



# ЙОДОДЕФИЦИТ? – РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО! с. 3



## ВОДА ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ

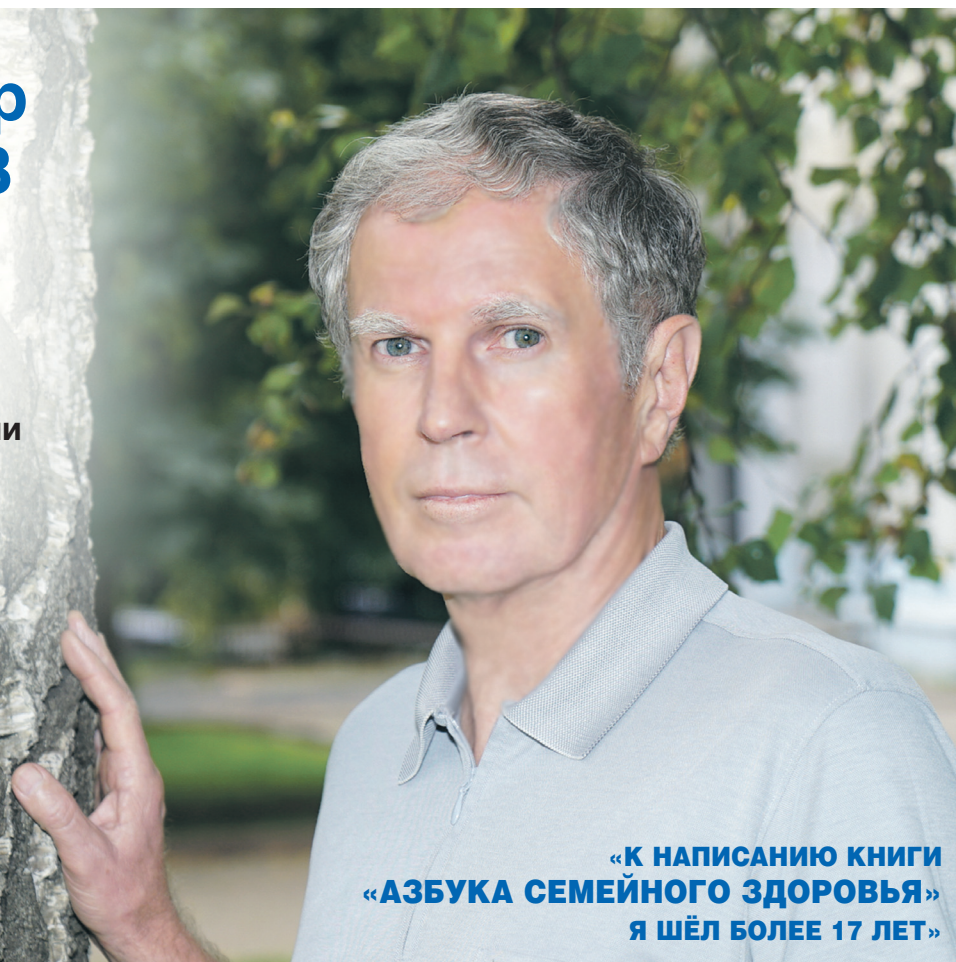
№6 (49) 2019 (М-СПб)

# МОЙ ПУТЬ К ВОДЕ

## Александр НАЗАРОВ

эксперт  
по минеральным  
водам,  
автор книг,  
исследователь,  
основатель компании  
«Воды Здоровья»

с. 4–5



«К НАПИСАНИЮ КНИГИ  
«АЗБУКА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ»  
Я ШЁЛ БОЛЕЕ 17 ЛЕТ»

«Много изучая и читая о воде, я узнал, что и питьевые воды все разные. Здесь главную роль играет в основном не их состав, а активность, т.е. способность двигаться быстрее, растворять, обладать большей энергией и передавать ее нашему организму»

## СЛАДКИЕ НАПИТКИ УБИВАЮТ

В вопросах вкусовых качеств напитков пищевая промышленность зашла слишком далеко. Фруктовый сок, сладкая газировка и даже холодный чай раскупаются с большим энтузиазмом. О вреде таких напитков

известно давно. Но недавно ученые Тафтского университета нашли взаимосвязь между употреблением сладкой воды и смертностью. Оказалось, **каждый год от сладкой газировки умирает 184 тысячи человек.**



### АСТМА

Ежегодно в России  
**250 тыс. человек**  
умирает от астмы.



### РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Каждый выпиваемый стакан  
или порция газировки в день в  
среднем увеличивают риск  
развития диабета на **18%**.



### РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ

Сахара и фруктоза,  
содержащиеся в  
сладкой газировке,  
растворяют зубную  
эмаль.



### ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Сладкая газировка содержит  
большое количество  
фосфорной кислоты, избыток  
которой в организме  
стимулирует развитие  
заболеваний почек.



### ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Повышение  
риска развития  
сердечно-сосудистых  
заболеваний на **20%**



### ОЖИРЕНИЕ

Каждая вторая выпитая  
бутылка сладкой  
газировки повышает  
риск ожирения  
в **1,6 раза**.



### ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМИ ОРГАНАМИ

Активное потребление  
сладкой газировки  
снижает число  
сперматозоидов в  
эякуляте на **30%**



### ОСТЕОПОРОЗ

Фосфорная кислота и  
фосфаты, содержащиеся  
в сладкой газировке,  
вызывают потерю  
костной массы  
и остеопороз.



### ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

В 0,5 л сладкой газировки  
содержится  
от **15 до 18**  
ложек сахара.



ВИКТОРИЯ СМЕРНОВА, телеведущая  
и «ИВАНУШКИ INTERNATIONAL»

Виктория: «Всегда внимательно читаю  
состав воды на этикетках, мне важно  
знать, какой объем минерализации  
и какие микроэлементы входят»

## ФАТАЛЬНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ЗОЖ И МОДЫ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

с. 2

## НЕ ВСЯКАЯ ВОДА УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ

с. 3

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. НЕ ПРОПУСТИТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

с. 6

## СТАРЕНИЕ ЗАМЕДЛИТЬ МОЖНО. – НАУЧНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

с. 7

## В ПУТЕШЕСТВИЕ – БЕЗ ЗАПОРОВ

с. 8

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

8-800-100-15-15

8 (495) 684-29-21 (МОСКВА)

8 (812) 318-55-66

(САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)



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







# 6 ОШИБОК «ПРАВИЛЬНОГО» ПИТАНИЯ

Из-за повальной моды на ЗОЖ в интернете появились сотни сайтов, которые рассказывают о «правильном» питании, дают советы и делятся рецептами исключительно «здоровой и полезной пищи». Человек, внезапно увлекшийся этой идеей и готовый претворять в жизнь полученные таким образом советы, часто не может оценить их критически. В результате многие совершают одни и те же ошибки. В лучшем случае человек не получает никакого результата – и лишние килограммы не уходят, и здоровья не прибавляется. В худшем – начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Так какие же самые распространенные ошибки подстерегают нас в правильном питании и такое уж ли оно на самом деле «правильное»?

## 1. УПОТРЕБЛЕНИЕ ОБЕЗЖИРЕННЫХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ВМЕСТО ОБЫЧНЫХ

Многие новички считают, что обезжиренные молочные продукты гораздо полезнее обычных – ведь в них меньше калорий. Правда, на высокое содержание крахмала и сахара мало кто смотрит. Известно, что жир придает продукту насыщенный вкус. Чтобы восполнить его недостаток, производители добавляют фрукты и ягоды, сахар, крахмал и различные ароматизаторы, пользы от которых мало. Кальций, содержащийся в молочной продукции, без жира практически не усваивается.

## 2. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА

Многие напрочь отказываются есть яичный желток. Причина та же – много жира. В желтке содержится лецитин, оказывающий благоприятное влияние на жировой обмен, он также снижает уровень холестерина. Кроме того, желток богат треонином и другими аминокислотами. Одно яйцо в день восполняет 5% суточной дозы железа, 4% цинка и 3% кальция. Но увлекаться ими не стоит: здоровому че-

ловеку достаточно съесть 1–2 яйца в сутки.

## 3. ОТКАЗ ОТ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ

Отказ от растительных жиров, например, оливкового масла, орехов – это тоже ошибка. Растительные жиры благоприятно влияют на жировой обмен. Кроме того, дефицит витамина А, который содержится в яйцах, сливочном масле, жирных молочных продуктах, печени и икре, повышает риск развития рака шейки матки.

## 4. ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ГЛЮТЕН

Еще одна популярная ошибка – необоснованный отказ от глютена и молочных продуктов. Целиакией или непереносимостью белка страдает 1% населения. При этом многие здоровые люди решают ограничить его потребление. По словам специалистов, никакого положительного эффекта от этого не будет, а вот вред организму можно нанести серьезный. Дело в том, что в глютенных продуктах, например, пшенице, ячмене и других зерновых культурах, содержатся важные для пищеварения волокна. А молочные продукты – это отличный источник кальция и полноценного молочного белка.

## 5. ЧРЕЗМЕРНОЕ СНИЖЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ В СУТКИ

Наконец, самая популярная ошибка – переход на низкокалорийные диеты. Они подразумевают, что человек должен употреблять 800–1000 калорий в сутки, хотя стандартная норма – 1500–2500 калорий в зависимости от возраста, пола и активности. Представьте, сколько витаминов и полезных микроэлементов вы перестаете получать? Более того, низкокалорийные диеты приводят к замедлению обмена веществ, провоцируя организм не на снижение веса, а на сохранение калорий, в результате чего вес только увеличивается. Такой тип питания приводит к пищевым срывам, когда худеющий сметает все, что попадается на пути. Столь низкая калорийность допустима лишь в качестве «разгрузочного дня».

## 6. ПОСТОЯННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СВЕРХ-ОЧИЩЕННОЙ ОТ МИНЕРАЛОВ ПИТЬЕВОЙ СТОЛОВОЙ ВОДЫ

С легкой руки некоторых американских «диетологов», одним из основных слагаемых «правильного здорового питания» с недавних пор стала считаться питьевая столовая вода, проходящая жесткую очистку системой обратного осмоса и, благодаря этому, получающая сверх-низкий уровень общей минерализации (около 50 ppm). Именно такую воду вдруг стало принято считать истинно чистой и полезной, а действительно полезная минеральная природная артезианская вода (300–1000 ppm), напротив, была назначена од-

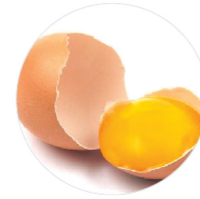
ним из главных врагов человеческого здоровья. Довольно быстро среди значительной части населения планеты распространилось мнение, что чем меньше «примесей» (читай, «минералов») организм человека получит с питьевой водой, тем дольше он сохранит состояние, близкое к молодости. По сути же, эти псевдо-специалисты начали призывать миллионы людей массово перейти на питье 1,5–2,5 л. в день практически мёртвой дистиллированной (!!!) воды. Они активно навязали такой «особый» питьевой режим, намеренно забыв о том, что человек, не получающий свою точную норму жизненно необходимых минералов из артезианской минеральной природной воды, очень скоро начнёт испытывать серьёзные проблемы со здоровьем (вплоть до летального исхода). Что это, если не анти-научная ересь, граничащая с вредительством?! К тому же, этой явно ошибочной гипотезой, тут же воспользовались повсеместно активизировавшиеся сегодня шарлатаны – торговцы так называемыми «tds-метрами», измеряющими абсолютно невинный и ничего не значащий для оценки реального качества питьевой воды показатель – TDS (total dissolved solids). Он означает всего лишь общую массу сухого твердого остатка, которая получится, если всю воду испарить. Измеряют они его как раз в тех самых «ppm» и называют «загрязнением воды».

Правда же состоит в том, что львиную долю этой, так называемой, «грязи» составляют очень полезные, а порой даже, жизненно-необходимые для здоровья человека минералы и микроэлементы. Сульфаты, магний, гидрокарбонаты, калий, кремний йод и другие крайне дефицитные для организма человека вещества именно из воды усваиваются наилучшим образом, ведь здесь они находятся в ионном активном состоянии. Только минеральная питьевая столовая вода может эффективно восполнять запасы этих жизненно-



## Употребление обезжиренных молочных продуктов вместо обычных

Такие продукты содержат **больше сахара**. Без жиров кальций почти не усваивается.



## Отказ от употребления яичного желтка

Желток благоприятно влияет на жировой обмен, снижает уровень **холестерина**.



## Отказ от растительных жиров (масло, орехи)

Растительные жиры благоприятно влияют на **жировой обмен**.



## Отказ от продуктов, содержащих глютен

Непереносимостью белка страдает только 1% населения. В глютенных продуктах содержатся важные для пищеварения **волокна**.



## Чрезмерное снижение потребления калорий в сутки (до 1000)

Стандартная норма - 1500 - 2500 калорий.

Представьте, сколько витаминов и полезных микроэлементов вы перестаете получать?



## Употребление сверх-очищенной от минералов питьевой воды

В воде содержатся жизненно-необходимые для здоровья человека **минералы и микроэлементы**.

## необходимых микроэлементов.

А этих горе-коммерсантов на самом деле совершенно не интересует ни реальное качество воды, которую вы пьёте, ни уж тем более состояние вашего здоровья. Их главная цель – напугать плохо разбирающегося в теме обывателя, создать вау-эффект и, воспользовавшись моментом, быстро «впарить» свой волшебный «измеритель не пойми чего».

Остерегайтесь таких «специалистов» и по-

мните, качественную природную питьевую минеральную столовую воду (например, такую как «Stelmas Минеральная») нашему организму ничем заменить. Вообще, **хорошая столовая питьевая вода на каждый день обязательно должна быть минеральной!** Только такая вода сохраняет свои первоначальные, созданные самой природой, состав, структуру и родниковый вкус, и именно потому она истинно полезна для человека.





Вся территория Российской Федерации является территорией йододефицита, даже несмотря на то, что уже много десятилетий подряд в нашей стране реализуется программа по борьбе с йододефицитом посредством йодирования пищевой соли.

#### НАХОЖДЕНИЕ В ПРИРОДЕ

Йод в природе сильно рассеян, в то же время он содержится практически во всех живых существах планеты. В чистом виде обнаружить его очень трудно. Небольшие запасы имеются в Чили, Японии, и в большинстве случаев, его приходится добывать из водорослей, селитры, вод нефтяного происхождения.



# ЙОДОДЕФИЦИТ

## НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ОН НЕ ИМЕЕТ К ВАМ ОТНОШЕНИЯ!

Основным «резервуаром» йода является Мировой океан, из которого он попадает в атмосферу и разносится на континенты. Территории, отдаленные от океана, а также горные местности (а это большая часть земель Российской Федерации) йододефицитны. И несмотря на периодические попытки властей внедрить в пищевой рацион всех россиян йодированную соль, йод в нашей стране до сих пор остается самым дефицитным микроэлементом.

### О ПОЛЬЗЕ ЙОДА И КАЛИЯ

#### ЙОД В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Йод особо необходим щитовидной железе, поскольку является незаменимой составляющей ее гормонального фона. Именно в этой части тела концентрация химического элемента составляет больше 65%, остальные 35% сосредоточены в мышечных тканях, крови, яичниках.

Ежедневная потребность в йоде: в микрограммах это **не менее 50 в сутки для детского организма, 120–150 – для взрослого, 190–210 – для беременных и кормящих женщин.**

При этом влияние данного вещества на все жизненные процессы действительно неосценимо:

- достаточное количество йода в организме беременной женщины определяет умственное развитие и способности ее будущего ребенка на всю его дальнейшую жизнь.
- йод контролирует терморегуляцию тела;
- йод способствует обмену веществ, метаболизму, водно-электролитным процессам;
- отвечает за правильное развитие мышечной ткани, опорно-двигательного аппарата.
- йод способствует повышению иммунитета.

Важно! Не стоит забывать и о психологическом/эмоциональном здоровье, стабильность которого во многом зависит от концентрации в организме именно этого микроэлемента.

#### СЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА

У 30% детей из-за дефицита йода снижен интеллектуальный потенциал на 30%. Начальные признаки гипойодоза:

- замедление умственных реакций
- увеличение веса
- дефицит энергии
- слабость
- вялость
- депрессия
- снижение памяти и слуха
- разрушение зубов
- выпадение волос
- ломкость ногтей
- сухость кожи
- головные боли
- раннее развитие атеросклероза
- гипертоническая болезнь
- кардиоваскулярные нарушения

Доказано, что чрезмерное употребление в пищу поваренной соли повышает потребность в йоде на 100%.

#### КАК ЭФФЕКТИВНО ПОПОЛНИТЬ СВОИ ЗАПАСЫ ЙОДА

Наш организм самостоятельно йод не вырабатывает, и поэтому для его полноценного функционирования необходимы внешние источники этого элемента. Это могут быть продукты питания морского происхождения, морской воздух, лекарственные препараты и минеральные природные воды с повышенным содержанием йода.

**Минеральная лечебно-столовая вода «ЙодиКа»**, добываемая в Австрии – уникальный природный клад этого важнейшего элемента! Йод в ней находится в ионном активном состоянии

и поэтому легко усваивается нашим организмом. В одном литре этой воды содержится 3 суточных нормы йода. Достаточно выпивать 2–3 стакана в день, лучше за 15–20 минут до еды, чтобы получить максимальный эффект от уникального состава этой воды. А еще в ней в значимом для организма количестве содержатся дефицитные и жизненно необходимые калий (K) и селен (Se).

#### 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 противо-отечным эффектом.
- Участвует в мышечном сокращении, регуляции сердечного ритма и передаче нервного импульса.

#### СЕЛЕН

- Самый важный компонент антиоксидантной системы. Считается, что при достаточном поступлении защищает организм от онкологии.
- Определяет остроту зрения.
- Предупреждает заболевания печени.
- Ускоряет заживление ран.
- Эффективен при болезни поджелудочной железы и инфаркте миокарда.
- Чрезвычайно необходим беременным и детям.



## ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ НАС СТАРЯТ

Большинство людей, к великому сожалению, не понимают, какую роль в их жизни играет правильный выбор еды на каждый день. А ведь многие заболевания активно распространяются именно из-за неправильного питания.

**НЕ СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ.** Врачи-диетологи не зря рекомендуют: старайтесь есть не менее 4-х раз в день. В этом случае желудочно-кишечный тракт настраивается на выработку нужных ферментов и гормонов к определенному времени, что предупреждает нарушение пищеварения и поддерживает устойчивый нормальный обмен веществ.

**ОТСУТСТВИЕ УСТОЙЧИВОЙ ПРИВЫЧКИ ПИТЬ ВОДУ** (вовремя и в нужном количестве). Ведь 83% обменных реакций осуществляются в воде. Это реакции поступления питания и вывода метаболитов. Это – основа жизни. И для их нормального осуществления вода должна постоянно обновляться. Не случайно наш умный организм за 1 мин. обновляет 70% воды в плазме крови, а полный водный обмен в организме происходит за 12-14 дней. Не хватает воды – нарушается естественный ход обменных процессов, как следствие – хуже работают все органы и системы, мы болеем, стареем, усиленно увядаем.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, НЕПОДХОДЯЩЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.** Вода может соответствовать всем санитарным нормам, но отличаться по важнейшим параметрам от воды нашего организма, при этом она не будет усваиваться им должным образом. Вода должна иметь определенный pH (7,4– 7,6 – это норма для наших внутренних сред), минеральный состав, активность (способность поддерживать высокую скорость энергообразования). На усвоение «неправильной воды» организм тратит дополнительные ресурсы, энергию и изнашивается раньше времени. Важнейший параметр – активность воды. Если активность высока – наш организм работает как, прекрасный по звучанию слаженный оркестр, то есть без недомоганий и болезней. В качестве примера таких идеально подходящих нашему организму активных вод, мы предлагаем вам негазированные минеральные питьевые столовые воды «BioVita» и «Svetla», «Stelmas Минеральная». Не обязательно привыкать к какой-то одной из них. Пейте разные: месяц – одну, второй – вторую, третий – третью, и так – по кругу. Каждая из этих вод поможет вам по-своему. Все вместе – они идеально настроят ваш организм на здоровье: поднимут иммунитет, проведут профилактику образования онко-клеток, улучшат энергетические показатели, приведут в порядок сердечно-сосудистую и нервную системы, нормализуют сон... Наилучших результатов можно добиться, если в день выпивать от 1,5 до 2,5 л. такой воды (ежедневная норма потребления в зависимости от веса человека).

**ДЛИТЕЛЬНОЕ ОТВАРИВАНИЕ ЕДЫ.** Мясо и птицу следует варить (разделив на маленькие кусочки) не более 25 минут. Если варить дольше, белки разрушаются настолько, что плохо усваиваются организмом. Любые овощи не нужно подвергать температурной обработке более 20 мин.

**ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖАРЕНОЙ ПИЩИ.** При жарке на раскаленном масле продукты покрываются корочкой, содержащей канцерогены. При постоянном употреблении такой пищи организм быстрее стареет.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА САХАРА.** В процессе его переработки быстро изнашиваются ресурсы поджелудочной железы и иммунной системы. Кроме того, сахар плохо воздействует на кожу, способствуя ее преждевременному увяданию. К тому же, именно сахар – это один из основных источников жизнедеятельности бурно растущих онко клеток.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА СОЛИ.** Минздрав РФ постоянно говорит о вреде соли для здоровья, а недавно порекомендовал даже вдвое (!!!) уменьшить нормы её потребления. Не ставьте на стол солонку. Только с продуктами питания женщины получают 3, а мужчины 4 суточные нормы соли.

**НЕДОСТАТОЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И САЛАТОВ.** Эти продукты нормализуют работу кишечника и укрепляют иммунитет. Зелени и овощей в тарелке всегда должно быть много.





**1. А.А., недавно выпущена уже четвертая Ваша книга «Азбука семейного здоровья». Как и почему появилось такое название?**

Все люди мечтают меньше болеть и дольше жить, но большинство ничего для этого не делают, делегируя свое здоровье медицине. Но от врачей оно зависит, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), только на 12%, и по последним данным до 1% людей умирают от неправильно назначенного лекарства и лечения. От нас же, по данным ВОЗ, здоровье зависит на 48%. Большинство людей, руководство страны, министерство здравоохранения рекомендуют всем заниматься спортом, пропагандируя движение, и вот появились первые «результаты» – на уроках физкультуры в школах и на соревнованиях стали гибнуть дети... Значит, что-то не так?

**ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ГАЗЕТЫ  
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСЕЕВИЧА НАЗАРОВА**

## МОЙ ПУТЬ К ВОДЕ



Беда в том, что в школах никто не обучен и не обучает учеников азам работы организма и его потребностям, а изучать их надо вместе с алфавитом – АЗБУКОЙ. Поэтому «АЗБУКА» – «АЗЫ», то, без чего здоровым быть очень трудно. Организм постоянно работает на пределе, особенно в детстве, когда, помимо умственного, идет взрывное физическое развитие и ему требуется помощь, которой дети лишены по незнанию педагогов и родителей. Поверьте – это так и есть, мне неоднократно приходилось выступать перед ними на курсах повышения квалификации.

Почему «семейного»? И здесь все сложно. За последние годы, после развала СССР, очень многие перестали доверять друг другу, и особенно информации. И не мудрено – ее обозвали почти ругательным словом – реклама – «А, опять реклама? – Втюхивают что-то...». И очень мало кто задумывается над сутью, тем более, что информация, касающаяся лечения не лекарственными препаратами, у нас запрещена. Лечить, проводить профилактику могут, якобы, только ЛЕКАРСТВА.

Я писал письма во все инстанции по поводу лечебных и профилактических свойств минеральных лечебных вод. Минздрав ответил – «Да, они лечат, но это не лекарство и рассказывать об их возможностях нельзя!» Поэтому, если в семье появится, хотя бы один человек, который прочтет и поймет мою книгу – все в ней будут меньше болеть и дольше жить.



**2. А.А., эта книга о минеральных водах и их возможностях влиять на наше здоровье, но ведь Вы не врач. С чего началось увлечение водой?**

Действительно, по образованию и специальности я инженер-строитель. В 1979 году с отличием окончил МИИТ (Московский институт инженеров железнодорожного транспорта). Строил дома, депо,... к работе всегда относился творчески, не безразлично, за что получал поощрения. Один случай запомнился: СМП-643 поручили в 1980 году строительство кооперативного дома для летчиков Шереметьева – тогда такие объекты были по важности на последнем месте. Поэтому со всего СМП мне собрали бригаду 8 человек – пьяниц, молодого крановщика и сварщика, и забыли. Этим людям всегда закрывали наряды не глядя – максимум 3 руб. 50 коп. в день. Какой же разразился скандал, когда я закрыл по 13 руб. 50 коп. Комиссии из управления и треста... Я показывал объемы работ и доказывал, что можно добавить еще 1 руб. 50 коп. Просто я правильно организовал работы, сам приходил к 7.00 и уходил в 18-19 часов, все бросили пить, даже «Дед» – мужчина в 42 года, 18 из которых отсидел в тюрьме. Отстоять зарплату так и не удалось. Снизил 1 руб., бригада – «села». Затем перевели на железную дорогу, без всякого задания, сидели в кустах и играли в карты. Я решил пробить просветы под рельсами, как когда-то учили в стройотряде, и пробили 6 км, а затем прошла вертушка со щебнем и все засыпала. Меня чуть не побил! Я психанул, взял отпуск и уехал на «шабашку».

Подобных случаев много. В Лаосе удалось поднять производительность в 5 раз и спасти оборудование. Но кому это надо? Все хотели подольше побыть за границей. И все же мой труд на стройке был отмечен. Я – «Почетный железнодорожник» и «Почетный строитель», хотя все привилегии отменили. А поскольку работал по принципу «раньше думай о Родине, а потом о себе», к этим наградам заработал еще и множество болезней, включая гастрит, холецистит, неизлечимую подагру. И после удаления желчного пузыря, когда лекарств и проблем со здоровьем прибавилось, решил разобраться – откуда они берутся.

Оказалось, всё до банального просто... «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в него дыхание жизни, и стал человек душою живою» – Библия, Ветхий Завет.

Задав себе вопрос «из чего нас создал Господь Бог» и выяснив, что наш организм на 75% состоит из воды, на 18% – из углерода, на 3% – из азота и на 4% – из других химических элементов, я сообразил, что многие из них можно получить с минеральной водой, а она дополнительно регулирует работу организма.

Выяснив, какие химические элементы самые дефицитные в организме и подобрав особые минеральные воды, начал их пить и как-то даже сам не заметил, что давно уже не принимаю лекарств и не закапываю в глаза «натуральную слезу». Собрал с двух полочек лекарства и выбросил, и вот уже более 15-ти лет обхожусь без них.

**3. Расскажите, а что было до МИИТа? Где и как проходило Ваше детство?**

В паспорте записано – Рязанская область, Михайловский район, д. Щетиновка – это моя малая Родина, куда люблю приезжать, и проходя по сохранившимся кое-где местам из детства, вспоминать их и друзей.

Когда я родился, врачи сказали, что может не проживу и месяца, но мама своей любовью выходила, дальше было проще. Хотя жили бедно. Питались в основном картошкой, огурцами, помидорами, квашеной капустой, еще хлеб и молоко. На зиму все засаливалось в деревянных бочках, а по субботам – что-то мясное. Даже сегодня не понимаю – почему не ели кроликов, ведь мы с братом их разводили до 90 штук, осенью сдавали и что-то покупали к зиме. Выращивать их было не просто, каждый день необходимо было нарвать травы, а потом, когда стали постарше, накопить большой мешок. Проблема была в том, что все принадлежало колхозу или другим организациям. Так что, вначале приходилось все делать крадучись, потом все упростилось – нас просто перестали замечать. Конечно, детство – это самое замечательное время, играли в «чижики», «жошки», прятки, прыгалки, в войну, и здесь, непременно, хвастались «какие храбрые у нас родители», у всех они прошли через Великую Отечественную. Мой отец был танкистом, у Сережки Маштакова матросом, и у него была перебита в локте рука,... Зимой рыли в сугробах ходы, представляете, сколько было снега,... зажигали свечи и как в катакомбах играли в партизан. Играли в футбол, хоккей, участвовали в районных школьных соревнованиях по лыжам,... И все ждали весну и лето...

В начале ловили раков и рыбу, затем ходили за ягодами и грибами, ночевали в шалашах. По очереди лазали с друзьями друг к другу в сад – к кому-то за крыжовником, к кому-то за яблоками, к нам – за вишней. А у бабушки Саши была малина, которую она очень оберегала. И вот однажды, не помню кто из ребят, подпер палкой дверь в дом, и мы обобрали всю малину. После ее жалобы нас с братом Колюшкой, мама, бросив две телогрейки, заперла в подполье, с лягушками. Мы, правда, не испугались. «Спасла» нас бабушка Стеша, которая еще и маму отругала. За что мы ее стали очень уважать.

Посмотришь на старое фото из детства, и будто было вчера, и ты смотришь со стороны или участвуешь в этих событиях. Были случаи – дрались, ругались, а сегодня эти воспоминания вызывают только добрую, порой грустную улыбку. Детство всегда вызывает хорошие и светлые чувства ко всем участникам и событиям.

**4. А.А., когда и с какой воды начался Ваш водный бизнес?**

Я уже говорил, что у меня имеется неизлечимая болезнь – подагра. Она появилась в 43 года, очень болезненная, как лечить ее – никто не знает. Дома и на даче костыли, чтобы во время приступов добраться до туалета, а то хоть ползком, и все равно больно. К кому только я не обращался, вплоть до академиков. Но оказалось, и они от нее страдают, так что с ними просто делились впечатлениями. Прямо, как в кино, помните Никулин и Плятт обсуждают артрит? Слава Богу, появился интернет, и я узнал, что от подагры помогает минеральная лечебная вода «Donat Mg» из Словении. Съездил на курорт Рогашка, оказалось, что она еще одновременно очищает кишечник, печень, почки, сосуды,... успокаивает нервы. Это я понял после поездки, когда на стройке вроде бы должен был привычно орать «благим матом» на прораба, а я по четвертому разу объяснял ему, что «Нет, Федя, ты не прав». И в следующее посещение Словении история повторилась. Вот тогда мне и захотелось, чтобы эту воду смогли пить многие люди в России, и для этого им не обязательно было ехать на этот курорт.

Поначалу я привозил по две упаковки воды в самолете, а затем договорился с представителем АО «Коллинска» Эмиром Хрковичем, которому благодарен за науку торговать. В 2002 году я стал импортером и нанял команду специалистов по торговле. Первые два года дело не шло – 6-7 машин с водой просто раздал и вылил в огород. Дело пошло на третий год, когда подключился сам, тогда удалось продать более 1 млн.литров в год, увеличив продажи в 10 раз.



По-моему, «Donat Mg» лучшая лечебная вода в мире, жаль, что новые хозяева этого бренда забрали у нас эксклюзив, не случись этого, мы могли бы продавать в России гораздо больше.

Изучая влияние вод на организм я узнал, что еще необходимо пить и воду малой минерализации – в ассортименте моей компании появились воды «Стэлмас ZnSe ICr», «Стэлмас O<sub>2</sub>» и активная вода «BioVita». Узнал, что прием лечебных вод надо чередовать – так появилась новая вода «Sulinka» – с дефицитными химическими элементами, регулирующими обменные процессы, а потом и другие уникально-полезные (каждая в своем роде) «Sulinka Кремниевая», «Svetla» и «ЙодиКа»... Очень жаль, что этого до сих пор не знают многие люди, покупая для себя и своих близких, зачастую, более дорогие и менее полезные, а порой даже и вредные воды. Это еще одна из причин появления на свет моей книги «Азбука семейного здоровья».

**5. В Вашей компании есть не только лечебно-столовые, но и, как Вы говорите, активные воды. Как появились они?**

Много изучая и читая о воде, я узнал, что и питьевые воды все разные. Здесь главную роль играет в основном не их состав, а активность, т.е. способность двигаться быстрее, растворять, обладать большей энергией и передавать ее нашему организму.

Вначале появилась вода «BioVita», которая замерзает при t° ниже – 100°C. **Какая вода так замерзает? Которая бежит в горном ручье и обладает большой энергией.** Наблюдения показали, что она быстро разжижает и активизирует кровь, позволяет переносить больше кислорода, питания и вымывать отходы от клеток, защищает от гриппа, ОРЗ и ОРВИ, естественным образом повышая иммунитет. При наружном применении – быстро ликвидирует ожоги, порезы, ушибы,... помогает в лечении эрозий и язв, вплоть до кровоточащих, без лекарств. Просто чудо-вода!

Затем я узнал от профессора МГУ Воейкова В.Л. о фуллеренах и их возможности противостоять, помогать в лечении заболеваний, вплоть до онкологии и продлевать жизнь. **Крысам удалось продлить ее вдвое – такого никогда не было!**

Два года исследований, изучения материалов о возможностях воды, труды Нобелевских лауреатов, Виктора Шаубергера – австрийского ученого, создавшего летающую тарелку, работающую на воде,... на их основе мною была разработана технология и оборудование для активации воды фуллеренами.

При запуске первой партии на заводе в Словении, работники не узнали вкус воды и побежали искать неисправность... А профессор Вейков В.Л., изучая ее, позвонил и удивленно заявил: «Что Вы сделали с водой? Ее активность в десятки раз больше, чем у исходной! Такого никогда не было!»

Затем были проведены исследования с водой «Svetla» на клеточном уровне у больных онкологией молочной железы. Врачи, проводившие исследование в Самарском онкоцентре, заявили, что других исследований по онкологии проводить не надо, поможет при всех... Те, кто ее пьет, утверждают, что это самая вкусная, доступная и полезная импортная вода. Попробуйте и убедитесь, что это правда.



**6. А.А., какие планы на будущее, над чем работаете?**

Задумок много. Сделать максимально активную российскую воду с лечебно-профилактическим и оздоровительным эффектом. Исследования уже ведутся.

Попробовать активировать лечебно-столовую воду для увеличения оздоровительного эффекта, правда, доказать будет трудно, медицина не хочет этим заниматься. Доказать, что с помощью минеральных и активных вод можно легко замедлить старение и продлить жизнь. Теоретически, это я могу сделать и сегодня, а вот практически – необходимо искать инвесторов, заинтересованных людей и опять убеждать медицину, которая пока, увы, на контакт идти не хочет, даже при собственной выгоде продления жизни без болезней. Остается, правда, еще вариант – собственный пример, но его тоже требуют доказать, что вряд ли возможно, да и ждать придется долго – многие могут, не дождавшись, просто умереть.

**Я желаю всем здоровья! Надеюсь, что теперь Вы поняли, – оно, в основном, зависит только от нас самих.**

Автор Мария Нестеренко

Книгу можно скачать на сайте, а также получить в нашем офисе или по почте, позвонив по тел. 8-800-100-15-15.

## «НЕ ХВАТИЛО ТРЕХ СТАКАНОВ ВОДЫ»: ПОЧЕМУ ФРАУ МЕРКЕЛЬ СТАЛО ПЛОХО?

Этим летом канцлеру Германии в полной мере довелось испытать на себе негативные последствия глобального потепления.

Канцлер ФРГ Ангела Меркель почувствовала себя плохо во время встречи с президентом Украины в Берлине. Инцидент произошел, когда политики стояли на красной ковровой дорожке в ожидании исполнения национальных гимнов.

Случившееся с Меркель объясняют установившейся в Берлине жарой. Так, в течение протокольной процедуры на открытом воздухе столбик термометра колебался в районе 30 градусов тепла.

«После этого я выпила как минимум три стакана воды. Видимо, мне их и не хватало. Сейчас я чувствую себя очень хорошо», – пояснила Меркель журналистам примерно через полчаса.

Германское новостное агентство DPA напоминает, что с Меркель ситуация, в которой ее трясет на сильной жаре, случается не впервые, в прошлый раз (не уточняется, когда) под сильным солнцем ей тоже не хватало воды. СМИ отмечают, что о каких-либо серьезных проблемах со здоровьем Меркель, которой в следующем месяце исполняется 65 лет, не известно. Германские законы об охране частной жизни строго оберегают людей от разглашения подобного рода информации.

Воздействие высокой температуры значительно влияет на организм – снижается тонус вен, скорость кровотока в коже увеличивается в несколько раз при его снижении во внутренних органах. В результате

уменьшается доставка кислорода к печени, почкам, кишечнику, скелетным мышцам и другим органам и системам, что затрудняет их работу. Длительное воздействие аномально высоких температур повышает и температуру крови, в результате снижается работоспособность сердечной мышцы. Жара вызывает обезвоживание организма, избыточное потение, изменение солевого состава и вязкости крови. В условиях жары изменяются практически все показатели состояния здоровья человека.

Основные симптомы обезвоживания – сильная жажда, низкое количество мочи и ее темный желтый цвет, переутомление, слабость. При тяжелой форме обезвоживания – помрачение со-

знания, слабый пульс, снижение артериального давления, синюшность кожи и слизистых.

Среди неочевидных проявлений обезвоживания – раздражительность, подавленность, тревожность. При неожиданном появлении таких симптомов, особенно в жару, можно попробовать справиться с ними, выпив несколько стаканов воды.

Потеря 20–25% воды является смертельной, болезненные расстройства наступают при потере 10% от общего количества воды в организме.

Обезвоживание скажется на работе мозга, нарушается барьерная функция капилляров. В результате в мозг попадают опасные для него вещества, что со временем может привес-



ти к ряду заболеваний, в том числе к рассеянному склерозу, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона.

Кроме того, обезвоживание приводит к загустению крови, снижению ее объема, уменьшению просвета сосудов, потере их эластичности и повышению ломкости.

Способы борьбы с обезвоживанием зависят от степени его тяжести.

На ранних стадиях человеку достаточно просто следить за своим водным балансом – в достаточном количестве пить качественную питьевую (желательно негазированную) воду. В запущенных случаях (при очень сильном обезвоживании) пациентов приходится отпаивать глюкозно-солевыми водными

растворами и вводить им жидкость внутривенно.

**Возможно, для кого-то это прозвучит удивительно, но похожие симптомы человек испытывает не только в летнюю жару, но и в лютый холод, длительное время находясь внутри помещений с работающей «на полную» центральной системой отопления.**

Именно в подобных случаях так важно всегда иметь под рукой бутылочку качественной питьевой столовой воды – мы предлагаем вам широкий выбор одних из самых лучших питьевых вод. Все они не только способны быстро купировать опаснейшую проблему обезвоживания, не доводя ее до крайнос-

ти, но и могут решить ряд других, не менее серьезных, задач.

Рекомендуем структурированную питьевую воду «BioVita», способствующую повышению иммунитета и защите от гриппа, ОРЗ и ОРВИ, активную воду «SVETLA», обладающую способностью повышать энергетику организма, проводить профилактику онкозаболеваний и положительно влиять на продление жизни, природную «Стэлмас Минеральную», сохранившую самые лучшие качества чистой родниковой воды, функциональные «Stelmas O<sub>2</sub>» и «Stelmas Zn Se I Cr», защищающие от вредного воздействия загрязненной окружающей среды больших городов, идеально сбалансированную по составу «Stelmas Детская», предназначенную для правильного роста и развития малышей, только что появившихся на свет. С такими водами проблема обезвоживания, с которой этим летом пришлось столкнуться frau Меркель, всем нам точно не грозит!





# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

## СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Многие из нас не обращают внимания на сигналы, которые идут от нашего организма, и зачастую мы обращаемся к врачам с большим опозданием.

На что всё-таки стоит обратить внимание:

- Постоянная жажда
- Частое мочеиспускание
- Слабость, усталость
- Волчий голод
- Проблемы с весом
- Медленное заживление порезов, ран
- Сухость кожи, кожные инфекции
- Онемение в ногах

Многие не обращают на эти сигналы организма внимания, которые в дальнейшем могут привести к самым печальным последствиям:

- Инфаркту, инсульту
- Хронической почечной недостаточности
- Гангрене
- Онкологическим заболеваниям

Эти симптомы могут указывать на начало или уже развитие серьезного заболевания – сахарного диабета (СД). Эта бо-

лезнь входит в тройку самых опасных заболеваний наряду с сердечно-сосудистыми и онкологическими.

Возраст начала диабета – 40 лет, и он молодеет. В России число больных сахарным диабетом, как и в других развитых странах мира, удваивается каждые 15 лет. Сегодня СД по своим масштабам превзошел многие заболевания, даже инфекционные, такие как СПИД, ВИЧ. Специалисты называют СД расплатой за наш комфортный образ жизни.

Одна из основных причин этой эпидемии – около половины людей ничего не знают о своем заболевании, что и приводит к его прогрессированию и тяжелым осложнениям.

Между тем предупредить болезнь или даже

предотвратить ее развитие в случае уже выявленного преддиабета, можно, всего лишь **изменив образ жизни**. Врачи утверждают, что даже при наличии генетической предрасположенности человек может не заболеть, если сможет вовремя внести в свою жизнь некоторые важные коррективы.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

1. Правильное питание. Рацион с достаточным содержанием клетчатки, препятствующей всасыванию сахара в кровь.

2. Достаточная физическая активность в любой приемлемой форме (бег, ходьба, танцы и пр.). Два часа физической нагрузки в день на 14% снижает риск развития диабета, т.к. уменьшает уровень сахара в крови.

3. Снижение веса. Оптимально – разовое, на 5–8% от исходного веса в течение года.

4. Самое главное – соблюдение питьевого режима – 2 литра в день. Почему так важно пить воду, чтобы не допустить диабета? Всем известно, что главный «командир» всеми функциями в нашем организме – мозг.

При недостатке воды у него появляется **две веские причины** повысить уровень сахара в крови, «наградив» вас диабетом.



**ПЕРВАЯ.** При нехватке воды мозг работает хуже, т.к. в нем нарушаются все процессы, включая его собственное энергообеспечение. Это происходит при недостатке всего 2% воды от нормы. Для сохранности своих функций мозгу требуется энергия, источник энергии – сахар, присутствующий в крови, которая доносит его до мозга.

Мозг просто вынужден «отключить» пути расхода столь нужного ему самому источника энергии. Основной «недруг» у мозга в этой проблеме – инсулин. Именно он способствует переработке (расходу) сахара, так необходимого мозгу, «втаскивая» сахар в клетки разных других органов. Мозг, пользуясь своими привилегиями, подавляет выработку инсулина поджелудочной железой. Вы получаете диабет 1-го типа. Либо отключает возможность у заинтересованных в инсулине клеток его «уз-

нать». Способ крайне незатейлив – изменяется ритм поступления инсулина. Он вырабатывается, но поступает с опозданием. В результате, вы получаете диабет 2-го типа.

**ВТОРАЯ.** Если организму хватает воды, работая в нормальном режиме, инсулин доставляет сахар в клетки. Что важно, при этом он еще и способствует водообеспечению всех этих «подшефных» клеток. Потому что конечный продукт переработки сахара (кроме всего прочего) – вода. Но она нужна всем органам для устойчивой работы, особенно – мозгу. Поэтому при дефиците воды мозг, используя все возможности ее «добычи», вынужден предпринять меры по сохранению в крови сахара. Для этого он либо прекращает выработку инсулина (диабет 1-го типа), либо отключает его действие (диабет 2-го типа).

**ИТОГ:** сберегается мозг, как самое ценное

в организме. Но при этом клетки разных органов не получают питания и воды, начинают болеть, гибнуть и перерождаться в онкологические. Вот так диабет становится причиной многих сопутствующих серьезных заболеваний (см. выше).

### ЧТО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ГОВОРИТ НАУКА

При диабете 2-го типа за 15 минут до еды выпейте стакан лечебной воды «Donat Mg» или лечебно-столовой «Stelmas Mg» с высоким содержанием  $\text{HCO}_3$  (гидрокарбоната, > 2 000 мг.) и Mg (магния, > 200 мг.), и инсулин выработается вовремя, превратив сахар в энергию, а не в избыточные жировые отложения. Не забывайте через 1–1,5 часа после приема пищи выпивать стакан природной низкоминерализованной питьевой столовой воды (прекрасно подойдут «BioVita», «Stelmas Минеральная», «Stelmas  $\text{O}_2$ » и «Stelmas ZnSe ICr»).



## НЕХВАТКА МАГНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Нередко люди начинают понимать, что постоянные боли в пояснице, повышенное давление, раздражительность, плаксивость – это не просто легкое недомогание, вызванное усталостью и переутомлением. Обычно такие признаки – симптомы нехватки магния в организме. С чем это связано? Какие еще симптомы проблемы существуют, и кто в зоне риска? Об этом нужно знать!

На диаграмме указаны: оптимальная суточная дозировка и проценты от суточной нормы Магния для каждого продукта (суточная норма для взрослого человека).

### СИМПТОМЫ НЕДОСТАТКА МАГНИЯ

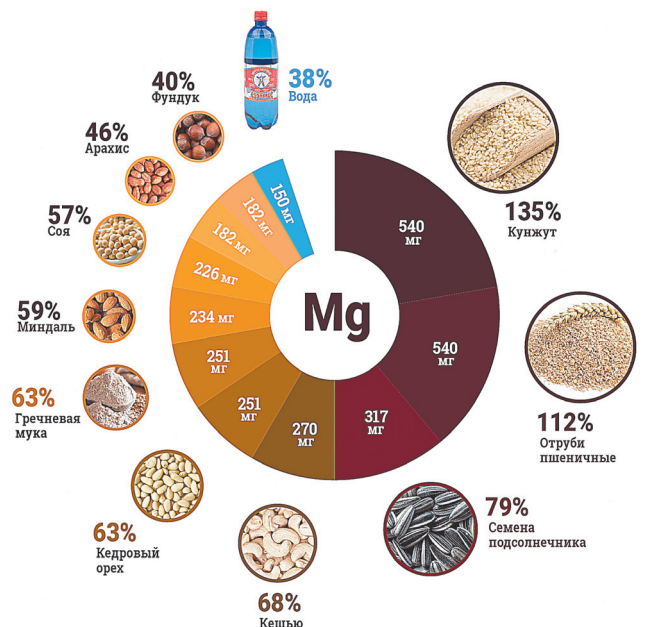
- судороги бедер и голеней
- головная боль
- онемение и покалывание рук
- аритмия
- спазмы матки и мочевыводящих путей
- мигрени
- удушье
- подергивания мышц лица, плечевого корпуса и шеи
- нервозность, нарушение концентрации внимания, покалывания и судороги в стопах
- головокружение, тошнота, диарея, спутанность сознания
- спазмы желудка.

### КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ МАГНИЯ

Чтобы компенсировать нехватку магния, не всегда нужно пить специальные препараты, содержащие В6. Чаще всего помогает специальная диета, которая базируется на употреблении: • моркови; • бананов; • фасоли; • овсяной крупы; • кураги; • шпината; • пшеничных отрубей; • минеральной воды.

Быстрее всего он усваивается из минеральной воды (с высоким содержанием природного магния). Здесь Mg, находясь в ионном виде, очень быстро поступает в кровь и далее в печень.

Для достижения наилучшего результата оптимальна курсовая прием: по 30–40 дней, 1 раз в полгода. Ежедневный приём строится из расчета 8–10 мл на 1 кг вашего веса, 1/2 часть пьётся утром за 15–20 минут до еды, оставшуюся часть нужно делить пополам и выпивать за 15–20 минут перед обедом и перед ужином. Через 2,0–2,5 часа после еды выпейте 200–250 мл. столовой питьевой воды (например «BioVita», «Stelmas Минеральная», «Stelmas ZnSe ICr» или «Stelmas  $\text{O}_2$ ») для восполнения потребностей организма в низко-минерализованной питьевой воде.



Если у Вас имеются серьезные заболевания, перед курсовым приемом обязательно позвоните по телефону 8-800-100-15-15 (бесплатный звонок по России) и проконсультируйтесь с врачом, который назначит Вам индивидуальный курс.



**Все люди мечтают жить долго, замедлив старение. И оказывается, этого не так трудно добиться.**

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

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

Компания «Стэлмас-Д» нашла более простой, дешевый и безопасный способ решения этой задачи. Были проведены исследования по влиянию минеральной лечебно-столовой воды «Стэлмас Mg» на рост кишечной микрофлоры, которые показали, что у больных, получавших воду «Стэлмас Mg» восстановился уровень лактобактерий и увеличилось количество бифидобактерий, при этом уменьшался рост патогенной микрофлоры. При курсовом приеме эффект сохраняется надолго, т.е. старение замедляется.

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

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

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

Кишечник – наш основной пищеварительный, эндокринный и иммунный орган. С течением жизни он загрязняется – образуются слизи, токсины, ... отравляются питательные вещества, далее печень не справляется с детоксикацией... И так из кишечника растут многие болезни – от прыщей до сахарного диабета, ускоряя старение. Наиболее быстро, безопасно и доступно почистить кишечник поможет вода «Стэлмас Mg» – для этого она пьется 30-дневным курсом (примерно по 1 л. в день) по 300–400 мл. за 15–20 минут перед каждым приемом пищи, а через 2 и 3 часа после еды выпейте стакан активной воды «BioVita». При таком курсовом приеме, который мы рекомендуем повторять не реже, чем раз в полгода, вы значительно укрепите иммунитет (профилактика ОРЗ и ОРВИ) и нормализуете обмен веществ (профилактика сахарного диабета), и это тоже поможет замедлить старение.

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

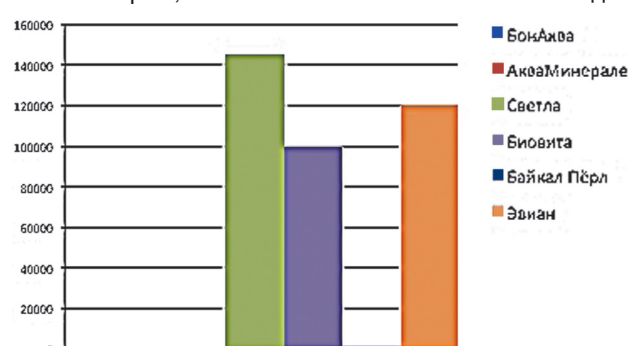
Клетки живут в межклеточном пространстве (МП), куда через стенки капилляров активная вода (а не кровь) заносит им питание, переработав которое клетки выводят в МП токсины, загрязняя его. Сюда же попадают и вредные вещества из воздуха, лекарства, а также возвращается все то вредное, что не переработано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

Питаясь «с помойки», клетки отравляются, погибают или могут переродиться в онкологические. И снова помогут воды компании «Стэлмас-Д», теперь уже активные – «Svetla» и «BioVita».



## НАУЧНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВОЗМОЖНОСТИ ЗАМЕДЛЕНИЯ СТАРЕНИЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ МИНЕРАЛЬНЫМИ, ЛЕЧЕБНЫМИ И АКТИВНЫМИ ВОДАМИ

Посмотрим, чем они отличаются от обычных вод.



Это исследования МГУ, из которых видно, что активность вод «Svetla» и «BioVita» в тысячи раз превосходит ее же, но у вод «БонАква», «Акваминерале», «Байкальская Жемчужина».

Посмотрите, как это отличие выглядит на видео на сайте [www.svetla.com](http://www.svetla.com) ролик «Эксперимент с красителями» <https://yadi.sk/i/SeaKwyuqh2sX4>

или на слайде (слайд с растворением чернил). Здесь вы видите процесс, в котором «Svetla» быстро растворяет, сжигает и выводит из себя инородные вредные вещества. Подобное происходит и в организме – ускоряется процесс получения энергии и очищения его от токсинов.

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

В нём они быстро разжижают и активируют кровь, улучшая её текучесть, увеличивая антивирусную защиту и укрепляя иммунитет, значительно быстрее и лучше вымываются отходы из МП (в ролике это как раз наглядно видно), что способствует продлению жизни клеток, а они – нашей (при курсовом приеме вы не просто замедляете старение, но и повернете возраст вспять).

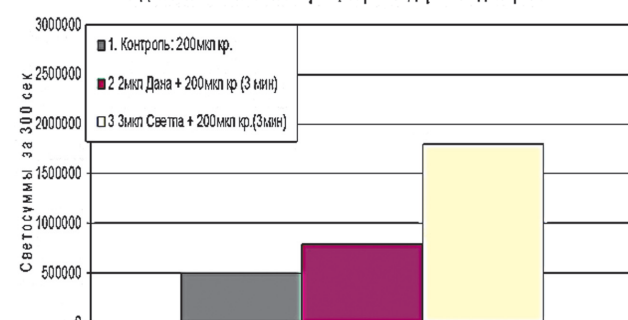
Мы давно изучаем и наблюдаем за возможностями улучшать работу организма с помощью прибора ГРВ (газоразрядный визуализатор К.Г. Короткова), работа которого основана на принципах китайской медицины энергопоток и обратили внимание, что если выпить обычную воду, то эффект увеличения энергопоток и синхронизации в работе органов и систем минимален и сохраняется на 15–20 минут, а если выпить активной воды «Svetla» и «BioVita» то Мах. наступает уже через 1–2 минуты и сохраняется до 4-х часов, а при курсовом приеме – до четырех месяцев.

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

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

И еще одно открытие в области замедления старения. Летом 2019 года было опубликовано исследование из США о том, что старение ускоряется из-за того, что с возрастом в организме вырабатывается все меньше активных форм кислорода (АФК). Возник вопрос, где их взять? Ответ дали наши исследования в МГУ.

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



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

Воду «Svetla» пила сборная РФ по футболу. Футболисты пробегали больше всех и не уставали. Так за 1 матч сборная РФ пробежала 118 км, ФРГ – 110, остальные – еще меньше.

И еще одно доказательство:

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

Фуллерен – это третья аллотропная форма углерода – «умный», самый мощный антиоксидант. Образует вокруг себя водные кластеры, в слоях разной плотности которых соединяются и нейтрализуются свободные радикалы, при этом вырабатывается дополнительная энергия и экономятся природные АО, дефицитные витамины и химические элементы, которые выполняют свою работу, активируя обмен веществ и увеличивая выработку жизненной энергии на 25–30%, что подтверждено исследованиями. При этом исследования на крысах показали возможность как предупреждения, профилактики и помощи в лечении самых страшных болезней (вплоть до болезни Альцгеймера и онкологии), так и продления жизни более чем в два раза (КГ – 60 лет, ОГ ~ 130) с замедлением старения.

Эти исследования проведены в Москве и в Париже, и такого больше никогда ни с одним веществом и препаратом не было.

Исследования по продлению жизни на людях не проводились, и провести их невозможно – мы все разные. А вот наблюдения (наши воды только в Москве покупают более 100 тысяч семей) показывают, за какую бы болезнь мы ни брались, нам удастся помочь в ее лечении вплоть до гипертонии, сахарного диабета, болезни Паркинсона и онкологии, и все это затем подтверждается медицинскими исследованиями. Значит, этим людям наши воды замедлили старение и продлили жизнь.

Есть и другие теории старения, но без воды жизнь невозможна, а наши воды «Стэлмас Mg+», «Svetla» и «BioVita» – пожалуй, лучшие в мире для исполнения этого желания!

Получить материалы, в том числе книгу А.Назарова «Азбука семейного здоровья», пройти обследование на приборе ГРВ можно в компании «Стэлмас-Д». Как это сделать узнайте по тел. 8-800-100-15-15 или на сайте [www.водыздоровья.рф](http://www.водыздоровья.рф)



