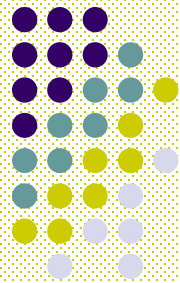
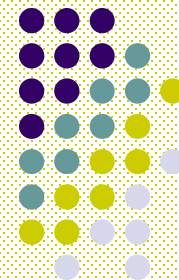


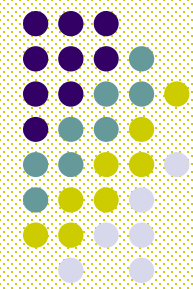
# Оглавление

<b>Вступление</b> .....	3
<b>Глава I</b> .....	6
Вода и организм .....	6
Сколько воды необходимо человеку? .....	7
Сколько пить воды? .....	8
Почему мы мало пьем воды? .....	9
Когда и как пить воду? .....	9
Какую воду пить? Какая вода поможет нашему организму быть здоровым? .....	10
Как узнать о нехватке воды в организме? .....	11
Homo Sapiens – человек разумный .....	12
<b>Глава II</b> .....	15
С чего начинаются наши болезни .....	15
Подагра .....	21
Почечные камни .....	22
Работа сердечно-сосудистой системы .....	23
Высокий уровень холестерина в крови .....	25
<b>Глава III</b> .....	29
Как замедлить старение .....	29
Кто есть мы — человек? .....	33
Что происходит с нами в течение жизни? .....	34
<b>Глава IV</b> .....	50
Химические элементы и здоровье .....	50
Знакомимся с макро- и микроэлементами .....	59
<i>Бром</i> .....	59
<i>Железо</i> .....	59
<i>Йод</i> .....	61



Калий	62
Кальций	64
Кремний	68
Магний	69
Марганец	74
Натрий	75
Селен	75
Фтор	79
Хлор	79
Хром	80
Цинк	82
Кадмий	86
Литий	86
Свинец	87
Серебро	88
<b>Глава V</b>	<b>89</b>
Минеральные воды и их влияние на здоровье	89
Современные представления о лечебных и профилактических свойствах питьевых минеральных вод	89
Некоторые лечебно-профилактические эффекты	96
Очищение кишечника	96
Похудение	99
Укрепление иммунитета	103
Родим здорового малыша	105
Чтобы дети были здоровы	106
Минеральные воды и спорт	111
То, чего не знают о лечении сахарного диабета многие врачи-эндокринологи	113
Лечебно-минеральная вода «Donat Mg»	116
«Stelmas Mg SO <sub>4</sub> очищающая» — лучшая минеральная лечебно-столовая вода России	121
Питьевая вода «Stelmas Zn, Se». С любовью и благодарностью!	124
«Stelmas O <sub>2</sub> » — вода, обогащенная кислородом	128
«Sulinka» — вода красоты и долголетия (Словакия)	131
Вода для маленьких и стареньких: «Sulinka» — кремниевая (Словакия)	133
«BioVita» — структурированная вода	136





<b>Глава VI</b> .....	<b>142</b>
Витамины .....	142
Классификация .....	145
Антиоксидантное действие витаминов .....	145
Водорастворимые витамины .....	147
Витамин С (vitaminum C) .....	147
Витамин Р (vitaminum P, биофлавоноиды) .....	151
Витамин В <sub>1</sub> (vitaminum В <sub>1</sub> ), тиамин (Thiaminum) .....	151
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин) .....	153
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин) .....	155
Витамин РР (никотиновая кислота) .....	156
Жирорастворимые витамины .....	157
Витамин А (ретиноид) .....	158
Витамин Е (токоферола ацетат, Tocopheroli acetate) .....	159
Витамин D .....	161
Натуральный березовый сок «Stelmas» (с сахаром, ароматом черники, ароматом шиповника) .....	167
<b>Глава VII</b> .....	<b>170</b>
Наше питание .....	170
<b>Глава VIII</b> .....	<b>175</b>
Официальные исследования по минеральным водам .....	175
Минеральная вода «Донат Mg» в лечении сахарного диабета .....	175
Отчет о выполнении научно-исследовательской работы «Применение минеральной воды «Донат Mg» при лечении метаболических нарушений у больных инсулиннезависимым сахарным диабетом» .....	178
Эффективность «Donat Mg» при заболеваниях сердечно-сосудистой системы .....	182
Применение минеральной воды из Словении «Donat Mg» у больных с заболеваниями мочевой системы .....	192
Эффективность применения минеральной воды «Donat Mg» у больных гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью .....	196
Применение минеральной воды «Donat Mg» у детей с функциональными нарушениями толстого кишечника (простой запор) .....	198
Механизмы влияния минеральной воды «Donat Mg» на органы пищеварения и обмен веществ .....	201

<i>Влияние профилактического внутреннего приема минеральной воды «Donat Mg» на резистентность слизистой желудка при действии стрессорных факторов и физическую работоспособность животных</i> . . . . .	205
<i>Минеральная вода «Donat Mg» в лечении хронического бескаменного холецистита</i> . . . . .	207
<b>Заключение</b> . . . . .	210
<b>Из Книги отзывов</b> . . . . .	210
<b>Использованная литература</b> . . . . .	219

