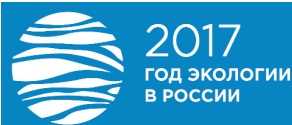


ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПИТЬ ВОДУ?
— Ответ внутри...



«ВОДА – КАК СПАСЕНИЕ»
Фильм,
который посмотрело
уже 800 000 человек!

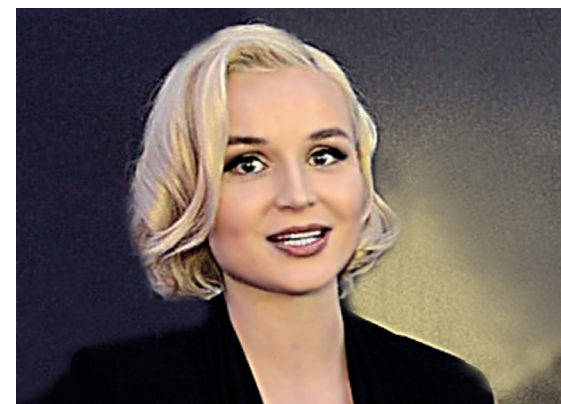


ВОДА ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ

№2 (45) 2017 (М-СПб)

ТЕМА НОМЕРА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ с. 4



ПОЛИНА ГАГАРИНА

Я за здоровый образ жизни,
пью воду в больших
количествах, без газа



ВАРВАРА

певица,
Заслуженная артистка
России

Хочется дать этому миру больше позитива, человеческого отношения, глубины души, любви и верной, качественной, красивой, доброй музыки. Артист, на мой взгляд, должен пробуждать своим творчеством самое лучшее в людях, открывать для них что-то новое, где-то заставить задуматься...

с. 6

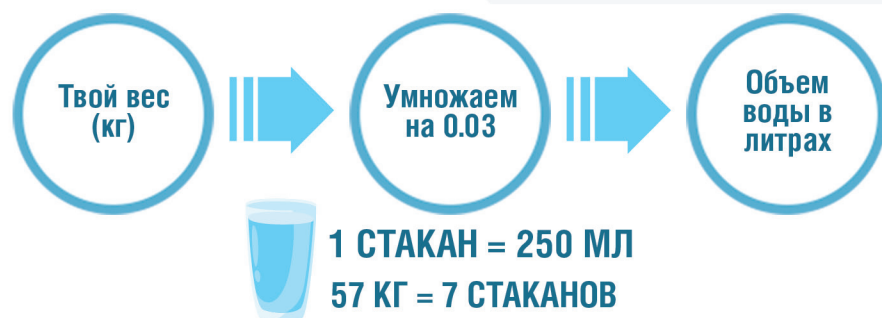
ЧТО ВОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС



**10
ПРИЧИН
ПИТЬ
БОЛЬШЕ
ВОДЫ**

1. Вода составляет 75 % вашего организма
2. Вода избавляет от головной боли
3. Вода сохраняет молодость вашей кожи
4. Вода защищает ваше сердце
5. Вода помогает сжигать жиры
6. Вода предотвращает запоры
7. Вода снижает усталость
8. Вода несет кислород в клетки
9. Вода выводит токсины
10. Вода продлевает вашу жизнь

Р.С. Не бойтесь отеков!
Когда вы начнете пить воду регулярно,
отеки уйдут, а с ними уйдут и болезни.



НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

с. 2

ЖИЗНЬ БЕЗ МОРЩИН

с. 3

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ



Отвечает эксперт
по минеральной воде, автор книг
Александр Назаров

с. 5

АЛЛЕРГИЯ

Как победить коварного врага

с. 6

10 САМЫХ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Берегите здоровье близких

с. 7

СТРАШНО, ИНТЕРЕСНО И НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Почему выпадают волосы

с. 8

ПРИГЛАШАЕМ

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

8 (495) 684-29-21 (МОСКВА)

8 (812) 318-55-66

(САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Несколько простых правил для здоровья и красоты

Наш кишечник покрыт тончайшими ворсинками, напоминая бархатный. Представьте, сколько остатков пищи может спрятаться между этими ворсинками и потом потихоньку гнить и разлагаться, отравляя организм? И это даже не главное. Ведь наш кишечник является основным пищеварительным, иммунным и эндокринным органом, в нем вырабатывается до 80% гормонов. И при его загрязнении, гормонов, регулирующих обменные процессы в организме, вырабатывается все меньше, и нарушается обмен веществ. Так, из кишечника растут многие болезни — от прыщей до сахарного диабета.

Поэтому крайне важно периодически его чистить.

Что мы получим в результате правильного обращения с нашим кишечником? Результат — очищение, а значит, здоровье, красота, омоложение и радость жизни! Какими результатами вы почувствуете сразу же, другие будут проявляться постепенно, увеличиваясь раз за разом.

Представляем вам несколько правил, соблюдение которых будет поддерживать ваш кишечник в чистоте.

НАЧНИТЕ УТРО С ВОДЫ

С утра, встав с постели — выпейте стакан **столовой питьевой негазированной воды** (прекрасно подойдут «Био-Вита», «Стэлмас O₂, обогащенная Кислородом», «Стэлмас Цинк-Селен-Йод-Хром» или «Светла»), это очистит и запустит кишечник. Через 15 минут выпейте чашку травяного или зеленого чая. А еще через 10–15 минут плотно позавтракайте.

НЕ ЕШЬТЕ БЕЗ АППЕТИТА

Никогда не ешьте при отсутствии аппетита (например, при болезни). В этом случае сосуды кишечника спазмированы, а ворсинки прижаты к стенкам кишечника, а значит, он не способен нормально переварить пищу. Кроме того, не ешьте, если вы раздражены и очень устали. Гормоны стресса не дадут полноценно переварить пищу.

ТЩАТЕЛЬНО ЖУЙТЕ

Процесс пищеварения начинается во рту, и если мы пищу глотаем кусками, возникают проблемы с пищеварением. Особенно это касается жирной и тяжелой пищи. Поэтому если времени на обед у вас мало, выбирайте пищу, на переваривание которой уйдет меньше времени (йогурт, кефир, фрукты).

УДАЛИТЕ ШЛАКИ

Для этого совсем не обязательно делать клизмы.

Лучшим средством комплексного очищения организма от шлаков является курсовой прием **минеральных сульфатно-магневых вод**, таких, как «Stelmas Mg», «Донат Mg»,

«Светла лечебно-столовая». В течение месяца происходит очищение на клеточном уровне, что не может быть обеспечено большинством других методов. Вода работает мягко и физиологично, воздействуя на весь организм в целом, начиная с очищения кишечника, которое проходит в течение первых 7–10 дней курсового приема. Содержащиеся в них сульфаты способствуют чистке не только кишечника, желчного пузыря, желчевыводящих путей, печени, но и также почек, сосудов. При такой чистке вы понизите давление, сахар, холестерин, т.е. нормализуете обмен веществ; укрепите иммунитет. И все это — без побочных эффектов, которые имеют лекарства!

Курсовой прием длится 24–30 дней. Пьют ее за 15–20 минут до еды, а через 2–2,5 часа после еды необходим прием 200–250 мл пресной воды или воды малой минерализации. Это обязательное условие программы очищения, поскольку у большинства организм обезвожен, и очищения может не произойти без приема пресных вод малой или средней минерализации, которые снимают обезвоживание — одну из важнейших причин накопления шлаков.

Из пресных вод лучше выбрать активные воды, такие, как «BioVita» и «Svetla» или «StelmasZnSe», «Stelmas O₂».

ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПОРОВ

Запоры очень опасны. Они провоцируют до 30% онкологии ЖКТ и способствуют возникновению множества других болезней нашего организма.

Запор — это один из сигналов обезвоживания организма, а с другой стороны — предвестник больших проблем со здоровьем в недалеком будущем. Лечить его лекарствами малоэффективно, поскольку они отучают кишечник работать самостоятельно, и проблемы будут накапливаться, в том числе увеличиваться количество принимаемых лекарств, и не только для борьбы с запорами.

Одним из самых эффективных средств для длительного устранения запоров является **минеральная вода с повышенным содержанием сульфата и магния. Прием лечебно-столовых и лечебных вод «Стэлмас Mg+», «Светла лечебно-столовая» газ, «Донат Mg»** за 15 мин до еды восстанавливает двигательную функцию кишечника и работоспособность его мышц. Прием этих вод необходимо сочетать со **столовыми негазированными водами «БиоВита», «Svetla», «StelmasZnSe», «Stelmas O₂»** — через 1,5–2 часа после еды.

30–40-дневный курсовой прием наиболее полным образом очистит от загрязнений не только кишечник, но и желчный пузырь, желчевыводящие пути, печень,

Как поддерживать чистоту кишечника?



Что в итоге?



почки, сосуды, параллельно с этим приводя в норму холестерин, уровень сахара в крови, артериальное давление и вес.

Приведенная схема приема минеральных и пресных вод является частью программы лечения запоров. Не обойтись без специального рациона питания, богатого клетчаткой. Придется отказаться от продуктов, вызывающих усиленное брожение в кишечнике, а также от мучных изделий.

Хорошо помогает наладить стул диетическая сычужка. В неметаллическую посуду залейте кефир или простоквашу. Добавьте ее на водяную баню на слабый огонь. Когда творог всплывет, сделайте в нем ложкой посередине отверстие и засыпьте туда мелко нарезанные не крахмалистые овощи — петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, капусту, кабачки, редис, морковь, лук. Через 10 минут снимите с огня и дайте постоять еще минут 10. Отделите сыворотку и пейте ее за 10–30 мин. до еды.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ

Кишечник не сможет нормально функционировать без полезной микрофлоры. Чтобы восстановить или поддержать ее баланс, нужно ежедневно употреблять в пищу живые кисломолочные продукты.

КАКИЕ БОНУСЫ ДАЕТ ВАМ ЧИСТЫЙ КИШЕЧНИК? ЗДОРОВЬЕ

Если кишечник будет чистым, шлаки выйдут вон, от этого кровь ста-

нет чище, и питание кровяных сосудов улучшится. Хорошая кровь — это хорошее здоровье. Головные боли пройдут, давление нормализуется, пищеварение наладится, исчезнут запоры. Увеличится гибкость и подвижность суставов.

ВНЕШНОСТЬ

Внешность изменится в лучшую сторону. Если вы будете регулярно следить за кишечником, то кожа станет гладкой и здоровой, исчезнут прыщи, угри и шелушение, мелкие морщинки разгладятся. Вы будете выглядеть свежими и отдохнувшими, как после отпуска. Состояние волос тоже улучшится, они снова станут красивыми и здоровыми — густыми и блестящими, перестанут сечься, будут меньше выпадать.

НАСТРОЕНИЕ

Настроение заметно поднимется. У вас появится уверенность в себе. На вашем лице будет сиять улыбка, от вас будет исходить радость жизни, а это притягивает людей, как магнит!

ЭНЕРГИЮ

Вы ощутите огромный прилив энергии. Продуктивность повысится, появятся силы для реализации всех своих важных дел и планов.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Ваше лицо посвежеет. Если вы будете постоянно поддерживать внутреннюю чистоту кишечника, будете выглядеть лучше своих сверстников, и окружающие будут говорить вам об этом на каждом шагу!

Бесспорный факт: каждое живое существо нуждается в воде, она является основой жизни на Земле. С помощью воды наш организм выполняет все свои функции. При ее недостатке все жизненно важные процессы протекают с нарушениями, провоцируя недомогания, болезни, раннее старение.

Вода регулирует температуру тела, нормализует пищеварение, вымывает токсины, восполняет водный баланс организма и, самое главное, не допускает болезни.

Кофе, чай, соки и другие напитки не заменяют нам воды. Организм воспринимает их как еду — они идут в организм по другому пути, не восполняя естественные водные потери в клетках и межклеточном пространстве. Возможно, это звучит парадоксально, но правда такова — напитки способствуют обезвоживанию.

КАКИЕ ЖЕ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ВЫ ПОТРЕБЛЯЕТЕ МАЛО ВОДЫ

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ
Наша кровь на 94% состоит из воды. Когда ее не хватает, она густеет и хуже течет по сосудам. При повышенном давлении срочно выпейте стакан хорошей воды. До 30% людей умерших от инфаркта могли бы продолжить жизнь, если бы в первые минуты выпили всего лишь **стакан негазированной столовой воды**.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Легкие головокружения могут свидетельствовать о том, что ваш организм нуждается в воде. Закружилась голова — выпейте воды (**низкоминерализованной столовой или средне / высокоминерализованной природной лечебно-столовой с содержанием магния, кремния и гидрокарбоната**).

ИЗЖОГА

Если вас периодически мучает изжога, это явный признак повышенной кислотности в желудке, а для ее уменьшения нужна минеральная вода. Выпивайте по стакану **воды, богатой природным гидрокарбонатом (от 2 000 мг./л. и более)**, за полчаса до и через два часа после еды, и вы забудете про изжогу.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Одна из причин головных болей — недостаточное потребление воды. Если вас мучают мигрени, попробуйте пить каждый день через час после еды **столовую воду насыщенную кислородом**, а за 20 минут перед едой — **минеральную лечебно-столовую воду с магнием**.

СУХОСТЬ ВО РТУ

Если в полости рта долгое время отсутствует слюна, значит, вы мало пьете воды. Сухость во рту является показателем значительного обезвоживания, не пытайтесь справиться с ним приемом чая, кофе, сладких газированных напитков или пива. Постарайтесь поднять уровень ежедневного приема **низкоминерализованной столовой негазированной воды** до 2–2,5 л. в день.

ЦВЕТ И МУТНОСТЬ МОЧИ

Чем темнее и мутнее моча, тем больше ваш организм нуждается в воде. В этом случае срочно увеличьте количество потребления **низко-минерализованной негазированной столовой воды** в день, пока моча не станет почти бесцветной. И в дальнейшем старайтесь, чтобы цвет ее не становился темнее.

ГОЛОД

Если чувство голода остается даже после перекуса, то вам нужно выпить воды. Сигналы жажды и чувства голода при недостатке воды в организме, очень похожи. Не путайте их! Вместо того чтобы перекусывать чипсами, лучше выпейте стакан воды (**тут подойдет и столовая, и лечебно-столовая; с газом и без**). В ней нет калорий, зато много энергии.

ЧАСТОТА МОЧЕИСПУСКАНИЯ

Для каждого человека количество мочеиспусканий в день индивидуально. Но можно сказать, что если количество ваших походов в туалет не больше 2–3 в день, то это признак того, что ваш организм не получает достаточного количества воды. Это влияет на функцию почек и приводит к серьезным осложнениям.

СУХАЯ КОЖА

(**потерявшие здоровый вид волосы и ломкие ногти**)

Сухая кожа лица, а так же плохо выглядящие волосы и ногти, прямо говорят нам об обезвоживании организма. Первым делом приучите себя выпивать 2–2,5 л. воды каждый день и увидите, как быстро состояние всех ваших внешних покровов придет в норму. В дальнейшем просто поддерживайте свой водный баланс на должном уровне. Особенно полезна для красоты **лечебно-столовая вода с повышенным содержанием кремния (Si)**. Ее и для внешнего косметического ухода рекомендуют применять (умываться, замораживать кубики льда и протирать ими лицо, делать ванночки для ногтей и обертывания для волос).

КАК БОРОТЬСЯ С ПОЯВЛЕНИЕМ МОРЩИН?

Большинство женщин, заметив морщинки на своем лице, первым делом обратится за помощью к косметическим средствам и процедурам – кремам, маскам, мультиактивным флюидам и т.д. Применение качественной косметики, безусловно, дает определенный положительный результат. Но достаточно ли только этого для решения проблемы в целом? Оказывается, нет.

Давно известно, что внешние проявления старения у человека – это следствие потери общего уровня здоровья с возрастом, а тут одними кремами проблему уж точно не решить. Ведь и правда замечено, что активные люди, вдумчиво относящиеся к своему образу жизни, и живут, и сохраняют свою внешнюю привлекательность значительно дольше других (менее внимательных к себе), причем, зачастую, совершенно не прибегая при этом к использованию каких-то уникальных и дорогостоящих косметических средств.

Бытует так же и мнение о том, что если заниматься спортом и питаться правильно, то здоровье возрастет в разы, да еще и по всем параметрам. К счастью

для многих или к сожалению для некоторых, но это – правда! Первое, что мы должны сделать для своего здоровья и красоты – это скорректировать свой образ жизни. А начать следует с азов – с распорядка дня.

Постоянный недосып, отсутствие свежего воздуха, достаточного количества движения, своевременного и полноценного питания, скрытое обезвоживание – всё это, на фоне постоянного глубокого стресса на работе, губительно сказывается на нашем организме. А потому просто жизненно необходимо научиться планировать свой день заранее –

так, чтобы времени в нем, помимо вездесущей работы, хватало и на остальные, не менее важные, вещи: на сон, на зарядку, на прогулки по свежему воздуху, на приготовление для себя домашней здоровой сбалансированной пищи, на употребление достаточного количества индивидуально подобранной под свои потребности столовой и лечебно-столовой воды.

Стоит помнить, что чем старше мы становимся, тем тяжелее нам что-либо исправлять в своем организме – проблемы со здоровьем из-за неправильного образа жизни с каждым го-



дом множатся и копятся, как снежный ком, поэтому, чем раньше мы задумаемся об этих «мелочах» и попробуем начать жить по-другому (с большим пониманием своего организма и уважением к нему), тем больше шансов у всех нас надолго сохранить свою красоту и продлить молодость.

Третье, на что стоит обратить внимание – это температура. Резкие перепады температур – это всегда плохо для кожи. Именно для этого зимой нужно прятать руки в перчатки, а нос в шарф. Тоже самое касается и кожи вокруг глаз. Чтобы избежать трещин и морщин, нужно наносить крема с витамином Е и D. Если у вас наблюдается склонность к появлению «сосудистых звездочек», то добавьте витамин К. Что касается лета, то ни для кого не секрет, что солнечные лучи также ускоряют появление морщин, а потому не забывайте про солнцезащитные очки и крема против загара.

Как было отмечено в начале, для каждого человека чрезвычайно важен здоровый и крепкий сон. Не спите менее 8 часов и не сбивайте режим – привыкните засыпать и просыпаться в одно и то же время. Ведь именно в результате невысыпания у людей появляются опухшие «мешки» и синяки под глазами, которые в последствии приведут к морщинам.

Возможно, главным фактором, является достаточное потребление хорошей минеральной природной питьевой воды. Тут норма – 30 мл. на килограмм вашего веса в день. Применяемая в косметологических целях вода в обязательном порядке должна содержать значительное

количество кремния (Si) – элемента молодости и красоты, который отвечает в организме и за эластичность кожи, и за выработку коллагена, разглаживающего морщины (вода «Sulinka Кремниевая»). Кремний помогает усваиваться всем важным химическим элементам и выводит тяжелые металлы из организма. Умывайтесь водой с кремнием и, не вытирая лицо, давайте ей впитываться. Эффект не заставит себя долго ждать и проявится уже через пару недель. А еще не забывайте добавлять в свой ежедневный рацион минеральную структурированную питьевую воду «БиоВита». Это активная вода, максимально приближенная по своим свойствам к воде нашего организма – она легко проникает сквозь оболочки всех клеток, питает их изнутри, что помимо повышения иммунитета и улучшения общего состояния здоровья, сразу же дает заметный внешний эффект – цвет лица приобретает здоровый оттенок, мешки под глазами постепенно исчезают, а морщины теряют остроту своих очертаний.

В качестве профилактических средств используйте качественные **дневные и ночные крема «Svetla Fullerene» (Словения)**, которые содержат не только ингредиенты, способствующие выработке собственного коллагена и эластина, но и самый мощный, из известных на сегодня, антиоксидант – Фуллерен C₆₀, определяющий их заметный антивозрастной эффект. Эти инновационные крема существенно замедляют хронологическое и фото-старение кожи, а также всесторонне ее омолаживают и укрепляют.

Где и почему появляются первые морщины?

В области вокруг глаз сосредоточена самая тонкая кожа. А потому всякое механическое движение оставляет «свой след в истории». К слову, таких движений за жизнь будет предостаточно, поскольку именно здесь сосредоточено огромное количество мышц, которые используются нами каждый день: мы улыбаемся, жмуримся от солнца, читаем, и первой начинает стареть незащищенная кожа на лице. К тому же с возрастом уменьшаются запасы коллагена и эластина, которые поддерживают гладкость и молодость. Вместе с нами начинает стареть и кожа. Избавиться от всех морщин точно не получится, но почему бы не сократить их количество?

Жизнь без морщин: как замедлить старение кожи

Одно из самых сильных «орудий», которое каждый день используют девушки – это глаза. Но тем сильнее оно, чем тщательнее ухаживают за ним с раннего возраста. Первые мимические морщины появляются на коже уже в 18 лет, и именно в зоне вокруг глаз. Почему так происходит и можно ли замедлить этот процесс надолго?

КАК ИЗБЕЖАТЬ МОРЩИН?



Спасибо тебе – ВОДА!

Александр

Вот уже много лет пью воду, которую поставляет Стэлмас. Перепробовал много разных вод, на любой вкус. Сейчас пью «Био Вита Плюс», «Сулинку кремниевая» (синие бутылки) и «Сулинку обычная» (зеленые бутылки). Настолько это здорово, что не передать! Все в моей семье пьет эту воду, замораживаем в морозилке (кубики льда) и используем для умывания утром. Пробуйте, пробуйте, пробуйте! Пейте воду правильно и будете здоровы! Мне летом исполнится 63 года, работаю, более 20 лет – не болею, ни одного больничного! Будьте здоровы, займитесь своим здоровьем! Мы сами отвечаем за свое здоровье!

Ирина

В очередной раз благодарю за вашу воду. Только её и пью: «Стэлмас О₂», «Светлу». Как только в своё время начала потреблять вашу воду, то перестала покупать все остальные. И уж, конечно, отказалась и от фильтрованной воды из под крана. А начала я так: в магазине (в Пушкине) услышала, как один покупатель, пожилой человек, нахваливая воду говорил продавщице, что ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО ЛЮДИ ЗНАЛИ, ЧТО ЭТО ЗА ВОДА («Светла» – «Svetla»). Я прислушалась, заинтересовалась, и продавщица меня просветила, сказав, что эта вода способствует тому, что кровь по составу становится почти как у младенца. Я попробовала – М-ДААА!!! Эффект сильный! Тем более, что я и так стараюсь придерживаться здорового питания. А тут ещё и ВОДИЧКА ХОРОШАЯ!!! СПАСИБО БОЖЕНЬКЕ, что есть возможность приобрести такую воду!!!

Дмитрий

Постоянно употребляю воду «Донат Mg» и «Сулинка». Очень помогает моему организму. Всем советую! Будете очень удивлены, как у Вас появится энергия полезная для жизни в условиях мегаполиса.

Саша

Не могу не написать о Стэлмас. Воды – прекрасные! Каждый найдет себе по вкусу. Теперь о здоровье. Благодаря Стэлмас, их газетам, книгам господин Назарова, через которые я перечитал другие (практически все на русском языке) книги о роли воды в организме человека. И эта роль огромна. Здоровый образ нашей жизни не может быть без воды! Для меня каждое утро это: 1. рано просыпаться (в 3.30 в рабочий день, в 5.00 – выходной), ложусь спать в 21.00, 2. выпивать 250 гр Сулинки (или «БиоВиты», или «Донат Mg»), 3. потом не могу без 3 чашек зеленого чая (без дезодорантов), 4. утрення гимнастика, холодный душ, 5. за 20–30 минут до завтрака – еще 250 гр. «БиоВиты», чтобы запустить внутреннюю клеточную гидроэлектростанцию, 6. завтрак простой, всегда одно и тоже: творог, яйца, черный хлеб, цикорий, мед, 7. на службе под столом всегда есть упаковка «БиоВиты», воду пью регулярно, обязательно – перед обедом. Никакого алкоголя, пива, энергетиков, газировок типа колы! Месяц летнего отпуска провожу всегда на даче и там у меня курорт благодаря водам Стэлмас. Спасибо компании Стэлмас за прекрасный социально ориентированный бизнес. Желаю процветания! Если хотите помолодеть телом и душой, поправить самочувствие, похудеть, сделать свою жизнь счастливой – пейте «Воды Здоровья»!

Ирина Мельниченко

Здравствуй! С большим удовольствием пью Воды Здоровья: «БИОВИТА», «БИОВИТА PLUS», «СТЭЛМАС Mg SO₄», «СТЭЛМАС Zn Se I Cr» НЕ ГАЗ. Решили к этому набору вод добавить: «СВЕТЛА» и «СТЭЛМАС О₂». Большое спасибо за доступность! Родственники в Ставрополе смогли с трудом купить только несколько бутылок «БИОВИТЫ» и «СТЭЛМАС Zn Se I Cr» НЕ ГАЗ! Они не знали об этой воде, пока мы им не рассказали! Процветания ВАМ!

Почему необходимо пить воду?

Сегодня везде говорят, что воды нужно пить больше, но оказывается, что недостаточно пить обычную воду из-под крана или кипяченую. Какой же воде отдать свое предпочтение и каких позитивных изменений можно от неё ожидать? Об этом нужно знать каждому – чтобы болеть меньше, а жить лучше и дольше.

Дело в том, что вода имеет особое значение для работы клеток организма и среды, омывающей клетки. Из этой среды доставляются клеткам питательные вещества и в нее отводятся продукты выделения. При нехватке воды среда обитания клетки засоляется, закишает. Вымести «сор из избы» и восстановить нормальные условия жизни клетки без воды невозможно! Невозможно выглядеть цветущим и хорошо себя чувствовать, ког-



да внутренняя среда организма напоминает сточную канаву!

То есть, для бесперебойной эффективной работы клеток организму необходимо 2–2,5 литра воды в день обязательно!

Кроме того, для здоровья человеческого организма жизненно необходимыми являются химические элементы и соединения, которые в оптимальной суточной норме содержатся в минеральных водах «Сулинка» и «Сулинка Кремниевая».

Внешняя привлекательность, состояние кожи, волос, ногтей в той или иной степени заботят каждого человека. И конечно, женского населения нашей планеты это касается в большей степени, чем мужского. Но, имея высочайший уровень развития, который сегодня достигла косметическая индустрия человечества и надеясь на косметику, как на некую «волшебную палочку», способную сделать нас неотразимыми, мы подчас стали забывать о том, что настоящая внешняя красота основана в первую очередь на нашем внутреннем здоровье. Причем не только врожденном (что сейчас большая редкость), но и на приобретенном – то есть поддерживаемом в течение всей жизни,



ВОДА СОХРАНЯЕТ КРАСОТУ И ДЕЛАЕТ НАС ЗДОРОВЫМИ

благодаря нескольким нехитрым правилам, которые принято описывать уже немного «избитым» словосочетанием «Здоровый Образ Жизни». Можно относиться к этому сколь угодно иронично, скептически или просто не придавать этому особого значения, но правда состоит в том, что правила ЗОЖ действительно работают! При наличии желания и минимальной силы воли это может проверить на себе каждый человек. Ключевое место в ЗОЖ отведено питью воды. Это то, что требует наименьших усилий, а эффект дает, наоборот, наибольший! Оказывается, что для здоровья человеческого организма жизненно необходимыми являются всего 15 химических элементов, основные из которых: магний, кремний, калий, кальций, йод, цинк, селен, железо, сульфаты и гидрокарбонаты содержатся в минеральных водах. Удивительно, что природа

создала такие уникальные воды, которые в оптимальной суточной норме содержат практически все перечисленные выше минералы (13 из 15 !!!) – это воды, добытые из скважин, расположенных в предгорьях словацких Татр – «Сулинка» и «Сулинка Кремниевая».

Для начала, отдельно отметим Кремний (Si). Этот минерал словно специально создан природой для поддержания нашей красоты и здоровья – он очень важен для

эластичности кожи, блеска волос, крепости ногтей, определяет здоровое состояние суставов, делая эластичными сосуды, эффективно борется с инсультами и инфарктами, имеет ярко выраженный омолаживающий эффект.

За счет того, что все перечисленные выше элементы уже изначально растворены в природной воде и находятся там в ионном активном состоянии, они лучше и быстрее усваиваются организмом.

ВОДА ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ И ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

Лето – время пляжного отдыха. Тема похудения становится наиболее актуальной! Неужели вода может помочь и в этом? Может! Причем наиболее эффективным образом.



И вот почему: Минеральная вода, в значительном количестве содержащая Гидрокарбонат (HCO_3), Сульфат (SO_4) и Магний (Mg), прекрасно связывает жиры, поступающие в организм с приемом пищи, они проходят кишечник не усваиваясь. Процесс пищеварения задерживается на 1,5–2 часа и до 30% пищи проходит мимо, также не усваиваясь. Одновременно выделяется больше гормонов, ускоряется выработка инсулина, перерабатываются ранее накопленные жиры. Важно, что всё это происходит естественным путем – все старые и вредные отложения вычищаются и выводятся из организма благодаря ярко выраженному слабительному эффекту (так работают воды «Стэлмас Mg+», «Светла лечебно-столовая» газ). Конечно, похудение с по-

мощью воды – это процесс, требующий времени. Зато эффект, полученный при правильном курсовом приеме этих вод за 30–40 дней, и сохраняется надолго. Достаточно соблюдать правильный курсовой прием – сильноминерализованные

воды пьются за 20 минут перед каждым приемом пищи по 300–400 мл., через 1,5 часа после еды выпейте стакан низкоминерализованной негазированной питьевой столовой воды (для этого хорошо подойдут «БиоВита», «Стэлмас O₂, обогащенная Кислородом», «Светла», «Стэлмас Цинк-Селен-Йод-Хром» не газ).



ВОДА УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ И СПАСАЕТ ОТ ТЯЖЕЛЫХ НЕДУГОВ

Еда современного человека богата насыщенными жирами, простыми сахарами, поваренной солью и бедна клетчаткой, магнием и калием. В ней доминируют рафинированные и обработанные продукты, сахар, мучные изделия, множество полуфабрикатов. К тому же, мы мало пьем воды, а если уж и пьем, то не всегда умеем правильно выбирать ее для себя. В итоге, к 30–40 годам организм нашего среднестатистического городского жителя, чаще всего, уже находится в сильно закисленном состоянии.

Чтобы поддерживать свой кислотно-щелочной баланс в норме в такой, по сути, экстремальной ситуации, организму приходится жертвовать скелетом (из него забирается дополнительное количество магния и кальция, которое вымывается из костей), тем самым получая необходимую щелочь. Избыток выброшенного кальция откладывается на поверхности костей и суставов, в почках, желчном пузыре, в сосудах, вызывая новые болезни:

- камнеобразование;
- остеопороз;
- остеохондроз;

- болезни суставов;
- болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей;
- почечную недостаточность
- гипертонию
- атеросклероз
- другие сердечно-сосудистые заболевания

Ежедневное питание современными продуктами приводит к хроническому закислению (ацидозу) внутренней среды организма, что часто приводит к развитию целого букета заболеваний: атеросклероза, гипертонии, диабета 2-го типа... Также происходит ослабление иммунитета, в результате чего в

нас начинают быстрее размножаться вирусы, бактерии и грибы.

Онко-клетки великолепно развиваются при закислении крови, когда pH ниже 7,2–7,5 единиц. Было замечено, что при нормализации pH опухоли прекращают рост и даже начинают рассасываться! Если pH крови в норме, чужеродные нашему организму бактерии и микроорганизмы не могут размножаться.

Минеральная вода с определенным химическим составом способна

ощелачивать организм. Но минеральную воду с повышенной минерализацией (более 10 г/л.) постоянно пить по 1-2 л. в день нельзя - только курсами по 30–40 дней или симптоматически (по состоянию в день для профилактики запоров, изжоги или для снятия нервного напряжения). Поэтому, чтобы постоянно поддерживать pH организма в норме, нужно пить **правильную негазированную питьевую столовую воду с pH не ниже 7,4 (такую, как «Светла», «БиоВита», «Стэлмас O₂», «Стэлмас Цинк-Селен-Йод-Хром» не газ).**



ВОДА СНИМАЕТ СТРЕСС

Выйти из стресса максимально быстро, понизить раздражительность эффективно поможет минеральная вода с высоким содержанием гидрокарбоната и магния («Стэлмас Mg+», «Сулинка», «Донат Mg»). Выпейте стакан такой воды перед сном. Мозг распределит запасы воды минералов и микроэлементов, содержащихся в ней, инициирует очищение организма, успокоит его, и утром вы будете чувствовать себя бодро и уверенно.



ВОДА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ИЗЖОГИ

В России изжогу регулярно испытывают порядка 48% женщин и 51% мужчин. Причина изжоги – попадание содержимого желудка в пищевод. Слизистая оболочка пищевода болезненно реагирует на кислоту желудочного сока.

Для устранения жжения при изжоге надо выпить стакан щелочной гидрокарбонатной минеральной воды («Стэлмас Mg+», «Сулинка», «Донат Mg», «Светла минеральная»). Такая вода быстро нейтрализует кислоты, вызывающие жжение в пищеводе. За-

щитный слизистый слой желудка на 90% состоит из воды. Кислая среда агрессивно воздействует на желудок, но если организм получает достаточно воды с повышенным содержанием гидрокарбоната (HCO₃), то кислота не сможет пробить брешь в вашем защитном слое. Таким образом, вы уберете себя от язвы желудка и дальнейших осложнений (вплоть до онкологии).

ВОДА ДЕЛАЕТ НАС УМНЕЕ, ПОМОГАЕТ НЕ РАСТЕРЯТЬ ПАМЯТЬ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

Недостаток воды приводит к уменьшению объема мозга, снижает мозговую активность и работоспособность, приводит к невозможности запоминать большой объем информации.

При дефиците воды в 2–3% работа мозга замедляется, при 8% у человека начинаются галлюцинации, 10% – кома, >12% – смерть (тут нам в помощь питьевые столовые воды «Светла», «БиоВита», «Стэлмас O₂», обогащенная Кислородом и «Стэлмас Цинк-Селен-Йод-Хром» газ или не газ).

ВОДА ДОСТАВЛЯЕТ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КЛЕТКУ И ВЫВОДИТ ОТРАБОТАННЫЕ

Чай, кофе, суп – любые напитки не являются водой по одной простой причине – организм воспринимает их, как еду, и вса-

сывает в тонком кишечнике, усваивает питательные элементы и выводит через почки. Вода проходит весь кишечник и дохо-

дит до толстой кишки не давая образоваться пробке, тогда как большинство напитков всасываются в тонком кишечнике.

ВОПРОС – ОТВЕТ

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

1. Очень многие мечтают похудеть, и особенно, к пляжному сезону. Поможет ли им вода, и если – да, то какая?

Без воды в этом вопросе не обойтись. Наиболее быстро помогут воды «Stelmas Mg» и «BioVita». Они очистят кишечник и нормализуют обмен веществ.

«Stelmas Mg» содержит большое количество магния, он свяжет поступающие в нас с едой пищевые жиры и они пройдут не усваиваясь, а организму придется перерабатывать ранее накопленные.

Эти воды содержат много и других полезных микроэлементов, которые мы большей частью получаем из продуктов питания. Поэтому если вы возьмете за правило принцип: «Разыгрался аппетит – попей воды», то наконец-то начнете сами контролировать процесс набора лишнего веса, перестав быть «рабом своего желудка».



«Stelmas Mg» пьется за 15-20 минут до еды. А через 1,5–2 часа после еды обязательно выпейте стакан воды «BioVita». С таким приемом вы обязательно похудеете.

2. Многие родители, идя на поводу у детей, покупают им сладкие газированные напитки и соки в мягких упаковках. Могут ли они заменить воду?

Это катастрофично плохо! Дети растут,

и на 1 кг веса им требуется воды в 2 раза больше, чем взрослым. Напитки – это еда, а сладкие – еще и самая вредная! Чтобы из нее получить воду, организм должен ее переработать, потратить, и без того, дефицитную энергию. Поэтому, из-за недостатка качественной питьевой столовой воды у детей часто появляются запоры, ведущие к более серьезным заболеваниям.

О важности воды для детей говорит и тот факт, что взрослые без нее могут прожить 5-7 дней, а дети только 2-3. Также родителям будет полезно запомнить, что в Европе люди с самого раннего детства приучены пить воду из расчета: 30 мл. на 1 кг. веса в день, и поэтому живут европейцы на 15-17 лет дольше.

Не забывайте, самый ценный продукт для ваших детей – это вода!

Варвара: «Мой стиль – это не просто музыка, это образ жизни»

Варвара, расскажите, пожалуйста, о Вашей недавней поездке на Алтай. Что Вас туда привело, какие впечатления?

Я приехала туда на гастроль. Была там впервые и сразу же влюбилась в этот край, в невероятную по красоте природу, от которой захватывает дух. Концерты прошли в городах Белокуриха, Большое Яровое и Барнаул. В курортной зоне Ярового я выступала прямо на берегу озера. Вы не представляете, какое счастье петь прямо посреди такого великолепия! К тому же там великолепная публика.

Это край нетронутой природы. Наскальные рисунки, пещеры, курганы, горные извилистые реки сопровождали нас по дороге через перевалы. А памятник Василию Макаровичу Шукшину в селе Сростки впечатлил до мурашек. Полное ощущение, что эту волшебную местность поцеловал сам Бог. Завершился тур в Барнауле, где я выступила на центральной площади в День России. Домой я возвращалась с огромным багажом впечатлений!

Каким одним словом или словосочетанием Вы могли бы охарактеризовать нынешний этап Вашей жизни?

Сложный вопрос. Пожалуй, это удовлетворение и движение. Оба этих слова можно применить к гастролям. Я получаю огромное наслаждение не только от самих выступлений, общения со зрителями, но и от того, какие красоты, какую природу я вижу, какие места посещаю. Удовлетворение от съемок, от записей, от работы на студии... От творческого процесса. Движение – постоянно в моей жизни. Будь то гастроль или ежедневные дела. Мне нравится быть в активном ритме.

Расскажите, пожалуйста, о Ваших детях, чем они занимаются? Где учатся?

У меня их четверо. Двое мальчишек – от первого брака моего супруга, но они живут с нами, и я давно не разделяю их, для меня все родные. Старший – Ярослав, мой сын от предыдущего брака, ему 27 лет. Он очень вдумчивый, любит историю и музыку, много учится и до сих пор осваивает что-то новое. Нашел себя в области связей с общественностью, пиара, журналистики. У него уже своя семья и чудесная супруга. Василию 26, он занимается научными социальными технологиями. Сереже 24, он – душа компании, улыбчивый и веселый. Варе – 16. Очень разносторонняя девочка: играет на фортепиано, рисует, ей хорошо даются иностранные языки. Сейчас она учится в лицее при высшей школе экономики на математическом факультете.

Ваш стиль, Ваша музыка связаны с исконностью, с природой, где то даже с мудростью предков. Скажите, пожалуйста, на Вашем образе жизни, на Вашей повседневности как то отражается та стилистика, в которой Вы творите?



Конечно! Моя стиль – это не просто музыка, это образ жизни. Этим нужно жить. Я много читаю, очень люблю историю – и русскую, и других стран, смотрю фильмы, много путешествую, общаюсь с представителями разных народов, в том числе и малых. Моя музыка – это фьюжн: там есть элементы этники, которые включают в себя историю, традиции и музыку разных народов, это фэнтези, сказки... Мое направление дает мне постоянное развитие, эксперименты, интересные встречи. Много песен я нахожу на гастролях или в путешествиях. И каждая моя песня отражает любовь к природе, к культуре, в частности, русской. Я стараюсь показывать зрителю культуру разных стран, их традиции. Все это теряется, забывается, а мне хочется все это сохранить, поделиться. Хочется дать этому миру больше позитива, человеческого отношения, глубины души, любви и верной, качественной, красивой, доброй музыки. Артист, на мой взгляд, должен пробуждать своим творчеством самое лучшее в людях, открывать для них что-то новое, где-то заставить задуматься... По сути, какое бы ни было время, в любую эпоху потребности одни – в дружбе, в любви, семье, счастье... Сейчас ценности во многом поменялись не в лучшую сторону. Но я своим творчеством стараюсь рассказывать о самых важных вещах, которые нельзя забывать.

Природа меня очень вдохновляет. Наша русская природа невероятно красива. Мое любимое место – наш дом в лесу, на берегу озера. Там наш райский уголок. Мы организовали свою маленькую ферму, чтобы обеспечить себя своими продуктами – овощами, фруктами. Завели корову, поголовье кур. Сами делаем молочные продукты. Помогаем дикой природе – кормим кабанов и белок, лоси приходят к нам на солонец, разводим диких уток, вешаем скворечники.

Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания? Как вообще смотрите на здоровый образ жизни?

Я придерживаюсь здорового образа жизни. Это обязательно спорт – растяжка, йога, беговая дорожка, зимой – лыжи, недавно купили велосипеды для всей семьи.

Что касается питания – не сижу на диетах. Но слежу за тем, что и когда ем, устраиваю разгрузочные дни при необходимости. Периодически исключаю из рациона соль. Давно приучила себя не есть после 18.00. Уже давно забыла о жирных продуктах, соусах, картофеле, белом хлебе. Ем понемногу три-четыре раза в день. Люблю морепродукты, рыбу, овощи, фрукты, зелень. Даже оливье на Новый год мы готовим в постном варианте – с раковыми шейками, без яиц и с соевым майонезом.

Какую питьевую воду предпочитаете? Чем Вы руководствуетесь при выборе питьевой воды для Вас и Вашей семьи? Каким требованиям она должна отвечать?

У нас дома стоят хорошие импортные фильтры, очищающие воду. На этой воде мы в основном готовим пищу, а вот пить, и я, и вся моя семья, предпочитаем артезианскую негазированную бутилированную воду, от природы чистую и с гарантированным контролем качества. Мне больше всего нравится «БиоВита» – и утром бодрит, и в течение дня отлично утоляет жажду.

Много ли, если не секрет, Вы сами потребляете чистой воды в течение дня?

Точно не могу сказать. Стараюсь пить не менее полутора литров. Обязательно начинаю день со стакана воды комнатной температуры, чтобы запустить организм, а уже потом завтракаю.

А как относитесь к минеральной воде?

Хорошо, если она действительно соответствует описанию. К сожалению, сейчас можно встретить много обмана. Настоящая же минеральная вода – по-настоящему лечебная. Не зря на протяжении веков в санаториях люди лечились и лечатся именно такими водами. Для каждого пациента врачи подбирают свою воду – исходя из потребностей и диагноза. Даже здесь есть свои тонкости. Для себя я решила периодически пить курс очищающей воды. Например, «Стэлмас Mg», она для этого отлично подходит. Для постоянного ежедневного использования выбираю «Сулинку» и «Сулинку Кремниевую» – воды красоты и долголетия. Для любой женщины важно дольше оставаться красивой и здоровой, а для меня, как для артистки, это важно вдвойне. Желаю читателям газеты крепкого здоровья и приглашаю всех на свои концерты!

Интервью подготовил Коротков Эдуард

Аллергия: как победить коварного врага?

Аллергию считают болезнью цивилизации. В последние годы диагноз «аллергия» ставится чаще, да и проявления недуга выражаются сильнее. По данным ВОЗ склонность к аллергиям наблюдается у 40% людей. Проявления болезни различны: и сезонные реакции на пыльцу растений, и внесезонные на шерсть животных и домашнюю пыль, на лекарства и пищу. Во всех внешних проявлениях аллергии особая роль отводится гистамину.

Его называют **главным виновником болезни**. Облегчают состояние больных лекарства, снимающие симптомы аллергических реакций, и прежде всего – антигистаминные препараты. Но, следует знать, что выделение гистамина – **реакция организма на катастрофическую нехватку воды**. И, аллергия – это, прежде всего **крик организма об обезвоживании**. Он оповещает о критической дегенерации, которая влечет за собой **серьезные осложнения и может привести к смерти**.

Что происходит? В момент стресса (атаки аллергенов, токсинов, иных неблагоприятных факторов), когда организм остро нуждается в воде для

вывода вредных для себя веществ, предпринимаются немедленные шаги на переход распределения ресурсов воды и питательных веществ в режим «военного времени». Включаются определенные регуляторы распределения ресурсов с помощью каскада химических реакций. Один из таких регуляторов – гистамин, который необходим для перераспределения воды между органами согласно той критической ситуации, которая конкретно сложилась у данного организма в соответствии с приоритетностью функций. Избыточное его накопление в циркулирующих биологических жидкостях вызывает общие нарушения в функционировании организма.

При нарушении **водного баланса** в кишечнике гистамин вызывает спазм его гладкой мускулатуры, что проявляется, соответственно, болями в животе, диареей.

Включаются и другие регуляторы распределения воды – из надпочечников выделяется «стрессовый» гормон адреналин, который повышает артериальное давление и учащает сердцебиение. Традиционные антигистаминные препараты обладают низкой эффективностью, а их действие, в основном, связано с частичной блокадой гистаминовых рецепторов и нередко сопровождается нежелательными побочными эффектами. Если говорить прямо – **полноценного лечения аллергии лекарствами нет**.



Между тем, в результате опытов с животными было доказано, что **при увеличении приема воды выработка гистамина значительно падает**. Существует и богатый 25-летний позитивный опыт лечения водой больных аллергией. Согласно этим данным, облегчение наступает уже от нескольких стаканов принятой воды. Но, при хроническом обезвоживании требуется несколько недель для восстановления нормальных функций организма.

Поэтому в случае приступа нельзя бросать прием прописанных лекарств в надежде, что вода поможет немедленно. Важно не дожидаться приступа, а приучить себя к ежедневному приему пресной воды **в количестве не менее 2 л в сутки** для снятия хронического обезвоживания и, предупреждения, тем самым, возникновения самой причины выделения гистамина и последующих за этим аллергических реакций организма.

При выборе **пресных вод** важно знать, что особую роль в предупреждении и лечении аллергии играет **вода BioVita**, которая помимо снятия обезвоживания, принесет дополнительную пользу организму. Эта вода уменьшает негативное влияние аллергенов на организм за счет очищения организма на клеточном уровне. А очищение от токсинов, метаболитов, шлаков – это одна **из первых задач** в медицинской практике лечения и профилактики аллергических заболеваний.

Исследования (ИГМА, кафедр гистологии, Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ) показали, что эта **вода оказывает антитоксическое действие и обладает противовоспалительным и противоотечным эффектами**. Прием **воды BioVita** улучшает метаболизм тканей за счет улучшения кровоснабжения и выведения шлаков на уровне клетки.



Отмечается восстановление метаболических процессов у отравленных токсинами клеток. Это подтверждает и исследование живой капли крови. Оно наглядно демонстрирует, что активная вода:

- Возвращает крови свойства растворителя.
- Такая кровь очищается намного быстрее.
- Улучшается текучесть крови по сосудам, уменьшается ее вязкость, что повышает эффективность выделительной системы организма для ускорения выведения токсинов.
- Повышается адаптация клеток и всего организма в целом.

По прогнозам ООН, в 2030 году на Земле неинфекционные заболевания послужат причиной смертности 52 млн. человек. Сюда входят такие факторы риска как нездоровое питание, недостаток физической активности, ожирение, злоупотребление алкоголем и табакокурением. На эти факторы приходится более 60% смертей, 80% смертей приходится на развивающиеся страны, в том числе и Россию, 25% от общего числа – это мужчины и женщины в возрасте до 60 лет.

Представляем вам 10 самых вредных и опасных для здоровья продуктов, употребление которых может послужить причиной возникновения опасных болезней.

ЧИПСЫ И КАРТОФЕЛЬ ФРИ

СОДЕРЖАТ

- Генномодифицированный сою
- Глутамат натрия Е-621
- Ударную дозу крахмала и жиров
- Пальмовое и кокосовое масла
- Сильные канцерогены

ОПАСНОСТЬ

- Набор лишнего веса
- Повышенный холестерин
- Бляшки в сосудах
- Атеросклероз
- Инфаркты и инсульты
- Дегенеративные изменения печени
- Ухудшение половой функции у мужчин
- Развитие раковых опухолей

Сегодня чипсы готовятся не из картофеля, а из пшеничной и кукурузной муки и смеси крахмалов, а также генномодифицированной сои. А всевозможные вкусы добавляются с помощью пищевых ароматизаторов и усилителей вкуса Е.

Например, всем известный глутамат натрия Е-621, токсин, который воздействует на нервную систему организма, делая вкусной и желанной даже самую непотребную пищу, а кроме того, вызывает зависимость.

А жареный в масле картофель содержит ударную дозу крахмала и жиров, что неизбежно приведет к набору веса, если употреблять его каждый день. Картофель фри для фастфудов готовится из генноулучшенных плодов, больших, ровных и гладких (для лучшей очистки). Их заранее готовят, замораживают и отправляют в сети быстрого питания. Там уже его обжаривают в смеси масел, куда входят пальмовое и кокосовое масла. Такая смесь может использоваться без замены до 7 дней. За это время в нем образуются акролеин, акриламид, глицидамид – продукты распада жиров и сильные канцерогены, которые вызывают раковые опухоли.

Опасность чипсов и картофеля фри не только в наборе лишнего веса. Повышенный холестерин, бляшки в сосудах, атеросклероз, инфаркты и инсульты, дегенеративные изменения печени, ухудшение половой функции у мужчин и развитие раковых опухолей (не только в желудочно-кишечном тракте) – это всё последствия употребления фастфуда.

БУРГЕРЫ И ХОТ-ДОГИ

СОДЕРЖАТ

- Сою
- Глутамат
- Консерванты
- Стабилизаторы
- Синтетические красители

ОПАСНОСТЬ

- Раздражение пищеварительной системы
- Притупление чувства насыщения
- Набор лишнего веса
- Повышенный холестерин
- Бляшки в сосудах
- Атеросклероз
- Инфаркты и инсульты

Все вышеописанные побочные эффекты относятся и к «быстрым» бутербродам. А также, помимо жарки еще добавляется состав мяса. Чтобы мяса хватало на всех, животных и рыбу разводят в промышленных масштабах с использованием специальных комбикормов и анаболиков для увеличения веса.

Кроме того, в белок добавляют сою, глутамат, консерванты (для сохранения товарного вида годами), стабилизаторы и синтетические красители. Эти добавки раздражают пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения, заставляют есть больше и чаще. А когда желудок растягивается, он начинает требовать больше еды и без вредных добавок.

КОЛБАСЫ И КОНСЕРВЫ

СОДЕРЖАТ

- Кожи
- Хрящи
- Субпродукты
- Мясные остатки
- 25-30% трансгенной сои
- Консерванты
- Стабилизаторы
- Загустители
- Эмульгаторы
- Антиокислители
- Пищевые красители
- Ароматизаторы

ОПАСНОСТЬ

- Рак
- Почечнокаменная болезнь
- Разрушение печени
- Пищевая аллергия
- Расстройство кишечника
- Кислородное голодание
- Нарушение артериального давления

Все, что написано выше про мясо, можно отнести и к колбасам. Плюс добавляется опасность скрытого жира, потому что даже самый натуральный колбасный продукт, в основном состоит из свиных шкурок и сала. Примерный колбасный состав, вне зависимости от сорта и производителя, будет следующий: кожа, хрящи, субпродукты и мясные остатки, 25-30% трансгенной сои, консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы.

10 самых вредных продуктов

Берегите здоровье близких – поделитесь с ними этой информацией!

Консервы и вовсе мертвый продукт, который сохранил свою пищевую пригодность с помощью Е компонентов, уксусной кислоты, сахара и огромного количества соли, превышающей по содержанию дневную потребность человека в несколько раз.

ЛАПША И ПЮРЕ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

СОДЕРЖИТ

- Консерванты
- Стабилизаторы и загустители
- Эмульгаторы
- Антиокислители
- Пищевые красители
- Усилители вкуса

ОПАСНОСТЬ

- Рак
- Почечнокаменная болезнь
- Разрушение печени
- Пищевая аллергия
- Расстройство кишечника
- Кислородное голодание
- Нарушение артериального давления
- Заболевания печени и почек
- Нервные расстройства
- Повреждения мозга

3–5 минут, и обед готов, а еще большой выбор всевозможных вкусов, которые предлагают производители. Но что мы получаем по факту – смесь из пищевых добавок и никакой пользы.

Давайте посмотрим, что содержится в еде быстрого приготовления:

Консерванты – вызывают рак, почечнокаменную болезнь, разрушение печени, пищевую аллергию, расстройство кишечника, кислородное голодание, нарушение артериального давления.

Стабилизаторы и загустители – рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

Эмульгаторы – рак, расстройство желудка.

Антиокислители – заболевания печени и почек, аллергические реакции.

Пищевые красители – рак, заболевания ЖКТ, печени и почек, нервные расстройства и аллергические реакции.

Усилители вкуса – нервные расстройства, повреждения мозга.

МАЙОНЕЗ И КЕТЧУП

СОДЕРЖАТ

- Стабилизаторы
- Эмульгаторы
- Консерванты
- Химические красители
- На 20% состоят из сахара
- Ухудшение иммунитета
- Ожирение
- Канцерогенные вещества

ОПАСНОСТЬ

- Онкогенез
- Атеросклероз
- Увеличивают риск развития сахарного диабета
- Ухудшают иммунитет

Кетчуп содержит стабилизаторы, эмульгаторы, консерванты и химические красители, способные вызвать аллергию. Большое количество сахара (около 20%) может стать одной из причин развития сахарного диабета. Острые специи, которыми сильно насыщен кетчуп, могут вызвать обострение заболеваний желудка. Тем, кто худеет, тоже лучше отказаться от этого помидорного соуса – при своей относительно небольшой калорийности кетчуп способствует усилению аппетита.

Майонез содержит транс-жиры. Они приводят к онкогенезу, атеросклерозу, увеличивают риск развития сахарного диабета и ухудшают иммунитет. Назвать майонез диетическим соусом вряд ли возможно. Всеми виной его огромная калорийность. В ста граммах обычного майонеза содержится около 600 ккал, а в ста граммах «легкого» – 300–400, что тоже немало. При этом из-за большого количества жира и отсутствия клетчатки все эти калории прекрасно усваиваются.

ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ, ЛЕДЕНЦЫ И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ

СОДЕРЖАТ

- Смесь подсластителей
- Сахарозаменитель
- Стабилизаторы
- Загустители
- Эмульгаторы
- Антиокислители
- Пищевые красители

ОПАСНОСТЬ

- Диабет
- Онкология
- Ожирение
- Остеопороз
- Проблемы с зубами
- Аллергия

Если не хотите увеличить риск заболевания диабетом, онкологией, ожирением, остеопорозом, проблем с зубами и аллергией, съешьте максимум 50 граммов сахара в день, а лучше откажитесь от него совсем. Но не стоит забывать, что помимо чистого сахара, который мы используем, он так же содержится во многих продуктах, например в кетчупе, йогурте, торте который еще содержит и транс-жиры.

Подобные продукты обладают самым высоким гликемическим индексом, то есть сахар из них усваивается мгновенно. При этом никаких полезных веществ они не содержат.

Яркие леденцы, конфеты в глазури и жевательные мармеладки со всевозможными вкусами – это смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиокислителей и пищевых красителей.

СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ И СОКИ

СОДЕРЖАТ

- Большое количество сахара
- Кофеин
- Красители
- Ортофосфорную кислоту
- Углекислый газ

ОПАСНОСТЬ

- Вымывание из организма кальция
- Образование целлюлита
- Нарушение обмена веществ
- Заболевания желудка
- Нарушением работы почек и печени

Помимо высокого содержания сахара, в сладких газировках содержится кофеин, красители, ортофосфорную кислоту, вымывающую из организма кальций, углекислый газ, который помогает распределять вредные компоненты по телу еще быстрее.

Диетические газировки содержат сахарозаменители, которые плохо смываются слюной, раздражают слизистую рта и снова провоцируют жажду, заставляя пить ее еще больше. Газировка способствует образованию целлюлита и в долгосрочной перспективе нарушение обмена веществ.

Состав же соков из коробки типа «TETRA PACK» почти идентичен газировкам, за исключением углекислого газа. Содержащие большое количество сахара, восстановленные из концентрата, долговечные. Такие соки различаются по стоимости в зависимости от производителя, но остаются одинаково вредными для здоровья.

ПОПКОРН

СОДЕРЖИТ

- Масло
- Соль
- Сахар
- Карамелизаторы
- Красители
- Усилители вкуса
- Ароматизаторы

ОПАСНОСТЬ

- Повышение давления
- Нарушение работы почек
- Заболевания желудка

Сами по себе жареные зерна кукурузы опасности не представляют. Но когда туда добавляют масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы они становятся опасными. Доза соли в классическом соленом попкорне просто зашкаливает, а это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек.

АЛКОГОЛЬ

СОДЕРЖИТ

- Этиловый спирт

ОПАСНОСТЬ

- Дегенеративные нарушения в коре головного мозга
- Разрушение печени
- Онкология
- Генетические мутации
- Нарушение психики
- Депрессивные состояния

О вреде алкоголя всем давно известно, но мы все же напомним – дегенеративные нарушения в коре головного мозга, разрушение печени, онкология, генетические мутации. Пьющие люди живут на 10-15 лет меньше, помимо проблем со здоровьем, наблюдается нарушение психики, депрессивные состояния. 33% всех самоубийств и до 50% аварий происходит в состоянии алкогольного опьянения. Даже в малых дозах он мешает усвоению витаминов.

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

СОДЕРЖАТ

- Крахмалы
- Сахара
- Сахарозаменители
- Стабилизаторы
- Загустители
- Антиокислители
- Ароматизаторы

ОПАСНОСТЬ

- Ожирение
- Торможение обменных процессов
- Углеводные сбои
- Авитаминоз

Подобные продукты только кажутся помощниками для людей, следящих за фигурой. На деле же, понижение жира компенсируется повышением углеводов – крахмалов, сахаров и сахарозаменителей.

Таким образом, такие продукты способствуют ожирению, а содержащиеся в них пищевые добавки тормозят обменные процессы и приводят к углеводным сбоям. Еще один минус таких продуктов это авитаминоз, потому что некоторые жизненно важные витамины являются жирорастворимыми. Кальций из обезжиренных молочных продуктов не усваивается. Ну и без стабилизаторов, загустителей, антиокислителей и ароматизаторов тут тоже не обходится.

Подводя итог, хочется сказать, что человеческий организм не так прост, если он большую часть времени привык питаться правильными продуктами, то изредка попавшую в него отраву он с большей вероятностью выведет самостоятельно без вреда для здоровья. Все вредные вещества проходят детоксикацию в печени, почках и лимфатической системе. Так как кровь и лимфа на 94% состоят из воды, то рекомендуем за пол часа до и через полтора часа после еды выпить стакан **хорошей минеральной природной лечебно-столовой воды (в этом смысле отлично работают воды «Стэлмас Mg+», «Донат Mg», «Светла лечебно-столовая газ», «Сулинка», «Сулинка Кремниевая»)**. Тем самым вы поможете организму очиститься от вредных веществ.

Приучайте себя к простой и полезной домашней еде, пейте больше правильной воды, не забывайте о ежедневной зарядке и пеших прогулках, старайтесь чаще бывать на свежем воздухе и будьте здоровы!

Это страшно интересно и необходимо знать!

Почему выпадают волосы?

У вас выпадают волосы? Это плохо! Это сигнал!

Основных причин выпадения волос существует минимум две.

1. Наследственность – это основная отговорка и причина тех, кому «повезло» иметь лысого родителя.

2. **Недостаток питания** (воды, макро- и микроэлементов).

Обратите внимание, у лысых родителей бывают дети с роскошными шевелюрами и наоборот.

И тогда, основная причина - все же, нехватка питания, а выпадение волос, это сигнал о том, что вашему организму чего-то не хватает.

Во-первых – хорошей, энергонасыщенной воды. Энергонасыщенность внутренней воды – 40, поверхностной – 60, в капиллярах – 212, а в порых – 500 кДж/моль. Необходима энергия для ее преобразования в воду потребную организму. Где ее взять? Пейте «**BioVita**» - активную организованную во-

ду, ее энергонасыщенность ~ 270 кДж/моль. **«Болезнетворные микроорганизмы могут обитать только в неактивной воде, тогда, как в активной они либо погибают, либо теряют свои патогенные свойства, наоборот, приобретая свойства полезные для животных и растений с которыми находится в контакте»** - проф. МГУ Воейков В.Л.

А во-вторых, макро- и микроэлементов (они ускоряют процесс переработки пищи в энергию в миллиарды раз) в современных продуктах остается все меньше, и вместо энергии мы получаем жир и железо.

И так, не хватает воды и микроэлементов. Получите их с минеральными водами. В ней они находятся в ионном электрически активном состоянии и быстро поступают к месту потребности.

Для того, чтобы в отличном состоянии были волосы, кожа и ногти

организму необходимы магний (Mg), цинк (Zn), кремний (Si), кальций (Ca), всего 10 химических элементов. Все их можно получить с водами «**Sulinka**» - вода красоты и долголетия или «**Sulinka кремниевая**». В водах «**Sulinka**» еще есть гидрокарбонат (HCO_3), который помогает им усваиваться и вырабатывать больше гормонов. Волосы перестанут выпадать, кожа становится упругой

и эластичной, а ногти крепкими. Вы получите и другие оздоравливающие эффекты.

Сигнал убрали и вы
красивы и молоды!



СКАНВОРД

									"Ковбой" на верблюде		Горная равнина	Когда доста- точно воды - она упругая
Водная оболочка земного шара		Сапожки из сафья- на		"Жёлоб" для вод- ного пото- ка	Ценная древесина из Индии	"Опера- тор" сто- лового прибора						
				Твёрдая вода с экстрактот трав для лица		Флот прибреж- ного пла- вания		Колёсико вместо ножки у дивана		Страна к востоку от Марокко		
Англий- ская ба- рышня	3	Бурлящий кипяток			Инопла- нetyнин из м/с "Нова- торы"							
				Плоский срез поч- вы	2	Линдгрeн - "мама" Карлсона		Досадно, хоть плачь				
Заморская невидадь	Актьёр "Малень- кий Будда" (имя)		Диагноз от Достоевс- кого			Певец ... Руссо		Мета- тельное оружие индейцев	5	"... хитрее мудреца" (посл.)		Телевизи- онное по- дразде- ление
				Парикма- херская приннад- лежность		Водный источник, текущий из земли						
Искусст- венная ткань		Оператор добычи молока				Украше- ние муж- чины		Гнёт на триста лет				
				6	Иномарка "четыре кольца"			Сияние, испускае- мое свя- тыми		Французс- кий микр- обиолог	4	
Химичес- кий эле- мент, К		Зверюш- кина рас- цветка				Лернейс- кая ..., ги- гантская змея						
"Её ..., как роза, рде- ют"				Прозвище экранных сериалов	1			Дережня для джи- гита				

АНЕКДОТЫ

Если исключить из моего меню те продукты, которые не рекомендуют гастроэнтеролог, кардиолог, невролог, эндокринолог и уролог, то питаться мне можно только водой, и то – кипяченой!

Муж, наблюдая, как жена раскладывает косметику, решил выяснить, что и для чего ей нужно. Жена:

- Ну вот смотри: сначала укладываем пенкой, потом — скраб, дальше тоник, крем, основа для макияжа, тональный крем, а затем пудра.
- А зачем все это?
- Чтобы получился естественный цвет лица.

- Можно ли купаться в этом месте?
- Не советую! В реке полно крокодилов.
- А там, где она впадает в море?
- Там можно. В том месте всех крокодилов съели акулы.

- У вас повышенное давление, – говорит врач пациенту-рыбаку.
- Это последствия рыбалки...
- Рыбалка, напротив, успокаивает...
- Согласен с вами, доктор. Но я ловлю рыбу в запрещенном месте.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА И КУЛИНАРИЯ



ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ В МАРИНАДЕ ИЗ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

Ингредиенты:

Филе бедра индейки— 2,5-3 кг.,

Минеральная газированная вода – 500 мл.,

Лук репчатый – 2 средних луковицы,

Рафинированное оливковое масло -
Соль, перец, приправы – (по вкусу).

Нарезаем индейку кусками среднего размера (сантиметров по 6–7). Лук режем толстыми кольцами. Выкладываем в кастрюлю для маринования послойно лук и мясо, сыпаем предварительно подготовленной в небольшой пиалке, смесью соли и специй. Из специй и приностей можно взять любые: разные перцы, имбирь, зиру, майоран, чабрец и т. д. Лук рекомендуем предварительно размять руками, чтобы он пустил сок. Перемешиваем всё руками. Также, по желанию, в кастрюлю с мясом и луком можно добавить крупно порезанные баклажаны, помидоры, болгарский перец, еще раз всё перемешать. Заливаем в кастрюлю сверху сильногазированной минеральной воды – достаточно пол-литровой бутылки. Вскрываем воду прямо перед заливкой – так мясу достанется вся мощь газов. Минеральная вода сохранит естественные вкусы ингредиентов и при этом хорошо размягчит и пропитает мясо. Трех часов маринования вполне достаточно. Непосредственно перед тем, как нанизать индейку на шампуры, влейте в кастрюлю 100 мл. рафинированного оливкового (или, в крайнем случае, подсолнечного) масла и еще раз слегка перемешайте всё содержимое кастрюли. Масло нужно для того, чтобы в первые минуты жарки закрыть поры мяса и сохранить большую часть его сока внутри. Шашлык из индейки готовится недолго – до момента, когда с мяса начнёт стекать сок. Не держите дольше, иначе пересушите. Вы можете приготовить такой шашлык и в духовке. В этом случае запекайте индейку 40 минут при 180 градусах, время от времени переворачивая кусочки и поливая их маринадом. Удачного вам шашлыка!



ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП С МИДИЯМИ НА БУЛЬОНЕ ИЗ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

Ингредиенты:

Свежие огурцы средней величины – 3 шт.,

Минеральная
Мидии – 50 г.,

Соль – щепотка (по вкусу),

Мята – 3 листочка.

Прежде всего, необходимо промыть огурцы в воде, а затем уже отрезать у них хвостики. Теперь снимите кожуру ножом. Если у вас есть овощечистка, используйте ее – с ее помощью кожура снимается гораздо быстрее. Огурцы нарежьте кусочками и поместите в миску. Пюрируйте блендером, предварительно добавив туда листочки мяты без стебля. Огуречную массу вылейте в порционную тарелку или в пиалу. Влейте туда минеральную воду и перемешайте всё, предварительно посолив. Если у вас мидии маринованные, то сразу украсьте ими суп. Если нет, то отварите их заранее в течение 2–3 минут и положите в тарелку. Вот и всё! Вкусное, лёгкое и прекрасно освежающее во время летней жары первое блюдо – готово! Приятного Вам аппетита!

Узнайте больше о «Водах Здоровья»

Телефоны:

8-800-100-15-15

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

8 (495) 684-29-21 (Москва)

8 (812) 318-55-66 (Санкт-Петербург)

Подбор индивидуального курса приема воды
Бесплатная консультация специалиста-бальнеолога