

Вода. Здоровье. Жизнь.
А.А. Назаров

**Самая полезная информация о
здоровье, возможности замедления
старения и продления жизни
минеральными лечебными и
активными водами.**

Москва, 2021г.

УДК 614
ББК 51.1(2)2
Н19

Назаров А.А.

Н19 Самая полезная информация о здоровье, возможности замедления старения и продления жизни минеральными лечебными и активными водами.. — 2021. — 48 с.: илл.

????????????????????

При неизлечимой подагре, язве и других болезнях более 15 лет без врачей, лекарств и болезней.

Эти знания бесценны. Они учат жить без болезней и помогают вернуть здоровье. С ними нас должны знакомить с детства, но на нашем здоровье хорошо зарабатывают многие, и им мы нужны больными.

В книге приводятся простые объяснения, **почему необходимо вовремя пить правильные воды.** Это поможет быть максимально здоровыми с первых дней жизни. За детей в ответе сначала родители (прочтите, и вы сможете помочь своим детям), затем — школа (должна же она учить основам ЗОЖ). **В Европе прерывают уроки, чтобы дети под присмотром учителя выпили воды, и не назначают лекарств, если организм обезвожен — «закислен»,** а «раскислить» его быстро может только вода. Необходимо знать азы ЗОЖ, иначе будет как когда-то у меня — болезней и лекарств больше, они все дороже и почти не помогают. Сегодня я здоров. За знания, изложенные в этой книге, 20 лет назад я отдал бы миллионы, а сегодня я трачу эти миллионы, чтобы их получили и были здоровыми вы и ваши семьи.

Ознакомьтесь с аксиомами здоровья, проведите «техобслуживание», «капремонт», наладьте синхронную работу органов и систем, это просто, и вы увидите, что организм еще долго может служить верой и правдой радивому хозяину.

ISBN 978-5-9908037-9-4

УДК 614
ББК 51.1(2)2

ISBN 978-5-9908037-9-4

©Назаров А. А.

От Автора

«Большинство людей скорее умрут, чем начнут думать»

Бертран Рассел

И эти слова в первую очередь относятся к здоровью. Мы не смотря на то, что обоснованно мало доверяем медицине, полностью передоверили его врачам, каждый из которых вроде что-то понимает в работе каких-то органов и систем, но сложить воедино работу организма почему-то не может. В итоге сегодня роботы ставят быстрее и более точные диагнозы, и назначают лекарства. Главная же ошибка медицины в том, что она оградилась от открытий в других науках — биологии, химии, физики, **совершенно не уделяя внимание самому ценному продукту для организма — ВОДЕ**. А ведь она вся разная, и ее дефицит в 2% ухудшает работу мозга, при 10% - впадаем в кому превращаясь в «овощ».

Я собрал некоторые материалы из различных областей наук, которые доказывают возможность увеличивать выработку жизненной энергии, замедлять старение и продлевать жизнь при этом вы перестаете болеть. Мне, после множества болезней, удастся более 17 лет обходиться без лекарств и сегодня свои 67 не променяю и на 50 лет, без знаний о «Воды», не хочу возвращать болезни да и уверен, так и проживу дольше.

Прочтите, проанализируйте, и если хотя бы во что-то поверите, попробуйте пропить вовремя правильные воды, поможет гарантированно, расскажите об этом друзьям и знакомым потому, что остальное тоже доказанная правда. Помогите вселить Веру в возможности нашего организма, и вам скажут спасибо, и тоже помогут. Мы же начали медицинские исследования в Крыму, в институте Курортологии им. И.М. Сеченова по возможности замедления старения и продлить жизнь, первые результаты показывают, что мы на правильном пути.

Захотите больше знать о влиянии воды на здоровье, подписывайтесь на мой инстаграм **nazarov_stelmas**.

Нормализация обмена веществ. Залог здоровья.

Провести работу по организации здоровой работы организма может помочь только вода. Почему вода? Потому что вода родила и поддерживает жизнь во всех ее проявлениях.

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

Прочтите и задумайтесь над аксиомами о жизни и воде, они помогут сделать правильные выводы.

Наш организм на 75%, мозг на 85%, кровь на 94% состоят из воды. 99% молекул нашего организма — молекулы воды.

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

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

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

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

Мы состоим из десятков триллионов клеток — «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка забирает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Это не кровь, а вода доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская закисления и отравления организма. **Вода отвечает за питание и эндэкологию организма.**

В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз. **Вода — лучший**

растворитель, чем активнее вода, тем быстрее она растворяет питательные вещества, тем быстрее и больше энергии вы получаете.

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

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

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



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

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

При этом следует знать, что вода вся разная и постоянно меняется. А еще помнить хорошую поговорку **«На Бога надейся, да**

сам не плошай», т.е. Богу тоже необходимо помогать, и тогда будет здоровье. Эта поговорка очень хорошо вписывается в концепцию здоровья, которое в основном зависит от нас.

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

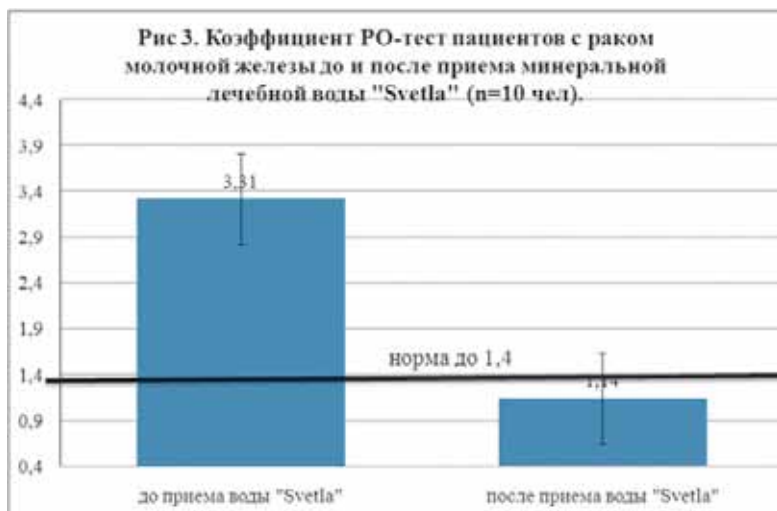
Почему нельзя допускать обезвоживания? При обезвоживании гипоталамус (часть мозга) регистрирует изменение уровня воды в крови. Он включает нейрогипофиз, который выделяет антидиуретический гормон (АДГ), и тот уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. При этом возбуждаются надпочечники, выделяя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

В медицине есть такое понятие «обезвоживание организма». При этом говорится, что до 66 % потребности может забраться из клетки, 26 % из межклеточного пространства (МП), до 8 % из крови! Обратите внимание, что клетки, вырабатывающие жизненную

энергию, отдают в разы больше воды, чем МП и кровь. И как это понять, «обезвоживание»? Ведь мы целый день что-то пьем — чай, пиво, кофе и другие напитки. Почему воды не хватает?

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

Клетки отдают воды больше потому, что они живые и умные, они знают, что если забрать воду из межклеточного пространства, оно закислится, отравится, и они погибнут, а если из крови, то она загустеет, воды не хватит, и она не донесет им питание — и опять смерть. Поэтому клетки в первую очередь и больше отдают воды. Вы поняли, это не кровь, а вода, и не обычная, а активная вода через стенки капилляров доносит питание до клеток. И что еще важнее — выносит вредные вещества. И вот когда этой активной воды не хватает, наступает обезвоживание и болезни. В этом случае кровь с питательными веществами проходит мимо клеток из артериальной в венозную систему, энергия не вырабатывается, организму ее не хватает, начинает болеть голова, поднимается давление подавая и другие сигналы обезвоживания. И вот многие врачи, по ре-



(График. Показатели РО-теста у пациентов в процессе лечения)

зультатам анализов определив обезвоживание, советуют провести разжижение крови таблетками. Вдумайтесь, добавить в жидкость твердого, чтобы разжижить. На самом деле эти лекарства помогут быстрее забирать воду из клеток, межклеточного пространства других органов, растягивая время болезни, переводя ее в хроническую и приводя к другим недугам. Лучше выпейте активной воды, близкой к воде организма. Она быстро улучшит реологию крови и ее активность, и начнет устранять недуги.

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

А затем выпейте «StelmasMg», который поможет наладить работу пищеварительной, эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой и других систем организма и очистит организм от ядов и токсинов. Еще эта вода за счет большого содержания серы (S) помогает бороться с вирусами, что очень важно при вирусных заболеваниях.

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

Очищение и реабилитация здоровой синхронной работы организма

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

Идеальный прием (как вижу и очищаюсь я).

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

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

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

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

За **1,5 – 2,0** часа до обеда съешьте яблоко или другой фрукт — первый перекус.

За 0,5 часа до обеда выпейте стакан (~150) мл воды «**Svetla**», а за 15 минут до еды стакан воды «**StelmasMg**», добавив в нее порцию водорастворимых витаминов «**Девятка здоровья**».

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

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

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

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

Мой ужин – капустный или другой салат с добавлением хрена и тыквенного масла, соленый огурчик, две отварных картошки и кусочек рыбы 100–150 граммов.

Перед сном выпейте немного «**StelmasMg**». Магний – анти-стрессовый элемент, он поможет быстрее успокоиться и уснуть, а ночью сульфаты помогут очистить печень и весь организм.

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

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

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

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

Однажды я подсчитал, что в день потребляю пищу калорийностью ~1000 ккал. При помощи электронного браслета измерил, что расходую за это время от 2500 до 4500 ккал. Откуда берется дополнительная энергия? **Ее дает активная вода, которую я пью.** Да, и вся теория с килокалориями – большая глупость. Приравнять наш организм к тиглям (перед первой мировой войной немцы сжигали сухой паек солдата, чтобы определить его калорийность и подсчитать количество продуктов на ведение войны) мог только безграмотный человек, а мы более 100 лет ею пользуемся. И примеров таких теорий очень много, живем подчас нормами XVIII–XIX веков, не обращая внимания на современные достижения науки. **В воде,**

по этой науке, калорий нет, а вот жизненной энергии достаточно для того, чтобы прожить до 40 дней без еды. Ни один продукт нашему организму предоставить этого не может. Почему именно вода так важна для здоровой работы организма?

Посмотрите ролик на сайте www.svetla.com. О чем он скажет, если задуматься?

- Что вода всегда до последней капли находится в движении.

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

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

Следующие месяцы (со второго по пятый) приема вод

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

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

При возникновении проблем с проходимостью кишечника, верните утренний прием «StelmasMg» — за 15 минут до еды.

За завтраком принять чайную ложечку масла (оливковое, льняное, кедровое или другое — чередуйте). Постарайтесь за завтраком обходиться различными кашами или кисломолочными продуктами.

Через 1,5–2 часа после завтрака выпейте стакан питьевых вод «BioVita», «StelmasZnSe», «StelmasO₂», «Stelmas» минеральная — опять же чередуя их по месяцам.

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

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

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

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

Через 1,5–2 часа стакан выбранной по схеме питьевой воды «**BioVita**», «**StelmasZnSe**» или «**StelmasO₂**», в течение 1–1,5 часов еще один стакан. Яблоко или сок.

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

Организм!

Что минимально мы должны о нем знать и давать ему, чтобы он работал без болезней максимально долго.

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

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

Системы организма

Поскольку все они важны и незаменимы, начнем с основы — скелета организма.

Опорно-двигательная, скелетная система



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

Основные болезни

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

Основные причины:

- дефицит воды;
- дефицит макро-и микроэлементов;

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

Вода играет особую роль в формировании коллагеновых структур. В этом процессе также принимают самое непосредственное участие микроэлементы: **цинк, магний, марганец, медь и бор**. Основ-

ным же элементом коллагеновых фибрилл, определяющих не только упругость костей, но и отвечающих за эластичность и гибкость соединительной ткани сухожилий, суставных хрящей, стенок кровеносных сосудов и кишечника, клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы и сфинктеров желудочно-кишечного тракта, является **кремний**. С возрастом происходит его потеря. У молодых кремния в организме в два раза больше, чем у пожилых. Потому его и называют **элементом молодости**.

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

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

Наиболее быстрые способы устранения

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

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

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

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

В воде всегда есть Са — основа кости и скелета, но мало Mg и Si. Это он, как арматура в бетоне, делает кость эластичной. Хорошо, если в ней есть HCO_3 — гидрокарбонат. Ведь наш организм на 93 % как раз и состоит из этих химических элементов — водорода, кислорода и углерода. Поступая в организм, он **значительно увеличивает выработку собственных гормонов** в желудке и кишечнике, ускоряет выработку инсулина, нормализует обмен веществ, способствуя быстрому усвоению питательных веществ, в том числе для формирования костей и хрящей, и выработке жизненной энергии клетками.

Мышечная система

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

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

Другие мышцы работают автоматически, не по команде мозга, т. е. независимо от твоих желаний, они находятся в кишечнике, мочевом пузыре. Это гладкие мышцы, они сокращаются в определенном ритме, продвигая пищу, выдавливая мочу... И сердечная мышца, из которой и состоит в основном сердце и работает всю жизнь, перекачивая кровь. Пока мы двигаемся, мы живем. Работая мышцами, мы помогаем сердцу качать кровь, доносить питание до клеток и вырабатывать энергию жизни, и все это происходит постоянно, пока мы живы. Над решением этой задачи работает весь наш организм со всеми его органами и системами, а начинается все с системы пищеварения, в которой происходит первичная обработка пищи и переработка клетками.

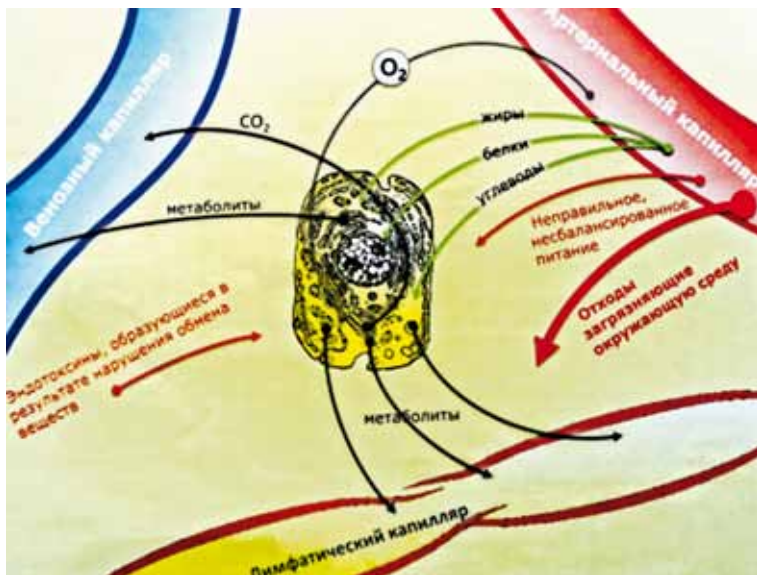
Основной проблемой мышечной системы является дефицит воды, особенно при больших нагрузках. Образуется большое количество различных кислот — аммиачная, азотная, мочева, которые необходимо срочно вывести, а сделать это может только вода. Страдающие подагрой, учтите этот факт, мне уже долгое время удается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

Клетка

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

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

«Понимая» что ждать помощи не приходится, клетка в целях самозащиты начинает «замазывать» себя холестерином. Печень увеличивает его выработку, и повышается его уровень в крови, мешая транспортировке питательных веществ и кислорода, засоряя и блокируя сосуды и дополнительно уменьшая выработку энергии жизни. И это еще не все! Среда обитания клетки – межклеточное



пространство, из него поступают питательные вещества и туда же отправляются отработанные клеткой вредные. Вымывает эти отходы вода. При нехватке воды организм может забирать воду и из межклеточного пространства (до 26 % своей потребности). Для клетки это совсем невыносимые условия существования. Теперь она живет в бульоне с токсинами, и ей приходится извлекать оттуда питательные вещества. Напрягаясь, из последних сил добывать пропитание на помойке! Не стоит рассчитывать, что клетка при этом будет снабжать вас необходимым количеством энергии, и вы будете хорошо себя чувствовать. Нехватка воды в межклеточном пространстве приводит к образованию камней в почках, в желчном пузыре, к подагре, спазму мышц и не только. От чистоты межклеточного пространства зависит и продолжительность жизни клетки! Нобелевский лауреат А. Каррель говорил о том, что **«процессам вырождения подвержена лишь жидкость, в которой клетки плавают»**, т. е. клетки могут жить и вырабатывать энергию вечно. И в подтверждение этому уже найдены клетки возрастом 3 млн лет.

А организм на этом не останавливается, если испытывает нужду в воде, начинает забирать ее теперь уже из крови (до 8 % своей потребности). Это начало сердечно-сосудистых заболеваний, вплоть до тромбоза и атеросклероза.

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

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

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

Провести очищение межклеточного пространства может минеральная вода с энергонасыщенностью >212 кДж/моль. Связано это с тем, что такова энергонасыщенность воды в капиллярах организма человека. Именно с такой водой «работает» наш организм. При поступлении обычной воды (ее энергонасыщенность лишь 40 кДж/моль) организм тратит свою энергию на ее подзарядку, снижается КПД его работы, он раньше изнашивается. Избавить орга-

низм от этой напрасной деятельности можно, употребляя для каждодневного питья воды «**BioVita**» и «**Svetla**», энергонасыщенность которых >270 кДж/моль.

Для ускорения переваривания пищи в энергию необходимы микроэлементы и витамины. Позаботьтесь, чтобы их тоже хватало. В этом помогут воды «**Sulinka**» и «**Стэлмас Mg**». Поэтому и рекомендован такой прием активированных и минеральных вод.

В нашем организме находятся разные клетки, и выполняются они различные функции. И для их работы необходимо питание, а доставляет его - **ВОДА**.

Пищеварительная система

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

Пищеварение начинается во рту. Здесь пища измельчается, перетирается, смачивается слюной и через пищевод отправляется в желудок. Чем лучше вы разжевываете пищу, тем проще ему работать и тем меньше риск получить гастрит, эрозию, язвы и другие болезни желудка.

Желудок

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

В ответ на поступление пищи желудок выделяет пищеварительный сок и начинается пищеварение. Мышцы стенок желудка, постоянно сокращаясь и расслабляясь, перемешивают поступившую пищу от стенки к стенке желудка и способствуют ее перевариванию. Чтобы защитить стенки желудка от кислотного содержимого, они покрыты двухмиллиметровым слоем слизи - муцина, на 98 % состоящей из воды. Через нее постоянно протекает вода и промывает ее. При дефиците воды защитный слой густеет, истончается, и попадание на него кусочка пищи с кислотой ведет к образованию в слизистой соли (NaCl), которая при наличии достаточного количества воды (в обычном режиме) промывается, растворяется и уходит с пищей в кишечник, а при дефиците образуются вначале эрозии, а затем и язвы.

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

Если проблема уже есть, то за 15–20 минут стакан минеральной лечебно-столовой воды «**StelmasMg**», «**Sulinka**», «**MivelaMg**».

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

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

Кишечник



Это не только наш основной пищеварительный орган, через который в организм поступает 95 % питательных веществ, но и эндокринный (в нем вырабатывается до 80 % пищеварительных гормонов) и иммунный орган (работает 70 % иммунной системы). В кишечнике над переработкой пищи трудятся еще и сотни миллиардов микроорганизмов. Основное пищеварение и усвоение происходит в тонком кишечнике. Его внутренняя оболочка собрана в складки и покрыта ворсинками, которые, в свою

очередь, ресничками, и если все это развернуть, то покроется площадь порядка 400 м². Пища медленно движется по кишечнику, и из нее усваиваются водорастворимые питательные вещества, прочие медленно поступают в толстую кишку. Она в 2,5 раза толще, стенки гладкие, и из нее усваивается только вода и немного микроэлементов. Когда воды не хватает, мы получаем запор и в дальнейшем отравление организма и болезни, вплоть до онкологии. В этом случае печень не справляется с мощным потоком ядов и газов, поступающих из толстой кишки, и отходов от работы клеток, которые несет кровь. Происходит отравление организма. При этом уменьшается полезная площадь работы кишечника, и уже хуже работает пищеварительная, иммунная и эндокринная системы. Многие наши

болезни — от прыщей до сахарного диабета, растут из кишечника. Вот поэтому во всех мировых системах оздоровления лечение и профилактику болезней начинают с очищения кишечника, применяя лекарства, клизмы и гидроколонотерапию. Но лечить запор лекарствами малоэффективно, поскольку они отучают кишечник работать самостоятельно, и проблемы накапливаются, в том числе увеличивается количество принимаемых лекарств и не только для борьбы с запорами. С помощью клизм и гидроколонотерапии чистится только толстый кишечник, не имеющий отношения к пищеварению. Кроме того, такая процедура, как гидроколонотерапия является опасной для здоровья. В Америке она запрещена (кроме как перед операциями), в медицинских сообществах Европы тоже не приветствуется.

Тонкий кишечник наиболее безопасно, дешево и надежно поможет очистить минеральная вода «**StelmasMg**». При этом очищение происходит естественным путем, и одновременно чистятся печень, почки, сосуды; понижается давление, сахар, холестерин; вы худеете, нормализуется обмен веществ и укрепляется иммунитет, а это уже профилактика инфекционных заболеваний. Переваренные в кишечнике питательные вещества усваиваются клетками стенок кишечника и поступают в кровь для дальнейшего путешествия по организму и выработке жизненной энергии.

Основные проблемы в кишечнике вызываются дефицитом воды, и с ними поможет справиться только вода. Например, при язвах активная «**BioVita**» и «**Svetla**».

Кровь

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

В организме человека от четырех литров у женщин и до шести литров у мужчин крови. 55 % — бледно-желтая жидкость — плазма и 45 % — красные и белые кровяные тельца. Красные тельца имеют дискообразную форму с ямочкой, наполнены гемоглобином и переносят кислород к клеткам для выработки энергии. Белые

— это лимфоциты, моноциты, нейтрофилы — находят и борются в крови с вирусами, микробами и другими вредными веществами. У нейтрофилов есть еще одна, возможно, самая важная в организме функция, они из нейтрального кислорода O_2 производят активные формы кислорода (АФК). Это они, поступая в клетку, окисляют («сжигают») питательные вещества, в результате образуется энергия и как побочные вещества CO_2 — углекислый газ, который мы выдыхаем, и H_2O — вода (ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды) из которой порядка 1,0 л уходит на дыхание. Эта реакция очень важна, поскольку АФК присоединяет четыре атома водорода H^+ , которые являются сверхактивными радикалами, они приводят к окислению молекул клеток, значимых для их нормального метаболизма. Это ведет впоследствии к болезням и гибели клеток и, как следствие, к повреждению, а затем и к нарушению работы органов и систем организма. В нашем же случае с АФК мы получаем необходимую воду и дополнительную энергию.

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

Загущение крови

Ведет к повышению давления, уровня холестерина, образованию бляшек, упадку сил, головным болям... Со всеми этими проблемами мы отправляемся в поликлинику, и нам советуют пропить разжижение крови и назначают аспирин, варфарин, у которых противопоказания — ухудшение работы печени, почек, обезвоживание организма. Но, позвольте, господа, загущение крови происходит в последнюю очередь и как раз из-за обезвоживания организма. Получается, к повышенному давлению мы добавляем себе болезни из противопоказаний — болезни печени, почек и др. (см.противопоказания) и усугубляем обезвоживание.

Порой в беседах мне удастся спросить врачей, зачем требуется разжижать кровь? И получаю ответ «чтобы она лучше текла по сосудам, не образовывалось бляшек...». Увы, это не все и не совсем главное, и тогда мне приходится объяснять, что это не кровь, а вода доносит до наших клеток через стенки капилляров питание

нашим клеткам, и если воды в крови не хватает, они не получают питания, а мы — энергии жизни, а затем можем попрощаться и с самой жизнью.

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

Вот поэтому моя рекомендация: начинайте утро с активных вод «**BioVita**» или «**Svetla**». Посмотрите на сайте www.svetla.com, чем они отличаются от обычных вод. Вы получите и активную воду, и больше АФК, это позволит застраховаться от многих болезней, включая онкологию.

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

Кровеносные сосуды и сердце

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

Сосуды диаметром до 2,5 см — артерии, которые постепенно сужаются до артериол диаметром ~1 мм. Из артериол выходят капилляры диаметром 5—7 микрон с толщиной стенок всего в одну клетку. Вот через эти стенки активная вода - ее энергонасыщен-



ность должна быть >212 кДж/моль, (в обычной воде она равна 40 кДж/моль, а в напитках — 0) и проносит питательные вещества в межклеточное пространство. Затем артериальные капилляры, не прерываясь, переходят в венозные. А далее — в венулы и вены с постоянно увеличивающимся диаметром. Они приносят кровь к печени для детоксикации вредных веществ и к почкам для фильтрации от вредных микрочастиц и неактивной воды с избыточным количеством заряженных положительно частиц водорода, которая быстро выводится с мочой.



Одной из основных проблем сердечно-сосудистой системы является повышенный уровень холестерина и его отложение на стенках сосудов. Это приводит к образованию тромбов и возможному отрыву тромба,

ведущего к закупорке сосуда меньшего диаметра и к летальному исходу.

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

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

ника, начинается путешествие по организму, и первая остановка — печень.

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

Печень

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

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

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

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

Углеводы необходимы для выработки энергии. Состоят из трех атомов: углерода (С), водорода (Н) и кислорода (О). Все имеются в сахаре, крахмале и воде! HCO_3 — гидрокарбонат — без него вода «мертвая», он активизирует воду. Печень играет существенную роль по преобразованию такого «топлива» в формы, усваиваемые организмом.

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

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

Основная проблема в работе печени — загрязнение и утрата функций. Вернуть работоспособность клеткам печени поможет вода «**StelmasMg**» и «**Svetla**» лечебно-столовая, которые содержат большое количество сульфата магния. Попадая в печень, он значительно увеличивает выработку печеночными клетками желчи, которая собирается в протоках и желчном пузыре. И когда через 15–20 минут после приема воды «**StelmasMg**» вы что-то съедаете, желчь уже не каплями, а потоком устремляется в кишечник, очищая протоки печени от продуктов метаболизма и давая новую, а вернее, возвращая хорошо забытую старую жизнь клеткам печени и обновляя работу всего организма. При этом большое количество желчи выводится из организма при возникновении слабительного эффекта, и она обновляется, а новое всегда работает лучше. А очищенная в печени кровь с переработанными питательными веществами отправляется дальше через сердце в легкие.

Легкие

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

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

Основные проблемы в легких, это пневмония, бронхит, астма. Наиболее распространенной является астма, при этой болезни

сужаются мышечные стенки бронхиол. Каковы могут быть причины?

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

И еще одна причина. У больных астмой в организме дефицит магния и кремния, а они отвечают за эластичность и возможность сосудов, в том числе и легочных, вовремя сужаться и расширяться. Поэтому когда Mg и Si **начинают поступать в организм** в необходимых количествах, лучше **с минеральной водой, ибо в ней они** более активны и быстрее **начинают работать, у больных начинают восстанавливаться ткани легких**. Быстро окажут помощь воды с Mg «StelmasMg», «MivelaMg», «Sulinka», «Svetla» и «BioVita». Могут помочь и другие воды с подобным составом.

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

Почки

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

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

Когда в организме всего хватает, то и он, и почки работают нормально. Проблемы начинают возникать при обезвоживании. В этом случае в работу вступает гипоталамус (участок мозга, регулирующий многие функции организма и в первую очередь постоянство состава внутренней среды). Он регистрирует уменьшение уровня воды в крови, выделяется антидиуретический гормон, который уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. В работу включаются и надпочечники, выделяется гормон альдостерон, и уже больше воды и соли задерживается в почках. В результате в почках может появиться песок, и начнется процесс камнеобразования. В дальнейшем сужаются кровеносные сосуды и повышается давление. В нашем организме все взаимосвязано. Выпейте активной воды «Svetla» или «BioVita» — гипоталамус быстро на них отреагирует, и начнется восстановление нормальной работы не только почек, но и всего организма. Энтропия (хаос) уйдет, начнется синхронная работа, и вернется здоровье. Как показывают наши наблюдения, синхронная работа организма начинает восстанавливаться уже через 1–2 минуты после выпитого стакана воды «Svetla» или «BioVita». Процесс камнеобразования в почках не допустят минеральные воды с Mg и Si, а такие воды, как «BioVitaPlus» и «Фьюджи», постепенно помогут камни растворить без хирургического вмешательства. И давайте коротко коснемся работы еще одной системы нашего организма, неразрывно связанной с водой — это лимфатическая система.

Лимфатическая система



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

Лимфатические капилляры забирают отработанную воду с отходами из межклеточного пространства. Вредные вещества, в том числе и бактерии, фильтруются и уничтожаются в лимфоузлах. Вода движется дальше вся в одном направлении

к грудной клетке. Все лимфатические сосуды соединяются в два больших протока, которые впадают в безымянные вены возле сердца. **Вода возвращается в кровь!** И медицину почему-то не удивляет работа лимфатической системы без насоса — сердца. По-моему, все же следует обратить внимание на работу воды в нашем организме. Чтобы понять, как это происходит, все же посмотрите ролик на сайте www.svetla.com или посмотрите на деревья, они же растут без насоса — в них работает вода.

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

Всегда выбирайте лучшие воды, не экономьте на здоровье, лекарства обойдутся гораздо дороже, а процесс обмена веществ без воды невозможен и может оказаться непоправимым, и тогда... тяжелые болезни и смерть.

И все же, почему же из нас вода не вытекает? Все сосуды и дырочки в нашем организме имеют различные диаметры, и для проникновения через каждый требуется совершить определенное усилие. Поэтому через кожу проходит пот — вода — только при выполнении определенной работы, т. е. дополнительной выработанной энергии, которая повышает температуру тела и выводится с водой. Энергонасыщенность этой воды > 500 кДж/моль.

В заключении повторю!

Здоровье — самое ценное в жизни каждого человека.

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

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

Почувствуйте, как приятно слышать «Спасибо за здоровье».

ЭТО ПОМОЖЕТ НАМ ИСПОЛНИТЬ СВОЮ МЕЧТУ

Все мы мечтаем жить долго, замедлив старение. А чем мы готовы «пожертвовать» ради этого?

На первый взгляд, глупый вопрос. Самое ценное для нас — здоровье, а жизнь бесценна, значит Всем!!! (имеется в виду, материальным). Только когда дело доходит до конкретики, мы, убивающие каждый день свое время на телевизор, интернет, а порой и пустые переговоры, не находим 2-5 минут на здоровье.

Этого времени хватит на то, чтобы вовремя выпить необходимое количество правильной минеральной воды.

Почему ВОДА так важна для здоровья и долголетия?

За все время существования человечество придумало всего две теории возникновения жизни на Земле — «Божественную» и «Эволюционную», и в обеих первую жизнь произвела Вода. Это она растворяет питательные вещества и через стенки артериальных капилляров доставляет их клеткам, а затем вымывает отработанные ими отходы, использованные лекарства, вдыхаемые тяжелые металлы, и другие, поступившие извне вредные вещества. Без воды этот процесс невозможен, и борясь с обезвоживанием, организм ежедневно вырабатывает более 1,5 литров воды. Вода отвечает за чистоту организма — эндоэкологию.

Лёд — вода — пар — вода - вечное движение, работа. Вода и есть **вечная энергия**, а появилась она задолго до Земли-матушки, и в космосе ее много, то есть, **она живет вечно**. И чем больше ученые узнают о воде, тем больше появляется вопросов и они всё сложнее.

И получается, что выпивая стакан воды, мы вливаем в себя не только вечную энергию, но и немного вечной жизни.

Многочисленные научные исследования, проводимые с давних времен, доказывают, что старение начинается с возникновения в организме дефицитных состояний и падения в связи с этим выработки жизненной энергии, это и укорачивает нашу жизнь. Но есть и другие исследования в области курортологии, о которых сегодня, в угоду фармкомпаниям, запрещено информировать через СМИ и которые показывают, **что у нашего организма есть значительные скрытые резервы**, и они могут быть задействованы. Пробудить их способны правильные, вовремя выпитые минеральные, лечебные и активные воды.

Почему минеральная?

По исследованиям швейцарского профессора Дж.Девис, эта вода пролилась дождем тысячи лет назад. Она собрала знания, энергию, информацию, химические элементы, ускоряющие переработку пищи в энергию и позволяющие получать ее значительно больше из одних и тех же продуктов. А ведь и жизнь, и весь наш мир и есть энергия. Вода родила и поддерживает жизнь (без нее нет ни одной формы жизни).

И, может, собрав воедино все данные и знания о воде, просто принять за аксиому, что **«Вода — заместитель Бога на Земле»**.

Современная медицина утверждает, что старение начинается в кишечнике. С возрастом микрофлора кишечника меняется, уменьшается количество лакто- и бифидобактерий, которые помогают выработке витаминов, они вместе с химическими элементами ускоряют переработку пищи в энергию в миллиарды раз, и без них не только замедлить старение, но и жизнь невозможна. При этом растет вредная — патогенная и условно патогенная микрофлора, пищеварение нарушается, и проблемы разносятся по всему организму, вызывая болезни и ускоряя старение.

В США пересадку микробиоты от молодых к пожилым поставили на поток. При этом состояние пожилых улучшается, правда есть и первые погибшие.

Компания «Стэлмас-Д» нашла более простой, дешевый и безопасный способ решения этой задачи. Были проведены исследования по влиянию минеральной лечебно-столовой воды «СтэлмасМg» на рост кишечной микрофлоры, которые показали, что у больных, получавших воду «СтэлмасМg», восстановился уровень лактобактерий и увеличилось количество бифидобактерий, при этом уменьшался рост патогенной микрофлоры, старение замедляется. Улучшается кишечная микрофлора, участвующая в процессах пищеварения, синтезе



витаминов и аминокислот, оказывает регуляторное влияние на иммунитет слизистых оболочек кишечника. Химические элементы воды «Стэлмас Mg» и витамины ускоряют процесс переваривания пищи в энергию, ее вырабатывается больше, а она и обеспечивает нашу жизнь. При курсовом приеме эффект сохраняется надолго (от 3-х до 6-ти месяцев).

С возрастом уменьшается выработка гормонов, которые регулируют все обменные процессы в организме, и это тоже ведет к старению.

Многочисленные исследования с минеральной водой «СтэлмасMg», показали, что она значительно увеличивает выработку вначале в желудке, а затем в кишечнике собственных пищеварительных гормонов и ферментов, которые ускоряют и увеличивают производство других гормонов в организме. Это способствует улучшению усвоения питательных веществ и увеличению выработки энергии, что и необходимо организму. Это второе научное доказательство.

Многие болезни, ведущие к старению, зарождаются в кишечнике, и поэтому **лечение и профилактику болезней, а значит, и замедление старения, во всех мировых системах оздоровления начинают с его очищения.**

На внутренней поверхности тонкого кишечника находится множество рецепторов, отвечающих за синтез почти всех гормонов и ферментов. Кишечник — наш основной пищеварительный, эндокринный и иммунный орган. Общая длина тонкого кишечника около восьми метров, и в норме пища проходит это расстояние примерно за 4—5 часов. Минеральная вода «СтэлмасMg» преодолевает это расстояние за считанные минуты, контактирует со слизистой пищеварительного тракта и оказывает модифицирующее влияние на активность всех внутренних органов. Внутренний прием минеральной воды вызывает в организме различные приспособительные и адаптивные реакции. На все подобные реакции необходима дополнительная энергия, которую организм выделяет из эндогенных (внутренних) источников. Вода «СтэлмасMg» — основная и уникальная компонента для активизации этих энергетических процессов!

Кроме того, кишечник загрязняется — образуются слизь, токсины, отравляются питательные вещества, далее печень не справляется с детоксикацией, и так из кишечника растут многие болезни, от прыщей до сахарного диабета, ускоряя старение. И снова

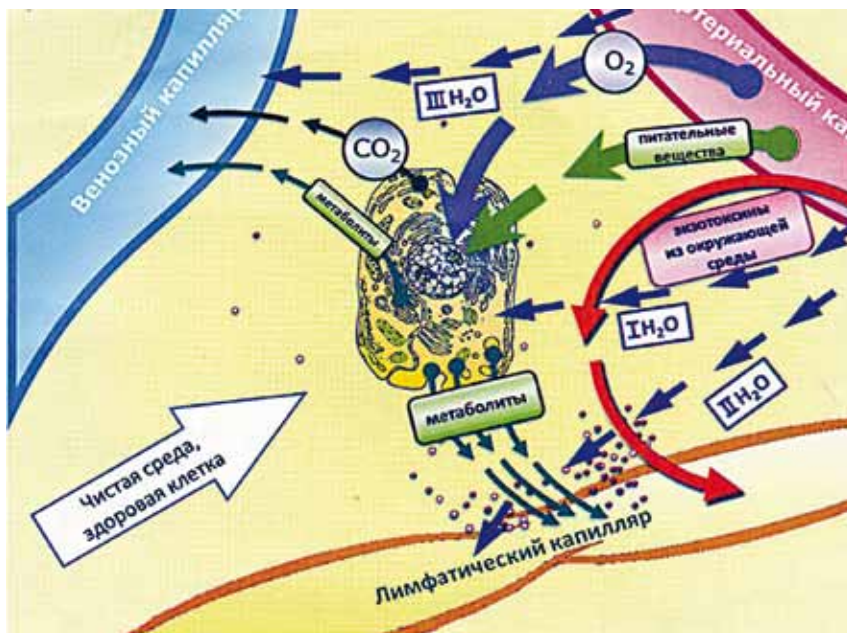
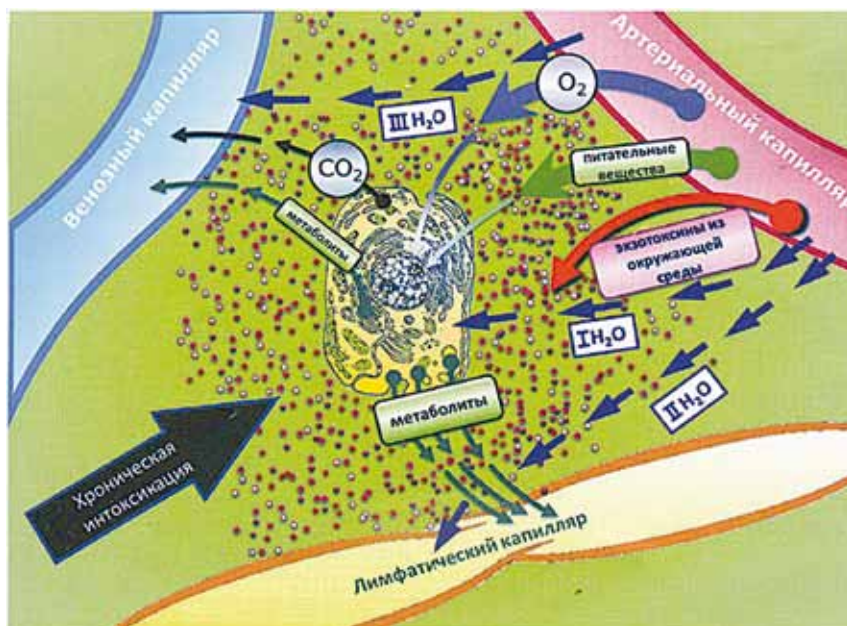
быстро, безопасно и дешево почистить кишечник поможет вода «СтэлмасMg» - пьется за 15-20 минут до еды, а через 2 и 3 часа после еды выпейте стакан активной воды «BioVita». При курсовом приеме вы одновременно очистите печень, почки, сосуды; понизите давление, сахар, холестерин; проведете профилактику и окажите помощь в лечении болезней вплоть до онкологии, укрепите иммунитет (профилактика ОРЗ и ОРВИ), нормализуете обмен веществ (проведены исследования, прочтите книгу «Азбука здоровья и долголетия»), и это тоже поможет замедлить старение.

И все же, наша жизнь, болезни и старение начинается с клетки, и продлив ее жизнь, мы продлим свою. Наш организм состоит из десятков триллионов клеток, которые вырабатывают жизненную энергию — энергия и есть жизнь. Нобелевский лауреат Алексис Карелл утверждает, что процессам вырождения подвержена лишь жидкость, в которой клетки плавают. То есть, если обеспечить им условия, они могут жить и вырабатывать энергию «вечно», и уже найдены клетки возрастом 3 млн. лет.

Клетки живут в межклеточном пространстве (МП), куда через стенки капилляров вода заносит им питание, переработав которое, клетки выводят в него токсины, загрязняя и отравляя его. Сюда же попадают и вредные вещества из воздуха, лекарства, а также возвращается все то вредное, что не переработано печенью, лимфатической системой и не отфильтровано почками. Скорость выведения токсинов из межклеточного пространства меньше, чем скорость их накопления. Со временем МП все более загрязняется, клетки вырабатывают меньше энергии, обеспечивая ею только себя (на это уходит 60% вырабатываемой энергии).

Питание и кислород клеткам в МП доставляется по кровеносной системе в которой уже с первых лет жизни начинают копиться проблемы, и наибольшее количество смертей происходят именно из-за





них, а помочь решить их поможет только активная вода - вода 4-й фазы- вода исключение —жидкий лёд, которая превращается в твердый лёд только при низких отрицательных температурах. В капиллярах, где находится 80% нашей крови работает только такая, четвертая фаза воды H_3O_2 , которая не замерзает при отрицательных температурах. Когда ее не хватает кровь сгущается, слипаются эритроциты и они уже не могут протечь в капиллярах диаметром 5/7,0мкр и проходят через капилляры сфинктеры —диаметром 25-30мкр или по обводному каналу не доставляя МП кислород и питание клеткам, теряется энергетика и ситуация усугубляется. Если начать пить аспирин или др. лекарство разжижающее кровь, оно перераспределит воду в организме и орган работающий со 100% отдачи будет работать на 80-90%.

Выпейте 2 стакана активной воды «**Svetla**» или «**BioVita**»она быстро разжижает и активизирует кровь, подзаряжая эритроциты, лейкоциты, тромбоциты,..., они разжижаются, доставляется больше питания клеткам и вырабатывается дополнительная энергия. Это с первых секунд поступления воды фиксирует гипоталамус и разрешает воспользоваться H_3 воды повсему организму, постепенно отключая выработку АДГ и альдостерона, препятствующих выходу воды с отходами через почки и мочевыделительную систему. Вода поступает в проблемные места неся кислород и питание клеткам, увеличивается выработка энергии не будет гипертонии и многих других болезней обусловленных обезвоживанием организма.

В противном случае МП закисляется, загрязняется, клетки вынуждены питаться с «помойки», отравляются, погибают или могут переродиться в онкологические, а это грозит возникновением самой опасной болезни современности - рака. И снова помогут воды компании «Стэлмас-Д», теперь уже активные - «**Svetla**» и «**BioVita**».

В онкологии есть К-коэффициент злокачественности, пограничное значение которого равно 1,4, превышение — указывает на возможность возникновения рака. Исследования показали, что питье вод «**Svetla**»(0,5 литра в день, три раза за полчаса до еды) и «**BioVita**»(по стакану через 2 и 3 часа после еды) в течении месяца снижало этот К с 3,31 (таху обследуемых) до 1,14, т.е. риск возникновения убирается (рис. 3).

Исследования при раке молочной железы показали возможность прохождения химио- и лучевой терапии без вреда для здоровья.

Исследования проводились в Самарском онкологическом диспансере. В контрольной группе КГ все прошло обычным образом — выпадение волос, язвы..., а в опытной ОГ (60 чел.) — будто химии и облучения не было. Со слов докторов, можно сразу было начинать следующий курс лечения. На предложения продолжить исследования на других видах рака врачи ответили, что в этом нет необходимости, т.к. «Svetla» доходит до каждой клеточки организма, помогая в выработке энергии и в лечении. **Согласитесь, этим женщинам жизнь была однозначно продлена.** Исследования в Москве показали, что мастопатия быстро уходит, не оставляя шансов появления онкологии и другим болезням.

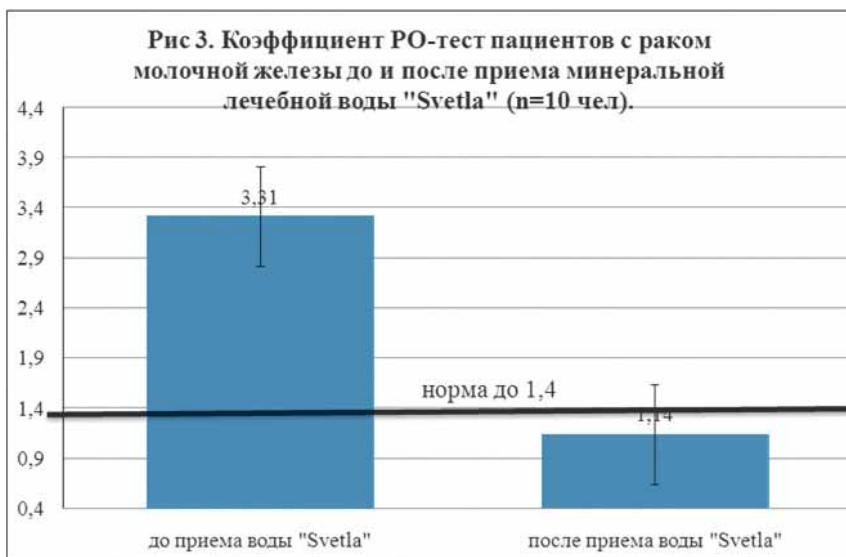


График. Показатели РО-теста у пациентов в процессе лечения

По своим физическим параметрам «Svetla» и «BioVita» близки к воде организма. Вода в капиллярах крови должна отвечать 12-ти параметрам, и ее организму приходится готовить — подзаряжать, раскислять, увеличивать текучесть, структурировать и энергонасыщать. И если вода в МП должна меняться за 5-7 дней, полностью в организме за 29-30, то вода в крови меняется постепенно дважды за год, организм ее бережет.

Исследованиями на клеточном уровне и под темнопольным микроскопом (см. www.водыздоровья.рф) доказано, что воды «Svetla» и «BioVita» быстро разжижают и активируют кровь, увеличивая текучесть, постепенно растворяя вредные вещества и остатки лекарств, увеличивая антивирусную защиту и укрепляя иммунитет. **Подзаряжаются эритроциты**, они разлипаются и переносят больше кислорода и питательных веществ, и **лимфоциты**, которые значительно быстрее справляются с возникающими проблемами, и при болезнях выздоровление наступает на 30-40% быстрее, значительно быстрее вымываются отходы из МП (см. рисунок) (при курсовом приеме вы не просто замедляете старение, но и повернете возраст вспять).

Последние мировые открытия в области медицины помогают доказать эффективность активных вод компании «Стэлмас-Д» в замедлении старения и продлении жизни.

Многие слышали про теломеры и теломеразы. С укорочением теломер сокращается жизнь клеток и, следовательно, наша. Вспомним А.Карреля: «Процессам вырождения подтверждена лишь жидкость в которой клетки плавают», и применим ее к ядру клетки - все те же процессы с выработкой энергии и очищением. В итоге, как всем известно, в чистоте все живет и служит дольше. Чем дальше в клетку, тем тщательнее отбор воды, а в мозгу на капиллярах даже установлены спецфильтры. Чем активнее вода, тем проще ей выполнить работу по очищению ядра клетки и продлению ее жизни.

Давайте посмотрим, чем они отличаются от обычных вод.

Это исследования МГУ, из которых видно, что активность вод «Svetla» и «BioVita» в тысячи раз превосходит ее у вод «БонАква», «АкваМинерале», «Байкальской» (рис. 1, рис.2).

В воде постоянно и очень быстро происходят процессы диссоциации (распада), когда H_2O распадается на водород Н и гидроксильную группу ОН и процессы ассоциации (объединения), когда составные продукты водород и кислород образуют воду. Во время этих рекомбинантных процессов высвобождается энергия. В водах «Svetla» и «BioVita» эти процессы идут в тысячи раз быстрее (рис.1). Следовательно, энергетические возможности этих вод намного выше и из рис. 2 видно, что сохраняются они намного дольше.

Посмотрите, как это отличие выглядит на съемке на сайте www.svetla.ru. Ролик «Эксперимент с красителями» <https://yadi.sk/i/SeaKwyuqh2sX4> или на слайде

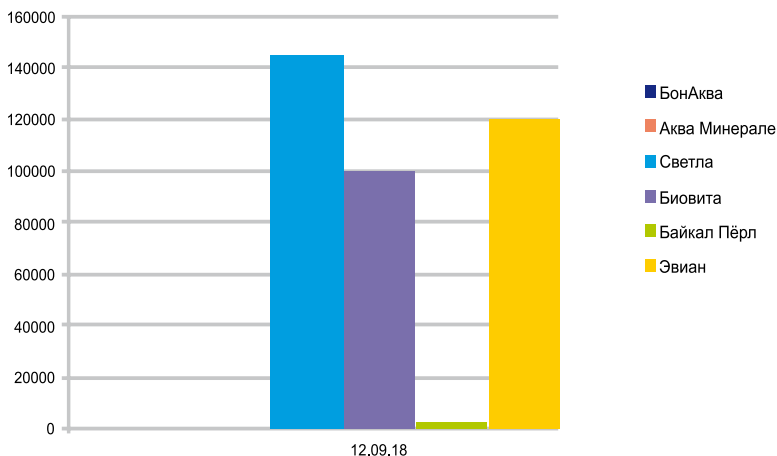


Рис. 1. 11.09.18 (1 день измерения) ХЛ вод: (1) Бон-Аква, (2) Аква Минерале, (3) Светла, (4) Биовита, (5) Байкал Пёрл, (6) Эвиан. Реагент (неразведенный).

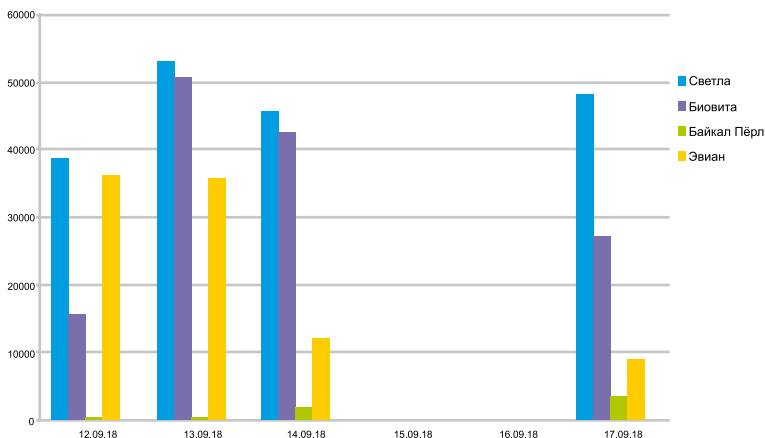


Рис. 2. Изменение активности вод, с 12.09.18 (1 сутки инкубации на воздухе) по 17.09.18. (6 суток инкубации на воздухе). Использовали реагент, разведенный в 100 раз. Представлены средние значения для 3-х параллельных измерений для каждой из вод

Здесь вы видите процесс, в котором «**Svetla**» быстро растворяет, сжигает и выводит из себя инородные вредные вещества. Подобную воду заряженную отрицательно, именно такая работает в капиллярах, профессор Джеральд Поллак назвал водой исключения. Она быстро «исключает» из себя отходы, и замерзает такая вода при отрицательных температурах. «**Svetla**» и «**BioVita**», как нам рассказывают наши покупатели не замерзает порой до $-19/-20$ °С. Подобное происходит в организме, ускоряется процесс получения энергии и очищения организма от токсинов.

Активные воды «Svetla» и «BioVita» близки к воде организма.

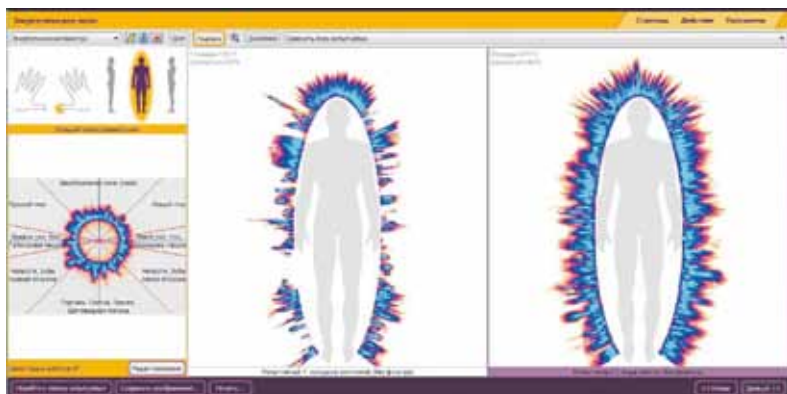
В организме они быстро разжижают и активируют кровь, улучшая текучесть, увеличивая антивирусную защиту и укрепляя иммунитет, значительно быстрее выводятся отходы из МП, в него протекает только вода, отвечающая 12-ти параметрам (текучесть, кислотность, энергонасыщенность, состав,...), в ролике это так раз наглядно видно, что способствует продлению жизни клеток, а они нашей.

Мы давно изучаем и наблюдаем за возможностями улучшать работу организма с помощью прибора ГРВ (газоразрядный визуализатор К.Г.Короткова), работа которого основана на эффекте Кирлиана и на принципах китайской медицины энергопотоков, и обратили внимание, что если выпить обычную воду, то эффект увеличения энергопотоков и синхронизации в работе органов и систем минимален и сохраняется на 15-20 минут, а если выпить активной воды «**Svetla**» и «**BioVita**», он максимален, наступает уже через секунды сохраняется до 4-х часов, а при курсовом приеме - до четырех месяцев. «**Svetla**» достаточно выпивать 0,5 л в день за полчаса до еды, и «**BioVita**» 1,5 л через 2 и 3 часа после.



Объяснение этому получено недавно. В США медицина установила, что в организме есть запасы активной воды (НЗ — неприкосновенные запасы) — это самый ценный продукт для здоровья, ведь ее дефицит в 2% ухудшает работу мозга, а далее наступают болезни и старение.

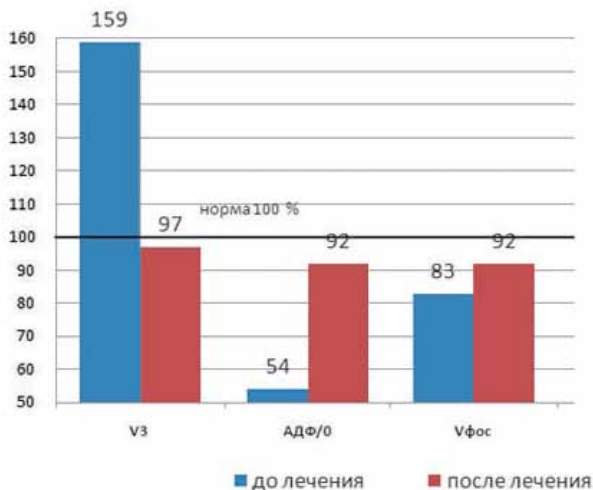
Когда мы пьем активные воды «Svetla» и «BioVita», мозг быстро получает сигнал о возможности замены НЗ и разрешает ими пользоваться, с первых минут увеличивая выработку энергии и производя синхронизацию (см.график) и нормализацию в работе органов и систем по всему организму, — это объясняет такую сверхбыструю реакцию на активную воду. Больше энергии — дольше жизнь.



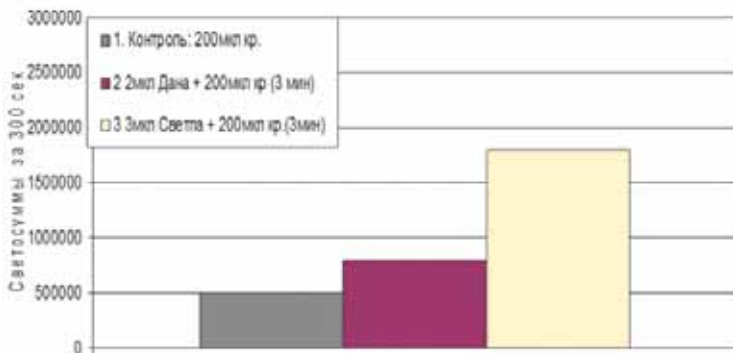
Эти наблюдения подтверждены исследованиями на крови под темным микроскопом, кровь быстро активируется, разлипаются эритроциты, лейкоциты,..., увеличивается выработка жизненной энергии.

С возрастом у каждого из нас появляются свои болезни. Это организм посылает нам сигналы о дефицитных состояниях, а в первую очередь обезвоживание в данных органах и системах. Принимаемые лекарства перераспределяют энергопотоки, забирая энергию у одних и передавая другим органам, грозя дальнейшими болезнями их легко определить по противопоказаниям. Исследования с водой «Svetla» показали, что она без лекарств производит синхронизацию окислительного и энергетического обмена. Таким образом оказывается помощь в лечении и одновременная профилактика болезней (см.график)

Показатели синхронизации окислительного и энергетического обмена до и после приёма активированной фуллеренами воды Svetla



Сравнение показателей интенсивности выделения АФК (активных форм кислорода) белыми клетками крови (нейтрофилами) при воздействии вод "Дана" и "Светла" на образцы крови здорового донора.



Еще одно открытие в области возможности замедления старения получено летом 2019 года. Было опубликовано исследование из США о том, что старение ускоряется из-за того, что с возрастом (после 45-50 лет) в организме вырабатывается все меньше актив-



ных форм кислорода (АФК) и возникает вопрос, где их взять? Ответ дали наши исследования в Московском государственном университете.

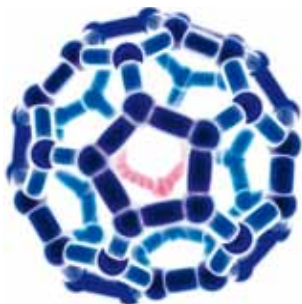
Оказалось, что вода «Svetla», активированная фуллеренами, увеличивает выработку АФК в крови в 3,5 раза. Дальнейшие исследования показали, что это ускоряет и увеличивает выработку энергии на 25-30%. Представляете, вы просто начали пить воду «Svetla» и получили на четверть больше энергии, 20% которой поступит в мозг, он начнет эффективнее работать, улучшая умственные возможности, память, реакции, регулируя

обменные процессы в организме и ускоряя выздоровление.

Народный артист России В.И.Гафт попал в реанимацию с сердечно-сосудистой проблемой, о чем было заявлено по радио. Я отвез ему воду «Svetla», и на следующий день по этому радио объявили, что В.И.Гафт неожиданно быстро пошел на поправку.

Воду «Svetla» пила сборная РФ по футболу. Футболисты пробегали больше всех и не уставали. Так за 1 матч сборная РФ пробежала 118 км, Германия — 110, остальные — еще меньше. И вот как это написано в отзыве медицинского штаба сборной России по футболу: «Учитывая великолепные вкусовые качества воды приверженность к ее применению во время тренировок и матчей была близка к 100% - воду пили все футболисты. За более чем 50 дней сбора не зафиксировано ни одного случая вирусного заболевания, физические кондиции футболистов были на максимальном уровне. Несомненно, свой вклад в это внесла и вода «Svetla».

Большинство теорий старения сводятся к свободно радикальной, не хватает антиоксидантов (АО), мы «закисляемся» и стареем. АО в необходимом количестве организм поможет обеспечить вода «Svetla», активированная фуллеренами.



Фуллерен — это третья аллотропная форма углерода - «умный» и самый мощный антиоксидант. Образует вокруг себя водные кластеры, в слоях разной плотности которых соединяются и нейтрализуются свободные радикалы, при этом вырабатывается дополнительная энергия и экономятся природные АО - дефицитные витамины и химические элементы, которые

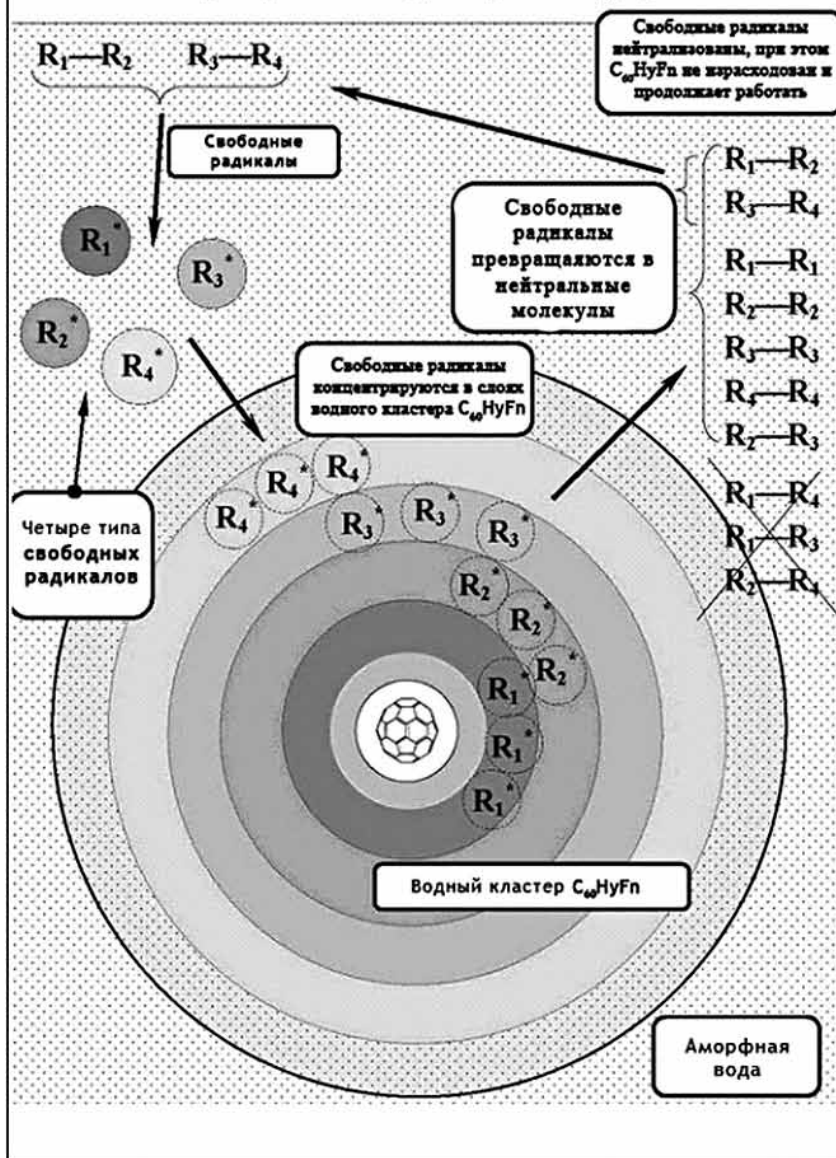
выполняют свою работу, активируя обмен веществ и увеличивая выработку жизненной энергии на 25-30%, что подтверждено исследованиями. При этом исследования на крысах показали возможность как профилактики и помощи в лечении самых страшных болезней, вплоть до болезни Альцгеймера и онкологии, так и prolongation жизни более чем в два раза с замедлением старения (Контрольная группа (КГ) — 60 лет, Опытная группа (ОГ) ~ 130 в переводе на человеческий возраст).

Эти исследования, проведены в Москве и в Париже, и такого больше никогда ни с одним веществом и препаратом не было. ОГ могла бы прожить и дольше, но ей прекратили давать добавку с фуллереном после смерти первой крысы в КГ. Последнюю крысу в ОГ умертвили — эксперимент надоел.

В 2021 году наша компания начала исследования по возможности продления жизни человека в Крыму, в Санатории Курортологии им. И.М. Сеченова. Первые результаты обнадеживают, улучшаются практически все жизненные показатели. А пока наблюдения (наши воды только в Москве доставляем в более 100 тысяч семей) показывают, за какую бы болезнь мы не брались, нам удастся помочь в ее лечении вплоть до гипертонии, сахарного диабета, болезни Паркинсона и онкологии, и все это затем подтверждается медицинскими исследованиями. Этим этим людям наши воды помогают начать вести комфортный образ жизни, и значит, многим замедлили старение и продлили жизнь.

Можно было написать больше и подробнее, есть и другие теории старения, но без воды жизнь невозможна, а наши воды «СтэлмагМg», «Svetla» и «BioVita» - лучшие в мире для замедления старения и продления жизни.

Нейтрализация свободных радикалов воздействием водного кластера, организованного гидратированным фуллереном $C_{60}H_{yFn}$



*Большинство людей скорее умрут,
Чем начнут думать.*

Бертран Рассел

И это высказывание можно в первую очередь отнести к здоровью.

Сегодня мы полностью доверили здоровье врачам, которые вроде что-то понимают в работе отдельных органов и систем, но сложить их работу воедино почему-то не могут. Ошибка современной медицины в том, что она оградилась от открытий в других науках — биологии, химии, физике,..., и совершенно не уделяет внимание самому ценному продукту для организма - ВОДЕ. А ведь вода вся разная, и ее дефицит в 2% ухудшает работу мозга, далее болезни, при 10% впадаем в кому превращаясь в «овощ»...

Здесь собраны некоторые материалы из различных областей наук, которые доказывают возможность увеличить выработку жизненной энергии, замедлить старение, продлить жизнь и при этом меньше болеть. Мне, после множества болезней, удастся более 17-ти лет обходиться без лекарств.

Задумайтесь, прочтите и узнайте, как легко можно замедлить старение и жить долго не болея. Убедиться в этом поможет книга «Азбука семейного здоровья» и фильм «Вода как спасение». Подписывайтесь на мой инстаграм **nazarov_stelmas**, и вы узнаете еще много о воде и ее влияние на здоровье.

Правильный прием вод для замедления старения:

«**Svetla**» - стакан за полчаса до еды.

«**StelmasMg**» - за 15 минут до еды (10мл на 1 кг вашего веса), дозу разделите на 4 части, две выпейте утром, одну перед обедом, 4-ю перед сном.

«**BioVita**» по стакану через 2 и 3 часа после еды.

Общий объем выпитой воды должен быть 30-35 мл на 1 кг вашего веса.

При проблемах с почками начинайте с более малых доз, проконсультируйтесь с лечащим врачом (со специалистами нашей компании по тел. 8-800-100-15-15), или задайте вопрос на сайте www.healthwaters.ru (www.водыздоровья.рф).

Захотите пообщаться со мной и убедиться в верности этой теории прочтите мои книги, посмотрите в интернете фильм «Мир уникальной воды» и «Вода как спасение» или оставьте номер своего телефона, позвонив по тел. 8-800-100-15-15. Я обязательно вам перезвоню.

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

Подписывайтесь на мой инстаграм **nazarov_stelmas**, и вы узнаете еще много о воде и ее влияние на здоровье.

**СТАНДАРТНЫЕ СХЕМЫ ПРИЕМА
ПИТЬЕВЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ
ЛЕЧЕБНО-СТОЛОВЫХ И СТОЛОВЫХ ВОД:**
Курсовой прием **лечебных** минеральных вод
назначается только вне стадии обострения, при
отсутствии противопоказаний к приему
(необходимо проконсультироваться с врачом).
Лечебно-столовые и столовые питьевые воды
принимаются без ограничений.

**СТАНДАРТНЫЕ СХЕМЫ ПРИЕМА
ПИТЬЕВЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ
ЛЕЧЕБНО-СТОЛОВЫХ И СТОЛОВЫХ ВОД:**
Курсовой прием **лечебных** минеральных вод
назначается только вне стадии обострения, при
отсутствии противопоказаний к приему
(необходимо проконсультироваться с врачом).
Лечебно-столовые и столовые питьевые воды
принимаются без ограничений.

Оглавление

От Автора	3
Нормализация обмена веществ. Залог здоровья.....	4
Очищение и реабилитация здоровой синхронной работы организма..	9
Идеальный прием (как вижу и очищаюсь я)	9
Организм!	12
Системы организма	13
Опорно-двигательная, скелетная система	13
Мышечная система	15
Клетка.....	15
Пищеварительная система	18
Желудок	18
Кишечник	19
Кровь	20
Загущение крови	21
Кровеносные сосуды и сердце	22
Печень	23
Легкие	25
Почки	26
Лимфатическая система	27
ЭТО ПОМОЖЕТ НАМ ИСПОЛНИТЬ СВОЮ МЕЧТУ	29
Из моих разговоров с покупателями	44
Правильный прием вод для замедления старения	45