

Вода. Здоровье. Жизнь.
А.А. Назаров

«Как от слепцов скрыт
солнца ясный свет,
Так для глупцов
дороги к правде нет»

Авиценна

АЗБУКА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ

ВРАЧЕЙ ЭТОМУ НЕ УЧАТ

Москва, 2019 г.

УДК 614
ББК 51.1(2)2
Н19

Назаров А.А.

Н19 Азбука семейного здоровья. — 2019. — 144 с.: илл.

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

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

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

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

ISBN 978-5-9908037-9-4

УДК 614
ББК 51.1(2)2

ISBN 978-5-9908037-9-4

©Назаров А. А.

От Автора

*Посвящается маме, Назаровой Зое Петровне
«Мам, прости! Я не успел...»*

Азбука. С нее начинаются наши знания, которые затем в основном и определяют выбор нашего образования, а в дальнейшем и жизни.

С детских лет мы мечтаем о крепком здоровье, победах, успехах в учебе, труде... Только почему-то самое главное в жизни мы отдали чужим дядям и тетям (медицине), которые зарабатывают на наших болезнях. Медицина — это бизнес, и чем больше больных и страшнее болезнь, тем больше денег у фармкомпаний, и каждая болезнь через получаемые лекарства становится путем к новой, все более страшной болезни. Посмотрите противопоказания препаратов.

В мединститутах лекций о возможностях профилактики и лечения минеральными водами нет, а информация об этом в прессе запрещена.

Почему? Кто запретил? Власть? Значит, ей тоже мы нужны больными? И как при этом остаться здоровым?

В этом и будем разбираться, а помогут азы — аксиомы здоровья, следуя которым, вы поддержите или вернете утерянное здоровье.

Мне повезло с ангелом хранителем! В детстве и молодости он семь раз спасал меня от смерти — эти случаи описаны в книге «Активная вода для здоровья и долголетия». А после 40 лет пошли болезни и лекарства, которых становилось все больше: изжога, гастрит, язва, холецистит, неизлечимая подагра, непоступление слезовой смазки в глаза... и наконец, операционный стол с удалением желчного пузыря. Лекарств добавлялось, но они по-прежнему не помогали. И только теперь я понял, что это мой ангел хранитель протянул мне «удочку», чтобы я попытался сам разобраться в причинах возникновения болезней. И у меня получилось. **Оказалось, что основная проблема в обезвоживании. Надеюсь, и вы, прочитав книгу, поймете это.**

Исследования по возможности продления жизни запрещены, изучают только лекарства, хотя предпосылки появились. В 2002 году в Москве и Париже удалось продлить жизнь опытных крыс более, чем в 2 раза. Этого не «заметили» и тут же «забыли», а фуллерены, которые помогли в этом, запретили. Этим людям не нужна ни собственная жизнь, ни жизнь детей и внуков, только деньги и власть с возможностью запрещать.

А вам я предлагаю быть просто умнее. Прочитав эту книгу, надеюсь, вы поймете, что здоровая жизнь во многом зависит от этих новых знаний.

В последние годы мы стали ленивее и недоверчивее. Слово «информация» нам заменили на вызывающее недоверие слово «реклама». Познавательной литературы читаем все меньше — на смену пришел телевизор со множеством каналов. Эта книга написана для думающих, ищущих и верящих. Раньше мне звонили с вопросами по правильности приема минеральных вод, а сегодня звонят с благодарностью за здоровье, рассказывая свои удивительные истории. Вот несколько примеров.

Врач-терапевт (83 года) — в 79 лет собиралась помирать, сейчас чувствует себя отлично и собирается прожить до 100 лет.

Женщина (85 лет) — в 80 лет верхнее давление было 250, при 280 — забирали в больницу. Прочитала и воспользовалась моими книгами. Сегодня давление, с ее слов, выше 140 не поднимается.

Звонят много мам, у которых перестали болеть дети.

На лекции женщина-врач рассказала, что почти 2 года у нее почти не сгибались пальцы, а теперь все великолепно.

Еще одна собрала песочек и камешки, вымытые из почек (он у меня в тумбочке хранится, показываю на лекциях).

И таких историй очень много. Возможно, они помогут вам понять, что здоровье — самая большая ценность и зависит оно, в первую очередь, от вас.

С чего начинаются наши болезни, как работают и сокращают нашу жизнь лекарства

Болезнь — боль. Откуда она берется? Что ей предшествует? Для работы нашего организма — биомашин — необходимы кислород (O_2), вода (H_2O) и пища, содержащая множество химических элементов, соединенных различным образом. Когда всего хватает, организм работает нормально, но если чего-то стало не хватать, начинаются болезни. Мы начинаем принимать лекарства, одни болезни уходят и появляются другие, и снова боль. **Так что же такое «боль» как не попытка вашего организма подать сигнал, что ему чего-то не хватает — O_2 , H_2O , каких-то химических элементов?** Проблему кислорода решить почти невозможно. А вот вода не только доставляет питательные вещества клеткам, но и вымывает вредные токсины после приема пищи, и ликвидирует негативные последствия приема лекарств. Медициной установлено, что без пищи можно прожить до 40, а без воды только 5–7 дней. Вода сама способна вырабатывать энергию и продлевать жизнь, при этом в первую очередь погибают нездоровые клетки — это один из способов лечения — голодание. И что же необходимо нашему организму, чтобы он не подавал нам эти сигналы, а мы не болели?

Для начала зададимся вопросом: почему мы болеем? Существует несколько причин. На первом месте (за исключением врожденных болезней) — наши лень и трусость. Мы лечимся и боимся узнать что-то о здоровье и возможности профилактики болезней. Ведь узнав о причинах болезней, мы сами должны будем отвечать за свое здоровье, а гораздо проще и спокойнее все свалить на врачей и медицину. Правда, при этом будем больше болеть и быстрее умрем, но это издержки...

Вторая причина: «а кому мы нужны здоровые?» Мы всем (врачам, властям, чиновникам) нужны хоть немного, но больные, иначе врачи с их мизерными зарплатами не смогут получать «подарки», власти не смогут рапортовать о вновь построенных больницах и огромных количествах денег, выделенных на лекарства (забота о нас), а чиновники лишатся своих мест и «откатов». Здоровыми мы

никому не нужны, в этой войне за выживание каждый за себя, и помогают только родные и друзья. И ладно бы это касалось взрослых, к детям такое же отношение. У нас великолепные результаты по борьбе с детскими болезнями без лекарств (можете познакомиться с ними в фильме «Мир уникальной воды»). Я обращался с предложением к депутатам, в минздрав, общественную палату. Я наивный человек, хочется верить... Увы... увь... Все, как всегда, спускается куда-то вниз, а там опять чиновники. Ваше здоровье в ваших руках и голове... Больше читайте, думайте, анализируйте...

Сегодня медицина устроена так, что однажды, приняв лекарство, вы попадаете к ней в зависимость. Что происходит в организме при приеме лекарства? Вы помните, что боль — это сигнал о дефиците чего-то, но в конечном итоге — энергии в данном органе. Она «кричит» о том, что в этом конкретном органе уже плохо работают более 50 % клеток, из которых он состоит. Организм получил лекарство, и мозг перераспределяет питательные вещества и энергопотоки, забрав их у других органов и систем, и теперь они тоже начинают работать в дефицитном состоянии. И теперь при очередном дефиците новому самому слабому органу достается уже другая болезнь (смотрите противопоказания) и другие лекарства. Все это будет повторяться и перераспределяться, больше лекарств — больше болезней. Лекарства будут собираться в межклеточном пространстве (МП), засоряя, «закисляя» и отравляя его. Не допустить этого может только вода, она вымоет отходы лекарств и жизнедеятельности, раскислит МП, позволив клеткам вырабатывать больше жизненной энергии. Это отлично делает активная вода без питательных веществ. Так постепенно можно не только восстановить, но и укрепить здоровье. И для этого, в первую очередь, необходимо вовремя пить правильные воды. Одни (столовые) — не допустят обезвоживания и запустят оздоровительные процессы, другие (лечебно-столовые) — подготовят организм к приему пищи, увеличив выработку дефицитных гормонов и ферментов, которые ускорят и улучшат переработку пищи в энергию, помогая из одной и той же еды получать больше энергии, как в

юности. Такого эффекта вы не получите ни от одного лекарства. Минеральные воды — это лучшее лекарство, которое «матушка Земля» готовила нам тысячи лет («Sulinka» — 28 тысяч лет, «Donat Mg» — 6–8 тысяч лет, «Стэлмас Mg» — 3–4 тысячи лет), пропускающая воду через мельчайшие поры, убирая всю «грязь» и растворяя жизненно необходимые химические элементы, без которых жизнь невозможна — их дефицит ведет к болезням, а потеря — к смерти. Еще совсем недавно не было химических лекарств с их множеством противопоказаний, лечились водами, травами, корешками. Сегодня, в угоду фармкомпаниям, их запретили, и магниевые препараты в аптеках стоят 600–800 рублей, а бутылка магниевой воды — от 50 рублей и действует быстрее, эффективнее и без побочных эффектов, но врачи назначают таблетки, они не знают про воду.

Вода. Здоровье. Жизнь. Аксиомы здоровья

Человечество за все время существования придумало всего две теории возникновения жизни — «божественную» и «эволюционную», и в обеих первую жизнь произвела вода.

Вода организует здоровую работу организма. Все жизненные процессы в нас протекают в воде, без нее нет жизни.

Ознакомьтесь и задумайтесь над аксиомами о связи воды и жизни, они помогут сделать правильные выводы и надолго сохранить здоровье.

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

Наша жизнь начинается с клетки, на 99 % состоящей из воды.

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

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

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

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

Мы состоим из десятков триллионов клеток — «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой протяженностью 100 тысяч км. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка забирает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Однако не кровь, а вода через

стенки капилляров доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская «закисления» и отравления организма. **Вода отвечает за питание и чистоту (эндоэкологию) организма.**

В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз. **Вода — лучший растворитель! Чем активнее вода, тем быстрее она растворяет питательные вещества и выводит токсины, тем быстрее и больше энергии вы получите.**

Лед → вода → пар → вода → вечное движение, превращение, работа. **Вода — вечный двигатель и источник энергии.**

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

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

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

Вода видит, слышит, читает (даже мысли) и хранит информацию. А при создании определенных условий способна возродить забывшиеся структуры и даже жизнь (см. фильм «Вода как спасение»). **Вода — волшебница, она обязательно поможет обрести здоровье.**

При этом следует знать, что вода вся разная и постоянно меняется. А еще помнить хорошую поговорку **«На Бога надейся, да сам не плошай»**, т.е. Богу тоже необходимо помогать, и тогда будет здоровье. Эта поговорка очень хорошо вписывается в концепцию здоровья, которое в основном зависит от нас.

С каждым глотком **«правильной»** воды организм быстро получает не только **вечную энергию, но и немного вечной жизни**. Насколько она будет значима для здоровья и долголетия, зависит от качества воды, ведь она вся разная, постоянно меняется, и от ее качества зависит наше здоровье.

Бутилированная питьевая вода разливается из разных источников.

1. Из систем центрального водоснабжения

Это водопроводная, дважды очищенная вода (вначале при заборе из источников, а затем производителем перед розливом) с добавлением солей. Структура воды разрушена, энергии в ней нет. На этикетках очень мелко пишут: вода «кондиционированная» или «обратный осмос». Этот метод часто используют американские корпорации. Бренды «Бон-Аква», «Аква Минерале». В воде, как правило, остается информация о яде — хлороформе (хлор + органика → хлороформ — увеличивает риск возникновения онкологии).

2. Из открытых водоемов (озера, родники, реки...)

Из-за возможного попадания микроорганизмов производится фильтрация обратным осмосом. Разрушается структура воды и теряется энергетика. Организм расходует энергию для ее активации, чтобы она смогла работать в капиллярах. Немецкие ученые из Берлинского университета Г. Тан и Т. Хаберер обнаружили во всех открытых водоемах Швейцарии и Германии остатки медикаментов: для борьбы с ожирением, диклофенак и ибупрофен, противовоспалительные, стероидные, противозачаточные и другие лекарственные препараты, в том числе антибиотики. Проглоченные однажды, они возвращаются к нам уже неоднократно с памятью очищенной воды. Накапливаясь в организме, они вредят здоровью, а в открытые источники попадают с грунтовыми водами, через канализацию.

3. Из артезианских скважин

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

Вода из артезианских скважин иногда требует грубой очистки фильтрами для обезжелезования. Структура и химические эле-

менты в ней сохраняются, но все же организму необходимо ее активировать для работы в капиллярах, ведь вода в них должна соответствовать 12-ти параметрам, иметь определенную текучесть, энергонасыщенность, кислотность, состав, чтобы активно разжижать кровь и через стенки капилляров доносить питание до клеток.

4. Артезианская активированная

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

В МГУ им. Ломоносова в Москве профессором В.Л. Воейковым, признанным во всем научном мире лидером в области изучения работы воды, были проведены исследования по измерению активности со всеми типами вод. Для изучения вод из открытых источников была взята, по мнению многих, лучшая вода — **Байкальская**.

Исследования

На рисунке 1 представлены первичные данные по активности тестируемых вод, полученные не более чем, через 1 час после открывания бутылок с водами. Видно, что у трех вод — **«Бон-Аква»**, **«Аква Минерале»**, **«Байкал Перл»** — активность чрезвычайно низка (на графике их просто не видно), тогда как у трех других она уверенно регистрируется. Особенно высока активность воды **«Svetla»**, активированной фуллеренами.

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

Данные на рисунке 2 свидетельствуют о том, что уже через двое суток инкубации вод на воздухе активность трех из шести вод резко выросла, причем максимальная активность была характерна для **«Svetla»**, что согласуется со всеми ранее проведенными нами измерениями ее активности.

Следует отметить, что активность вод **«Бон-Аква»** и **«Аква Минерале»** почти не возрастала за шесть дней их инкубации в контакте с воздухом. Активность этих вод составляла 40 имп/сек. 11.09 и 80 и 170 имп/сек. 17.09.

Поскольку активность **«Svetla»** и двух других вод достигла и даже превысила значения 100000 имп/сек., что приближается к предельным значениям, которые можно получить с неразведенным реагентом, активность этих же вод определяли с использованием реагента, разведенного в 100 раз (рис. 3 А и Б).

Длительный мониторинг за изменением активности вод (рис. 3 А и Б) показал, что из всех вод наиболее выделяется по активности и по сохранению ее активности в ходе инкубации вода **«Svetla»**, а за ней следует **«BioVita»**. В первые дни высока активность воды **«Эвиан»**, но уже после трех суток инкубации она существенно снижается. Самой низкой активностью в ряду этих вод характеризуется вода **«Байкал Перл»**, хотя она немного возрастает в ходе инкубации. Воды **«Бон-Аква»** и **«Аква Минерале»** активно-

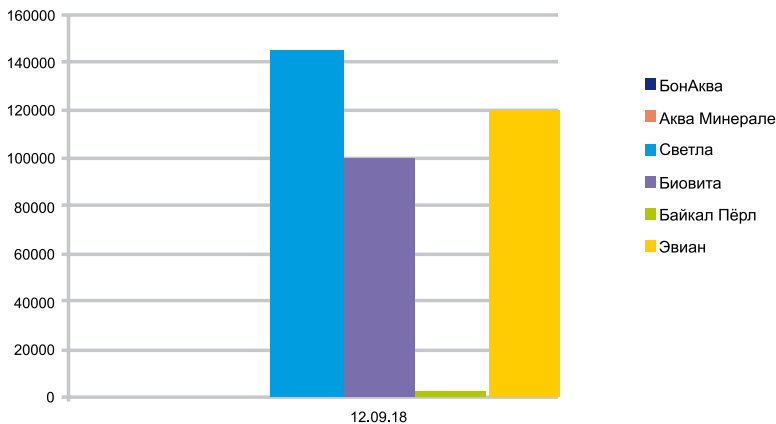


Рис. 1. 11.09.18 (1 день измерения) ХЛ вод: (1) Бон-Аква, (2) Аква Минерале, (3) Светла, (4) Биовита, (5) Байкал Пёрл, (6) Эвиан. Реагент (неразведенный).

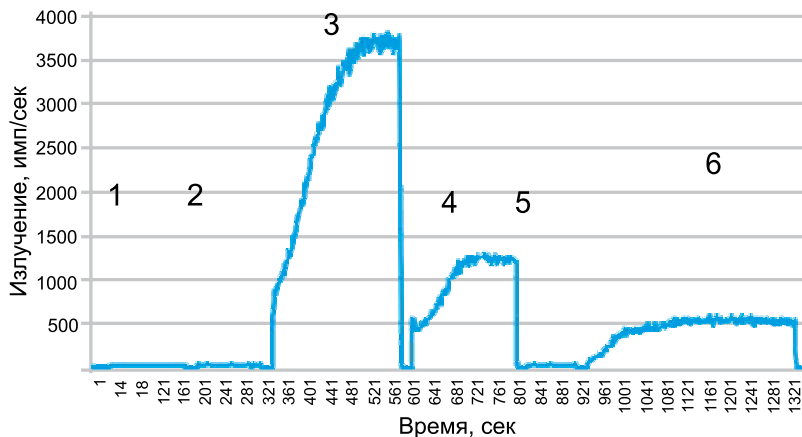


Рис. 2. Активность вод, измеренная с неразведенным реагентом 12.09.18 (1 день инкубации). Представлены средние значения для 3-х параллельных измерений для каждой из вод.

Обратить внимание на различие масштабов шкалы X на рис. 1 и 2.

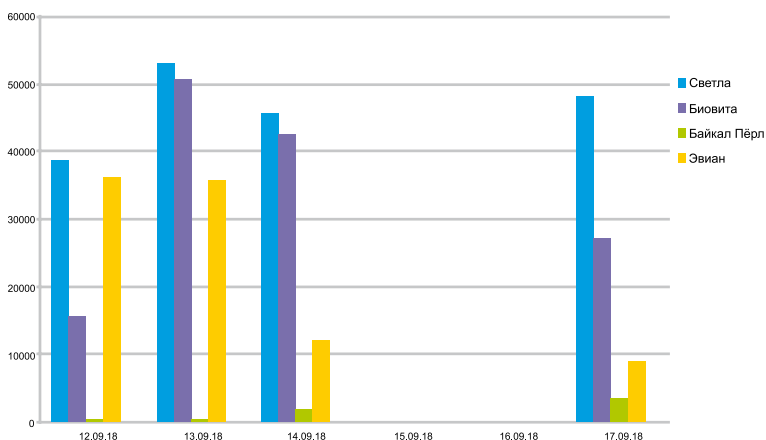


Рис. 3 (А). Изменение активности вод, с 12.09.18 (1 сутки инкубации на воздухе) по 17.09.18. (6 суток инкубации на воздухе). Использовали реагент, разведенный в 100 раз. Представлены средние значения для 3-х параллельных измерений для каждой из вод

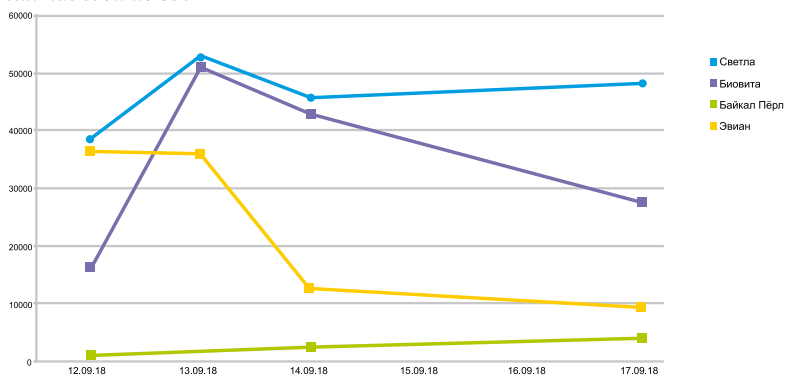


Рис. 3 (Б). Те же результаты, представленные в виде кривых изменения активности вод в ходе их инкубации

сти при использовании реагента, разведенного в 100 раз, не обнуживали.

Д.б.н., проф. биологического ф-та МГУ В.Л. Воейков

С.н.с., к.м.н. Е.В. Буравлева

Активность, энергонасыщенность — способность выполнять работу в данном случае воды 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 счете — 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 еще в активных водах быстро увеличивается их рН (щелочность), т.е. они начинают «раскислять» организм, нормализуя 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»).

Исследования с водой из-под крана в этот раз не проводились, но в 1974 году в США, а затем неоднократно во всем мире было установлено, что в ней образуется отравляющее вещество — хлороформ, который значительно увеличивает риск возникновения онкологии пищеварительной и мочевыделительной систем. Возможно, поэтому, по данным медицины, рак появляется уже и у молодых людей.

Разница в активности многих вод была доказана многочисленными исследованиями, с которыми можно ознакомиться на сайтах www.svetla.ru , www.biovita.ru

Почему нельзя допускать обезвоживания? При обезвоживании гипоталамус (часть мозга) регистрирует дефицит уровня воды в

крови. Он включает нейрогипофиз, который выделяет антидиуретический гормон (АДГ), и тот уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. При этом возбуждаются надпочечники, выделяя большое количество альдостерона, который заставляет уже большее количество воды и соли задерживаться в почках. Мы начинаем «засоляться», «закисляться», отравляться, возможно формирование камней. При этом сужаются сосуды, поднимается давление, приходят болезни, и мы отправляемся к врачам, сдаем анализы, которые фиксируют обезвоживание крови, и нам назначают разжижающие кровь лекарства — аспирин, варфарин. Зачем? «Чтобы кровь быстрее текла и не образовывались холестериновые бляшки», — говорит врач. **Читаем их побочные действия: вредно для печени, почек, надпочечников... вызывает обезвоживание, т.е. наше обезвоживание усугубляется.** А происходит вот что: вода забирается из клеток и межклеточного пространства тех органов, которые указаны в противопоказаниях, в кровь для того, чтобы организм смог забрать из крови питательные вещества, донести их до клеток, которые выработают энергию и не погибнут. Практически болезнь «размывается», и весь организм начинает работать немного хуже, и так после каждой болезни и приема лекарств. При этом из-за дополнительного обезвоживания начинает повышаться уровень холестерина в крови, и, следовательно, уменьшается текучесть крови, и, значит, необходимы другие лекарства. Гораздо проще выпить хорошей активной воды. Такая вода быстро попадает в кровь, разжижает и активизирует ее. Гипоталамус регистрирует это изменение и уменьшит количество АДГ и альдостерона, нормальная работа организма восстановится. **Но это должна быть вода (лучше активная), а не напитки. Напитки — это еда, которая дополнительно обезвоживает.**

Максимально быстро помогут провести реабилитацию — восстановление здоровой работы организма — минеральные активные воды «Svetla», «BioVita» и лечебно-столовая вода «Stelmas Mg», которая при курсовом приеме одновременно очищает кишечник (основной пищеварительный, эндокринный и иммунный орган),

печень, почки, сосуды, понижает давление, сахар, холестерин....

Исследования по восстановлению иммунной системы водами «**Stelmas Mg**» и «**BioVita**» проводились после операций и химиотерапии у больных раком молочной, щитовидной, предстательной желез и др. онкологий. Восстановленному иммунитету позавидовали бы и здоровые люди.

Другие исследования показали, что курсовой прием «**Svetla**» и «**BioVita**» дает возможность проходить химио- и лучевую терапию практически без побочных эффектов и осложнений в работе организма.

Не ленитесь, прочтите книгу и займитесь своим здоровьем, подключите семью и друзей. Давайте вместе продвигать идею «**Здоров я. Здоровая семья. Здоровая страна**». Если она вам понравилась — подключайтесь. Только помогая и желая друг другу здоровья и добра, мы сможем построить страну здоровых, чутких, отзывчивых людей.

Но если в этой цепочке здоровья не будет вашего звена, она может оборваться.

Принесите в этот мир каплю добра, и он обязательно станет чище.

Расскажите одному человеку, как просто можно быть здоровым, и попросите, чтобы он в знак своей благодарности рассказал об этом кому-то еще. Вам обязательно скажут «**Спасибо за здоровье**». Поверьте, это приятно. И, надеюсь, что скоро у нас будет и здоровая страна, и здоровая Земля, и это во многом зависит от каждого из нас.

Минеральные лечебно-столовые воды. Почему их необходимо пить и как выбрать лучшие?

Минеральные лечебно-столовые воды содержат в значимом для организма количестве различные химические элементы, которые необходимы для работы нашего организма, ведь из них он и состоит.

Ученые поделили их на жизненно необходимые (их дефицит ведет к болезням, а потеря — к гибели), условно необходимые и малоизученные. Они ускоряют процесс переваривания пищи в жизненную энергию в миллиарды раз, и если из пищи их приходится добывать, переваривая ее и затрачивая энергию, то в минеральной воде они уже электрически заряжены, быстро поступают в организм, и уже с ротовой полости начинается очищение и взаимодействие с поверхностными клетками, попадая в которые, они увеличивают выработку энергии этими клетками, а они, в свою очередь, вибрациями передают ее дальше соседним клеткам, и так по всему организму, и доказательств этому не требуется, вспомните лечение минеральными ваннами.

Далее, попадая в нашу пищеварительную систему, в зависимости от состава, они начинают быстро с ней взаимодействовать. И здесь еще важно количество того или иного химического элемента, если его в воде больше 30 % суточной потребности организма, то данный химический элемент работает специфически, т.е. может поменять работу всего организма и функций, определяемых этим химическим элементом. Лечебные воды с большим содержанием солей действуют на организм и неспецифически, т.е. только за счет большой минерализации и активности химических элементов, содержащихся в данной воде. Этим фактором отличаются многие российские воды с большим содержанием натрия (Na) и хлора (Cl). NaCl — соль, вредная для организма, она активна, откладывается в суставах, тянет воду из клеток в межклеточное пространство (МП), уменьшая энергетику организма, а при длительном приеме ведет к проблемам со здоровьем. Поэтому первое правило при выборе лечебно-столовой воды — следите за Na и Cl, их должно быть

как можно меньше. Только с пищей мы ежедневно получаем 3–4 суточных нормы, поэтому соль вместе с сахаром сегодня относят к самым вредным продуктам. Очень хорошо, когда в такой воде есть жизненно необходимые магний (Mg), кремний (Si), кальций (Ca), йод (J), селен (Se), цинк (Zn), калий (K), а еще гидрокарбонат (HCO_3) и сульфаты (SO_4).

Магний – Mg (> 200 мг/л) – спазмолитик и антистресс, участвует в более 50 % энергообразующих процессов, второй после калия внутриклеточный элемент, необходим для работы сердечно-сосудистой и других систем организма, дефицит обнаружить невозможно, «депо» находится в печени и костях, из которых анализы не берутся.

Кремний – Si (> 10 мг/л) – элемент молодости, красоты и чистоты организма, отвечает за эластичность и проводимость нервных импульсов. Детям до 11 лет и беременным требуется в 5 раз больше, чем взрослым, а в организме пожилых его в 2 раза меньше – пропадает эластичность, ломаются кости. Si в продуктах мало, и с возрастом он плохо усваивается, а из воды отлично.

Кальций – Ca – Ни одна система организма не может обходиться без этого элемента. Последствия дефицита кальция весьма разрушительны и ведут к быстрому старению. Профиль старости – изменения осанки и походки, связанные с деформацией позвоночника, остеопороз, разрушение зубов, снижение тонуса мышц – это далеко не полный перечень последствий снижения уровня кальция с возрастом. Оказывает антистрессовое воздействие, способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов, проявляет антиоксидантный эффект, обладает антиаллергическим действием.

Йод – J (> 100 мкг/л) – самый дефицитный микроэлемент, дефицит > 65 %, составная часть гормонов щитовидной железы. Влияет на рост, общее физическое и психическое развитие, состояние кожи, волос. Участвует в развитии нервной системы, регуляции психики, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, половой и костно-мышечной систем. Крайне

необходим для нормального роста и умственного развития детей. Введение йода в организм повышает основной обмен, усиливает окислительные процессы, тонизирует мышцы, стимулирует половую функцию.

Селен – Se (дефицит ~58 %) – самый важный компонент антиоксидантной системы. Считается, что при достаточном поступлении защищает организм от онкологии. Определяет остроту зрения. Предупреждает заболевания печени. Эффективен при болезни поджелудочной железы и инфаркте миокарда. Ускоряет заживление ран. Чрезвычайно необходим беременным и детям.

Цинк – Zn (дефицит ~48 %) – используется для выработки антиоксидантов, способствует умственному развитию и памяти, замедляет старение, является основным детоксикатором тяжелых металлов, способствующих разрушению клеток и потере энергии, активирует энергетические процессы в клетке, помогает синтезу и хранению инсулина, снижает аллергические реакции. Мужчинам требуется в 1,5 раза больше, чем женщинам, для работы семенных канатиков и выработки спермы.

Калий – обеспечивает правильное водно-солевое равновесие и оптимальный кислотно-щелочной баланс. Добавляет нашему организму энергии и выносливости. Способствует выведению из организма лишних солей и токсинов, обладает противоотечным воздействием. Участвует в мышечном сокращении, регуляции сердечного ритма и передаче нервного импульса.

Гидрокарбонат – HCO_3 (>2000 мг/л) – увеличивает выработку гормонов, способствующих заживлению язв и эрозий в ЖКТ, а также ускоряет выработку других гормонов, регулирующих обменные процессы, включая те, которые помогают усвоению питательных веществ в кишечнике, ускорению выработки инсулина, помогающего в борьбе с сахарным диабетом, увеличивающих выработку энергии и замедляющих старение.

Сульфат – SO_4 (>2000 мг/л) – увеличивает выработку желчи печеночными клетками. Это способствует очищению печени, кишечника (с быстрой ликвидацией запоров и восстановлением его

мышц), почек, сосудов, детоксикации вредных веществ, увеличению выработки жизненной энергии, улучшению работы пищеварительной, эндокринной, иммунной и других систем организма.

О жизненной необходимости химических элементов и других их возможностях вы можете прочитать в книге «С чего начинаются болезни и как замедлить старение».

Старайтесь получать их с минеральными водами, в них они активные, работают быстрее, без побочных эффектов и гораздо дешевле таблетированных фармпрепаратов, например магниевых «Магне В6», «Магнелис» — магния в них 500 мг, цена ~ 600—800 рублей — за эти деньги вы можете купить 1—2 упаковки воды, в которых Mg будет в разы больше, а еще будут другие химические элементы и соли, которые помогут друг другу усваиваться и параллельно решать другие задачи в предупреждении зарождающихся болезней, о которых вы даже и не догадываетесь. Например, за те же 600 рублей вы сможете купить две упаковки «Стэлмас Mg», а это ~2500 мг/л магния, а еще SO_4 , J, Si, Ca, HCO_3 и, может, самое главное — активная вода, которую «матушка Земля» готовила нам более 3000 лет.

Правильное питание – залог здоровья

Более 2000 лет назад великий врачеватель Гиппократ сказал: **«Человек рождается здоровым. Все болезни приходят к нему через рот с продуктами питания».**

Давайте вспомним аксиому **«Вода важнее, чем еда!»**. Вода не только растворяет все питательные вещества (пищу), поступающие в организм, и разносит их к каждой клеточке, но и сама, поступая в клетку, вырабатывает чистую энергию, после выработки которой не только не остается вредных веществ, но и выводятся уже накопленные. Поступая в клетку, вода включает внутренние насосы, они и вырабатывают энергию, а затем вода вымывает из организма вредные вещества.

В организме существуют три основных канала вывода вредных веществ — дыхательная и мочевая системы и толстая кишка. Когда хватает воды, они справляются с выводом вредных веществ. Есть еще одна система — кожа, она работает постоянно, но в полную силу включается только при больших нагрузках, особенно силовых, через нее выделяется большое количество пота, производя регулировку температуры тела и выводя с потом отработанные вещества максимально близким и быстрым путем. Еще через кожу лезут прыщи, угревая сыпь — это в первую очередь является показателем того, что вы пьете мало воды, ее не хватает на то, чтобы вывести вредные вещества через весь организм, и он в этом случае вынужден выводить их через кожу, подавая вам сигнал, что до и после еды воду пить необходимо, и тогда кожа будет чистой и упругой. Если в вашей семье у кого-то есть прыщи, проведите очищение кишечника минеральной водой **«Стэлмас Mg»** или **«Donat Mg»** с активной водой **«BioVita»** — нормализуется обмен веществ, выработаются необходимые гормоны, и про прыщи можно будет забыть. Мы просто не задумываемся над этим, когда вместо воды пьем напитки, в том числе и «стопроцентный сок», где, увы, сока нет.

Производители нас обманывают. Написав на этикетке «стопроцентный апельсиновый сок без сахара», они делят название на отдельные слова, и вот что мы получаем.

Сок — это общепринятое название подобных продуктов. Претензии есть? Нет!

100 % апельсиновый — в нем нет ничего, кроме апельсиновых концентратов (нет, например, персиков). Претензии есть? Нет!

Без сахара — в нем нет сахара, есть заменитель, правда, он значительно слаще и вреднее, но это уже наши проблемы. А какие претензии к производителю? Никаких!

Но вы-то и ваши дети пьете не сок, а вредный напиток. С годами таких продуктов становится все больше, а мы в результате больше бодем, организм не успевает к ним адаптироваться. И при этом вы не пьете в достаточном количестве воду, чтобы как можно скорее вымыть поступающие с продуктами вредные вещества, не дать им нанести удар по здоровью организма: ведь сок — это не вода, сок — это еда, в нем другая структура воды, которую необходимо еще настраивать на работу организма. Недаром жвачные животные, поедая траву, на 80–85 % состоящую из воды, все равно в большом количестве пьют воду и даже идут на водопой, рискуя жизнью, ведь там их поджидают хищники.

Что сегодня представляет собой наша пища? Вы уже, возможно, видели фильм о производстве колбасы, о мясе... Похожее происходит со многими продуктами. Сегодня мы потребляем в основном рафинированные (очищенные) продукты. От чего же их очистили? Оказывается, при рафинировании из продуктов удаляется от 70 до 90 % макро- и микроэлементов и витаминов, а без них съеденная пища не усваивается. В энергию перерабатывается только та пища, на переработку которой хватит микроэлементов и витаминов, остальная в большом количестве перерабатывается в жиры или просто выводится из организма, при этом нарушается обмен веществ. На что следует обратить особое внимание, это на соль (NaCl), ее потребление необходимо сократить, поскольку только с пищей *мы получаем ее в избытке — 2–4 суточных нормы*. Поступление питательных веществ в клетку осуществляется за счет работы так называемого калий-натриевого насоса. Внутри клетки работает K, снаружи Na. Вот за счет очень маленькой разницы

потенциалов этих элементов и происходит поступление в клетку воды и питательных веществ и выведение отработанных веществ из клетки. Еще снаружи клетки находится Cl (хлор), вместе с Na получаем NaCl — соль, которая удерживает воду в межклеточном пространстве, и чем этой соли больше, тем труднее питательным веществам попасть в клетку. При этом NaCl пытается вытянуть воду из клетки (если вы потребляете соль в большом количестве), и клетка, защищаясь, замазывает отверстия (рецепторы) для входа в нее питательных веществ холестерином, образуя бляшки на стенках сосудов, что ведет к потере энергии и в перспективе — к сердечно-сосудистым и многим другим заболеваниям.

Итак, соли в организме хватает с избытком, а вот K, Mg, Zn и другие внутриклеточные микроэлементы, необходимые для переработки пищи, ускорения ферментативных реакций и получения энергии, обычно в дефиците. Получить их дополнительно мы можем с овощами и фруктами, а также с минеральными водами, такими как **«Stelmas Mg»**, **«Donat Mg»**, **«Sulinka»** и **«Йодика»**. В российских лечебно-столовых водах этих микроэлементов почти нет. Посмотрите на их состав, там в основном NaCl (соль) и HCO_3 — гидрокарбонат, и действуют они на наш организм неспецифически, т.е. за счет большой минерализации, помогая оздоровлению. В то же время из-за большого содержания в них соли (NaCl) со временем они приведут к проблемам со здоровьем, в отличие от **«Stelmas Mg»**, **«Donat Mg»**, **«Sulinka»** и **«Йодика»**, которые действуют еще и специфически за счет большого количества в них Mg, Ca, I, Si, Li, Se и других микроэлементов, нормализующих обмен веществ и пополняющих запасы (депо) организма на будущее. При поедании пищи обратите внимание на ее пережевывание. Это очень важно, поскольку во рту тоже вырабатываются ферменты, которые расщепляют углеводы и питательные вещества, а витамины начинают поступать в организм прямо изо рта. Попробуйте пожевать мясо подольше, и вы почувствуете сладкий вкус — это начали перевариваться углеводы, которые в нем присутствуют. Пища уже во рту переваривается слюной, которая имеет щелочную реакцию.

Постарайтесь питаться отдельно, не смешивая продукты, перерабатываемые кислотой и щелочью, мясо ешьте с зеленью, а углеводы отдельно, поскольку кислота и щелочь нейтрализуют друг друга, вызывая брожение и гниение продуктов в желудке.

Понятие о раздельном питании сформулировал врач — гастронолог, физиолог, диетолог, гигиенист Герберт Шелтон в книге «Правильное сочетание пищевых продуктов», таблица из которой приводится ниже. Придерживаясь этих принципов, вы будете получать больше энергии и одновременно оздоравливать организм.

О питании написано очень много книг, в которых есть и рекомендации по диетам и приготовлению блюд. Если вас заинтересовал этот вопрос, вы их прочтете. Я же хочу сказать, что энергетика пищи заключается не только в количестве потребляемых калорий, но и в наличии в ней витаминов и микроэлементов. В энергию перерабатывается только то количество, на которое их хватило, остальная часть хорошо, если пройдет мимо, не усваиваясь, но в большинстве случаев она превращается в жир, неся организму проблемы со здоровьем, в числе которых метаболический синдром, а далее сахарный диабет, гипертония, сердечно-сосудистые и другие болезни.

Обратите внимание на потребление фруктов (особенно дынь, арбузов). Они перевариваются только в кишечнике, поэтому есть их лучше за полчаса до приема основной пищи, иначе они могут вызвать брожение в желудке, отрыжку, вздутие живота и другие неприятные эффекты.

По возможности старайтесь есть зелень, салаты и другие овощи молодыми. Идет бурный рост, активный обмен веществ, в них много макро-, микроэлементов и витаминов в самой активной форме, которые помогут вам быть здоровыми. И еще старайтесь всегда и особенно во время еды быть спокойными. Не садитесь за стол с вашими недоброжелателями, они могут принести большой вред вашему здоровью через пищу. Нашими биологами был проведен эксперимент с зерном. Зерно с одного поля и урожая разделили на три кучки. На одну кучку не обращали внимания, второй гово-

Шкала совместимости 4 – хорошо 3 – допустимо 2 – плохо	Мясо, рыба, птица постные	Зернобобовые	Масло сливоч- ное, сливки	Сметана	Растительное масло	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, помидоры	Фрукты сладкие, сухофрукты	Овощи зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломолочные пр-ты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
Мясо, рыба, птица постные		2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2
Зернобобовые	2		2	4	4	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3
Масло сливочное, сливки	2	2		3	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	2
Сметана	2	4	3		3	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2
Растительное масло	2	4	2	3		2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2
Сахар, кондитерские изделия	2	2	2	2	2		2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
Хлеб, крупы, картофель	2	3	4	4	4	2		2	2	4	4	2	2	3	2	3
Фрукты кислые, помидоры	2	2	4	4	4	2	2		3	4	3	2	3	4	2	4
Фрукты сладкие, сухофрукты	2	2	2	3	3	2	2	3		4	3	3	4	2	2	3
Овощи зеленые и некрахмалистые	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	2	4	4	4	4
Овощи крахмалистые	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4		3	4	4	3	4
Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3		2	2	2	2
Творог, кисломолочные пр-ты	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	2		4	2	4
Сыр, брынза	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4		2	3
Яйца	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2		2
Орехи	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2	

рили, что оно мертвое и никогда не даст урожая, а третьей — что оно очень хорошее и родит отличный урожай. Вы уже догадываетесь, что первое зерно дало обычный урожай, второе — не проросло, а третье — дало урожай почти в два раза больше, чем первое. Но эксперимент продолжили: из второй кучки взяли немного зерна и стали ему говорить слова, с которыми обращались к зерну третьей кучки, и мертвое зерно ожило и проросло. Причем такое происходило не только при словесном, но и при мысленном обращении. Это говорит о том, что наши слова и мысли имеют огромную силу и могут как убивать, так и оздоравливать. Здесь уместно вспомнить бабушек, которые заговаривали воду — и она лечила. Именно поэтому на бутылках наших вод написано «С Любовью и Благодарностью», а на складе звучат классическая музыка и духовные песнопения, чтобы все, кто пьет нашу воду, становились здоровее. Все это доказано вековыми наблюдениями, но сегодня такой подход невыгоден фармацевтическим компаниям и другим заинтересованным в наших болезнях лицам, а на людей, старающихся помочь народной медицине, повесили ярлык «шарлатан».

Давайте еще раз вернемся к активности воды и исследованиям в МГУ. Активность, энергонасыщенность хорошей воды увеличивается при открывании бутылки, т.е. с началом ее взаимодействия с кислородом. Вода начинает дышать и набираться энергии, которую затем передает организму. Фильтрованные воды не дышат, поэтому и энергии в них нет. Чтобы ускорить этот процесс и увеличить активность, помешайте воду по часовой стрелке, активизация произойдет вдвое быстрее, и энергии будет больше.

А теперь вспомним, что вода в МП меняется за 5–7 дней, а полностью в организме за 28 дней. И снова обратимся к исследованиям МГУ. Из графика видно, что «**BioVita**» сохраняет свою активность — работоспособность — более пяти дней, а «**Svetla**», по более ранним исследованиям, все 28, а при длительном хранении в бутылках активность увеличивается. Т.е. эти воды способны быстро заменить «активную воду», работающую в организме,

и помочь ему начать работать на новом уровне. Они принесут кислород в кишечник и помогут восстановить равновесие между анаэробными и аэробными бактериями. Когда кишечнику требуется быстрая помощь, например при диарее неинфекционного характера, помощь окажет 1–2 стакана воды «Стэлмас O₂», обогащенной активным кислородом, и лекарств не потребуется.

Профилактика болезней

На лекциях и в частных беседах меня часто просят написать краткие правила приема минеральных вод для восстановления здоровья, замедления старения и продления жизни. Давайте с них и начнем, а начинать этот долгий, на всю оставшуюся жизнь (вы ее обязательно продлите) путь следует с очищения. Мы знаем, что в чистоте все служит и работает дольше, поэтому вначале поможем очиститься своему организму, он тоже засоряется.

Во всех мировых системах оздоровление, профилактику и лечение болезней начинают с очищения кишечника. Клизмы и гидроколоно-терапия (в США запрещена) почистят только толстый кишечник, мы же одновременно почистим и **тонкий — наш основной пищеварительный, эндокринный и иммунный орган, из которого при загрязнении, в основном, и растут наши болезни, от прыщей до сахарного диабета.**

Эту процедуру помогут провести минеральные воды. Очищение пройдет естественным путем, сверху вниз — это самый эффективный, безопасный и дешевый метод очищения, который постепенно поможет нормализовать обмен веществ.

Идеальный прием (как поступаю я)

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

Утром за 0,5 часа до еды выпейте ~150—200 мл воды «**Svetla**», а за 15 минут до еды выпейте 250—300 мл лечебно-столовой, уникальной воды «**Stelmas Mg**». На завтрак лучше съесть какую-то кашу или что-то кисломолочное. Примените ложечку оливкового масла «**Svetla**» или какого-то другого полезного растительного масла.

Через 2 и 3 часа после завтрака выпейте по стакану воды «**BioVita**».

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

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

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

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

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

Через 2 и 3 часа после обеда выпейте по стакану воды «**BioVita**». Съешьте яблоко или другой фрукт — второй перекус, мужчинам 10—12 орехов.

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

Мой ужин — капустный или другой салат с добавлением хрена и тыквенного масла, соленый огурчик, две отварных картошки и кусочек рыбы 100—150 граммов. Через час — чашка травяного чая с медом и лимоном.

Перед сном выпейте немного воды «Stelmas Mg». Магний — анти-стрессовый элемент, поможет быстрее успокоиться и уснуть, а ночью вода поможет очистить весь организм.

Почему так мало еды? Давайте вспомним, что из нее организм вырабатывает 1,5 л воды, а ее пью достаточно, и, видимо, ему для жизнедеятельности хватает и воды, и еды.

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

Кишечник необходимо чистить 2—3 раза в год минеральной водой «**Stelmas Mg**» или «**Donat Mg**». Воды минеральные и питьевые требуется чередовать (менять) в процессе их длительного питья, чтобы организм к ним не смог привыкнуть и всегда находился в тонусе.

В Европе люди живут на 15—17 лет дольше, чем в России, а мы с этими знаниями сможем жить еще дольше, и меньше болеть.

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

Несколько раз я подсчитал, что в день потребляю пищи суммарно калорийностью ~1000 ккал. При помощи электронного браслета измерил, что расходую за это время от 2500 до 4500 ккал. Откуда берется дополнительная энергия? Ее дает активная вода, которую я пью. Да и вся теория с килокалориями — большая глупость. Приравнять наш организм к тиглям (перед первой мировой войной немцы сжигали сухой паек солдата, чтобы определить его калорийность и подсчитать количество продуктов для ведения войны) мог только безграмотный человек, а мы более 100 лет ею пользуемся. И примеров таких теорий очень много,



живем подчас нормами XVIII–XIX веков, не обращая внимания на современные достижения науки. Однако в медицинских ВУЗах изучают только лекарства, а про воду лекций нет, и врачи путают ее с жидкостью. В итоге — болеют сами, а вместе с ними и мы. **В воде, по этой науке, калорий нет, а вот жизненной энергии достаточно для того, чтобы прожить до 40 дней без еды.** Ни один продукт нашему организму предоставить этого не может.

Почему именно вода так важна для здоровой работы организма? Посмотрите слайды или ролик на сайте www.svetla.com.

На слайдах видно, как «Svetla» быстро растворяет, сжигает и выводит из себя инородные вещества, у второй воды этого не получилось, не хватило энергии. О чем это говорит?

- **Что вода всегда до последней капли находится в движении.**
- **При движении в системе выполняется работа и выделяется (или расходуется) энергия.**
- **Чем активнее вода («Svetla», «BioVita»), тем больше в ней энергии и тем быстрее она растворяет, а затем и сжигает инородные вещества.**

Подобные процессы происходят и в организме. Чем быстрее вода растворяет, доставляет и перерабатывает питательные вещества, тем быстрее и больше энергии получает организм, а затем АФК сжигают, а вода вымывает вредные токсины, убирая предпосылки к возникновению болезней, способствуя замедлению старения и продлению жизни.

Основы работы организма

Переработанные в желудке, кишечнике, печени питательные вещества обогащаются кислородом в легких и кровью разносятся по артериям, артериолам и капиллярам к нашим клеткам — микромоторчикам. **Однако это не кровь, она всегда находится в сосудах, а вода через стенки капилляров (просвет ~7 мкр.; толщина стенки сосуда — 1 молекула) доносит питание в межклеточное пространство (МП), из которого клетки и питаются и куда выносят отработанные вещества, загрязняя и отравляя его.** В нем может собраться до 83 % токсинов, и так во всех органах и тканях (см. рис. № 1).

Вымывает и очищает МП вода. Правда, это особая вода, для работы в капиллярах она должна отвечать 12-ти параметрам, отличающим ее от обычной воды (энергонасыщенность, кислотность, текучесть и т.д.).

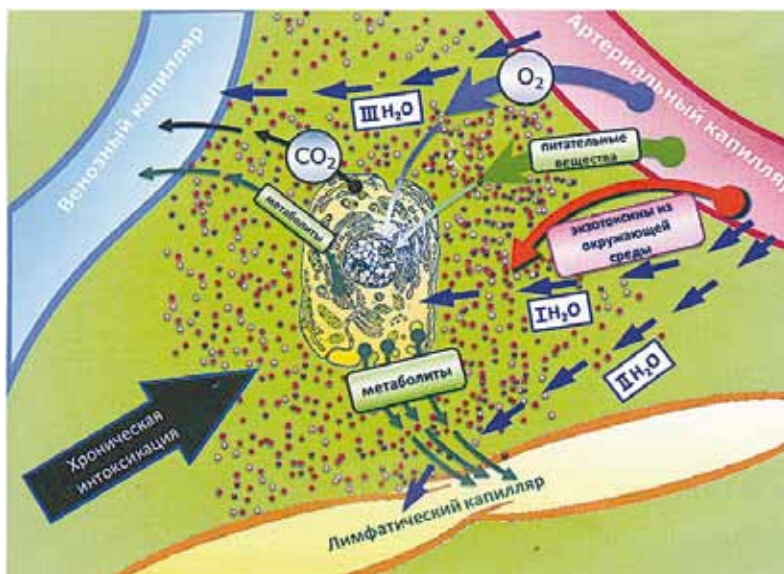


Рис. № 1. Межклеточное пространство (МП) грязное

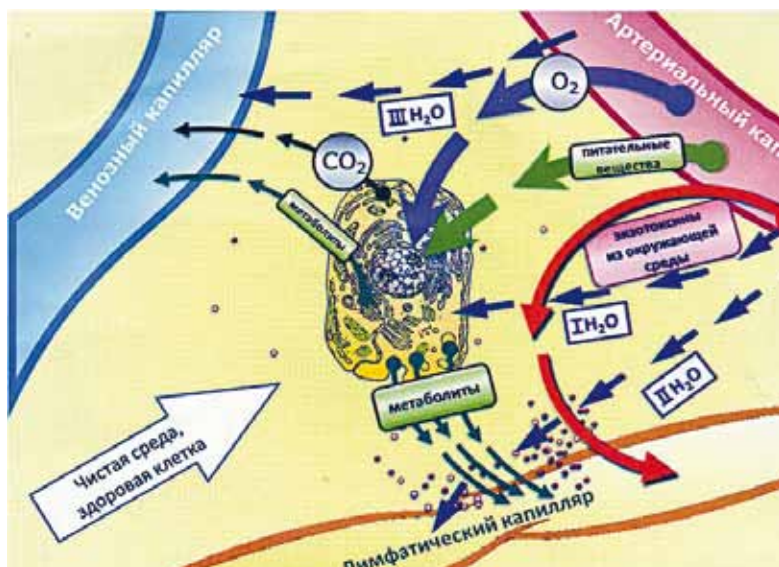


Рис. № 2. Межклеточное пространство (МП) очищенное

В медицине есть понятие «обезвоживание организма». При этом говорится, что до 66 % потребности воды может забраться из клетки, 26 % из межклеточного пространства (МП) и до 8 % из крови! Обратите внимание, что клетки, вырабатывающие жизненную энергию, отдают в разы больше воды, чем МП и кровь. И как это понять, «обезвоживание»? Ведь мы целый день что-то пьем – чай, пиво, кофе и другие напитки. Почему воды не хватает?

Увы, друзья, все это не вода, а еда, и у нее другой путь в организме. В нашем организме работает активная, энергонасыщенная вода, а все напитки и жидкости «кислые», они включают пищеварительную систему и задерживаются до 40 минут в желудке, забирают воду из крови, дополнительно обезвоживают организм и забирают энергию.

И вот многие врачи, по результатам анализов крови, определив обезвоживание, советуют провести разжижение крови таблетками. Вдумайтесь, добавить в жидкость твердого, чтобы разжижить. На самом деле эти лекарства помогают быстрее забирать воду из клеток и межклеточного пространства, как бы «размазы-

вая» болезнь по организму, переводя ее в хроническую стадию и приводя к другим недугам. Смотрите противопоказания лекарств. Лучше выпейте активной воды, она быстро разжижает и активизирует кровь, улучшая ее текучесть, в разы увеличивая выработку АФК, которых при болезнях требуется втрое больше. Такими водами являются «**Svetla**» и «**BioVita**». Исследования показывают, что они быстро поступают в кровь, увеличивают выработку активных форм кислорода (АФК), энергии и убирают энтропию (хаос) в работе органов и систем, т.е. производят синхронизацию их работы. Двухлетние наблюдения за людьми, находящимися в зоне риска возникновения онкологии, позволяют с уверенностью сказать, что активная вода «**Svetla**» совместно с водой «**BioVita**» полностью убирают риск возникновения этой болезни. Исследования проводились тестом РО (риск онкологии), разработанным в 1994 году МНИОИ им. Герцена, и признаны во всем мире. Исследования опубликованы в европейском научном журнале «Технологии живых систем». Застрахуйте себя от этой страшной болезни водами «**Svetla**» и «**BioVita**» (см. график № 3).

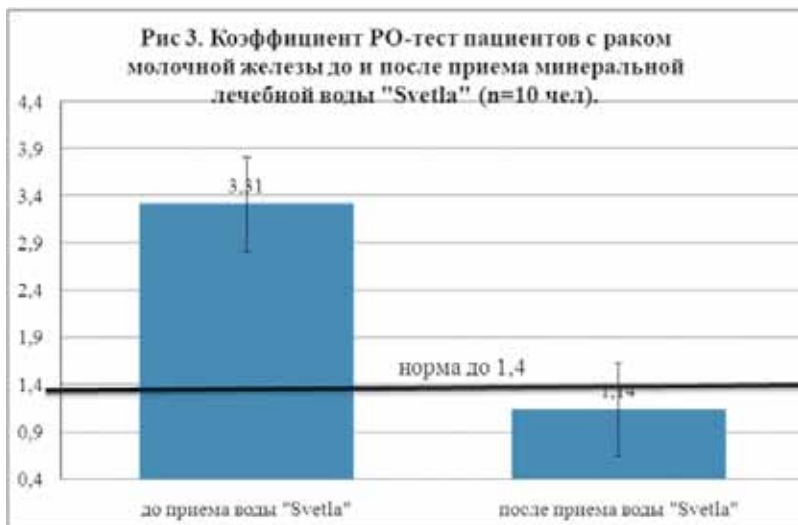


График № 3. Показатели РО-теста у пациентов в процессе лечения

Одновременно пейте «**Stelmas Mg**», которая поможет наладить работу пищеварительной, эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой и других систем организма и поможет печени очищать организм от ядов и токсинов. Еще эта вода за счет большого содержания серы (S) помогает бороться с вирусами, что очень важно при вирусных заболеваниях. Что еще происходит в организме? Прочтите две первых моих книги «С чего начинаются болезни и как замедлить старение» и «Активная вода для здоровья и долголетия». Посмотрите фильмы «Вода как спасение» и «Мир уникальной воды» — они помогут быть здоровыми.

И, возможно, самое главное — начав принимать активные и правильные минеральные воды по этой схеме, не экономя на воде, вы сможете вернуть здоровье и значительно сэкономить как на лекарствах, так и на еде, при этом есть более качественные продукты. **Ведь в этом случае организму не потребуется вырабатывать 1,5 л воды из еды, что он вынужден делать ежедневно. Вы ему уже дадите активную воду и микроэлементы, которые являются катализаторами, ускоряющими процесс переваривания пищи в энергию в миллиарды раз и позволяющими получать больше энергии.**

Как организм вырабатывает энергию

Жизненную энергию мы получаем от работы десятков триллионов различных клеток. Это живые умные «микромоторчики», и большую часть произведенной энергии (~70 %) они тратят на свое жизнеобеспечение. Работу каждой клетки можно образно сравнить с жизнью страны: ядро — это правительство, митохондрии — электростанции, рибосомы — фабрики... Имеются и транспортные системы, и граница. И вся эта жизнь может развиваться только в водной среде.

Клетка сама состоит на 75 % из воды и, «зная», что при нехватке воды она не получит питания, отдает до 66 % потребности воды. В таких условиях эффективность работы клетки снижается на 40–50 %. Понятно, что вам при этом энергии совсем мало перепадает. С этого момента начинаются самые разные неприятности со здоровьем. Теперь представьте, что вы пожизненно не пьете воду. «Понимая», что ждать помощи не приходится, клетка в целях самозащиты, дабы не отдавать воду и не погибнуть, начинает «замазываться» холестерином. Печень, по команде мозга, увеличивает выработку, и повышается его уровень в крови, мешая транспортировке питательных веществ и кислорода, засоряя и блокируя сосуды и дополнительно уменьшая выработку энергии жизни. И это еще не все! Из среды обитания клетки — межклеточного пространства — может забираться до 26 % потребности воды. Для клетки создаются невыносимые условия существования. Теперь она живет в бульоне с токсинами, и ей приходится извлекать оттуда питательные вещества. Напрягаясь, из последних сил добывать пропитание «на помойке»! Не стоит рассчитывать, что клетка при этом будет снабжать вас необходимым количеством энергии и вы будете хорошо себя чувствовать. Нехватка воды в межклеточном пространстве приводит к образованию камней в почках, в желчном пузыре, к подагре, спазму мышц и не только. От чистоты межклеточного пространства зависит и продолжительность жизни клетки! Нобелевский лауреат А. Каррель говорил о том, что процессам вырождения подвержена лишь жидкость, в которой клетки плавают, т. е. клетки

могут жить и вырабатывать энергию вечно. И в подтверждение этому уже найдены клетки возрастом 3 млн лет. Значит, создав чистоту в межклеточном пространстве, мы тоже можем дольше получать энергию от клеток и жить дольше.

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

В молодости в организме за счет возможности вырабатывать больше воды клетки справляются с выработкой энергии. И все же не пьющие воду дети из-за ее дефицита болеют чаще. **С потерей воды мы начинаем болеть и стареть!** Со временем воды вырабатывается все меньше, и ее нехватка все сильнее сказывается на работе клетки, вырабатываемой энергии все меньше, токсинов больше, организму все хуже. Ничтожные недомогания перерастают в хронические болезни.

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

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

Провести очищение межклеточного пространства может минеральная вода с энергонасыщенностью >212 кДж/моль. Связано это с тем, что такова энергонасыщенность воды в капиллярах. Именно с такой водой «работает» наша кровеносная система. При поступлении обычной воды (ее энергонасыщенность лишь 40 кДж/моль) организм тратит свою энергию на ее подзарядку, снижается КПД его работы, он раньше изнашивается. Избавить организм от этой напрасной деятельности можно, употребляя для ежедневного питья воды «BioVita» и «Svetla», энергонасыщенность которых >270 кДж/моль.

На основе китайской медицины энергопотоков российский профессор К.Г. Коротков разработал прибор ГРВ (газоразрядный

визуализатор), который фиксирует эти энергопотоки в органах и организме в целом. Так вот он при приеме вод «Svetla» и «BioVita» уже через 1–2 минуты показывает увеличение энергетики в проблемных местах и синхронизацию в работе органов и систем организма. С простыми водами этого не получается. Объяснение получено в 2018 году американскими учеными, которые открыли в нашем организме доселе неизвестные запасы активной воды, можно сказать, «неприкосновенные запасы» (НЗ). И теперь понятно, что мозг, получив информацию о получении такой воды, дает разрешение воспользоваться НЗ, и имеющиеся проблемы начинают быстро решаться.

Для ускорения переваривания пищи в энергию необходимы микроэлементы и витамины, они ускоряют переработку пищи в энергию в миллиарды раз, без них будет гниение и болезни. Побойтесь, чтобы их тоже хватало. В этом помогут воды «Donat Mg», «Stelmas Mg», «Mivela Mg», «Sulinka», «Йодика» и витамины «Де-вятка здоровья». Поэтому и рекомендован такой прием активированных и минеральных вод.

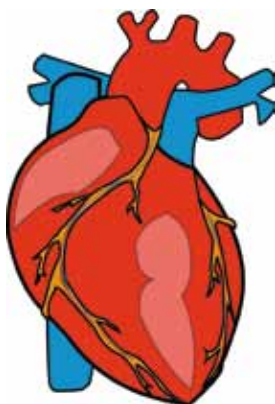
В нашем организме живут и работают разные клетки, и выполняют они различные функции. Для их работы необходимы вода и питание, и когда чего-то не хватает, мы получаем болезни. **Неоценимую помощь в лечении могут оказать правильно подобранные и вовремя выпитые минеральные и активные воды.**

Помощь в лечении

Давайте рассмотрим наиболее распространенные болезни, основные причины их возникновения и какие минеральные воды быстро помогут в их лечении.

Правила приема смотрите в памятке по приему вод при распространенных заболеваниях.

Болезни сердца



Сегодня проблемы сердца и сердечно-сосудистой системы касаются практически каждого из нас. В России эти болезни находятся на первом месте (54 %). И почти каждый четвертый заболевший (23 %) имеет высокий риск тяжелых осложнений, таких как инфаркты, инсульты, аневризмы. По данным ВОЗ, в России за последние 20 лет число смертей от ССЗ возросло на 31 %. Наша страна опередила даже Китай и Индию (рост до 23 %).

Основное в этой проблеме современности — профилактика сосудистых заболеваний, которой нас не учат.

О своем сердце и сосудах нужно заботиться постоянно, в течение всей жизни, а не только после инфарктов. Но и при застарелых проблемах и хронических формах болезней следует не отчаиваться, а более внимательно относиться к себе, вооружившись определенной информацией для борьбы с недугом.

Основные причины болезней сердечно-сосудистой системы

Первое — обезвоживание.

При недостатке воды для обеспечения нормальной работы всех органов она забирается из общей системы циркуляции крови и лимфы. Естественно, что при снижении объема крови организм для поддержания нужного давления в системе и бесперебойной работы всех органов вынужден сужать сосуды и капилляры.

Повышается артериальное давление, что при хроническом дефиците воды может превратиться в патологию — гипертоническую болезнь.

Кроме того хроническое обезвоживание провоцирует образование на стенках сосудов бляшек. А это прямая дорога в сторону атеросклероза, будущим сердечно-сосудистым патологиям в виде инфарктов и инсультов.

Именно поэтому каждый здоровый взрослый человек должен ежедневно употреблять не менее 2 л питьевой воды. Современный человек вытеснил из употребления простую воду, заменив ее чаем, кофе, колой и прочими напитками, но это еда, она дополнительно обезвоживает организм и забирает энергию. И это, несомненно, внесло свой вклад в рост числа сердечно-сосудистых заболеваний нашего населения!

Наиболее быстро разжижают и активируют кровь воды «Svetla» и «BioVita». При этом заряжаются эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, укрепляется иммунитет, вырабатывается больше жизненной энергии. До 30 % людей, умерших от инфаркта, могли бы продолжить жизнь, если бы в первые минуты получили стакан воды.

Второе — стрессы.

При стрессе нарушается поступление в мозг важных соединений — аминокислот, из которых затем производятся основные ме-

диаторы, управляющие самыми различными процессами в нашем организме, в частности состоянием при стрессе. Они отвечают за наше настроение, работоспособность, нормальный сон.

Эти негативные процессы, возникающие при стрессах, усугубляют обезвоживание. Ухудшаются функции мозга – «регулирующего» всех событий в организме, в частности работы сердечно-сосудистой системы. **То есть стресс и обезвоживание организм воспринимает одинаково и одинаково на них реагирует.**

Это ведет к самым печальным последствиям. Хуже проходят нервные импульсы, сужаются сосуды, что ведет к увеличению давления и перебоям в сердечном ритме.

Лучший способ избежать обезвоживания и помочь организму при стрессе – **сочетание приема минеральных лечебно-столовых (ЛС) и пресных вод.** Минеральная вода, несмотря на кажущуюся простоту, является очень серьезным и мощным фактором не только профилактики будущих осложнений в сердечно-сосудистой системе, но и важнейшим компонентом лечения ССЗ. Лечебно-столовые минеральные воды, важные в этом отношении, должны содержать большое количество магния, кальция, кремния, йода, а также селена в требуемом для организма количестве.

Сочетая прием минеральных вод «Donat Mg», «Стэлмас Mg», «Sulinka», «Sulinka кремниевая», «Йодика», «Stelmas Zn Se», можно получить все эти важнейшие элементы и избежать многочисленных заболеваний не только сердечно-сосудистой, но и других систем и органов.

Чтобы повысить устойчивость сердечно-сосудистой системы в нервных ситуациях, избежать развития заболеваний сердца, лучше всего периодически пропивать эти воды курсом.

В качестве вод малой минерализации лучше всего использовать активные воды, такие как «Svetla», «BioVita». Быстро попадая в кровь, они активируют и уменьшают ее вязкость, улучшая кровоснабжение тканей, в частности мозга, питательным веществами и кислородом. Особое значение имеет вода «Stelmas O₂». Она на-

сыщена кислородом, который позволит избежать кислородного голодания сердца, мозга.

Важна и вода **«Stelmas Zn Se»**. Она содержит селен, хронический недостаток которого у жителей России провоцирует развитие ишемической болезни сердца, гипертонии и атеросклероза.

Третья причина — нарушения работы печени.

Состояние сосудов и, соответственно, нормальная работа сердца зависит от здоровья печени. Еще Авиценна сказал: «Знай, что, если ты ошибаешься при лечении печени, твоя ошибка перейдет на сосуды и затем на все твоё тело». Поэтому профилактика некоторых сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и пр.) должна заключаться в соблюдении культуры заботы о печени. И здесь окажут нам неоценимую помощь минеральные воды **«Donat Mg»**, **«Стэлмас Mg»** и **«Svetla минеральная»**, которые содержат большое количество сульфатов, способствующих активации работы печени, ее очищению, обновлению ее клеток, т.е. восстановлению здоровой работы.

Четвертая причина — нарушение гормонального баланса.

Сосуды, доставляющее сердцу питательные вещества и кислород, подчиняются головному мозгу и управляются его сигналами. Это управление жестко связано с указаниями иммунной системы и определяется наличием в крови в строгих пропорциях гормонов. А потому нарушение гормонального баланса отражается самым пагубным образом на функциях сердечно-сосудистой системы.

Помогут гидрокарбонатные воды, которые при курсовом приеме значительно ускоряют и увеличивают выработку гормонов. Возникает мощнейшая перестройка эндокринного ансамбля, и можно немедикаментозным способом, без каких-либо уколов и таблеток,

воздействовать на первооснову не только ССЗ, но и многих других заболеваний.

Таковыми водами — рекордсменами по содержанию гидрокарбонатов — являются воды **«Donat Mg»**, **«Стэлмас Mg»**, **«Sulinka»**. Они способствуют нормализации работы тонкого кишечника, где производится 80 % всех пищеварительных гормонов, ускоряющих выработку гормонов во всем организме.

Пятая причина — высокая масса тела.

При увеличении массы тела возрастает и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если ваш индекс массы тела (отношение массы тела в кг к росту в метрах в квадрате) более 25, вы находитесь в группе риска и должны обратить пристальное внимание на питание. Оно должно быть дробным. А каждая порция — не более 400 грамм.

Важен и прием минеральных вод, таких как **«Stelmas Mg+»**, **«Sulinka»**, **«Sulinka кремниевая»**, **«Mivela Mg»**. Эти воды содержат много магния, он свяжет жиры пищи, и они пройдут мимо, не усваиваясь. Кроме того, задержат пищеварение в кишечнике, и до 25 % пищи пройдет мимо, не попав в организм. Также они увеличивают выработку гормонов в кишечнике, которые ускоряют выработку инсулина, он поступает вовремя, и белки и углеводы перерабатываются в энергию, а не в жир. **«Donat Mg»**, **«Стэлмас Mg»**, **«Svetla минеральная»**, благодаря наличию сульфатов, помогут и очищению организма. Чередую прием этих вод, постепенно вы уберете лишний вес и вернете хорошую форму. За курсовой прием можно похудеть до 8 кг.

Болезни желудка

Основной причиной гастрита (2/3 случаев заболеваний) считаются бактерии *Helicobacter pylori*. Оставшаяся 1/3 часть случаев, по распространенному мнению, вызвана стрессами.

Есть и иная точка зрения, не признаваемая открыто официальной медициной, но подтвержденная мнением многих ученых, медиков-практиков и исследованиями Института курортологии. Согласно ей, причиной диспепсии вообще и гастрита и язвы в частности является **хроническое обезвоживание**.

Процесс пищеварения связан с выделением кислоты. Защищает желудок от кислоты слизь, состоящая на 98 % из воды и на 2 % из муцина. Муцин — сложный полимер, связывающий большое количество воды. Если организм обезвожен, слизь становится менее однородной. В результате кислота попадает на слизистый слой, вызывая боль. Лечат лекарствами, пока ткани двенадцатиперстной кишки и желудка не будут повреждены в результате метаболических осложнений обезвоживания. Лечат, не отдавая отчета в том, что вода является единственной естественной защитой слизистой желудка от кислоты. Следует знать, что хотя боль и локализуется в районе желудка, обезвоживание распространяется по всему организму. Отказ признать боли при гастрите сигналом жажды позднее может обернуться множеством серьезных проблем. И регулярное употребление воды при гастрите и язве — обязательное условие ежедневного рациона.

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка. Чтобы не получить этой болезни, организму в большом количестве нужна вода. Как мы помним, внутренняя поверхность желудка покрыта тонким слоем слизи, на 98 % состоящей из воды и 2% из муцина (полимер, удерживающий в большом количестве воду). Расположенные под этим слоем клетки выделяют бикарбонат натрия, который задерживается в этом слое, и если кислота желудка пытается проникнуть сквозь этот слой, бикарбонат нейтрализует ее. В результате на стенке образуется солевая бляшка, и если воды в организме хватает, она быстро промывается из стенки желудка, а

если нет — защитный слой становится менее вязким и кислота попадает на слизистый слой желудка, вызывая боль, гастриты и язвы в дальнейшем. Предупредить их легко. За 30 минут до еды выпейте стакан активной воды «**BioVita**» или «**Svetla**», и проблем в работе желудка не будет.

Helicobacter, на которые возложена вина за гастрит, естественно, обитают в желудке и кишечнике. И сегодня многие ученые-биологи и врачи признали, что в основном не бактерия виновна в возникновении гастрита. При обезвоживании нормальные функции организма вообще и кишечника в частности нарушаются. Увеличивается движение высококислотного содержимого желудка в кишечнике. Естественно, при этом нарушается и баланс кишечной флоры, изменяется и содержание кишечных бактерий. То есть причина та же — дефицит воды в организме.

Стресс приводит к расслаблению мышц клапана привратника луковицы двенадцатиперстной кишки, сильно концентрированные желудочные ферменты попадают в двенадцатиперстную кишку и разъедают ее. Точно так же свободно начинают перемещаться и трипсины из двенадцатиперстной кишки в желудок, поражая его. Выпитый стакан холодной воды в момент стресса способен помочь — он просто растворит и смочит назад попавшие в желудок ферменты. Собственно, именно поэтому человеку в момент волнения принято давать холодную воду.

То есть вода — это, вероятно, единственное эффективное средство. Каким же водам отдать предпочтение, чтобы не только избежать обезвоживания, но и, может быть, помочь организму при гастрите и язве?

Чтобы избежать обезвоживания, для регулярного ежедневного приема в данном случае лучшими являются пресные воды «**Stelmas Zn Se**» и активные воды «**BioVita**» и «**Svetla**».

Вода «**Stelmas Zn Se**» содержит элементы с антиоксидантным действием — цинк и селен. В частности, эти элементы оказывают регенерирующее, язвазаживляющее и противозерозийное действие на желудочно-кишечный тракт.

Вода, активированная фуллеренами, «**Svetla**» увеличивает выработку АФК (активных форм кислорода). Это способствует доокислению продуктов метаболизма, нейтрализации токсинов, предотвращает гниение плохо переваренных продуктов — одной из причин нарушения функций пищеварения, гастрита, язвы.

Активная вода «**BioVita**» ускоряет выведение метаболитов, токсинов. «**BioVita**» обладает более высокой (в 6—7 раз больше, чем у других вод) активностью. Показано положительное действие этой воды на иммунокомпетентные клетки, а также регенерирующее и язвозаживляющее ее действие (очаги воспаления проходят в 2 раза быстрее даже при кровоточащих язвах).

Неоценимую помощь в лечении гастрита принесут гидрокарбонатные воды, такие как «**Stelmas Mg**», «**Sulinka**», «**Sulinka кремниевая**» и «**Йодика**». Попадая в желудок, эти воды значительно увеличивают выработку гормона — гастрина, который отвечает за репаративные, т.е. заживляющие процессы в желудке, поскольку под его влиянием резко увеличивается выработка белков в слизистой, что является основой заживления язв, гастритов и эрозий. Кроме того, гидрокарбонаты улучшают производство пищеварительных гормонов в тонком кишечнике. А они помогают ускорить выработку других гормонов во всем организме, которые ответственны практически за все обменные процессы организма. Кроме того, эти воды содержат в большом количестве магний — антистрессовый элемент, т.е. он действует как успокоительное средство. Хронический стресс способствует потере магния, и при нехватке магния стресс еще больше усиливается. Еще в этих водах есть Br и Li — основные медицинские успокоители нервной системы. Прием воды «**Stelmas Mg**» позволит, кроме того, провести очистку организма (кишечника, печени, почек, сосудов) от токсинов, накопленных шлаков и продуктов метаболизма, предупредить тем самым и развитие гастрита и язвы, ослабить влияние стресса. Это увеличивает стойкость организма к повреждающему действию стрессов.

Самый простой и действенный способ помочь организму в стрессовой ситуации — выпить стакан минеральной воды «**Sulinka**», «**Sulinka кремниевая**» или «**Stelmas Mg**». А чтобы повысить устойчивость систем и органов в нервных ситуациях, лучше всего пропить эти воды курсом.

Постарайтесь не принимать лекарств с антацидами, они содержат много алюминия, ведущего в старости к болезни Альцгеймера.

Пьют эти воды за 15–20 минут до еды. Через 2–2,5 часа после еды выпейте 200–250 мл воды «**Stelmas Zn Se**», **BioVita**, «**Svetla**».

Сочетание приема указанных вод позволит не только предупредить возникновение гастрита и язвы, но и значительно облегчит состояние при заболевании, а также ускорит выздоровление при том лечении, что назначит врач.

Болезни кишечника



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

синками, которые, в свою очередь, — ресничками, и если все это развернуть, то покроется площадь порядка 400 м². Пища медленно движется по кишечнику, и из нее усваиваются водорастворимые питательные вещества, прочие медленно попадают в толстую

кишку. Она в 2,5 раза толще, стенки гладкие, и из нее усваивается только вода и немного микроэлементов. Когда воды не хватает, мы получаем запор и в дальнейшем отравление организма и болезни, вплоть до онкологии. В этом случае печень не справляется с мощным потоком ядов и газов, поступающих из толстой кишки, и отходов от работы клеток, которые несет кровь. Происходит отравление организма. При этом уменьшается полезная площадь работы кишечника, и уже хуже работает пищеварительная, иммунная и эндокринная системы. Многие наши болезни — от прыщей до сахарного диабета — растут из кишечника. Вот поэтому во всех мировых системах оздоровления лечение и профилактику болезней начинают с очищения кишечника, применяя лекарства, клизмы и гидроколонотерапию. Но лечить запор лекарствами малоэффективно, поскольку они отучают кишечник работать самостоятельно, и проблемы накапливаются, в том числе увеличивается количество принимаемых лекарств, и не только для борьбы с запорами. С помощью клизм и гидроколонотерапии чистится только толстый кишечник, не имеющий отношения к пищеварительной системе. Кроме того, такая процедура в Америке запрещена (кроме как перед операциями), в медицинских сообществах Европы тоже не приветствуется.

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

Основные проблемы вызываются дефицитом воды, с которым поможет справиться только вода. Например, при язвах — «**BioVita**», «**Sulinka**» и «**Stelmas Mg**».

Болезни костной и мышечной системы



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

Основные болезни

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

Основные причины:

- дефицит воды;
- дефицит макро- и микроэлементов.

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

Вода играет особую роль в формировании коллагеновых структур. В этом процессе также принимают самое непосредственное участие микроэлементы: **цинк, магний, марганец, медь и бор**. Основным же элементом коллагеновых фибрилл, определяющих не толь-

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

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

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

Наиболее быстрые способы устранения

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

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

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

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

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

Мышечная система

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

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

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

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

Болезни лимфатической системы



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

Лимфатические капилляры забирают отработанную воду с отходами из межклеточного пространства. Вредные вещества, в том числе и бактерии, фильтруются и уничтожаются в лимфоузлах.

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

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

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

И все же почему же из нас вода не вытекает? Все сосуды и дырочки в нашем организме имеют различные диаметры, и для проникновения через каждый требуется совершить определенное усилие. Поэтому через кожу проходит пот — вода — только при

выполнении определенной работы, т. е. дополнительной выработанной энергии, которая повышает температуру тела и выводится с водой. Энергонасыщенность этой воды > 500 кДж/моль, ее вырабатывает сам организм при необходимости понизить температуру тела.

Болезни печени



Не только детоксикацией занята наша печень. Она регулирует все обменные процессы в организме, вырабатывая ферменты и очищая организм от продуктов распада. В этом органе происходит секреция желчи, которая необходима для переваривания пищи. Печень участвует также в синтезе холестерина и контролирует жировой обмен, помогает регулировать гормональный фон. Кроме того, она производит глюкозу — основной источник энергии, и участвует в углеводном обмене. Печень также является «камерой хранения» для большинства витаминов и питательных веществ, в том числе липопротеинов.

Болезни печени являются серьезной проблемой современного мира. Ими поражены треть взрослого населения России, и они относятся к основным причинам ранней нетрудоспособности и смертности.

При профилактике и при лечении болезней печени стремятся, как правило, решить три проблемы:

- **защитить печень от токсинов и свободных радикалов;**
- **отрегулировать выработку желчи и ее отток;**
- **осуществить естественное восстановление клеток печени.**

Решить это «трио» задач традиционно пытаются с помощью лекарств. Но в последнее время сами доктора говорят о неприемлемости лечения печени лекарствами, т.к. прием любых таблеток — дополнительная нагрузка на печень, дополнительный фактор риска возникновения и развития печеночной недостаточности. А среди БАДов встречаются препараты, которые опасны не только для здоровья, но и для жизни (по мнению врачей!). Например, из **170** препаратов, претендующих на роль гепатопротекторов, реально не вредных всего **4!**

Поможет в решении задач восстановления работы печени, без применения лекарств, сочетание приема лечебно-столовых минеральных вод «Donat Mg», «Стэлмас Mg» и «Svetla минеральная» с пресными водами малой минерализации «Svetla», «BioVita» и «Stelmas Zn Se».

Воды «Donat Mg», «Стэлмас Mg» и «Svetla минеральная» благодаря высокому содержанию сульфатов в соединении с магнием **повышают выработку желчи клетками печени**. Это облегчает и улучшает состояние печени, поэтому является важнейшей задачей при ее лечении. Курсовой прием (24–30 дней) приводит к вымыванию застоев желчи и очищению желчевыводящих путей и печени от продуктов распада и обновлению желчи.

Усиленный отток желчи помогает нормализовать производство глутатиона — важнейшего антиоксиданта. Он важен для поддержания здоровья всего организма. Глутатион защищает клетки самой печени, обезвреживая поступающие в нее токсины и вредные вещества, а также обеспечивает регенерацию клеток печени.

Присутствующий в воде магний участвует в работе ферментов, нейтрализующих яды и токсины в печени, активизирует главный антиоксидант печени — глутатион, проявляет ярко выраженные гепатопротекторные свойства, улучшает кровоток в печени и принимает активное участие в нейтрализации тяжелых металлов клетками печени.

Употребление пресных вод малой минерализации имеет особое значение при болезнях печени и является необходимым условием ее лечения.

Во-первых, недостаток воды в организме пагубно отражается на работе всех органов, включая печень. При дефиците воды уменьшается отток желчи, следовательно, хуже выводятся токсины, метаболиты, скапливаются вредные вещества не только во всем организме, но и в самой печени. Увеличивается нагрузка по обезвреживанию токсинов, страдают клетки печени, ухудшается их регенерация.

Во-вторых, прием пресных вод в количестве двух литров может снизить образование отеков печени. Любое повреждение ткани сопровождается отеками. Печень — не исключение. Если повреждены клетки печени, вокруг них начинает отекать соединительная ткань, печень увеличивается в размерах. Это может сопровождаться болями, тяжестью в правом подреберье.

Лучший способ избежать проблем обезвоживания — принимать не менее двух литров воды. Лучше активной — **«Svetla»**, **«BioVita»**, **«Stelmas Zn Se»**. Эти воды быстрее выводят токсины, метаболиты, существенно помогая работе печени и способствуя ее естественному очищению. И, кроме того, имеют особые преимущества, важные при лечении печени.

Ведущая роль среди вод малой минерализации принадлежит воде **«Svetla»**. Она обладает мощным антиоксидантным действием. Поэтому активно снижает уровень свободных радикалов, которые являются одним из основных факторов, губительно влияющих на печень. В широком спектре терапевтических эффектов **«Svetla»** также и антитоксическое действие. А ее гепатопротекторная активность показана при терапии даже таких тяжелых заболеваний печени, как цирроз и гепатит.

В экспериментах крыс травили, спаивали алкоголем, облучали, контрольная группа быстро погибла, а опытная жила долго, а после вскрытия их печень оставалась в хорошем состоянии.

Вода **«BioVita»** благодаря своей активности ускоряет выведение нейтрализованных токсинов, метаболитов и свободных радикалов из организма.

Совместное действие **«Svetla»** и **«BioVita»** показывает выраженное противовоспалительное и иммуностропное действие, регулирует обмен веществ и повышает интенсивность восстановительных процессов в печени.

Важно также, что обе активные воды — **«Svetla»** и **«BioVita»** — увеличивают текучесть крови, стимулируя кровообращение, что стабилизирует работу клеток печени. Поэтому важно пить эти воды в сочетании: **«Svetla»** в количестве 400–500 мл/день, **«BioVita»** — 1,5 л/день.

«**Stelmas Zn Se**» содержит особые для печени элементы селен и цинк, которые улучшают состояние печени, предупреждают жировую дистрофию.

Селен относят к мощным гепатопротекторам. Он крайне необходим для восстановления клеток печени. Поэтому при лечении самых различных заболеваний печени (цирроза, алкогольного гепатита, жировой дистрофии печени (гипатоза), желчнокаменной болезни) особенно важно поддерживать необходимый уровень селена. Селен обладает свойством восстанавливать и клетки поджелудочной железы, поэтому важен при панкреатите и сахарном диабете. При желчнокаменной болезни селен помогает благодаря желчегонному действию, а при мочекаменной болезни он нормализует минеральный обмен, превращая камни в песок.

Цинк важен для печени как основной элемент ферментных систем. Он обладает дезинтоксикационными свойствами, повышает иммунитет на уровне клеточных структур.

Печень — орган отзывчивый и благодарный! И в большинстве случаев при правильном питании, включающем грамотное сочетание питьевых и минеральных вод, довольно быстро запускается механизм естественного самоочищения клеток печени и происходит восстановление их нормальных функций.

Болезни почек



С 2013 года хроническая болезнь почек внесена Всемирной организацией здравоохранения и Организацией Объединенных Наций в список болезней, представляющих угрозу для человечества. Каждый десятый житель планеты страдает хронической

болезнью почек, при этом каждый пятый даже не догадывается о болезни этого молчаливого органа. Не отстает в этой проблеме и Россия, где 20 % пациентов с хронической почечной недостаточностью узнают о диагнозе, когда им уже требуется трансплантация или диализ, 50 % пациентов Москвы — в реанимации. Причем большая часть страдающих почечными заболеваниями — молодые люди в возрасте от 30 до 40 лет.

Что необходимо знать, чтобы не доводить до лечения почек в тяжелых стадиях болезни.

Самое главное: крайне необходимо пить не менее двух литров воды в день, которая увеличивает циркуляцию крови и не дает скапливаться вредным веществам. Это очень важно, т.к. при недостатке воды в организме уменьшается почечный плазматок, ухудшается фильтрация мочи в почечных клубочках. Для удаления вредных веществ, отработанных и выведенных клеткой в межклеточное пространство, организм вынужден кровь (воду), которая уже неоднократно производила очистку межклеточного пространства и после этого проходила «фильтрацию» в почках, снова и снова направлять на очистку. Организм закисляется. Почки, которые также должны промываться водой, вместо воды получают все более кислотный раствор, не справляются с полноценной фильтрацией, кислый состав попадает в межклеточное пространство, при этом «обжигаются» клетки, сосуды, а затем все опять же идет в почки. Больше соли задерживается в почках, что приводит к появлению песка и началу камнеобразования. Хуже выводятся метаболиты,

скапливается слизь, болезнетворные микробы. Развиваются воспалительные процессы. Воду не заменят напитки, они еще более «закислят» организм.

Чтобы быстрее снять проблемы обезвоживания и закисления, начните пить активные воды («**Svetla**» или «**BioVita**»). Они имеют большую энергонасыщенность и помогут быстрее вымыть токсины и очистить кровь, обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами, у них великолепный pH — изначально >7,5, в крови 7,4. Они оказывают ощелачивающее действие, создавая тем самым неблагоприятные условия для развития патогенных микроорганизмов, что имеет большое значение для эффективного лечения болезней почек. После приема этих вод происходит раздробление на мелкие фракции солей мочевой кислоты, что предотвращает их накопление в почках.

Если у человека имеются большие камни в почках, есть воды «**BioVita+**» и «**Fiuggi**» («**Фьюджи**»), способные постепенно растворять камни. Прежде чем начать выпуск воды «**BioVita+**», были проведены лабораторные исследования, которые показали полное растворение в этой воде камней, образующихся на стенках сосуда. Подобные процессы происходят и в организме человека.

При лечении почек показан и дополнительный прием антиоксидантов. Лидер в этом отношении — вода «**Svetla**». Она отличается длительным антиоксидантным действием, демонстрируя целый спектр многочисленных оздоровительных эффектов, важнейшие из которых в проблеме лечения почек — противовоспалительный и иммуномодулирующий.

Хорошо при лечении почек периодически чередовать воды «**Svetla**», «**BioVita**», «**BioVita+**» с водой «**Stelmas Se Zn**», которая является источником особых элементов — селена и цинка, повышающих эффективность работы наших собственных антиоксидантных систем.

Для восстановления нарушений минерального обмена — основной причины болезней почек — важен и прием минеральных, лечебно-столовых вод — «**Donat Mg**», «**Стэлмас Mg**» и «**Svetla ми-**

неральная». Мочегонный эффект от их приема помогает удалить вредные минеральные вещества вплоть до песка, мелких камней и продукты азотистого обмена, а содержащиеся в них сульфаты способствуют очищению не только почек, но одновременно кишечника, печени и сосудов. Обе воды имеют и по дополнительному бонусу для организма: «Stelmas Mg**» содержит кремний, который улучшает связывание и выведение токсинов, ядов, помогает избавиться от скопившихся в мочевых путях гноя, болезнетворных микробов. При этом повышается растворимость солей в моче и прекращается их выпадение в осадок. А «**Svetla минеральная**» еще и обогащена фуллеренами — самыми мощными антиоксидантами.**

Сочетание приема минеральных лечебно-столовых вод с пресными активными водами (и взрослыми, и детьми), как показали многочисленные исследования в различных санаториях, Научном центре курортологии, значительно улучшает работу мочевыделительной системы — снижается количество оксалатов, липидов, мочевой кислоты.

Болезни суставов



Пик начала заболеваемости недугами суставов приходится на 30–40 лет.

Современная общепринятая медицина назвать причины этих заболеваний не может. Упор в борьбе с ними делается на раннюю диагностику с целью как можно более скорого начала лечения медикаментами — противовоспалительными средствами.

А с этим — проблема. Диагноз часто ставят через 5–10 лет после появления первых симптомов. И исцелить пытаются лекарствами, которые негативно влияют на весь организм. При этом лечение затягивается на несколько месяцев и часто бывает столь неверным, что приводит к инвалидности страдающих. 15 % людей плохо помогают самые современные средства. Большинство пациентов (по оценке самих медиков) вынуждены жить с такими недугами всю жизнь. И, конечно, пожизненно принимать лекарства. Процесс создания новых лекарственных средств для «лечения» болезней суставов сегодня стремительно набирает темпы — эта область занимает второе место после онкологии по созданию инновационных препаратов. Казалось бы, понятно, что этот путь лечения неверен, но медицина и фармацевтика упорно идут проторенной и, видимо, для кого-то очень прибыльной дорогой.

По поводу профилактики медицина говорит о самых общих факторах, негативно влияющих на здоровье человека вообще: генетическая предрасположенность, стрессы, инфекции, отсутствие физической нагрузки, избыточный вес. Все это — «излюбленные» нашими медиками обоснования всех болезней, истинных причин возникновения которых они не знают. Профилактики нет, ее путают с медосмотрами, замещают ранней диагностикой с назначением лекарств, ведущих к новым болезням. Основной серьезной причины возникновения болей суставов доктора не озвучивают из-за ее незнания.

Причина — хроническое обезвоживание! Она же является основной причиной и при болях в пояснице. А потому и разделять эти виды болезней не следует, поскольку механизм их возникновения один.

Разделение этих двух проблем в общепринятой медицинской практике — всего лишь удобное оправдание существования двух узких специальностей. В одном случае вы обращаетесь к ревматологу, в другом — к хирургу-ортопеду или мануальному терапевту. Результат будет одинаковым — управление болью вместо исцеления. В сущности, у обоих состояний одинаковая патология, за исключением того, что боль ощущается в разных областях.

Хроническая боль в нижней части позвоночника или суставах рук и ног является сигналом недостатка воды в этих областях. Боль возникает, когда циркулирующей воды не хватает, чтобы вымыть накопившиеся в этом месте кислотные и токсичные вещества. Место, где ощущается боль, показывает, где наблюдается локальное обезвоживание.

Появление боли в пояснице обусловлено двумя факторами: мышечным спазмом (причина 80 % случаев боли в спине); дегенерацией диска, которая приводит к дополнительному увеличению нагрузки на связки и сухожилия позвоночника. Оба этих состояния, вызывающих боль в спине, инициируются одним и тем же хроническим обезвоживанием.

Во всех суставах есть хрящевая прокладка, которая покрывает и разделяет их костные структуры. Этот прочный слой хряща содержит большое количество воды, которая придает ему способность скользить по поверхности противоположного хряща и поставляет смазку, необходимую для его движений. Таким образом, продолжительное обезвоживание, которое оставляет хрящ без достаточного количества воды, приводит к усилению трения и сдвигающему напряжению в месте, где хрящ касается сустава.

Когда хрящ обезвожен, его скользящая способность уменьшается. Клетки хряща чувствуют, что им не хватает воды, и посылают аварийный сигнал боли, означающий, что они скоро умрут и от-

сложатся от своих контактных поверхностей, если их будут использовать в обезвоженном состоянии. Нормальное окружение хряща — щелочное. При обезвоживании оно становится кислым. Эту кислотность ощущают нервные окончания, которые регистрируют боль. Боль такого типа следует лечить регулярным увеличением приема воды до тех пор, пока хрящ полностью не насытится водой, которая вымоет кислоту и токсины. Часто боль переходит от сустава к суставу; иногда она одновременно появляется в соответствующих суставах на другой конечности. Хроническая боль состоит из двух компонентов: периферийные боли; боли, вызванные мозгом. Боли, инициированные локально, можно облегчить анальгетиками, такими как аспирин или другими, но боли, вызванные мозгом, нельзя. Оба вида боли необходимо снимать приемом достаточного количества щелочной активной и минеральной лечебно-столовой воды.

Начните борьбу с болезнью с очищения кишечника минеральными лечебно-столовыми водами «**Donat Mg**» или «**Стэлмас Mg**», в них много гидрокарбоната (HCO_3), он увеличивает выработку собственных гормонов, регулирующих все обменные процессы, магния (Mg) и кремния (Si) — они способствуют и ускоряют выработку коллагена — межпозвонковой жидкости. Активные воды «**Svetla**» и «**BioVita**» окажут помощь и работе мозга, и он наладит синхронную работу всех органов и систем, постепенно нормализуя работу суставов. После приема воды постарайтесь «растянуть» больное место небольшой физической нагрузкой — процесс пойдет быстрее. Для этого сегодня созданы оборудование и растягивающие матрасы.

Болезни органов дыхания



В настоящее время происходит омоложение заболеваний респираторной системы, растет число хронических больных бронхиальной астмой, пневмонией, бронхитом, раком легкого и др. В профилактике и лечении может помочь «Svetla», активированная гидратированными фуллеренами — самыми мощными из известных АО. Она активно снижает уровень свободных радикалов, которые играют ключевую роль в возникновении и развитии заболеваний органов дыхания: от бронхиальной астмы до ХОБЛ и рака легких. Все органы и ткани могут страдать от радикалов, но легкие наиболее уязвимы в этом отношении, т.к. в них повышена возможность свободнорадикального окисления, которое инициирует и обостряет воспалительные процессы в легких, бронхах, во всей дыхательной системе.

В широком спектре терапевтических эффектов «Svetla» — сильное и долговременное **противоаллергическое и противовоспалительное действие**, что имеет крайне важное значение при лечении заболеваний органов дыхания. Вода повышает адаптацию организма, оказывает иммуномодулирующее и антиоксидантное воздействие.

Показано, что фуллерены, содержащиеся в «Svetla», являются мощным средством и при лечении участвовавшего тяжелого заболевания — ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). Причем в случае обострения этого заболевания фуллерены обладают эффектом, на 12 % более выраженным, чем при хроническом.

Другие исследования показали, что прием «Svetla» в сочетании с «BioVita» снижает риск появления онкологии. «Svetla» подавляет рост онкоклеток и прекрасно показала себя при комбинированной терапии онкологических состояний.

Как пить эти воды?

Для поддержания нормальной скорости обменных процессов и предупреждения болезней нам требуется не менее двух литров воды. «**Svetla**» достаточно 0,5 литра в сутки. А остальные 1,5 литра дополните водой «**BioVita**». Она тоже активна и обладает особыми параметрами — высоким энергонасыщением, слабощелочной реакцией и антиоксидантными свойствами. А потому ускоряет обменные процессы в клетке, способствует быстрому выводу из организма нейтрализованных свободных радикалов. Не случайно изучали действие «**Svetla**» в сочетании с «**BioVita**». Например, наблюдение за живой каплей крови показало, что после приема этих вод кровь быстро разжижается. Это усиливает кровообращение и лимфоток, что очень важно при лечении органов дыхания, например при бронхиальной астме, т.к. ускоряется рассасывание накопившихся в бронхах выделений и обеспечивается более быстрое устранение отека. Разжижение крови не только уменьшает воспалительные процессы, но и снижает риск онкозаболеваний и образования метастазов. При этом активируются лейкоциты — клетки иммунной системы, что важно для предупреждения и лечения всех заболеваний органов дыхания.

Хорошо сочетать воду «**Svetla**» также с водой «**Stelmas Zn Se**». Эта вода крайне важна при заболеваниях органов дыхания, поскольку содержит **Se** — особенный и дефицитный элемент, который необходим для синтеза глутатиона — нашего собственного внутриклеточного антиоксиданта и детоксикатора, основного защитника бронхов и легких от разрушающего действия пыли, табачного дыма, загрязнений атмосферы. Глутатион столь важен для здоровья дыхательной системы, что концентрация его в бронхах в 70 раз выше, чем в сыворотке крови. Болезни дыхательной системы, а также повреждающие факторы внешней среды и курение расходуют глутатион значительно интенсивней. Поэтому больному с проблемами органов дыхания, а также жителю мегаполиса и курильщику его нужно больше. Употребление воды «**Stelmas Zn Se**» всего 1 литр в сутки позволит поддержать необходимый уровень этого

важнейшего для здоровья респираторной системы компонента. Кроме того, селен оказывает противоаллергическое действие за счет подавления гистамина, цинк снижает восприимчивость бронхов к воздействию аллергенов. Его дефицит обнаруживается у многих людей с нарушениями в работе дыхательной системы.

В лечении и профилактике поможет прием минеральных вод «**Donat Mg**» или «**Стэлмас Mg**», поскольку особое значение в предупреждении и лечении заболеваний органов дыхания имеет магний. Он поддерживает не только клеточный иммунитет, который обеспечивается лимфоцитами, но и гуморальный, защищающий внеклеточное пространство. Поэтому вода оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, уменьшая проявление аллергических реакций. А вот сульфат магния уменьшает гиперреактивность бронхов к гистамину, потому крайне важен для предупреждения снятия спазмов бронхов при бронхиальной астме и аллергии. Мало того, магний — это из важнейших элементов синтеза глутатиона — одного из основных факторов антиоксидантной защиты не только органов дыхания, но и всего организма. Магний оказывает и антиканцерогенное действие, уменьшая риск рака легких и помогая восстановлению здоровой работы клеток легких.

Сахарный диабет

Сегодня сахарный диабет по прогрессирующей распространенности, тяжести осложнений, дороговизне средств диагностики и лечения, которые необходимы больным на протяжении всей жизни, стал глобальной проблемой современности. В России, как и во многих развитых странах мира, число больных сахарным диабетом удваивается каждые 15 лет. Каждый пятый взрослый в России сегодня находится в стадии преддиабета и при этом не догадывается о своем состоянии. А это усугубляет прогрессирование болезни и рост тяжелых осложнений.

Каждый год более 700 тысяч больных СД полностью теряют зрение, и приблизительно у 500 тысяч пациентов с диабетом перестают работать почки вследствие хронической почечной недостаточности, что диктует необходимость дорогостоящей терапии. Сегодня в мире доказано уменьшение продолжительности жизни при диагнозе СД на 10 лет.

И при этом проведенные исследования действия минеральных вод на организм человека показали, что даже с таким серьезным заболеванием, как сахарный диабет, можно жить комфортно!

Практически все проблемы СД **связаны с нарушением обмена веществ, в первую очередь углеводов и жиров**. В основе этих патологических реакций лежит недостаточная эффективность действия инсулина, основная функция которого — транспортировать сахар из крови в клетки. Если инсулин работает плохо или его мало вырабатывается, сахар накапливается в крови, не достигая клеток. Причем, если у больных сахарным диабетом I типа инсулин может вообще не поступать в кровь, то при диабете II типа этот гормон присутствует в больших количествах, однако клетки организма его просто «не узнают».

Главными факторами риска развития сахарного диабета являются обезвоживание организма и лишний вес вследствие чрезмерного переедания и малоподвижного образа жизни.

В проведенных исследованиях нам удавалось снизить сахар с 20 единиц до нормы, что дало возможность пациентам избежать

тяжелых последствий болезни. Для этого потребовалось пропить курсом на очищение кишечника воды «**Donat Mg**» или «**Стэлмас Mg**» и «**BioVita**». Одной из причин сахарного диабета является загрязнение тонкого кишечника — это не только пищеварительный, но и основной эндокринный орган, в котором вырабатывается 80 % гормонов. При загрязнении их вырабатывается все меньше, поджелудочная железа запаздывает с выработкой инсулина, клетка теряет резистентность к инсулину, сахар не усваивается, инсулина вырабатывается все больше, и он из хорошего гормона превращается в плохой и начинает перерабатывать белки и углеводы в жиры. Вот поэтому у многих больных сахарным диабетом присутствует избыточный вес.

Минеральные воды «**Donat Mg**», «**Стэлмас Mg**», «**BioVita**», а также «**Svetla**» помогают решить эти проблемы.

В «**Стэлмас Mg**» более 2000 мг сульфатов, они, поступая в печень, увеличивают выработку желчи, которая, с одной стороны, проводит детоксикацию токсинов в организме, а с другой, поступая в кишечник, увеличивает его двигательную функцию, способствуя его очищению, и увеличивает выработку гормонов. В этом помогает и HCO_3 , который также увеличивает выработку гормонов и помогает усвоению всех питательных веществ из кишечника в кровь. Это способствует ускорению выработки инсулина, и он поступает к началу пищеварения. Помимо этого, в воде «**Стэлмас Mg**» много магния, он находится в активной форме и начинает быстро работать. А для диабетиков крайне важно, чтобы больной получал в достаточном количестве магний, врачи его прописывают, назначая магниевые препараты.

То есть у «**Стэлмас Mg**» многостороннее действие: организм получает больше гормонов, регулирующих обменные процессы, т.к. вовремя поступает инсулин. Осуществляется очищение организма на клеточном уровне. А магний помогает переработать сахар в энергию, а не в жиры.

«**Стэлмас Mg**» — вода средней минерализации, поэтому, чтобы не допустить обезвоживания, ее необходимо сочетать с приемом

пресных вод малой минерализации. Лучше активных — **«BioVita»** и **«Svetla»**. Эти особые воды помогут не только не допустить диабета, но и крайне важны при его лечении.

Как показали исследования, их активность определяет высокую скорость обменных процессов в организме. Поэтому активизируются все биохимические (в т.ч. энергетические) процессы, что способствует **улучшению метаболизма тканей** за счет нормализации кровоснабжения и выведения шлаков на уровне клетки. Метаболические процессы восстанавливаются даже у отравленных токсинами клеток. Повышается адаптация клеток и всего организма в целом. Происходит нормализация регуляторных механизмов вегетативной нервной системы; органы начинают работать синхронно, сбалансированно, ускоряется и увеличивается выработка жизненной энергии, исчезает «хаотичность» в работе организма.

Все эти важнейшие показатели работы организма имеют особую значимость при лечении СД.

Вода **«Svetla»**, кроме того, имеет еще один «бонус», крайне существенный и для профилактики, и для лечения СД. Вода содержит гидратированные фуллерены — мощные антиоксиданты длительного действия. А **применение антиоксидантной терапии является** одним из обязательных компонентов комплексной терапии сахарного диабета и его сосудистых осложнений.

Подагра



Тяжелое заболевание, сопровождающееся отеком, покраснением и сильной болью в пораженном суставе. По существу, это артрит, но возникает он как следствие повышенного уровня мочевой кислоты в крови. Производное этой кислоты (урат натрия) кристаллизуется и мелкими частичками откладывается в суставах, что и приводит к их разрушению и вызывает сильную боль. Важным признаком является несимметричное поражение сустава — например, большого пальца только одной стопы. Сопровождается

слабостью, лихорадкой, образованием узелков и шишек в соединительной ткани, которые представляют собой отложение солей мочевой кислоты. При прогрессировании заболевания болевые приступы учащаются, воспалительный процесс распространяется на другие суставы: локтевые, мелкие суставы кистей. Могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания — гипертония, ишемическая болезнь сердца.

Повышенный уровень мочевой кислоты может быть не только от излишней ее выработки, но и от нарушения работы почек, когда они не справляются с выводом нормального количества образующейся мочевой кислоты в организме, что, как правило, связано с обезвоживанием.

В этих случаях прописывают противовоспалительные препараты и те, что уменьшают образование мочевой кислоты. Чтобы избежать постоянного приема лекарств и снизить их количество, важно поддерживать содержание мочевой кислоты в крови на безопасном уровне. Для этого следует изменить характер питания, ограничив количество поступающих с пищей пуринов (это

соединения, из которых образуется мочевая кислота). Основные поставщики пуринов — спиртные напитки, колбасы, животные жиры, субпродукты. Употреблять следует овощи, фрукты, каши, заниматься лечебной физкультурой и гулять на свежем воздухе.

И обязательно пить 2–3 литра воды в день. Лучше всего активной воды, такой как «**Svetla**» или «**BioVita**».

Наглядно их роль в борьбе с подагрой мы увидели, наблюдая за процессами в живой капле крови за и через 15 минут после приема вод. Наблюдение показало, как эти активные воды растворяют солевые кристаллы, которые были «приклеены» к эритроциту. Невысокий электрический потенциал плазмы крови до приема вод не позволял вывести кристаллы мочевой кислоты. «**Svetla**» и «**BioVita**» возвращают крови свойства растворителя: после их приема происходит раздробление солей мочевой кислоты на мелкие фракции, кровь очищается намного быстрее. Мелкие фрагменты уже не будут «застревать» в почках при фильтрации.

Важен и прием минеральной лечебно-столовой воды «**Donat Mg**» или «**Стэлмас Mg**». Уникальный состав этих вод способствует нормализации обменных процессов за счет улучшения функций печени, а также благодаря восстановлению работы тонкого кишечника, в котором секретируется 80 % всех пищеварительных гормонов. Последние, кроме улучшения пищеварения, имеют и другие выраженные физиологические эффекты и воздействуют на всю гормональную систему человека, оказывая влияние на метаболизм клеток и обмен веществ.

Так, они ускоряют выработку других гормонов, например стимулируют секрецию пищеварительных ферментов поджелудочной железы, в частности инсулина — основного контролера всех функций организма, в первую очередь — обмена веществ, что и приводит к **нормализации уровня мочевой кислоты**, за счет чего проявляются лечебные эффекты воды при подагре.

Кроме того, «**Donat Mg**» и «**Стэлмас Mg**» способствуют более быстрому всасыванию воды слизистой оболочкой желудочно-ки-

шечного тракта и ее поступлению в кровь. Это приводит к повышению гидростатического давления крови, что сопровождается мочегонным эффектом, и, соответственно, к более интенсивной эвакуации из тканей продуктов промежуточного обмена через почки. При этом повышается растворимость солей в моче, что снижает их способность к выпадению в осадок. Этому же способствует и высокое содержание в воде кремния.

Сочетание приема «**Donat Mg**» или «**Стэлмас Mg**» с «**BioVita**» или «**Svetla**» значительно улучшает работу мочевыделительной системы — снижается количество оксалатов, липидов, мочевой кислоты.

Прием «**Stelmas Mg**» — за 15–20 минут до еды и небольшой стакан перед сном, прием «**BioVita**» или «**Svetla**» (**чередую их**) — через 2 и 3 часа после еды.

При таком приеме количество приступов значительно сократится, и до наступления очередного вам будет подаваться сигнал — дискомфорт в месте появления подагры. Я спасаюсь от него, переходя на питание яблоками и выпивая 3 литра воды «**Sulinka**». Обычно сигнал снимается за один день.

Инсульт

Врачи бьют тревогу: инсульт перестал быть болезнью возраста. Сегодня огромное количество инсультов случается в 30 и в 40 лет. В прошлом веке никто не слышал, что инсульт может быть у 10-летнего ребенка! А сегодня на 100 тысяч детей старше 10 лет приходится 7 случаев инсульта в результате гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний (!).

Если к 30 годам человек не очень понял, чем он должен питаться, когда есть и когда пить, сколько спать и сколько двигаться, то после 40, а тем более к 60 ему будет намного сложнее не иметь серьезных проблем со здоровьем.

Возникает самая распространенная форма инсульта (ишемический инсульт) из-за нарушения циркуляции крови, увеличения ее вязкости и закупорки сосудов, ответственных за кровоснабжение мозга, тромбом или сгустком крови. Клетки мозга, не получая питания и кислорода, «голодают» и гибнут. Хорошее снабжение головного мозга питанием и кислородом зависит также и от состояния сосудов, их эластичности, гладкости, что определяет их проницаемость и тонус, способность к расширению и сжатию, определяющую устойчивость кровоснабжения мозга. Повреждают стенки сосудов и делают их хрупкими и слабыми недоокисленные продукты обмена — свободные радикалы.

Врачи не устают повторять о вреде ожирения, стрессов, курения, злоупотребления спиртным, ГМО, трансжиров, малой подвижности, называя все перечисленное основными причинами проблем с сосудами и главными провокаторами инсультов (и инфарктов).

Но не упоминают при этом о **главнейшей причине** возникновения сосудистых проблем — **обезвоживании!**

В медвузах ни одного часа лекций не уделяется работе воды в организме, а в клиниках сердечно-сосудистой направленности существует ограничение по приему воды — 2 стакана. Чай, кофе, пива — сколько угодно, а самого важного «лекаря» при обезвоживании — воды — 2 стакана! Что это, дебилизм или вредительство?

Люди сегодня практически перестали пить воду, пренебрегая ею даже в периоды наибольшей вероятности ишемического инсульта у людей далеко не преклонного возраста — в периоды переживаемого стресса, физического или эмоционального напряжения, нервного срыва.

Организм прощает нам очень многое — отсутствие физической нагрузки, питание трансжирами (фастфудом), курение, недостаток сна, лишние килограммы, неумение позитивно мыслить и многое другое. Но дефицит воды, особенно длительный, констатируемый как хроническое обезвоживание, организм не прощает!

Почему это так?

Для хорошей работы сердечно-сосудистой системы, предупреждения инсульта нельзя допускать обезвоживания организма, поскольку вода из кровеносной системы доставляет питание клеткам. При недостатке воды для обеспечения нормальной работы всех органов она забирается из общей системы циркуляции крови и лимфы. Естественно, что при снижении объема крови организм для поддержания нужного давления в системе и бесперебойной работы всех органов вынужден сужать сосуды и капилляры.

Повышается артериальное давление, что при хроническом дефиците воды может превратиться в патологию — гипертоническую болезнь, которая провоцирует инсульт.

Кроме того хроническое обезвоживание — мощный атерогенный фактор, поскольку стимуляция производства холестерина печенью — один из механизмов защиты клеток от потери воды, когда концентрированная кровь старается вытянуть необходимую ей воду из клеток через мембраны. А это прямая дорога в сторону атеросклероза, тяжелейшего поражения сосудов, будущих сердечно-сосудистых патологий в виде инфарктов и инсультов.

Именно поэтому каждый здоровый взрослый человек должен ежедневно употреблять не менее двух литров питьевой воды.

Лучше, если это будет вода активная, такая как **«Svetla»** и **«BioVita»**. Они быстро поступают в кровь, разжижают ее, норма-

лизуется состав крови, текучесть ускоряется, выводятся отработанные клеткой вредные вещества — токсины, метаболиты, свободные радикалы, больные клетки. Об этом говорят многочисленные исследования этих вод.

Онкология

Заболеваемость онкологией стремительно растет. ВОЗ утверждает, что через 20 лет раком заболеют вдвое больше людей. Как убеждаться от этой болезни и чем тут могут помочь воды?

Первое, о чем мы должны помнить, — нельзя допускать обезвоживания, которое вызывает мультисистемную дисфункцию всей физиологии организма, приводит к потере контроля над потоком химических реакций, разрушающих организм. При дефиците воды в клетку меньше поступает питательных веществ и кислорода, меньше производится энергии и, что еще хуже, до 83 % токсинов собирается в МП, которые его загрязняют и «закисляют», создавая невыносимые условия для жизни клеток, последние начинают болеть и погибать, а некоторые в этой кислой среде перерождаются в онкологические.

Окисление и, следовательно, уменьшение насыщения организма кислородом ведет к онкологии. Доктор Отто Варбург, лауреат Нобелевской премии за 1931 год и автор книги «Метаболизм опухоли», продемонстрировал, что первопричиной рака является замещение кислорода в клетке вследствие ферментации сахара. В то время как здоровая клетка в отсутствие кислорода не может жить и развиваться, раковая клетка, наоборот, в таком случае разрастается, и для роста кислород ей не требуется. Варбург назвал раковую клетку «клеткой растения в теле человека». Раковые клетки, как растения, питаются углекислым газом, кислород им не нужен и вреден.

Следовательно, необходимо знать, что раковые клетки могут жить только в среде с минимальным содержанием кислорода и высокой кислотностью («болото» в организме). Мощным провокатором превращения обычных клеток в раковые является дефицит воды. Если воды достаточно, она поддерживает pH, доставляет кислород в клетки и очищает межклеточное пространство, не давая образоваться «болоту».

Расскажу о водах, с которыми были проведены исследования. Это «Svetla» и «BioVita». Особая роль принадлежит воде «Svetla».

Вначале исследования были проведены на крысах в онкоцентре им. Блохина, и они показали, что деление онкоклеток замедлилось на 70 % и даже больные раком крысы прожили в 2 раза дольше при потреблении воды «**Svetla**». В МГУ были получены данные о подавлении роста онкоклеток в 2 раза.

Затем с помощью РО-теста в 2015 году было показано, что люди, имеющие предрасположенность к онкологии и относящиеся к группе риска или, возможно, имеющие I стадию онкологии, успешно эту группу покидают после приема 0,5 л воды «**Svetla**» и 1,5 л воды «**BioVita**» в день.

Исследования в 2016 году показали, что при курсовом приеме вод «**Svetla**» и «**BioVita**» нормализуется коэффициент злокачественности у онкопациентов (см. график № 4).

Это говорит о ликвидации предрасположенности к развитию онкологического процесса, и даже при периодическом приеме этих вод риск возникновения онкологии убирается. Происходит практически полная нормализация биоэнергетических процессов и снижение перекисей липидов (см. график № 5).

Это важнейшие показатели оздоравливающего действия вод «**Svetla**» и «**BioVita**». В контрольной группе (КГ) пациентов, которые не пили этих вод, таких эффектов не было выявлено. И что еще очень важно, у пациенток Самарского онкологического диспансера, которые принимали эти воды при химиотерапии во время лечения онкологии молочной железы, не произошло ухудшения состояния в отличие от контрольной группы, и все были очень довольны. В обычном режиме химиотерапии и облучения, когда на организм ложится максимальная нагрузка, у людей выпадают волосы, кожа покрывается язвами — это организм «кричит» о дефиците воды и невозможности вывести токсины через обычные каналы их выведения — мочевыделительную систему, ЖКТ и легкие, поэтому используются кратчайшие пути — через кожу. И вот, казалось бы, исследования проведены, можно спасать людей, но чиновники не спешат этим воспользоваться, а где-то и препятствуют, вместо того чтобы провести полноценные, устраивающие всех исследования и

зарабатывать большие деньги. Понятно, что такого никогда не будет. Поэтому заботьтесь о себе и своей семье самостоятельно.

В исследовании регистрировались собственная оценка состояния пациентов, а также многие показатели, включая регуляцию биоэнергетических процессов и работу иммунной системы.

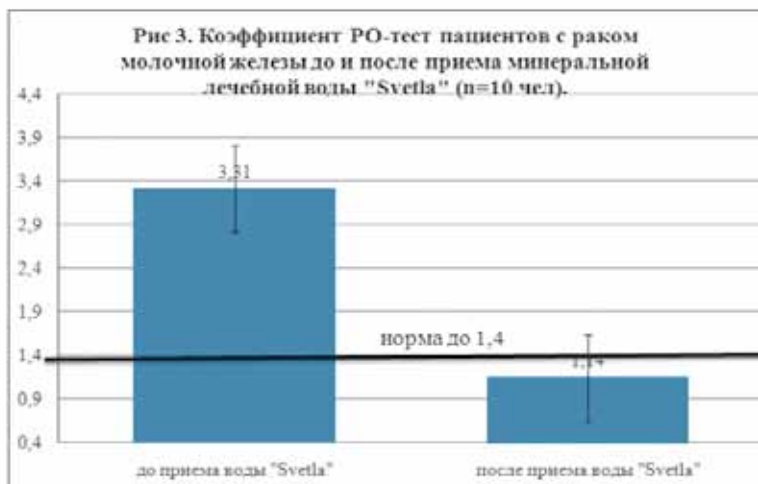


График № 4

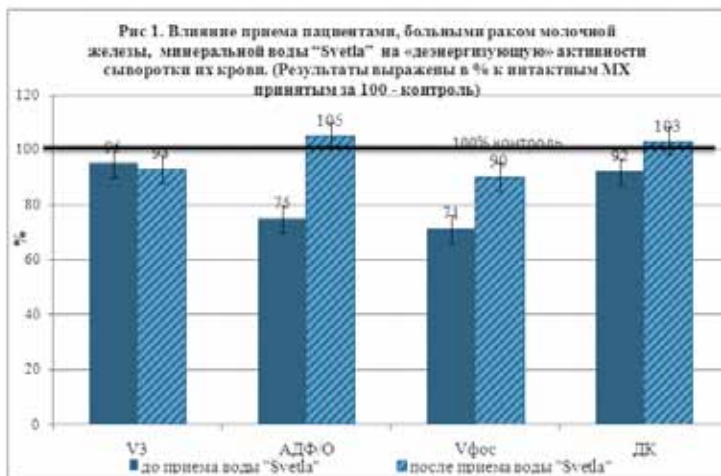


График № 5

Таким образом, воды «**Svetla**» и «**BioVita**» не только не позволяют допустить онкологию, но и помогут провести восстановление работы организма после самых страшных болезней.

Сейчас ведутся наблюдения за пациентами при приеме вод «**Svetla**», «**BioVita**» и «**Стэлмас Mg**» во время химиотерапии до операции. Надеемся, что кому-то она и не потребуется.

Действие вод объяснимо.

«**Svetla**» активирована фуллеренами — самыми мощными анти-оксидантами долговременного действия, которые, как показали исследования, тормозят развитие опухолевых патологий.

«**BioVita**» помогает работе лимфатической и мочевыделительной систем организма по нейтрализации и выводу вредных веществ. Обе воды способствуют раскислению, их кислотность вначале 7,6, а на третий день — более 9.

Исследовали также влияние минеральных вод «**Стэлмас Mg**» и «**BioVita**» на состояние пациентов после операции, химиотерапии и облучения при самых распространенных онкологиях — молочной, щитовидной, предстательной желез...

Выявлено было, что «**Стэлмас Mg**» совместно с водой «**BioVita**» смогла привести к 100 % реабилитации иммунной системы при раке молочной, щитовидной и предстательной желез, после курса облучения и химиотерапии, а вот в КГ данные недотянули до нижнего показателя нормы. Принимали их так: «**Стэлмас Mg**» — за 15–20 минут до еды, а «**BioVita**» — через 2 и 3 часа после еды.

Как объяснить? Одна из главных задач при химиотерапии и после нее — помощь печени и почкам, которые при болезни выполняют огромную работу по очищению и детоксикации организма. «**Стэлмас Mg**» увеличивает выработку желчи, которая является основным детоксикатором, а «**BioVita**» быстро выводит вредные вещества и доставляет кислород, увеличивая энергетику.

Хорошо также использовать в своем рационе и воды «**Stelmas Zn Se**» и «**Stelmas O₂**». Они содержат селен и цинк — элементы с антиоксидантным действием, наши защитники от опухолей. Установлено, что у людей с низким содержанием селена и цинка в орга-

низме опухоли могут развиваться быстрее. По разным данным, до 60 % людей страдают от дефицита этих элементов в той или иной степени.

«**Stelmas O₂**» насыщена кислородом, а кислород сокращает рост раковой опухоли, и при этом клетки иммунной системы более эффективно атакуют злокачественные клетки и таким образом сокращают шансы опухоли на выживание.

Гипертония

Гипертония стремительно молодеет. Сегодня нередки случаи, когда артериальная гипертония развивается у людей чуть старше 30 лет, в 2–3 раза чаще стали страдать гипертонией подростки!

Основным фактором, провоцирующим это заболевание, помимо стрессов, гиподинамии, курения и пр., является обезвоживание.

При недостатке воды для обеспечения органов она забирается организмом из общей системы циркуляции крови и лимфы. Естественно, для поддержания нужного давления в системе и бесперебойной работы всех органов сужаются сосуды и капилляры. При этом повышается артериальное давление, что и называется гипертонией. Чтобы проникнуть в капилляры, поддержать нормальную циркуляцию жидкости в системе кровообращения и нормальное давление в сосудах, вода должна иметь высокую активность, энергонасыщенность. Именно такая вода и работает в нашем организме.

Наиболее близкими к ней являются активные воды «**BioVita**» и «**Svetla**». Их энергонасыщенность составляет более 270 кДж/моль, что соответствует этому параметру капиллярной жидкости.

Высокое энергонасыщение определяет их особое положительное воздействие на наш организм. Об этом говорят многочисленные исследования этих вод.

В частности, наблюдение за живой каплей крови показало разницу в состоянии организма до и после приема этих вод. Так, после приема расклеиваются слипшиеся эритроциты, что свидетельствует о восстановлении их электрического потенциала. Уменьшается вязкость крови, следовательно, улучшается кровоснабжение тканей, включая мозг, питательными веществами и кислородом. Это активизирует его работу, эффективней осущест-



вляется регуляция функций всех систем и, в частности сосудистой и сердца. Нормализуется при этом артериальное давление и частота дыхания. Тромбоциты распадаются на отдельные клетки, т.е. уменьшается склонность к тромбообразованию. Активируются лейкоциты, они выделяют ферменты, которые рассасывают мягкий (низкой плотности) холестерин, что помогает в борьбе с атеросклерозом — одной из основных причин появления гипертонии.

Особое значение при гипертонии имеет прием воды «**Svetla**», которая, среди прочих терапевтических эффектов, улучшает состояние сосудов в нашем организме, которое определяет перепады давления. «**Svetla**» активирована фуллеренами — самыми мощными антиоксидантами. Она способна защитить сосуды от повреждения недоокисленными продуктами обмена, что способствует постепенной нормализации артериального давления. Благодаря увеличению АФК (активных форм кислорода) в результате приема этой воды «дожигаются» метаболиты, нейтрализуются токсины, образуется меньше свободных радикалов, разрушающих наши сосуды и вызывающих атеросклероз. Исследования показали, что «**Svetla**» защищает сердечно-сосудистую систему от развития патологий, связанных с атеросклерозом, а также эффективно подавляет причины возникновения самого атеросклероза, увеличивая выработку энергии и укрепляя иммунитет. И оказывает многие другие положительные эффекты.

Помогут при гипертонии и минеральные воды, содержащие в значимых количествах важнейшие микроэлементы, дефицит которых напрямую связан с ухудшением состояния сосудов и, как следствие, с возникновением и развитием гипертонии. Это кальций, магний и кремний.

Кальций участвует в процессах распределения внутриклеточной и внеклеточной воды, регулирующей уровень артериального давления, он необходим для нормального процесса сокращения миокарда. Кальция, как правило, хватает, но он не усваивается без магния и кремния, а они дефицитны.

Магний обладает кардиопротекторным действием, проявляет сосудорасширяющее действие и способствует нормализации артериального давления.

Кремний — важнейший элемент для поддержания эластичности артерий. Определяет их прочность, эластичность и проницаемость. Пониженное содержание кремния в стенках кровеносных сосудов с возрастом приводит к их хрупкости и вызывает атеросклероз. Стенки сосудов становятся тонкими — это опасность кровоизлияний, в том числе в мозг (инсульт).

Воды со значимым содержанием кальция, магний, кремния — «Donat Mg», «Стэлмас Mg», «Sulinka», «Sulinka кремниевая», «Mivela Mg». Также окажут неоценимую помощь в борьбе с болезнью воды со значимым содержанием селена, цинка, хрома — «Stelmas Zn Se» и «Stelmas O₂».

Холестерин



Сегодня каждый знает, что повышенный холестерин — это первый признак возможного развития болезней сердца и мозга, последствий закупорки арте-

рий. **Выработка вредного холестерина (есть и полезный) в организме — прямое следствие хронического обезвоживания.** Клетка человеческого организма обладает такой же, как у бактерий, способностью приспосабливаться к окружающей среде, изменяя структуру своей мембраны. Аналогичным образом клетки меняют содержание холестерина в мембранах, чтобы предотвратить бесконтрольную фильтрацию воды внутрь или наружу. В нормальных условиях вода должна просачиваться в клетку медленно и стабильно. Если клеточную воду необходимо удержать внутри, потому что окружающая среда становится сравнительно сухой, мембрану клетки следует запечатать. Запасы холестерина в структуре мембраны выполняют задачу по запечатыванию — закрытию тех самых пор, которые позволяют воде проходить через мембрану из клетки.

В обычных условиях процесс приема пищи должен сопровождаться притоком воды и ферментов в желудок и кишечник. Ферменты разлагают частицы пищи на маленькие строительные кирпичики, внедряя одну молекулу воды в каждую из многочисленных точек соединения аминокислот, составляющих структуру белков. Для осуществления этого процесса используется свободная вода. В результате в организме оказывается меньше воды и больше растворимого твердого материала, который нужно перенести в систему циркуляции крови и лимфы.

Результатом процесса пищеварения становится обезвоживание крови, которая покидает кишечник и направляется в печень. В печени часть пищевого груза изымается, после чего сбалансированная кровь поступает в сердце. В первую очередь система кровообращения направляет эту концентрированную кровь в ле-

гочную ткань. Тут циркулирующая кровь теряет еще какое-то количество воды в виде пара, выделяемого при дыхании.

Затем концентрированная кровь под давлением выталкивается наружу. Она проходит по артериям, которые питают само сердце, потом — по артериям мозга, а затем направляется в главную артерию — аорту. Когда эта концентрированная кровь достигает мозговых центров, те сообщают мозгу, что организму не хватает воды. Подается аварийный сигнал жажды, и человек чувствует необходимость напиться воды.

Между приемом воды и контактом концентрированной крови с клетками печени и внутренней оболочки артерий проходит довольно много времени. Этого времени и обезвоживающего воздействия концентрированной крови оказывается достаточно, чтобы дать команду на мобилизацию холестерина и активизацию его деятельности в тех клетках, которые контактировали с концентрированной кровью, таких как клетки печени и внутренняя оболочка артерий. Со временем складывается физиологическая модель выработки и отложения холестерина на внутренней оболочке кровеносных сосудов. Единственный способ, которым клетки, не способные вырабатывать холестерин, могут защитить себя, — это изъять холестерин из циркулирующей крови и отложить его на своих мембранах.

Повышенный уровень холестерина — признак того, что клетки тела разработали механизм защиты от сильного осмотического воздействия крови. Концентрированная кровь, естественно, старается вытянуть необходимую ей воду из клеток через мембраны. Холестерин — это своего рода природная водонепроницаемая глина, которая забивает отверстия в клеточной мембране, помогая сохранить ее архитектуру в неприкосновенности и предотвратить чрезмерную потерю воды. При хроническом обезвоживании клетки печени будут постоянно вырабатывать дополнительный холестерин и выбрасывать его в систему кровообращения для использования всеми клетками, не способными производить собственный холестерин. Кроме того, дополнительный холестерин

сделает стенки клеток непроницаемыми для воды, которая в нормальной, хорошо гидратированной клетке должна свободно проходить в обоих направлениях.

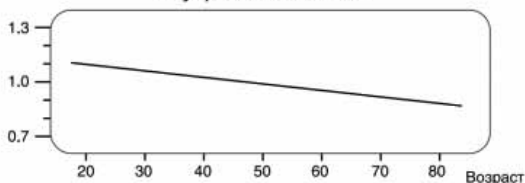
Чтобы предотвратить накопление избыточного холестерина клетками внутренней оболочки артерий и печени, вы должны регулярно выпивать достаточное количество воды за полчаса до приема пищи. Благодаря этой процедуре клетки смогут насытиться водой до того, как столкнутся с концентрированной кровью после приема пищи. Кроме того, эта вода сможет обеспечить процессы пищеварения и дыхания, не покушаясь на запасы воды в клетках, выстилающих стенки кровеносных сосудов.

Если регулировать ежедневный прием воды на протяжении какого-то времени, клетки постепенно насытятся водой полностью, и потребность в холестериновой защите уменьшится, а выработка холестерина снизится. В свете этой информации нормальный уровень холестерина в крови, возможно, окажется гораздо ниже тех значений, которые сейчас объявляются безопасными. Становится очевидным, что эффективное снижение уровня холестерина в системе кровообращения может способствовать удалению уже сформированных отложений.

При курсовом приеме вод **«Donat Mg»** или **«Стэлмас Mg»** с **«BioVita»** уровень холестерина нормализовался практически у всех больных сахарным диабетом II типа.

Можно продолжить рассмотрение болезней и болезненных состояний, которые вызываются обезвоживанием организма, но читать о болезнях, мне кажется, тяжело. Необходимо просто прийти к пониманию того, что из-за неудовлетворенной жажды наш организм постоянно, с самого детства, обезвоживается. С возрастом количество воды в клетках уменьшается и растет во внеклеточном пространстве, это соотношение изменяется с 1,1 — в юности, до 0,8 — в старости.

**Изменение соотношения между содержанием воды
внутри и вне клеток**



Обезвоженная клетка уже не обеспечит вас и ваш организм энергией, болезни будут нарастать как снежный ком — и никакие лекарства не помогут, а будут создавать лишь новые проблемы со здоровьем. В межклеточном пространстве работает натрий (Na) вместе с хлором (Cl), он удерживает воду: с одной стороны, не пускает ее в клетку, а с другой — вытягивает воду из нее. Поэтому после 30—35 лет старайтесь меньше есть пищи и пить воды с высоким содержанием NaCl, не подсаливать пищу — соли и так хватает в сырах, колбасах и других продуктах. Больше ешьте овощей, фруктов, зелени с хорошим содержанием калия, поскольку именно от него зависит энергия клетки, и пейте воду — при таком питании вы быстро начнете худеть. Одним из ярких сигналов обезвоживания служит темная или мутная моча — срочно выпейте воды. Последним признаком обезвоживания организма является сухость во рту. Но при значительном обезвоживании, даже при сухости во рту, многие пожилые люди не утоляют жажду водой, а предпочитают чай или кофе, усугубляя тем самым свои проблемы и приводя организм к болезням.

Нормальный уровень холестерина:

- до 20 лет — 3,1 — 3,9 моль/л
- 20 — 35 лет — 3,9 — 5,2 моль/л
- 35 — 59 лет (мужчины) — 5,3 — 5,7 моль/л
- 30 — 65 лет (женщины) — 5,0 — 6,0 моль/л

Тромбы в сосудах



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

Тромбы — это образование внутри кровеносного сосуда сгустков крови, которые препятствуют протеканию крови по сосуду. Случается при повреждении кровеносного сосуда и даже без повреждения. 70—80 % всех инфарктов медики относят к последствиям воспаления атеросклеротической бляшки на сосуде, которые могут иметь место при стрессе, воспалении, инфекции. В этом случае развивается отек, на бляшке возникают дефекты. Организм воспринимает эти дефекты как дырки в сосуде, которые следует «залатать», и для предотвращения потери крови вырабатываются тромбоциты и фибрин, которые формируют сгусток крови — тромб. Он еще больше, чем бляшка сужает просвет сосуда, это приводит к болям (стенокардии) и развитию в дальнейшем инфаркта.

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

Помощь в защите сосудов и улучшении кровотока окажет прием активной воды, такой как «Svetla» и «BioVita».

Мы исследовали живую каплю крови, которая является зеркалом организма и дает необычайно важную информацию о состоянии здоровья, а также о возможности его нарушения в будущем. Исследование проводили за и через 15 минут после приема этих вод.

Наблюдение показало, что в активированной приемом этих вод плазме тромбоциты начинают распадаться на единичные клетки, что позволяет привести в порядок микрорусло. А это предупреждение тромбообразования!

Плазма становится более прозрачной, скорость движения клеток увеличивается, улучшается текучесть крови. Исчезают застойные зоны: плотные скопления клеток разрушаются и растекаются. Это способствует улучшению кровоснабжения и питания органов и тканей и уменьшает возможность отложений на стенках. Улучшается динамика происходящих процессов. «**Svetla**» и «**BioVita**» быстро восстанавливают свойства плазмы. В ней запускаются оздоравливающие процессы:

- активируются лейкоциты, их мембраны разуплотняются, конфигурация меняется, движется протоплазма, т.е. иммунные клетки начинают работать;

- активный лейкоцит выполняет свою работу. Выделяя ферменты, он рассасывает мягкий (низкой плотности) холестерин. А это предупреждение развития атеросклероза. Антиатеросклеротические свойства воды «**Svetla**» показаны и другими исследованиями.

Варикоз.



Варикоз считают болезнью цивилизации, которую сложно лечить. И ни один из методов не является универсальным. Поэтому во благо пациенту разумно их сочетание.

Какую роль играет вода в комплексном лечении этой болезни?

В первую очередь, прием воды в необходимом для организма количестве — необходимое условие предупреждения и важная составляющая комплексной терапии этого тяжелого заболевания. При недостатке воды для обеспечения органов вода забирается организмом из общей системы циркуляции крови и лимфы. Прием воды поддерживает нормальную циркуляцию крови в сосудах и способствует ее разжижению, предупреждая тромбообразование — опасное осложнение при варикозе. Поэтому необходимо пить не менее двух литров воды в день. Особенно тем, кто имеет такой серьезный фактор риска появления этой болезни, как наследственность.

Лучше пить активные воды «BioVita» и «Svetla». Их параметры определяют особое положительное воздействие на наш организм. Об этом говорят многочисленные исследования этих вод.

В частности, наблюдение за живой каплей крови, которое показало, что после приема уменьшается вязкость крови, при этом улучшается кровоснабжение тканей, в частности — мышечного слоя в стенках венозных сосудов. Это способствует устранению самой причины развития варикоза. Улучшается капиллярный кровоток, венозный и лимфатический отток. Слипшиеся тромбоциты распадаются на отдельные клетки, т.е. уменьшается склонность к тромбообразованию. Активируются лейкоциты, они выделяют ферменты, которые рассасывают мягкий (низкой плотности) холестерин, что помогает в борьбе с атеросклерозом — заболеванием, провоцирующим развитие варикоза и препятствующим его лечению.

«**Svetla**» пьется за полчаса до еды и дает нам дополнительный «бонус», поскольку активирована фуллеренами — самыми мощными антиоксидантами. Они активно снижают уровень свободных радикалов, которые являются одним из мощных факторов ослабления сосудистой стенки — основной причины появления и развития варикоза. В результате ее приема «дожигаются» метаболиты, образуется меньше свободных радикалов, разрушающих наши сосуды.

Следствием ее антиоксидантного действия является стабилизация клеточных мембран и нормализация их проницаемости, что укрепляет капилляры и благотворно сказывается на тонусе сосудов (вен). А это — одна из важнейших целей комплексного лечения варикоза.

Исследования показали также, что «**Svetla**» защищает сосудистую систему от развития патологий, связанных с атеросклерозом, а также эффективно подавляет причины возникновения самого атеросклероза.

Вода «**BioVita**» благодаря своей активности нормализует метаболизм тканей за счет улучшения кровоснабжения и выведения свободных радикалов из организма. Сочетание приема этих вод, как показывают исследования, способствует снижению уровня оседания эритроцитов (в 1,5 раза). Это свидетельствует об уменьшении воспалительных процессов в организме, снижаются отеки, боли. А это — один из значимых факторов в лечении болезни. Пьется «**BioVita**» через 2 и 3 часа после еды.

Неоценимую помощь в лечении варикоза окажет и прием лечебно-столовой воды «**Стэлмас Mg**», которая в значимом количестве содержит магний и кремний. Их дефицит напрямую связан с ухудшением состояния сосудов, провоцируя возникновение варикоза. Mg и Si замещают Ca в сосудах, они становятся более гладкими и эластичными, что возвращает им способность вовремя сужаться и расширяться, нивелируя нагрузки.

Запор



Запоры очень опасны. Они провоцируют во всех органах и системах до 30 % онкологии и способствуют возникновению множества других болезней нашего организма. Частые запоры являются причиной таких заболеваний, как энтерит, вторичный колит, синдром раздраженного кишечника, заболевания желчного пузыря. Ухудшается самочувствие, появляется изжога, головные боли, повышенная утомляемость и раздражительность, тошнота и тяжесть в животе. Такие состояния являются следствием интоксикации организма от поступления в кровь продуктов гниения содержимого толстого кишечника при запорах.

Основной причиной возникновения запоров является **обезвоживание** организма. Вода — самый ценный продукт для нашего организма, и до 20 % воды, необходимой для работы всех органов и систем организма, забирается из толстого кишечника. Однако сегодня очень многие за воду принимают чай, пиво и другие напитки, а это еда, у нее другой путь в организме, она усваивается в тонком кишечнике, через почки и мочевыделительную систему быстро выводится из организма и почти не попадает в толстый. При дефиците воды организм, пытаясь получить воду из толстого кишечника, сильнее сдавливает каловые массы, и мы получаем запоры. Со временем перестают работать мышцы кишечника, и мы получаем хронические запоры. Они особенно страшны для детей, которые начинают замыкаться и бояться походов в туалет.

Но с этой бедой можно справиться раз и навсегда!

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

от запора. А такая процедура, как гидроколонотерапия, является опасной для здоровья и в Америке запрещена (кроме как перед операциями), в медицинских сообществах Европы тоже не приветствуется.

Запор — это проблема всей пищеварительной системы, решать ее необходимо комплексно, начиная с очищения и улучшения работы печени. Лучшим средством для этого являются минеральные воды «Donat Mg», «Стэлмас Mg» и «Svetla» лечебно-столовая, которые содержат большое количество сульфата магния — MgSO_4 ($\text{SO}_4 > 2000$ мг/л). Попадая в печень, он значительно **увеличивает выработку печеночными клетками желчи**, она, **двигаясь по желчным протокам, очищает их от холестерина** и продуктов распада, попадает в кишечник, **усиливает его двигательную функцию и быстро ликвидирует запоры**. При этом улучшаются физико-химические свойства желчи, холестериновый и белковый обмен веществ. И что самое важное — при курсовом приеме «Donat Mg», «Стэлмас Mg» и «Svetla» **лечебно-столовая** восстанавливается двигательная функция кишечника, работоспособность его мышц, что в итоге приводит к отказу от лекарств с их противопоказаниями.

Одновременно вы очистите:

— кишечник — наш основной пищеварительный, эндокринный и иммунный орган, в котором при загрязнении зарождаются многие болезни — от прыщей до сахарного диабета;

— печень, которая является детоксикатором вредных веществ, поступающих из организма, она заработает более эффективно, проводя профилактику болезней и быстро избавляя от похмельного синдрома;

— почки и, следовательно, межклеточное пространство, что защищает вас от образования песка и камешков в почках;

— сосуды от холестерина: они станут более эластичными, будут лучше пропускать питательные вещества и кислород.

Ca (кальций), Mg (магний) и Si (кремний) помогут в борьбе с остеопорозом и укрепят кости.

Холецистит

Холецистит — это заболевание желчного пузыря, сопровождающееся воспалительным процессом и нарушением оттока желчи. Желчный пузырь вместе с системой желчных протоков обеспечивают сбор и транспортировку желчи из печени в двенадцатиперстную кишку.

На сегодняшний день холецистит занимает третье место среди всех заболеваний пищеварительной системы. В большинстве случаев от него страдают люди с избыточной массой тела, желчекаменной болезнью, имеющие дисбактериоз кишечника и запоры. В группе риска также люди с заболеваниями органов мочеполовой системы и хроническими воспалительными заболеваниями различных органов. Гораздо реже холецистит встречается у людей с нормальной или даже пониженной массой тела. Женщины, особенно после 45 лет, страдают от этого заболевания чаще, чем мужчины. В последние десятилетия болезнь заметно «помолодела», поражая молодых людей и даже подростков.

Холецистит — болезнь инфекционной природы. Инфекция, вызывающая холецистит, чаще всего может быть занесена из кишечника или из других органов с током крови и лимфы. Нередко провоцируют возникновение холецистита и переход его в хроническую форму:

- нерегулярное питание, переедание;
- малоактивный образ жизни;
- слабый иммунитет;
- беременность;
- нервные перенапряжения, приводящие к нарушению нормального оттока желчи;
- интоксикации;
- прием алкоголя и курение;
- прием некоторых лекарственных средств.

Чем раньше вы обнаружите, что у вас холецистит, тем больше шансов полностью вылечить это заболевание. К основным симптомам холецистита можно отнести острую боль в правом подре-

берье, усиливающуюся при глубоком вдохе, развитие напряжения в грудных мышцах, боль при пальпации, тошноту или рвоту с желчью, повышение температуры, режé — желтуху. Если вы обнаружили у себя эти симптомы, вам следует как можно скорее обратиться к врачу.

Лечение этого заболевания должно быть комплексным. Немаловажным условием эффективного лечения является диета и прием желчегонных препаратов.

Одним из лучших средств как для профилактики, так и при лечении холецистита (а также **желчевыводящих путей и печени**) является прием минеральной воды «Стэлмас Mg», «Donat Mg» и «Svetla минеральная».

Высокое содержание в них сульфатов (более 2000 мг/л) способствует тому, что клетки печени начинают активно и в большом количестве вырабатывать желчь — она основной детоксикатор и помощник в пищеварении. Происходит стимулирование сокращения желчного пузыря, при этом расслабляется сфинктер на выходе желчного канала. Это приводит к вымыванию застоев желчи и очищению желчного пузыря, желчевыводящих путей и печени от метаболитов, токсинов и обновлению желчи в печени. При этом улучшается состав и качество желчи.

Противопоказаниями к приему воды являются: острая и хроническая почечная недостаточность, обострения хронических процессов в организме (временное противопоказание, до наступления периода ремиссии), желудочно-кишечные кровотечения, для скорейшего выздоровления при этом следует воспользоваться активными водами «BioVita» и «Svetla».

Ожирение



Избыточный вес — не эстетическая проблема. Это крик организма о постоянном **обезвоживании**, которое нанесет (или уже наносит) серьезный удар по здоровью, а кому-то сократит жизнь.

Обезвоживание нарушает баланс производства гормонов, регулирующих образование жировых клеток. А это приводит к проблемам со здоровьем: страдает опорно-двигательный аппарат, нарушается работа иммунной системы, ухудшается состояние желудочно-кишечного тракта. И самое печальное,

лишний вес — это прямая дорога в сторону диабета, сердечно-сосудистых, почечных и многих других серьезных заболеваний.

«Мы должны понять, что устойчивое обезвоживание влечет за собой постоянное изменение химического состава тела. Когда новый, вызванный обезвоживанием химический состав окончательно стабилизируется, он вызовет множество структурных изменений, в том числе генетических»*.

Основная задача организма — сберечь мозг от всех возможных неприятностей и бед. При обезвоживании необходимо снабдить мозг водой и питательными веществами. Возникает проблема — где взять питание и воду? Кроме как из других клеток организма, нигде. Для этого нужно эти клетки разрушить, для чего включается каскад химических реакций по производству определенных гормонов и трансммиттеров. Это пусковой момент нарушения обменных процессов, появления хронических болезней и разрушения самых разных органов. Так, при недостатке воды происходит выброс **гистамина и кортизола**. **Гистамин** — основной регулятор водных ресурсов в организме.

«Тучные люди поглощают пищу, чтобы удовлетворить изначальную просьбу гистамина о воде. Они делают это, потому что

пища тоже преобразуется в АТФ (аденозинтрифосфат), и, кроме того, она гораздо вкуснее простой воды. Однако в плане удовлетворения потребностей мозга в АТФ вода действует намного быстрее и эффективнее.

...Со временем этот процесс реакции гистамина на обезвоживание или умственные и социальные стрессы может стать основанием для переедания в моменты, когда организм просто требует чистой воды. Следовательно, обезвоживание может быть коренной причиной ожирения, с которым в большинстве случаев связывают гипертензию и которое на последующей стадии может привести к диабету».

Кортизол — «разрушитель» жировых клеток. Очень нужен организму в условиях обезвоживания и стресса для «добычи» глюкозы и воды в целях питания мозга.

Итак, жировые клетки разрушены, глюкоза и вода добыты. Вроде это должно вести к похудению. Но не так все просто, в организме все связано, и разные вещества, гормоны, в частности, действуют не сами по себе, а с «товарищами». Часть глюкозы отправляется в мозг, это понятно, для того все и «затеяно». А вот большая часть ее остается в крови. Тут в игру должен бы вступить **инсулин**, задача которого — регулировать поступление глюкозы во все клетки организма с тем, чтобы клеточные митохондрии производили энергию. Только один мозг имеет особые привилегии — ему не нужен инсулин в качестве проводника глюкозы, он сам может пропускать глюкозу через мембраны своих клеток. Это — один из важнейших механизмов защиты самого ценного в организме — мозга. В условиях обезвоживания организм не может позволить себе тратить глюкозу на созидание других клеток, ему бы сохранить самое основное для жизни — мозг. Потому предусмотрен механизм подавления выработки инсулина с помощью заместителя гистамина — простагландина.

Что имеем? Много глюкозы в качестве излишков, часть которых удовлетворяет потребности мозга, а часть перерабатывается в жировые клетки, что приводит к отложению жира. Если не потру-

даться до седьмого пота, борясь с дикими животными или убегая от них (при современной жизни заменяет спортзал), то при лучшем стечении обстоятельств, когда обезвоживание еще не достигло угрожающего состояния и еще не запущен механизм подавления инсулина, просто останетесь толстыми. Все лучше, чем диабет.

И еще следует иметь в виду, что кортизол разрушает не только жировые клетки, а вообще всякие, т.е. происходит распад тканей, организм начинает «пожирать» сам себя. Это — аутоиммунные заболевания. Какие — это уж кому как «повезет».

И это еще не все. С помощью производства гистамина и кортизола обезвоживание запускает механизм подавления деятельности иммунной системы. Тут уж вирусные и бактериальные инфекции обеспечены. Хорошо, если обойдетесь просто соплями и кашлем.

И не говоря уже о нарушениях обменных процессов, вызванных другими гормонами. Например, при увеличении уровня глюкозы в крови снижается производство **гормона роста**, задача которого, как и кортизола, ускорять использование жира в качестве источника энергии. Кроме этой важной функции он выполняет еще массу задач. Детям и подросткам он помогает расти. Нужен он взрослым. Гормон роста укрепляет кости, предупреждая остеопороз, улучшает и поддерживает в тонусе состояние мышц, участвует в синтезе коллагена, необходимого нам во все периоды жизни для поддержания здоровья суставов, связок, хрящей и кожи. Недостаток гормона роста провоцирует ускоренное старение и раннее появление морщин. С возрастом значение этого гормона не уменьшается, поскольку он регулирует баланс холестерина низкой и высокой плотности, что важно для предупреждения атеросклероза.

Конечно, вносят свою лепту в провокацию болезней и многие другие гормоны, слаженное взаимодействие которых нарушается при обезвоживании. Это лептин, гормоны щитовидной железы, тестостерон, женские половые гормоны. Отметим, что практически все гормоны имеют отношение к обмену веществ и, стало быть, к нормализации веса. А эффективным и мощным фактором как для профилактики, так и для лечения обменных нарушений являются

минеральные воды. Об этом говорит накопленный веками опыт использования минеральных вод в лечении спектра заболеваний.

Лучшие воды для снижения веса – «Стэлмас Mg», «Sulinka» и «Йодика». Благодаря наличию в них большого количества ионов гидрокарбоната, они оказывают выраженные клинические эффекты, в частности, при лечении проблем лишнего веса. Гидрокарбонаты способствуют выработке собственных гормонов, что способствует ускорению обменных процессов в организме и успешному избавлению от лишних килограммов. Магний связывает жиры пищи, и они проходят мимо не усваиваясь. Благодаря уникальному составу организм получает из этих вод дефицитные жизненно важные химические элементы, которые теперь не нужно будет добывать из пищи, а значит, до 30 % ее проходит, не поступая в организм, при этом химические элементы используют запасы – жиры, способствуя снижению веса.

**Вода для здоровья. Фирейдон Батмангхелидж – доктор медицины, известный исследователь влияния воды на здоровье.*

Аллергия

В последние годы диагноз «аллергия» ставится все чаще, а 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) остро нужна вода для вывода вредных веществ. Организм включает регуляторы перераспределения воды между органами с помощью каскада химических реакций. Один из таких регуляторов — гистамин. Избыточное его накопление в циркулирующих биологических жидкостях вызывает общие нарушения в функционировании организма.

Антигистаминные препараты обладают низкой эффективностью, а их действие связано с частичной блокадой гистаминовых рецепторов и нередко сопровождается нежелательными побочными эффектами. Полноценного лечения лекарствами нет.

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 может немедленно.

Выбирать лучше воды, которые помимо снятия обезвоживания принесут дополнительную пользу при аллергии. Во-первых, содержащие дефицитные, особенно при аллергии, микроэлементы. Прежде всего это селен и цинк. Они находятся в водах **«Stelmas Zn Se»** и **«Йодика»**.

Селен оказывает противоаллергическое действие за счет подавления гистамина, цинк устраняет кожные проявления аллергии и предотвращает возможные вторичные инфекции на ее фоне.

Цинк, селен являются компонентами клеточных ферментов — собственных антиоксидантных систем организма — важнейших наших защитников от свободных радикалов.

Антиоксидантная терапия вообще имеет особое значение при аллергии. Поэтому неоценимую помощь принесет также прием воды **«Svetla»**. Она содержит самые мощные антиоксиданты из известных — гидратированные фуллерены. В широком спектре ее терапевтических эффектов — сильное и долговременное **антигистаминное, противоаллергическое и противовоспалительное действие**. Вода повышает адаптацию организма, оказывает иммуномодулирующее и антитоксическое воздействия.

Важно сочетать прием воды **«Svetla»** с активной водой **«Bio-Vita»**, которая ускоряет выведение нейтрализованных токсинов и метаболитов на уровне клетки. Совместное действие этих вод уменьшает влияние аллергенов за счет очищения организма на клеточном уровне и оказывает противовоспалительное и противоотечное действие.

При аллергии одна из важных задач — очищение и детоксикация. Лучшее средство для этого — воды **«Donat Mg»**, **«Стэлмас Mg»** и **«Svetla» лечебно-столовая**. Их курсовой прием (24–30 дней) способствует чистке кишечника, желчного пузыря, желчевыводящих путей, печени — нашего основного детоксикатора, а также почек, сосудов.

Эти воды содержат дефицитные при любых видах аллергий магний и кремний.

Магний оказывает противоаллергическое, противотоксичное и противовоспалительное воздействие.

Кремний укрепляет сосуды и капилляры, повышает их эластичность. Улучшает связывание и выведение токсинов, ядов, поэтому важен для работы всего ЖКТ и борьбы с дисбактериозом, который является одной из причин многих аллергических заболеваний, особенно у детей.

После проведенной чистки неоценимую помощь организму принесут чередующиеся курсы таких вод, как «**Sulinka**» и «**Sulinka кремниевая**». Эти воды также содержат дефицитные магний и кремний. «**Sulinka**» — это вода, содержащая 13 из 15 жизненно необходимых микро- и макроэлементов, среди которых важнейшие в случае борьбы с аллергией марганец и кобальт. Иммуностимулирующее действие кобальта проявляется его способностью повышать фагоцитарную активность лейкоцитов вообще и эозинофилов в частности, за счет чего снижается содержание гистамина в тканях. Кобальт также важен для поддержания здорового состояния сосудов и поджелудочной железы.

Важно не дожидаться приступа, а приучить себя к ежедневному приему пресной воды в количестве не менее двух литров в сутки для снятия хронического обезвоживания и предупреждения тем самым возникновения самой причины выделения гистамина и последующих за этим аллергических реакций организма.

Грипп. ОРВИ

Осеннее-зимний период — всем известное время, когда мы начинаем интенсивно болеть. Уберечься от наступающих ОРВИ и гриппа стремится каждый. Используются самые разные средства — от прививок до приема иммуностимуляторов, призванных повысить активность иммунитета. Кому-то это помогает, а некоторым вредит. Прививки могут помочь, если доктора, создавшие соответствующие вакцины, угадали со штаммом вируса. Если не угадали — будете болеть, будто прививки и не было. Причем многим людям (аллергикам, ослабленным, перенесшим болезни или просто недомогания) прививки противопоказаны. Иммуностимуляторов же, по мнению многих докторов, вообще в природе не существует. То, что продается в аптеках под видом иммуномодуляторов, — миф, рекламные уловки фармацевтических компаний. Об этом сейчас все больше говорят сами врачи в медицинских передачах и пишут в прессе.

Как защитить себя и близких от нарастающей угрозы вирусных инфекций и что делать в случае болезни, чтобы быстрее поправиться?

Простые действия

За полчаса до еды выпить 200–250 мл воды «**Svetla**», за 10–15 минут до еды стакан воды «**Стэлмас Mg**», через 2–2,5 часа после еды — воды «**BioVita**». Общий объем потребляемых вод «**Svetla**» и «**BioVita**» — 2–3 литра в день.

В первую неделю приема воду «**Svetla**» следует пить по 1,5 литра в день, остальное количество дополнять водой «**BioVita**». В последующем — достаточно 0,5 литра в день воды «**Svetla**», остальное количество дополнять водой «**BioVita**» после еды.

Почему это работает?

1. Наше здоровье в сезон простуд во многом зависит от благополучия кишечника. Лечебно-столовая вода «**Стэлмас Mg**» благодаря высокому содержанию сульфатов и магния способствует очищению кишечника и улучшает его функциональное состояние. А это самым непосредственным образом положительно влияет на состояние иммунитета.

На сегодняшний день наукой доказано, что около 70 % иммуномодулирующих клеток человека находятся в желудочно-кишечном тракте. Именно там больше всего находится особых клеток иммунной системы – Т-лимфоцитов, которые отвечают за осуществление иммунных реакций, т.е. определяют всю успешность борьбы нашего организма с чужими агентами и собственными «поломанными», трансформированными клетками (в частности, онкологическими).

Кроме того, в результате приема **«Стэлмас Mg»** увеличивается производство желчи печенью и ее отток, что самым прямым образом не только благотворно сказывается на работе печени, но и улучшает усвоение витамина Д. А этот витамин помогает не только мышцам и костям. Как выяснили сотрудники Лондонского университета королевы Марии, витамин Д позволяет человеку избавиться в короткие сроки от ОРВИ и лучше перенести заболевание в случае болезни. Одна из активных форм витамина дает возможность организму вырабатывать белки, защищающие людей от вирусов и бактерий. А его метаболиты (промежуточные продукты обмена вещества в живых клетках) участвуют в других разных антимикробных процессах.

Важно также, что в воде **«Стэлмас Mg»** содержатся особо востребованные иммунной системой элементы: магний, кальций, йод, кремний. Недостаток этих элементов приводит к нарушению работы иммунной системы и болезням, а ее перенапряжение из-за болезней и инфекций влечет еще большую потерю этих важнейших химических элементов. В продуктах питания их мало и с трудом добываются, а из воды отлично усваиваются до 80 % и находятся в активном состоянии, быстро устраняют дефицит.

2. Противовирусное, противовоспалительное, антимикробное действия вод **«Svetla»** и **«BioVita»** показаны в многочисленных научных исследованиях и подтверждены более чем 10-летним опытом их использования. Так, выздоровление наступает быстрее на 40 %, а биоэнергетический баланс повышается на 10–12 % у здоровых людей и на 40 % у больных.

Люди, употребляющие эти воды курсом в течение 24–30 дней 2–3 раза в год, отмечают, что перестали болеть ОРВИ и гриппом, т.е. такой курс надолго укрепляет иммунитет.

Результат и преимущества

Сегодняшняя медицина предлагает для борьбы с простудой и гриппом 4-недельный курс медицинских препаратов или вакцинацию. При этом вы имеете возможные осложнения от прививки при сомнительном результате и получаете токсическую нагрузку на печень и почки, прочие побочные эффекты. Особенно от приема жаропонижающих и антибиотиков страдает печень — важнейший многофункциональный орган, во многом определяющий наше здоровье.

Последствия: необходимость реабилитации после проведенных курсов профилактики или лечения с помощью лекарств.

Мы предлагаем для профилактики простуд и гриппа, а также при их лечении 4-недельный курс сочетания указанных вод. При этом вы получаете очистку и восстановление функций печени, почек и выработку значительно большего количества энергии, нормализацию обменных и иммунных процессов, повышение резервов организма и его устойчивости к инфекциям.

Головная боль



Головная боль — это проблема современного человечества. По этой причине развитые страны теряют десятки миллионов рабочих дней ежегодно. Потому что 98 % людей проходят это испытание в течение года хотя бы раз. А около 70 % страдают от приступов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), головная боль — причина каждого третьего

обращения к неврологу.

Мы часто не понимаем всей серьезности этого распространенного недуга, а вот доктора считают, что головную боль терпеть нельзя, ее нужно обязательно лечить, поскольку при хронической головной боли серое вещество в мозге начинает атрофироваться из-за гибели нейронов в определенных участках мозга.

Головная боль обусловлена спазмом сосудов головного мозга, вызванного нарушением мозгового кровообращения.

Основной причиной нарушения кровообращения и, как следствие, ухудшения питания мозга являются стресс и **обезвоживание**. При недостатке воды для обеспечения нормальной работы всех органов она забирается из общей системы циркуляции крови и лимфы. При снижении объема крови организм для поддержания нужного давления в системе и бесперебойной работы всех органов вынужден сужать сосуды и капилляры, ухудшается кровоток в сосудах мозга. Возникает спазм, активируются болевые рецепторы. Кроме того, из-за ухудшения кровоснабжения головной мозг получает меньше кислорода и питательных веществ.

Обезвоживание провоцирует целую цепь событий, приводящих к головной боли, которая по-разному может проявлять себя, кому как «повезет». Ведь наш организм — единая система, и состояние обезвоженности пагубно отражается на всех системах и органах. И

часто головная боль — крик организма о явном неблагополучии в каких-то органах, которые так же пострадали.

Так, если боль локализуется большей частью в затылке, а на языке при этом появляется белый налет, это свидетельство неполадок в работе **поджелудочной железы**.

Если боль больше ощущается в висках и в лобной части и язык тоже обложен, то можно уверенно говорить о хроническом нарушении в работе **желчевыводящих протоков**.

Если боль распространяется на переднюю часть головы, ухудшилось настроение и нет сил, это явно указывает на сильную интоксикацию, связанную с концентрацией вредных веществ в **толстом кишечнике**.

Сочетание головной боли с нарушением сна, раздражительностью, усталостью, общим напряжением и мышечными судорогами свидетельствует о **дефиците магния в организме**.

В любом из этих случаев самый лучший способ — прием **минеральных гидрокарбонатно-сульфатно-магниевых вод, таких как «Donat Mg» или «Стэлмас Mg»**, лучше курсовым приемом. Вода работает мягко и физиологично, воздействуя на весь организм в целом, начиная с **очистки кишечника**. Высокое содержание **сульфатов** (> 2000 мг/л) в соединении с **магнием** увеличивает объем воды в кишечнике, воздействует на кишечные пептиды, повышает экскрецию желчи, а также усиливает перистальтику кишечника, тем самым оказывая слабительное действие. Очищение толстого кишечника проходит в течение первых 7–10 дней курсового приема.

Сульфаты и магний, находясь в ионном виде, очень быстро поступают в кровь и далее в печень, под их воздействием клетки печени начинают активно и в большом количестве вырабатывать желчь. Это приводит к вымыванию застоев желчи и **очищению желчевыводящих протоков и печени** от продуктов распада, обновлению желчи в кишечнике и печени.

Наряду с кишечником и печенью очищаются почки, кровь, со-
суды.

Наличие в «Donat Mg» и «Стэлмас Mg» значительного количества гидрокарбонатов способствует нормализации **работы тонкого кишечника**, который является не только пищеварительным, но и эндокринным и иммунным органом. В нем секретируется 80 % всех гормонов, которые ускоряют выработку инсулина — основного контролера функций организма, в первую очередь — обмена веществ. Улучшается работа **поджелудочной железы**.

Магний и кремний, содержащиеся в воде, играют важную роль в стабилизации стенок кровеносных сосудов, предотвращая их спазм.

А обезвоживание максимально быстро уберут активные воды «Svetla» и «BioVita», разжижая при этом кровь, улучшая ее текучесть и производя синхронизацию — балансировку работы всех органов и систем.

Упадок сил

Чувство постоянной усталости, повышенной сонливости, потери сил знакомо многим. Причем часто явной причины этих угнетающих состояний вы назвать не можете, а постоянная обессиленность уже с утра отравляет вам жизнь и дома, и на работе. В 60 % случаев обращения людей с подобными проблемами ко врачам отклонений в здоровье не находят.

Ученый мир к основным причинам, вызывающим постоянную усталость, относит следующие: **дефицит воды, нехватка энергии, неправильное питание, инфекции, а также отсутствие нормальной физической активности.**

Дефицит воды и нехватка энергии в организме. Эти две причины не ходят одна без другой. Первый симптом обезвоживания — чувство жажды. Оно наступает при потере всего лишь 1 % от нормы объема жидкости; при потере 2 % происходит снижение выносливости; при потере 3 % — вы ощущаете упадок сил, при 5 % — снижение слюноотделения и мочеобразования, учащенный пульс, апатия, мышечная слабость, тошнота.

Причины этому просты. Энергия в нашем организме вырабатывается в клетке из поступающих в нее воды и питательных веществ. Клетка, сама состоящая из воды на 75 %, «живет» в водной среде, и при нехватке воды эффективность ее работы снижается на 40—50 %. Замедляется обмен веществ — снижается поступление питательных и вывод отработанных (метаболитов). Причем **«работает» клетка не с простой водой, а с водой активной, энергонасыщенной.** Именно такая вода используется организмом для осуществления нормальных энергогенерирующих процессов. Организм добывает из пищи и напитков (чая, супа, сока и пр.) необходимую ему воду и «подзаряжает» ее, неся при этом существенные энергозатраты. Вы при этом теряете силы, ощущаете недомогания, зарабатываете болезни.

Чтобы избавить организм от этой бесполезной работы, необходимо пить воду активную, энергонасыщенную в количестве **2—3 литра в сутки. Это первый шаг в борьбе с усталостью.**

В идеале — потреблять активные воды «**BioVita**» и «**Svetla**». Они приводят к увеличению интенсивности энергогенерирующих процессов в организме. По этому показателю эти воды в десятки раз превосходят воду DANA — одну из лучших вод Европы, а российские бренды — в сотни тысяч раз (см. *график № 6* и *рис. № 3*).

Структура этих вод соответствует структуре воды в организме новорожденного или абсолютно здорового человека благодаря специальной подготовке.

Это подтверждают многочисленные медицинские и биохимические исследования последних лет. В них показано, что при добавлении 1 % воды «**Svetla**» в кровь человека энергообразование увеличивается более чем в 3 раза за счет активации работы нейтрофилов. Значительно улучшается и регуляция биоэнергетических процессов. Также в нашей фирме уже более четырех лет проводятся наблюдения за людьми, принимающими воду «**Svetla**» и «**BioVita**», посредством прибора ГРВ (газоразрядный визуализатор). У здоровых людей биоэнергетический баланс повышается на 10–12 %, у больных — до 40%. Улучшается кровоснабжение и выведение шлаков на уровне клетки, активизируется ее работа, значительно повышаются резервы организма (см. *рис. № 7*).

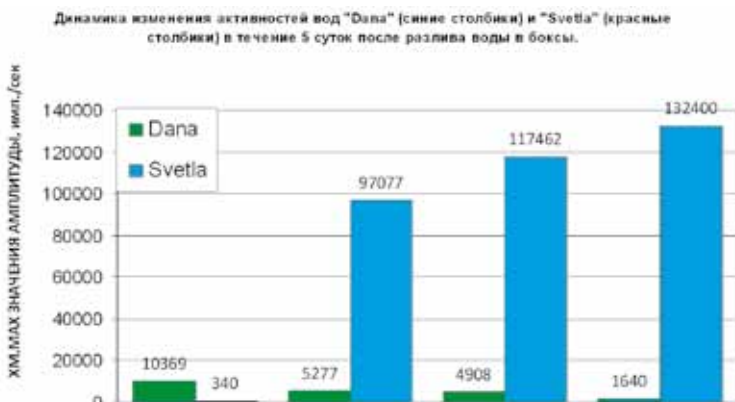


График № 6

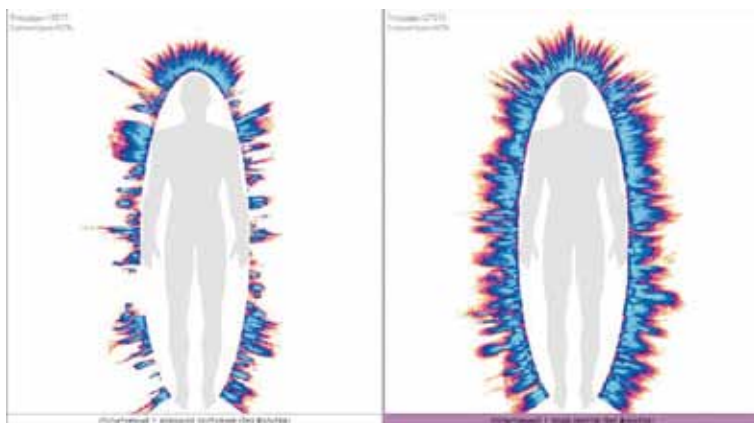


Рисунок № 7

Принцип и эффективность работы структурированных питьевых вод «Svetla» и «BioVita» наглядно иллюстрируют диаграммы биоэнергетических полей человека, полученные в ходе экспериментов, проводимых с помощью прибора газоразрядной визуализации (прибора ГРВ). На них четко видна разница площади биоэнергетического поля человека до приема воды и после. Достаточно выпить за один прием 0,25 л воды «Svetla» или «BioVita», чтобы брешы в поле человека, свидетельствующие о проблемах в том или ином его органе, либо сгладились, либо полностью исчезли.

Следующая парочка — **неправильное питание и инфекции**. Последние исследования связывают хроническую усталость с перенапряжением иммунной системы, вызываемой атаками инфекционных антигенов. А защита нашего иммунитета, надежный барьер от простудных и хронических заболеваний — **минералы, витамины и антиоксиданты**. Современный человек при свойственном ему несбалансированном питании не получает их в должном количестве.

Здесь помогут минеральные воды, содержащие большое количество дефицитных макро- и микроэлементов: магния, кремния, лития, йода, селена, цинка, хрома и др. Они укоряют переваривание пищи в энергию в миллиарды раз и, попадая в организм, оказывают различное профилактическое и лечебное действие,

способствуя восстановлению сил и избавлению от постоянной усталости.

Этих элементов почти нет в российских брендах, в них в основном содержатся натрий, хлор (соль), кальций.

Особо важны в случае борьбы с усталостью магний, кальций, кремний. Они содержатся в водах «**Donat Mg**», «**Стэлмас Mg**», «**Sulinka**» и «**Sulinka кремниевая**» в значимом для взрослого человека количестве.

Наличие в этих водах гидрокарбонатов (HCO_3^-) способствует улучшению работы тонкого кишечника. А тонкий кишечник — орган особый. Он вырабатывает пищеварительные гормоны, которые определяют уровень гормонов во всем организме, в частности инсулина — основного контролера всех функций организма, в первую очередь — обмена веществ. За счет этого увеличивается стойкость организма к повреждающему действию стрессов, вызывающих, в частности, потерю сил.

Воды «**Donat Mg**», «**Стэлмас Mg**» и «**Svetla**» лечебно-столовая благодаря высокому содержанию SO_4^{2-} (сульфатов) способствуют очищению и улучшению работы печени и кишечника. Это крайне важно в борьбе с усталостью! Здоровье печени определяет деятельность всего организма, и ее заболевания провоцируют не только усталость, но и развитие депрессии. А от состояния кишечника зависит активность иммунитета (на 80 %) и наша работоспособность, поскольку бактерии кишечника поддерживают иммунитет и вырабатывают серотонин — гормон радости и жизненной энергии.

Особое значение для избавления от постоянной усталости имеет нормальный уровень в организме хрома. Дефицит хрома сопровождается повышенной утомляемостью и чувство постоянного упадка сил. Хром имеется в значимом для организма количестве в водах «**Stelmas Zn Se**», «**Stelmas O₂**» и в минеральной воде «**Sulinka**».

Антиоксиданты — наша защита от разрушающего организм избытка свободных радикалов. Повышенный уровень радикалов вызывает не только усталость и потерю работоспособности, но и развитие самых разных серьезных заболеваний, включая онколо-

гические. В нашем организме есть собственные антиоксидантные системы, важнейшими компонентами которых являются селен и цинк — крайне дефицитные микроэлементы в организме современного человека.

Лучший способ поддержать достаточный уровень этих стратегических компонентов антиоксидантных систем — включить в свой ежедневный рацион минеральную воду «**Stelmas Zn Se**» («**Stelmas O₂**»). Селен также содержится в водах «**Sulinka**» и «**Йодика**» в значимом для организма количестве.

Помогут в борьбе с излишками радикалов и активные воды «**BioVita**» и «**Svetla**». «**BioVita**» способствует быстрому удалению из организма уничтоженных больных клеток, нейтрализованных токсинов, убитых болезнетворных организмов, метаболитов. «**Svetla**» активирована самыми мощными антиоксидантами долговременного действия и увеличивает выработку АФК, а далее — энергии, а энергия и есть жизнь.

Отсутствие нормальной физической активности. Прогулки и физкультура тренируют антиоксидантные системы. При отсутствии физической нагрузки антиоксидантные системы затухают, прекращая защищать нас от болезней, недугов и быстрого старения, вызывая еще большую потерю сил и чувство усталости.

Укрепление иммунитета

Все мы знаем, что иммунитет должен быть крепким, и порой для его укрепления принимаем рекомендованные врачами препараты. Как они работают — никто не знает, но мы им верим и принимаем.

Давайте разберемся, что и как может помочь быстро укрепить и поддерживать иммунитет.

Наш организм — единая система, и где бы ни возникала проблема, в защиту вступает иммунитет, при этом происходит его ослабление.

Защитниками нашего иммунитета являются микро- и макроэлементы и антиоксиданты.

При дефиците микро- и макроэлементов развиваются клинически значимые нарушения иммунной системы, приводящие к снижению сопротивляемости организма, острым инфекциям и к хроническим заболеваниям, включая онкологические, увеличению риска осложненного течения и летального исхода при вирусных, микробных и паразитарных инфекциях. Связано это с тем, что макро- и микроэлементы необходимы для активации множества ферментов, участвующих в процессах защиты организма, и при их дефиците не могут нормально работать как отдельные иммунокомпетентные клетки, так и иммунная система в целом.

Иммунной системой особенно востребованы неорганические ионы цинка, селена, магния, кальция, хрома, железа, фтора, йода, кремния и другие.

Антиоксиданты — важнейшие наши защитники от самых разных болезней и преждевременного старения. Они нейтрализуют «свободные радикалы», повреждающие клетки нашего организма. Уровень антиоксидантов важен для всех систем организма, особенно для иммунной, нервной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной и легких. При несбалансированном питании, некачественной воде, плохой экологии, переносимых инфекциях и болезнях требуется больше собственных антиоксидантов, поскольку их больше затрачивается. Возраст, стрессы,

травмы и лекарственные препараты приводят к снижению эффективности работы антиоксидантных систем. При этом перегружается печень и начинает плохо справляться с детоксикацией организма.

Недостаток антиоксидантов и химических элементов приводит к нарушению работы иммунной системы и болезням, а ее перенапряжение (болезни, инфекции) влечет еще большую потерю собственных антиоксидантов и важнейших химических элементов.

Сложно разомкнуть этот круг, если не получать извне важнейшие макро- и микроэлементы и антиоксиданты.

В решении этой задачи помогут минеральные воды, в которых присутствуют практически все макро- и микроэлементы, дефицит которых негативно сказывается на иммунной системе.

Особое значение для иммунной системы имеют воды **«Stelmas Mg»**, **«Donat Mg»**, **«Sulinka»**, **«Йодика»**. В них находятся в значимых для организма количествах жизненно необходимые Mg (магний), Si (кремний), Ca (кальций), Li (литий), J (йод). В воде **«Sulinka»** присутствуют 13 из 15 жизненно необходимых химических элементов и более 3000 мг/л HCO_3 (гидрокарбоната), который увеличивает выработку гормонов, а они ускоряют их усвоение.

Как эти воды работают?

При обычном приеме пищи вкусовые рецепторы языка передают информацию в мозг о том, что в желудок поступает пища и необходимо подготовиться к ее приему в кишечнике через 2–4 часа (таково время переработки пищи в желудке). В обычном режиме все так и происходит. Но вот вы выпили **«Stelmas Mg»**, **«Donat Mg»**, **«Sulinka»**, **«Йодика»**, и рецепторы, приняв ее за пищу (в этих водах большое количество макро- и микроэлементов), передают информацию в мозг. Но вода поступает в кишечник не через 2–4 часа, а через 5–10 минут.

Для организма это стресс, он мобилизуется и начинает срочно искать защиту, и поскольку нападения нет, бороться не с кем, он успокаивается при первом приеме в течение 1–1,5 часов, при курсовом приеме происходит тренировка, и мобилизация сохраняется

до 5 месяцев. После такого приема достоверно увеличивается стойкость организма к повреждающему действию стрессовых факторов различной природы.

Организм натренирован, и в случае нападения инфекции он быстро отражает ее, и вы даже не догадаетесь, что могли заболеть каким-то, в том числе инфекционным заболеванием.

С минеральными водами в кровь поступают чистые, электрически активные макро- и микроэлементы и направляются в печень, но поскольку их очистки и детоксикации не требуется, они еще и забирают часть токсинов, производя очистку печени, почек, крови. В зависимости от химического состава воды происходят и другие специфические и неспецифические воздействия на организм, обусловленные наличием в этих водах большого количества магния, кремния, гидрокарбоната, лития, натрия, селена, цинка, йода и малого количества натрия и хлора (вместо отложения солей произойдет их вымывание). В результате курсового приема этих вод происходит нормализация обмена веществ, восстановление функций организма — без побочных эффектов.

Особое значение для защиты и поддержки иммунитета имеет лечебно-столовая вода **«Stelmas Mg»** и лечебная **«Donat Mg»**, которые благодаря высокому содержанию сульфатов и магния способствуют очищению кишечника и улучшают его функциональное состояние. А это самым непосредственным образом положительно влияет на состояние иммунитета.

На сегодняшний день наукой доказано, что около 70 % иммуномодулирующих клеток человека находятся в желудочно-кишечном тракте. Именно там больше всего находится особых клеток иммунной системы — Т-лимфоцитов, которые отвечают за осуществление иммунных реакций, т.е. определяют всю успешность борьбы нашего организма с чужими агентами и собственными «поломанными», трансформированными клетками (в частности, онкологическими).

Так, например, Т-хелперы (помощники), находясь на переднем крае борьбы с инородными агентами, передают информацию

о присутствии в организме чужака (антигена). Т-хелперы не только опознают антиген, но и активируют лимфоциты другой популяции — В-лимфоциты. Задача последних — усилить выделение иммуноглобулинов (антител). Это белки плазмы крови, которые не дают размножаться бактериям, вирусам, а также нейтрализуют выделяемые ими токсины. Каким образом? Иммуноглобулины просто связываются с чужаками, образуя комплекс антиген — антитело. Затем этот комплекс уничтожается лимфоцитами особой специализации — Т-киллерами (убийцами), которых также должно быть определенное количество. Понятно, что если Т-лимфоцитов становится мало, наш организм плохо понимает, что его атакуют «враги».

Другой весьма распространенный вариант ухудшения работы иммунной системы — когда Т-клеток достаточно, но они «отвлекаются» от своей основной работы на приведение в порядок непосредственной среды своего обитания — кишечника. В этом случае мы опять становимся легкой добычей вирусов, бактерий, опухолевых клеток.

При очищении кишечника вы укрепите иммунитет.

Пьют **«Stelmas Mg»** и **«Donat Mg»** курсом 24—30 дней за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день. Через 2 и 3 часа после еды обязателен прием 200—250 мл пресной воды малой минерализации. Это обязательно, поскольку у большинства из вас организм обезвожен, и воды **«Stelmas Mg»** и **«Donat Mg»**, как воды средней минерализации (4,3-6,5 г/л), не снимают проблемы обезвоживания без сочетания с пресными водами. Ведь не секрет, что обезвоживание также является серьезной причиной ослабления иммунитета. Необходимое и достаточное количество воды в организме помогает клеткам получать важные химические элементы для нормальной работы органов и выводить продукты распада, не позволяя им засорять и отравлять наш организм.

Лучшими водами здесь являются **«BioVita»**, **«Svetla»**, **«Stelmas Zn Se»**. Они оказывают дополнительную помощь иммунитету, поскольку обладают антиоксидантным действием.

Многочисленные исследования показали, что воды «**Svetla**» и «**BioVita**» являются водами **активными**, а потому не только поддерживают, но и восстанавливают иммунную систему организма. Они обладают положительными иммуномодулирующими свойствами и защищают иммунную систему от повреждающих факторов. А также активируют системы собственной антиоксидантной защиты в организме.

Исследования в Самарском областном онкодиспансере показали, что даже после самой тяжелой болезни — онкологии, иммунная система больных при курсовом приеме вод «**Стэлмас Mg**» и «**BioVita**» восстанавливалась так, что им могут позавидовать и здоровые люди.

Показательно исследование живой капли крови, которая является зеркалом организма и дает необычайно важную информацию о состоянии здоровья, а также о возможности его нарушения в будущем. Исследование проводили за и через 15 минут после приема активных вод «**Svetla**» и «**BioVita**».

До приема «**Svetla**» и «**BioVita**» клетки иммунной системы были не активны — находились внутри своих оболочек. После приема активная вода быстро попадает в межклеточное пространство (МП), при этом значительно увеличивается количество и состояние плазмы. Скорость движения клеток увеличивается, улучшается текучесть крови. Быстро восстанавливаются свойства плазмы. В функциональной плазме запускаются не идущие до этого процессы:

- активируются лейкоциты, их мембраны разуплотняются, конфигурация меняется, движется протоплазма, т.е. иммунные клетки начинают работать;

- активный лейкоцит уже выполняет свою работу: выделяя ферменты, он рассасывает мягкий (низкой плотности) холестерин;

- восстанавливается структура клеток и улучшается динамика происходящих процессов.

То есть активные воды «**Svetla**» и «**BioVita**» служат не только субстанцией, которую мы восполняем при обезвоживании! Они запускают активацию наших биоэнергетических процессов, ини-

цируя использование внутренних резервов организма.

В результате организм работает сам, только с использованием своего огромного потенциала, и мы получаем широчайший спектр оздоровительных эффектов, связанных с улучшением работы иммунной системы и поддержанием нормальных функций организма: повышается работоспособность, улучшается сон, нормализуется аппетит, уходит состояние нервозности. При болезнях выздоровление наступает на 35–40 % быстрее.

Особое значение для защиты иммунной системы имеет также вода «**Stelmas Zn Se**», в которой имеются дефицитные жизненно необходимые селен, цинк, йод, хром, марганец. Селен и цинк, присутствующие в этой воде, входят в состав собственных клеточных антиоксидантных систем организма. С их дефицитом связывают, в частности, снижение активности производства собственных антиоксидантов организма и возникновение таких тяжелых заболеваний, как онкологические и сердечно-сосудистые.

Особую роль в защите иммунитета играет селен. Он является компонентом очень важного фермента, без которого в нашем организме не производится важнейший защитник иммунитета – глутатион. В результате организм становится беззащитен не только перед обычными инфекциями, но и перед более грозными заболеваниями, такими как онкология. Действие глутатиона заключается в защите иммунных клеток, лимфоцитов, в первую очередь.

При недостатке глутатиона (который без селена не синтезируется), лимфоциты погибают в борьбе с инородными агентами, все функции иммунной системы при этом нарушаются. При нормализации уровня глутатиона активируется выработка антител, интерферона, Т-киллеров и т.д.

В уникальной воде «**Stelmas Zn Se**» содержится не только селен, но и цинк, входящий в состав других антиоксидантных систем, которые защищают наше здоровье, **повышая защитные силы организма, поддерживая работу иммунной системы**. Важно также, что селен и цинк проведут детоксикацию тяжелых металлов – кадмия и свинца, то есть снивелируют вредное воздействие на организм

плохой экологии.

Восполнить хроническую нехватку этих стратегических для иммунной системы элементов в нашем организме можно, употребляя в день всего 1 л воды **«Stelmas Zn Se»** и **«Йодика»**.

При сочетании приема минеральных вод **«Stelmas Mg»**, **«Donat Mg»**, **«Sulinka»**, **«Йодика»** с пресными активными водами **«Bio-Vita»**, **«Svetla»**, **«Stelmas Zn Se»** организм быстро успокаивается, нормализуется сон, гораздо спокойнее воспринимаются внешние раздражающие факторы, переносятся нервные стрессы. В таком состоянии организм легко и быстро реагирует на другие специфические реакции, приводя к нормальному обмену веществ, восстановлению функций организма и предупреждению возможных заболеваний.

Старение организма

Первые люди жили сотни лет, Мифасил прожил 969 лет. В последнее время на Земле все больше долгожителей, с одной стороны, и более болезненная молодежь, с другой.



Как можно это объяснить?

И что следует знать, чтобы увеличить срок своей жизни, замедлив старение?

Долгожители родились много лет назад, когда были другие: экология, питание, вода, физические нагрузки. А современный человек живет в сложных экологических условиях, нехватке кислорода, микроэлементов и витаминов в пище. 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. Напомню, появляясь на свет, мы на 90 % состоим из воды, а в старости — только на 65 %, 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! Несоответствие потребляемых 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.

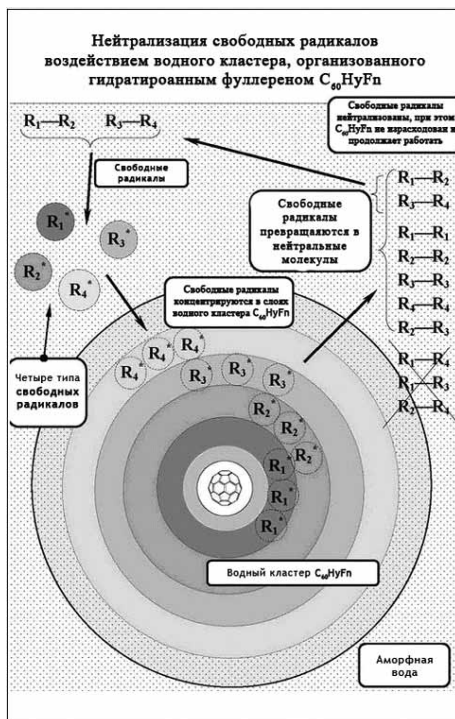
Таковыми являются воды «**BioVita**» и «**Svetla**», и они так близки к воде организма, быстро растворяют, доставляют питательные

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 — это вещества, необходимые всем для сохранения здоровья, а в преклонных годах — особенно. 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. С возрастом антиоксидантов вырабатывается все меньше, что ускоряет процессы старения и снижает активность обменных процессов.

«**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 увеличивается 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 max на 20 %. При этом долгое время они жили не старея.

Дело в том, что естественные антиоксиданты — микроэлементы и витамины, нейтрализуют свободные радикалы один на один, а вот один **водный кластер, организованный молекулой фуллерена, нейтрализует сотни и тысячи свободных радикалов. При этом свободные радикалы вступают в реакции между собой с выделением до-**



полнительной 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**».

Это редкая по своему составу вода содержит такие важные элементы, как цинк и селен, которые входят в состав ферментов — клеточных антиоксидантов, которые защищают наше здоровье и предупреждают болезни. В условиях нездорового образа жизни эти элементы являются особо дефицитными, они дополнительно расходуются организмом, поэтому потребность в них еще больше увеличивается. Потребление воды «**Stelmas Zn Se**» хотя бы в коли-

честве 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 сочетании. «**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**» снабдит организм дефицитными Zn, Se, Cr, J 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!

Гормональный фон определяет практически все в состоянии организма — от самочувствия до внешнего вида. Нарушения гормонального баланса приводят не только 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**, содержащие большое количество **гидрокарбоната** (HCO_3), при курсовом приеме значительно увеличивают **выработку гормонов**.

Таковыми 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. А увеличивая выработку гормонов и нормализуя обмен веществ, вы предупреждаете риск возникновения возрастных заболеваний, которые сопровождают и ускоряют преждевременное старение.

Со временем кишечник загрязняется слизью, водонерастворимыми веществами, уменьшается полезная площадь его работы, как следствие, вырабатывается меньше гормонов. Поэтому тонкий кишечник необходимо чистить **min 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, эндокринной, 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 — и все это без вредных побочных эффектов.

Кроме того, «Стэлмас Mg» и «Donat Mg» содержат большое количество жизненно необходимых дефицитных химических элементов — магния, кальция, кремния, йода.

Кальций. Ни одна система организма не может обходиться без этого элемента. Последствия дефицита кальция весьма разрушительны и ведут к быстрому старению. Профиль старости — изменения осанки и походки, связанные с деформацией позвоночника, остеопороз, разрушение зубов, снижение тонуса мышц — это далеко не полный перечень последствий снижения уровня кальция с возрастом. Оказывает антистрессовое воздействие, способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов, проявляет антиоксидантный эффект, обладает антиаллергическим действием.

Магний (~250 мг/л более 0,5 суточной нормы). Одним из важных действий магния в организме является антистрессовое. В состоянии стресса развиваются самые различные заболевания — от острых респираторных до хронических. А все болезни неотвратимо приближают возрастные изменения в организме, 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 (~4,5 мг/л, 1,5 суточных нормы). Отвечает за проводимость нервных импульсов, костеобразование, формирование нервной системы, за эластичность и гибкость сосудов. 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. Элемент молодости, который отвечает за здоровье и красоту кожи, волос. Из продуктов питания усваивается с трудом, а из минеральных вод — отлично.

Йод (1,5 суточных нормы) — 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.

Конечно, стать долгожителем не просто. Но, может быть, стоит попробовать? Ведь у крыс получилось, а тот, кто ничего не делает для своего организма, не только сокращает себе жизнь, но и ухудшает качество проживаемых лет. А наблюдения показывают, что можно даже повернуть возраст немного вспять. Не упустите свой шанс. Ведь медицина нам предлагает только лечение лекарствами с их множеством противопоказаний, ведущих к новым болезням и ускорению старения. Здоровье, в первую очередь, зависит от вас, и теперь вы знаете, как его сохранить и продлить комфортную жизнь, замедлив старение.

И последняя новость о возможности замедления старения опубликована в июне 2019 года. Ученые в США изучили работу бактерий в кишечнике, их там трудится несколько десятков триллионов и более тысячи разновидностей. Оказалось, что с возрастом количество одних увеличивается — анаэробные (им для жизни кислород не требуется), а других уменьшается — аэробные (им кислород необходим). В США стали пересаживать микрофлору от молодых пожилым, и уже есть первая жертва. Там ничего не знают и не хотят знать о минеральных водах, которые могут организовать этот процесс и привести к балансу «плохих» и «хороших».

Еще одним подтверждением возможности продления жизни предложенным способом является опубликованная 20 июня 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. Наши первые исследования с водой «Svetla» были посвящены как раз этому исследованию клеточного ответа на ее появление. Митохондрии увеличили выработку АФК до 30 %. Работа опубликована в европейском научном журнале «Технологии живых систем» (см. www.svetla.ru). Подобные подтверждения возможностей минеральных и активных вод поступают часто, только

люди этого не знают и не понимают, а медики не хотят знать или не замечают. На это у них не хватает времени, необходимых знаний, а возможно, и желания. Не зря в Китае все больше врачей заменяют, ставят диагнозы и назначают лекарства компьютеры, у них это получается на 20 % лучше. И все же главное — это ваши знания и желание жить дольше.

Реабилитация здоровья минеральными водами

Восстанавливать здоровую работу организма необходимо, даже после незначительной болезни.

Это понимание приходит после получения даже небольших поверхностных знаний о работе организма и анализа того, что происходит с ним во время болезни.

Болезнь (боль) — это сигнал о том, что в данном месте произошел сбой в слаженной работе одного из органов или системы организма.

Простая логика подсказывает: **основных причин возникновения болезней две — не хватает каких-то питательных веществ или произошло загрязнение и органу не удастся вымыть токсины и полностью выполнять возложенные на него функции.** Здесь следует вспомнить, что главную роль во всех жизненных процессах выполняет вода. Это вода, а не кровь доставляет питание в межклеточное пространство (МП), и клетки, забрав его, вырабатывают жизненную энергию. Затем вода забирает отходы из МП и выносит в кровь, а затем отправляет их на фильтрацию в почки и детоксикацию в печень и лимфатическую систему. 80 % нашей крови находится в капиллярах, и в самые тонкие из них (диаметром ~ 7 мкр) проходит кровь с энергонасыщенной, активной водой. Так, диаметр эритроцитов, переносящих кислород, тоже ~ 7,0 мкр, и они едва проникают через эти отверстия, а если активной воды в крови не хватает, кровяные клетки в сосудах большого диаметра — артериях и артериолах, начинают уплотняться, слипаться и проходить мимо капилляров, не донося питание и не вымывая токсины. Правда, в организме имеется защита.

Господь Бог, «создавая» нас, предусмотрел возможные варианты нашей некомпетентности и глупости. Через 2—3 тонких капилляра расположен предпочтительный капилляр, и его диаметр уже до 25 мкр (см. рис. № 8). Через него кровь проходит и со слипшимися эритроцитами, но в этом случае питание поступает не всем клеткам и в ограниченном количестве. Энергии в данном органе вырабатывается меньше, и мы начинаем чувствовать в нем дискомфорт.

Если вы не поняли сигнала о дефиците воды в организме, кровь сгущается больше и проходит вместе с питательными веществами по обводному каналу сразу из артериальной в венозную систему.

Итак, клетки не получили питания, а организм энергии, и вам посылается болевой сигнал. Это происходит, когда в органе не работает (занимается самовыживанием) более 50 % клеток, его составляющих. Вы отправляетесь к врачу за лекарством, он определяет, что у вас густая кровь, повышенное давление, и назначает разжижающие кровь препараты (аспирин, варфарин и т.п.). Если вы не глупый человек и посмотрите в противопоказания этого лекарства, то увидите, что у вас может ухудшиться работа почек, печени, и обезвоживание будет только усугубляться, а ведь именно оно и привело к проблемам. Сдайте анализ мочи, и если в ней обнаружатся белки и другие питательные вещества, это будет сигналом

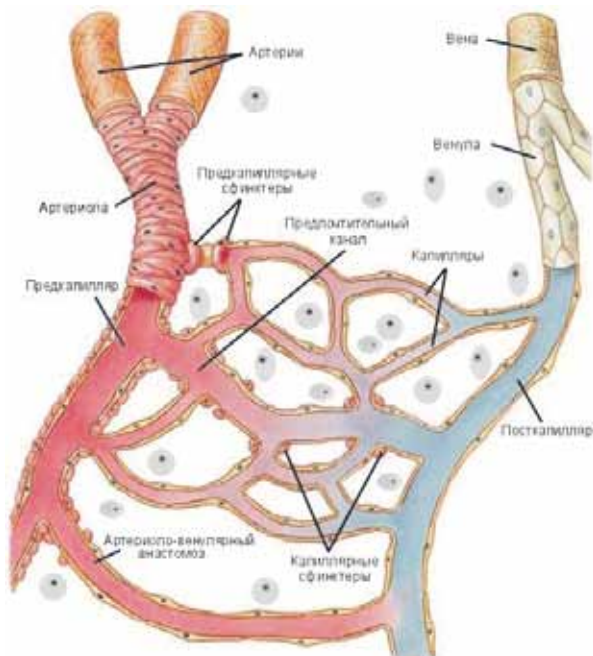


Рисунок № 8

недостатка питания клеткам, вызванного дефицитом воды. Исследования показывают, что **их наличие приводит к сокращению жизни женщин на 8, а мужчин на 10 лет.** Проблему убрать очень просто и быстро — начните пить активные воды «**Svetla**» (стакан за 0,5 часа до еды) и «**BioVita**» (через 2 и 3 часа после еды). Через 1–2 недели обмен веществ будет приведен в норму, давление понизится. Чтобы ускорить этот процесс, за 15–20 минут до еды выпивайте стакан минеральной лечебно-столовой воды «**Стэлмас Mg**» или лечебно-столовой «**Svetla**». Почему необходим прием этих вод? Активные пресные питьевые воды «**BioVita**» и «**Svetla**» быстро выводят вредные вещества из МП, а во время болезни их количество увеличивается, и они в большем количестве отправляются на фильтрацию в почки и детоксикацию в печень. Нагрузка на эти органы увеличивается, и им тоже потребуется помощь в восстановлении здоровой работы.

Вот здесь и приходят на помощь минеральные лечебно-столовые воды «**Стэлмас Mg**» или «**Svetla лечебно-столовая**» и «**Donat Mg**». Они содержат большое количество сульфатов (SO_4), которые, быстро попадая в кровь, а затем в печень, значительно увеличивают выработку печеночными клетками желчи, которая и является основным детоксикатором вредных веществ. И если в обычном режиме желчь небольшими порциями поступает в кишечник в ответ на поступление в него пищи из желудка и до 85 % ее возвращается в печень, то здесь собравшаяся в протоках желчь потоком устремляется в кишечник, и у клапана не хватает сил закрыться. Желчи поступает много, это довольно едкое вещество, от которого кишечник старается быстро освободиться, увеличивая свою двигательную функцию, что в результате приводит к очищению кишечника. В итоге происходит слабительный эффект, и большая часть желчи покидает организм, а при очередном приеме «**Стэлмас Mg**» или «**Svetla**» лечебно-столовая и «**Donat Mg**» все повторяется, и таким образом желчь в организме обновляется, улучшаются ее свойства по ощелачиванию и детоксикации. При курсовом приеме одновременно очищается печень, почки,

нормализуется их работа и не только по детоксикации, но и по переработке поступающих из кишечника питательных веществ в новые формы, которые перерабатываются клетками, и мы получаем энергию.

Вы, наверное, слышали, что при онкологии после облучения и химиотерапии проводят реабилитацию — восстановление здоровой работы организма. А чем рак отличается от других болезней? Количеством химических препаратов и большой негативной нагрузкой на организм? Так сегодня многие пожилые люди горстями принимают лекарства, которые убирают боль и снимают симптомы, нагружая печень и другие органы. Значит, реабилитация необходима после любой болезни с приемом лекарств. И после многих болезней врачи рекомендуют ее проводить, и даже созданы реабилитационные центры. Так вот, как показали наши исследования, после онкологии молочной, щитовидной и предстательной желез включение в реабилитацию минеральных вод «**Стэлмас Mg**» и «**BioVita**» восстанавливает здоровую работу организма, а работе иммунной системы после такой реабилитации позавидует и здоровый человек.

Исследования по приему вод «**Svetla**» и «**BioVita**» во время химиотерапии при раке молочной железы (врачи говорят, при любом раке) показали возможность проходить через нее без осложнений. В контрольной группе выпали волосы, женщины покрылись язвами, а опытная прошла через химиотерапию, будто ее и не было. Об этом уже был сделан доклад в Обнинском онкологическом центре, и последний обещал взять эти исследования на вооружение в борьбе с раковыми заболеваниями всех форм.

Все наши исследования и наблюдения доказывают, что, пропив курсом наши воды, вы одновременно помогаете организму выздоравливать, проводите реабилитацию его здоровой работы и профилактики болезней.

Вот такой приятный бонус — три оздоровления в одном курсе. Без своевременного приема правильной воды хорошего здоровья не добиться.

Посмотрите наши фильмы «Вода, как спасение» и «Мир уникальной воды», они вас удивят и порадуют возможностью лечиться без лекарств и не допускать болезни. Врачи говорят, что они такого не ожидали, и не удивительно, в мединститутах этому не учат, а сегодня данную информацию еще и запретили.

И еще одна возможность помочь организму быстро и надолго вернуть здоровье.

Медицина до настоящего времени так и не взяла в расчет (причину придумайте сами), что наш организм в основном очищается ночью, когда мы спим и ему не мешаем. В этом направлении от нее нет ни одной рекомендации.

Оказывается, наш мозг помимо того, что состоит из правого и левого полушария, он еще поделен по объему. Верхняя, большая часть во время бодрствования собирает информацию о работе организма, почти не вмешиваясь в его работу. А вот когда мы засыпаем, информация о дневной работе передается в центральную часть, и проводится работа над ошибками, в том числе и очищение организма. Поэтому перед сном выпейте стакан лечебно-столовой воды «Стэлмас Mg», **она поможет быстрее заснуть, а ночью нормализовать работу печени, почек и всех других органов и систем. Утром проснетесь бодрым и здоровым, постепенно уйдет ожирение печени, и организм начнет омолаживаться.**

Примеры.

Женщина (врач, 55 лет). В течение года пила воды по этим рекомендациям, и при проверке биовозраста ей поставили 28 лет!

Мужчина (65 лет), начав пить вовремя правильные воды и делая зарядку, через полгода перестал болеть и отжимается теперь 30–35 раз, постепенно увеличивая количество отжимов и других силовых упражнений. Значит, происходит омоложение?

При этом увеличивается антивирусная защита, укрепляется иммунитет, происходит синхронизация работы всех органов и систем организма, гарантировано убивается риск возникновения онкологии. Болезнь побеждена и не вернется, если пить вовремя правильные минеральные воды.

При этом вы сможете экономить на лекарствах и еде.

Все материалы исследований вы можете найти на сайтах, посвященных каждой нашей воде.

Не забывайте о витаминах, они, как и химические элементы, в миллиарды раз ускоряют процесс переваривания пищи в энергию и дефицитны. Выбирайте водорастворимые и пейте их с активными или лечебно-столовыми маломинерализованными водами, они помогут им быстрее усвоиться и начать работать в организме. Обратите внимание на **«Девятку здоровья»**. В ней подобраны самые дефицитные — группа **В**, витамин **С** и **РР**. Я выбрал этот комплекс после того, как проверил на водорастворимость принимаемые ранее витамины — они образовывали сверху воды непонятную пленку, а на дне стакана собирался бугорок какого-то водонерастворимого порошка, который не растворится и в организме. После чего и появилась популярная в Европе водорастворимая группа витаминов, которую мы назвали **«Девятка здоровья»**. Она полезна всем и особенно нравится детям, заменяя им сладкие газированные напитки, которые, по данным ВОЗ, самые вредные для здоровья. Это подтвердили наши исследования на ГРВ камере — сразу наносится негативный «удар» по печени, почкам, поджелудочной железе и практически всему организму.

Подробно о работе витаминов **«Девятка здоровья»** прочтите в книге **«С чего начинаются болезни и как замедлить старение»**.

В заключении повторю!

Здоровье — самое ценное в жизни каждого человека, а самое ценное для здоровья — хорошая, правильная вода.

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

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

Почувствуйте, как приятно слышать **«Спасибо за здоровье»**.

Желаю вам здоровья. Оно, по данным Всемирной организации здравоохранения, на 48 %, а по-моему, минимум на 70 % зависит от вас, и его никогда не поздно поправить и даже повернуть возраст немного вспять. Теперь вы знаете, как это сделать.

Захотите пообщаться со мной и убедиться в верности этой теории, прочтите мои книги или оставьте номер своего телефона, позвонив по тел. 8-800-100-15-15. Я обязательно вам перезвоню.

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

Использованная литература

1. Андреев Ю. Вода – наместник Бога на земле.
2. Балаболкин М. О проведении клинических исследований по изучению влияния минеральной воды «DonatMg» на состояние углеводного и липидного обмена, перекисное окисление липидов, инсулиновую резистентность, функциональную активность клеток и секрецию гормонов жировой ткани: Отчет кафедры эндокринологии и диабетологии ФППО ММА им. И.М. Сеченова.
3. Барабанов В.И., Горшков А.С., Сабатович В.Е. Жизнь – движение воды в организме.
4. Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды.
5. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья.
6. Воейков В.Л. Биологическая роль воды.
7. Горбачев В.В., Горбачева В.Н. Витамины, макро- и микроэлементы.
8. Дадали В.А., Тананова Г.В., Шаповалова Л.М., Стробыкина Т.Г., Мазепя Л.Я. Системные продукты здоровья.
9. Коровина Н.А. Применение лечебной минеральной воды «DonatMg» при соматической патологии у детей.
10. Масару Эмото. Послания воды.
11. Питьевая вода и здоровое население / Минздрав РФ.
12. Разумов А.Н., Фролков В.К. Экспериментальное обоснование лечебных и профилактических эффектов минеральной воды «ДонатМг».
13. Скальный А. Микроэлементы для вашего здоровья.
14. Скальный А. Цинк и здоровье человека.
15. Фролков В.К., Пугина Е.А. Лечебные и профилактические эффекты минеральной воды «DonatMg»: учебно-методическое пособие для врачей.
16. Фролков В.К. Минеральная вода «ДонатМг» в лечении сахарного диабета: информационно-методическое пособие.
17. Фролков В.К. Современные представления о лечебных и профилактических свойствах питьевых минеральных вод.
18. Фролков В.К., Захарова И.Н. Применение минеральной воды «DonatMg» в лечении заболеваний органов пищеварения.
19. Воейков В., Коротков К. Новая наука о воде.
20. Бурдыкин Б. Космическая тайна воды.

7. Стресс, заболевания нервной системы, головные боли, мигрень	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	Mivela ++		Stelmas O ₂	Svelta			Схема приема - см. пункт 5. Возможен симптоматический прием при головной боли, в течение суток небольшими количествами, но не более 500 мл. Столовая вода - по 100 мл 3-4 раза в день. Симптоматический (0,5 л) или постоянно (1,5 л) в день.
8. Заболевания опорно-двигательного аппарата, травмы, переломы		Sulinka	Sulinka	кремниевая			Svelta		BioVita +	Лечебно-столовые воды - по 100-200 мл, 3 раза в день перед едой, в течение 3-6 недель, повторить через 2-3 месяца. Питательные столовые воды - ежедневно, от 1,5 до 2,0 л в день для взрослых и детей (в зависимости от возраста) - по 250-300 мл 3-4 раза в день и через 1-1,5 часа после каждого приема пищи.
9. Профилактика кальциевых или солевых кризисов и уратных камней, хронический пиелонефрит	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	кремниевая	Flugli		Svelta		BioVita +	При диализированной ИМБ соотношение количества FLUGLI или BioVita* - 20 мл на 1 кг массы тела, прием 3-4 раза в день до еды, курс 6-8 недель, 2-3 раза в год. Критически важно постепенно (за 3 дня) довести норму утреннего приема воды до 2,0 л в день. Прием воды в течение дня. Прием воды применяется для ежедневного профилактического (не курсового) приема - по 0,5-1,0 л в сутки.
10. Дефицит магния, повышенная потребность в магии (во время беременности, для спортсменов и др.)	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	кремниевая	Mivela ++					Принимается небольшими порциями 100-125 мл, часто дробно, в теплом виде, перед едой. Курс до 6 недель, повторить через 2-3 месяца.
11. Профилактика онкологических заболеваний	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka			Stelmas Zn Se	Svelta		BioVita +	Для питьевых столовых вод рекомендован систематический прием воды в течение дня. Прием воды через 1-1,5 часа после каждого приема пищи. Пьется небольшими глотками, слегка охлажденной или комнатной температуры. Для лечебно-столовой воды Stelmas Mg прием аналогичен п. 4 данной таблицы.
12. Утомляемость, бессонница, понижение мужской потенции, снижение иммунитета, ухудшение зрения, памяти, ухудшение (последнее чаще проявляется у школьников и студентов)	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka	кремниевая		Stelmas Zn Se	Svelta			Рекомендован систематический прием столовых вод по 250-300 мл за 20-30 минут до еды и через 1-1,5 часа после еды. Прием воды в течение дня. Прием воды в теплом виде, слегка охлажденной или комнатной температуры. Для лечебно-столовой воды Stelmas Mg - 1 раз в день 250-300 мл через 1-1,5 часа после приема пищи.
13. Потеря водного баланса у грудных детей, беременных и кормящих женщин, нарушение микрофлоры желудка и кишечника ребенка		Sulinka	Sulinka	кремниевая			Svelta	Sulinka Baby Water	BioVita +	Рекомендован систематический прием минеральной лечебно-столовой воды Sulinka Baby Water (для детей с первого года жизни, начиная с момента рождения) - за 20-30 минут до еды и через 1 час после каждого приема пищи. Эта вода также идеальна для приготовления детской пищи - для детей до 1 года жизни. Прием воды в теплом виде, слегка охлажденной или комнатной температуры. Прием воды беременным и кормящим женщинам для ежедневного приема.
14. Значительный расход энергии во время спортивных тренировок или при других больших физических нагрузках. Усталость и мышечные боли	Stelmas Mg	Sulinka	Sulinka			Stelmas O ₂	Svelta		BioVita +	Рекомендован прием минеральных лечебно-столовых вод до тренировок, а прием столовых вод - до, во время и после тренировок. Пьется небольшими глотками, слегка охлажденными или комнатной температуры.

Для достижения наибольшего эффекта:

* Минеральные лечебные и лечебно-столовые воды пьются за 15-20 минут до приема пищи.
** Столовые воды пьются за 25-30 минут до и через 1-2 часа после приема пищи.

Консультации врачей по тел: 8-800-100-15-15 (звонок по России бесплатный), в Москве: (495) 684-29-21, в Санкт-Петербурге: (812) 318-70-48

СПРАШИВАЙТЕ ЭТИ ВОДЫ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

WWW.ВОДЫЗДОРОВЬЯ.РФ WWW.SVELTA.COM WWW.SULINKA.RU WWW.BIOVITA.RU WWW.STELMAS.RU

Оглавление

От Автора	3
С чего начинаются наши болезни, как работают и сокращают нашу жизнь лекарства	5
Вода. Здоровье. Жизнь. Аксиомы здоровья	8
Минеральные лечебно-столовые воды. Почему их необходи- мо пить и как выбрать лучшие?	19
Правильное питание — залог здоровья	23
Профилактика болезней	30
Основы работы организма	34
Как организм вырабатывает энергию	38
Помощь в лечении	41
Болезни сердца	41
Основные причины болезней сердечно-сосудистой системы	42
Болезни желудка	46
Болезни кишечника	49
Болезни костной и мышечной системы	51
Болезни лимфатической системы	55
Болезни печени	57
Болезни почек	61
Болезни суставов	64
Болезни органов дыхания	67
Сахарный диабет	70
Подагра	73
Инсульт	76
Онкология	79
Гипертония	84
Холестерин	87
Тромбы в сосудах	91
Варикоз	93
Запор	95
Холецистит	97
Ожирение	99
Аллергия	103
Грипп. ОРВИ	106
Головная боль	109

Упадок сил	112
Укрепление иммунитета	117
Старение организма.....	124
Реабилитация здоровья минеральными водами	132
Использованная литература	139
Памятка по приему минеральных вод	140

ДЛЯ ЗАМЕТОК