тромбообразования, развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и пр. Естественная защита нашего организма от «свободных радикалов» – активность антиоксидантных систем при отсутствии физической нагрузки затухает, антиоксиданты перестают вырабатываться, организм все более становится беззащитным перед угрозой уже неконтролируемого действия радикалов.

Вторая особенность длительного пребывания за рулем – человек находится в эпицентре вредных выбросов транспорта, содержащих целый спектр токсинов и тяжелых металлов. При этом интенсивнее расходуются собственные клеточные антиоксиданты, основным из которых является глутатион. В этих условиях требуется не только позаботиться о возможности бесперебойного синтеза организмом собственных антиоксидантов, но и вводить их дополнительно.

Третий момент – человек за рулем, особенно при сидении в пробках, испытывает стресс, часто впадая в депрессию. Стресс вызывает в организме напряженное состояние, сужаются сосуды, что ведет к увеличению давления, недостаточному поступлению крови в мозг, кислородному голоданию мозга и других органов. Как следствие, организм начинает «задышаться», хуже проходят нервные импульсы, нарушается работа сердца, иммунной системы.

При борьбе со всеми этими негативными процессами организм теряет своих защитников – важнейшие микроэлементы (такие, как селен, цинк, магний, кремний, кислород), витамины и опять же антиоксиданты.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Самый простой и действенный способ помочь организму в данной ситуации – возить с собой в машине пару бутылок минеральной воды.

Во-первых, вода позволяет избежать обезвоживания. По мнению ученых из Великобритании, обезвоживание является таким же опасным для водителей фактором, как недосыпание и употребление алкоголя! В Университете Лафборо провели такой показательный эксперимент с добровольцами. Участники первой группы, которые получили утром пол-литра воды, через несколько часов вождения сделали по 47 ошибок. Участники другой группы, которым дали лишь 50 мл, сделали по 101 ошибке. Они пересекли сплошную линию, запаздывали с торможением, излишне резко входили в поворот и пр. Примерно такое же количество ошибок делает водитель, у которого в крови содержится 0,8 (!!!) промилле алкоголя.

КАКИМ ВОДАМ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?

Первые, крайне необходимые для вас воды – «Stelmas Zn Se I Cr» и «Stelmas O₂ кислородная». В них содержатся в значимом для организма количестве микроэлементы цинк, селен, йод, хром и кислород.

Цинк входит в состав супероксиддисмутазы – собственного антиоксиданта организма и поэтому важен для борьбы со свободными радикалами. Мощный антиоксидантный эффект селена связан с тем, что он – главный элемент антиокислительного фермента глутатионпироксидазы, без него не синтезируется основной наш защитник – глутатион. Без него мы задохнулись бы от первого автомобильного выхлопа. Цинк, как и селен, является детоксика-

тором тяжелых металлов – свинца (Pb) и кадмия (Cd). Вообще, селен и цинк, а также хром и йод, являются для организма современного человека, проживающего в неблагоприятных условиях мегаполиса, крайне дефицитными.

«Stelmas O₂ кислородная» дополнительно насыщена кислородом, который позволяет избежать кислородного голодания сердца, мозга, мышц – спутника неподвижности и стресса.

Вода «Svetla» активированная фуллеренами, является самым мощным антиоксидантом. Она способствует очень быстрой нейтрализации вредных веществ и свободных радикалов, а также – быстрому увеличению энергии, вырабатываемой клеткой. Последнее обстоятельство крайне важно для снятия утомления, связанного с необходимостью повышенного сосредоточения за рулем. Активная структурированная вода «BioVita» поможет вывести из организма нейтрализованные токсины и метаболиты.

Лечебно-столовые минеральные воды «Stelmas Mg+», «Sulinka» и «Sulinka кремниевая» всем водителям так же следует взять на заметку – они содержат в большом количестве магний, который является антистрессовым элементом, т.е. действует, как успокоительное средство. Хронический стресс способствует потере магния, и при нехватке магния стресс еще больше усиливается. А еще магний – спазмолитик, т.е. расслабляет сосуды, снимает напряжение и нормализует давление. Кроме этого, эти воды содержат кремний, отвечающий за чистоту и эластичность в организме, проводимость нервных импульсов, нормализующий минеральный баланс и усвоение витаминов. Для нейтрализации и выведения шлаков и токсинов, которые поступают из кишечника в кровь, также нужны коллоиды кремния, которые образуются из определенных концентраций его в крови. При недостатке магния и кремния нарушается усвоение кальция-основного элемента костных структур, который, кроме прочих важных функций, обладает и антистрессовым воздействием. Еще в этих водах есть Br и Li – основные медицинские успокоители нервной системы.

Вода «Stelmas Mg+» является важной для вас не только по причине наличия в ней большого количества магния. Она способствует очищению печени от продуктов распада, токсинов за счет обновления желчи в кишечнике и печени. При её курсовом приеме очистятся также почки и сосуды – т.е. все системы организма, которые испытывают на себе дополнительную нагрузку при длительном пребывании за рулем. Следует иметь в виду, что эта вода обладает слабительным эффектом, поэтому лучше употреблять ее дома утром, за 15–20 мин до еды, оставляя время на туалетные процедуры. Через 15–20 мин после приема пищи слабительный эффект пройдет и можно спокойно садиться за руль. Если действие воды окажется значительным, не используйте ее за рулем, а примите вечером, когда будете дома, так же за 20 мин до еды. Эта вода наиболее эффективна, если пьётся месячным курсом.



Узнайте больше о «Водах Здоровья»

Телефоны:

8-800-100-15-15

(единый федеральный колл-центр, звонок по РФ бесплатный)

8 (495) 684-29-21 (Москва)

8 (812) 318-55-66 (Санкт-Петербург)

Подбор индивидуального курса приема воды

Бесплатная консультация специалиста-бальнеолога

СКАНВОРД

								1	2	3	4	5	6	7	8	
								Овощ семейства пасленовых								
Недостаток, нехватка чего-либо	Самый шляпный войлок	Тяпка для работы дачника	Исправление в письме				3	Дворянский титул		Химический элемент, металл		Мнение народа			Южное плодородное дерево	
	Популярный способ держать себя в форме	Актер ... Дружинин										Самая нежная часть лица женщины			Монета Молдавии, Румынии	
			Расправа толпы					Будущий металл в залежах		"Складка" бумажного листа						
	Вечно второй при иксе	Заболевание слизистой желудка								Слесарный инструмент						
			Город вокруг Ватикана		Автомат из Тель-Авива						1	Точка небесной сферы		Дружный крик на параде		
	8	Его "скребу" выскотки	Срок трудовой деятельности		Штука и еще штука			2	Сорняк в зеленых щи					7		
			Османский титул		Некая настороженность							Ритуальное опенение шамана		4	Большой ломоть пирога	
"Спасите наши души!"	Коротколапая охотничья собака							Праздник освящения меда								
					"... - территория любви", к/ф					Часть мужского костюма		"... погоди!"				
"И не друг, и не ... а так"	Большое желание попить							Большой напряг душевных сил								

АНЕКДОТЫ

– Бабушка! Зачем ты кипячишь воду?

– Чтобы убить всех микробов.

– Так, значит, мы пьем чай с мертвыми микробами?

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

Задача: В бассейн втекает 400 л. воды, а вытекает 405 л. Вопрос: есть ли совесть у купающихся?

Есть вещи, которые начинаешь ценить только когда потеряешь. Например, горячую воду...

Истинно русским диетически напитком является 60%-ая вода. Прекрасно лётся, очень замечательно пьётся, а также поднимает настроение и аппетит, при

этом раскрепощая сознание. Особенно полезна тем, кому вредно пить много воды. Состав: 60% воды и 40% спирта.

И остановил Иванушка коня своего у ручья, и пошел воды напиться. И поскакали они потом дальше – конь и козленочек.