

ВИРУСЫ ПРОТИВ БАКТЕРИЙ

с. 7



ВОДА ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ

№7 (50) 2020 (М-СПб)

ТЕМА НОМЕРА

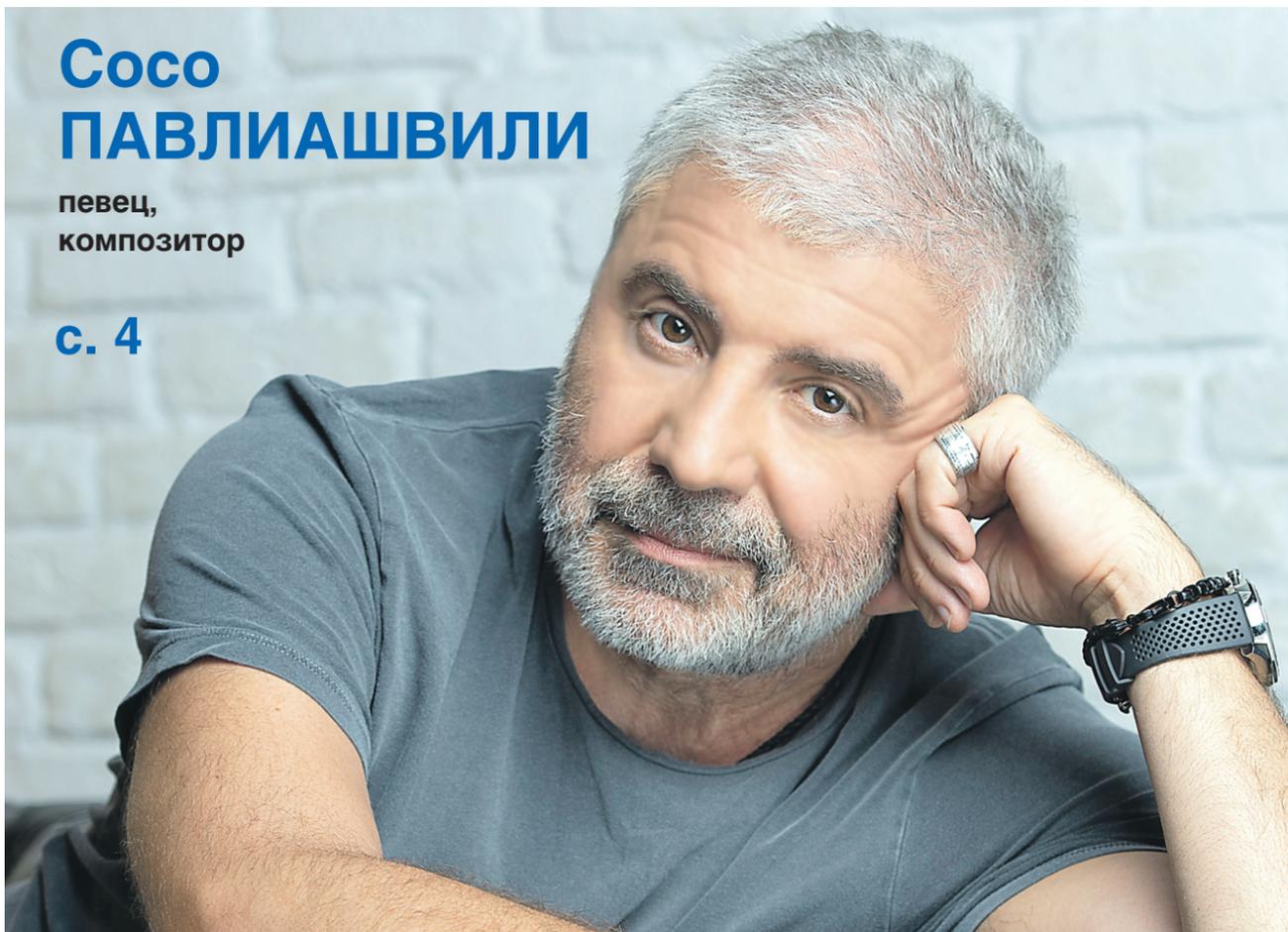
ПРОФИЛАКТИКА

с. 5

Сосо ПAVЛИАШВИЛИ

певец,
композитор

с. 4



«Для хорошего здоровья самое главное любовь. Любовь имеет огромную силу, она может вылечить самые сильные недуги».



Коллектив Клинического госпиталя выражает свою благодарность ООО «Стэлмас-Д» и лично генеральному директору Александру Алексеевичу Назарову за оказанную благотворительную помощь в период борьбы с Covid-19. Минеральные и питьевые воды положительно влияют на процесс выздоровления, а также повышают иммунитет людей. Борьбу с коронавирусной инфекцией мы можем выиграть только лишь помогая друг другу. Спасибо Вам.



НЕ КОВИДОМ ЕДИНЫМ

с. 2

ДИЕТА ДЛЯ ОНКО-ПРОФИЛАКТИКИ

с. 3

ВЕЧЕРИНКА БЕЗ ПОХМЕЛЬЯ

с. 4

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА

с. 5

ВОЗМОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ ВРЕМЯ?

с. 6

ЗАДУШИТЬ ВИРУС ЗА ШЕСТЬ ДНЕЙ

с. 7

МОЖНО ЛИ ЗАПИВАТЬ ЕДУ И ЧЕМ?

с. 8



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

Вола. Здоровье. Жизнь.
А.А. НАЗАРОВ

АЗБУКА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ



• Профилактика болезней

• Помощь в лечении

Болезней сердца, желудка, кишечника, костно-мышечной системы, лимфатической системы, печени, почек, суставов, органов дыхания. Сахарный диабет. Подагра. Инсульт. Онкология. Гипертония. Холестерин. Тромбы в сосудах. Варикоз. Запор. Холестерин. Ожирение. Аллергия. Грипп. ОРВИ. Головная боль. Усталость. Укрепление иммунитета. Старение организма.

• Реабилитация здоровья

МИНЕРАЛЬНЫМИ И АКТИВНЫМИ
ВОДАМИ



Назаров
Александр
Алексеевич

«Мы рады представить вашему вниманию бестселлер Александра Назарова «АЗБУКА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ». Чтение этой книги – кратчайший путь к обретению ценнейших знаний об основах здорового образа жизни, с ней вы сможете легко освоить простейшие навыки, способные подарить вам и всем вашим близким самое дорогое – крепкое здоровье на долгие годы. Книга доступна в Интернете (достаточно набрать ее название в любой поисковой системе), а так же поставляется бесплатно всем покупателям, разместившим свой заказ на наши воды в интернет-магазине www.healthwaters.ru (уточняйте информацию у оператора)».

ПОЧЕМУ КОРОНАВИРУС КОСИТ ВРАЧЕЙ, А КАССИРОВ НЕ ТРОГАЕТ

За первое полугодие 2020 г. российские медики потеряли в борьбе с коронавирусом около 600 человек. Все эти люди – герои, без лишнего пафоса.

Удивительно, но среди сотрудников магазинов и аптек даже в пик пандемии не было такой заболеваемости и смертности, как у медиков.

ЕСТЬ КАКОЙ-ТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ НЕУЯЗВИМОСТИ РАБОТНИКОВ ТОРГОВЛИ?

В торговых сетях утверждают, что среди продавцов и кассиров массовых заражений не случилось. Многие из нас, посещая ближайшие супермаркеты, могли наблюдать одних и тех же сотрудников.

Минздрав Челябинской области проявил инициативу и в апреле сам протестировал кассиров. Выяснилось, что из 200 обследованных сотрудников ни у одного нет инфекции COVID-19.

В Москве продавцов опрашивали журналисты и их тоже заверили, что заболевших нет.

СФЕРА УСЛУГ ТОЖЕ ДЕРЖИТСЯ «МОЛОДЦОМ»

Персонал крупной сети салонов красоты, начав работу после снятия ограничений, с радостью заметил, что у них «по-

терь» персонала нет – все благополучно трудятся и не болеют.

Работники социальных служб тоже находились на рискованных участках работы, но и среди них эпидемии не произошло – тестирование они проходят каждую неделю.

Поневоле задумываешься: или вирус не так страшен, как нам его представляют, или работники торговли и услуг имеют какой-то профессиональный иммунитет.

МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Академик Игорь Гундаров – эксперт в сфере эпидемиологии. Он убежден, что вирус COVID-19, всё же не более опасен, чем любой сезонный грипп. Академик считает, что чем именно был заражен каждый из умерших медиков – непонятно и если уровень смертности среди медперсонала действительно увеличился, то в этом должна раз-

бираться специальная комиссия.

Эксперт подчёркивает, что медикам пришлось работать в очень тяжёлых условиях: по много часов они находятся в костюмах, в которых нет вентиляции и теплообмена. Из-за масок им тяжело дышать, а если нужно в туалет, то нужно использовать памперс. Всё это, а также постоянный стресс при входе в «Красную зону», ослабляет иммунитет и провоцирует болезни. Причина высокой смертности врачей – работа в адских условиях. Так считает академик Гундаров.

Юрий Беленков – академик РАН, директор клиники Сеченовского университета. Специалист тоже обращает внимание на условия труда, сравнивая их в больнице и торговой точке.

Как правило, магазин – это просторное помещение, где высокие потолки и хорошая вентиляция. В то же время реанимация – небольшая по площади территория, потолки стандартные, окна закрытые и огромный поток пациентов. Верно, что

и у кассиров покупатели идут потоком, но они не обязательно все больны, в то время как в реанимацию попадают уже подтвержденные пациенты с положительным тестом на вирус.

Если сравнить концентрацию патогенных вирусов в больнице и в магазине, то можно сделать вывод, что врачи буквально дышат ими.

Александр Мясников – врач, телеведущий и общественный деятель, и он тоже видит причину в профессиональных особенностях. Вирусная нагрузка в помещении магазина намного слабее, чем в клинике, поэтому больница во все времена была самым опасным местом.

Это происходит в больницах всего мира, и даже если построить и открыть новую клинику, она станет источником патогенов уже через полгода.

Вот поэтому, как считают специалисты, сравнивать ситуации по смертности среди медиков и удивительную «неуязвимость» кассиров и провизоров не стоит, – это разные уровни опасности.



Кстати, компания «СТЭЛМАС-Д / Воды Здоровья», учитывая сложнейшую обстановку, в которой сегодня врачам инфекционных больниц ежедневно приходится работать и выполнять свою героическую миссию, недавно провела благотворительную акцию по снабжению сотрудников и пациентов нескольких московских инфекционных клиник своими функциональными водами, напрямую влияющими на укрепление иммунитета – это структурированная «BioVita» и лечебно-столовая «STELMAS Mg». По итогам этой акции мы получили несколько благодарственных писем и гордимся своей причастностью к данной работе.

В своих отзывах врачи в один голос отметили – эти 2 воды действительно положительно повлияли на процесс выздоровления многих больных с коронавирусной инфекцией – они облегчили течение заболевания и, что также крайне важно, способствовали эффективному восстановлению ослабленных пациентов уже на стадии их выздоровления (провели активную реабилитацию). А качественной реабилитации, по мнению инфекционистов, сейчас придается особое значение (с учетом многочисленных рецидивов и осложнений, возникающих у переболевших коронавирусом).

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖИЕ НА COVID-19

Коронавирусная инфекция не выходит из топов новостей уже не первый месяц. Про нового возбудителя все знают всё. Уже выучили симптомы и последствия, а также потенциальные осложнения. При этом, как отмечают врачи, есть ряд заболеваний, которые на фоне всеобщей паники легко можно принять за коронавирус. Давайте их разберем.

АЛЛЕРГИЯ

Казалось бы, аллергики знают про себя все сами. Однако, когда у них появляются привычные проявления, все равно останется место для сомнений и паники. При аллергическом рините одним из симптомов является аносмия (потеря обоняния). Как известно, при коронавирусе, особенно в легкой форме, такой симптом также присутствует.

И тут может возникнуть путаница. Распознать и отличить аллергию просто: надо принять антигистаминный препарат внутрь или использовать капли для носа с противоаллергическим эффектом. Довольно быстро неприятные и беспокоящие симптомы должны снизиться или пройти, причем уходит и ощущение одышки, если такое отмечается на фоне аллергического ринита.

ОРЗ и ОРВИ

Перепутать ОРЗ и ОРВИ с коронавирусом тоже вполне возможно, так как первоначальные симптомы довольно схожи.

Если вы сидели дома и с вами всё было хорошо, а прогулявшись по морозцу и переохладившись, вы стали чувствовать себя хуже, значит, с большой долей вероятности это всего лишь простуда.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ И НЕРВНЫЙ КАШЕЛЬ

Общее чувство паники и некая неопределенность будущего заставляют людей сильно переживать. Человек волей-неволей думает о проблемах, которые на

него свалились, и у него развиваются панические атаки. Последние могут сопровождаться удушьем, тем же кашлем (а мы знаем, что именно проблемы с дыханием считаются самым опасным симптомом коронавируса). При этом уже одного удушья вполне достаточно, чтобы поставить себе страшный диагноз.

Если паника усиливается, человек начинает дышать учащенно, и это еще сильнее пересушивает глотку, состояние ухудшается. Такая ситуация корректируется приемом успокоительных препаратов, проветренным помещением и глубоким сном. Стоит попробовать переключиться на другие мысли. Если кашель пройдет, дышать станет легче, значит, это не коронавирус.

ТРАХЕОБРОНХИТ

Сейчас даже на домашнем режиме никто не застрахован от бактериальной и вирусной инфекции другого плана. При трахеите будет сухой кашель, при бронхите – влажный. Также при такой проблеме будут проявляться такие симптомы, как ощущение нехватки воздуха, удушья, проявления бронхоспазма. Можно попробовать для облегчения ситуации муколитики, которые разжижают мокроту в бронхах, расширяют их. Порой, правда, при такой ситуации требуются антибиотики. Но такое решение может принять только врач. Так что тут стоит посетить специалиста или вызвать врача на дом.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛОР-ОРГАНОВ

Различных воспалительных процессов в ЛОР-сфере огромное количество. Риносинусит, аденоидит за просто можно спутать с COVID-19, потому что входные ворота для всех инфекций респираторного характера, к которым относится и коронавирус, – ЛОР-органы. Если есть сомнения, можно сдать мазки.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Паниковать при появлении симптомов респираторной инфекции не нужно. Необходимо просто поначалу за собой понаблюдать в течение дня. Также следует прислушаться к себе и проанализировать свое состояние, понять, было такое уже или нет. Если было, то чем лечились? Попробовать эти препараты. И уже в ситуации, если ничего не работает, симптоматика начинает нарастать и ухудшаться, следует обращаться к врачу.

Сейчас такое время, когда пренебрегать ежедневной водной профилактикой не стоит – постоянный прием таких вод, как «BioVita», «SVETLA», «STELMAS Mg» и «Йодика» поможет вам значительно укрепить свой иммунитет, да и психосоматику точно приведет в норму.

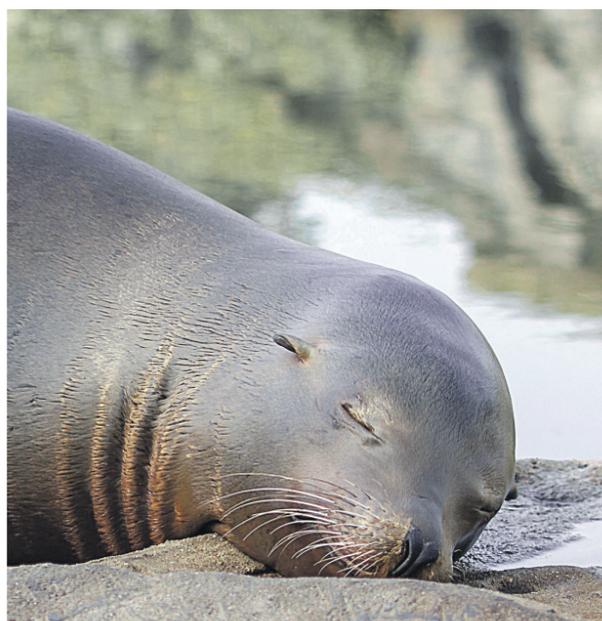
А если уж от болезни скрыться не удастся, то помните, что с ЛОР-заболеваниями лучше всего помогает справиться лечебно-столовая минеральная вода «Сулинка». Она используется и в качестве наполнителя для ингаляторов (для ингаляций и орошений), и для приема внутрь – оптимально – в составе смягчающего коктейля: с горячим молоком (1/2 большой кружки) и мёдом (2 чайных ложки).

Активность в условиях сидячего образа жизни необходима. Как заставить себя подняться и сделать зарядку? Тем не менее, нельзя отречься от того факта, что лень случается с каждым. Может быть вам даже будет лениво дочитать эту статью до конца, но вы держитесь!

СТЕПЕНИ ЛЕНИ

Важно понимать, что до некоторой степени лень – это хорошо. Без нее нас бы тут не было. Наши не такие уж далекие предки жили в тяжелых условиях: надо было и эффективно добывать пищу и экономить энергию, когда никакой пищи не предвиделось. Если слишком лениться и не выходить из зоны комфорта, то ничего не раздобудешь и умрешь от голода. Если же вести чересчур активный образ жизни и тратить все силы в период, когда еда не растет и не ловится, то опять умрешь от голода (и не передашь свои гены по наследству).

Сегодня у большинства из нас уровень физической активности «не выше, чем необходимо», а интенсивность тренировок – «не тяжелее, чем необходимо».



КАК НЕ ЛЕНИТЬСЯ И ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

ЛЮДИ СКЛОННЫ

СИЛЬНО ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ СВОИ УСИЛИЯ

Оценивать свои силы довольно трудно, особенно, объективно. Хуже всего после разочаровываться и, как следствие, терять мотивацию.

В 2018 году в США провели исследование, где у участников набиралось в день лишь около 15 минут умеренной или энергичной физической активности, но по их отчетам – в среднем 42,4 минуты.

А теперь хорошие новости: у некоторых из нас все же есть природная тяга к тренировкам или просто прогулкам. Исследования показывают, что существует некая генетическая предрасположенность к добровольной физической активности, некоторые люди от природы более склонны к тренировкам.

Около 30% нашей будничной физической активности можно объяснить генетическими факторами. А остальные 70% обусловлены культурными факторами. Другими словами, мы сами можем что-то с этим делать!

СТРОГИЙ НАДЗОР УЛУЧШАЕТ РЕЗУЛЬТАТЫ

Вот 3 исследования о том, как строгий надзор улучшает отдачу от тренировок.

1. В первом молодые регбисты значительно повысили результаты в приседании и жиме лежа, когда тренировались под наблюдением. В основном это было связано с посещаемостью – просто реже пропускали тренировки. Вероятно, мысль о том, что кто-то ожидает твоего появления и ударной работы, действительно помогает дисциплинированно ходить в зал и выкладываться по полной.

2. Во втором исследовании нетренированных мужчин разделили на 2 группы: в одной приходилось по одному тренеру на 5 участников, в другой – на 25. В итоге группа с более тщательным контролем (1:5) значительно увеличила силу ног (11,8% против 1,4% у группы 1:25), а также больше прибавила в жиме лежа (на 15,8% по сравнению с 10,22%). Посещаемость была одинаковой, так что участники из группы 1:5 просто меньше ленились на занятиях.

3. В третьем тренер присутствовал при занятиях всех участников, но «наблюдаемых» устно мотивировал и указывал, когда повышать рабочие веса. «Безхозные» тоже могли к нему обращаться со своими вопросами по программе, но веса повышали сами и грустили без мотивирующих окриков. В итоге «подконтрольные» увеличили присед на 33% и жим лежа на 22%, а «независимые» – лишь на 25% и 15%.

Итак, мы выявили проблему: если нас предоставить самим себе, то мы будем лениться. В худшем случае – ничего не добьешься, в лучшем – прогрессируешь, но вовсе не так быстро, как мог бы, если бы работал с полной отдачей.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Найти тренера. Лучше веселого тренера. Им можете стать вы сами. Также хороший совет – найти партнера. Тренировки с партнером или командой хороши по двум причинам:

Добавляется ответственность. Если кто-то ждет вас на каждой тренировке, то сложнее ее пропустить. Просто добраться до зала – уже половина дела. Если же человек еще и зависит от вас (например, больше никто не может его подстраховать в вашем гламурном фитнес-клубе), ответственности еще больше!

Они помогают вам прогрессировать. Хороший партнер знает, как пользоваться кнутом и пряником. Еще можно устраивать соревнования, например, кто выполнит больше повторов со своим рабочим весом.

КАК ВЫРАБАТЫВАТЬ ПРИВЫЧКИ

Формирование привычек – это важная тема. Усилия силы воли приносят результат, но это ограниченный ресурс.

А лень – это основное, автоматическое и подсознательное поведение. Не нужно сильно стараться, чтобы ничего не делать. Лучший способ борьбы с ленью в долгосрочной перспективе – противостоять ей другими автоматическими и подсознательными действиями: привычками. Выработав привычки, вы с гораздо большим успехом будете следовать своей программе, освобождаясь от мук выбора и принятия решений о походе в зал. Привычка может настолько укорениться, что вы просто не сможете представить свою жизнь без важных и полезных тренировок.

Привычка превыше всего: вы будете чувствовать потребность в регулярных интенсивных тренировках и, при этом, они станут легче.

И не забывайте (до, во время и после тренировки) пить натуральную минеральную воду, насыщенную полезными минералами, особенно, магнием, кремнием и йодом (такую, как «STELMAS Mg», «SULINKA Кремниевая», «ЙОДИКА», «STELMAS Минеральная», «STELMAS O₂»). Эти воды помогут снять стресс и жить в гармонии с собой и миром, чувствовать себя более энергичным, здоровым и готовым к спортивным свершениям каждый день.

Будьте здоровы!



ДИЕТА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В глобальном исследовании, проведенном учеными, о влиянии диеты на развитие раковых заболеваний, приняли участие пятьдесят три тысячи человек. В результате ученые выяснили, какие продукты помогают меньше болеть и продлевают жизнь. Исследование проводилось двадцать три года.

В результате выяснилось, что участники, которые пили много воды, употребляли в пищу больше цитрусовых, яблок, черники и зеленый чай, жили дольше и реже заболевали раком и болезнями сердца и сосудов.

Для достижения такого эффекта достаточно каждый день выпивать от 1,5 до 2,0 литров воды (не считая чая, кофе и т.д.), съедать 1 яблоко, 1 апельсин, 100 граммов черники и 100 граммов брокколи, выяснили исследователи.

В овощах и фруктах содержатся антиоксиданты – вещества, которые помогают в борьбе с раковыми клетками. Злаковые содержат клетчатку, которая также снижает риск инфаркта, развития диабета и рака.

Ученые предполагают, что основную пользу обеспечивают растительные молекулы – флавоноиды, которые при попадании в организм человека с пищей активируют работу ферментов и известны своими противовоспалительными и антираковыми свойствами.

Современные медицинские исследования помогают выявить признаки рака и других болезней на ранней стадии. Но лучше заранее предпринять меры для предупреждения возникновения болезни.

В чем же заключается противораковая диета? В основном это вегетарианская натуральная пища с низким содержанием жира.

Обратите внимание и на те продукты, которые не стоит включать в свой рацион людям, которые хотят вести здоровый образ жизни и предотвратить рак. К ним относятся: • Трансжиры, которые становятся причиной онкологических заболеваний, болезней сердца и аутоиммунных расстройств; • Газированные напитки, содержащие большие дозы химикатов и сладких сиропов; • Рафинированный сахар, способный значительно изменить уровень инсулина в крови. Известно, что сахар является одним из основных питательных элементов для онко-клеток.

Немаловажным фактором профилактики развития рака является контроль веса. При ожирении вес человека на 30% превышает идеальный для него, что подвергает организм риску развития различных заболеваний: • Диабет; • Болезни сердечно-сосудистой системы (включая гипертонию и варикозное расширение вен); • Остеоартрит; • Рак; • Осложнения во время беременности или при операциях; • Нарушения сна и возникновение проблем с дыханием.

Даже при отсутствии проблем с весом, употребление здоровой пищи на протяжении всей жизни будет очень полезно для поддержания здоровья.

Если вы не хотите в будущем иметь дело с этим коварным заболеванием, **обязательно включите в свой ежедневный профилактический анти-онко рацион наши специализированные воды:** питьевые негазированные низкоминерализованные воды «SVETLA» (активирована мощнейшим антиоксидантом – фуллереном C₆₀) и «BioVita» (структурированная вода, повышающая иммунитет), а так же лечебно-столовая минеральная вода «STELMAS Mg» (добывается из уникального месторождения под Кисловодском, богатым магнием, сульфатом и гидрокарбонатом). Оптимальный совместный ежедневный профилактический прием для взрослого человека: «SVETLA» – 0,5 л, «BioVita» – 1,0 л, «STELMAS Mg» – 0,5 л.

Эффективность этих вод подтверждена, в частности, результатами большого исследования, проводившегося Самарским Государственным Онкоцентром. Так при приеме стакана воды «SVETLA» до еды и стакана воды «BioVita» – после, больные с онкологией молочной железы смогли гораздо легче (без обычных побочных эффектов) пройти курсы химиотерапии и облучения. Добавление в ежедневный рацион лечебно-столовой минеральной воды «STELMAS Mg» помогло ускоренно восстановить иммунитет после онкологий молочной, предстательной и щитовидной желез. И произошло это настолько эффективно, что даже сами врачи были крайне удивлены таким результатом.

– Сосо, скажите пожалуйста, как вы пережили пандемию? Как обстоят дела с работой?

Спасибо Господу, пережили легко. Мы всей семьей переболели в очень легкой форме. У нас пропало обоняние и вкус, но это продлилось совсем недолго, без температуры и осложнений. Но я глубочайше соболезную тем, кто потерял в этом году своих близких. И молю Бога, чтобы он дал силы всем нам пережить это.

– Есть ли у Вас какие-либо особые правила для сохранения здоровья?

В первую очередь мы всей семьей следим за иммунитетом. Мы каждый день ходим, плаваем, занимаемся спортом. Стараемся есть чеснок, лимон, имбирь в больших количествах. Мама с детства приучила меня есть много зелени, перца.



ВОДА – ЭТО И ЕСТЬ САМА ЖИЗНЬ, А ЖИЗНЬ ЭТО РОК-Н-РОЛЛ

– Любите ли Вы минеральную воду?

Я вырос в стране, где природа по истине волшебна, где горы и чистейший воздух, где есть всемирно известные источники потрясающей минеральной воды. Но я знаю, что Земля рождает воду почти повсеместно, вода – это и есть сама жизнь. Я преклоняюсь перед первозданной природой, и огромное спасибо тем, кто помогает нам не испытывать жажду, тем, кто сокращает путь от живых источников до нашего стола, до нашего обихода.

– Многие вокалисты трепетно относятся к потреблению воды. Следует ли Вы какому-то особому водному режиму?

Особого водного режима нет. Просто надо стараться не забывать про воду, но и не переусердствовать. Нужно пить столько воды, сколько нужно именно вашему организму. Важно уметь прислушиваться к себе и понимать, что во всём необходима умеренность.

Что касается потребления воды, то я знаю, что мы на 75 процентов состоим из неё, но надо понимать, что это не кипячёная вода и даже не вода из бутылки. Однако некоторые воды из бутылки прекрасно поддерживают хороший уровень жизнедеятельности и отличное самочувствие. Много зависит и от уровня минерализации конкретной воды, как и от микроэлементов, входящих в состав минеральной воды. Я люблю, когда в воде есть высокое содержание магния, сочетание натрия, кремния, калия... Так что вода это не просто вода.

– Есть ли у Вас любимый город, где Вам по-настоящему хорошо?

Тбилиси. Это мой город. Там я родился.

– Как Вы считаете, чувствуете, что самое главное для хорошего здоровья?

Для хорошего здоровья самое главное любовь. Любовь имеет огромную силу, она может вылечить самые сильные недуги. Ну и спорт, активный образ жизни, конечно же, очень важен. Включая правильное потребление воды.

– Запиваете ли Вы пищу водой?

Никогда не обращал внимания на это. Надо понаблюдать. Я слышал, что пить во время еды совсем не полезно, если только это не бокал вина или лечебно-столовая минеральная вода.

– Какое Ваше любимое блюдо? Готовите ли Вы сами?

Мое любимое блюдо – это блюдо, которое приготовила моя жена Ирочка. И совершенно не важно, что это. У неё золотые руки.

– Недавно Вы подарили своей любимой жене невероятно романтичный подарок на юбилей – песню. Расскажите пожалуйста об этом поподробнее?

Ирочка, любимая, я понимаю, как меня любит Бог, потому что ты есть в моей жизни!

Я обратился к замечательному композитору Константину Меладзе, чтобы он поддержал меня и мое счастье. Лучше него никто не напишет про нашу с Иришкой любовь. Это подарок ей от меня и Кости, который, кстати, сам хочет сделать аранжировку к песне. Костя не только великий композитор, но и великий человек!

Песня «Быть с тобой» – это гимн любви, который каждый любящий мужчина может посвятить своей женщине. Нужно ценить, любить, обожать их и носить на руках за то, что они являются нашими спутниками жизни, являются хранителями очага и нашими музами.

– Строите ли Вы планы на 2021 год? Поделитесь пожалуйста.

Планирую много работать. Я уже приготовил большой сюрприз для своих любимых невероятных поклонников 14 февраля на День всех влюблённых.

А весной у нас выйдет новый блюз-рок альбом «Жизнь это рок-н-ролл. Том 1. Песнь ирландских моряков», над которым мы уже начали работать с потрясающими невероятными гениальными музыкантами. Дай Бог, чтобы 2021 год принёс нам много радости, любви и счастья моим дорогим слушателями и всем на этой Земле. Дай Бог, чтобы в этом мире восторжествовала единственная и самая главная нация, которая называется «хороший человек».

ВОПРОС – ОТВЕТ

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

Александр Алексеевич, что такое активные питьевые воды? Чем они отличаются от просто питьевых и как работают в нашем организме?

Активность, энергосыщенность – это способность воды выполнять определённую работу в нашем организме: растворять питательные вещества, разжижать и активировать кровь, бороться с вирусами и укреплять клеточный иммунитет, вымывать отработанные вещества из межклеточного пространства и далее из организма, в конечном счёте – замедлять старение и продлевать жизнь без болезней.

Активные воды передают энергию очень быстро, волнами, лавинообразно, и работа организма улучшается в течение нескольких минут. Вспомните лечение минеральными водами в ваннах и целебных источниках. А ещё при употреблении активных вод быстро увеличивается рН (щелочность) всех наших внутренних жидких сред, т.е. они начинают «раскислять» организм, нормализуя в нём обмен веществ и не допуская болезней; увеличивают выработку кровью активных форм кислорода (АФК) и, следовательно, энергии; производят синхронизацию работы всех органов и систем; уменьшают риск возникновения рака (подтверждено исследованиями и опубликовано в европейском научном журнале «Технологии живых систем»). Разница в активности многих вод была доказана многочисленными исследованиями, с которыми



ми можно ознакомиться на сайтах www.svetla.ru, www.biovita.ru. Там же вы найдёте видео с интересными экспериментами, проведёнными нами с активной водой «SVETLA». Они наглядно демонстрируют, насколько быстрее и эффективнее других питьевых вод она способна растворять питательные вещества в нашем организме и выводить из него токсины.



ВЕЧЕРИНКА С ДРУЗЬЯМИ. ПОХМЕЛЬЯ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ!

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ПОХМЕЛЬНОГО СИНДРОМА ПОСЛЕ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ?

Нет, вы не алкаш и по утрам не наливаете стакан на опохмелку.

История, более чем, обычна. Вчера по случаю встретились с друзьями. Посидели в ресторане, поговорили. У всех столько интересных новостей и поводов, что грех за них не выпить.

Никто не собирался «перебирать», просто наступает какой-то момент,

что после очередной рюмки ты вдруг замечаешь, что стал красноречивее, а ещё после пары – начинаешь умнеть, а затем и трезветь – приятное ощущение, которое хочется продлить...

И вот утро,... и Алкоголь, который не помогает, и голова болит, и пытаешься вспомнить – в какой момент выпил лишнего и что сделал не так?...

Чтобы такого не было, постарайтесь запомнить совет от людей, не раз прошедших через подобные истории, а теперь просыпающихся утром – будто отдохнул в санатории: **Перед тем, как упасть без памяти в кровать, выпейте большой стакан лечебно-столовой минеральной воды «Стэлмас Mg» и она поможет избавиться**

вас от характерных «утренних страданий».

Основная проблема – чрезмерная нагрузка на печень, которая производит детоксикацию.

В «Стэлмас Mg» много SO₄ – сульфатов, которые увеличивают выработку новой желчи, отвечающей за детоксикацию вредных отходов. Много HCO₃ – гидрокарбоната, увеличивающего выработку гормо-

нов, регулирующих обмен веществ – он будет нормализован. Много Mg – магния – а это спазмолитик и антистресс, отвечает за 50% вырабатываемой энергии – много энергии и нет проблем. Много Si – кремния, отвечающего за чистоту организма, в т.ч. нейтрализацию токсинов. А ещё много I – йода, Ca – кальция и других химических элементов,

которые не дадут вас в обиду... надо только иметь дома, на всякий случай, бутылочку-другую «Стэлмас Mg», вдруг неожиданно встретишь друзей, или они придут к тебе в гости. Кстати, если выпивать 100–150 мл «Стэлмас Mg» регулярно, она убирает ожирение печени, будто вы питаетесь идеально, а ожирение печени ускоряет старение.

Коронавирус стал, пожалуй, самым популярным вирусом XXI века. Эпидемия 2019 COV распространяется настолько быстро, что страны Мира закрывают свои границы и вводят особое положение, ведь каждый день появляются новые случаи заболевания в разных точках земного шара.

Несмотря на сложившуюся ситуацию, рекомендуется не паниковать, а соблюдать элементарные меры профилактики.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!

Что такое коронавирус? Коронавирусы – это семейство РНК-содержащих вирусов, состоящее из 39 возбудителей. Чаще всего они

ше количества тех, кто обычно заболевает при эпидемиях гриппа в холодный период года.

То есть COVID 19 не несет признаков пандемического гриппа. При эпидемии обычного гриппа за-



ствием высоких температур (при +33°C за 16 ч, при +56°C за 10 мин).

Сейчас существует большое количество сервисов по доставке еды и иных жизненно необходимых вещей на дом. Поэтому о бытовых проблемах не стоит беспокоиться. Или запаситесь всем необходимым заранее. Но не стоит скупать все подряд. Действуйте разумно, не паникуйте!

• Как можно чаще проветривайте помещение,

• Мойте руки с мылом, как можно чаще.

• Заведите еще одну полезную привычку – ежедневно пейте больше питьевой негазированной воды (но лучше, если это будут не просто обычные питьевые, а питьевые функциональные воды, такие как: «BioVita», «Svetla», «Stelmas Минеральная», «Stelmas O₂», «Stelmas ZnSeIcr»). Обезвоживание быстро приводит к су-

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА (COVID-19) У ЧЕЛОВЕКА

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

провоцируют развитие заболеваний у млекопитающих и птиц, в меньшей степени – у людей. У последних инфекция, как правило, протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ.

Благодаря своему строению они и получили название, которое в современном мире, знает практически каждый.

Коронавирусам свойственна повешенная мутагенность, благодаря чему они обладают способностью приспосабливаться, меняться, а это в свою очередь облегчает передачу вируса от одной жертвы к другой. Так появился COVID 19.

COVID 19 – новый вид коронавируса, первый случай которого был зафиксирован в декабре 2019 года в Китае в городе Ухань.

Инфекционное заболевание приводит к воспалению легких, поражает нервные волокна и нарушает работу пищеварительной системы.

Специалисты склоняются к версии, что мутировавший вирус передался людям от животных.

Попав в человеческий организм COVID 19 прекрасно адаптируется для передачи между людьми контактным и воздушно-капельным путем при чихании и кашле. Поэтому соблюдение карантинных и профилактических мер (мытьё рук, воздержание от посещения массовых мероприятий, рукопожатий, поцелуев при встрече и т.д.) обосновано.

Сегодня коронавирус поразил уже миллионы людей во всем мире. Большинство заболевших находятся в Америке и Европе. Но, несмотря на это, специалисты утверждают, что число пораженных им людей значительно мень-

шевается около десятой части населения планеты, при этом за год может умереть 230–400 тысяч заболевших людей. Если же возникает пандемический грипп заболевших и умерших значительно больше. Например, при пандемии так называемой «испанки» в 1919 году погибло около 70 миллионов человек.

НАСКОЛЬКО ОПАСЕН COVID 19?

У детей и молодых людей с крепкой иммунной системой данное инфекционное заболевание протекает в легкой форме. В группе риска находятся люди, страдающие хроническими заболеваниями – астмой, диабетом, так как он может вызвать серьезные осложнения.

Еще одна особенность коронавируса в том, что он в большинстве случаев поражает стариков – в возрасте от 60 лет.

У людей зрелого возраста более слабый иммунитет.

Длительность инкубационного периода составляет от 5 до 14 дней, после начинают появляться первые признаки заболевания.

СИМПТОМЫ COVID 19

По клиническим признакам коронавирус ничем не отличается от обычного ОРВИ:

- ощущение слабости и разбитости,
- повышенная температура, озноб,
- кашель, боль в горле,
- насморк,
- головная боль.

С ними больной может справиться самостоятельно, не прибегая к госпитализации. Но если коронавирус COVID 19 переходит в тяжелую форму (в данном случае инфек-

ция опускается из верхних дыхательных путей вниз), то симптоматика значительно усиливается, и похожа на пневмонию.

• Затруднение дыхания, одышка. Коронавирус поражает дыхательную систему, разрушая ткани легких – они теряют способность полноценно выполнять свою функцию. Человеку, пораженному инфекцией, становится тяжело дышать, он начинает испытывать приступы удушья.

• Сильный сухой кашель. В результате поражения органов дыхательной системы у больного появляются приступы сухого кашля. Поначалу он не беспокоит человека, но постепенно усиливается, что приводит к боли и ощущению тяжести в грудной клетке. Были зафиксированы случаи кровохарканья.

• Лихорадка. При коронавирусе у больного повышается температура. Средний показатель – 38°C. Продолжительность держания температуры зависит от индивидуальных особенностей организма человека, его иммунитета и степени проявления инфекционного заболевания.

• Диарея, тошнота, рвота. Коронавирус COVID 19 проникает не только в дыхательную систему, но и пищеварительную, тем самым нарушая нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Возможны появления болей в животе. Отсутствие аппетита. Потеря обоняния.

• Слабость, потеря сил и энергии.

• Мышечная боль.

• Бледность кожи, посинение губ.

КАК ОТЛИЧИТЬ ОБЫЧНУЮ ПРОСТУДУ И ГРИПП ОТ КОРОНАВИРУСА?

Сдача анализа на коронавирус COVID-19 в настоящий момент назначается только медицинскими сотрудниками по показаниям.

10 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСА

• Избегайте массового скопления людей. Рекомендуется прекратить посещение общественных заведений (кафе, торговые центры, аптеки, больницы, школы и т.д.), а также общественного транспорта, если это возможно в вашем случае. Используйте личный транспорт.

• Организуйте домашний карантин, самоизолируйтесь как минимум на 2 недели. Прекрасный вариант отправиться за город, уехать на дачу, если есть такая возможность. Прогулки на свежем воздухе благоприятно сказываются на иммунитете. Особенно это касается пожилых людей. Последним можно смело покидать свои квартиры до самого лета. Скорее всего, к данному времени эпидемия коронавируса спадет. К тому же, вирус разрушается под воздей-

ствием высоких температур (при +33°C за 16 ч, при +56°C за 10 мин).

• Увлажняйте воздух. Данная процедура обеспечивает здоровый микроклимат в помещении. Для этого подойдут не только увлажнители для квартир, но и комнатные растения. Не стоит забывать и про влажную уборку.

• Если же полностью самоизолироваться не получается, то рекомендуется использовать антисептики для рук.

• В общественных местах и транспорте обязательно надо носить маски! Но не забывайте менять их ежедневно. На их внутренней поверхности быстро скапливаются микроорганизмы изо рта и дыхательных путей. Они очень быстро размножаются.

• Старайтесь как можно меньше касаться предметов в общественных местах, а перед входом в квартиру, обработайте руки антисептическим средством и сразу снимайте уличную одежду.

• Помимо этого, на улице и общественных местах ни в коем случае не трогайте руками лицо, глаза, нос и рот.

• Воздержитесь от рукопожатий и поцелуев при встрече.

в котором проводите большое количество времени. Это позволит снизить концентрацию вируса в воздухе.

хости слизистых оболочек, а это чревато снижением защитной функции организма. Важно помнить ещё и о том, что, например, «BioVita», будучи структурированной водой, в принципе способна значительно повышать наш иммунитет – благодаря способности своих молекул активно проникать сквозь клеточные мембраны и таким образом приносить основную «строительный материал» (воду, максимально приближенную по своим свойствам к воде нашего организма) напрямую в каждую клетку.

Когда все клетки в оптимальном режиме (1,5–2,0 л. на взрослого человека в день) снабжаются такой водой на протяжении 2-х недель и более, все иммунные резервы организма, и так заложенные в нас от рождения, автоматически выводятся на максимум – наш организм всецело готов к обороне от внешних агрессоров (COVID-19, грипп, ОРЗ, ОРВИ, онкозаболевания). Так что, постарайтесь как можно скорее «пропитать» свой организм водой «BioVita» – это один из самых действенных способов защитить себя от инфекций и вирусов.



Современный человек живет в сложных экологических условиях и сам успешно укорачивает жизнь, зарабатывая болезни малоподвижностью (проводя время за компьютером и телевизором), неумеренным и неграмотным приемом лекарств, неправильным питанием и обезвоживанием.

Блага цивилизации вытеснили из употребления воду, необходимую для организма, заменив ее напитками, чаем, кофе и пр. Именно вода играет ключевую роль в поддержании нашего здоровья, определяя продолжительность нашей жизни, с ее потерей мы начинаем болеть и стареть. Ведь все обменные реакции организма осуществляются в воде, причем в воде определенных параметров – высокого энергонасыщения, определенной кислотности и обладающей антиоксидантными свойствами. Это три кита нашей защиты от болезней и замедления старения, необходимое условие здоровья и долголетия! Несомненно, потребление вод этим параметрам приводит к различным нарушениям работы органов, недомоганиям, болезням, раннему увяданию.

Сегодня разработаны технологии и оборудование для розлива активных вод с большой энергонасыщенностью. Таковыми являются воды «BioVita» и «Svetla», и они максимально близки к воде организма, быстро растворяются, доставляют питательные вещества и вымывают отработанные – метаболиты, т.е. способствуют ускорению обменных реакций и очищению.

Особыми свойствами обладает вода «Svetla», поскольку активирована фуллеренами (третья форма углерода) – самыми мощными антиоксидантами. Антиоксиданты препятствуют разрушающему воздействию свободных радикалов – агрессивных молекул, поражающих здоровые клетки, разрушающих ферменты и приводящих к окислению организма, снижению иммунитета и, как следствие, развитию спектра заболеваний и раннему старению. Именно свободные радикалы являются основополагающим фактором процесса старения и развития болезней. «Svetla» способна активно защищать наш организм от повреждения недоокисленными продуктами обмена, а потому оказывает многочисленные терапевтические эффекты.

Так, исследования показывают, что улучшается регуляция биоэнергетических процессов и увеличи-

вается количество вырабатываемой энергии. При добавлении 1% воды «Svetla» в кровь человека выработка АФК увеличивается более чем в 3 раза за счет активации работы нейтрофилов и до 30% увеличивается выработка энергии. Значительно понижается коэффициент злокачественности, в 1,5–5 раз снижается жизнеспособность раковых клеток, и люди, находившиеся в зоне риска возникновения онкологии, выходят из нее. В экспериментах с фуллеренами, которыми активирована «Svetla», удалось продлить жизнь опытных крыс более чем в 2 раза, ранее они жили дольше максимально на 20%. При этом достаточно долгое время в течении эксперимента они жили вообще не старея. Дело в том, что один водный кластер, организованный молекулой фуллерена, нейтрализует сотни и тысячи свободных радикалов. При этом свободные радикалы вступают в реакции между собой с выделением дополнительной жизненной энергии. Получаем двойную выгоду. Третья выгода – природные антиоксиданты (витамины и химические элементы) не расходуются и выполняют возложенные на них функции, не доводя до окисления, отравления и ускорения старения. В итоге вода «Svetla» ускоряет, увеличивает выработку жизненной энергии и нейтрализует свободные радикалы, нормализуя обмен веществ, способствуя замедлению старения и продлению жизни.

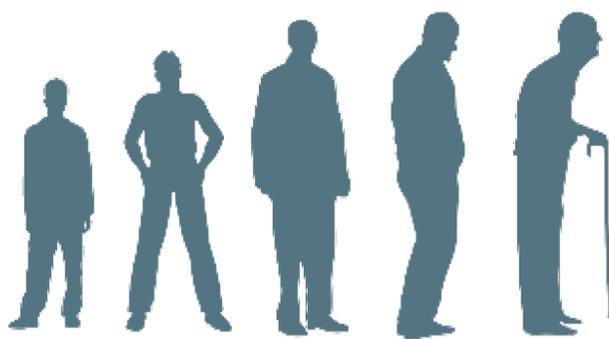
Другая вода с антиоксидантным действием – «Stelmas (Zn Se I Cr)». Это редкая по своему составу вода содержит такие важные элементы, как цинк, селен, йод и хром, которые входят в состав ферментов – клеточных антиоксидантов, которые защищают наше здоровье и предупреждают болезни. Потребление воды «Stelmas (Zn Se I Cr)» хотя бы в количестве 1 литра в сутки позволит укрепить нервную систему, стабилизировать настроение, избежать стресса, повысить умственную и физическую активность, улучшить память и внимание, поднять иммунитет. Хорошо пить эти воды в соче-

СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА ВОЗМОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ ВРЕМЯ?

тании. «Svetla», являясь мощным внешним антиоксидантом, поможет действию собственных антиоксидантных систем организма и быстрой нейтрализации «свободных радикалов», способствуя увеличению энергии, вырабатываемой клетками организма. А «Stelmas (Zn Se I Cr)» снабдит организм дефицитными Zn, Se, Cr, I и другими микроэлементами. Zn и Se – основные детоксикаторы тяжелых металлов, что очень важно при плохой экологии в городах.

Особое значение в данном случае сыграет и вода «Stelmas O₂». Она насыщена кислородом, который позволит избежать кислородного голодания сердца, мозга, мышц – спутника неподвижности и стресса, способствует быстрой выработке энергии из углеводов, что важно для повышения не только умственной, но и физической работоспособности. Исследования, проведенные в институте физкультуры, показали, что через две недели приема этой воды физические возможности организма возрастают на 8–12%. Замедлить старение и продлить жизнь поможет увеличение выработки гормонов и своевременное очищение организма! Нарушения гормонального баланса приводят к ускоренному старению, которое сопровождается потерей мышечной массы, набором веса, уменьшением сексуальных функций, ухудшением интеллектуальных способностей, увяданием кожи, появлением целлюлита, выпадением волос и пр. Это все – «цветочки» по сравнению с теми тяжелыми заболеваниями, которые «тянет» за собой уменьшение выработки гормонов: учащаются простудные и активизируются «спящие» хронические заболевания, которые ослабляют иммунитет, истощают надпочечники. Нарушается работа почек, они хуже выводят жидкость, что приводит к отекам; провоцируются болезни сердца, диабет, атеросклероз, ожирение, гипертония и прочие страшные недуги.

Исследования Научного центра восстановительной медицины и курортологии давно доказали, что минеральные воды, содер-



жащие большое количество гидрокарбоната (HCO₃), при курсовом приеме значительно увеличивают выработку гормонов. Такими минеральными водами являются «Donat Mg», «Стэлмас Mg», «Йодика» и «Sulinka», которые содержат большое количество гидрокарбоната. Благодаря этому они способствуют нормализации работы тонкого кишечника, который является не только пищеварительным, но и иммунным и эндокринным органом. В нем секретруется 80% всех гормонов. Ускоряется выработка поджелудочной железой инсулина – основного контролера выработки энергии.

Со временем кишечник загрязняется слизью, водонерастворимыми веществами, уменьшается полезная площадь его работы, как следствие, вырабатывается меньше гормонов. Поэтому тонкий кишечник необходимо чистить минимум 2 раза в год, чтобы дольше сохранить красоту и здоровье. Воды «Стэлмас Mg» и «Donat Mg» – лучшие для этой процедуры. Сульфаты обладают желчегонным свойством, печень начинает более активно вырабатывать желчь и поставлять в кишечник. Желчь увеличивает перистальтику (двигательную функцию) кишечника, способствуя его очищению и нормализации работы пищеварительной, эндо-

кринной, иммунной и других систем организма. При этом вы одновременно очистите печень, почки, сосуды, кровь, понизите давление, содержание сахара и холестерина, укрепите иммунитет, похудеете, проведете профилактику и лечение сердечно-сосудистых и многих других заболеваний. Кроме того, «Стэлмас Mg» и «Donat Mg» содержат большое количество жизненно необходимых дефицитных химических элементов – магния (~250 мг/л более 0,5 суточной нормы), кальция, кремния (~4,5 мг/л, 1,5 суточных нормы), йода (1,5 суточных нормы).

Последствия дефицита кальция весьма разрушительны и ведут к быстрому старению (изменению осанки и походки, связанному с деформацией позвоночника, остеопорозу, разрушению зубов, снижению тонуса мышц). Кальций оказывает антистрессовое воздействие, способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов, проявляет антиоксидантный эффект, обладает антиаллергическим действием.

Одним из важных действий магния в организме является антистрессовое. В состоянии стресса развиваются самые различные заболевания – от острых респираторных до хронических, способствуя ускоренному старению

систем и органов. Во многом благодаря магнию организм человека способен адаптироваться к изменяющимся внешним условиям и в меньшей степени ощущать влияние стресса. Активирует более 50 % энергообразующих реакций.

Кремний – элемент молодости и красоты. Отвечает за проводимость нервных импульсов, костеобразование, формирование нервной системы, за эластичность и гибкость сосудов (способствует активной профилактике инсультов и инфарктов). Детям до 11 лет и беременным требуется в 5 раз больше, чем в среднем возрасте. Коллоиды кремния способствуют нейтрализации шлаков и обезвреживанию вирусов, болезнетворных микробов. Из продуктов питания усваивается с трудом, а из минеральных вод – отлично.

Йод – один из самых важных элементов, определяющих умственные способности человека и его творческий потенциал. Нехватка йода плохо отражается на работе всего организма и прежде всего на функции щитовидной железы, гормоны которой являются важнейшими регуляторами формирования и всей последующей работы головного мозга.

Стать долгожителем не просто. Но, может быть, стоит попробовать?

Подтверждением возможности продления жизни является опубликованная 20 июня 2019 года статья американских ученых о необходимости после 50–60-летнего возраста увеличить выработку АФК митохондриями клеток. По их мнению, это является одним из основных условий замедления старения. Самые первые наши исследования с водой «Svetla» были посвящены как раз этому – определению клеточного ответа на ее появление в организме. Митохондрии увеличили выработку АФК до 30%. Работа опубликована в европейском научном журнале «Технологии живых систем» (см. www.svetla.ru).

Самое главное условие долголетия – это ваши знания и ваше желание жить дольше.



«Обыватели недоумевают: почему современная медицина не может так долго найти средство против коронавируса? Но медицина бессильна не только перед коронавирусом, но и перед вирусом гриппа (птичьего или свиного), болезнью Эбола и десятком других.

Микробные заболевания современная медицина лечит хорошо, фармацевты синтезировали огромное количество антибиотиков. Антибиотики омывают межклеточное пространство (где расположены бактерии), но они, к большому огорчению, никогда не проникают внутрь клетки (где расположены вирусы).

Крупные микробы в 100 раз мельче клеток тканей человека. Средний размер крупного вируса – 0,0004 мм, а мелкого вируса – 0,000006 мм. Вирус СПИДа считается крупным и имеет размер 0,00008 мм, свиной цирковирус – 0,000017 мм.

Вирусы в среднем в 1000 раз меньше микроба и в 10 000 раз меньше любой человеческой тканевой клетки. Не повреждая клеточную оболочку, болезнетворный вирус проникает внутрь клетки человека, а питательной средой служит ему цитоплазма – жидкое содержимое клетки.

Вирус быстро размножается, и за сутки внутри клетки появляются тысячи вирусов.

Трагедия всего человечества и мировой медицины в том, что клеточная оболочка не допускает внутрь клетки никаких органических молекул. А длинная молекула антибиотика, которая убила бы вирус, тем более не может пробраться внутрь клетки!

Мембрана клетки человеческого органа действительно служит непреодолимым препятствием для всех молекул, убивающих вирусы вне клетки, например, внутри кровяного русла. Как танковая броня, оболочка наших клеток не пропускает внутрь ни один снаряд. Поэтому с вирусными заболеваниями современная медицина справиться никак не может. Вирус надежно защищен клеточной оболочкой от губительного воздействия вирусных «антибиотиков». Все патогенные вирусы развиваются исключительно внутри клеток тканей и органов человеческого организма.

Возникает вопрос: почему же больной человек выздоравливает при поражении его органов вирусами? Дело в том, что внутрь клеток, где размножаются вирусы, свободно проникают только собственные иммуноглобулины, которые и убивают вирусы. Но иммуноглобулины (в основном гамма-глобулины) могут проникнуть внутрь клетки, если они синтезированы только внутри данного организма. Чужие иммуноглобулины, которые взяты из крови другого человека, практически не проникают внутрь ваших клеток, пораженных вирусами.

При заболевании, вызванном коронавирусом, больному организму нужна неделя, чтобы синтезировать высокую концентрацию иммуноглобулинов. Глобулины синтезируются внутри костного мозга, лимфоидной ткани, селезенки и печени. Сразу после проникновения вируса в организм человек фактически на протяжении пяти дней не имеет никакой защиты против вирусной инфекции, так как иммуноглобулины еще не выработаны! За пять дней иммунитет только начинает вырабатываться!

Пока иммунная система современного человека побеждает многие «легкие» вирусные инфекции. Она успевает синтезировать губительные для внутриклеточных вирусов гриппа глобулины. Важно осознать, что до сих пор в современной медицине не существует эффективных медикаментов, которые могли бы уничтожить вирусы внутри клеток человеческого организма.

Но люди (в большинстве случаев, в 90–99%) выздоравливают, то есть их иммунная система успевает быстро синтезировать иммуноглобулины. Однако если ответная реакция (на внедрение вируса в организм) будет медленной, если синтез глобулинов против данного вируса растянется на 16 дней, если иммунитет будет слабым, то токсины вируса приведут к гибели этого человека через три–шесть дней после начала острого периода болезни.

Лечение всех тяжелых заболеваний, вызванных вирусом, происходит следующим образом.

Прежде всего, врачи ставят своей задачей не дать пациенту умереть за шесть дней острого проявления заболевания. На шестой день организм пациента нач-



ЗАДУШИТЬ ВИРУС ЗА ШЕСТЬ ДНЕЙ

рассказывает врач, кандидат медицинских наук Валерий Дмитриевич Молостов

нет вырабатывать собственные антитела. Тогда пациент будет обязательно спасен. Как сохранить жизнь пациента до шести дней течения острого периода?

Во-первых, медики ставят перед собой цель снизить концентрацию вирусных токсинов в крови при помощи увеличения количества воды в кровяном русле. Если у больного весом в 70 кг в венах и артериях содержится 3 л крови, то ему предстоит ввести в артерии и вены еще 2–3 л воды, чтобы уменьшить концентрацию вирусных токсинов. Для этого больного заставляют пить много воды и вводят ему внутривенно (инъекционно) до 3 л в день водных растворов: глюкозы, физиологического раствора и различных кровезаменителей. Только бы выдержали почки пациента!

Во-вторых, есть вещества, которые в кровяном русле больного пациента создают химические связи с молекулами вирусных токсинов, и от этого токсины становятся менее ядовитыми. Таких веществ существует сотни. Однако, некоторые из них наиболее эффективны. Например, аскорбиновая кислота (витамин С). Магний и Кремний так же признаются специалистами незаменимыми в этом смысле. Особенно, если они поступают в кровь вместе с минеральными водами (именно в них они находятся в ионной активной форме, лучше всего усваиваемой организмом).

Однако, подчеркнем еще раз, все врачи понимают, что до тех пор пока организм пациента не выработает огромную концентрацию собственных иммуноглобулинов – до тех пор излечения пациента не произойдет.

Для большинства опасных вирусных инфекций созданы профилактические прививки, которые представляют из себя ослабленный живой вирус. Уже сейчас полным ходом идут испытания нескольких новых вакцин от коронавируса, но это процесс не простой и длительный.

Дело еще и в том, что после инъекции такой вакцины необходимо ждать три недели до того момента, пока у данного человека выработается собственный стойкий иммунитет. Если человек уже заболел, то прививка ему не поможет».

КАКИЕ НАПРАШИВАЮТСЯ ВЫВОДЫ?

Во-первых, необходимость всем нам поддерживать здоровый образ жизни. В тексте перечитайте замечание о почках и печени, вырабатывающих иммуноглобулины. Мало двигаетесь, едите много мучного, сладкого, полуфабрикатов и жирного, курите, злоупотребляете алкогольными напитками? – вы в зоне риска! И забудьте про нормальное выздоровление в случае, если вы всё-таки заболели.

Во-вторых, вода (лучше, если она будет активная и энергонасыщенная, такая как «BioVita» и «SVETLA» или функциональная и обогащенная полезными микроэлементами – «STELMAS Минеральная» и «STELMAS O₂ / STELMAS ZnSeICr»).

Как пить? Каждый день. Утром – пол-литра натощак. Затем каждый час – по 50–100 мл. Постарайтесь в период пандемии коронавируса, а так же гриппа и ОРВИ доводить ежедневную норму потребления таких вод до 1,5–2,0 литров. И каждый раз, поднося стакан с водой ко рту, не стесняйтесь просить у воды вслух здоровья для себя. И будет оно вам!

Дело тут вовсе не в психосоматике и эффекте плацебо. Эта убежденность основана в первую очередь на тех исследованиях, которые мы провели совместно с различными медучреждениями, а так же факультетом биологии МГУ. Они показали, что энергонасыщенные структурированные воды (в большей степени), а так же воды, обогащенные дефицитными микроэлементами (Кислородом, Цинком, Селеном, Йодом, Хромом), способны значительно повысить иммунитет и антивирусную защиту нашего организма – при постоянном ежедневном приеме они быстро поступают в кровь, активируют ее, подзаряжают эритроциты и лейкоциты (отвечающие за иммунитет), увеличивают выработку активных форм кислорода (АФК).

Помимо прочего, уже через неделю-две приема этих вод, вы сами удивитесь, насколько у вас снизятся утомляемость и усталость! Еще один приятный бонус – начнет уходить лишний вес (5–10% за пару месяцев можно скинуть»).



