BE HEALTHY
Будь Здоров!
BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGAZINE
APRIL 2018

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ «БОЛЬНОЙ» ДОМ: ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ

ПРИРОДНАЯ АУРА ДОМА

ОМОЛОЖЕНИЕ ПО АЮРВЕДЕ:
ПАНЧАКАРМА В КВЕБЕКЕ

ЙОГА НИДРА:
ПУТЬ ДОМОЙ

стр. 9

ЗДОРОВЫЙ, СЧАСТЛИВЫЙ ДОМ
для вас и вашей семьи

Татьяна Апанович

СОДЕРЖАНИЕ

4 Глубокое очищение и омоложение по Аюрведе: Панчакарма в Квебеке

6 Строим или ремонтируем: вредные строительные и отделочные материалы

8 Как вылечить «больной» дом: Энергетическое очищение дома

10 Древняя азбука Русов: преобразование Мира

12 Камни для улучшения здоровья дома

13 Инъекции в эстетической косметологии

14 Упражнения: что, где и когда

16 Заболевания суставов: почему так трудно вылечить

18 Природная аура дома

20 Мой дом там, где есть я

21 Восхитительный авокадо-шоколадный мусс

22 Что такое типичный китайский дом

23 Йога Нидра: Путь Домой

24 Здоровые дети - счастливые родители

26 Мой дом - моя крепость

28 Как принять мужчину таким, какой он есть

30 Ненасильственное общение: как научиться слышать друг друга

Дорогие наши читатели!
Вот и наступила долгожданная весенняя пора, а ведь в этом году природа не спешила нас баловать солнцем и теплом. Сотрудники журнала желают вам весеннего настроения и - самое главное - здоровья!

Для нашей редколлегии весна 2018 года — это время зарождения новой традиции. Мы уже провели для вас два бесплатных ежемесячных семинара о Здоровье, на которых главный редактор Евгения Бакчинова познакомила читателей с темами и основными статьями текущих выпусков. На наших семинарах вам предоставляется возможность встретиться с авторами статей - специалистами в области традиционной и альтернативной медицины, задать интересующие вас вопросы, пообщаться, получить или записаться на консультацию. Для каждого участника - это прекрасная возможность не только встретиться с редакцией и авторами журнала, но и получить свежий выпуск из первых рук.

Следующий семинар состоится в мае. Встреча традиционно проводится в Русском Доме Торонто по адресу 4169 Bathurst St, North York, ON M3H 3P7.
Ждем вас в среду, 16 мая, в 18:30.

Дополнительную информацию можно получить по телефонам: 416-826-1601 (Евгения), 647-402-9689 (Елена).

В ближайшем будущем нас ждет много интересных событий в русскоязычной общине! Одно из них - традиционный фестиваль русской культуры в Канаде **"Taste of Russia"**, который уже в третий раз собирает гостей! В этом году праздник проводится также на площади **Mel Lastman Square 10 июня с 12 дня до 9 вечера.** Организаторы фестиваля - ДРУЗЬЯ - RUSSIAN FRIENDS GROUP.

Россия - страна с великим культурным наследием. Ею заслуженно восхищаются во всем мире.

Цель организаторов фестиваля - показать богатейшую культуру народов России во всем ее многообразии. В программе - выступления профессиональных детских и творческих коллективов Торонто, которые представят зрителю номера и композиции в самых разных жанрах, стилях и направлениях.

"Taste of Russia" – уникальная возможность для англоязычных гостей фестиваля продегустировать блюда русской, славянской, кавказской и азиатской кухонь, а для нас - вновь насладиться любимыми блюдами, знакомыми с детства. Главным украшением фестиваля станет ярмарка. На ней будут представлены самые разнообразные изделия декоративно-прикладного творчества ручной работы местных мастеров. Гости праздника смогут купить памятные сувениры, картины, украшения, изделия для своего дома, а также оригинальные подарки своим близким. До встречи на веселом и ярком фестивале!

Главное событие мая - это, конечно, **Бессмертный Полк** – торжественное шествие, посвящённое Дню Победы. Наша память о тех, кто боролся с фашизмом и победил в страшной войне – бессмертна! **6 мая** по улицам города пройдут две колонны единого полка: первая колонна - традиционно на Steeles и Bathurst, вторая колонна - в центре города. По окончании шествия обе колонны присоединятся к празднованию дня Победы в Earl Bales Park, где пройдет парад ветеранов и состоится праздничный концерт.

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.

Глубокое очищение и омоложение по Аюрведе: ПАНЧАКАРМА В КВЕБЕКЕ!

В предыдущих выпусках нашего журнала мы много писали про Аюрведу - древнеиндийскую науку о жизни в здоровье и гармонии, а также Панчакарме, комплексной процедуре глубокого очищения, восстановления и омоложения организма.

Многие читатели журнала "Будь Здоров!", прочитав о Панчакарме, уже посетили клинику Сваастья в Индии и на себе испытали целительное действие этой процедуры, вернувшись домой похудевшими, поздоровевшими, помолодевшими и очистившимися душой и телом. У многих после этого произошли удивительные перемены в жизни (читайте интервью с Мариной Анисиной "Как Аюрведа изменила мою жизнь" в апрельском выпуске журнала "Будь Здоров!").

Что же такое Панчакарма?

В переводе с санскрита: «панча» - пять, «карма» - действие. Традиционно, Панчакарма - это пять очищающих действий, которые дают мощный терапевтический эффект, выводя из организма токсины, глубоко очищая тело на физическом, эмоциональном и ментальном уровне, восстанавливая природный баланс.

Как конкретно проходит Панчакарма?

После консультации с доктором Аюрведы и сборе информации о текущем и прошлом состоянии здоровья человека, изучения факторов на него влияющих, для каждого пациента разрабатывается строго индивидуальная программа. В зависимости от нужд пациента, эта программа может включать:

1. Абхйанга — умащивание тела, масляные втирания.
2. Сведхана - паровая травяная баня.
3. Широдхара — знаменитая процедура проливания масла на голову.
4. Пинда сведа — прогревание и массаж с помощью мешочков с лекарственными составами трав.
5. Мукхабхйанга — массаж лица с использованием эфирных и лекарственных масел.
6. Катибасти — ванночка для спины и поясницы с использованием горячих лекарственных масел или отваров лекарственных трав.
7. Сарвангадхара — («Царская» процедура) — непрерывное проливание на тело лекарственного масла и одновременный глубокий массаж.
8. Удвартана — массаж тела с лекарственными порошками.
9. Падабхйанга — массаж стоп с лекарственными маслами.

В качестве лекарственных масел используются различные растительные масла, обогащенные лекарственными травами. Изготавливаются данные масла по древним рецептам, которым около 5000 лет. Они могут содержать от 25 до 50 активных компонентов, чего нет ни в одном современном медицинском препарате.

В результате проведения процедур:

- Тело очищается от токсинов, прочищаются все каналы, восстанавливается природный баланс;
- Происходит омоложение тела, останавливаются процессы старения;
- Восстанавливается иммунитет;
- Улучшается усвоение питательных веществ и лекарственных средств;
- Улучшается зрение;
- Улучшается общее психическое и эмоциональное состояние;
- Открываются тонкие каналы, способствующие развитию духовного мира.

Данная процедура уникальна и присутствует только в Аюрведе. Список болезней, для лечения которых используется этот комплекс, весьма внушителен: бронхиальная астма и бронхит, диабет, анемия, гастриты и колиты, остеоартриты, ревматоидный артрит, подагра, неврологические и нервно-мышечные расстройства, болезни сердца, сосудистые расстройства, болезни печени, мочевого тракта, кожные болезни, гинекологические заболевания и ряд других острых хронических заболеваний.

Условия для проведения Панчакармы

Эффективность Панчакармы зависит от многих факторов, в том числе от режима и условий пребывания. Панчакарма - это серьезная процедура регенерации на клеточном уровне, и изначально эта терапия предусматривает аскетизм в питании, действиях и мыслях. Идеальной терапия будет тогда, когда у пациента своя комната, обязательно чистая, уютная, спокойная; исключительное питание, соответствующее его природным субстанциям, *дошам*, – простая, теплая, свежая, приготовленная из качественных продуктов питания. И, конечно, когда есть время для занятий дыхательными упражнениями - *пранаямой*, йогой; размышлений и отдыха. Наилучший эффект от Панчакрмы, несомненно, получается при проведении этой терапии в аюрведичесиких клиниках в Индии в течении рекомендуемых 2-3 недель. Однако реалии нашей жизни таковы, что не все могут это позволить. Многих останавливают длинный и утомительный 16-часовой перелет, перемена климата и разница во времени. Многие не могут вырвать из своего напряженного рабочего графика три недели на терапию, а затем еще две недели на восстановление после длинной дороги и изматывающего синдрома смены часового пояса (jetlag). Некоторым – просто скучно в уединённой обстановке частной клиники, затерянной в глубине джунглей Индии, и после процедур хочется иметь больше классов йоги, и просто возможности общения с множеством интересных людей: знакомиться, делиться опытом, идеями и планами.

Но, хорошая новость заключается в том, что с этого года мы, жители Торонто, можем все это себе позволить - прямо здесь в Канаде – всего в 50 минутах от Монреаля!

Панчакарма программа проводится в Swami Vishnudevanada аюрведическом центре, на базе Sivananda йога ашрама.

Знаете ли вы, что Свами Шивананда — один из выдающихся Мастеров йоги 20-го столетия, оказавший влияние на развитие и распространение йоги не только в Индии, но и во всем мире? Шивананда ашрамы существуют во многих странах и предоставляют уникальную возможность окунуться в глубокий мир индийской философии и познания. Дневные медитации, начальные классы хатха-йоги и лекции по философии йоги доступны для всех. Панчакарма в Swami Vishnudevanada аюрведическом центре включает проживание и питание в ашраме и доступ ко всем классам и программам.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Примерный распорядок дня в ашраме:
Утро начинается в 6 утра с ранней утренней медитации. За медитациями следуют пение мантр и беседы о возвышенном.

В 8 утра наступает двухчасовой класс йоги, пранаяма (йогические дыхательные упражнения) и расслабление, которое бодрит и освежает тело и ум.

Завтрак ожидает гостей ашрама в 10 утра.
Полдень: свободное времяпровождение, дневной график. Посетите семинар или лекцию, или насладитесь классом целительного искусства. На территории ашрама есть открытый бассейн и горячая сухая сауна: плавайте в бассейне и расслабляйтесь в сауне или в креслах у бассейна в окружении живописнейшей природы. Встречайте новых или старых друзей, общайтесь, или найдите время для уединения, раздумья и прогулок на свежем воздухе.

Вторая половина дня. Начните третью часть своего дня с класса йоги в 4 часа. Почувствуйте, как ваше тело достигает максимального напряжения и растяжения, так как это время дня наиболее благоприятно для физической активности. Наблюдайте, как ваше дыхание успокаивается, и ваш ум становится яснее.

Ужин будет ждать вас в 6 вечера. После ужина совершите вечернюю прогулку, наслаждаясь красотами природы.

Вечерние медитация, пение мантр и беседы о возвышенном завершают день в 8 вечера. Также, вечером гости ашрама получают возможность насладиться концертом, танцевальным представлением или лекцией одного из наших специальных гостей.

Отход ко сну - около 10 часов вечера.
Закончим словами *Свами Шивананда*: «Я появился в этом веке, чтобы указывать путь людям. Вот этот путь: упрощай свою жизнь и очищай свое сердце. Убивай эгоизм и гордость, развивай космическую любовь, практикуй самодисциплину. Служи всем. Люби всех. Слушай, размышляй, медитируй. Спрашивай и познавай Себя. Живи в Божественном».

ПАНЧАКАРМА в Квебеке!

Комплекс древнеиндийских аюрведических процедур:

- глубокое очищение и омоложение организма на клеточном уровне;
- по всем канонам классической Аюрведы;
- проживание и питание в Sivananda йога ашраме, доступ ко всем классам и программам.

Swami Vishnudevanada Аюрведа центр
(на базе Sivananda йога ашрама)
673 8th Ave., Val Morin Quebec J0T 2R0 (50 мин. от Монреаля)
Проводит д-р Вишну (Dr. Vishnu), P.R.MD Panchakarma, BAMS
email: dr.vishnu101@gmail.com

Даты: **29 июня - 13 июля, 15 - 30 июля, 02 - 16 августа, 20 августа - 3 сентября**

t: **1-819-322-3226** or **1-800-263-9642**
e: ayurvedayogacamp@sivananda.org
www.sivananda.org/camp/ayurveda-2

Health Link Compounding Pharmacy

Каждый день 10% скидка для пожилых людей!

Health Link Compounding Pharmacy

Anis George и его персонал всегда работают для Вас!

Наш адрес:
9555 Yonge Street (at Weldrick East)
Richmond Hill, ON L4C 9M5
Звоните: (905) 508-2249 или (905) 508-2292
saintgeorgepharma@rogers.com

Home visits for patients convenience

24/7 Бесплатная линия для ответов на ваши вопросы
647-638-7387- George

Народная мудрость гласит, что в жизни надо сделать три вещи: воспитать ребенка, посадить дерево и построить дом. Но все, кому довелось строить или даже ремонтировать дом, согласятся, что задача эта совсем нелегкая. Сегодня мы поговорим об одном из важнейших аспектов - выборе строительных материалов с точки зрения влияния на здоровье.

СТРОИМ ИЛИ РЕМОНТИРУЕМ:
вредные строительные и отделочные материалы

Основная проблема заключается в том, что многие строительные и отделочные материалы являются токсичными. В результате, по данным Агентства по Охране Окружающей Среды (Canadian Environmental Assessment Agency), воздух в помещении может быть от двух до пяти (и даже до 100) раз более загрязненным, чем на улице.

Следует заметить, что дома, построенные несколько лет назад, часто более безопасны, поскольку они построены на основе новых, более жестких стандартов. Также материалы уже имели возможность высвободить определенное количество токсинов. Однако очень старые дома порой имеют целый ряд серьезных проблем, которые не уменьшаются со временем (свинцовые краски, асбест, плесень и т.д.).

При строительстве или ремонте дома крайне необходимо учитывать экологичность материалов, которые будут использоваться. Помните, что вполне возможно найти более безопасные, здоровые и экологически чистые варианты и не обязательно по более высокой цене. Ниже приведены некоторые из особо вредных для здоровья строительных материалов, наряду с определенными альтернативами для постройки более здорового, "зеленого" дома.

КОВРОЛИН

Мягкий под ногами, теплый и уютный. Проблема заключается в том, что почти все ковровые покрытия изготовлены из синтетических материалов, распространяющих токсичные газы в вашем доме. Наиболее опасные для здоровья компоненты в ковровом покрытии включают:

- побочные продукты нефтепереработки и синтетические компоненты (полипропилен, нейлон, акрил);
- винил или латекс;
- поливинилхлорид (ПВХ), уретан;
- искусственные красители;
- грязеотталкивающую пропитку и противомикробные средства;
- антистатические опрыскиватели.

Некоторые из этих «ингредиентов» связывают с повышенной заболеваемостью раком, в то время как другие могут вызывать галлюцинации, проблемы с дыханием, нарушение функции щитовидной железы, повреждение нервной и иммунной системы.

По возможности, откажитесь от ковролина, а там, где это необходимо используйте ковровые изделия из натуральных материалов.

ДРЕВЕСНО-СТРУЖЕЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Они производятся путем склеивания частиц раздробленной древесины и используются для изготовления шкафов, мебели, стеновых панелей, кухонных столешниц и многого другого. Клеи и связующие компоненты выделяют в воздух вредные вещества, в том числе формальдегид - высокотоксичное вещество, которое может вызывать тяжелые аллергии, злокачественные опухоли, лейкемию и мутационные изменения в организме человека.

Несомненно, эту проблему можно устранить или избежать, используя строительные материалы и выбирая мебель из цельной, твердой древесины. Кстати, существуют изделия из прессованной древесины, которые не содержат химических веществ. Просто необходимо быть очень внимательными с их выбором.

КРАСКИ И РАСТВОРИТЕЛИ

Согласно исследованию университета Джона Хопкинса (Johns Hopkins University, private research university in Baltimore, Maryland), масляные краски и морилки содержат потенциально токсичные химические вещества, канцерогены, в том числе алкилоидную смолу, керосин, свинец, литопон, ртуть, хлористый метилен, метилэтилкетон, толуол, минеральные спирты, ксилол и трихлорэтан.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Растворители, которые необходимы для удаления масляной краски, также содержат токсичные и сильно летучие химические компоненты, такие как метиленхлорид, толуол, ацетон и метанол. Испарения от масляных красок и растворителей накапливаются во время покрасочных работ и сохраняются в воздухе продолжительное количество времени, и могут вызвать раздражение глаз, кожи и легких. Гораздо более безопасной альтернативой является использование латексных красок на водной основе.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОБРАБОТКИ ДРЕВЕСИНЫ

Такие средства используются для защиты древесины от вредителей, разрушительного воздействия влаги, грибков и бактерий. Их применяют для пропитки или обработки поверхности древесины. Они включают токсичные пестициды, креозот, мышьяк и многое другое. Наиболее обработанная и глубоко пропитанная древесина, которая используется для жилых домов, деков, игровых площадок и т.д., часто содержит смесь меди, хрома и мышьяка, так называемый арсенат хромированной меди или ОСО. Это особенно опасно для детей, которые могут играть на деревянной спортивной площадке или деке. Опилки и дым от сжигания обработанной древесины также ядовиты и опасны при вдыхании.

Есть много альтернатив высокотоксичной прессованной древесине. Обработка древесины, например, не является необходимой для более прочных и стойких пород дерева, таких как кедр, красное дерево и кипарис. Обработка также не требуется, если деревянное изделие достаточно проветривается и хорошо изолировано от источника влаги.

ИЗОЛЯЦИЯ

Стандартная изоляция из стекловолокна может быть очень вредной для здоровья. Частицы стекловолокна бывают токсичны при вдыхании, также многие сорта содержат формальдегид. В наше время существует множество альтернатив стандартной изоляции из стекловолокна, например, хлопковая изоляция или изоляция из переработанной бумаги.

Также следует упомянуть материалы, которые окружают нас каждый день:

Бетон в виде любых изделий – плит, перемычек, блоков, основы фундамента. Хорошо известно, что этот плотный и высокопрочный материал очень ценится за его практичность: бетон является долговечной и прочной несущей конструкцией. Но мало кто задумывается, что он практически воздухонепроницаем и имеет свойство усиливать электромагнитные волны.

Если же это армированный бетон – железобетон, то он имеет свойство экранировать электромагнитное излучение, не давая ему рассеиваться. Поэтому в бетонных домах люди устают гораздо быстрее, чем, к примеру, в деревянных. Кроме того, в качестве заполнителя бетонной смеси нередко используются горные породы, многие из которых имеют довольно высокий радиоактивный фон. В таком случае со временем помещения насыщаются радиоактивными газами (торием или радием).

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА

О ее экологичности говорится повсюду и это действительно так. Но плитку нельзя просто приложить к стене, ее приходится приклеивать специальными клеями, многие из которых содержат такие вещества как фенол и толуол.

Как видите, многие строительные и отделочные материалы представляют опасность для здоровья домовладельцев, поэтому ответственность за выбор более «зелёных» и здоровых материалов ложится на нас. Прежде чем решиться на покупку того или иного материала, тщательно изучите все его свойства и отдайте предпочтение тому, который обеспечит вам и вашей семье безопасность и здоровье на долгие годы!

КАК ВЫЛЕЧИТЬ «БОЛЬНОЙ» ДОМ:
энергетическое очищение дома

Зачастую, когда нам плохо или тревожно, на душе скребут кошки, тело костенеет от внутреннего напряжения, а в голове – столпотворение мыслей или полный вакуум, нужно на минуту представить себя в том месте, где нам хорошо и спокойно. Счастливы те из нас, кто в трудные минуты представляют себе дом, в котором живут.

Наш дом – это маленький мир. Это место, в котором мы проводим огромную, большую часть своего времени. Положительная энергия, которой мы подпитываемся, находясь дома, может стать отличным помощником в жизни. Но если в доме беспорядок, хаос и он наполнен негативной энергетикой, то и в других областях жизни будут неприятности. Отрицательная энергия дома может принести не только усталость и раздражительность, ссоры и утечку денег, но и болезни и даже разрушение семьи.

Что такое энергетика дома? Энергетикой дома, как и человека, можно назвать его «состояние». Энергия дома складывается из трёх параметров:

1. то, что дано в начале, при строительстве, т.е. земля, энергетика того места, на котором стоит дом, а также расположение комнат внутри дома;
2. то, что происходит в доме в процессе жизни: порядок и образ жизни, а также изменения в доме, например, ремонты;
3. то, какие люди живут в доме и как они совместимы друг с другом.

Если дом построен и находится в энергетически плохом месте, то это может быть чревато многими серьезными проблемами в повседневной жизни. Определить это могут специалисты, владеющие древней китайской наукой Фэн-Шуй.

Как определить эту энергетику? Самому определить энергетику вашего собственного жилища очень сложно, но возможно. Один из вариантов – это прислушаться к собственным ощущениям. Начните с порога и запомните свое первое ощущение. Потом пройдитесь по всем комнатам и запомните, что вы в каждой из них ощущали.

Однако, если вы не доверяете своим ощущениям, объективно понаблюдайте за тем, что происходит в вашем доме. Это также полезно потому, что плохую энергетику иногда можем создавать мы сами. Возможными признаками, что ваше жилище накопило отрицательную энергию и нуждается в «лечении», являются следующие наблюдения:

- постоянно пропадают или теряются вещи;
- болеют домашние животные;
- быстро вянут срезанные цветы и гибнут домашние растения;
- появляются дурные запахи без видимой причины и их источника;
- часто перегорают лампочки и ломается бытовая техника;
- неожиданно протекают трубы;
- обитатели дома непрерывно ссорятся или испытывают недомогание, головные боли, сонливость, апатию, усталость, плохие или тяжелые сны.

Как «вылечить» свой дом? Не все "болезни" дома можно вылечить самостоятельно. Однако попытаться стоит всегда.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Очищение собственной негативной энергетики и подготовка к очищению дома

Любое изменение в доме начинается с себя. Очищение дома, которое вы затеяли, может быть болезненным и всколыхнуть неприятные воспоминания или мысли. Поэтому, если вы твёрдо решили довести дело до конца, необходимо иметь позитивный и решительный настрой. Также необходимо заручиться поддержкой всех обитателей дома. Помните, что одна их целей очистки дома - это улучшение отношений внутри семьи, счастье и благополучие всех его жильцов. Поэтому не стоит устраивать большие перестановки, выбрасывать вещи и затевать ремонт, не посоветовавшись с другими членами семьи. Итак, подготовившись и обсудив планы с домочадцами, можно приступить к очищению вашего дома.

Энергетическое очищение дома

Первое, что нужно сделать, приступая к «лечению» вашего жилища – это вынести весь мусор и избавиться от сломанных, старых и ненужных вещей. Без сожаления избавьтесь от сломанной техники, от ненужных вам книг, журналов и прочей бумаги, от старой мебели, особенно, если она досталась вам по наследству. Безжалостно выбросьте или отдайте ненужные вам вещи — запомните: всё, чем вы не пользуетесь больше года, собирает отрицательную энергию. Никогда не храните дома разбитую, треснувшую и сколотую посуду.

Итак, вы избавились от всякого хлама, попутно наводя порядок в доме, как при обычной уборке. Можно воспользоваться водой с солью и вымыть весь дом. Делая уборку, мысленно представляйте, как улетучивается энергетическая грязь.

Затем окуриваем дом и очищаем с помощью свечей или трав. Это самый известный способ, использующийся еще нашими предками. Для этого зажгите свечи и обойдите с ними весь дом, особое внимание уделяя углам. Также можно воспользоваться травами, особенно рекомендуют использовать полынь (sage), вернее ее дымом - окуривание дома полынью помогает изгнать всю "нечисть".

И для профилактики… Для того, чтобы плохая энергетика не собиралась в доме необходимо:

- постоянно следить за чистотой, не копить хлам;
- не накапливать грязную посуду;
- не накапливать грязную одежду и обувь.

Следите за состоянием ваших вещей - вы удивитесь, как изменятся ваши отношения и ваша жизнь, если вы просто наведёте порядок в своём шкафу!

Зажигайте свечи. Очистительная сила огня не сравнима ни с чем! Смело устраивайте своим любимым романтические вечера со множеством свечей или просто иногда зажигайте вечером для создания уютной и душевной атмосферы.

Используйте натуральные ароматы. Натуральные эфирные и арома-масла – идеальное решение. Они не только полечат ауру вашего дома, но и поднимут вам настроение, улучшат самочувствие и стимулируют творческую энергию.

Мойте пол. Очень полезно мыть в доме полы водой, в которую добавлены отвары полыни или сосны, или несколько капель эфирного масла, или просто соль. Делайте влажную уборку и вытирайте пыль, особенно из трудно доступных мест — под кроватью, за шкафами, в углах и на антресолях. Не позволяйте трубопроводу засоряться — это говорит о накопленных негативных эмоциях. Капающая или текущая вода уносит благополучие, здоровье и деньги из дома, поэтому держите свою водопроводную систему в исправности, закрывайте крышку унитаза после использования.

Ухаживайте за комнатными растениями. Обновите стены дома свежими фотографиями, запечатляющими вас и ваших близких. Проветривайте помещение. В любое время года, при любой погоде нужно хотя бы раз в день давать доступ чистому, свежему воздуху. Он вытеснит из дома негативную энергетику и привнесет новую, здоровую энергию.

Следуйте этим советам и пусть ваш дом наполнится новой положительной энергией, а с этим произойдут удивительные изменения и в вас, в ваших отношениях, и во всей вашей жизни. Будьте здоровы!

ДРЕВНЯЯ АЗБУКА РУСОВ:
преобразование Мира

Рассказывает Виталий Литвинов

Продолжаем наше знакомство с древней Азбуки Русов. В предыдущих статьях мы закончили описание первых двух строк Азбуки. Вторая строка заканчивается Буквицей **Гервь**, которая передаёт восторг или благостное состояние от того, что мы сотворили или до чего-то сами дошли. После того, как мы испытали эту эйфорию, нам начинает раскрываться содержимое Божественного Потока:

К 20 Како - Како (к). **Трехмерное объединение (к) в человеке (а) единяет его еще с одной светлой структурой (к), определяемой как «оная» (о).** Форма сравнения. Подобие, тождественность, системность, объёмное восприятие. **Числовое значение - 20.** Графически можно представить: |< → объёмный выход содержимого потока, |< ← подключение к потоку (пример: приставить К стене).

Когда происходит соединение, слияние двух или нескольких систем, то создается некий объем, в котором слившиеся системы взаимодействуют и гармонизируются. Проявляются пространство и время.

Буквица **К** в начале слова подразумевает вбирание, привнесение. В конце слова - одно из. Это одна из немногих буквиц, у которой так радикально меняется образ в зависимости от места расположения в слове. **КАК** – форма сравнения с чем-то, что нам хорошо известно. **КАРА** – то, что вобрало в себя сияние, свет (РА). **ДОЧКА** – одна из дочерей.

Из Потока полученные знания передаются Людям:

Л 30 Людіе - Людие (л). **Люди, миряне, труженики, творящие добрые дела, мирно мыслящие, осознавшие свой духовный опыт как движущую силу взращивания души. Это животная форма жизни – всё, что связано с людским устройством, традициями. Числовое значение - 30.** Она прописывается через ИНИТЬ, т.е. общность, поэтому буквица так и называется: **людие.** Этим понятием наши Предки обозначали **общность** живущих не только явной жизнью (привязанных к земле), но и разбирающихся, помимо земной жизни, еще и в других сферах, с развитыми тремя уровнями восприятия Міра: умом, чувствами и волей.

Любовь - люди богов ведают; людское (л) прикосновение (ю) к божественной (б) форме видения (ов) сотворенное (ь). То, что сейчас часто называют любовью, раньше называлось **похоть** (постоянное хотение).

Число **33** - людие + глагол, «число пророка».

Получая объёмные знания, любовь, которая приходит через поток, люди начинают воспринимать мысли:

М 40 Мыслитъ - Мыслете (м). **Мысль, движение, процесс уплотнения тонкого плана в какую-то более плотную форму.** Человек (людина) живет во внешнем мире, что отображается числообразом 30, но, одновременно, и в своем внутреннем мире (мыслит), т.е. наблюдается выход на новый уровень. **Числовое значение - 40. МАТЬ** - источник преображения, передаточная форма (м), через которую Боги (а) утвердили (т) и сотворили (ь). Понятие «мать» в своем изначальном смысле - не просто женщина, родившая ребенка, она - РОду Жизнь ДАЮЩАЯ (рождающая).

Существуют понятия **материнства и материи**, что есть **последовательность преобразования каких-либо форм** (семя-дерево-плод; человек-душа-дух). Это все материальные преобразования, превращение одного в другое, также, как и мысль. **Мыслите - это значит преобразовывайте, изменяйте, улучшайте.**

Мыслить - это мы-слить, т.е. слить множество людей (Л+Л=М) в единое общество с общими правилами поведения. Мысли, которые рождаются в нашем сознании, представляют собой определенную форму жизни. Существует слой тонкого мира, где они и существуют. Человек мыслит с помощью образов, которые есть в мироздании, но эти образы являются оберткой, матрицей. Они неодушевленные.

Когда человек генерирует мысль, он эту форму наполнят жизненной силой, в результате чего она становится живой, одушевленной и начинает жить своей жизнью. *Прежде чем подумать, подумайте о чем подумать.*

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Смѣрть - сие мера утвержденная есть; смена мерности (переход из Яви в Навь).

Через осмысление люди лучше начинают воспринимать наше наследие: Кто мы? Что мы? Откуда взялись?

Н 50 **Нашь** - Наш (н). **Наше: то, что существует при нас; с нами; внутри нас; не за пределами нашего восприятия, но то, что мы сейчас не в состоянии воспринять полностью.**

Вертикаль, соединяющая Род Земной и Род Небесный - это те, кто ушли в мир иной, но также и те, кто ещё не воплотились – наши потомки. **Числовое значение – 50.**

НЕТ - нашим бытием не утверждено (не является).

НЕБЫТИЕ - не наше бытие; находящееся за сферой нашего бытия; не существует (вообще отсутствует); чужое существование вне нашей сферы (круга). То, что мы, находясь в своем мире, себе не представляем.

НАВЬ, где «АВЬ» - А3+Ведаю+Сотворено. Но что сотворено? А то, что находится **на данный момент** за гранью нашего восприятия (мир Предков и мир Духов). Т.е. Навь - это **не наша Явь**, не (Н) человеческой (А) мудростью (В) сотворенная (Ь).

Познавая наше наследие, углубляясь в наши родовые традиции, родовую память, мы лучше начинаем воспринимать Божественную структуру:

О 70 **Онъ** - Оно (о долгое). **Это уже сотварённая, существующая Божественная структура, воспринимаемая нами как некая сфера.** Мы небесное отделяем от земного. Данная сфера (О) - нечто не нашего мира (N), сотворенная и проявленная (Ъ) - ОНЪ (оно). В ОНОй структуре заложена какая-то форма жизни. Образ небесных покровителей и учителей. Нечто не изменяемое во времени. Человек, как потомок Богов и Творец, тоже может создавать свою **оную структуру.**

ОМ - неопределенная мудрость до той поры, пока ее не познаешь.

ОТЧѢ - утверждено (от) человеческим понятием (ч) и определено вышним проявлением (ЯТЬ), т.е. духовный наставник.

ОТЕЦ - утверждающий (от) жизненную (е) цель (ц), т.е. направляющий по жизни.

Есть иная сфера жизни (50), но существует еще и форма, определенная нами по отношению к себе, т.е. наш внутренний мир, который подобен вселенной (10). Эти два мира не соприкасаются и разделены пространством, которое также является вселенной (10). **Числовое значение - 70**, т.е. это есть чуждая вселенная, к знанию которой мы прикасаемся, она существует, но отделена от нас.

Образ буквицы ОНЪ: **разделять что-то. РАТЬ** - собранное вместе, **ОРАТЬ** - разграничение.

Начиная воспринимать структурные Божественные проявления, человек начинает успокаиваться:

П 80 **Покои** - Покои (п). Вмешательство одного мира в другой мир всегда вызывает конфликтную ситуацию. И как две чаши весов, эти миры стараются прийти к равновесию. Но если эти чаши подпереть, первоначальная система равновесия нам больше не понадобится. У нас получится ПОКОЙ. **Состояние покоя, перерыва перед тем, как идти дальше. Устойчивое состояние. Медленный поток мыслеобразов. Врата жизни. Грань Яви и Нави.** Эти подпорки (п) для двух взаимосвязанных миров (око) приведены в состояние устойчивого равновесия (и), т.е., когда прекращается всякое внешнее движение, давление. По сути переход кинетики в потенциал.

Числовое значение - 80. Состояние, при котором прекращается расход силы и начинается ее накопление. Но не прекращение деятельности. Определенный режим, активность в состоянии покоя, остановка внутреннего диалога, **накопление силы.**

ПО - гармоничное (п), согласованное с данной сферой (о). **ПОКОЙник** - тот, кто находится в покое, не движется, но сознание личности активно. **ПИ** - состояние гармоничного покоя, равновесия.

В покое человек лучше всего воспринимает процесс творения:

Р 100 **Рѣци** - Реци (р). **Говорить, изрекать, речь, решение.** Процесс получения граней - Творчество. Но здесь, в отличие от глаголения, присутствует жесткая (силовая), чёткая форма подачи словесной информации. Речь - **разделять, разграничивать** общепринятые антагонистические понятия (правда - кривда; зерна - плевелы), **разводить** их по разные стороны (творить двоичность). **Процесс творения путем разграничения, анализа и синтеза, наведение порядка.** Глагол - что-то возвышенное, мягкое, плавное. Реци - жесткое разграничение, конкретная форма. **Числовое значение – 100.** И по числу мы видим, как идет разделение, определение изначального (1) между двумя сферами (00).

РѢЦИ - есть разделяющая, четко определяющая форма, которая разграничивает понятия по однородности, структуре, форме.

РА (РѢЦИ+АЗЪ) - буквально **речёт Бог (Азъ).** А что получается в результате этого речения? - Сила (р), идущая от какого-то истока, начала (а). Это поток силы (свет, сияние, излучение, т.е. что-то, состоящее из лучей). **РА** - собирательный образ вибрационных характеристик звёзд и, в частности, Солнца.
РЕКА – разрезание, разграничение на две части чего-то конкретного (одного из), проявленного на земном плане. **РѢКА** - это поток, который нисходит свыше и олицетворяет собой соединение земного и небесного.

Итак, следующая Азбучная Истина: *Како Людие Мыслете Наш Оно Покои Реци* – Стремление людей к Божественному подобию есть стремление к созиданию и преобразованию Явного Мира посредством материализации мыслей, как воплощение образа Творца, достижение при этом состояния устойчивого равновесия путём отделения всего лишнего, негармоничного.

Камни для улучшения ЗДОРОВЬЯ ДОМА

Древние врачеватели Китая, Индии и Египта в своих целительных практиках использовали природные кристаллы и минералы, поскольку считали, что камни наделены особой энергией, которая накапливалась веками в процессе их рождения в недрах Земли.

В наше время также все больше используются энергетические вибрации природных камней для гармонизации пространства и улучшения здоровья его обитателей. Даже появились соответствующие термины, обозначающие техники работы с кристаллами и минералами, такие как **литотерапия, стоунтерапия и кристаллотерапия.**

Поскольку камни содержат стабилизирующую энергию Земли, то будут прекрасными помощниками для дома и могут не только гармонизировать вибрации вашего пространства, но и создавать для вас место силы и здоровья. Для этого можно поставить друзы из натуральных кристаллов, отдельные камни или фигурки, сделанные из природных камней. Для дома лучше выбирать камни и кристаллы среднего размера и обязательно те, которые вам нравятся и с которыми вы чувствуете особую связь.

Прежде чем приобретать камень, определите, какую атмосферу вы хотите создать в своем доме или комнате, спокойную или, наоборот, активную и энергичную. При выборе минерала подержите его в руках, прислушайтесь к своей интуиции и почувствуйте насколько он вам приятен. Если вы ощутили, что камень с вами резонирует, то можно брать! Только что приобретенный камень надо обязательно почистить. Для этого положите его ненадолго в соленую воду и потом промойте под проточной водой.

Homeopathy for Humanity -
ОСОЗНАННОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.
Во многих случаях гомеопатия эффективна, где медицина бессильна.

- Лечение болезней и инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний без медикаментов
- Стресс, паника, депрессия без антидепресантов
- Гомео профилактика, детокс после вакцинаций
- Детские и подростковые проблемы. Страхи, тантрумы и пр.
- Консультации по беременности и новорожденным

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

По мере использования камни нужно иногда держать на солнце, таким образом они заряжаются и очищаются.

Каждый камень обладает своей специфической вибрацией и определенным образом воздействует на домашнее пространство, поэтому важно знать, с какой целью и куда его разместить.

Кухня - место особое, можно сказать сакральное. Здесь мы готовим пищу, а значит важно, чтобы она хорошо усваивалась, доставляла удовольствие и усиливала нашу энергию для здоровья и долголетия. На кухне стоит разместить сердолик или желтый кальцит. Энергетика этих минералов способствуют улучшению аппетита, наилучшему усвоению пищи, хорошему пищеварению, созданию энергетики сытости и благополучия. А для тех, кто придерживается диеты и хочет успокоить свой аппетит, подойдет синий лазурит.

Гостиная фокусирует энергию семьи и именно отсюда разворачиваются энергетические потенциалы многих семейных планов и проектов. Это место отдыха, праздников и приема гостей. Здесь не должно быть застоя и энергия должна быть активной. Поэтому в гостиной лучше размещать камни, которые активируют и укрепляют энергию намерения для привлечения в дом благополучия и достатка. Здесь можно разместить пирит, мрамор, лабрадор, кристаллы горного хрусталя, цитрина или розового кварца.

Спальня - это место для расслабления, спокойствия и сладкого сна. Такие минералы, как аметист и лабрадор помогут снизить бессонницу, защитить от ночных кошмаров, а жадеит способствует омоложению организма. Розовый кварц настраивает на нежность и любовь, и дарит гармонию тем, кто хочет укрепить свои супружеские отношения. Селенит помогает успокоить эмоции, а агат дарит спокойствие и умиротворенность.

Выбирая камни для своего дома, больше концентрируйтесь на своих желаниях и обращайте особое внимание на цвет минерала:

- Красные камни (гранат, карнеол, коралл) активизируют энергию человека, способствуют повышению сопротивляемости заболеваниям, а также улучшают сексуальную энергию.
- Камни оранжевого и желтого цвета (агат, цитрин, кальцит, яшма) улучшают аппетит и пищеварение, избавляют от депрессий и поднимают настроение.
- Зеленые и синие камни (малахит, амазонит, нефрит, лазурит, турмалин, хризопраз) успокаивают, способствуют гармонии и равновесию, усиливают осознанность и концентрацию внимания.
- Черные камни способствуют защите и стабильности в жизни.

Использование природных минералов в доме создает благоприятную обстановку и способствует раскрытию талантов, привносит новые возможности и удачу в жизнь. Кристаллы сглаживают грубые потоки негативной энергии, что благотворно сказывается на энергетике домашнего пространства. Кроме того, если камни любимы и ощущают заботу, то они ответят взаимностью и раскроют полностью свои магические свойства для благополучия и процветания своих владельцев – обитателей дома.

Светлана Рогожникова
МАСТЕР УЧИТЕЛЬ РЕЙКИ, ТАРОЛОГ

ИНЪЕКЦИИ
в эстетической косметологии

Коррекция возрастных изменений лица при помощи курса инъекционных процедур. Такое решение специалисты эстетической косметологии часто предлагают своим клиентам. При этом у пациентов, как правило, возникает три вопроса:

- *Будет ли результат коррекции естественным?*
- *Не возникнут ли неприятные побочные эффекты?*
- *Не будет ли больно во время процедуры?*

Как практикующий косметолог я могу с уверенностью ответить: всё будет естественно, безопасно и не больно.

Современная эстетическая медицина характеризуется комплексными высокоэффективными подходами. Разработаны целые протоколы, которые включают процедуры, комбинирующиеся между собой, позволяющие достичь прекрасного эстетического результата и гарантирующие высокую эффективность.

В большинство подобных алгоритмов входят препараты для биоревитализации, устранения морщин, пигментации. Последним витком эволюции в эстетической медицине стало появление препаратов, оказывающих ре-структурирующее действие на кожу. При этом убираются темные круги, впадины под глазами, мелкие морщины вокруг глаз (гусиные лапки); восстанавливаются утраченные объёмы скул, щек, губ; устраняются мелкие морщины над губой; убираются носогубные складки, губоподбородочные складки; восстанавливается контур овала лица.

Так, препараты швейцарской компании Teoxane имеют высокую эффективность, безопасность и эффект, превосходящий ожидания пациентов. Это достигается за счет комплексного воздействия препарата, который оказывает многофакторное влияние на состояние кожи:

- *Регенерация: аминокислоты + витамины*
- *Увлажнение: аргенин*
- *Восстановление: изолейцин, лейцин, валин*
- *Энергия: витамин Б6 (не вызывает аллергию)*
- *Реструктуризация: аминокислоты + минералы*
- *Клеточная регенерация: цинк, медь*
- Восстановление коллагена: глицин, лизин, пролин, треонин, глутатион

Этот уникальный препарат имеет сбалансированный и гипо-аллергенный состав. В сочетании с опытом косметолога, это - непревзойденная эффективность, абсолютная безопасность и прекрасный эстетический результат.

ВНИМАНИЕ! НОВАЯ АКЦИЯ ДО 20 МАЯ 2018.

- Ботокс - коррекция мимических морщин: лоб, межбровная зона, «гусиные лапки» - две зоны по цене одной.
- Решение проблемы повышенного потоотделения (гипергидроза) подмышек, стоп, ладоней.
- Мезоботокс мелких морщин по всему лицу. При коррекции двух зон лица филлерами, мезотерапия в подарок.

Приходите и мы будем рады вам помочь.

Светлана Гоголь
(647) 772-5281 | www.fycep.com

УПРАЖНЕНИЯ: что, где и когда

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!». А правда ли это? И, если да, то почему только немногие из нас делают зарядку? Причин может быть много и у каждого найдется своя. Кто-то делает зарядку, кто-то бегает и обливается холодной водой, кто-то занимается спортом, а кому-то нравится лежать на диване. Но даже те, кто предпочитает лежать на диване, отлично знают, что здоровье и движение связаны, а физическая активность заряжает нас энергией.

Сегодня нам хотелось бы рассказать о разнице между упражнениями, которые прописывают физиотерапевты в Канаде и влиянием физических упражнений на здоровье в целом. Мы надеемся, что вы помните из нашей предыдущей статьи о физиотерапии, что главная задача физиотерапевта в Канаде - это восстановление утраченных движений и функций.

Физиотерапия и спортивная медицина в Канаде относятся к доказательной медицине и большинство рекомендаций о том, как много и чем заниматься, базируется на всесторонних и многоуровневых исследованиях.

Исторически сложилось так, что большинство исследований было направлено на то, чтобы понять, что влияет на продолжительность жизни и что снижает риск развития внезапной смерти, инсульта и диабета. Исследования, проведенные на эту тему в течении десятилетий, показали, что роль физической нагрузки в снижении вышеперечисленных рисков - совершенно неоспорима. Более того, как много и чем заниматься, чтобы «жить дольше и лучше» изучено уже на столько, что ведущие организации, такие как Канадская Ассоциация Спортивной медицины регулярно выпускают рекомендации на эту тему. Последняя опубликованная рекомендация выглядит так: человеку в возрасте 18-64 лет необходимо не менее 150 минут в неделю аэробной (кардио) нагрузки средней и выше средней интенсивности продолжительностью не меньше 10 минут за тренировку. Дополнительно к этому необходимо добавить силовые тренировки для основных мышечных групп два раза в неделю. Это - минимум, и чем больше и дольше мы занимаемся, тем лучше будет наше здоровье.

Роль терапевтических упражнений абсолютно другая. Физиотерапевт прописывает упражнения с целью восстановить утраченную функцию и ускорить процесс заживления. Исследования показывают, что ткани, получающие регулярную нагрузку, заживают быстрее и качественнее. Терапевтические упражнения очень специализированы и специфичны. Например, чтобы восстановить эластичность задней стенки капсулы плечевого сустава пациент должен делать определенное упражнение 3 раза в день по 10 раз.

В другом случае, если цель физиотерапии - уменьшить отёк коленного сустава, то пациенту нужно будет делать упражнение для коленного сустава каждые два часа с последующим холодным компрессом.

При восстановлении после инсульта упражнения помогут пациенту восстановить способность держать ложку и самостоятельно вставать с кровати или кресла. В некоторых случаях физиотерапевт прописывает лечение положением, то есть и лежание на диване может быть терапией.

Есть еще одна группа упражнений, занимающих промежуточную позицию между фитнесом и терапией. К ним относятся Пилатес, Йога, Тай Чи и метод Gyrotonic®.

Все эти системы упражнений несут в себе элементы как общего укрепления организма, так и возможности решения более специфических задач:

- Хорошо известно, что Джосеф Пилатес нашел уникальный способ тренировки мышц живота, который в настоящее время используется некоторыми физиотерапевтами с этой же целью.
- Занятия Тай Чи помогают пациентам с болезнью Паркинсона и снижают риск падений у лиц пожилого возраста.
- Описан эффект йоги на разные аспекты здоровья, и в настоящее время в научной литературе стали появляться статьи с заголовками "йога терапия".

Какой вид упражнений подойдёт лично вам физиотерапевт может посоветовать только после оценки вашего физического состояния.

Одной из каждодневных задач физиотерапевта является выявление причины боли при движении. В лечебном арсенале физиотерапевта нет лекарств, но есть много упражнений. У каждого физиотерапевта есть свои любимые упражнения и их набор и количество постоянно меняется в зависимости от накопленного опыта и результата новых исследований. В нашем арсенале есть упражнения из системы Gyrotonic®.

Метод Gyrotonic® используется в физиотерапии по нескольким причинам:

Во-первых, занимаясь по этой системе пациент не только увеличивает объем движения позвоночника без создания избыточного давления на позвонки, но и активно включает в работу пасторальные мышцы спины, увеличивая гибкость и стабильность позвоночника одновременно.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Во-вторых, использование Gyrotonic ®- оборудования в лечебной процедуре помогает пациенту глубоко прочувствовать и включить в работу глубокие мышцы живота и спины, в то время как физиотерапевт имеет возможность применять элементы мануальной терапии, помогая пациенту легче освоить новое движение.

В третьих, во время работы на Gyrotonic ® Pulley Tower большое внимание уделяется дыханию. Пациент без напряжения осваивает диафрагмальное (брюшное) дыхание, которое является более эффективным, чем грудное дыхание.

Такой тип дыхания увеличивает количество кислорода и улучшает клеточный метаболизм, что приводит к меньшей утомляемости во время физической нагрузки. Кроме того, такое дыхание синхронизирует движение диафрагмы и мышц тазового дна, что в свою очередь улучшает активность глубоких мышц туловища, поддерживающих позвоночник. **Ну и самое главное** - у терапевта появляется возможность научить пациента тому, как функционирует его скелетно-мышечная система и тому, как двигаться и тренироваться без дальнейших травм.

В заключение. Однажды проснувшись, возможно, вам захочется потянуться, а может быть и сделать зарядку, потому что «здоровье в порядке, спасибо зарядке!». А может быть вы уже делаете зарядку каждый день, но вам захочется разнообразить свои тренировки и добавить тренировки с тренером, имеющим лицензию на Gyrotonic® метод, в свой арсенал. И затем, может быть, вы выйдете на пробежку и поймете, что у вас больше ничего не болит. Двигайтесь на здоровье!

Valerie Rolf von den Baumen
(Валери Рольф фон ден Баумен)
PT, MScPT, certified Gyrotonic ® practitioner

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ: почему так трудно вылечить?

Боли в суставах, однажды появившись, то затихают, то усиливаются, но в большинстве случаев преследуют человека до конца его жизни. Отчего же возникают заболевания суставов, как их лечить, и как не позволить этим болезням вывести себя из строя? Эти вопросы волнуют огромное количество людей. Самым распространённым заболеванием суставов является ***АРТРОЗ****. Рассмотрим причины и источники его возникновения.*

Чаще всего от артроза страдают суставы - «трудоголики»: коленные и тазобедренные, а также суставы пальцев рук и ног. Но какие бы зоны ни атаковала болезнь, механизм ее развития, как правило, один и тот же: в зоне сустава нарушается кровоснабжение и обмен веществ. Из-за недостаточного питания постепенно хрящ растрескивается, кости обнажаютсяи при движениях задевают друг друга. С целью защиты кость начинает утолщаться, образуются своего рода шипы (остеофиты), подвижность сустава ограничивается, возникает боль.

«БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА»

Боль в суставах - симптом не только артроза, она возникает и при артрите, воспалительном заболевании суставов. И, как большинство воспалений, начинается резко, нередко - с острой боли, припухлости и покраснения кожи вокруг сустава. Нередко артроз - это следствие артрита.

ОТКУДА ТАКИЕ НАПАСТИ?

Зачастую заболевание артрозом провоцируют травмы. Сустав - это своеобразный подшипник, в котором роль скользящего элемента выполняет хрящ. Хрящ - очень плотная, скользкая и прочная ткань. Ткань эта живая, способная расти всю жизнь. И вдруг эта ткань повреждается. «Как?» - спросите вы – «у меня никаких травм не было». Обратите внимание как дети учатся ходить. Они все время падают, чаще всего на колени. Это первые травмы в жизни человека. И так далее - всю нашу жизнь мы получаем микротравмы в суставах, не говоря уже о том, что многие люди явно травмируются - падают с высоты, попадают в аварии.

При всех этих явлениях хрящевая ткань повреждается, и последующий ее рост происходит неравномерно: одни ее участки перестают расти, а другие, наоборот, продолжают свой рост. Те участки, в которых рост клеток прекратился, начинают истончаться, так как отмирающие клетки не восполняются новыми.

Истончённый хрящ все меньше защищает головки костей от трения. Другие же участки разрастаются так, что начинают ограничивать подвижность сустава (в народе говорят: "отложение солей"). Неравномерно расположенный хрящ (и продолжающий неравномерно расти) - это первый признак артроза на рентгеновских снимках. По мере развития процесса проявляются и внешние симптомы, главный из них - боль.

Из-за неправильного движения сустава начинают травмироваться окружающие его ткани - суставная сумка, связки и мышцы. Реакция организма происходит такая же, как на любую другую травму - воспаление, отек, повышение местной, а иногда и общей, температуры. Мышцы вокруг сустава приходят в состояние спазма, стараясь собой защитить сустав от дальнейшего повреждения.

Склонность к артрозу может достаться и по наследству. Кроме того, его провоцируют болезни эндокринной системы и другие. Но специалисты отмечают: артроз молодеет, и это напрямую связано с образом жизни. Люди все меньше двигаются: нехватка физической нагрузки приводит к ослаблению мышц, лишним килограммам и, соответственно, возрастанию нагрузки на суставы. На состояние суставов влияют и... хронические стрессы! В крови повышается уровень «стрессовых» гормонов, они тормозят выработку гиалуроновой кислоты, необходимой для «смазки суставов», и начинается усыхание суставных хрящей со всеми вытекающими последствиями.

ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗА

В экстренных ситуациях могут назначить инъекции гормональных препаратов внутрь сустава. Это действительно быстро помогает для снятия острых симптомов, но, к сожалению, не лечит само заболевание. Для снятия воспаления используют и нестероидные препараты. Но курс их приема не может быть долгим: они негативно влияют на слизистую желудка.

Кроме того, длительное применение нестероидных препаратов влияет на синтез молекул белка и углеводов, ротеогликанов, которые «отвечают» за поступление в хрящ воды. Их нехватка приводит к обезвоживанию хряща, и он может разрушаться еще быстрее.

Медикаментозное лечение артроза имеет кратковременный эффект, поэтому лекарственные препараты носят лишь вспомогательный характер и используются как подготовительный этап перед основным, комплексным лечением артроза. Если комплексное лечение не проводится, то заболевание, как правило, прогрессирует независимо от лекарственной терапии.

Клеткам хрящевой ткани, хондроцитам, так же как и другим клеткам организма необходимо питание и выведение продуктов отхода. Но отличие хрящевой ткани сустава в том, что у нее нет собственного кровоснабжения - эта ткань получает все необходимое из синовиальной жидкости, которая находится внутри суставной сумки и омывает хрящ. Из синовиальной жидкости клетки хряща насасывают питание и размножаются. Чтобы это происходило, синовиальная жидкость должна активно циркулировать в суставе, т.е. сустав должен ДВИГАТЬСЯ. Вот почему для лечения суставов необходима лечебная физкультура (ЛФК). При этом движения должны быть специальными - статичными, бережными, с минимальной амплитудой и без нагрузки на сам сустав. Неправильные движения, а еще хуже бег, прыжки могут нанести огромный вред суставу и ускорить его разрушение.

Одной лечебной физкультуры недостаточно. Вокруг больного сустава - отек и спазм мышц, кровообращение нарушено.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Откуда суставная сумка получит необходимые питательные вещества? Поэтому до занятий ЛФК применяется физиотерапия, которая, действуя целенаправленно на область сустава, восстанавливает жизненные процессы в окружающих тканях - снимает спазм и воспаление, открывает кровеносные капилляры, рассасывает отечность.

Подведем итог. Чтобы суставной хрящ восстанавливался, необходимы три составляющие:

1. Восстановление кровообращения вокруг сустава – физиолечение. Из самых доступных и эффективных видов физиотерапии выделяют магнитотерапию.

2. Целебное движение для суставов - лечебная физкультура.

3. Полноценное специальное питание, чтобы необходимые хрящу сустава вещества присутствовали в крови.

Магнитотерапия аппаратом АЛМАГ-01

Уже более 15 лет **АЛМАГ-1** применяется как в физиокабинетах, так и в домашних условиях и пользуется абсолютным доверием потребителей. Этот прибор дает возможность устранить причину заболевания - недостаточное кровоснабжение, а также способствует нормализации обмена веществ в суставе, укреплению костной ткани, улучшению состояния хряща, препятствуя его дальнейшему разрушению.

АЛМАГ-01 применяют для того, чтобы:

- устранить боль;
- снять воспаление и отек в области сустава;
- уменьшить спазм окружающих сустав мышц;
- улучшить усвоение лекарственных средств и, следовательно, уменьшить их дозу;
- предотвратить рецидивы заболевания;

а также… снизить утреннюю скованность движений, увеличить дальность безболезненной ходьбы и, в целом, улучшить качество жизни!

Лечение аппаратом **АЛМАГ-01**, как правило, проводится курсами, несколько раз в год с перерывами в 1-2 месяца.

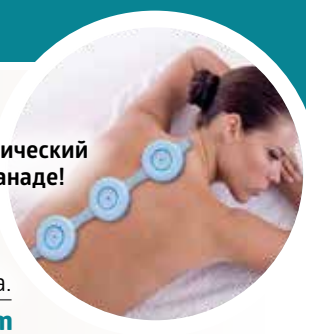
АЛМАГ-1 - это бесценная возможность остановить развитие болезни и вернуть суставам былую подвижность.

При наличии всех этих составляющих восстановить сустав и вылечить артроз можно на ранних (0-I) стадиях болезни, остановить разрушение сустава - законсервировать болезнь - на II стадии, и даже в некоторых случаях на III стадии артроза можно улучшить ситуацию до такого уровня, что симптомы болезни беспокоить не будут (ремиссия). В последнем случае может возникнуть ощущение, что болезнь ушла, но это не так. Улучшение состояния достигается за счет того, что улучшается подвижность сустава, отсутствует воспаление, но если прекратить регулярную терапию, то симптомы болезни вернутся.

Живите без боли! И 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**

По вопросам приобретения ALMAG-01 и сотрудничества:
менеджер **(647) 519-5784**
представитель в Канаде **(647) 667-7227**
E-mail: **almag.canada@gmail.com**

Для получения КОДА СКИДКИ на прибор, посетите наш сайт: www.almag-01.ca

revitasize
Natural Juice Kitchen

we do the thinking you do the drinking

Cold-Pressed Juices • Juice Cleanses • Salads
Booster Shots Organic Soups • Power Breakfasts
Desserts • Kombucha • Coconut Kefir • Energy Balls

www.revitasize.ca

1470 Centre Str., Unit 15, **Thornhill**, ON. L4J 3N1 Ph: **(905) 882-7979**
70 Yorkville Ave. **Toronto**, ON. M5R 1B9 **Ph: 416-922-8822**
3560 Major Mackenzie Dr, Unit #8, **Woodbridge**, ON. Ph: **(289) 304-7293**
1205 Queen St. W. **Toronto**, ON. M6K 0B9 Ph: **(647) 351-6003**
2021 Cliff Road, **Mississauga**, ON. L5A 3N7 Ph: **(905) 601-6663**

ПРИРОДНАЯ аура дома

В наше время уже многие согласятся, что наш дом окружает и наполняет энергия, которая может быть верным помощником или опасным врагом. Поэтому нам нужно стараться привлечь и обеспечить беспрепятственное течение положительной энергии и избавиться от негативной.

Нам необходимо определить источники негативной энергии и нейтрализовать их, поскольку они – и есть причина болезни дома, причина болезней и бед.

У наших домов есть привычные враги: грязный воздух, пыль, излучение бытовых приборов. Но есть и неизвестные или незаметные враги. Например, земля, на которой стоят наши дома. А много ли мы знаем про этот фактор при выборе нашего дома?

В земле есть глубокие трещины – разломы земной коры, которые приводят к энергетическим аномалиям: на их месте фиксируется земное излучение – потоки отрицательной энергии, бьющие из-под земли. В старину такие места называли гиблыми, а ученые называют их геопатогенными зонами (от греч. «гео» - земля и «патогенный» - болезнетворный). Кроме того, люди бездумно и постоянно увеличивают число таких патогенных зон: подземные инженерные коммуникации, тоннели метро, канализация, высоковольтные линии, свалки бытовых и промышленных отходов дают тот же эффект, что и естественные разломы земной коры.

Почему геопатогенные зоны опасны для человека? Попадая в такую зону, человек подвергается усиленному земному излучению, которое угнетает рост и способность к развитию всех биосистем, приводит к полному энергоистощению, снижению иммунитета; в этих зонах гораздо быстрее идут процессы окисления и старения. Существуют доказательства того, что ежедневное пребывание в таких зонах в течении 2.5 часов в день ведет к онкологическим заболеваниям.

Если ваша кровать находится в центре излучения, вы будете страдать от кошмаров и бессонницы. По утрам у вас будет беспричинная нервозность, непонятная тревога, учащенное сердцебиение. У детей отмечают чувство страха, потерю аппетита. Под длительным воздействием геопатогенных зон также развивается бронхиальная астма, артриты, гипертония, повышается конфликтность, нарушается деятельность нервной системы. А начинаться все может с частых ОРЗ, аллергии, головных или суставных болей.

Как определить расположение геопатогенных зон?

Первый, самый простой признак наличия геопатогенной зоны — плохой сон. В этом случае можно определить геопатогенную зону на спальном месте. Эти зоны тонко чувствуют дети и животные. Например, дети и собаки всячески будут избегать геопатогенных зон. Собака никогда не будет спать в такой зоне. Ребенок никогда не будет играть на этом месте. Другое дело — кошки. Поскольку они питаются негативной энергией, то любимые места — это как раз геопатогенные зоны. Поэтому стоит понаблюдать за своими домашними питомцами. Определить геопатогенные зоны также возможно воспользовавшись услугами биоэнергетика или эколога.

Сейчас, когда мы рассмотрели, что такое геопатогенные зоны, возникает традиционный вопрос «Что делать?». Самый простой способ - переместиться в благополучную зону, свободную от земного излучения. Можно воспользоваться многовековым опытом фэн-шуй, который уделяет энергетической защите огромное внимания. Также выработайте привычку чаще гулять на свежем воздухе. Но особенно полезны прогулки возле водоемов: на воде и в непосредственной близости от нее геопатогенных зон не бывает.

Чутко чувствуют энергетику Земли растения. Они своим присутствием и внешним видом подают людям знаки. Например, если участок с буйным разнотравьем – велика вероятность, что он находится над геологическим разломом. Разнообразие видов растений на ограниченном участке территории – один из признаков мощной геопатогенной зоны.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Растения и сами являются источниками природной энергии. Потребляя и преобразуя энергию воздуха, земли, воды и солнечного света, растения очищают и облагораживают территорию, на которой живут.

Человек, намеревающийся поселиться по соседству, должен знать, чего ждать от своих зеленых помощников и как использовать их силу. Среди всех растений рекордсменами по количеству энергии являются деревья. Некоторые деревья подпитывают человека энергией, их называют *донорами*. Другие – забирают ее излишки, их называют *вампирами*, хотя лучше назвать их избавителями. Некоторые могут выступать и в одной, и в другой роли.

Береза. Несмотря на свою кажущуюся хрупкость, береза – очень сильное и энергетически щедрое дерево. Даже молодая березка охотно поделится с человеком своей целебной энергией. Очень хорошо влияет береза на здоровье женщин и детей, она улучшает кожу, повышает настроение, способствует размягчению различных затвердений.

Березовым веником подметают пол, чтобы изгнать из дома беды и несчастья. Рекомендуется проводить энергетическое очищение дома (подметание) после ссор или тяжелых болезней. Во время и после тяжелой болезни знахари рекомендовали топить печь березовыми дровами. Береза, растущая неподалеку от дома, дарит его обитателям здоровье, благосостояние и покой.

Дуб. Бодрость духа и тела, ясность мысли и крепость здоровья дает общение с одним из самых сильных деревьев-доноров – дубом. Дуб одновременно оказывает и успокаивающее воздействие (если человек суетится и нервничает по пустякам), и тонизирующее (если у человека не хватает сил для борьбы). Но не всякому человеку полезна «дубовая» энергетика: людям мягким, многим женщинам и детям, а также тем, у кого пониженное давление, влияние дуба может показаться слишком интенсивным. Кроме того, известно, что дуб может расти в геопатогенной зоне.

Кедр. Если с крыльца или из окон дома вы видите хотя бы верхушку кедра, вам очень повезло. Это могучее дерево-донор дает бодрость, хорошее настроение, силу и решительность, прекрасно помогает справиться с депрессией, переутомлением, укрепляет иммунитет и даёт силы преодолеть различные инфекционные заболевания.

Ель. Мягкими еловыми лапами ель забирает все негативные эмоции, успокаивает, снимает стресс и раздражение. Прислонитесь больным местом к стволу ели или приложите к нему еловую шишку – боль уменьшится или пройдет. Если вы долго не можете заснуть или часто просыпаетесь от ночных кошмаров, постойте вечером в течение 3–5 минут под могучей елью – сон ваш будет глубок и спокоен. Считается, что растущая у ворот ель преграждает путь злым силам.

Сосна. Сосна относится к типу жестких доноров. Она посылает человеку мощный заряд энергии, ускоряет обмен веществ, но не всякий человек нуждается в энергетическом воздействии такой силы. Людям со слабым сердцем к сосне за помощью лучше не обращаться и на своем участке сосну не оставлять.

Лиственница. Это хвойное дерево желтеет и сбрасывает иголки на зиму, как листву. Ее энергетическое воздействие на человека также двойственно. При избытке отрицательных энергий она забирает их, а при недостатке – подпитывает нуждающегося. Если на вашем участке растет это удивительное дерево, постарайтесь установить с ним контакт, и оно станет вашим помощником в самых разных жизненных ситуациях.

Ива. Очень сильное дерево-вампир. Она относится к женским деревьям, поэтому охотнее оказывает помощь женщинам, чем мужчинам. Но и женщинам обращаться к ней за помощью нужно в исключительные моменты жизни, ведь ива – дерево эмоциональное и в этом случае может обострить ваши чувства. Долго под ивой находиться не рекомендуется, в тяжелые периоды жизни лучше наносить ей визиты каждый день по 3–8 минут.

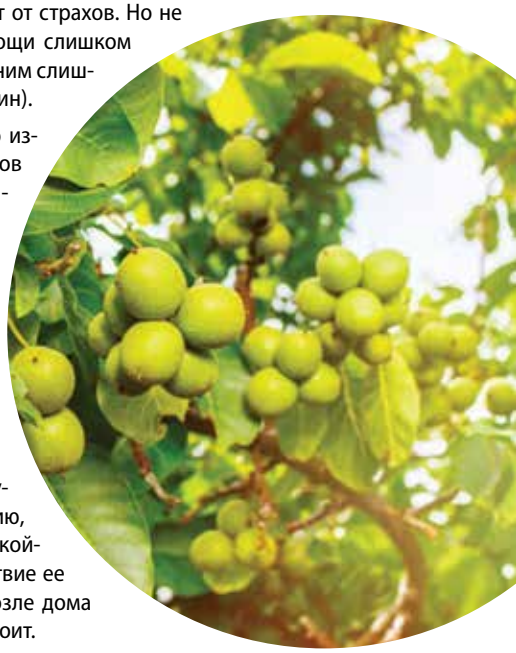
Клен. Помогает человеку избавиться от отрицательной энергии, но он не забирает ее (как это делают деревья-вампиры), а способствует ее преобразованию в самом человеке, то есть дает ему силы трансформировать негативные влияния в позитивные.

Липа. Мягкая, добрая липа очень дружелюбно относится к людям и готова поделиться с ними своей теплой энергией. Причем она стабилизирует энергетику и добавляет человеку ровно столько энергии, сколько ему не хватает.

Осина. Среди всех деревьев, избавляющих человека от негативной энергии, осина по праву считается самой сильной и выступает главным оружием против всей нечисти. Если у вас имеются пробки в энергетических каналах, осина прочистит их лучше любого другого дерева.

Тополь. Из-за того, что у многих людей аллергия на тополиный пух, эти деревья сейчас нечасто встретишь. Однако, это дерево занимает второе место (после осины) по снятию отрицательной энергии.

Граб. При слабости, усталости, апатии, инертности, нежелании или боязни предпринимать какие-то шаги по улучшению собственной жизни, нерешительности и, одним словом, при застое или нехватке энергии обратитесь за помощью к грабу. Этот жесткий донор охотно даст вам силы для преодоления различных трудностей, избавит от страхов. Но не стоит прибегать к его помощи слишком часто и оставаться рядом с ним слишком долго (не более 5 - 10 мин).



Грецкий орех. Это дерево избавляет человека от избытков негативной энергии, снимает раздражение, лечит воспалительные заболевания, дает спокойствие.

Лесной орех. Чаще всего лещина выступает в качестве дерева-вампира. Однако, с людьми ей симпатичными, лещина может вести себя и как мягкий донор: она нейтрализует отрицательную энергию, избавляет от страха, беспокойства, нервозности. Но действие ее избирательно – поэтому возле дома лесной орех оставлять не стоит.

Можжевельник. Этот кустарник дает силы и бодрость человеку, очищает энергетику того места, где растет, охраняет территорию от недобрых влияний. Считается, что посаженный перед крыльцом можжевельник преграждает путь в дом злым людям и силам.

Кипарис. Несмотря на декоративность этого дерева, выращивать его на своем участке не рекомендуется. Кипарис считается деревом смерти, его называют «призраком умершего пламени». Обычным людям с этим деревом лучше не экспериментировать.

В заключение. Здоровый дом – это здоровые хозяева! Расширяя знания о нас самих и окружающем нас мире, мы можем сделать наш дом приятным и безопасным местом, сохранить и укрепить здоровье, обрести душевный покой. Мы надеемся, что эта статья сможет вам в этом помочь. Будьте здоровы!

МОЙ ДОМ ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ Я

Уменье счастливым жить — уменье лишь для сильнейших, тех, кто смог преодолеть неверие в себя и в мир окружающий, смог преодолеть хлопотно-суетные начала.

- Мирра Радий

Опять аэропорт. Опять улетаю. Обычно мне это нравится, кроме тех моментов, когда есть накопившаяся усталость или какие-то незавершенные дела.

Моя жизнь так сложилась, что я практически с раннего детства в постоянных передвижениях: с квартиры на квартиру, из школы в школу, из города в город, из одного конца страны в другой и, наконец, из одного конца мира в другой.

Мне нравится быть в движении. Иногда, правда, хочется немного отсидеться, побыть в тишине, в одном месте. Пожить не торопясь, чтобы был определенный уклад жизни, чтобы события неспешно следовали одно за другим. Это такое счастье - когда вокруг всё знакомое, родное и близкое; когда всё знаешь наизусть и можешь найти всё, что угодно с закрытыми глазами; когда тебя окружает множество близких друзей, с которыми ты делишь радости и невзгоды, праздники и будни. Это стабильность! Это предсказуемость! Это знание наперед большинства событий, которые произойдут. Это возможность, при необходимости, подстраховаться или, что мне больше нравится, более тщательно подготовиться, например, к семейному торжеству, заранее купить подарки, выбрать лучшие места для отдыха.

Но мой стиль жизни — это постоянное движение, спонтанность, многозадачность. В моей жизни всегда присутствует некоторая доля непредсказуемости. Я не всегда знаю, где буду праздновать следующий Новый год, свой следующий день рождения или другие события, важные и значимые для меня и моих близких людей. Зачастую, у меня не хватает времени заранее и тщательно подготовиться. Я всё делаю по пути: воспитываю детей, покупаю подарки, принимаю решения, учусь, читаю, делаю домашние и рабочие дела. С другой стороны, когда у меня появляется время, я стремлюсь заранее продумать предстоящие события и запастись необходимым, потому что в нужный момент у меня может не оказаться времени. Всё на бегу, всё по пути.

Часто окружающие меня люди не понимают моего темпа и ритма жизни. А я наслаждаюсь каждым ее часом, каждым вдохом. Смена мест, контекста, окружающих людей дает неоспоримые, лично для меня, преимущества: получение новых знаний, новых ощущений и нового опыта; сравнение существующего положения вещей в разных местах и в разное время; общение с людьми, разными по происхождению, вероисповеданию, национальности, цвету кожи; с разной культурой и традициями; с разными жизненными принципами. И я, наверное, не смогла бы уже жить по-другому. Постоянно в одном месте.

Ритм, темп, насыщенность жизни человека, стремление к стабильности или к частым переменам – все это зависит от многих факторов. Одни люди предпочитают стабильность, которая проявляется в постоянстве нахождения в одном месте, в одном статусе. Другие — постоянную смену событий, мест, спонтанность, неопределённость и даже порой некоторую непредсказуемость. Что лучше? Этот выбор должен быть сделан самим человеком.

Говоря о переменах. От чего, например, зависит способность устроиться в новой жизни, в новой стране? Для себя я определила это так:

- При необходимости, готовность всё начинать с самого начала. Вплоть до смены профессии или получения местного образования.
- Способность к адаптации. Способность и желание понять, и принять законы и правила страны, где начинаешь обосновываться.
- Понимание, что жизнь в разных странах одинаковой не будет. Многое будет казаться странным и непонятным: от банковской системы до образования и здравоохранения. Другие общественные устои, праздники, основанные на местных традициях. Все это то, с чем предстоит познакомиться и усвоить.
- Готовность к изменениям и принятию местных традиций, обычаев и устоев.

Когда человек понимает, что ему предстоит, он лучше справляется с изменившимися обстоятельствами или принимает решение остаться там, где он живёт. Делайте выбор, который правилен именно для вас! И будьте здоровы.

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 люблю авокадо! А вы? Знакомы ли вы с этими волшебными дарами природы, которые имеют интереснейшую историю? Этот плод с кремовой текстурой, растет в теплом климате. Авокадо как сельскохозяйственную культуру начали выращивать еще в третьем тысячелетии до нашей эры. Родиной авокадо считается Мексика и Южная Америка. Индейцы, проживающие на данных территориях, называют этот фрукт «масло леса». В страны Европы авокадо завезли испанцы, после одного из морских походов в Америку. За свою питательность плод в 1998 году был занесен в Книгу рекордов Гиннеса.

Знаете ли вы, что на Гавайях растет более 200 разновидностей авокадо? Когда я жила на Большом острове Гавайи (The Big Island of Hawaii), я ела по крайней мере один авокадо в день в разных доступных мне видах. Я создала множество рецептов с авокадо, а найти тех, кто бы захотел их попробовать и оценить, было очень просто, так как на Гавайях много энтузиастов здорового питания и гурманов.

Авокадо - единственный плод, который обеспечивает значительное количество здоровых мононенасыщенных жирных кислот. Жир необходим для каждой отдельной клетки в организме. Употребление здоровых жиров, таких как авокадо, имеет много преимуществ для здоровья, включая поддержание здоровья кожи, повышение абсорбции жирорастворимых витаминов, минералов и других питательных веществ.

Возвращаясь к разновидностям авокадо, в Канаде их можно встретить лишь несколько, самым употребляемым из которых является сорт Хасса.

Этот сорт идеально подходит для рецепта шоколадного мусса, который я хочу предложить вам, дорогие читатели «Будь Здоров!», поскольку он имеет кремовую структуру и нейтральный вкус, а также идеально сочетается с шоколадом. Перед употреблением надо убедиться, что ваши авокадо созрели. Чтобы ускорить их созревание, подержите их в бумажном пакете 2-3 дня. Они быстро спеют, поэтому внимательно следите за ними. Не держите авокадо в газете (чернила газетного шрифта могут поглощаться плодами).
А теперь, когда плоды готовы к употреблению, пора познакомить вас, дорогие читатели, с очень легким рецептом приготовления восхитительного и питательного шоколадного мусса из авокадо.

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ АВОКАДО-ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средних спелых авокадо (черные пятна, если таковые имеются надо удалить)
- 3-4 ст. л. какао-порошка (количество зависит от того, насколько вы любите шоколад)
- 1/4 или 1/2 чашки кленового сиропа, сырого меда или очищенных фиников (в зависимости от вашего вкуса)
- 1/4 стакана несладкого необезжиренного кокосового молока (без консервантов, предпочтительно в картонной коробке)

Для дополнительного вкуса используйте любую из следующих ароматических добавок:

- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 5-7 капель эфирного масла пищевого сорта (орех, кофе, апельсин или мята)
- 1-2 ч. л. органического свежего лимона или апельсиновой цедры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне до сливочной и гомогенной консистенции.

2. Попробуйте на вкус и добавьте еще какао-порошка и ароматических добавок, если хотите.

3. Охладите в течение 4-8 часов или поместите в морозильную камеру на 2-4 часа в металлической чаше, периодически помешивая.

Помните, что при охлаждении мусс становится более вкусным.

4. Украсьте листом мяты или базилика. Можно также посыпать сверху какао-порошком или кокосовыми крошками.

5. Можно хранить в воздухонепроницаемым контейнере в холодильнике до 5 дней или в морозильной камере до 2 недель.

Дополнительный бонус: если вы его заморозите, у вас получится полезное для здоровья мороженое.

Для мороженого:
сразу после смешивания (пункты 1 и 2) поместите смесь в холодильник на 6-12 часов или на ночь.

Примечание:
этот рецепт можно использовать в качестве глазури на тортах. Никто не догадается, что это за крем, а восхищаться будут все! Экспериментируйте, пробуйте и используйте разные добавки при каждом последующем приготовлении. Приятного аппетита! И будьте здоровы.

Что такое типичный КИТАЙСКИЙ ДОМ

Дом... Такое теплое слово! У каждого из нас возникают собственные ассоциации с этим словом... А вот интересно, что такое типичный китайский дом?

Китай — третья по величине в мире страна с разнообразным рельефом и климатом, здесь проживают более 50 национальностей, поэтому в Китае есть совершенно различные типы построек и домов.

Пожалуй, самое узнаваемое здание в китайском стиле — это Пагода — буддийский храм. По-китайски пагода — это 宝塔 Bǎotǎ — дословный перевод «Башня сокровищ». Архитектура пагод сочетает в себе монументальность и изящество, комбинацию разных материалов, яркость красок и большое внимание к деталям декора. В древнем Китае здания, в основном, строились на основе деревянных конструкций на глинянном фундаменте. А вот крыша покрывалась цветной глазурованной черепицей. Древние китайские архитекторы не только умели делать чертежи и расчеты для строений, но и заранеее расчитывали размер каждой детали, что ускоряло процесс возведения зданий.

Одна из главных особенностей пагод — это вогнутые крыши с загибающимися краями. Такие крыши имеют не только сугубо практическое, но ещё и мистическое значение. Одно китайское поверье гласит, что злые духи могут передвигаться только по прямым линиям, поэтому загнутая форма крыши не позволяет злым духам попадать в жилища китайцев. Злые духи, скатываясь по крыше, отталкивались от загнутого края крыши и отлетали обратно в небо, где они рассеивались… А для дополнительной защиты домой на карнизах помещались лепные изображения зверей-стражей: драконов, львов, фениксов, единорогов.

Черты и принципы построения пагод были использованы и в жилищах обычных людей.

Издание China Daily составило список из десяти наиболее известных типов традиционных китайских домов, основных типов строений в китайской архитектуре. Безусловно, на первом месте стоит Сыхэюань 四合院 Sìhéyuàn — «Пекинский дворик». «Сыхэюань» дословно переводится как «четыре с общим двором». Четыре здания помещаются фасадами внутрь по сторонам прямоугольного, общего для всех домов, двора. Такие застройки с небольшими изменениями встречаются во многих провинциях.

Так, в северо-западных регионах Китая, часто страдающих от песчаных бурь, стены вокруг домов обычно выше, чем в пекинских постройках. В современном Пекине было решено не сносить пекинские дворики и оставить их в центре, как историческое наследие. Теперь сыхэюань соседствуют с небоскребами гостиниц и офисных зданий и, конечно же, являются одной из доспримечательностей Пекина.

Есть в Китае и города на воде. Когда-то Марко Поло назвал город Суджоу «китайской Венецией». В Суджоу и в нескольких других городах провинции люди живут в домах, построенных вдоль многочисленных каналов.

Другие традиционные типы строений в китайской архитектуре включают Дяолоу — сторожевые башни; Тулоу – старинные земляные крепости; Тучжанфаны — южные постройки из прессованной земли, напоминающие каменные жилища тибетцев; Дяоцзяолоу – дома на высоких сваях; Яодуны — северные дома-пещеры; дома, сплетённые из растений, юрты кочевников, и т.д.

Конечно же, в современных китайских городах люди живут, в основном, в благоустроенных обычных квартирах. Но даже интерьер городской квартиры китайца обязательно будет иметь свои черты. Современный китайский декор предполагает минимальное количество лаконичных вещей и национальный колорит с ссылками к древней философии. Так, почти в каждом китайском доме есть фарфоровые вазы, китайские светильники, фигурки Будды, керамика, бытовые мелочи из бамбука, настенные доски с иероглифами или традиционными картинами. Любимый цвет китайского народа – красный и, как правило, обязателен в любом интерьере. Красный цвет символизирует силу, энергию, удачу. Он часто используется в сочетании с черным цветом. Особое значение имеют яркий желтый – цвет императорской власти, и голубой – цвет знати, высокого статуса в обществе. Во время императорского Китая обычным людям под страхом жестокого наказания было запрещено использование желтого и голубого цветов.

А еще китайцы обязательно любят собираться вместе всей семьей на обед или ужин в выходные и праздники, потому что только живая энергия обитателей делает из жилища настоящий Дом.

Желаю всем читателям «Будь Здоров!» иметь теплый и уютный дом.

С любовью, ***Lera Trubyuk***

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Йога-Нидра: ПУТЬ ДОМОЙ

Сегодня мы вам расскажем о йоге-нидра - мощной технике сознательного расслабления. Эта система была разработана в середине XX века широко признанным мастером йоги Свами Сатьянанда Сарасвати, учеником Свами Шивананды, на основе древних йогических практик и современных исследований физиологии мозга. Его труды продолжают служить теоретическим фундаментом и основой практик йога-нидры, используемых в наше время.

Нидра, в переводе с санскрита, означает сон, а *йога*, как известно, союз.

Но практика йоги-нидра не имеет ничего общего с обычным сном. Это состояние на грани сна и бодрствования, контролируемое человеком, который, следуя указаниям учителя, шаг за шагом, постепенно погружается и открывает себя в глубине своего внутреннего мира.

С помощью йоги-нидра можно достичь состояния, когда сознание превращается во внимание. Это короткие отключения сознания, когда происходит сброс внутреннего напряжения и, в результате, происходит спонтанный контакт нашего сознания с подсознанием. Наше сознание отвлекается от внешних впечатлений, максимально расслабляя все психофизические процессы.

Все наше существо освобождается от напряженности и сознание начинает функционировать на более глубоком уровне, пробуждая подсознательные и бессознательные сферы ума человека. А это в свою очередь дает нам возможность проникнуть в очаги напряжений и узлов, и воздействовать на корни тех болезней, страхов и комплексов, которые цветут и плодоносят в сознательном уме.

Таким образом, освобождая подсознательное напряжение, мы можем освободиться от накопленного стресса, раскрепостить подавленные эмоции, избавиться от переживаний, уравновесить психическое состояние, улучшить сон и повысить общую жизнестойкость организма.

Многочисленные научные исследования показывают, что йога-нидра может помочь как при лечении острых, так и хронических форм сердечно-сосудистых заболеваний, астмы, язвы желудка и многих других заболеваний, особенно, в условиях стресса и депрессии.

Как же происходит это глубокое расслабление и чем йога-нидра отличается от других техник расслабления и освобождения сознания?

Согласно йоге, неизменная божественная сущность человека, называемая на санскрите Атма, окружена пятью энергетическими оболочками, кошами, - от самой грубой, до самой тонкой. Первая оболочка называется Аннамайя коша или физическая оболочка. Это наше физическое тело. Вторая, Пранамайя коша, — энергетическая оболочка. Она вливает энергию в каждую клетку физического тела. Третья, Маномайя коша, - это эмоционально-ментальная оболочка. Мышление, наши эмоции, как положительные, так и отрицательные, являются продукцией этой оболочки.

Четвертая, Виджнянамайя коша, — оболочка мудрости, целостного сознания или духовного разума. Основная ее функция - распознавание, получение истинного знания о природе вещей. И последняя, пятая - это Анандамайя коша, или оболочка блаженства. Через нее мы ощущаем сладость своей божественной природы. Эта коша по своим вибрациям наиболее близка к нашей истинной сущности, которую Веды определяют как Бытие-Сознание-Блаженство. Но чтобы ее осознать, нам надо насквозь пройти эти пять оболочек. Это и позволяет нам сделать йога-нидра. Освобождая энергетические оболочки человека от блоков, негативных и болезненных воспоминаний, она преобразует энергию, омолаживая и возрождая физический, ментальный и эмоциональный аспекты личности. Освобождая нас от страхов, неверия и негатива, она дает нам смелость следовать своему собственному чувству правды, возможность воплощать в жизнь те идеалы, в которые мы верим. Благодаря йоге-нидра мы, можем прикоснуться и восстановить связь с нашей сияющей духовной сущностью, с той глубокой тишиной, покоем и радостью, которые мы все время ищем.

В следующем выпуске мы продолжим рассказ о йоге-нидра и подробно опишем метод и все стадии этой удивительной практики, возвращающей человеку здоровье и приближающей его к самому себе.

Ольга Данилевич,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (RYT-500) И ЙОГИ НИДРА,
автор уникальной методики преподавания "Open Heart Yoga".

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ!

Остеопатия для детей от 2 до 6 лет

Возраст от 2 до 6 лет — время активного роста и развития ребенка. Если в этот период вы обнаружили какие-то нарушения с его здоровьем или врач-педиатр нашел какие-то отклонения, обратитесь к остеопату как можно быстрее. Во многих случаях работа с пациентами-детьми бывает более успешной и благодарной, чем со взрослыми. У взрослого человека процессы роста и созревания закончены — некоторые патологические изменения закрепляются настолько прочно, что воздействовать на них сложно. Организм ребенка же все еще хорошо отвечает на остеопатическое лечение и поэтому это — подходящее время для лечения проблем опорно-двигательного аппарата, болезней нервной системы, заболеваний желудочно-кишечного тракта и ЛОР-органов.

При каких же заболеваниях чаще всего приходится прибегать к детской остеопатии?

- **Нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата**, в частности, позвоночного столба (сколиозы). Многие родители убеждены в том, что сколиоз — это окончательный приговор, за которым последует долгое и сложное лечение. Но, к счастью, зачастую нарушение носит чисто физиологический характер и хорошо поддается остеопатической коррекции.
- **Вегетососудистая дистония.** Многие родители считают, что это заболевание возникает из-за того, что у ребенка повышено или понижено давление, периодически беспокоят головные боли и другие симптомы.

На самом деле — это следствия, а не причины. Поиском и устранением истинных причин патологии занимаются специалисты-остеопаты.

- **Последствия родовых травм**, в результате чего нарушается циркуляция мозгового ликвора, кровоток в мозговых сосудах.
- **Дискинезия желчевыводящих путей, нарушение зрения, задержки психомоторного развития, снижение иммунитета, нарушение речи** и другие патологии.
- **Общие нарушения, которые не укладываются ни в один диагноз:** плаксивость, неусидчивость, гипервозбудимость, беспокойный тревожный сон и пр.

*Сегодня мы подробнее остановимся на описании **ЛОР заболеваний**, с которыми успешно справляется остеопатия.*

Заболевания уха, носа и горла (так называемые ЛОР-заболевания или патологии) сопровождают человека в течение всей жизни, начиная с самого раннего детства. Как правило, они являются осложнениями различных вирусных инфекций и развиваются на фоне ослабленного иммунитета, крайне редко являясь самостоятельными заболеваниями.

Каждое из многочисленных заболеваний ЛОР-органов имеет свою симптоматику и клиническую картину — врачу не составляет труда диагностировать ЛОР-патологию по ее проявлениям и результатам клинических анализов. Все, что требуется от вас — вовремя обратиться к специалисту, пока болезнь не перешла в хроническую форму, что случается довольно часто.

Нужно незамедлительно обратиться к врачу при обнаружении следующих симптомов:

- появление постоянных головных болей;
- увеличение подчелюстных лимфоузлов;
- сильная боль в горле и в ушах;
- ухудшение слуха и обоняния;
- затруднение носового дыхания;
- появление выделений из носа или уха.

Если после перенесенной простуды присутствуют сразу несколько перечисленных симптомов, то можно смело говорить о запущенном воспалении. Отсроченное и несвоевременное лечение, как и самолечение любой ЛОР-патологии чревато негативными последствиями для здоровья:

- Заболевание одного из ЛОР-органов может вызвать осложнения со стороны другого. Часто банальный насморк вызывает такие осложнения, как отит или гайморит.
- Затяжные воспалительные процессы носа, уха и горла также могут вызвать поражение других органов: сердца, почек, суставов.
- Кроме того, анатомическая близость к головному мозгу и глазам, развитая иннервация и кровоснабжение головы делает ЛОР-заболевания одними из самых серьезных в плане развития опасных для жизни осложнений. Поэтому лечение должно быть комплексным.

Остеопатическое лечение ЛОР-патологий

Врач-остеопат оценивает подвижность структур на уровне черепа в целом, а также подвижность на микроуровне отдельных частей височных костей. Затем, при помощи специальных остеопатических методик, врач освобождает пути оттока от области головы и шеи. При этом расслабляются мозговые оболочки, уравновешиваются связи между ними, улучшается ликвородинамика, кровоснабжение сосудов головы и головного мозга и устраняется причина застойных явлений черепа.

Самые частые **заболевания уха**: отиты, тимпаниты, евстахииты, повреждения травматического характера, тугоухость, шумовые эффекты уха.

К распространенным **заболеваниям горла** относятся ларингиты, фарингиты, хронические тонзиллиты, храп и другие острые и хронические состояния.

Среди наиболее распространенных **заболеваний полости носа:** аденоиды, риниты, гаймориты, синуситы, травмы носовой перегородки, искривление носовой перегородки, носовые кровотечения.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Несомненно, медикаментозное лечение является обязательным при лечении воспалительных ЛОР процессов, но очень важно не только купировать инфекцию, но и восстановить нормальную работу всей системы ЛОР-органов. Это также гарантирует избавление от хронических заболеваний.

Бронхиальная астма

Остеопатия успешно применяется в лечении бронхиальной астмы у детей и взрослых. При бронхиальной астме нарушается функция дыхания, а значит страдает вся грудная клетка, так как напряжена диафрагма и другие мышцы, участвующие в дыхании, возникают дисфункции ребер и грудного отдела позвоночника, что снижает подвижность грудной клетки, ухудшает качество дыхания. Также уже имеющиеся до начала заболевания изменения грудной клетки, позвоночного столба могут способствовать развитию бронхиальной астмы или усугублять тяжесть ее течения, приводя к более частым обострениям и приступам удушья.

В арсенале остеопата есть огромное количество техник и подходов, которые позволяют устранить имеющиеся дисфункции, увеличить подвижность грудной клетки, в результате чего улучшается отхождение мокроты, уменьшается одышка, кашель, улучшается дыхание, увеличиваются показатели функции внешнего дыхания. Остеопатическое лечение также нормализует тонус вегетативной нервной системы, нарушение которого играет огромную роль в развитии бронхоспазма при астме.

В сочетании с усилиями пациента, его семьи и лечащего врача, остеопатия позволяет добиться следующих результатов:

- достигнуть контроля над симптомами астмы;
- вести активный образ жизни, включая занятия спортом;
- уменьшить частоту приступов удушья;
- уменьшить использование препаратов неотложной помощи.

Преимущества остеопатии при лечении ЛОР-заболеваний:

- **Безопасность**

Остеопатия – один из самых безопасных способов лечения, поскольку в этом методе нет агрессивного медикаментозного вмешательства в организм, а воздействие осуществляется только на поверхность тела.

- **Безболезненность**

В остеопатии используются только мягкие, щадящие методики.

- **Возможность избежать хирургического вмешательства**

Эффективность метода остеопатии во многих случаях превосходит традиционные терапевтические и хирургические методы лечения.

- **Универсальность**

Благодаря высокому уровню безопасности остеопатии, она подходит людям любого возраста, начиная с новорожденных детей и заканчивая пожилыми людьми.

В заключение. Остеопатия рассматривает организм человека как целостную систему, где все органы и системы связаны друг с другом. Задача остеопата - лечить не только больной орган, но и организм пациента в целом, создать в организме условия для выздоровления, стимулируя защитные силы организма и побуждая его обращаться к своим собственным резервам. В результате такого целостного воздействия и устранения структурных дисфункций, улучшается общее состояние, повышается иммунитет, нормализуется функция нервной системы, усиливаются восстановительные способности организма.

Иногда остеопатия — это единственный способ вернуть человеку здоровье. Возможности остеопатии огромны, а в сочетании с другими методами – почти безграничны. Будьте здоровы!

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
- Остеопатия
- Массаж (антицеллюлитный, лечебный, hot stones)
- Акупунктура
- Биорезонансная диагностика
- Детокс терапия: ионная очистка организма от шлаков
- Глубокомышечный массаж рук с парафиновой аппликацией
- Кислородный коктейль
- Оздоровление организма через правильное дыхание по методу Бутейко

Мой дом - МОЯ КРЕПОСТЬ

Знаете ли вы, что афоризм «мой дом – моя крепость» (original: "a man's home is his fortress") принадлежит английскому правоведу Эдуарду Коку (Sir Edward Coke: 1552–1634)? Появилась эта фраза в его комментариях к той части средневекового английского права, в которой говорится о неприкосновенности жилища.

Однако, уже с давних времён дом для человека был не только прибежищем, чтобы отдохнуть от трудов, укрыться от непогоды или насилия. Дом давал возможность человеку создать тот мир, который соответствует его ценностям, потребностям и привычкам. Другое известное выражение «чувствовать себя как дома» указывает на свободу, удобство и раскрепощенность человека в собственном доме.

Создание этого мира и владение собственным домом для многих людей – это осуществление заветной мечты и огромное достижение. Однако, покупка дома - это одно из самых крупных финансовых обязательств, которое делается на протяжении всей жизни, и сопряжена с принятием целого ряда важных решений - от выбора самого дома, поиска лучших ставок по ипотечным кредитам, до выбора отделочных материалов и предметов интерьера.

Ещё одно важное решение, которое вам будет нужно принять, - это страхование: защита самого дома, защита выплат по ипотеке и зашита вашего финансового положения, как владельца дома, на случай непредвиденного.

Первый вид страхования известен, как "Home insurance" и является обязательным условием для получения ипотечного кредитования дома. Это страхование дома от ущерба, связанного с физическими угрозами, такими, как пожар, наводнение, землетрясение, ураганный ветер и т.д.; от несчастных случаев с хозяевами или гостями дома, а также от потери имущества в результате ограбления. Это достаточно простой вид страхования и зависит от климатических условий и географического расположения дома, его возраста и состояния, ценности имущества и т.д.

Со страхованием выплат по ипотечному кредиту всё обстоит сложнее. Ипотечный кредит - это долговременное обязательство, которое делается на многие годы, и за это время может произойти много непредвиденного. Поэтому, цель этого страхового покрытия - обеспечить бесперебойные ипотечные платежи в случае смерти, инвалидности или критической болезни получателя или получателей ипотеки.

Здесь существуют два принципиально разных подхода, существенно отличающиеся друг от друга.

Первое, на что следует обратить внимание в обоих случаях, это то, чтобы страховое покрытие платежей по ипотеке было полным, не только на случай смерти, но и на случай серьёзного заболевания или утраты трудоспособности.

А сейчас давайте разберёмся, чем разительно отличаются эти два подхода:

1. Mortgage Protection Insurance
2. Private Life and Critical Illness Insurance.

Коротко, первый вид страхования защищает финансовую организацию, вашего ипотечного кредитора. Второй вид защищает вас, как получателя ипотеки. Для того, чтобы пояснить и разобраться подробнее, зададим и постараемся ответить на следующие вопросы:

1 Что покроет каждый из этих двух видов страхования?

Mortgage Protection Insurance, возможность получения которой предоставляют большинство ипотечных кредиторов в момент получения ипотеки, покроет лишь остаток невыплаченного кредита в случае смерти его получателя.

Private Life and Critical Illness Insurance покроют всё, что может понадобиться в случае смерти или потери работоспособности получателя кредита. В дополнение к ипотечным платежам такой вид страхования может покрывать выплаты по кредитным картам, кредитным линиям или на другие нужды.

2 Кто получает страховую выплату в случае смерти или серьёзного заболевания получателя ипотеки?

В первом случае страховую выплату автоматически получает ипотечный кредитор.

Во втором случае вы сами решаете, кто получает страховую выплату и как эти средства используются - гасить ли ипотеку, покрывать медицинские расходы или оплачивать образование вашего ребёнка. Вы решаете, что будет лучше для вас и вашей семьи, если с вами, как получателем ипотеки, что-то произойдёт.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

3 Что происходит с уменьшением остатка невыплаченного ипотечного кредита?

В первом случае, по мере того, как ипотечный кредит погашается, покрытие Mortgage Protection Insurance заканчивается, и в случае смерти или потери работоспособности по причине серьёзной болезни, у вас не остаётся никакого страхового покрытия.

В случае Private Life and Critical Illness Insurance размер страхового покрытия остаётся неизменным до тех пор, пока вы не решите его изменить или отменить.

4 Если вы решите поменять ипотечного кредитора, а страховка Mortgage Protection Insurance предоставлена финансовой организацией, где вы изначально получили ипотечный кредит, то вы можете потерять страховое покрытие; вам придётся заново подавать аппликацию и ждать разрешения у нового кредитора.

При частном страховании (Private Life and Critical Illness Insurance) страховое покрытие не привязано к ипотеке и ипотечному кредитору. Поэтому страховое покрытие остаётся неизменным на протяжении всего срока страхового полиса, даже при смене кредитора.

5 Размер страхового полиса и помесячная стоимость страховки для вас.

Зачастую, помесячная стоимость страховки Mortgage Protection Insurance выше, поскольку при в включении страхового договора вам не задают вопросов, касающихся вашего здоровья, образа жизни, профессии или хобби, связанных с риском, привычек, в том числе вредных, и т.д. Поэтому месячная стоимость такого полиса может быть выше, так как включает те риски для вашей жизни и здоровья, которым вы, возможно, и не подвергаетесь.

Страхование Private Life and Critical Illness Insurance делается на основе ваших медицинских показаний и строго с учётом вашего образа жизни, что, зачастую, выражается в существенно более низкой месячной стоимости такого страхового полиса, при одинаковом в обоих случаях размере покрытия, а также в более твёрдой уверенности, что страховое покрытие будет выплачено, если такая необходимость возникнет.

Будьте здоровы и грамотны. Делайте верные шаги и решения, чтобы защитить своё будущее и будущее тех, кого вы любите. Мира, счастья и процветания вам и вашему дому!

Марина Нейман-Фишман
RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

PROTECT WHAT MATTERS MOST!
RBC Insurance
Marina Neiman-Fishman
RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor

(647) 202-5121 (direct)

Elena Zavyalova
Insurance Broker, Financial Advisor
INSURANCE
• Life / Disability
• Visitor / Travel
• Critical Illness
• Mortgage Protection
INVESTMENT
• Education / RESP
• Retirement / RRSP
• Saving / TFSA
• Segregated Funds
MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE
GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS
FINEX ASSOCIATES INC.
Dir: 647-402-9689
Fax: 416-736-4405
email: elena.zavyalova@gmail.com
1183 Finch Ave.W., Unit 301,Toronto, ON, M3J 2G2

Светлана Петлах
Страхование
• Жизни, Здоровья
• Mortgage, Disability
• Super Visa
• Туристические страховки - для Вас и Ваших гостей
• Индивидуальные и групповые планы Health & Dental
Гарантированные инвестиционные программы RESP, RRSP, TFSA
(416) 270-8591
spetlaha@yahoo.com
INSURANCE • INVESTMENT
Svetlana Petlaha
Est. 1992
FINANCIAL ADVISER
ВСЕ ВОПРОСЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

КАК ПРИНЯТЬ МУЖЧИНУ ТАКИМ, какой он есть

Как-то раз черепаха, уступив просьбе скорпиона, повезла его на другой берег реки. Скорпион сидел смирно всю дорогу, но перед самым берегом всё-таки ужалил черепаху. Придя в полное негодование, она возмутилась:

- Моя природа такова, что я стремлюсь помочь каждому. Поэтому я помогла тебе. Как же ты мог ужалить меня?

- Друг мой, - ответил скорпион, - в твоей природе – помогать, а в моей – жалить. Так что же , свою природу ты считаешь добродетелью, а мою называешь подлостью?

Мораль: Знайте свою природу и здраво оценивайте природу тех, с кем вы вступаете в отношения.

Каждая женщина при построении отношений с мужчиной рисует в своем воображении картины любви, единства и полного взаимопонимания. Но чаще всего такие ожидания не соответствуют реальному положению вещей.

В первое время, на волне эмоционального подъема, вы не задумываетесь об особенностях мужчины, которые могут восприниматься как в положительном ракурсе, так и в не очень… Вы смотрите на него влюбленными глазами и видите только его самые привлекательные черты. Первая симпатия возникает, когда вы еще очень мало знаете о человеке.

Он вам нравится по каким-то внешним признакам — лицо, сильные руки, глаза, приятный тембр голоса, запах… Затем вы отмечаете и другие положительные качества — умный, щедрый, успешный, заботливый, созвучное вам чувство юмора и т.д.

Влюбиться в такой глубоко идеализированный образ, состоящий из одних только положительных черт, очень легко. Но рано или поздно приходиться столкнуться с реальностью — у самых умных, щедрых, успешных и интересных мужчин всегда присутствуют качества, которые могут вас не устраивать и на каком- то этапе даже обижать, злить, раздражать и т.д.

Но, чем раньше вы увидите и трезво оцените эти качества, а главное решите для себя, готовы ли вы с ними мириться, тем лучше для вас — вы менее глубоко успеете погрузиться в эти отношения, а значит, сможете принять решение осознанно и взвешенно.

Если вы принимаете решение развивать отношения, наступает следующий этап — принятие. Это означает — принять мужчину таким, какой он есть, с его предпочтениями, увлечениями, особенностями и, конечно, недостатками (которые тоже могут входить в разряд этих самых «особенностей»).

Зачастую присутствует надежда: «а, вдруг, со мной, для меня, он изменится?» Может быть - ДА, может быть - НЕТ, но это совершенно точно не произойдет только потому, что этого хотите вы. Если этому и суждено произойти, то только потому, что этого «зачем-то» захочет он сам. Если будете давить и настаивать на изменениях, то вы только разочаруетесь, оттолкнув его от себя.

Если вы идете наперекор своей природе и позволяете мужчине то, к чему сами не готовы, это выглядит как насилие над собой. Вы становитесь жертвой, привыкаете терпеть мужчину, а не принимать и только вызываете еще большее его раздражение. Разве это является вашей целью?

Уважайте себя, научитесь чувствовать свои потребности и четко определите, что входит в рамки вашего принятия.

Так как же принять мужчину таким, какой он есть, чтобы это не травмировало вас? Для начала нужно понять, что он из себя представляет на самом деле. Не в ваших фантазиях, а объективно. А это невозможно сделать без умения выстраивать общение. Вам нужно научиться устанавливать с собеседником контакт, активно слушать и слышать его, чтобы понимать, что хотел сказать, и что подразумевал мужчина. Помните, именно в общении раскрываются как позитивные, так и негативные качества характера.

Чтобы составить объективный «портрет» вашего мужчины, можно воспользоваться простым, известным упражнением. Возьмите листок бумаги и разделите его на 2 части. В одну впишите не менее 20 достоинств вашего мужчины, а в другую — его недостатки (их может быть меньше или больше, чем достоинств, тут уж как получится). Постарайтесь быть предельно честными с собой. Вспомните разные ситуации, когда этот мужчина дарил вам позитивные эмоции, что привлекло вас в нем изначально, и за что вы можете уважать и гордиться им.

В колонку недостатков впишите его поступки, которые вы, возможно, никак не можете ему простить. Вспомните все, что доставляет вам дискомфорт в отношениях. Обязательно включайте его слабости (на ваш взгляд) и неприятные вам привычки. Все то, с чем вам никогда больше не хотелось бы сталкиваться.

Теперь посмотрите на колонку с достоинствами — это некое “маркетинговое”, рекламное описание вашего мужчины. Если вы вступите с ним в отношения, вы все это получите. А колонка с недостатками - это цена, которую вы готовы (или не готовы) за это заплатить. Увы, за все в этой жизни приходиться платить, это нужно принять просто как факт.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Учтите, чтобы сделка состоялась и была успешной, нужно принять абсолютно все пункты из списка со знаком «минус». Если какой-то из недостатков перевешивает, лучше отпустите этого мужчину, а сами отправляйтесь в «свободное плавание», став, как любят говорить режиссёры, «чистым листом» или «пластилином». И помните: с этого момента вы - азартный, заинтересованный, увлеченный исследователь, что, несомненно, начнет привлекать к вам правильных мужчин.

Но, если вы только терпите, а не принимаете «особенности» мужчины (его друзей, его привычки, которые вами признаны как вредные), рано или поздно это обязательно проявится в какой-нибудь ссоре, создаст трещину в ваших отношениях, а со временем может их и разрушить.

Принять своего мужчину таким, каким он является - это просто поверить в него, в то, что он, такой, какой он есть, с теми же «особенностями», которые вы раньше принимали за недостатки. И эта Вера, эта Надежда и эта Любовь обязательно приведут вашу пару к безоговорочному взаимопониманию. Наша задача — не причитать на судьбу или людей за учинённые несправедливости, а учитывать особенности тех личностей, с которыми взаимодействуем. Безграничное доверие — ключевой признак полного взаимного принятия.

Елена Белобородова
PhD, Ont. Mental Health Counselor
Консультант-психогенетик,
специалист по системным расстановкам
(по Б.Хеллингеру), биоэнерготерапевт
(647) 772-0383

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ:
как научиться слышать друг друга

*Работая с парами много лет, я поняла, что главная проблема в любом конфликте заключается в том, что стороны не слышат друг друга. Когда я прошу повторить кого-либо из присутствующих то, что только что сказал второй из них, то чаще всего слышу **интерпретацию**, а не точное повторение сказанного. Почему так получается и к чему это ведет?*

Слышать другого человека — это важное искусство, доступное немногим. Для того, чтобы действительно услышать, что нам говорит человек, необходимо освободить себя от любого предвосхищения того, что будет сказано и от попыток защититься. Необходимо отбросить желание быть правым и хорошим, и освободиться от оценок.

Мы обычно решаем за первые три секунды после встречи, кто этот человек, нравится ли он/а нам, «чего он/а стоит», и стоит ли к нему прислушиваться (чаще всего нет). Как правило, к моменту конфликта мы приходим каждый со своими установками и системой ценностей, и будучи на поверхностном уровне уверенными в том, что мы — правы, а, следовательно, наш оппонент - неправ. Ведь, если оппонент в чем-то прав, то значит неправы мы, и наши представления о мире окажутся неверными. Это очень страшно, тем более, что в глубине души мы далеко не уверены в себе и своей правоте. Мы начинаем сердиться (помните поговорку: «Юпитер, ты сердишься, следовательно, ты неправ!»). Мы готовы и сами страдать и заставлять страдать противоположную сторону, только чтобы не поставить под сомнение наши установки и представления.

При таком состоянии сознания разговор становится двумя параллельными монологами, где каждый из участвующих считает, что его задача — отстоять свою правоту и убедить в ней другого. В результате, конфликт только углубляется.

Для разрешения конфликта необходим ***диалог***, т.е. разговор двух людей, цель которого - взаимопонимание, и ***результат которого заранее неизвестен***, потому что каждый участник приходит к нему открытым и готовым выслушать собеседника и, возможно, изменить свою точку зрения. Но как же быть со страхом перестать быть «правильным» и «хорошим»? Необходимо напомнить себе три вещи:

1. Каждый человек и каждая ситуация уникальны, и поэтому «правыми» вы вполне можете быть оба, потому что вы смотрите на вещи с разных точек зрения. Понимание и даже принятие правоты другого не означает отказ от собственной.

2. Мы слишком быстро даем оценки, основываясь на словах нашего оппонента, проецируя на них собственные мысли. Отложите эти оценки в сторону, подойдите к ситуации и вашему оппоненту непредвзято и попытайтесь понять глубинные причины его позиции. В конце концов может оказаться, что спорить по большому счету не о чем.

3. Помните, что в основе всех человеческих требований и желаний лежат потребности, которые, при всей индивидуальности и уникальности, у всех одни и те же. Если вы сможете понять какие потребности пытается удовлетворить ваш оппонент в разговоре с вами, вы поймете его на глубинном уровне и сможете помочь ему найти способ удовлетворить их приемлемым для вас способом, тем самым сняв конфликт.

Согласно общепринятой «пирамиде Маслова» все человеческие потребности укладываются в несколько категорий: физическое выживание, благополучие, самоуважение, самостоятельность, социальные связи и самовыражение.

4. То же самое относится к вам. Хорошее понимание собственных потребностей поможет вам лучше их выразить и найти понимание со стороны оппонента.

*Я в своей работе использую Ненасильственное Общение (**www.cnvc.org**) - как главный метод разрешения конфликтов. В этой короткой статье я описала первые шаги этого метода. Если вы заинтересовались и хотите узнать о последующих шагах — обращайтесь, я буду рада вам помочь.*

- Ирина Петрова

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

НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!
Алена Ассанович
Registered Dental Hygenist
(647) 997-2881

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

ПАНЧАКАРМА в Квебеке!
Глубокое очищение и омоложение организма по всем канонам классической Аюрведы!
Swami Vishnudevanada Аюрведа центр
Sivananda йога ашрам
673 8th Avenue
Val Morin Quebec J0T2R0
1-819-322-3226
1-800-263-9642
www.sivananda.org/camp/ayurveda-2

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

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

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

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