BE HEALTHY

Будь Здоров!

www.BeHealthyMagazine.ca
MARCH 2018

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
ПО СИСТЕМЕ GYROTONIC®

ЭНЕРГИЯ
как сберечь и увеличить жизненную силу

стр. 4

КАК АЮРВЕДА
ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

НАПОЛНЯЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ:
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА

ЭНЕРГИЯ В ДОМЕ

ОСТЕОПАТИЯ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

4 Энергия: Как сберечь и увеличить жизненную силу

6 Наполняемся энергией: восстановительная (реставрационная) йога

8 Как Аюрведа изменила мою жизнь

10 Светорусские Образы: многообразие мира, форм жизни и бытия

12 Биология Души

13 Встречаем весну красивыми и с роскошной шевелюрой

14 Персональные тренировки по системе Gyrotonic®

16 Как избавиться от боли в спине и суставах? + Тест на остеохондроз

18 Просыпаемся после зимней спячки

19 Чудо-процедура омоложения: Электропорация

19 Ультразвуковая липосакция: результат, который можно измерить

20 Энергия внутри нас: динамика жизни

21 Путешествие в мир здоровой кулинарии с шефом Doris Fin

22 Откуда у китайцев столько энергии

23 Энергия ЦИ — жизненная сила

24 Остеопатия в вопросах и ответах

26 Есть ли у вашего бизнеса парашют

27 Энергия в доме

28 Энергия слова и материализация мыслей

30 Архетипы женственности: Королева, Мать, Любовница и Ведунья

Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova
Farida Samerkhanova

Digital Media
Alyona Popovych

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy, Natasha Zarubin, Natalia Botova, Viktoria Kraskoff, Vitaly Litvinov, Elena Beloborodova, Svetlana Gogol

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov, Olga Loginova

CONTACTS
Tel: 416-826-1601 (direct)
Tel: 416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca
FB.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada. Recipient of 2016 and 2017 NEPMCC Award for Best Editorial Concept and Visual Presentation.

SUBSCRIPTION
Receive Be Healthy magazine in the comfort of your home.

Single copy: $4, Annual subscription $48 (Canada), $60 (US).

Редакция не несет ответственности за содержание авторских статей и рекламных материалов, а также за возможное использование авторами материалов иллюстративного и фотографического ряда без разрешения правообладателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

ЭНЕРГИЯ:
как сберечь и увеличить жизненную силу

Жизненная энергия... Долгое время в западной науке такой вид энергии даже не рассматривался. Между тем восточные учения всегда вкладывали в понятие энергии очень много смысловых значений. Например, в китайских словарях иероглиф «Ци» переводится несколькими понятиями: воздух, жизненная сила, дух, настроение, душевные силы, жизненная энергия. А Аюрведа, древнеиндийская наука о достижении счастья и здоровья, говорит об «оджас» (буквально «жизненная сила, энергия») - тонкой сущности всех тканей тела, которая поддерживает в нем жизненную силу и иммунитет.

Согласно восточным учениям, жизненная энергия или сила – это драгоценный дар свыше, полученный нами при рождении для выполнения задания, с которым мы воплотились в человеческой форме. От уровня жизненной силы зависят наши главные возможности: волевое намерение, способность мобилизовать ресурсы и преодолевать препятствия на пути к цели, жизнестойкость, энергичность, настойчивость, деловая и творческая активность, работоспособность.

Отсутствие в человеке жизненной силы проявляется в виде вялости, слабости, депрессии, апатии, хронической усталости, эмоционального выгорания и других состояний «упадка жизненных сил».

Различают несколько видов энергии:

- **физическая энергия** – топливо, на котором основана наша физическая активность и работоспособность;
- **эмоциональная энергия**, которая тратится и восстанавливается в результате обмена эмоциями с другими людьми;
- **интеллектуальная энергия**, которая тратится в процессе мышления и концентрации внимания на выполняемых задачах, где задействован интеллект, и восстанавливается в процессе переключения на иные виды активности или отдыха;
- **духовная энергия** – энергия нашей воли и вдохновения, которая активно тратится в течении насыщенного событиями периода бодрствования и восстанавливается во время сна, глубоких философских размышлений и действий, наполненных сокровенными смыслами.

Чем больше мы вкладываем энергии в каждый жизненный процесс, тем качественней и успешнее мы в нем участвуем. Однако, чем сильней мы мобилизуем и расходуем все виды энергии, тем быстрее иссякают наши энергетические запасы.

Восточные учения говорят о восполняемой и невосполнимой энергиях. По Аюрведе - это параоджас, «который расходуется с каждым ударом сердца и не восполняется», количество которого предопределено при рождении. Но у нас есть свободный выбор, как и на что его потратить. Китайское учение об энергии Ци также говорит о «наследственной энергии», которая формируется до рождения ребенка и передается ему родителями. Западная наука вводит понятие глубокой, резервной энергии, которая тратится всего один раз и уже не восстанавливается до конца жизни. Когда ее запасы иссякают, наступают старение и смерть.

Как же эффективно использовать и регулярно пополнять запасы восполняемой энергии и тратить мудро, не расходуя бездарно бесценные запасы невосполнимой энергии?

Физическая энергия

На самом простом, низшем уровне физическая энергия зависит от нашего дыхания, от того, что и когда мы едим, от количества и качества нашего сна, от степени периодического восстановления в течение рабочего дня, от общего уровня тренированности и выносливости организма. Создание ритмичного баланса между расходованием и накоплением физической энергии гарантирует, что уровень наших энергетических резервов будет оставаться на постоянном, высоком уровне.

Наиболее важные ритмические процессы в нашей жизни – это дыхание и еда. О дыхании многие из нас задумываются нечасто. Частое и поверхностное дыхание очень быстро снижает количество доступной нам энергии, а правильное (глубокое, плавное и ритмичное) дыхание является мощным средством для накопления энергии, для глубокого отдыха и успокоения. Например, удлинение выдоха (вдох на три счета и выдох на шесть) снижает возбуждение и успокаивает тело, мозг и эмоции. Этот ритм - настоящий источник энергии и основа здоровья!

Другим, вполне очевидным, источником восстановления энергии является вода. Употребление полутора-двух литров воды в течение дня с регулярными интервалами помогает поддерживать высокий уровень физической энергии.

Следующий важный источник восстановления сил – это сон. Даже небольшой недосып оказывает значительное влияние на силу, работу сердца, настроение и общий уровень энергии. Есть множество исследований того, как умственная продуктивность – время реакции, концентрация внимания, память, логические и аналитические способности – быстро падают по мере накопления «задолженности» сна. Потребность в сне может изменяться с возрастом, иметь гендерные и генетические вариации, но ученые сходятся в одном: среднему человеку требуется 7–8 часов ночного сна, чтобы его организм функционировал оптимально.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Именно ночного сна - время суток, в которое мы спим тоже оказывает влияние на наш уровень энергии, здоровье и продуктивность. А знаете ли вы, что согласно Аюрведе, сон днем не только вреден, но и является одним из основных факторов старения…

Сон служит не только для возобновления энергии: во время сна происходят рост и восстановление. Именно в это время происходит самое активное деление клеток, производство наибольшего количества гормонов роста и «ремонтных» ферментов. Именно в это время мускулы, подвергнутые днем стрессу, регенерируются и наращивают мышечное волокно.

И последний источник физической энергии – это необходимая двигательная активность.

Наверняка вам уже давно известно, что сидячая работа серьезно подрывает ваше здоровье. Коварство гиподинамии состоит в том, что она наносит медленный ущерб. Ваше здоровье просто угасает, даже если вы соблюдаете режим дня, и режим работы и отдыха, и при этом правильно питаетесь. Тренировки мышечной силы и сердечно-сосудистой системы оказывают крайне положительное влияние на здоровье. С точки зрения древней китайской медицины, ратующей за максимальное сохранение энергии, данной природой, тренировки на тренажерах или с гантелями — это большей частью потеря энергии ради тонуса мышц. Восточные оздоровительные системы призывают к более умеренным, но регулярным физическим нагрузкам, таким, как быстрая ходьба (вместо бега), плаванье, йога, цигун, тайчи, и пр.

Эмоциональная энергия

Физическая энергия – всего лишь топливо, предназначенное для «зажигания» наших эмоциональных талантов и навыков. Чтобы наша жизнь была счастливой и успешной, мы должны испытывать положительные эмоции, основанные на радости, приключении и возможностях. Эмоции, основанные на угрозе или нехватке чего-либо - страх, разочарование, злость, печаль – оказывают на нашу энергетику разрушающее воздействие.

Умственная энергия

Этот вид энергии крайне важен, так как он позволяет нам организовать нашу жизнь и сконцентрировать внимание на решении важнейших проблем.

Духовная энергия

Духовная энергия - это основная сила, приводящая в движение все аспекты нашей жизни, самый важный источник мотивации, стойкости и выбора пути.

Возможность жить в согласии со своими глубинными ценностями зависит от регулярного обновления нашего духовного состояния – от поиска способов отдыха и обновления, и очередного подключения к нашим самым значительным и вдохновляющим ценностям.

Некоторые занятия позволяют добиться наибольшего духовного восстановления. Это, например, прогулки на природе, чтение книг, слушание музыки. Йога и медитация помогают создавать и увеличивать духовные резервы, одновременно с эмоциональным и мыслительным восстановлением. Молитва также служит источником эмоционального и духовного комфорта.

Энергия – это неисчерпаемая тема, и в этой статье мы только коснулись верхушки айсберга, базовых знаний, которые известны практически каждому человеку. Но знать мало. Надо уметь применять и, собственно, применять каждый день, регулярно, пусть по чуть-чуть, но делать! Конечно, если есть желание прожить долгую, здоровую, счастливую и успешную жизнь. Помните: «Качество вашей жизни - есть качество вашей энергии!» и наоборот «Качество вашей энергии - есть качество вашей жизни!».

Будьте здоровы!

НАПОЛНЯЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ:
Восстановительная (реставрационная) йога

В прошлом выпуске журнала мы познакомили вас с методами йоги, помогающими снять стресс. Другим безопасным и подходящим практически для всех методом йоги, который поможет вам глубоко расслабиться, успокоить ум и наполниться энергией, является восстановительная (реставрационная) йога.

Эта пассивная практика йоги, в которой позы, поддерживающиеся пропсами (одеялами, валиками, блоками), удерживаются в течение нескольких минут, без приложения усилий. При кажущейся простоте, эти упражнения являются, воистину, целительными.

Глубокое расслабление помогает не только освободить напряженные мышцы, но и сбалансировать нервную систему, снять эмоциональные зажимы, которые образовались в теле в результате стрессовых ситуаций. Когда тело долго и надежно поддерживается пропсами, то мы можем положиться на них в буквальном смысле слова, почувствовать себя защищенными и глубоко расслабиться: дыхание становится более спокойным, размеренным и глубоким; каждый мускул, каждый орган становится мягким. Вы погружаетесь в состояние тепла, уюта и покоя. Затем начинает происходить очищение сознания: реставрационная йога может помочь нам вернуть самих себя, очистив нас от эмоционального мусора и освободив от ментального шума; помочь освободиться от старых, наболевших, эмоциональных ран и стать лучшей психотерапией. Вы будете чувствовать себя все более спокойно и радостно, ведь когда ум расслаблен и очищен, то он начинает пропускать свет внутреннего бытия, нашей истинной природы - сияющего, безбрежного океана сознания и радости, неотъемлемой частью которого мы являемся...

Реставрационная йога — это целая наука, где во внимание принимается все: индивидуальная психофизическая сущность человека (*доши* по Аюрведе), состояние здоровья человека, образ жизни, жизненная ситуация, и даже время года. В специализированном классе восстановительной йоги обычно выполняется тщательно подобранная программа из 4-5 поз, которые помогают снять физическое и ментальное напряжение, расслабляют, успокаивают и приводят в состояние мира и радости. Но восстановительной йогой вы можете заниматься и самостоятельно. И сегодня мы вас познакомим с тремя замечательными, эффективными позами этой йоги.

Попробуйте их все, почувствуйте состояние и ощущения, которые они вызывают. Вам понадобятся несколько одеял и полотенец, а также валик для йоги (болстер). Но можно использовать и любой "подручный материал" - подушки, блоки, даже толстые книги.

Выберите уединенное, тихое и теплое место. Если хочется, включите спокойную музыку. Можете начать с позы "Ноги вверх к стене" (Випарита Карани), о которой уже мы говорили в январском выпуске журнала, а после этого попробовать одну или 2 позы из тех, о которых мы сейчас расскажем.

1. ПОЗА РЕБЕНКА С ПОДДЕРЖКОЙ (САЛАМБА БАЛАСАНА).

Эта поза - одна из самых любимых у большинства студентов. Она глубоко расслабляет, снимает усталость и успокаивает ум. Она также мягко освобождает поясницу, уменьшает жировые отложения на животе, улучшает функцию органов пищеварения и стимулирует парасимпатическую нервную систему.

** Поза Ребенка имеет целый ряд противопоказаний. Настоятельно рекомендуем ознакомиться с их списком перед выполнением позы.*

Выполнение: Сядьте на пятки, широко расставив колени, и положите под живот болстер или пару свернутых одеял. Нагнитесь вперед. Положите правую щеку на болстер. Предплечья - вдоль тела, ладони лежат на полу. Если предплечья или локти не касаются пола, заполните брешь одеялами, чтобы чувствовать поддержку от локтей до пальцев. Под колени можно подложить одеяло. Одеяло или подушку можно также подложить под ягодицы, чтобы снять напряжение с коленей и поясницы. Маленькое полотенце можно положить и под щеку, чтобы уменьшить угол поворота шеи и убрать дискомфорт. На поясницу тоже можно положить одеяло или им прикрыться. Расслабьте глаза, рот и все тело. Слушайте свое дыхание и направьте внимание внутрь себя. Ощущайте опору под грудной клеткой и животом, почувствуйте себя полностью защищенным и поддержанным, прямо «слившимся» с пропсами. Расслабьте спину, позвольте дыханию расслабить вас еще больше. Через 2-3 минуты медленно поменяйте положение головы, повернув ее в другую сторону. Оставайтесь в этом положении от 5 до 10 минут, затем медленно, не торопясь, примите положение сидя и ощутите эффект этой удивительной позы.

Следующие две позы - это реставрационные разновидности Шавасаны (позы Мертвеца), которой заканчиваются все занятия йогой. Они помогут вам глубоко расслабиться, успокоить нервную систему, снять беспокойство, напряжение и раздражительность, улучшить сон, понизить давление и сбалансировать пищеварительную систему.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

2. ШАВАСАНА ЛЕЖА НА БОКУ.

Выполнение: Примите положение лежа на левом боку. Под заднюю поверхность тела поместите одеяло или подоприте ее роликом. Правую ногу согните в колене и поместите под нее опору – валик или пару одеял. Сверните несколько одеял и поместите под верхнюю руку, голову и шею. Сложенные одеяла под головой и шеей должны быть на одной линии с позвоночником. Руки вытяните вперед и расслабьте. Если кто-то может вас накрыть одеялом, это еще больше усилит эффект расслабления. Сосредоточьтесь на дыхании. Не боритесь с мыслями: представляйте их облаками, проплывающими в ясном небе вашего сознания. В позе рекомендуется находиться 5-15 минут.

3. РЕСТАВРАЦИОННАЯ ШАВАСАНА.

Выполнение: Лежа на спине, под колени положите валик, подушку или свернутое одеяло. Под голову положите одеяло, один конец которого, свернув роликом, положите под шею. Руки вытяните немного в стороны от тела, ладонями вверх или вниз. На глаза можно положить специальную подушечку (или использовать самолетную повязку). Для большего комфорта можете накрыть себя одеялом. Расслабьте глаза, рот. Сосредоточьтесь на своем дыхании, следите за его плавным течением. Почувствуйте связь с землей, ее поддержку. Оставайтесь в позе 5-20 минут.

Попробуйте, подарите себе 10-20 минут после работы или перед сном, и сделайте одну из поз, о которых мы вам сегодня рассказали. Если вы будете практиковать это регулярно, вы несомненно почувствуете, как станет меняться ваше состояние. Реставрационная йога поможет вам наполниться энергией, восстановиться и исцелиться на всех уровнях - физическом, ментальном и эмоциональном. Будьте здоровы!

Ольга Данилевич
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
терапевтической йоги (RYT-500),
автор уникальной методики преподавания «Open Heart Yoga».

КАК АЮРВЕДА ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

Интервью с Мариной Анисиной, энтузиастом здорового образа жизни и Аюрведы – древнейшей науки о достижении счастья и здоровья. Редакция журнала встретилась с Мариной всего за несколько дней до ее поездки в Индию – уже в третий раз!

«Будь Здоров!»: Марина, через несколько дней вы снова едете в Индию на Панчакарму (древнеиндийскую процедуру глубокой очистки и омоложения организма). Почему именно Аюрведа и почему каждый год?

Марина Анисина: Аюрведа пришла в мою жизнь в 2015 году. До этого я понятия не имела, что такое Аюрведа и, даже, не могла выговорить это слово. Но в моей жизни случился кризис, захотелось радикальных перемен, и я решила сбежать куда подальше!

Позвонила хорошему другу в Москве, спросила куда податься. Он сказал: «Вперед нужно двигаться налегке; нужно освободиться от ненужного багажа прошлого и очиститься. А поможет этому – Панчакарма, поэтому езжай в Индию, к доктору Рао в клинику «Сваастья». Я связалась с клиникой, забронировала место, купила билет и поехала…

«Б.З.»: Не страшно было ехать одной в индийскую Тмутаракань? Сейчас столько разговоров про случаи с женщинами в Индии.

Марина: Представитель клиники мне сказал с самого начала, что они встречают в аэропорту и везут прямо в клинику. Безопасность клиентов для доктора Рао стоит на первом месте, и за 16 лет существования клиники не было ни одного инцидента.

«Б.З.»: Какие у Вас были первые впечатления от приезда в клинику?

Марина: Ощущение спокойствия и умиротворения, как только оказываешься в «Сваастье». Восхищение природой: клиника расположена в окружении плантаций кофе и черного перца, благоухающих неповторимыми запахами и завораживающих своей удивительной красотой. Пейзажи индийской природы – еще одно лекарство для растрепанной души современного человека. Сразу забываются все заботы и печали, а ведь положительные эмоции – это первый шаг на пути к выздоровлению.

По приезду вас приветствуют, как почетного гостя, традиционной церемонией, с чтением мантры на благополучие и подношением гирлянды из цветов. Затем вас провожают в комнату - просторную, простую, но со всем необходимым. В каждом номере есть туалет европейского типа, душ и ванна. Кондиционера нет, потому что холодный воздух противопоказан при *Панчакарме*. Есть вентилятор.

«Б.З.»: Так что же такое *Панчакарме* и как конкретно она проходит?

Марина: *Панчакарма* – это система аюрведических процедур для глубокой очистки организма от токсинов, шлаков и прочей грязи или, как говорит Аюрведа, *Амы*. Специальная методика сначала разжижает штабеля отходов, сформировавшиеся за многие годы в различных частях тела, а потом выводит всю эту *Аму* наружу.

Как это будет сделано, набор и график процедур определяет доктор – на основании индивидуальной природной конституции и состояния пациента, и строго по канонам классической Аюрведы.

В моем случае, для разжижения *Амы* я каждое утро пила по 100 мл топленого масло с травами, подобранными для моего случая, в течении 4 дней. В течении этого времени, я ничего не ела, кроме одной маленькой плошки рисовой похлебки в день, пила много горячей воды и постоянно гуляла. Горячая вода и движение заставляет масло циркулировать по всему телу и впитывать в себя все отходы, скопившиеся в организме, действуя по принципу губки. Также, для усиления эффекта, мне делали массаж теплым маслом в четыре руки, а затем парили 15 минут в специальной деревянной бане-бочке. На 5-й день мне дали съесть столовую ложку

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

черной массы - непонятного состава, но с очень понятным действием – слабительным, и весь результат четырехдневного «хождения по мукам» был на лицо, а точнее в туалете. Зато, остальные 16 дней – полное наслаждение! Масляные массажи – тела, головы и ступней; массажи мешочками с рисовой крупой и травами, процедуры для улучшения сна и снятия беспокойства.

«Б.З.»: Какие были результаты после первой *Панчакармы?*

Марина: Ушли волнения, тревожность, восстановился сон, появилось много энергии. Я похудела на 6 кг, и этот вес держится вот уже 3 года; перестала использовать очки при вождении машины, уменьшились боли в спине.

Впечатленная результатами, я стала читать про Аюрведу и, конечно, понемногу внедрять Аюрведу в мою жизнь: что я ем; во сколько ложусь спать и встаю утром; как разговариваю; с кем общаюсь и зачем. После внутренней чистки захотелось чистоты и в жизни. Перемены эти - нелегкие, небыстрые, и иногда болезненные. Но у меня была уверенность, что это и есть путь к жизни в радости и без болезней.

«Б.З.»: И вы поехали на *Панчакарму* еще раз, чтобы закрепить результат?

Марина: Да, и поэтому тоже. Была и другая причина - в 2016 году мне назначили серьезную операцию, и перед этим я решила укрепить силы. *Панчакарма* в этом очень хорошо помогает.

После второй *Панчакармы* я решила привнести еще более серьезные изменения в мою жизнь, основываясь на рекомендациях доктора Рао: теперь я начинаю каждый день с медитации, дыхательной гимнастики и йоги. Все по 10 минут, но это дает огромный заряд энергии. У меня совершенно прошли боли в спине, увеличилась работоспособность и устойчивость к стрессу.

«Б.З.»: Кроме утренних упражнений, что еще вы делаете «по Аюрведе» в повседневной жизни? Что поменялось в вашей жизни за три 3 года?

Марина: Правила Аюрведы очень просты по своей сути. Мне они напоминают пионерский лагерь: подъем с рассветом, зарядка, питание по часам, каша на завтрак и суп на обед, спорт на свежем воздухе, отрядные мероприятия (или, во взрослом контексте, работа в коллективе единомышленников) и отбой в 10 вечера. Счастье - оно в простоте: довольствоваться тем, что имеешь; быть умеренным во всем - в еде, нагрузках, удовольствиях. Бескорыстие, честность, трудолюбие – залог спокойной совести и хорошего здоровья.

Все стало видеться по-другому. Я научилась воспринимать все происходящее в жизни без вопросов и осуждения. Я знаю, что даже если сегодня тяжело, то это не может длиться вечно, и завтра будет обязательно лучше.

В заключение, я хочу выразить мою искреннюю благодарность журналу «Будь здоров!» за возможность поделиться моим опытом и желаю всем читателям журнала мира в душе, радости, счастья и здоровья – во всех его многообразных проявлениях!

Марина Анисина

Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

Хотите избавиться от лишнего веса, очистить организм от шлаков и токсинов, укрепить иммунную систему, зарядиться энергией и обрести состояние мира и покоя в душе?

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

- уютные комнаты европейского стандарта в маленькой 8-комнатной клинике в окружении живописных кофейных плантаций;
- индивидуальная программа оздоровления;
- 3 профессиональных доктора Аюрведы;
- вегетарианское аюрведическое питание;
- йога, медитация, релаксация.

А также..

- встреча в аэропорту г. Бенгалора, штат Карнатака;
- трансфер до клиники и обратно в комфортабельном джипе;
- визовая поддержка и туристическая программа (по согласованию).

Информация и бронирование:

(514) 996-1326 | www.swaasthya.ru
www.classical-panchakarma.com

Swaasthya Ayurveda Village
सर्वे सन्तु निरामयाः

СВЕТОРУССКИЕ ОБРАЗЫ:
многообразие мира, форм жизни и бытия

Рассказывает Виталий Литвинов

Глубокое, хотя и весьма трудное исследование языка нашего во всем его пространстве принесло бы великую пользу не только нам, но и всем чужестранцам, пекущимся достигнуть ясности в наречиях своих, часто покрытых непроницаемым для них мраком. При отыскании в нашем языке первоначальных понятий, этот мрак и у них бы исчез и рассеялся. Ибо не надлежит слово человеческое почитать произвольным каждого народа изобретением, но ***общим от начала рода текущим источником****, достигшим чрез слух и память от первейших предков до последнейших потомков.*

- А.С. Шишков

В предыдущей статье мы закончили описание первой строки Азбуки:

Азъ Боги Веди Глаголи Добро Есть Есмь

Послание **(Азбучная Истина)**, зашифрованное в этой строке, если его переложить на современный язык, звучит так:

Ас Богов и мудрость на Земле и Небесах ведает, Глаголет (передаёт) Духовное богатство, накопленное в Явном Мире, который Есть всё Сущее и многопроявленное.

Сегодня мы продолжаем наше знакомство со Светорусскими Образами и переходим ко второй строке древней Азбуки Русов. Итак, многообразие мира и форм жизни, многообразие бытия являет:

- Жизнь (ж). Данный образ означает жизнь, которая существует во всех вариантах её проявления. Жизнь как процесс. **Существование различных форм жизни** (животъ-ное – иная форма жизни); **взаимосвязь множества; преобразование** (предварительное образование, изначальное создание) и преобразование (изменение чего-либо); **зарождение и рост; достижение определенного предела, за которым появляется новый Путь к новому пределу** (эволюция, мутация); **цельность единения противоположных начал**, безконфликтность, нахождение на своем месте. Жизнь - многогранна, разнообразна, а разнообразие не может иметь числовую форму.

Но жизнь не ограничена явным миром и бытийной формой. За пределами живого мира существует нечто непознанное, нечто превосходящее:

- Дзело (дз). Означает не только **весьма, сверх, много, но и то, что находится сверх нашего понимания; за гранью нашего сознания и воображения; то, что нам еще не ведомо и то, что мы еще не познали, всё находящееся вне рамок нашего жизненного восприятия и мира.** Для понимания оного необходимо подниматься над самим собой сегодняшним, т.е. развиваться. Оно, как таковое, не закрыто для нашего понимания, оно само также должно развиваться опережающими темпами, чтобы превосходить наш завтрашний уровень познания. Расширение меры понимания и уровня осознанности. «Єсть» - наша форма Бытия - это 5. А то, что находится за гранью пяти, что «сверх того», что в данный момент пусть и на единичку превосходит действующий уровень, имеет – **Числовое значение - 6**. Зло в ведическом понимании **не абсолютно,** это есть **незнание, невежество.** Прописанное разными буквицами, это слово имеет и разный смыслообраз: **ЗЛО - непознанное людьми** что-то оно (структура, объект).

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

SЛW - непознанное людьми сияние (излучение), что-то запредельное, выходящее за грань понимания (свет - зрительное сияние, излучение, но сияние может быть и не зрительным - невидимым). **SѢЛО** (дзиело) - то, что сотворяется (дело), для других пока непонятное. **Сверь** - зело верь. Чрезвычайно верующий/доверяющий, имеющий связь с информационным полем Творца.

Когда мы познаем Жизнь, в том числе и SѢло, мы находим нити причинно-следственных связей. Еще один образ буквицы **SѢло** - познание сокровенной тайны внутри самого себя.

Научившись что-то делать, я перехожу в другое состояние, которое описывает буквица:

Ѕ Ѕемля - Земля (з). Это **пространство, в котором есть Жизнь.** То, что отделяет жизнь от непознанного. Всё, что содержит в себе стихийные процессы, **среда для Жизни.** Небесное тело - **планета.** Воплощение энергии созидания, место зарождения материальных форм (всё, что можно объяснить физикой). Земное – не низкое. Понятие «Земля» есть многомерная, многогранная форма существования, а значит, и форма жизни. Поэтому раньше не зря её величали, как **«Мать Сыра Земля»**, где «сыра», т.е. сырая (не обязательно влажная), а необработанная, изначальная (из начала), различная; «мать» - плот(ь)ная; «земля» - плотное (твердое) небесное тело (система), все сама в себе порождающая. **Числовое значение - 7.** Семь чакр, цветов, нот. Весь спектр семеричности передается буквицей Ѕемля. Семеричность - устремление к божественному через наполнение явного пространства знанием. Поэтому 7 - число магии, т.к. позволяет получить результат магического действия на Земле. Поэтому **Земля**, как порождающая - женское начало.

Чтобы Земли существовали, необходимо равновесие, как средство взаимодействия Земель:

И Иже - Иже (и). **Это процесс приведения в равновесие. Не союз, а уравновешивание двух частей. Соединение, единство, гармония, душевная близость, то, что удерживает цельность самой жизни. Гармоничное взаимодействие двух противоположностей. Безконфликтность.** Все пути сошлись в одной точке, и они гармоничные. Образ ИЖЄ: уравновешивающая (гармонизирующая) жизнь бытия. Это - союзная форма, даже когда два события просто не мешают друг другу. Творческое обогащение друг друга. **Числовое значение - 8.**

Миръ, где РЪ – реци сотваряше, т.е. принятое решение; М - мысль (мудрость), т.е. общий образ слова: **мудрость принятого решения.** Мудрость и решение, которые гармоничны, приводят к **равновесию.** Именно в этом значении слово **МИРЪ** понималось как состояние без войны, без конфликтов, равновесное. Эта же буквица имеет и еще образы: **малая часть, просвет, вспышка, пробуждение**. Ныне это **Й** (И краткая). **Й**ога – вспышка озарения на пути восхождения.

Находясь в равновесии, сбалансировав все свои чувства, быт, мы начинаем воспринимать Божественный поток:

і Іжеи - Ижеи (и). **Вселенская структура. Дух проявляемый в материи; поток божественного света; вектор силы.** Вертикальная линия - связь небесного и земного; точка - вышнее. Проявленный энергоинформационный поток. Взаимодействуя с этим потоком, мы получаем оттуда всё необходимое. Славить – настраиваться (ловить, сливаться, славливаться) на определённую частоту этого потока, взаимодействуя с нашими Богами и предками. Поэтому образ показывает **связь с вышним, вышней (изначальной) точкой**, и данный образ этой буквицы использовался для определения **вселенских масштабов** (во вселенском большом и во вселенском малом). Вселенная являет собой гармоничный порядок, что в числовом отображении 8, и, соединяя небеса и землю в начертании буквицы «ижеи» І, получаем **Числовое значение - 10. МІРЪ - творимая мыслью структура,** т.е. это есть сама Вселенная. **МІРЪ+І** (МИРЫ) - Вселенные (соединенные миры), т.к. образ «ЕРЫ» - соединение. Научившись взаимодействовать с этим потоком, мы начинаем понимать, как коллективно или вместе мы можем рождать что-то общее – общинный продукт:

ї Інить - Инить (и). Инить передаёт образ **единого много-сферного (общинного) определения: общие характеристики, формы, правила, устои.** Слово Мїръ (мудрость в принятии единого решения) в данном случае характеризовало именно **общинные формы** бытия наших предков, которые испокон жили общиной, миром.

Через умение взаимодействовать с потоком разные объекты могут рождать свой поток, который будет иметь характеристики именно их Творцов, т.е. всё, что связано с общим – это процесс ткания нити – создания связи.

Для грамотного написания буквиц «ижейной» группы в словах существует следующее правило: если после этих буквиц сразу следует гласная и отсутствует согласная, то писалась буквица «ижеи» - і, т.к. только Вселенная, которую олицетворяет «ижеи», не нуждается в посредниках для согласования с каким-либо миром. К примеру, **бытіе, арій**. Интересная взаимосвязь, не явная на первый взгляд: **ИЖЕИ** - развитие, **ИНИТЬ** - свитие, но на другом уровне порядка.

Осознавая себя единым целым и связи всего, на нас нисходит Благодать:

ѣ Гервь - Гервь (гха). **Неизведанное, но проявленное, благость, наслаждение, приятное ощущение, состояние человека в момент просветления.** Дерзость, т.е. способность на поступок. Эта буквица всегда прописывалась в т.н. **удивительных** формах (ныне - восклицательных) и использовалась для выражения, обозначения чего-то удивительного, чудесного, но, одновременно, и **непонятного.**

Гхарный хлопец - это не хороший, это необычный хлопец. **Гханя** - необычная девочка. Есть такое выражение: **не знаешь - не говори.** Поэтому, со временем, у многих народов появилось табу, запрет на употребление божественных звуков. В результате буквица писалась, но не произносилась. **Hellada** - Эллада. **Гхолландия**, кто говорит Голландия, кто говорит Холландия. Поэтому, чтобы не путаться, пишут Нидерланды. Иногда произносят как мягкое Х - Help.

Еще одна грань этой буквицы - **переход количества в качество**. Например, атомов в молекулу, молекул в клетку, клеток в многоклеточный организм или определенный орган.

Теперь прочитаем ещё одно послание (Азбучную Истину), зашифрованное во второй строке Азбуки:

Живот Зело Земля Иже Ижеи Инить Гервь – Жизнь во всём её многообразии, есть непрерывный процесс воплощения силы созидания, протекающий в гармоничном равновесии как во Вселенских, так и Общинных формах бытия, всё есть Божественное.

Продолжение следует…

БИОЛОГИЯ ДУШИ
или гомеопатия - наука о энергетической целостности организма

Наташа Зарубин
Registered Homeopath

Тел: **(416) 274-3027**
natasha@homeopathyland.com
www.homeopathyland.com

Человек - есть единство души и тела. Этот постулат известен с древних времен. Гомеопатический подход уникален тем, что воспринимает человека **целостным** на всех уровнях человеческой организации: физическом, психическом и духовном.

При лечении пациента, врач-гомеопат направляет свои усилия на корректировку отрицательных энергетических сигналов (например, ложных представлений – в эмоциональной сфере). Это приводит к внутреннему сдвигу, возвращая к позитивному взгляду на жизнь, уравновешивая функции органов и работу всего тела.

Также, гомеопатию часто называют квантовой медициной. Как квантовая физика утверждает о существовании субатомных единиц энергии в пространстве, так и гомеопатия является наукой энергетической целостности организма. К примеру, Ньютоновская физика основана на молекулярном понимании динамики, где каждое действие имеет равное противодействие. Этот принцип полностью достоверен в описании взаимодействия механических объектов, но оказывается неточным при объяснении биологии человека.

В медицинской биологии такой принцип превращает человеческое тело в коллекцию отдельных органов, которые работают вместе как машина. Такая концепция человеческого организма широко используется в традиционной медицине, хотя существует немало доказательств ее ограниченности или полностью ее опровергающих. Недавние исследования в области биологии доказали, что «клеточные рецепторы реагируют не только на молекулы, но и на энергетическое поле любого живого организма. Электромагнитные поля способны влиять на все уровни клеточной биологии, включая синтез ДНК и РНК».

Немаловажную роль здесь играет наше Восприятие - чувственное познание предметов окружающего мира посредством физических ощущений. Когда сигналы из среды фильтруются и обрабатываются нашим восприятием, клетки соответственно корректируют наше поведение. Обостренное или негативное восприятие реальности часто является корнем физических недугов. Все, что существует, является результатом частоты и вибрации, даже мысли - положительные или отрицательные. Отрицательные мысли нарушают вибрацию и частоту жизненной силы и вызывают изменения в биологии человека, что приводит к расстройствам различного вида и заболеваниям. Чтобы скорректировать и восстановить гармонию в жизненной силе, гомеопатическая медицина работает на энергетическом уровне в противоположность физическому уровню. Глубоко и деликатно, без побочных эффектов она способна трансформировать болезнь в живую и здоровую энергию.

Например, смерть близкого человека может привести к тяжелому расстройству эмоциональной сферы: вызвать очень глубокую депрессию, нежелание жить. Чтобы спасти себя от верной гибели, организм «переведет стрелки», к примеру, на желудок, и у пациента уменьшится депрессия, но возникнет язва желудка... Так организм оберегает себя от чего-то более тяжкого, и наша задача отнюдь не подавить возникшие симптомы: ведь они - всего лишь попытка компенсировать последствия стресса и выжить! Важно выяснить причину возникшего расстройства и далее устранить ее назначением соответствующего гомеопатического препарата. При этом, язва желудка, ставшая следствием возникшего расстройства, уйдет, как уже ненужный симптом, вместе с остатками депрессии, и пациент найдет в себе силы пережить болезненные воспоминания и начать новую жизнь, оставив в сердце лишь светлую память об ушедшем человеке.

Чтобы восстановить равновесие жизненной силы и, следовательно, вылечить болезнь, гомеопат должен сначала «прочитать» энергетическое поле внутри пациента, а затем назначить лекарство с соответствующим энергетическим полем для исправления дисбалансов. Правильно назначенное гомеопатическое лекарство работает как ключ, который запускает в организме программу излечения. Найти этот ключ очень сложно и под силу только врачу-гомеопату высокой квалификации. Даже при одной и той же болезни врач каждый раз выбирает и составляет новую схему лечения в зависимости от физических, ментальных и эмоциональных свойств личности пациента. Поэтому для врача- гомеопата важно, как можно больше узнать о мечтах, поведении, интересах и реакциях пациента на эмоциональные стрессоры, только понимая и анализируя эти факторы возможно исцеление души и тела.

С пожеланиями весеннего тепла и здоровья,

Natasha Zarubin,
REGISTERED HOMEOPATH

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ КРАСИВЫМИ
и с роскошной шевелюрой!

Выпадение волос – огромная проблема, с которой могут столкнуться абсолютно все. Представление о том, что выпадение волос — сугубо мужская проблема — большое заблуждение. 40% людей, испытывающих временные или постоянные проблемы выпадения волос – именно женщины.

Причин для этого немало:

- Проблемы окружающей среды;
- Психические или физические стрессы;
- Эндокринные расстройства;
- Иммунные нарушения;
- Побочное действие некоторых лекарств;
- Гормональные колебания.

А также, заболевания кожи скальпа, например, себорея, и так далее...

Все это может привести к истончению и потере волос, диффузному облысению (когда волосяные фолликулы досрочно уходят в фазу телогена (покоя), прекращая производить волосы) или облысение по мужскому гормональному типу.

Однако, современная медицинская косметология находит решение для этой тяжелой проблемы. Например, Meso-Genesis - уникальный инновационный препарат медицинского назначения, который "пробуждает" волосяные луковицы; чистит их, выводя токсины и продукты окисления; возрождает естественную красоту волос, прекращает преждевременную потерю и активизирует рост новых волос у мужчин и у женщин.

Опыт применения:
Пациентка: 45 лет.

Диагноз: облысение по мужскому типу (передняя часть головы и височная зона). После 10 лет безрезультатных попыток пациентка не верила в изменения и только маскировала проблему.

Было предложено: 3-6 процедур с интервалом в 7-10 дней между процедурами.
Результат: после 2-ой процедуры волосы начали прорастать в местах, где луковицы были закрыты. Я предложила закончить лечение после 3-ей процедуры, так как результат уже был достигнут, однако пациентка настояла еще двух. А в шестой процедуре даже не было необходимости. СЕЙЧАС У ПАЦИЕНТКИ - ЧЕЛКА! И ОНА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВА. Муж пациентки также прошел процедуру, и уже после первого сеанса результат был великолепный.

Показания к применению препарата:

- Выпадение волос при *алопеции* (облысении);
- Профилактика выпадения волос;
- Укрепление тонких, ломких, тусклых и окрашенных волос;
- Улучшение питания волосяных луковиц;
- Нормализация салоотделения;
- Восстановление микроциркуляции в зоне волосяного фолликула.

Выпадение волос и облысение — это неприятная проблема. Приходите и мы будем рады вам помочь ее решить — ваши волосы наберут силу и станут снова густыми и роскошными. **Будьте красивы и здоровы!**

Ваш косметолог, ***Светлана Гоголь***

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ по системе Gyrotonic®

Вот и середина марта, и начало весны... Уже прошло три месяца после новогодних и рождественских праздников. О, сколько было выпито и съедено, сколько новых планов было построено и сколько обещаний было дано – прежде всего самим себе.

У кого из нас не было твёрдого намерения в Новом году жить по-новому – вести здоровый образ жизни, питаться здоровой и полезной едой, быть более физически активными, а может даже и начать регулярно тренироваться? Знаете ли вы, что более 55% новогодних «резолюций» (обещаний самим себе) связано со здоровым образом жизни, физическими упражнениями и правильным питанием? Были ли эти обещания в вашем списке?

С питанием, подчас, бывает сложно – тяжело изменить свои собственные привычки, а здесь еще семья, дети. Поменять всех сразу или готовить каждому индивидуально – это сложно и, зачастую, невозможно.

А вот с физическими упражнениями, казалось бы, все проще простого, покупаешь абонемент в любой фитнес клуб и в твоем распоряжении тренажерный зал с большим количеством разнообразных силовых и кардио тренажеров, всевозможные групповые классы, а иногда и бассейн с сауной. Кроме того, в интернете можно найти огромное множество всевозможных программ для тренировок. Итак, казалось бы, все, что нужно в наших руках.

Но, к сожалению, все происходит не так, как планируется в преддверье наступающего Нового года… Согласно жестокой статистике:

- Около 80% людей не следуют своим новогодним планам более шести недель;
- Только 20% человек, решивших заняться фитнесом, не бросают программу после одного месяца тренировок;
- 50% людей перестают заниматься в течении 6 месяцев.

Почти в 90% случаев люди не способны мотивировать себя на посещение спортивного клуба достаточно долгое время и не способны тренироваться интенсивно. Кому не знакома ситуация, когда обладатель заветного абонемента посещает тренажерный зал каждый день; проходит время и интерес угасает, становится скучно и зал посещается уже раз в неделю, потом через неделю, а через какое-то время желание тренироваться пропадает совсем.

Для этого можно назвать несколько причин. **Отсутствие четкого плана занятий** - одна из них. Другой причиной является **большое количество информации, в которой трудно разобраться** не только новичку, но и «матерым волкам» тренажерного зала.

В этой ситуации помощь персонального тренера не заменима.

Хотелось бы верить, что персональный тренер - это квалифицированный профессионал, который специализируется в различных областях, таких как снижение веса, реабилитация после травм, особенности спортивной деятельности, повышение уровня общей физической подготовки и наращивание качественной мышечной массы. Однако реалии сегодняшнего дня таковы, что персональным тренером может стать человек, который просто любит фитнес и закончил трехмесячные (а иногда и трехдневные!) курсы в любимом фитнес-клубе и эффективность его работы, зачастую, оценивается по количеству новых, привлеченных в клуб, членов. Но здесь справедливо добавить, что некоторые персональные тренеры, наработав большой практический опыт, становятся настоящими мастерами своего дела.

Но, известно ли вам, что персональный тренинг бывает не только в тренажерном зале, но и в других направлениях фитнеса таких, как йога, пилатес и Gyrotonic®? Как правило инструктор, имеющий сертификат в этих направлениях, прошел гораздо более длительное обучение и многочасовую практику. В этих областях фитнеса речь не идет о наращивании мышц или снижении веса. Для чего же тогда нужны персональные тренировки? Ответ прост: некоторые методики работают с телом настолько ювелирно и глубоко, что для их освоения требуется помощь тренера. Например, знакомство с методом Gyrotonic® всегда начинается с индивидуальных занятий.

Особенностью этого метода являются круговые и спиральные движения, комбинированные вместе со скручиванием спины вперед или выгибанием ее назад.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Это позволяет двигаться телу так, как предназначено природой. В этих многофункциональных движениях участвуют разные части тела и большое количество суставов. Задача для неподготовленного человека не из простых. Нередко приходиться слышать от клиентов, что трудно одновременно производить движение руками и туловищем, при этом контролировать положение локтей и плеч, а также не забывать о правильном дыхании и работе мышц живота. Зачем же нужны такие сложные, мудрёные упражнения, спросите вы?

Дорогой читатель, на минуту прервите чтение и вспомните все действия, которые вы сделали в течении дня, начиная с того момента, когда вы встали с кровати. Элементарное умывание и чистка зубов - это как раз и есть те вышеописанные движения тела, включая движения рук и плечей. А сколько раз вы подняли и опустили руки, и поворачивали туловище в разные стороны пока оделись? Задумывались ли в этот момент о том, в каком положении были ваши плечи? Нет? И правильно, они должны двигаться правильно сами по себе. А что, если они напряжены и малоподвижны?

Кажется, мы все устроены одинаково, но на самом деле мы все разные. И у каждого из нас есть особенности, присущие только нам. Так как каждый из нас уникален, то и подход к персональной тренировке должен быть сугубо индивидуальным. Кому-то нужно укрепить мышцы, а кому-то их растянуть. В случае искривления позвоночника задача усложняется: с одной стороны позвоночника мышцы более растянуты и нуждаются в их укреплении, а с противоположной стороны им необходима растяжка. Возможно ли это сделать одновременно? Да, но в этом случае нужно не только подобрать правильные упражнения, но и принять правильное исходное положение тела.

Прямая линия спины может быть создана за счет использования специальных подушечек. Специальное дыхание, добавленное во время такой тренировки, будет способствовать растягиванию мышц с нужной стороны. Если еще взять во внимание положение стоп, коленей, таза, лопаток и головы, чтобы сформировать новый двигательный стереотип, то роль специализированного персонального тренера становится просто незаменима.

Благодаря круговым и спиральным движениям, во время которых одна сторона туловища растягивается, а другая сокращается, метод Gyrotonic® идеально подходит для людей с подобными проблемами. Система Gyrotonic® уникальна тем, что, помогая решить серьёзные проблемы со здоровьем, она эффективно используется для тренировок спортсменов и танцоров, желающих значительно улучшить показатели и увеличить амплитуду движений, а также просто для обычных людей, которые хотят сохранить подвижность позвоночника и молодость суставов на долгие годы.

Тренер, который знает, как обучать других методу Gyrotonic®, поможет научиться чувствовать, ощущать и понимать свое собственное тело, что важно, как и для профессионального танцора или атлета, так и просто для тех, кто дал себе обещание в новогоднюю ночь вести здоровый, активный образ жизни. **Будьте здоровы!**

Наталия Ботова,
GYROTONIC® ИНСТРУКТОР,
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Для получения дополнительной информации и записи на индивидуальные занятия:
416.930.5474 info@ptmovement.ca pt'movement ptmovement.ca

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
от боли в спине и суставах?

Прежде всего, почему может болеть спина? Из-за повышенной физической нагрузки на организм, осложнениях при травмах, сидячего образа жизни и по ряду других причин.

Однако, боли могут и сигнализировать о развитии серьёзных заболеваний. Остеохондроз, например, … казалось бы, болезнь не смертельная, но, если его не лечить, то буквально в течение полугода появляется целый букет осложнений. Это и увеличение веса, и искривление позвоночника, а главное - постоянные изматывающие боли.

В основе многих этих заболеваний лежат нарушения микроциркуляции крови. Замедление кровотока приводит к дефициту питания тканей, что вызывает прогрессирующие патологические изменения. Нарушение кровообращения негативно влияет и на качество лечения, поскольку затрудняется доставка лекарственных средств к очагу воспаления.

Поэтому просто «пичкать» себя таблетками, как делают многие при появлении болей, не решает проблему. Кроме того, лекарства нельзя применять долго, они неблагоприятно действуют на желудок, кровь, печень. При этом, часто, как только заканчивается приём лекарств, дискомфорт и боль возвращаются. Нередко возникают и осложнения в виде, например, грыжи позвоночника, а зачастую итогом неправильного лечения становится инвалидность.

Специалисты рекомендуют подходить к решению вопроса комплексно. В стандартный курс лечения заболеваний суставов входит:

- Медикаментозное лечение;
- Физиотерапевтическое лечение;
- Лечебная физкультура и массаж;
- Рациональное питание, снижение физических нагрузок.

Именно поэтому огромное значение имеет магнитотерапия, как наиболее популярный вид **физиотерапии**. Она способна помочь улучшить микроциркуляцию, тем самым ускоряя обмен веществ и доставку лекарственных средств в очаг поражения, таким образом усиливая действие лекарств, позволяя сократить их количество, и даже отказаться от них совсем.

Около 20 лет назад российским профессиональным сообществом медиков и учёных был разработан уникальный магнитотерапевтический прибор АЛМАГ-01. На сегодняшний день АЛМАГ-01 прошёл все необходимые испытания, а его высочайшая эффективность была доказана на практике. Более 10 тысяч медицинских учреждений по всему миру оснащены приборами АЛМАГ-01 на постоянной основе, а свыше 2.5 миллионов человек по всему миру приобрели его для домашнего применения.

Да, лечиться прибором АЛМАГ-01 можно дома самостоятельно! Это, нередко, делает его незаменимым для больных остеохондрозом.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

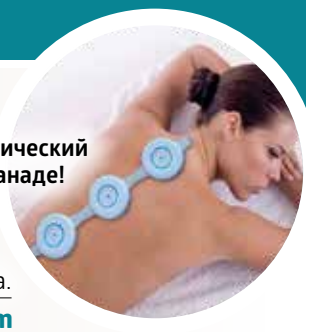
Напомним, остеохондроз позвоночника – это крайне «неудобная» болезнь для лечения в физиокабинете: ежедневные походы на процедуры с «прострелами» в спине – задача, зачастую, сложно выполнимая. Но прибор АЛМАГ – это «специалист широкого профиля»! Кроме лечения остеохондроза, его успешно применяют, чтобы справиться с заболеваниями, связанными с нарушением кровообращения: артозы, грыжи позвоночника, варикоз.

В Европе АЛМАГ-01 получил заслуженное признание врачей и пациентов, и используется уже более 15 лет. Теперь этот прибор доступен и жителям Канады. Компания-производитель АЛМАГ-01 открыла здесь свое представительство и получила лицензию Health Canada No.99384 от 5 июля 2017 г.

АЛМАГ-01 применяют, чтобы ликвидировать отёк и воспаление, улучшить питание в тканях, а главное - остановить развитие заболевания. АЛМАГ-01 дает возможность наладить обмен веществ и запустить системы регенерации организма, способствуя просто постепенному восстановлению и нормализации его функций. Уже через 20 дней лечение может быть завершено. Затем, главное - не допустить повторного проявления заболевания, повторив курс через месяц, а затем через 3-4 месяца. При поддерживающем лечении с помощью прибора АЛМАГ-01, боли могут уйти навсегда.

Избавьте вашу спину от боли! Представьте, как изменится ваша жизнь: вы снова обретёте свободу движения, чувство силы и лёгкости, хорошее настроение. С прибором АЛМАГ-01 это возможно! **Будьте здоровы!**

Избавьтесь от боли в спине и суставах!



ALMAG-01

Уникальный физиотерапевтический прибор теперь доступен в Канаде!
Для использования в медицинских кабинетах и домашних условиях.
Лицензирован Health Canada.

www.almagcanada.com

- **Заболевания позвоночника и суставов**
- **Травмы (переломы, растяжения, ушибы)**
- **Невриты и невралгии**
- **Заболевания венозной системы**

Для записи на бесплатную консультацию и по вопросам приобретения прибора:
Тел: (647) 674-3599

А также БЕСПЛАТНО:

- **Консультация врача натуропата** *(клиника на Dufferin & Steeles)*;
- **Пробный сеанс;**
- **Специальная программа «Попробовать прибор дома».**

По вопросам сотрудничества:
представитель в Канаде **(647) 667-7227**,
менеджер **(647) 519-5784**

ТЕСТ НА ОСТЕОХОНДРОЗ

Коварство болезней позвоночника в том, что они словно подтачивают организм изнутри. Гиппократ недаром называл позвоночник «вешалкой болезней». Вдоль спинного мозга, находящегося в позвоночнике, проходит вегетативная нервная цепочка, регулирующая деятельность всех внутренних органов и эндокринных желёз. Поэтому больной позвоночник может нарушать работу органов и приводить к появлению многих тяжелых заболеваний, на первый взгляд с позвоночником никак не связанных. Но как узнать, что спина нуждается в лечении?

Даже если спина вас не беспокоит, прислушайтесь к себе, бывают ли у вас следующие симптомы:

- Головная боль, сопровождающаяся головокружением;
- Поднимаясь с кровати, вы чувствуйте боль в шее или спине;
- Трудно поднять руки и удерживать их на весу;
- Боль отдает в руку или в ногу;
- Боли в спине нет, но тяжело согнуться или разогнуться;
- Беспокоит тяжесть в области поясницы;
- Пробегают «мурашки» по спине, ногам или рукам;
- Немеют руки или ноги;
- Чувствуется скованность мышц в области поясницы;
- Тяжело расслабиться даже во сне.

Если вы ответили «Да» хотя бы на два вопроса, настало время начинать лечить спину! В начале заболевания неприятные симптомы могут появляться и проходить сами по себе. Но со временем они повторяются все чаще, спина и шея быстро устают, появляются боли, онемение рук и ног. Это означает, что болезнь уже запущена и недалеко до таких «прелестей» остеохондроза, как протрузии межпозвонковых дисков и межпозвонковые грыжи - со всеми вытекающими последствиями.

КТО МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ОСТЕОХОНДРОЗОМ?

Прежде всего это:

- Люди, ведущие сидячий образ жизни: программисты, офисные работники, профессиональные водители (особенно на дальние дистанции) и т.д.;
- Люди, чья работа связана с поднятием тяжестей: строители, грузчики и т.д.;
- Люди с избыточным весом;
- Те, кто страдал в детстве сколиозом – им уже с юности стоит опасаться пост-сколиотического остеохондроза;
- Те, кто подвержен постоянному стрессу (особенно это характерно для шейного остеохондроза).

Риск заболеть остеохондроза зависит даже от настроения человека, например, пессимисты болеют чаще, чем оптимисты. Тот, кто вечно недоволен собой и другими, своим положением в этом мире невольно принимает защитную позу: мышцы шеи напряжены, сгорблены плечи, опущена голова. Так вырабатывается неправильная осанка, которая затем закрепляется и деформирует скелет. А отсюда недалеко и до остеохондроза! Следите за своей спиной и **будьте здоровы!**

ПРОСЫПАЕМСЯ
после зимней спячки

Чувствуете ли вы, что длинной, темной и холодной канадской зимой вы впадаете в «зимнюю спячку»? Посещение спортзала становится нерегулярным, а то и вовсе мы о нем забываем. А однажды, перестав тренироваться, мы становимся ленивыми и инертными, утрачиваем спортивную, активную форму и вернуться к ней нелегко.

Но на дворе – весна! Время пробуждения и обновления, которое нужно использовать чтобы вернуть себе активность и энергию. Вот 5 простых, но эффективных способов привести себя в порядок после зимней спячки.

1 СДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЧАСТЬЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

Проявите изобретательность и найдите способ больше двигаться, как дома, так и на работе. Самый простой способ: установите сигнал на телефоне или часах, и каждые 45 минут – час, вставайте из-за стола и походите 5 минут.

Другой вариант – прогулки после ужина. Причем польза от этого двойная: это не только способствует пищеварению и сжиганию калорий, но также успокоит и улучшит сон.

2 СДЕЛАЙТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ, ЗДОРОВЫЙ СОН ВАШИМ ПРИОРИТЕТОМ.

Хорошо известно, что хроническое недосыпание или нарушения сна являются одной из причин большинства болезней. К тому же, недостаток сна лишает бодрости и энергичности в течении дня, и в таком состоянии еще меньше хочется идти в спортзал.

Отрегулируйте свой цикл: ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время (да, даже в выходные!) Не злоупотребляйте обильной едой перед сном, а тем более, алкоголем. Достаточное количество ровного, спокойного сна, и вы удивитесь насколько лучше, бодрее, энергичнее и здоровее вы себя почувствуете!

3 НАУЧИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕСС.

Как показывают многочисленные исследования, постоянный стресс является одним из ключевых факторов лишнего веса или ожирения. Стресс изнуряет наш организм и является причиной расстройств и заболеваний.

Причиной стресса зачастую является хроническая нехватка времени, множество накопленных и несделанных вовремя дел. Поэтому можно начать с лучшей организации своего времени (например, составить список дел на день в приоритетном порядке), а также сделать «весеннюю чистку» - выявить и устранить те виды деятельности, которые не приносят никаких результатов, но отнимают время.

4 СТАВЬТЕ ЦЕЛИ.

Мотивация – вот ключ к регулярности в спортивных занятиях и заботе о своем здоровье. Ставьте себе маленькие, легко достижимые цели. Например, делать пробежку на 1 км два раза в неделю в течение месяца. Когда цель будет достигнута, поздравьте себя и поставьте новую цель, например, увеличьте дистанцию или частоту пробежек, или добавьте другую активность (посещать спортзал 2 раза в неделю).

5 ПРОВЕДИТЕ «УБОРКУ» ОРГАНИЗМА.

Как и нашему дому, организму нужна хорошая уборка после зимы, ведь темными и холодными зимними днями нам особенно хочется сладкого и жирного. К тому же, в продуктах, которые мы сегодня едим содержится большое количество химических добавок: консерванты, красители, усилители вкуса, заменители сахара… Необходимо помочь организму от всего этого избавиться, для этого и нужна регулярная чистка, или детокс (не путать с голоданием). Избавившись от токсинов, вы почувствуете прилив энергии, улучшится пищеварение, цвет лица станет свежее, кожа глаже, взгляд выразительнее, а главное – появится необыкновенная легкость во всем теле. Есть еще и приятный побочный эффект – за 10 дней вы сбросите несколько килограммов! Неплохо, правда? В общем, если за время зимней «спячки» вы разленились и расплылись, не стоит отчаиваться. Дни стали светлее и теплее, а, значит, настало время привести себя в форму на весну (и последующие сезоны). А мы сможем вам в этом помочь: составить план физических нагрузок и питания, в соответствии с вашим стилем жизни, индивидуальными особенностями и, конечно, с вашими целями. Будьте здоровы!

Анна Прокушева
R.H.N. (Registered Holistic Nutritionist)
Tel: (416) 939-4617
Web: nutriwellness4you.com

Чудо – процедура ОМОЛОЖЕНИЯ: ЭЛЕКТРОПОРАЦИЯ

Вернуть вашей коже молодость и упругость поможет процедура электропорации.

Суть этой процедуры заключается в неинвазивном (не повреждающих кожные покровы) введении в глубокие слои кожи необходимых полезных веществ и омолаживающих препаратов, без нарушения структуры и функций эпидермиса. **Электропорация – это идеальная кожа без следа от инъекций!**

Чаще всего электропорацию применяют для лифтинга (подтяжки кожи), но она также дает великолепные результаты в решении следующих проблем:

- **морщины и возрастные изменения кожи;**
- **рубцы любого происхождения;**
- **подростковая сыпь или угри;**
- **расширенные поры, чёрные точки;**
- **дряблость и сниженный тургор (эластичность кожи);**
- **пигментация;**
- **локальные жировые отложения и целлюлит.**

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭЛЕКТРОПОРАЦИИ

- Прежде всего, этот метод не предполагает каких-либо уколов, в отличие от многих других способов омоложения, а значит, исключена вероятность синяков, гематом и отеков на лице, возможность попадания инфекции и воспаления.
- Процедура абсолютно безболезненна и не требует применения обезболивающих средств; после нее не требуется восстановления.
- Проникновение питательных и омолаживающих веществ на всю глубину кожного покрова (коэффициент проникновения на 70-80 % выше у любого другого метода аппаратной косметологии).
- За счет глубокого проникновения - быстрое воздействие препарата и заметный результат уже после нескольких процедур.
- Длительный эффект.

Учитывая эти преимущества и тот факт, что метод практически не имеет недостатков, можно считать электропорацию идеальной процедурой, которая улучшит состояние кожи, подарит ей молодость!

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ

Результат, который можно измерить!

Абсолютно безопасный метод устранения подкожно-жировой клетчатки основанный на принципе кавитации.

Кавитацией называется процесс создания внутри жидкости микроскопических пузырьков вакуума, которые увеличиваться в размерах, после чего взрываются. Это физическое явление ранее никогда не применялась в эстетической медицине и впервые было использовано в методе *ультразвуковой кавитации.*

В микропузырьках вакуума заложена огромная энергия (около 100 кг/см2). При взрыве, эта энергия воздействует на жировые клетки, разрушает их мембрану и высвобождает накопленную внутри жидкость. Жир переходит в жидкое состояние, после чего естественным путём выводится из организма.

Уникальность метода заключается в том, что, при небольшом воздействии ультразвука на жировую клетчатку происходит разжижение жировой клетки и полное её опустошение - без повреждения соединительной и костной ткани, капилляров и внутренних органов.

Воздействие ультразвука направлено исключительно на те участки тела, где необходимо убрать лишний жир, и сразу после процедуры в организме начинаются естественные процессы по выводу разрушенных жировых клеток, которые больше никогда не восстановятся, а значит в этих зонах и больше никогда не возникнут жировые отложения.

Безусловное преимущество этой методики – это то, что в процессе проведения процедуры удается избежать больших кровопотерь, которые так характерны для классического метода липосакции, а также избежать образования неровностей: ям, бугров и, впоследствии, рубцов.

Ультразвуковая липосакция – полностью безболезненна и проводится на новейшем оборудовании с использованием инновационного программного обеспечения, а результаты видны уже после первого сеанса.

ПРЕИМУЩЕСТВА УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ЛИПОСАКЦИИ

- Результат, который можно измерить! В зависимости от индивидуальных особенностей организма за первый сеанс можно избавиться сразу от 2-5-ти сантиметров жира.
- Стойкость результата. Разрушенные с помощью ультразвуковых волн клетки больше не восстанавливаются в зоне, где проводилась липосакция.

А также…

- Без хирургического вмешательства, боли и дискомфорта;
- Отсутствие периода восстановления;
  Отсутствие в зоне воздействия синяков и рубцов;
- Безопасность для организма - ультразвук не затрагивает ткани, органы, и кровеносные сосуды;
  Широкая область применения и быстрое воздействие.

В КЛИНИКЕ ПРОВОДИТСЯ:
- Фото-омоложение
- Фотоэпиляция
- Удаление spider veins
- Лечение герпеса

50% OFF

(416) 300 - 6202
Ирина
4646 Dufferin Street Unit 4
North York, ON M3H 5S4

Беседы с Миррой

ЭНЕРГИЯ ВНУТРИ НАС: динамика жизни

Поддержание здоровья и наращивание его ресурса — это залог жизнеспособности, работоспособности и максимальной активности.

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Предлагаю именно с этой точки зрения рассмотреть наше здоровье.

Как достичь этого состояния полного благополучия? Существует огромное количество подходов к здоровому образу жизни. Попробуйте различные методики, проработайте их и выберите для себя ту систему, которая вам наиболее близка и понятна, и которая мотивирует вас к достижениям. Смело пробуйте и ищите, пока не найдете свое!

ВЫБРАВ ОПРЕДЕЛЕННУЮ СИСТЕМУ, НЕУКОСНИТЕЛЬНО СЛЕДУЙТЕ ЕЕ ПРИНЦИПАМ И СДЕЛАЙТЕ ОБРАЗОМ СВОЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

Рекомендую особое внимание обратить на питание и двигательную активность.

Это самые простые и управляемые элементы нашей каждодневной жизни.

Самое простое правило: пищи должно поступать столько, сколько тратится энергии, не больше и не меньше. Излишки пищи, как и ее недостаток, приводят либо к ожирению, либо к истощению. А при недостатке движения (гиподинамии), излишки пищи превращаются в залежи жира и провоцируют развитие всевозможных заболеваний. Если каждый день есть всего лишь чуть меньше, чем обычно, а двигаться чуть больше (ходить быстрым шагом, подниматься пешком по лестнице, гулять) — уже будут заметные результаты.

Большую важность имеет наше эмоциональное состояние, наша внутренняя энергетика. Я поняла это только тогда, когда из-за неумения выражать и управлять своими эмоциями, я погрязла в болезнях. Полностью истощившись - духовно и физически – и дойдя до черты бессмысленности жизни, только тогда, медленно-медленно, шаг за шагом, год за годом я стала приходить к пониманию необходимости поддержания и здоровья, и положительного образа мысли. Не повторяйте чужих, порой нелепых, ошибок! Прошу вас, услышьте меня! Это такое неоценимое сокровище – состояние, когда ничего не болит и не висит дамоклов меч безысходности и внутренней пустоты.

Повторюсь, умение адекватно воспринимать происходящие с нами события и управлять эмоциями является важнейшим фактором сохранения здоровья. Именно наши эмоции окрашивают в тот или иной оттенок любое, нейтральное по своей сути, явление, факт или поведение окружающих. Эмоции влияют на наши оценки, состояние ума и здоровья, на нашу энергетику и способность радоваться жизни. Накапливая энергию невыраженных эмоций, человек может довести и себя, и свое окружение, до «белого каления» - до конфликта, болезни и, даже, гробовой доски. Так, или иначе, невыраженные эмоции приводят к взрыву - вовнутрь или наружу.

ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ ПРЕДЛАГАЮ ПРИНЯТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ТАКИЕ ПРИНЦИПЫ, КАК «ВСЁ ВО БЛАГО», «ВСЕ ЛЮДИ — ЭТО НАШИ ВЕЛИКИЕ УЧИТЕЛЯ», «ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ - ЭТО ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ НАКАЧИВАНИЯ МЫШЦ МАСТЕРСТВА ЖИЗНИ; ОНИ НАС УЧАТ, УКРЕПЛЯЮТ, И УСИЛИВАЮТ».

Ритм, темп и насыщенность жизни зависят от индивидуальности человека. Одни предпочитают стабильность, которая проявляется в постоянстве нахождения в одном месте, в одном статусе. Другие — постоянную смену событий, мест, спонтанность и, даже, некоторую неопределенность и, порой, непредсказуемость. Что лучше? Это должно быть определено самим человеком.

Для меня критериями определения «хорошо — плохо» являются:

- Степень удовлетворенности тем или иным собственным состоянием, результатом;
- Радость преодоления и познания нового;
- Состояние «интересно, мне это нравится» или «я сделаю всё, чтобы достичь желаемого!»
- Общественное мнение и мнение близких мне людей, но только частично;
- Это — результаты, которые я имею в жизни, и возможности, которые я использую и стремлюсь расширять;
- Я постоянно и внимательно анализирую, что со мной происходит: в какие ситуации я попадаю; какие мне люди встречаются; завершаются ли успехом мои начинания и цели. И не удивительно — всё это показатели успешности или неуспешности моего образа жизни, показатели моих «хороших» или «плохих» поступков и поведения. Всё внешнее является отражением нашего образа и направленности мысли или, другими словами, нашей внутренней ориентированности.

Да, многое зависит от внутренней ориентации человека — она определяет приоритеты, выборы и принятие тех или иных решений. То, что в конечном итоге определяет всю нашу жизнь. Зачастую, мы склонны переоценивать воздействие на нас окружающего мира. Думать, что мы слабы и ничтожны. Огромное количество стереотипов, ошибочных умозаключений и ложных истин формируют действительность, с ограниченными возможностей и отсутствием радости. А можно жить иначе — так, как мы задумаем сами. Для этого нужно сделать всего несколько шагов навстречу себе! Желаю вам успехов на вашем пути достижения состояния полного благополучия, а также, здорового образа мысли, кипучей энергии и прекрасного настроения!

Мирра Радий в Интернете

mirraradiy.ru
facebook.com/mirraradiy
vk.com/mirraradiy
Mirra Radiy
instagram.com/MyPersonalHappiness

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЗДОРОВОЙ КУЛИНАРИИ
с шеф-поваром Дорис Фин

Я выросла в русско-еврейской семье и, конечно, мое детство было пропитано запахами и вкусами традиционных блюд, таких как, например, борщ! Моя мама готовила его всегда мастерски, и борщ до сих пор - одно из моих самых любимых блюд (даже ребёнком я всегда просто обожала овощи!); однако, мне всегда хотелось как-то разнообразить традиционный рецепт. Жизнь - слишком коротка, чтобы готовить любимые блюда только одним способом!

В моей жизни был период, когда я много путешествовала, пытаясь впитать все разнообразие кулинарных традиций мира. Мне запомнилось мое путешествие в Тайланд - удивительным образом я оказалась в маленькой деревне на севере страны, где земля плодородна, а природа поражает своей красотой: реки и водопады, извилистые дороги, ведущие в живописные поселения. Тайская кухня известна по всему миру, но я тосковала по русским блюдам - привычным и любимым с детства. И, замечательным образом, в затерянной тайской деревушке я встретила русские семьи, которые живут в Тайланде - в гармонии с природой и местными жителями. Они сами выращивают свою еду, в основном растительного происхождения, и обучают этому своих детей, а женщины импровизируют в приготовлении блюд с местными ингредиентами.

Я прожила в этом месте около двух месяцев и внесла свою лепту в приготовление традиционных блюд русской кухни, используя местные, нетрадиционные и даже экзотические ингредиенты. Мой «нетрадиционный» борщ стал любимым блюдом как среди местной русскоязычной общины, так и местного населения!

Итак, я предлагаю читателям моего любимого журнала «Будь Здоров!» мой рецепт:

«НЕТРАДИЦИОННЫЙ» БОРЩ

Ингредиенты:

1. 2 литра (8 чашек) кипящей воды
2. 1 средняя луковица (неочищенная)
3. 1 средняя луковица, мелко нарезанная кубиками
4. 1 клубень сладкого картофеля, нарезанный кубиками
5. 1 крупная морковь, нарезанная кружками
6. 1/2 чашки кольраби или репы, нарезанной тонко
7. 1 большой стебель сельдерея, разрезанный на 4 части
8. 5 лавровых листьев
9. 1 пучок укропа (кинзы, петрушки, или базилика), связанный нитью
10. 1 ½ чашки нарезанной свежей капусты
11. 2 средних свеклы, натертой крупно
12. 2-3 крупные дольки чеснока
13. 1 столовая ложка гималайской соли
14. 1 чайная ложка тмина (размолотого)

Дополнительные ингредиенты:

1. 1 ст. ложка свежего тертого имбиря
2. 1/2 чашки мелко нарезанного укропа и / или петрушки
3. Свежевыжатый лимонный сок
4. 1 ст. ложка яблочного уксуса
5. Кокосовые сливки или кокосовый кефир / йогурт

А теперь готовим, и, обязательно, с любовью!

Объедините первые 11 ингредиентов и доведите до кипения. Затем уменьшите нагрев и продолжайте варить под крышкой в течение 15 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты, в том числе яблочный уксус и имбирь, размешайте, накройте крышкой и оставьте на теплой плите еще на 15 минут перед подачей на стол. Как и согласно традиционному рецепту, «нетрадиционный» борщ желательно настоять – на следующий день вкус будет просто отменным!

Вам больше нравятся густые супы? Нет проблем! Достаньте, аккуратно очистите и порежьте целую луковицу. Удалите из супа вареный пучок стеблей зелени или смешайте их с луком. Удалите лавровый лист. Смешайте половину содержимого супа с нарезанной луковицей и стеблями зелени в блендере (увеличивайте скорость постепенно). Затем перенесите содержимое блендера обратно в кастрюлю и перемешайте.

Подавайте с небольшим количеством свежих кокосовых сливок (или ложкой кокосового кефира) и немного свежей зелени (укропа и / или петрушки). Добавьте немного свежего лимонного сока.

Приятного аппетита! И будьте здоровы.

Picture by: Robert Skuja Photography

«Откуда у китайцев СТОЛЬКО ЭНЕРГИИ?»

Рассказывает Lera Trubyuk, автор учебной методики "Как легко выучить самый сложный язык в мире".

Живя в Китае, не перестаёшь удивляться неиссякаемой энергии китайцев. Они никогда не унывают и не жалуются на жизнь. Возникает впечатление, что люди здесь вовсе не спят или спят "посменно"... В любое время суток – в 2 ночи или в 4 утра – вы встретите на улице немало других прохожих; без проблем найдёте такси или ресторанчик, чтобы перекусить.

Уже в 5-6 утра в китайских парках много пожилых людей, танцующих, занимающихся гимнастикой или делающих растяжку на специальных площадках. В материальном плане, собственность пожилых китайцев может измеряться.. велосипедом.. Однако, это никак не отражается на их уровне счастья - они живут полноценной, активной жизнью. Наблюдая пожилых людей в Китае, складывается впечатление, что они "консервируются" и не стареют и, еще, что у них ничего никогда не болит!

И молодые, работающие люди в Китае тоже успевают жить активно. Например, когда я покупала мой велосипед, меня там же пригласили присоединиться к группе, катающихся на велосипедах вместе, до работы, 2 раза в неделю - с 5 до 6 утра.

Однако на вопрос "Откуда у китайцев столько энергии?" однозначного ответа все-таки нет - он затерялся где-то в 5-тысячелетней истории этой страны. Но, прожив в Китае более 8 лет и познакомившись с китайскими традициями не из книг и не понаслышке, я бы так определила источники неисчерпаемой энергии у китайцев:

• Философия Тайчи (太极) базируется на том, что каждый человек рождается с определенным запасом энергии Чи (или "Ци") - природной силы, наполняющей Вселенную.

Ци - это не только энергия человека, но и энергия биоклиматических явлений в природе, включая минералы, растения и животных. Одна из задач - научиться правильно распоряжаться энергией и пополнять ее запас. Занятия гимнастиками Ци-гун, Тайчи, У-шу обучают этому.

• Только физических практик по накоплению энергии недостаточно, так как энергия поступает в организм с пищей, воздухом и теплом, и до 70% энергии человек получает с пищей. Поэтому, к еде в Китае относятся с большим почтением и считают, что «Еда должна радовать, вселять силы, а не отнимать их».

• Китайцы пьют очень много жидкости, в основном, зеленого чая и горячей воды (кипятка). Да, именно кипяток, с точки зрения традиционной китайской медицины является источником живительной энергии и даже может излечивать от многих заболеваний.

• Китайцы пользуются традиционной китайской медициной всю жизнь. Это даже не медицина, а скорее традиция, образ жизни и привычка поддерживать сохранять здоровье и предупреждать болезни с помощью отвара трав, иглоукалывания и других процедур.

• Еще одно важное правило - ложиться спать "сегодня, а не завтра". Интересно, что по- китайскому счету времени, "завтра" начинается после 11 часов вечера.

• Китайцы глубоко чтят семейные традиции, несколько поколений часто живут вместе, а если и по отдельности – то регулярно общаются и проводят выходные и праздники вместе.

• Жить вне семьи для китайцев – это величайшее несчастье. Жизнь в семье, взаимопомощь, забота друг о друге, постоянное общение между членами семью, принадлежащим, зачастую к трём а то и более разным поколениям, уважение к старшим, и следование традициям - все это, для китайцев, неиссякаемый источник энергии.

• Национальный камень Китая – нефрит. В Китае - огромное множество нефритовых магазинов, и изделия из нефрита (ювелирные украшения, предметы интерьера) есть буквально у всех.

Известно, что камень-нефрит обладает сильной энергетикой; кроме того, нефриту приписывают способность давать жизненную силу, крепкое здоровье и долголетие.

Желаю читателям журнала "Будь Здоров!" неисчерпаемой энергии! Будьте здоровы!

Lera Trubyuk

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

氣

ЭНЕРГИЯ Ци - жизненная сила

Ци — переводится с китайского как: «жизненная сила», «жизненная энергия», или просто «дух». Энергии *Ци* — это жизненная энергия, которая наполняет абсолютно все живое на нашей планете. Энергетические потоки этой энергии циркулируют в растениях, животных, в теле человека, наполняя их невидимой жизненной силой, которая необходима для роста и существования всего живого. Также она пульсирует на поверхности земли, в воздушных потоках, в воде и заполняет все окружающее нас пространство. В разных культурах и народах эту энергию называли по-разному: в Китае это Энергия *Ци*, в Японии - «*Ки*», в Индии она носит название «*Прана*» или «*Шакти*». Древние Египтяне называли ее «*Ка*», в древней Греции это была «*Пневма*», для коренных американцев это «*Великий Дух*», у Христиан «*Святой Дух*», в Африке известна как «*Эш*», и т.д.

Энергия *Ци* делится на несколько разновидностей:

Природная Ци – энергия, которая пронизывает природные явления, наполняет животных, птиц, растения и всех живых существ, которые населяют нашу планету. Ее энергетические потоки распространяются по всей земле. От того, насколько близко или далеко пути прохождения *Ци* находятся от поверхности земли, и будет зависеть насколько в этом месте земля будет богатой и плодородной, или наоборот, пустынной и бесплодной.

Небесная Ци — энергия, которая исходит из неба и пронизывает все планеты и звезды в нашей вселенной.

Домашняя Ци — потоки энергии, циркулирующие в доме, наполняющие стены, вещи и предметы, которые находятся внутри дома.

Человеческая Ци — наша жизненная сила. В китайской народной медицине существует понятие меридианов в человеческом организме, по которым течёт сила *Ци*, при этом все системы в организме могут функционировать лишь при наличии жизненной энергии.

Общественная Ци — это энергия нации, народа или просто какой-то общины людей.

Все эти разновидности энергии Ци оказывают существенное влияние на нашу жизнь, наполняя ее положительными и отрицательными событиями, наделяя нас определенной жизненной силой, которая помогает идти к цели и добиваться успехов, или же наоборот, делая нас пассивными, вялыми и безразличными.

На некоторые виды энергии Ци, такие, как небесная, природная, общественная, мы повлиять не в силах, мы лишь принимаем поступающие от нее энергетические потоки, независимо от того положительные они или отрицательные.

Однако, на домашнюю и человеческую Ци мы можем воздействовать напрямую: заниматься спортом, йогой, медитациями, вести активный и здоровый образ жизни. Все это будет влиять и улучшать качество нашей человеческой Ци. В Домашней Ци мы можем использовать знания фэн-шуй и улучшить энергетику нашего дома, что в свою очередь будет влиять на человеческую Ци. Эти две Ци очень тесно взаимосвязаны.

Прислушайтесь к знаниям предков и **будьте здоровы!**

ОСТЕОПАТИЯ
в вопросах и ответах

Я НИКОГДА НЕ СЛЫШАЛ ПРО ОСТЕОПАТИЮ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Остеопатия - это достаточно новое медицинское направление. Например, в России остеопатия была утверждена Минздравом РФ в 2003 году. Однако, как направление медицины, она появилась гораздо раньше, 130 лет назад. Основателем метода является американец Эндрю Тейлор Стилл.

Согласно официальному определению «остеопатия – это безлекарственный и нетравматический метод альтернативной медицины, являющийся одним из ведущих и высокоэффективных способов лечения и профилактики таких заболеваний, как заболевания позвоночника, суставов, нервной системы, а также многих хронических болезней внутренних органов.»

В отличии от многих других направлений медицины, которые рассматривают тело в виде набора отдельно взятых органов и системы, а также их функций по отдельности, остеопатия рассматривает организм как единое целое. Соответственно врач-остеопат диагностирует и корректирует не отдельно взятый орган или часть тела, а весь организм, тем самым стимулируя внутренние резервы организма, настраивая на гармонизацию и выздоровление.

«Наша задача найти в человеке здоровье - обнаружить болезнь может каждый» - говорил родоначальник остеопатии, Эндрю Тейлор Стилл. «Необходимо обнаружить и устранить причину, чтобы не беспокоило следствие.»

Стоит также упомянуть, что главный принцип – это лечение без боли и повреждений. При исследовании результатов остеопатического лечения, проводившихся в Западной Европе, не выявлено ни одного случая с негативным исходом. А, например, во Франции 40 тыс. людей ежегодно умирают от последствий действия лекарственных средств.

НА КАКИХ МЕДИЦИНСКИХ НАУКАХ БАЗИРУЕТСЯ ОСТЕОПАТИЯ?

Это анатомия (наука о строении тела), физиология (о функционировании организма), гистология (о микроскопическом строении тканей и клеток), биомеханика (о движениях тела), неврология (о нервной системе), ортопедия (о патологии костно-мышечной системы), эмбриология (о внутриутробном развитии), педиатрия (о детских заболеваниях) и другие.

КАК РАБОТАЕТ ОСТЕОПАТИЯ? ЭТО МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ? РАБОТА С КОСТЯМИ? МАССАЖ? РАБОТА ПО ТОЧКАМ?

Остеопат, как и мануальный терапевт, использует в работе только свои руки, но совершенно иным образом.

Мануал «хрустит» и вытягивает, используя кости как рычаги. Это может приводить к микротравмам, так как ломает анатомические барьеры (предел, за которым наступает повреждение). Остеопат выходит на тканевые слои и направляет их в правильное положение в пределах их физиологического барьера (пределах обычной подвижности, не переступая болевой порог)! Кроме того, остеопат ищет истинную причину той или иной проблемы.

Массаж – приятная и полезная процедура, дающая при правильном применении хороший результат. Но, в отличие от остеопатии, она не даёт стойкого эффекта, поскольку не занимается поиском истинных причин проблемы. Ну а работа по точкам – это, в основном прерогатива китайской традиционной медицины.

Остеопатия внешне похожа на целительство, но имеет под собой серьёзную теоретическую научную базу и крайне успешный, 130-летний практический опыт применения. Это наука и искусство одновременно. Точность ручной остеопатической диагностики, основанной на определении смещений костей, напряжений мышц, нарушений ритмов движения внутренних органов, натяжений фасциальных оболочек и сухожилий является зачастую выше, чем данные, полученные при помощи дорогостоящей аппаратуры. Руки остеопата фиксируют даже незначительные функциональные отклонения, недоступные для большинства диагностических приборов. А правильность остеопатической диагностики легко подтверждается данными компьютерной томографии, УЗИ и др.

Различают несколько направлений остеопатии:

- **Структурная (скелетно-мышечная) остеопатия** – направлена на работу с опорно-двигательным аппаратом: позвоночник, суставы, связки;
- **Висцеральная остеопатия** – направлена на работу с проблемами внутренних органов: сердце, легкие, органы пищеварения и т.д.;
- **Краниальная остеопатия** – в сфере ее внимания голова человека: мозг, сосуды, нервы, ЛОР- органы, челюсти и зубы. Эффективно применяется при лечении последствий травм, головных болей, для восстановления зрения, слуха, обоняния и нарушений прикуса.

С дальнейшим развитием остеопатии, появляются новые направления и методы, с помощью которых можно восстанавливать здоровье и решать проблемы на клеточном уровне:

- **Биодинамика** – направление в краниосакральной остеопатии;

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

• **Телесно-эмоциональная остеопатия** – работа с психоэмоциональным напряжением, с последствиями стрессов и травм.

Один из главных постулатов остеопатии гласит «структура управляет функцией, а функция влияет на структуру». Это значит, что если функция какого-то органа нарушена, то это отразится на его структуре, а если структура нарушена - пострадает функция. *Так, например, фактором устойчивых головных болей может послужить старая травма крестца или копчика, а в пояснице будет возникать из-за неправильной позиции почки и смещение позвоночника.*

Разбалансировка в работе любого органа или системы сказывается на нарушениях в работе других органов и систем. Поэтому необходимо обнаружить и ликвидировать подлинную причину формирования болезни. А причиной могут быть застарелые травмы или разрушающие эмоции, такие, как гнев, чувство вины или страх.

КАКИМИ МЕТОДАМИ И ИНСТРУМЕНТАМИ ПОЛЬЗУЕТСЯ ВРАЧ-ОСТЕОПАТ?

Единственный инструмент – это руки врача-остеопата. Ну и конечно, знания и опыт. Благодаря длительным тренировкам руки врача способны уловить самые незаметные нарушения в тканях. Для диагностики и лечения используются специальные методы - несколько тысяч различных методик. Для уточнения диагноза дополнительно используется информация от данных УЗИ, КТ, МРТ, рентгенографии и др.

С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБРАЩАЮТСЯ К ОСТЕОПАТУ?

У взрослых – это боли в спине, шее, голове, суставах; синдром хронической усталости, неврозы, депрессии; функциональные нарушения внутренних органов. У детей – нарушения осанки, походки; задержка психического и физического развития; утомляемость, снижение внимания, памяти и успеваемости. У младенцев – профилактика разнообразных нарушений после родов; кривошея; «колики»; беспокойство и гипервозбудимость. У беременных – боли в пояснице.

Остеопатия также работает со скрытыми психоэмоциональными блоками, травмами, страхами - которые могут быть подавлены у взрослого человека, но тянутся из детства. *Например, проблема лишнего веса, которые может быть защитной реакции организма – создать между собой и миром стену, прослойку, отгородиться от того, что несет дискомфорт.* Эти блоки и страхи зафиксированы мышцами и фасциями, но рука остеопата благополучно находят это напряжение, зону зажатости и патологии и, проработав место зажима, расслабляют ее.

При работе с висцеральной зоной снимается напряжение и восстанавливается положение и нормальное функционирование внутренних органов, кишечника. Детские страхи и ночное недержание мочи тесно связаны друг с другом.

Работая с физическими травмами и энергетическими пробоями, врачи-остеопаты часто наблюдают смещение костей, органов, уплотнение в тканях и болезненные ощущения. Например, при ударе копчиком разрушающая энергия довольно быстро проникает во внутренние органы тазовой зоны. Небольшая, на первый взгляд, травма может повлечь за собой смещение крестца, дисфункцию мочевого пузыря, простатит, менструальную дисфункцию, проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка.

Трудно назвать область, где бы ни применялась остеопатическая коррекция. Кроме того, зачастую, остеопатия решает не только главную проблему, но и множество вторичных, а также предотвращает их возникновение.

Виктория Красков (Viktoria Kraskoff)
OSTEOPATHIC MANUAL PRACTITIONER, DOMP

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic manual practitioner, DOMP

Остеопатия для детей и взрослых
- Головные боли, боли в спине и шее, суставах, ногах
- Нарушение осанки, сколиозы, кривошеи
- Остеофиты, пяточная шпора
- Межреберная невралгия • Межпозвоночные грыжи
- Радикулит • Остеохондроз

А ТАКЖЕ
- Последствия родовых травм у детей
- Задержка психомоторного развития
- ADD / AHDD • Дискенезии желчевыводящих путей
- Частые простудные заболевания

(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

TRION
Medical Supplies Inc.

2727 Steeles Ave. W., Unit 103, M3J 3G9
(416) 650-9878
www.trionmedical.ca

- Medical Supplies
- Биорезонансная диагностика
- Детокс-терапия (ионная очистка организма от шлаков)
- Оздоровление организма через правильное дыхание по методу Бутейко
- Аккупунктура
- Массаж
- Глубокомышечный массаж с парафиновой аппликацией для рук

ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕГО БИЗНЕСА «парашют»?

Страхование – это парашют, если у вас его нет в НУЖНЫЙ МОМЕНТ, больше он вам не понадобится.

- Смильян Мори,
ведущий европейский бизнес-тренер

Открытие собственного бизнеса — это большое и радостное событие. Для большинства из нас ассоциируется со свободой, престижем, интересной работой, самоуважением, долгожданным достижением мечты. Однако, открыть новый бизнес – дело несложное. А вот удержаться на плаву – куда более непростая задача. Любой, даже самый перспективный бизнес, может потерять завоёванные позиции.

Вот лишь некоторые причины, которые могут привести к уменьшению прибыли или даже к банкротству и закрытию компании: инфляция, дестабилизация экономической ситуации в стране, изменения налогового законодательства, введение новых правил – все это может существенно подорвать успех компании. Но глобальная экономика - не тема нашего разговора. Бизнес может серьезно пострадать и в результате явлений гораздо менее глобального масштаба. Например, если из-за стихийного бедствия на несколько дней или недель пропадет электричество. Или в пожаре сгорит все оборудование и только что закупленная партия товара. Далеко не каждый владелец небольшого предприятия способен покрыть расходы из собственного кармана.

Вывод: даже самые смелые предприниматели не должны забывать «подстилать соломку». Страхование — обязательная составляющая ведения бизнеса, пренебрегать которой нельзя ни при каких обстоятельствах.

Так как же мы можем защитить свой бизнес, чтобы в случае непредвиденной ситуации, он мог справиться и продолжить своё существование. Какие виды страхования бизнеса существуют в Канаде?

Обычно владелец бизнеса обязан застраховать имущество, взятое в аренду или являющееся собственностью предприятия. Страхование необходимо, так как имущество может быть испорчено или украдено и, в этом случае, страховая компания полностью покроет стоимость причинённого ущерба.

Другой важный вид страхования - это страховка вашей ответственности перед клиентом, так называемая liability insurance. Этот вид страховки необходим, если по роду вашей деятельности вы имеете дело со взрослыми или пожилыми людьми, детьми или животными. Стоимость такого полиса, как правило, выше. Но, так как в этом случае речь идёт о жизни и здоровье, вы не можете брать такой риск на себя. А говорим ли мы о ресторане с большим количеством посетителей ежедневно, или о домашнем салоне красоты с 3-5 клиентами в неделю - это уже не важно, страховая компания подберёт вам наиболее правильное покрытие.

Еще один вид страхования, который владельцы бизнеса часто упускают, - страхование на случай инвалидности или утраты трудоспособности в результате несчастного случая или болезни, полностью или частично. Это относится как к владельцам бизнеса, так и к ведущим специалистам компании, от которых успех и процветание бизнеса зависит напрямую. Позвольте немного статистики и прогнозов:

- Каждый второй инфаркт происходит у людей, моложе 65 лет. Эта цифра составляет 75,000 канадцев каждый год. В группе риска, в основном, мужчины, кормильцы семьи и владельцы бизнесов.
- Каждый третий инсульт случается у людей, моложе 65 лет (50,000 канадцев каждый год). 75% выживут, но 60% останутся нетрудоспособными.
- Каждый второй канадец будет диагностирован раком в течении своей жизни – что на 2017 составляет больше 200,000 случаев в год. 89% диагностики придётся на людей старше 50 лет и лишь 45% из них будут старше 70 лет. Простая математика показывает, что 55% случаев заболевания придется на людей в возрасте 50-70 лет.
- Ну и никто не будет спорить, что несчастный случай может произойти с каждым, как на рабочем месте, так и во внерабочее время.

Кроме того, знаете ли вы, что по статистике 5 из 10 страховых аппликаций, когда вы хотите застраховать себя, но не как частное лицо, а уже как владельца бизнеса, будут отклонены страховыми компаниями в силу того или иного риска, связанного с вами – состояние здоровья, нездоровый или опасный стиль жизни, и др.

Типы страхования, «парашют», который так необходим вам и вашему бизнесу, это:

- Key Person Insurance
- Owner Disability Insurance
- Business Overhead Expenses
- Buy-Sell Contract Protection
- Loan Protector
- Creditor Assets Allocation

Каждому бизнесу нужен свой тип или комплексное страхование, включающее несколько типов, чтобы оградить от риска то, что вы так тяжело создавали и растили, во что вложили сердце и душу. Ваш бизнес - это как ваш ребёнок, и ваша ответственность защитить его и сделать всё возможное, чтобы он рос, процветал, кормил и радовал вас.

Marina Neiman-Fishman

PROTECT WHAT MATTERS MOST!

RBC Insurance

Marina Neiman-Fishman
RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor

(647) 202-5121 (direct)

ЭНЕРГИЯ В ДОМЕ

Мы все хотим, чтобы наш дом был полной чашей, благополучным, наполненным, питающим. Представьте себе, что энергия вашего пространства, дома, квартиры – это река, которая втекает в дверь и течет дальше по всему дому.

У этой энергии-реки может быть три состояния:

1. Здоровая и полноводная, течет свободно и несет здоровье и процветание. Именно к такому состоянию энергии в доме мы стремимся. Тогда есть ощущение наполненности, красоты, легкости, в таком состоянии дом нам помогает и питает все наши замыслы.

2. Бурлящая, агрессивная, сильная, но разрушительная. Провоцирует раздражительность и агрессию, ссоры, потерю в делах, утечку денег.

3. Застойная энергия. Ослабляет здоровье, ведет к апатии, потере сил, низкому доходу.

«А как сделать, чтобы в вашем доме энергия-река текла свободно, была полной и приносила позитив? Как «вылечить» энергию?» – спросите вы.

Начнем сначала. То есть с истока, если говорить в терминах реки.

Энергия входит в дом через входную дверь. Поэтому дверь и прихожая – это самые важные части интерьера, которые необходимо правильно организовать. Важно, чтобы эта дверь, не упиралась и не задевала никакие предметы. Дверь должна свободно распахиваться, быть ухоженной и опрятной – снаружи и изнутри, светлого или яркого цвета (избегайте темных цветов). Прихожая должна быть свободна от предметов, обуви, нависающей одежды.

Теперь давайте разберемся с течением энергии по дому.

С бурлящей энергией справляемся так: убираем любой беспорядок, лишние вещи на полу — на них энергия «спотыкается» и начинает бурлить, как река, преодолевающая пороги. Острые декоры меняем на скруглённые, открытые полки – на полки со стеклянными дверцами. Тогда энергия сможет свободно течь мимо, не спотыкаясь об острые углы и не застревая на мелких предметах.

С застойной энергией немного проще: в местах застоя энергии – кладовках и местах хранения – наводим порядок. Хорошо делить вещи на блоки, например, мелкие складываем в коробки, одежду на вешалках – в чехлы. Но самое важное – это обеспечить яркий свет, хорошо достигающий всех уголков! Это как будто бы мы включаем солнце, и оно освещает и осушает затхлые, застойные места. Держите двери в кладовки и шкафы закрытыми, когда не пользуетесь.

Начните с этих простых шагов, а в следующих выпусках журнала мы поговорим о других способах как привнести здоровье, благополучие и процветание в ваш дом.

Будьте здоровы!

ЭНЕРГИЯ СЛОВА
и материализация мыслей

Нам не дано предугадать,
Как наше слово отзовётся...
- Ф. Тютчев

«В начале было слово…» - эта известная и наполненная великим смыслом фраза настолько «прижилась» в нашей речи, что редко кто задумывается над ее значением. В этой фразе начало всего, что есть и чего наш мозг представить не может. Мысль творения воплощается через слово. В древние времена слова «говорить» и «творить» были синонимами. Самые первые буквы олицетворяли собой некую иероглифическую сущность, идею и число, комбинирование таких букв – главная суть творения.

Ученые полагают, что наши мысли – материальны. Знали ли вы, что энергия, которую несут наши слова, является еще более сильной? Многие ученые испокон веков задавались вопросом, как слова, несущие в себе негативную энергию, могут влиять на здоровье и судьбу человека?

Известны результаты опытов П. Гаряева – научного сотрудника ОТП РАН – подтверждающие, что некоторые слова сопоставимы с последствиями ядерного взрыва, эти слова меняют генетический код человека. Эти опыты показали большую важность общения человека с другими людьми: информация, поступившая от других людей на уровне энергетики «впечатывается» в генетический код и образует «наследственные» программы.

Специалисты по биоэнергетике также уже давно установили, что с помощью мыслей и слов мы можем управлять своей жизнью. Визуализируя произносимые фразы, люди дают четкую установку своему организму и подсознанию. Это использовали еще в древности: недаром до наших времен дошло такое количество различных заговоров и заклинаний.

Получается, что любое слово обладает мощной энергетикой, способной запрограммировать наше сознание на удачу или несчастье: в то время, как некоторые фразы несут только положительную смысловую нагрузку (например, добрые и позитивные слова способны даже корректировать наследственные программы людей), другие способны непоправимо навредить нашему эмоциональному и физическому состоянию.

Однако не каждое слово мы произносим вполне осознанно. Большинство людей обращают на это внимания и не догадываются об их могущественном эффекте слов. При этом, те или иные фразы могут привлечь в жизнь горе, разочарование и беды. Незаметно для вас они могут разрушить жизнь.

ФРАЗЫ, ПРИТЯГИВАЮЩИЕ НЕСЧАСТЬЕ.

У меня не получится. Эта фраза мгновенно лишает уверенности в себе. Она дает установку стоять на месте и лишает успеха. Как часто мы произносим подобные слова, неосознанно программируя себя на провал и неудачу в любых делах!

Каждый человек был наделен возможностями при рождении. Произнося даже похожие фразы, такие, как «не могу», «не хочу», «это выше моих сил», «не стану брать ответственность», мы заведомо отрекаемся от успеха. Психология богатства напрямую зависит от силы ваших мыслей: пора вычеркнуть такие фразы и обрести успех как в материальной, так и в личной сфере жизни.

Я этого не достоин/достойна. Эта фраза хоть и не лишает вас уверенности, но благодаря ей вы можете воздвигнуть вокруг себя огромный барьер, через который удача не попадет в вашу жизнь. Обычно такие слова, как «мало ли чего я хочу», «я не могу себе это позволить», «хотеть не вредно» произносят люди, которые привыкли добиваться всего своим непосильным трудом, однако результаты своей работы ценить не привыкли.

Используя такие слова и фразы, вы делаете успех недостижимым смыслом жизни. Следует видеть свою цель, знать, на что вы способны, и забыть навсегда созвучие подобных фраз.

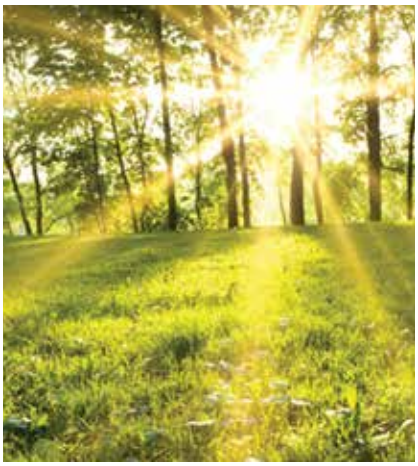
Не хочу, но надо. Подобные фразы стали любимым дополнением практически любого разговора. Произносим мы их без доли сожаления, как нечто само собой разумеющееся. К ним относятся: «надо сделать, я ведь обязан/обязана», «делаю, как все», «с меня требуют», «жизнь вынуждает».

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

А ведь подобные слова являются мощным оружием борьбы с хорошим настроением, а настроение играет огромную роль в обретении счастья. Следует привлечь позитивные мысли и навсегда оградить себя от употребления таких фраз, которые притягивают, как магнит, невзгоды в нашу жизнь.

Это невозможно. Такая фраза способна отобрать у вас мечту, разрушить надежды, заставить опустить руки, а самое страшное - навсегда лишить права на исполнение заветных желаний. Стоит помнить, что возможно абсолютно все, главное — наше желание. Исполнить свою мечту, дать себе мощный толчок к новым возможностям и свершениям вы сможете уже в ближайшее время, если избавитесь от подобной фразы-разрушителя.

Несчастье рядом. Даже само слово «несчастье» уже выступает как установка для нашего сознания. Произнеся такие слова, вы притягиваете отрицательную энергетику, отдаляете от себя любовь, заботу, деньги, успех, удачу. Как следствие, возможны проблемы с эмоциональным состоянием: депрессия, апатия, раздражение. Говорите только о счастье, и оно непременно постучится в вашу жизнь.



«Я болею», «у меня депрессия», «я в стрессе» и т.п. Психическое и физическое здоровье — неотъемлемая часть успешной жизни. Произнося подобную фразу, вы притягиваете в свою жизнь не только легкое недомогание, но и серьезные проблемы со здоровьем.

Как освободиться от разрушающих мыслей и негативно заряженных убеждений? Попробуйте перед сном сделать лёгкую медитацию «Освобождение от мыслей»:

1. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха.
2. Представьте все ваши негативные мысли в вашей голове в виде тёмных комочков энергии, шариков, летающих внутри вашей головы.
3. Представьте, что вы взяли мусорный пакет, собрали и сложили туда все комочки-шарики.
4. Как только пакет наполнился, представьте, что подъехала мусорная машина, два человека, ответственные за сбор мусора, забирают у вас пакет и мусорная машина уезжает.
5. Представьте, что на освободившееся место идёт луч светлой энергии голубого, фиолетового цвета и заполняет пространство внутри головы.
6. Как только закончили заполнять это пространство, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Следите за вашей речью, исключите из нее фразы-разрушители, а также выполняйте эту простую медитацию каждый день, и вы заметите, как жизнь сама собою начнет меняться к лучшему. Вы начнете ощущать, как работает энергия слов и материализация мыслей. **Будьте здоровы!**

Елена Белобородова
PhD, Ont. Mental Health Counselor
КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК
(647) 772-0383

Ирина Петрова
Член коллегии психотерапевтов Онтарио (CRPO) лицензия # 002775.
Тел: **(416) 843-4963**
irina@goodlifepsychotherapy.com
www.goodlifepsychotherapy.com

АРХЕТИПЫ ЖЕНСТВЕННОСТИ:
Королева, Мать, Любовница и Ведунья

На дворе март и в самое время поговорить о женственности. Наиболее подходящим для разговора о женственности является подход Густава Юнга. Мы живем в обществе, где мужское начало ценится выше женского, где идут постоянные бои вокруг гендера, где все разговоры о гендере и о различии полов вызывают сильные эмоции. В этой ситуации «женственность» остается глубоко непонятой. Гендер и женственность, как проявление гендера, — категория историческая, социальная и психологическая. Другими словами, она уникальна в каждом человеке и в тоже время конструируется по универсальным мотивам и символам. Юнгианский подход, который говорит о коллективном, то есть универсальном, бессознательном и об архетипах, то есть об универсальных мотивах и символах, лучше всего подходит для глубинного разговора о женственности.

Архетипы (буквально, "первичные модели") - это универсальные и врожденные психические образы и идеи, которые воплощаются в каждой культуре и в каждом человеке в ответ на внешние обстоятельства и предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом.

Заметьте, я сказала, что, согласно Юнгу, женственность существует или, вернее, пытается осуществиться в каждом человеке, в мужчинах в том числе. Юнг говорит о том, что психика каждого человека имеет мужскую и женскую стороны. Он использует латинское слово «душа» (Анима) для описания мужской и женской полярности. Слово Анима изначально женского рода, и поэтому Юнг вводит дополнительное понятие Анимус, душа мужского пола (по-русски мы бы сказали «душъ»), и говорит о том, что психика каждого из нас организована как пара Анима-Анимус. Женщина отождествляет себя с Анимой и ищет в партнере воплощение своего Анима, а мужчина наоборот. Мы сейчас не берем людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией и плавующим гендером. Эта теория приложима и в их случае, но в более сложном виде.

Соответственно, Анима каждого из нас стремится воплотить в жизнь универсальные мотивы, или архетипы женственности. При этом женщины стремятся воплотить эти мотивы, а мужчины - найти их в окружающих их женщинах.

Основные архетипы женственности — это Королева, Мать, Любовница и Ведунья.

Королева символизирует власть. В жизни каждой женщины Королева воплощается или выходит в поведенческие структуры психики в те моменты, когда женщина принимает на себя лидирующую роль. При этом неважно, лидером империи, как Екатерина Великая, президентом корпорации или лидером своей собственной жизни. Лидер — это состояние, в котором мы принимаем самостоятельные решения и полностью за них отвечаем.

Мать символизирует созидание и взращивание. Мы воплощаем этот архетип в материнстве и в любой творческой работе. В каждой ситуации, когда требуется внимание, терпение и отдача собственных сил на благо чего-либо, что находится вне нас мы воплощаем архетип матери.

Любовница — это область эроса, понимаемого широко. Любое жизнеутверждающее и гедонистическое поведение подпадает под архетип любовницы. Слияние и удовольствие, радость и созидание воплощает этот архетип.

Ведунья сильна прожитым опытом и мудростью. Она - целительница и советница. Она отошла от активной жизни, но ее мудрость помогает другим. Она не навязывает себя и свое мнение, но ее совета ищут. Не обязательно быть старым человеком, чтобы воплотить этот архетип. Каждый раз, когда мы действуем на основе знаний и опыта на благо других, а не из личных страстей и желаний, мы воплощаем ведунью.

Мы описали здоровую сторону этих важных архетипов. Однако, у архетипов есть и нездоровая сторона, в юнгианстве называемая «тенью». Тенью юнгианцы называют темную и неосознанную сторону нашей психики и поведения. Теней много у каждого человека и они содержат в себе недопустимые с точки зрения этики и морали образы, желания и архетипы. Так тенями Королевы будут Деспот и Жертва Обстоятельств, тенью Матери будут Разрушающая и Халатная Мать, Любовницы — Блудница и Холодная Женщина, а Ведуньи — Ведьма и Слабоумная Старуха.

Речь здесь идет об образах и мотивах, которые каждый из нас использует в нашем осознании себя и мира, и иногда неосознанно воплощает в жизнь. О наличии теней полезно помнить, так как непризнание может привести к неразумному поведению.

Если Вас заинтересовали архетипы, и вы хотели бы подробнее понять как вы воплощаете их в своей жизни, приходите на консультацию, и мы с вами проработаем важные для вас мотивы и глубинные образы, которые играют важную роль в вашей жизни.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Медицина

ЕЛЕНА БЕЛОБОРОДОВА
PhD, Ont. Mental Health Counselor
КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК
• Помощь в трудных жизненных ситуациях
• Снятие стресса и напряжения (обучение)
• Решение личных и финансовых проблем с помощью изменения жизненного сценария
647-772-0383
bea-46@mail.ru

Natasha Zarubin
ГОМЕОПАТ
Восстановление здоровья без медикаментов и антидепрессантов
Аллергия, Астма, Бронхит.
Женские проблемы, ЖКТ, простатит.
Нервные расстройства, бессонница, PMS, MS, депрессия, хроническая усталость
Гомеопатия при беременности.
416.274.3027
homeopathyland.com

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ
Ontario Osteopathic & Alternative Medicine Association
Алекс Троценко
Остеопат с канадской лицензией
• МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА
• Врач-ортопед с 20 летним стажем
416-836-1320
alexrosichi@gmail.com
LIGHT BODY THERAPY

Лидия Агеева
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ - поможет вам РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ отношений, зависимостей, страхов и т.д.
Звоните по Skype: alex195506
или email:
alex1955j6@yahoo.com

Ирина Петрова
лицензированный психотерапевт поможет:
• улучшить отношения с близкими, интимные отношения;
• избавиться от депрессии;
• научиться ставить цели и достигать их;
• лучше понимать себя и других;
• научиться быть счастливым.
416-843-4963

DENTIST
Dr. Eduard Simkaev, D.D.S.
• Все виды лечения зубов и десен
• Косметическая стомотология
• Хирургия
416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Питание

revitasize
Natural Juice Kitchen
• Cold-Pressed Juices
• Juice Cleanses
• Salads
• Booster Shots
• Power Breakfasts
• Kombucha
• Coconut Kefir
• Energy Balls

www.revitasize.ca

Аюрведический центр "Свастья" в Индии
ОМОЛОЖЕНИЕ И ДЕТОКС ПО КЛАССИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ АЮРВЕДЫ
• избавиться от лишнего веса
• очиститься от токсинов
• укрепить иммунную систему
• зарядиться энергией
416-573-1558
647-402-9689
www.swasthya.ru

NutriWellness
Лишний вес?
Симптомы менопаузы?
Я помогу вам избавиться от этих и других проблем натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!
КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО!
Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist
Spring Detox Special
(416) 939-4617
annaRHN1@gmail.com
nutriwellness4you.com

Красота

Best Beauty Center
Комплексное лечение и поддержка вашей кожи
• Botox • Fillers • Mesotherapy
КРАСОТА ВАША - ЗАБОТА НАША
416.521.9395
416.892.2731
www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
MASSAGE
- для похудения
- анти-целлюлитный массаж
Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

HAND & STONE
MASSAGE AND FACIAL SPA
905.771.1772
www.handandstone.ca

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
в разделе CLASSIFIED
обращайтесь:
416.826.1601
publisher.bhm@gmail.com

КОСМЕТОЛОГ-ПРОФЕССИОНАЛ
С ЗОЛОТЫМИ РУКАМИ
Достаточно одной процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧЕН
Светлана
647-772-5281

Разное

ELENA ZAVYALOVA
Insurance Broker & Financial Advisor
Ваш профессиональный и надежный консультант по вопросам страхования, гарантированных инвестиций и mortgage.
Tel: 647-402-9689
e: elena.zavyalova@gmail.com

Taylor, Baber & Associates
Professional corporation
Michael Taylor, *B.A.*
Roman Barber, *B.A., LLB*
Квалифицированные русскоязычные канадские юристы с многолетним опытом в судебных исках
Tel: 415-514-0123

Светлана Петлах
Все вопросы страхования и финансового планирования
Tel: (416) 270 8591
E: spetlaha@yahoo.com

Почувствуйте вкус настоящей ЧЁРНОЙ ИКРЫ!
Всегда в продаже:
Yammy Market & Pieces Gourmet
Tel: 1.866.550.6652
www. rus-caviar.org

ПОЛНЫЙ РЕМОНТ КУХНИ
- full demolition
- установка новых кабинетов
- электрика
- сантехника
- countertops
- tiles

647.720.8109

Разное

PIANO FOR WELLNESS

Уникальный метод учебы игры на фортепиано.
РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ПОСЛЕ 5 УРОКОВ.
Специализированные занятия для взрослых и пожилых людей.
416-357-8345
Karine Vasserman

Bathrooms
Showers
Powder Rooms
FULL RENOVATION
(647) 720-8109

Кухни IKEA
416-826-1601
• Планирование кухни профессиональным дизайнером, сборка, установка
• Электрика, сантехника
• Granite countertop, backsplash

Wood furniture & Art
Live edge
ANY WOOD. ANY SIZE.
Showroom:
IMPROVE CENTRE
7250 Keele St Unit 51
Tel: (613) 286-3400
realwood.ca

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- **Импланты (all implant services)**
- Ортодонтия
- Косметическая стоматология
- Коронки и мосты (все виды)
- Хирургия (включая удаление зубов мудрости)

Emergency dental services

- Принимаем все виды страховок
- Welfare/York region walfare
- Family benefits

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю