Будь Здоров!

BE HEALTHY

MONTHLY MAGAZINE

APRIL 2019

КАК ВЫЖИТЬ
ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

РЕЛАКСАЦИЯ:
ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ

СЛОЖНОЕ - ПРОСТО!

СТРЕСС
И ПОТЕРЯ СЛУХА

«БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ»:
ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

стр. 8

СОН И СНОВИДЕНИЯ

4 Развиваем равновесие (продолжение)

6 Наши «биологические часы»: циркадные ритмы

8 Сон и сновидения

9 Сон с медицинской точки зрения

10 «Чудесные пилюли» - избавят от боли!

11 Стресс и потеря слуха

12 Грибы-слизевики: животные, растения, или причина болезней

14 Critical Illness Insurance

15 Смерть в Канаде (продолжение)

16 Нарушения сна: симптомы, диагностика и лечение

18 Как выжить во время перемен

19 Сколько нужно спать: сон в цифрах

20 Когда ревмокардит идет в атаку

21 Зачем нужно чистить печень

22 Сложное - просто!

24 Вкуснейший кешью-кокосовый йогурт – для здорового кишечника!

25 Худеем к весне: массаж для похудения

26 Судьба вышитая шелками

28 Цените жизнь

30 Релаксация: эффективные методики

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Publishing Editorial Assistant, Journalist
Valeria Kadrgulova

Manager, Marketing & Development
Elena Zavyalova

Manager, Communications
Farida Samerkhanova

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Writers / Content Contributors
Olga Danilevich, Svetlana Poltavets, Kate Kopylova, Laman Meshadieva, Oskar Minkov, Elena Beloborodova, Farida Samerkhanova, Natasha Zarubin, Mirra Radiy, Marina Neiman-Fishman, Irina Petrova, Doris Fin

Advertisement Sales
Dina Ivanina, Victoria Petrova, Rima Spojniqov

CONTACTS

Tel: 416-826-1601
Email: publisher.bhm@gmail.com
Web: www.BeHealthyMagazine.ca
FB: www.fb.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada (NEPMCC) Recipient of 2016, 2017, 2018 NEPMCC Award.

Funded by the Government of Canada | Canada

SUBSCRIPTION & SALES
Single copy: $4.
Annual subscription
$48 (Canada), $60 (US),
$72 (outside of Canada & 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.

РАЗВИВАЕМ РАВНОВЕСИЕ (продолжение)

Дорогие читатели, как вы думаете, где размещён центр тяжести человека? Многие считают, что он расположен где-то посередине нашего тела, на уровне солнечного сплетения. Но оказывается, что центр тяжести находится внизу живота (так как вес ног составляет около половины веса тела). Именно от него и от площади опоры зависит устойчивость нашего тела: чем ниже центр тяжести и больше площадь опоры, тем, соответственно, устойчивее наше тело – в статическом состоянии.

Но равновесие - это постоянный динамический процесс. При обычных движениях мы теряем его и автоматически восстанавливаем, постоянно смещая центр тяжести. Чтобы потеря равновесия не привела к падению, вертикальная линия, проходящая из центра тяжести, должна проходить через площадь опоры, которая определяется положением наших стоп.

Другой вопрос. Каковы главные регуляторы нашего равновесия? - Это мышечный и вестибулярный аппараты. Нервная система управляет мышцами, мозжечок - координацией движений, а вестибулярный аппарат, который находится во внутреннем отделе уха, занимается равновесием. Когда мы меняем положение тела в пространстве, рецепторы (нервные окончания) мышц и вестибулярного аппарата улавливают это и передают сигналы в центральную нервную систему, а мозг, переработав информацию, мгновенно посылает сигналы обратно в эти системы, чтобы вернуть телу баланс.

Еще один интересный факт. Знаете ли вы, что вследствие перекрёста нервных путей головного мозга, движения левой половины тела контролируются центрами правого полушария, а движения правой половины тела - центрами левого полушария?

Эти знания и глубокое понимание механизма равновесия дают нам ключ к эффективным методам его тренировки. Динамичные упражнения, помещающие тело в разные плоскости и меняющие как центр тяжести, так и площадь опоры (например, уменьшающие её, когда мы поднимаем одну ногу), а также упражнения, укрепляющие мышцы бёдер и ног, являются прекрасными средствами развития равновесия.

Сегодня мы предложим вам несколько таких упражнений. Они хороши для всех - и для тех, кто занимается сидячей работой; тех, кто не очень дружит со спортом, и для людей старшего возраста. Отметим, что сохранять и развивать чувство равновесия в пожилом возрасте особенно важно, так как это помогает значительно снизить вероятность падений, которые, как известно, являются причиной тяжелых травм, уменьшающих возможности передвижения и самостоятельности и повышающих риск преждевременной смерти.

Руки играют в этих упражнениях очень важную роль, так как они создают дополнительные точки опоры и будут вам помогать развивать равновесие. Если по разным причинам баланс даётся вам с трудом, то держитесь сначала обеими руками за спинку стула. Если вы можете выполнять упражнение, держась за спинку стула одной рукой, то пробуйте этот вариант. Освоив его, попробуйте придерживаться за спинку стула несколькими пальцами: сначала тремя, потом двумя, а потом одним. Когда вы почувствуете себя уверенно, можете при выполнении упражнения отпускать руки на несколько мгновений, а потом снова касаться ими стула. Освоив этот вариант, вы можете уже отпускать руки на длительное время. Используйте этот подход при выполнении всех описанных ниже упражнений.

ВНИМАНИЕ: пожилым людям с проблемами равновесия для безопасности рекомендуется делать эти упражнения между стенкой и стулом, крепко держась за его спинку, и крайне аккуратно и постепенно увеличивать степень сложности.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Носочки-Пяточки.

Встаньте позади стула, сначала держась руками за его спинку. Ноги на ширине плеч. На вдохе поднимитесь на носки, расслабьте плечи. Отпустите на несколько секунд одну руку, а если получится, и другую. На выдохе переместитесь на пятки, потянувшись копчиком назад. Почувствуйте хорошую растяжку задней части ног. На вдохе снова поднимитесь на носочки и отпустите одну или обе руки. Увеличивайте постепенно продолжительность стояния на носочках. Повторите 5-10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Качели.

Встаньте позади стула, держась руками за его спинку. Ноги поставьте пошире, на расстоянии ширины стула. Согните ноги в коленях и, перенеся вес тела на правую ногу, переместите тело направо, подняв прямую левую ногу в сторону.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Отпустите одну или обе руки, следуя рекомендациям по работе с руками, описанным выше. Снова, согнув колени, перенесите вес тела на левую ногу, и, переместив тело налево, поднимите в сторону выпрямленную правую ногу. Повторите 5-10 раз в обе стороны, постепенно увеличивая продолжительность стояния на одной ноге до 5-10 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Канатоходец.

Встаньте справа от стула, держась за его спинку левой рукой. Поставьте стопы в одну линию так, чтобы пятка правой ноги касалась носка левой. Смотрите прямо перед собой, сфокусировавшись на каком-нибудь предмете, находящемся на уровне ваших глаз. Если вы чувствуете себя достаточно устойчиво, можно убрать руку со стула. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд, потом поставьте левую стопу перед правой и повторите упражнение. Сделайте упражнение 3-5 раз. Постепенно увеличьте время до 30 секунд.

Усложнённый вариант.

Примите исходное положение. Перенесите вес тела на правую стопу, подняв левую пятку. Через 5-10 секунд перенесите вес тела на левую стопу, подняв правый носок. Повторите движение 3-5 раз и поменяйте ноги. Постепенно увеличьте время до 20-30 секунд.

Помните, что тренировка баланса может предотвратить падение и даже спасти жизнь! Уделите тренировке баланса 10-15 минут в день, и результаты не замедлят сказаться! Будьте здоровы!

Ольга Данилевич,
Сертифицированный преподаватель терапевтической йоги и йога-нидры (E-RYT-500),
автор уникальной методики преподавания «Open Heart Yoga»

НАШИ «БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ»: циркадные ритмы

Многие из вас, дорогие читатели журнала «Будь здоров!», конечно, слышали о «циркадном ритме» - внутренних часах, которые контролируют практически все аспекты нашего здоровья: от аппетита и сонливости до деления клеток, гормонального фона и состояния сердечно-сосудистой системы. Чаще всего циркадные ритмы упоминаются в связи с расстройствами сна, например, бессонницей - эпидемией нового тысячелетия, так охарактеризовал её ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), утверждая, что 30% населения земного шара так или иначе сталкиваются с этой проблемой. Так что же такое «циркадные ритмы»? Давайте разберёмся.

Вся жизнь на Земле подчиняется ритму, который задаёт вращение нашей планеты вокруг оси и вокруг Солнца. У практически всех живых организмов на планете, включая бактерии, есть внутренние молекулярные «часы», которые настраивают все физиологические процессы в соответствии с ежедневными изменениями в окружающем мире. Циркадные ритмы – это биологические ритмы организма с периодом около 24 часов, циклы сна и бодрствования, которые регулируются внутренними биологическими «часами» и непосредственно связаны со сменой дня и ночи.

Тонкая настройка циркадных ритмов напрямую влияет на здоровье, а сбои влекут за собой проблемы. Именно поэтому на циркадных ритмах сосредоточено множество научных исследований последних лет.

В 2017 Нобелевскую премию по физиологии и медицине присудили Джеффри Холлу (Jeffrey C. Hall), Майклу Росбашу (Michael Rosbash) и Майклу Янгу (Michael W. Young) как раз за исследование «биологических часов», изучение молекулярных механизмов циркадных ритмов и открытие гена, который поддерживает этот внутренний ритм!

Проявляется работа циркадных ритмов следующим образом. В определенное время они активируют гены, контролирующие различные процессы, в том числе и высвобождение в кровь определенных гормонов. Прежде всего, от генной активности зависит концентрация в крови *мелатонина* — гормона, стимулирующего сон. Далее, почему дети растут во сне? Потому что гормон роста вырабатывается в организме человека лишь раз в сутки, именно в фазу ночного сна. Затем, кровяное давление. Оно опускается до минимума около трех часов утра и резко поднимается, когда мы просыпаемся – поэтому большинство сердечных приступов и инсультов случаются в промежутке с 8 утра до полудня. Рассветные приступы астмы тоже связывают с циркадными ритмами, а именно с пониженной активностью *кортизола*, который обладает противовоспалительным действием. Симптомы аллергии чаще всего проявляются после пробуждения, поэтому антигистаминные препараты длительного действия рекомендуют пить на ночь.

От циркадных ритмов зависит скорость метаболизма – к вечеру он замедляется, именно поэтому важно не только что вы едите, но и когда: поздние ужины могут способствовать ожирению.

Несколько лет назад исследователи проанализировали этот процесс на примере кормления мышей, которые обычно ведут ночной образ жизни. Их посадили на диету с высоким содержанием жиров, и результат последовал незамедлительно: те, кто принимали пищу в активное время суток, оставались в прекрасной форме, а вот те подопытные мыши, которые грызли что-то денно и нощно, практически сразу начинали страдать от избыточного веса и заболевали.

Наконец, время суток в целом влияет на уровень физической и умственной активности.

А как же «совы» и «жаворонки», спросите вы? Действительно, учение о хронотипах возникло достаточно давно и окончательно сложилось в 1970-е годы, когда было экспериментально подтверждено, что хронотипы реально существуют и проявляются независимо от желания человека! Согласно этому учению, каждому человеку свойственен определённый стереотип:

«Жаворонки»

Самостоятельно и легко пробуждаются рано утром (в 5–6 утра), пик их активности приходится на утренние часы с максимальной концентрацией в промежутке 9–11 часов утра, после полудня наступает спад. Рано ложатся спать.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ХРОНОТИП	ПРОБУЖДЕНИЕ	ПЕРИОД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	ПИКИ И СПАДЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	ОТХОД КО СНУ
«Жаворонки»	Самостоятельное — в 6-7 часов или ранее, по будильнику — быстрое, лёгкое, не требует тонизирующих средств. С утра хороший аппетит.	От момента пробуждения до 12-13 часов.	Два пика: первый — от 8-9 до 12-13 часов, затем спад (вялость, сонливость) до 16 часов, второй пик — с 16 до 18 часов.	В 21-22 часа, засыпание быстрое и лёгкое.
«Совы»	Самостоятельное — в 10-11 часов или позднее, по будильнику ранее — медленное и затруднённое, для активизации требуются тонизирующие средства, такие как, контрастный душ, двигательная активность, при этом сонливость всё равно может сохраняться. Иногда просыпаются рано утром, но через короткое время снова засыпают. Аппетита по утрам нет, он появляется к обеду.	14 часов — 21 час	Три пика: с 13 до 14 часов, с 18 до 20 часов, с 23 до 1 часа.	В 24 часа и позже, возможны трудности с засыпанием.
«Голуби»	7-9 часов, по будильнику — достаточно лёгкое	Весь день, от пробуждения до 18 часов, но в течение дня может быть резкий спад, приблизительно на час.	Равномерная активность в течение дня, без явных пиков.	В 22-23 часа

«Совы»

Самостоятельно пробуждаются поздно по биологическим меркам, в 8–9 утра, и максимально продуктивны в вечернее время, в промежутке с 7 до 9 часов вечера, ложатся спать поздно, нередко после полуночи.

«Голуби»

Промежуточный тип, самостоятельное пробуждение утром, несколько позже «жаворонков», активность в течение дня постоянная, без заметных пиков и спадов, ложатся спать за час-полтора до полуночи.

Среди городского населения промышленно развитых стран около 40-45 % составляют «совы», около 25 % — «жаворонки», оставшиеся 30-35 % приходятся на «голубей».

Согласно другим исследованиям, среди «сов» и «жаворонков» представителей чистых хронотипов незначительное количество, остальные относятся к смешанным типам, переходным между «совами» и «голубями» или между «жаворонками» и «голубями».

Часто хронотип «совы» путается с синдромом рассинхронизации сна, генетической мутацией белка CRY1, который задерживает состояние сонливости до наступления раннего утра. Людям, страдающим этим синдромом, проще всего заснуть в предрассветные часы; в другое время суток их организм постоянно находится в состоянии напряжённого, нездорового бодрствования. Однако, согласно исследованиям, эта мутация – достаточно редкая и встречается примерно у 1 из 75 человек. Синдром рассинхронизации сна обычно корректируют с помощью лекарств.

В любом случае, медики и учёные рекомендуют 7–9-часовой сон в ночное время суток.

Гармоничная работа всех систем нашего организма так или иначе связана с циркадными ритмами, которые регулируются нашими внутренними биологическими «часами». Как же настроить эти «часы»?

1. Вставайте в одно и то же время. Это проще, чем контролировать время отхода ко сну. Если в будни встаёте рано, по выходным старайтесь просыпаться примерно в то же время, а если работаете в вечернюю смену, вставайте попозже. В вопросах сна режим важнее всего!

2. Откажитесь от дневного сна или используйте его правильно. В течение дня можно устраивать перерывы на сон, но они не должны длиться больше 20 минут.

3. Соблюдайте световую гигиену! Свет, который улавливают наши глаза, помогает поддерживать цикл дня и ночи — именно поэтому при путешествии в другой часовой пояс наши внутренние часы перестают соответствовать солнечному циклу, а для адаптации требуется несколько дней: 1 день за каждый час разницы во времени, как утверждают специалисты.

В повседневности злейшим врагом внутренних часов является яркий искусственный свет в ночное время, который буквально дезориентирует системы организма! Поэтому, в течение дня, а особенно утром, следует обеспечить глаза достаточным количеством яркого света. Сразу после пробуждения распахните шторы. Если за окном темно, включите свет. Можно купить специальную лампу естественного освещения. Именно свет пробуждает все системы организма.

А вот с наступлением сумерек его воздействие лучше минимизировать. Хотя бы за час до сна выключайте все экраны – телевизора, компьютера, телефона (в последнем можно включить режим ночной подсветки экрана). Это позволит циркадным часам синхронизироваться с естественным суточным циклом, что способствует здоровому и крепкому сну.

4. Занимайтесь спортом. Регулярные тренировки (даже 2-3 часа в неделю) значительно улучшают качество сна. Любые интенсивные занятия лучше проводить в первой половине дня, а на вечер оставить что-то спокойное, например, йогу и растяжку.

Надеемся, информация в этой статье будет вам полезна. Настраивайте правильно ваши биологические часы, ведь от этого зависит ваше здоровье и качество жизни. Будьте здоровы!

СОН И СНОВИДЕНИЯ

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

Как нам всем хорошо известно, мы проводим примерно треть нашей жизни во сне. Полноценный сон абсолютно необходим для нормальной работы головного мозга и организма в целом. Сон также необходим для нормальной работы нашей психики.

Когда мы спим, каждый из нас, обычно, проходит через несколько циклов сна, и каждый цикл состоит из четырех фаз:

Фаза №1. Дремота – засыпание, чувство падения, вздрагивание и т.д.

Фаза №2. Начало медленного сна – неглубокий сон, во время которого происходит замедление сердечного ритма и падение температуры тела. Если ваш сон был прерван на этой фазе, то вы будете чувствовать себя разбитым и не выспавшимся.

Фаза №3. Медленный сон – в это время происходит глубокий отдых организма, вывод токсинов, усиленная выработка гормона роста.

Фаза №4. Быстрый сон – в этой фазе мы видим сновидения. Она отличается быстрыми движениями глаз, повышением артериального давления и притоком крови к головному мозгу.

Последние три фазы повторяются несколько раз за ночь. Мы все видим сны во время быстрого сна (фаза №4), однако, если нас разбудить после того, как эта фаза закончилась и началась первая фаза следующего цикла, то мы не сможем вспомнить наш сон. Если вы помните ваш сон, это значит, что вы проснулись во время четвертой фазы.

С научной точки зрения сон – это просто продолжение наших дневных забот и размышлений. И действительно, мы часто видим во сне события прошедшего дня, причудливо переплетающиеся с более давними событиями, впечатлениями от фильмов, книг, рассказов и т.д.

Однако, с психологической точки зрения, сновидения выполняют как минимум еще одну очень важную функцию: посредством снов наше подсознание говорит с нами. Язык подсознания общается образами, то есть образы и ситуации, происходящие во сне, указывают на идеи, чувства и мысли не буквально, а по аналогии, сходству или какой-либо общности.

Хороший пример этого – сон знаменитого химика Кикуле, основателя химии соединений на основе углерода. Кикуле заснул после напряжённой работы над выяснением структуры молекулы бензола, и ему приснилась змея, держащая во рту собственный хвост. Проснувшись, он применил подсказку на практике и, таким образом, открыл замкнутую структуру бензола, что оказалось одним из важнейших открытий в современной химии.

Существует много историй об открытиях, сделанных во сне. Некоторые из них правдивы, а некоторые нет – как, например, известная легенда о том, что Менделеев увидел периодическую таблицу во сне. Однако, важно то, что в основе таких историй лежит важный принцип: наше подсознание видит, слышит, чувствует и понимает гораздо больше, чем бодрствующее сознание, и общается с нами через сны.

Если вы не помните свои сны – не переживайте. Наше подсознание умеет работать с неразрешёнными ситуациями, с незавершёнными «гештальтами» самостоятельно, без вмешательства нашего рационального интеллекта. Фраза «завершение гештальта» пришла из гештальт-терапии и означает «полное завершение какой-либо ситуации». Важно, чтобы конкретная ситуация была полностью завершена не только в реальности, но и на эмоциональном плане - значит мы полностью завершили всё, что могли, извлекли все возможные уроки и пользу, и некогда проблемная ситуация нас теперь волнует не больше, чем прошлогодний снег. Если мы хотим двигаться вперёд, расти и развиваться, то завершить старые «гештальты» нам необходимо. И здесь работа нашего подсознания, проходящая в сновидениях, абсолютно необходима.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Если, или вернее, когда вы помните свои сны, то с ними можно проводить дополнительную работу и анализ, чтобы закрыть неразрешённые ситуации. Здесь нам поможет несколько правил:

1. Держите ручку и блокнот на прикроватном столике, чтобы записывать свои сны, пока вы их помните. Это поможет выявить повторяющиеся мотивы, и как они со временем изменяются.

2. Известные из жизни персонажи, возникшие во сне, представляют самих себя.

3. Образы животных и неодушевленные явления представляют собой атрибуты или идеи. Атрибуты индивидуальны, хотя часто разделяются большинством представителей данной культуры (например, «собака» для большинства из нас означает «дружбу» и «верность»).

При работе со своими снами следует задать себе вопрос: Какая идея первой приходит мне на ум, когда я думаю о животном или предмете, который я видел во сне?

4. Неизвестные персонажи сна являются частями вашей психики, представленными в образной форме. Работать с ними следует также, как с образами животных и неодушевлённых предметов. (Например: Мне снится самурай. Что первое приходит на ум, когда я думаю о самураях? -Кодекс чести. Похоже, что это негибкая, чёрно-белая часть моей психики, которая скорее готова умереть, чем «потерять лицо»).

5. Теперь, когда мы понимаем, какие роли играют различные персонажи сна, расскажем этот сон, заменяя персонажи на их атрибуты или идеи (например, вместо «самурай» я скажу «чёрно-белая часть меня»), и расскажем этот сон заново. В процессе рассказа должно начать проясняться понимание того, о чём этот сон, и какой урок из него можно извлечь.

Работая со снами таким образом, мы помогаем себе справиться с трудными ситуациями, с травмирующими событиями и найти решения проблем.

В конце статьи я хочу добавить, что глубокий медленный сон (фаза №3) также исключительно важен для здоровья, и незаменим ничем. Поэтому, любите себя и не жертвуйте сном!

СОН С МЕДИЦИНСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

С точки зрения медицины, сон – это чёткий, последовательный процесс смены стадий электрической активности головного мозга и состояние, которое (через определённые нейрофизиологические, химические, психологические изменения) даёт нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально.

Сомнология (наука о сне), начала формироваться чуть более 80 лет тому назад, когда Альфред Ли Лумис (Alfred Lee Loomis, 1887-1975) в середине 30-х годов прошлого столетия впервые описал стадии сна.

Объективное исследование сна, *полисомнография*, является методической основой сомнологии и сложилось в современную систему, начиная с описания фазы быстрого сна (ФБС) в 1953 году Н. Клейтманом (Kleitman N.) и Е. Асерински (Aserinsky E.) Методы, которые наука-сомнология.

С тех пор минимальный сомнологический набор, абсолютно необходимый для оценки стадий и фаз сна, состоит из электроэнцефалограммы (ЭЭГ), электроокулограммы (ЭОГ) и электромиограммы (ЭМГ).

В настоящее время наибольшие диагностические и лечебные возможности сомнологии развиваются в следующих направлениях:

1. Инсомния (бессонница) - расстройство сна, которое характеризуется неспособностью заснуть в течение значительного периода времени ночью.

Основными признаками, необходимыми для установления диагноза бессонницы, являются: жалобы на плохое засыпание; нарушения сна отмечаются не меньше 3 раз в неделю; озабоченность бессонницей и тяжёлое недомогание ночью и/или в течение дня.

Причинами возникновения бессонницы могут быть неврозы, психозы, органические поражения мозга, соматические заболевания. У здорового человека временная бессонница может быть вызвана чрезмерным нервным возбуждением. Также, отрицательное влияние на структуру сна оказывает работа по сменам, авиаперелёты со сменой часового пояса.

2. Гиперсомния (непреодолимая патологическая сонливость) - повторяющиеся эпизоды чрезмерной дневной сонливости или избыточный ночной сон.

Наиболее клинически значимой разновидностью гиперсомнии является нарколепсия, характеризующаяся избыточной дневной сонливостью с непреодолимыми эпизодами дневного сна; беспокойным ночным сном и чувством недосыпа; галлюцинациями при засыпании или пробуждении.

Среди известных причин гиперсомний - генетическая предрасположенность, травма головного мозга, невротические расстройства, клиническая депрессия, уремия, фибромиалгия, апноэ сна, синдром беспокойных ног и синдром периодических движений конечностей. Также гиперсомния может быть побочным эффектом приёма некоторых психотропных препаратов, возможно развитие гиперсомнии при наркомании и алкоголизме. Как правило, гиперсомния возникает в молодом возрасте.

3. Парасомния - деструктивное нарушение сна, которое может происходить во время пробуждения (после фазы сна с быстрым движением глаз) или частичных пробуждений (во время фазы сна с медленным движением глаз). К типам парасомнии относятся ночные страхи и кошмары, лунатизм, пробуждение со спутанным сознанием, разговор во сне; судороги или паралич во сне; болезненная эрекция; энурез/недержание мочи; пароксизмальная дистония и другие.

а также…

4. синдром ночного «апноэ» и другие нарушения дыхания во сне;

5. синдром «беспокойных ног», синдром периодических движений в конечностях и другие двигательные нарушения во сне;

6. импотенция;

7. эпилепсия и другие.

Этот широкий перечень патологий свидетельствует о том, что речь идёт об очень распространённых проблемах, имеющих огромное значение для современной медицины. Кроме того, сон является особым состоянием, в котором могут зарождаться или, наоборот, облегчаться многие патологические процессы. Поэтому в последние годы значительное развитие получила медицина сна, изучающая особенности патогенеза и лечения патологических состояний, возникающих в период сна.

«ЧУДЕСНЫЕ ПИЛЮЛИ» избавят вас от боли!

Наташа Зарубин
Registered Homeopath

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

Когда мы испытываем физическую боль, интуитивно возникает желание от неё освободиться. Те, кто верит в науку, предпочитают фармацевтические препараты, те, кто верит в природу, будет лечиться настойками из трав, те кто понимает науку и природу – выбирают гомеопатию.

Для тех, кто живёт в быстром темпе, времени на всевозможные терапии у них попросту нет. Для них гомеопатия незаменима. Ведь небольшой тюбик гомеопатического препарата в кармане может заменить часовые терапевтические процедуры, а во многих случаях может оказаться единственным спасением.

«Извините, я не могу повернуться, встать и нагнуться», – жаловалась мне Анна, менеджер банка, поворачиваясь в кресле как робот. Я поинтересовалась, что случилось. «Спазм в спине, защемило мышцу сегодня утром, когда я неудачно повернулась. Не могу даже туфли надеть, больно в спине!» – с болью в голосе продолжала менеджер.

Я наблюдала, как Анна вынуждена была кататься в кресле по офису, обслуживая меня, не в состоянии даже встать, любое движение причиняло ей нестерпимую боль. Я предложила ей помочь с болью в защемлённой мышце, так как у меня всегда с собой имеется 2-3 гомеопатических препарата.

Я не рассчитывала, что Анна верит в «лженауку-гомеопатию», но она охотно согласилась на всё, что могло бы облегчить её боль. «У меня нет времени даже записаться на массаж», объяснила она. Сочувствуя, я оставила Анне 5 гранул Арники, и попросила её принимать по одной каждый час. Через пару недель, посетив банк снова, я заглянула к менеджеру с защемлённой мышцей. «It is a miracle!» - увидев меня, объявила Анна. «Эти пилюли сделали со мной чудо, всё прошло за один день! Смотрите, я сегодня в туфлях на каблуках!»

Допустим на минуту, что гомеопатия – это не научная медицина; что она не помогает; что те, кто ею пользуется – наивные простаки, которых просто обманывают. Но ведь таких простаков, излечившихся от таблетки, «в которой ничего нет», и от просто веры в «чудо» – миллионы людей по всему миру, включая британскую королевскую семью, многих влиятельных и состоятельный людей!

Интересно, что в Индии, с её миллиардным населением, таких профессий как хиропрактор, остеопат и физиотерапевт практически не существует. Проблемы костно-мышечного аппарата решаются либо хирургически, либо гомеопатией – путём стимулирования повреждённых мышечных, суставных и костных тканей. Многие европейские страны также широко используют гомеопатию и мануальную терапию. В Германии и России, например, созданы целые исследовательские центры по изучению ускорения восстановления травм у атлетов с помощью гомеопатических препаратов.

Вот всего несколько практических примеров, которые я успешно использую в моей ежедневной практике с большим успехом, и, вероятно, помогут вам и вашим близким:

- Боль в пояснице, позвоночнике, межрёберная невралгия лечатся эффективно с помощью *Bryonia, Ranunculus, Rhus-Tox* и *Hypericum*.
- При боли в тазобедренном суставе возможно избежать операцию, если начать лечение в ранние сроки. Таким же образом мышечные и суставные боли при фибромиалгии, подагре и артрите.
- При растяжении локтевых сухожилий, разорванных мышц (особенно у спортсменов) помогут *Ruta, Arnica, Calc-Phos* и *Calendula*.
- При вывихе колена, лодыжки или плеча помогут *Ruta, Ledum, Ferr* или *Stront-C*.
- Перелом кости, остеомилит, разложение костной ткани лечатся с помощью *Symphatum, Aurum, Angustura* и *Hekla*.

Гомеопатия — это, возможно, медицина будущего, хотя многим, из-за собственного отсутствия знаний и навязанного чужого мнения, сложно поверить, какой лечебной силой обладает эта натуральная, природная наука. Будьте открыты, образованы и, конечно, здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

СТРЕСС И ПОТЕРЯ СЛУХА

По данным Всемирной Организации Здравоохранения нарушения слуха в недалёком будущем станут всеобщей проблемой. Для того, чтобы понять, почему число случаев потери слуха возрастает стремительно быстро, исследователи стали изучать, какие же факторы влияют на ухудшение слуха.

В большинстве индустриально-развитых стран число случаев потери слуха увеличивается в геометрической прогрессии. В некоторых из этих стран более 30% граждан сообщают о возникших у них проблемах со слухом; при этом наиболее частые жалобы – это звон в ушах и потеря слуха.

Исследователи попытались обнаружить причину данных тенденций. Было выдвинуто предположение, что поскольку в развитых странах стресс – это распространённое состояние, то возможно он и является причиной проблем со слухом.

Чтобы проследить эту связь, был проведён целый ряд научных исследований, в том числе многотысячные анкетные опросы среди пациентов. Исследователи из Каролинского Института Стокгольма (Швеция) разработали анкету, содержащую более ста вопросов, в которых они просили участников описать, как они себе представляют определённые стресс-факторы, имеющие отношение к стилю жизни; психосоциальной обстановке на работе и дома; умственной и физической нагрузке на работе; физическому и психическому здоровью, и другим факторам. Кроме этого, анкеты содержали несколько вопросов о состоянии слуха участников опроса, в основном, о звоне в ушах (тиннитусе) и о способности слышать обычный разговор.

В результате исследований было обнаружено, что существует линейная зависимость между определёнными стресс-факторами и состоянием слуха. То есть, участники исследования, которые сообщали о присутствии большого числа стресс-факторов в их жизни, обязательно также имели проблемы со слухом! При этом, нарушения слуха усугублялись в то время, когда они имели какие-либо другие проблемы со здоровьем.

Исследования показали прямую корреляцию проблемы слуха с наличием стрессовых ситуаций, связанных с работой. Например, мужчины, находящиеся в состоянии стресса, связанного со сменой работы, почти на 40% чаще жаловались на проблемы со слухом. Кроме того, чем больше респондентов жаловались на стресс на рабочем месте, тем больше они жаловались на ухудшение слуха и шум в ушах. Согласно предположениям учёных, причиной тому может быть чрезмерная стимуляция рецепторов внутреннего уха, вызываемая тревогой и гормонами стресса.

Итак, в течении долгого времени было известно, что постоянный стресс ведёт к общему ухудшению здоровья, к ослаблению иммунитета и способности противостоять инфекциям, увеличивает шанс возникновения сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. Теперь же проведённые исследования явно продемонстрировали связь наличия стресса и нарушений слуха.

Нейросенсорную потерю слуха часто называют «нервной глухотой». Главные симптомы так называемой нейросенсорной тугоухости — снижение слуха и шум в ушах. Если поражение распространяется на оба уха, то при нейросенсорной потере слуха вам может быть сложно разбирать речь, даже если она достаточно громкая. При одностороннем поражении возможны проблемы с нахождением источника звука или с распознаванием звуков в фоновом шуме. Как лечить? Большинству людей со слабо выраженной или умеренной нейросенсорной потерей слуха на оба уха помогают слуховые аппараты. При более глубокой потере слуха, возможно использование кохлеарных имплантов — электронного устройства, которое имплантируется хирургическим путём и напрямую стимулирует слуховой нерв, превращая звуковые волны в электрические импульсы и тем самым имитируя естественный слуховой процесс. Полному восстановлению слух, увы, не подлежит.

Прочитав эту статью, вы, возможно, захотите узнать, влияет ли ваш стиль жизни на ваш слух. Лучший путь – это визит к специалисту и проверка слуха! И, конечно, постарайтесь уменьшить количество стрессовых ситуаций. Если вас беспокоит опасность возникновения проблем со слухом, задумайтесь, как вы можете изменить вашу жизнь. Помните – улучшение стиля жизни ведёт к улучшению слуха. ***Будьте здоровы!***

Hearing Choice | Слуховые аппараты от ведущих производителей

ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

БЕСПЛАТНО:
- Слуховые аппараты для пенсионеров, пациентов с низким доходом и жертв Холокоста;
- Проверка слуха;
- Консультации;
- Принимаем ODSP, WSIB, OW и другие виды страховок.

4949 Bathurst St, Unit 205, North York, ON M2R 1Y1
TEL: 416-225-3550

20 Wynford Dr, Suite 315, North York, ON M3C 1J4
TEL: 416-445-4327

WWW.HEARINGCHOICE.CA

ГРИБЫ-СЛИЗЕВИКИ:
животные, растения или причина болезней

В огромном царстве грибов, насчитывающих более 1,5 миллионов видов, существует довольно обширная группа грибоподобных организмов — миксомицетов-слизевиков, в которую входит более тысячи видов, объединённых в три подкласса, 13 семейств и 50 родов, и которая занимает особое положение в природной иерархии, так как эти удивительные живые существа обладают признаками как растений, так и животных!

От грибов они отличаются отсутствием клеточной оболочки и деления вегетативного тела на клетки, характером питания, химическим составом, способностью передвигаться и другими особенностями.

От животных они отличаются по способу питания и размножения, а также отсутствию хитина и некоторых других соединений, характерных для животного организма, но цикл их развития похож на цикл развития простейшего животного организма амёбы (они способны размножаться простым делением).

Ученые полагают, что слизевики, подобно простейшим, появились на Земле первыми, более 600 миллионов лет назад, но возможно и раньше (при этом, слизевики практически не изучены ни учёными-микологами, ни другими специалистами!).

Эти уникальные организмы представлены во всех возможных нишах обитания живых организмов на нашей планете: в природе, в наших домах, в воздухе, которым мы дышим, в наших телах, совместно со множеством бактерий и грибков.

Слизевики имеют огромное значение в природе. Они разлагают различные органические остатки, являясь санитарами Земли - ограничивают и регулируют число простейших животных и бактерий, питаясь ими, и переваривая их и небольшие кусочки органики в вакуолях, образующихся в их телах.

Слизевики присутствуют в организме человека и вовлечены во многие процессы его жизнедеятельности. При ослаблении иммунной системы, могут являться возбудителями некоторых заболеваний, включая, возможно, онкологические. И без сомнения обладают другими функциями, которые учёным ещё предстоит открыть.

Эти организмы мгновенно адаптируются в любых условиях и, согласно свидетельствам учёных, способны мгновенно решать сложнейшие задачи и, возможно, обладают разумом, пока недоступным для нашего понимания.

Окраска слизевиков представлена всеми цветами радуги, и её интенсивность зависит от влажности, температуры, освещённости и других условий окружающей среды.

Плазмодий (вегетативное тело слизевика) при благоприятных условиях питается и растет очень быстро, до 4 см в сутки, и его размер может доходить от нескольких миллиметров до 1 м, и более. Формы плазмодия слизевиков очень разнообразны. Внутри имеется цитоплазма в виде слизистой, прозрачной или непрозрачной студенистой массы с огромным количеством ядер (до нескольких миллионов) и пульсирующими вакуолями, переваривающими бактерии, кусочки древесины, одноклеточные животные организмы, небольшие кусочки разнообразной органики.

При неблагоприятных условиях - недостатке влаги или пищи - плазмодий утолщается и твердеет, превращаясь в склероций, который сохраняет жизнеспособность в течение долгого времени.

При наступлении благоприятных условий склероций оживает и превращается обратно в плазмодий, оболочка цисты лопается и из неё выходит подвижный маленький плазмодий, начинающий усиленно питаться и расти.

Слизевики делятся на сапрофитов (растения, питающиеся органическими веществами отмерших организмов) и паразитов, живущих внутри растений, животных и даже людей! Плазмодий слизевика впитывает жидкие питательные вещества или всей поверхностью своего тела или, подобно

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

амёбе, протягивает выросты к отдалённому органическому субстрату и поглощает его кусочки, втягивая во внутрь.

Наши далекие предки обладали большими знаниями о грибах, и с древних времён многие лекари считали, что различные тяжёлые заболевания у человека возникают в результате поселения в нём слизевиков. В настоящее время учёные склоняются к аналогичной гипотезе, что причиной многих тяжёлых заболеваний человека и животных являются слизевики вида Ликогала древесная, наиболее распространённого по всей Земле, о которых мы расскажем в следующем выпуске нашего журнала. Следите за нашими публикациями и будьте здоровы!

Светлана Полтавец
Соавтор книги “Атлас грибов-целителей”
Email: naturefungi16@gmail.com

СТРАХОВАНИЕ НА СЛУЧАЙ
критических заболеваний (Critical Illness Insurance)

Зачастую, мы не задумываемся о здоровье, пока не приходит болезнь. А зря, ведь заболевания, особенно критические, влекут за собой серьёзные последствия для благосостояния и уровня жизни человека и, конечно, наносят ощутимый удар по финансовому здоровью. Страхование на случай критических заболеваний может обеспечить определённую степень финансовой защиты. Поговорим же об этом подробнее.

Что такое критические заболевания?
Это неизлечимые, необратимые, или смертельно опасные для жизни человека заболевания.

В чём заключается страхование на случай критических заболеваний?
Если в течение срока действия страхового полиса вам поставили диагноз одного из критического заболевания, включённого в страховой договор, то вам выплачивается страховое покрытие - единовременная, необлагаемая налогом сумма. Страховые выплаты происходят на 31 день после наступления страхового случая (постановки диагноза), и вы можете потратить их на лечение, погашение долгов и любые другие нужды. Поэтому, при выборе типа страхового полиса вы можете решить, на какой срок он вам нужен. Например, пока ваши дети не подросли, или пока ипотека не будет погашена. Страхование от критических заболеваний эффективнее всего делать в сочетании с полисом страхования жизни.

Кому это нужно?
Страховое покрытие на случай возникновения критического заболевания необходимо по разным причинам:

- Во-первых, вам может потребоваться страховка, обеспечивающая выплату ипотеки и других кредитов в случае заболевания. В заявлении на получение ипотечного кредита иногда предлагается некоторая форма страхового покрытия.
- Во-вторых, если у вас есть семья и дети, вы сможете позаботиться о том, чтобы они были обеспечены, если вам придётся прервать работу для лечения.
- В-третьих, лечение и восстановление после тяжёлой болезни может означать, что вам, возможно, придётся вносить изменения в свой стиль жизни. Страховые выплаты могут быть использованы для этого.

Какие болезни покрываются этим видом страхования?
Критические заболевания, которые включаются в полис страхования на случай критических заболеваний, могут различаться в случае разных страховых компаний, поэтому мы призываем вас внимательно проверить все детали полиса перед его покупкой. Как правило, в страховку на случай критических заболеваний включаются такие болезни и состояния как:

- Многие виды рака;
- Инфаркт и инсульт;
- Пересадка основных органов;
- Болезнь Паркинсона;
- Глухота, слепота и многие другие.

Полный список включает в себя от 10 до 25 заболеваний. При подаче аппликации вы должны будете предоставить информацию как о вашем состоянии здоровья на текущий момент, так и историю наследственных заболеваний. От этого будет зависеть цена вашего страхового полиса. Здесь важно предоставлять честную и достоверную информацию - страховая компания может аннулировать контракт или отказать в выплатах, если обнаружит, что информация в вашей аппликации является ложной или недостоверной.

Как выбрать тип страхования на случай критических заболеваний?
Выбирая тип страховки, конечно, необходимо взвесить суммы ежемесячных выплат, которые нужно будет изъять из семейного бюджета, с преимуществами покрытия при наступлении страхового случая. Поэтому, подумайте какой заработок вы потеряете, если не сможете работать из-за болезни в течении продолжительного срок, и какие финансовые обязательства у вас будут в этот период. Если вы и ваша семья всецело зависите от вашего заработка, если у вас есть маленькие дети и/или большие долги в виде ипотеки - это может быть именно та финансовая защита, которая вам необходима. Но даже если у вас нет детей или долгов, страхование на случай критических заболеваний может быть необходимо, ведь иногда это единственные средства для существования.

Говоря о ежемесячных выплатах, "вырванных из бюджета", в Канаде существуют страховки, которые действуют как накопительные, и по окончанию срока договора все деньги будут выплачены обратно, если страховой случай не произошёл.

Специалисты в области страхования смогут вам помочь оформить страховой полис, подходящий вашей конкретной ситуации, и получить страховое покрытие, которое будет надёжным финансовым подспорьем для вас и вашей семьи в трудное время.

Марина Нейман-Фишман
Insurance Life & Living Benefits Advisor
(647)643-2962

СМЕРТЬ В КАНАДЕ
(продолжение)

Как мы уже рассказывали в предыдущем выпуске, у исполнителя завещания немало работы. Итак, после организации и оплаты похорон, уведомления государственных и коммунальных служб о факте смерти, исполнитель завещания обязан обратиться в суд и получить подтверждение законности завещания (probate), а затем заняться оплатой долгов и налогов, и только затем раздать всё оставшееся имущество наследникам.

Если наследники несовершеннолетние, они не смогут получить наследство. Для этого назначается доверенное лицо (trustee), которое будет отвечать за имущество и брать деньги на нужды детей в соответствии с завещанием или со статьёй закона, если в завещании нет распоряжений на эту тему или если нет самого завещания.

Затем, когда дети достигнут совершеннолетия (18 или 19), они получат всё наследство сразу. Зачастую, последствия этого могут быть не самые приятные, так как дети не готовы распоряжаться большими суммами денег. Как избежать этого «выигрыша в лотерею» для молодых «счастливчиков»? Существует несколько способов. Например, оформляя страховку жизни, вы можете попросить вместо выплаты всей суммы полиса (lump sum) делать частичные платежи (installments), например, в течении 20 лет. Также вы можете создать фонд (trust), в который перейдут все ваши деньги в случае смерти. Наследники смогут получать доход из этого фонда в соответствии с вашим завещанием как до, так и после их совершеннолетия.

Сейчас, когда ни у кого не вызывает сомнения необходимость составления завещания, ответим ещё на несколько часто задаваемых вопросов.

ГДЕ ДЕРЖАТЬ ЗАВЕЩАНИЕ? Абсолютно неважно где. Важно, чтобы исполнитель смог его найти. Многие держат завещание в депозитной ячейке банка, которую позволяют открыть при предъявлении сертификата о смерти, если в ячейке есть завещание, и в нём прописан исполнитель, и только тому человеку, который прописан как исполнитель. Другие вещи из ячейки банк не передаст в распоряжение исполнителя, пока не будет подтверждена законность завещания.

Копия завещания, как правило, хранится у адвоката. **Но копия не может заменить оригинал** и нужна только для того, чтобы подтвердить оригинал.

Завещание существует всегда в единственном экземпляре, но разных завещаний может быть несколько (например, касающихся недвижимости в других провинциях). Поэтому важно указать в каждом из них, что существуют другие завещания.

Кроме того, во всех провинциях до того, как завещание пройдёт через probate, необходимо будет заверить роспись свидетеля, что он / она лично присутствовали и засвидетельствовали роспись человека, делавшего завещание - даже если этим свидетелем был адвокат, который составил вам завещание!

ЕСТЬ ЛИ У ЗАВЕЩАНИЯ СРОК ГОДНОСТИ И КАК ЧАСТО НУЖНО ЕГО МЕНЯТЬ?

Ответ простой. Как только у вас изменились обстоятельства - вы женились, развелись, овдовели, родились дети, дети выросли / достигли совершеннолетия, вы переехали (в другую провинцию или страну), у вас появилось имущество в другой провинции или стране, вы поссорились с исполнителем завещания и т.д.

Например, развод в некоторых провинциях не отменяет завещание, а вот брак после написания завещания — да! При этом, развод — это развод, а не наличие separation agreement. Брак — это брак, а не common law. В Онтарио, например, согласно закону, вы не считаетесь супругами даже если 30 лет проживёте в гражданском браке (исключением является только то, если у вас общие дети).

В некоторых провинциях вы не можете оставить наследство не тому, кому оно полагается по закону. Ваши «законные наследники» могут подать в суд, который будет решать, какие средства нужны им для существования, и вполне реально, что они смогут «отвоевать» большую часть или даже всё.

В заключение. Законным может быть признано и завещание, составленное самим умершим без помощи адвоката, если оно полностью написано от руки. Однако, это правило действует не во всех провинциях, и, учитывая всю сложность наследственного права и процесса в Канаде, делать подобное завещание не рекомендуется.

Ламан Мешадиева
BARRISTER AND SOLICITOR
(905) 669-4774

Ламан Мешадиева
(Laman Meshadiyeva, Barrister and Solicitor)

Опытный, умный, честный и ответственный адвокат, согласно отзывам клиентов и коллег.

УСЛУГИ В ОБЛАСТЯХ ПРАВА:

- **Недвижимость (Real Estate Law)**
  Полный комплекс юридических услуг по сопровождению сделок с недвижимостью в Онтарио
- **Корпоративное и коммерческое право (Corporate Commercial Law)**
  Контракты, сделки, коммерческие иски, регистрация бизнеса, налоговые споры
- **Иммиграция (Immigration Law)**
  Юридическое сопровождение процесса иммиграции и визового оформления в Канаду
- **Наследственное право (Wills & Estates)**
  Наследства, завещания, доверенности

226-1600 Steeles Avenue West, Vaughan, Ontario, L4K4M2
Тел: **(905) 669-4774** | Факс: **(905) 669-4994**

НАРУШЕНИЯ СНА:
симптомы, диагностика и лечение

Задайте себе следующие вопросы:

- ☐ Случается ли так, что вы засыпаете во время вождения машины, при просмотре телевизора или чтении?
- ☐ У вас есть проблемы с памятью? Вам тяжело сохранять внимание или концентрироваться?
- ☐ У вас есть проблемы с производительностью?
- ☐ Вам часто говорят, что вы выглядите усталым?
- ☐ Вам тяжело поддерживать живой разговор? Вы часто медлите с ответом?
- ☐ Вам трудно контролировать свои эмоции?
- ☐ Вы чувствуете необходимость вздремнуть практически каждый день?

Если вы ответили «да» на один или несколько из этих вопросов, возможно у вас присутствуют нарушения сна и настоятельно советуем вам обратиться к врачу – для начала, чтобы диагностировать проблему и затем, чтобы получить лечение. Затягивать и следовать советам «попить валерианку» не стоит – качество ночного сна влияет на качество жизни, а некоторые расстройства сна представляют серьёзную угрозу здоровью.

Итак, поговорим о диагностике.

КЛИНИКИ СНА И СОМНОЛОГИЧЕСКИЕ ЛАБОРАТОРИИ

В Канаде существуют центры или клиники сна, направление в которые вы можете получить от вашего семейного врача.

После получения направления и для проведения исследования вы должны будете провести ночь в сомнологической лаборатории в индивидуальной комфортабельной палате, на уютной постели.

Электроды и датчики будут прикреплены к коже (исследование не является инвазивным методом, и кожные покровы остаются целыми).

В течение ночи вы можете спать в любом удобном для себя положении, при необходимости вставать и выходить из палаты. В соседнем помещении в течение всей ночи будет находиться медицинская сестра.

Исследование, которое проводится называется полисомнография и включает в себя (в зависимости от направления семейного доктора и типа вашего расстройства, согласно предварительному диагнозу) мониторинг и запись большого числа физиологических показателей во время сна, таких как:

- биоэлектрическая активность мозга;
- движение глаз;
- изменение мышечного напряжения;
- ритм и работа сердца;
- дыхательные движения грудной и брюшной стенки;
- объём воздушного потока через нос и наличие храпа;
- насыщение гемоглобина кислородом;
- позиции тела и движения ног.

Если ваш семейный доктор предполагает у вас синдром апноэ, вам может быть назначен кардиореспираторный мониторинг - метод обследования, включающий в себя только регистрацию воздушного потока через нос, храпа, дыхательных движений грудной и брюшной стенки, насыщения гемоглобина кислородом, позиции тела и ЭКГ (электрокардиографию) для регистрации ритма и работы сердца. Этот метод позволяет определить выраженность дыхательных нарушений во время сна, эпизоды гипоксемии, нарушения сердечного ритма и, как правило, используется для подтверждения синдрома апноэ.

Если есть подозрение на эпилептические припадки в ночное время, вам может быть назначен видео ЭЭГ (электроэнцефалограмма) мониторинг для регистрации биоэлектрической активности мозга в течение ночного сна и видеонаблюдение в течение всей ночи. Это позволяет определить наличие эпилептформной активности во время сна, зарегистрировать эпилептический припадок, патологическую двигательную активность и другие нарушения поведения во время сна. Особенно часто это исследование назначается детям с подозрением на эпилепсию, у которых дневная электроэнцефалограмма не выявляет никаких изменений.

Часто задаётся вопрос, покрываются ли исследования в сомнологической лаборатории государственной медицинской страховкой OHIP?

Как правило OHIP покрывает одно диагностическое исследование, один раз в течении 2 лет.

Если у вас появилось другое расстройство сна (не связанное с нарушением дыхания во сне!), то вы сможете пройти дополнительное диагностическое исследование через 12 месяцев. Однако, в течение 24 месяцев допускается только одно терапевтическое (лечебное) исследование.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Если по результатам обследования вам был диагностирован синдром обструктивного апноэ и назначена СИПАП-терапия (режим искусственной вентиляции лёгких постоянным давлением), вам не нужно будет проходить дополнительное обследование для получения компрессора СИПАП, если повторное исследование сна не является клинически необходимым.

СИНДРОМ ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ СНА

Согласно общераспространённому мнению, храп - это неприятный, но безопасный звуковой феномен. Однако мало кому известно, что так называемый «могучий» храп является предвестником и одним из основных проявлений тяжёлой болезни — **синдрома обструктивного апноэ сна (СОАС) или болезни остановок дыхания во сне.**

Первыми свидетелями этого грозного заболевания являются бодрствующие близкие, которые с тревогой наблюдают, как внезапно обрывается храп и возникает пугающая остановка дыхания, а затем спящий громко всхрапывает, иногда ворочается, двигает руками или ногами и вновь начинает дышать. Иногда может отмечаться до 300-400 остановок дыхания за ночь общей продолжительностью до 3-4 часов.

Нарушения дыхания у спящего человека приводят к резкому ухудшению качества сна. Головные боли, постоянная сонливость, раздражительность, снижение внимания и памяти, снижение потенции — это лишь часть симптомов, которые может испытывать хронически не высыпающийся человек. Особенно опасны приступы острой сонливости во время управления автомобилем, когда мучительно хочется закрыть глаза и заснуть хотя бы на несколько минут. Статистика говорит о том, что вероятность автомобильных аварий у больных с синдромом обструктивного апноэ сна в десять раз превосходит средний уровень аварийности.

Последствия апноэ синдрома для здоровья – просто устрашающие! Частые длительные остановки дыхания обуславливают резкое снижение насыщения крови кислородом. При этом в первую очередь страдают органы, потребляющие большое количество кислорода: мозг и сердце. Постоянные утренние головные боли являются проявлением ночной гипоксии мозга. В случае наличия ишемической болезни сердца, нарушения насыщения крови кислородом могут спровоцировать развитие опасных аритмий и инфаркта миокарда. Кроме этого, гипоксия нарушает действие инсулина, что может усугублять течение сахарного диабета.

Каждая остановка дыхания — это стресс для организма, сопровождающийся кратковременным повышением артериального давления, а постоянные эпизоды повышения давления приводят к хронической артериальной гипертонии. Этим можно объяснить повышенную вероятность инсульта у людей, страдающих апноэ.

Лечение ночного апноэ во многом зависит от тяжести патологии, физиологических и анатомических особенностей пациента. Врачи сомнологи, как правило, рекомендуют существенные изменения образа жизни: снизить массу тела, отказаться от алкоголя, курения, приёма снотворных, спать в правильной позе и пользоваться специальным подушками.

Сегодня в прессе, в интернете регулярно появляются сообщения о создании уникального и на 100% эффективного способа лечения апноэ сна. Мы призываем относиться к подобной информации крайне критически, так как только опытный врач может подобрать оптимальную схему лечения апноэ сна, учитывая тяжесть патологии и индивидуальные проявления болезни.

На сегодняшний день традиционные методы лечения апноэ включают:

- СИПАП-терапия;
- Восстановление нормального носового дыхания;
- Использование имплантов мягкого нёба;
- Электростимуляция;
- Медикаментозное лечение.

Помните, что отсутствие своевременного медицинского лечения апноэ или временной остановки дыхания во сне может привести к развитию сердечно-сосудистой патологии (стенокардии, инсульту и инфаркту) и мужской импотенции.

Говоря о методах лечения других расстройств сна, не существует единой «правильной» формы терапии. Основными методами лечения являются:

Психотерапия - используются методы личностно-ориентированной, когнитивно-поведенческой психотерапии; проводится обучение пациентов методикам саморегуляции; исправляются неправильные представления о сне; используются техники расслабления и поведенческая терапия.

Светолечение (терапия ярким светом) - используется для лечения бессонницы, синдрома смены часовых поясов, нормализации циркадных ритмов, сезонных депрессий и т.д.

Фармакотерапия - используются различные гомеопатические, снотворные средства, антидепрессанты, успокоительные препараты.

Лечение нарколепсии (приступов непреодолимой сонливости и приступов внезапного засыпания) обычно требует сочетания модификации поведения и медикаментозной терапии: стимулирующие препараты могут быть использованы для облегчения симптомов дневной сонливости, а определенные антидепрессанты могут быть использованы для лечения катаплексии (внезапной утраты мышечного тонуса при ясном сознании).

Лечение синдрома беспокойных ног обычно включает в себя как физические упражнения перед сном, чтобы облегчить симптомы, и медикаментозную терапию (препараты железа, препараты, используемые для лечения болезни Паркинсона, обезболивающие и противосудорожные препараты).

Лечения парасомнии (лунатизма) как такого на сегодняшний день не существует, кроме как избавление от факторов, способных провоцировать болезнь (если они известны), также может быть рекомендовано краткосрочное использование успокоительных средств.

В заключение. Мы настоятельно рекомендуем не заниматься самодиагностикой и самолечением. Если у вас присутствуют нарушения сна, то прежде всего вам необходимо тщательное обследование. Затем, решение о том, какое лечение подходит именно вам, принимается в сотрудничестве между вами, специалистом-сомнологом и вашим семейным врачом, который остаётся вовлечённым на протяжении всего процесса лечения.

КАК ВЫЖИТЬ во время перемен

Перемены в нашей жизни, как правило, случаются неожиданно. Наверняка, вам знакома поговорка - «Бог смеется над нашими планами». Так оно и есть! Чем больше мы пытаемся разложить жизнь по полочкам, распланировать её, чем больше зацикливаемся на определенных ее аспектах, в особенности на мелочах, тем сложнее принять в свою жизнь изменения, а также тот факт, что нашим прекрасно продуманным планам возможно будет не суждено сбыться.

Гибкость и интуиция в сочетании со знаниями и открытым взглядом на жизнь - вот что поможет нам пройти через перемены. Перемены в жизни могут быть связаны с разными событиями: травмами, потерей любимого человека, потерей стабильной работы или дохода, разводом, переездом в другую страну, рождением ребенка и т. д.

Вот несколько советов как выжить во время перемен, основанных на моем собственном опыте гипнотерапевта:

1. Взгляните на всё, даже на самые сложные жизненные ситуации, с некоторым любопытством... Направьте своё внимание на то, чему вы должны научиться в этой ситуации, какой урок извлечь, и двигайтесь дальше. Не прячьтесь от перемен под подушку, делая вид, что это происходит не с вами. Не упустите этот урок.

Кроме того, помните, что трудности не длятся бесконечно, у них тоже есть свой срок. Самые трудные ситуации учат нас сострадать и любить, быть человечными и терпимыми.

2. Забудьте о своих планах! Не ограничивайте себя и свою жизнь рамками, в которых нет места для перемен. Жизнь – это неожиданные повороты, ситуации, которые не поддаются планированию, даже учитывая теорию вероятностей. Без всяких сомнений, планы и цели должны быть у каждого. Но нужно помнить, что не мы существуем для целей, а цели существуют для того, чтобы мы двигались по жизни согласно нашей миссии, предназначения и видения себя в этом мире. И всегда оставляйте в планах место для творчества Вселенной.

3. Прислушивайтесь к своей интуиции. Интуиция - это голос сердца или бессознательного разума, если говорить терминами гипнотерапии. Осознайте этот голос. Наладьте контакт с собой, используя техники, которые вам подходят и доступны. Интуиция никогда нас не обманет, а поможет найти истину внутри себя.

4. Помните, что у вас всегда есть выбор. Всё, что происходит с вами сегодня – есть результат вашего выбора и совершенных действий. Используйте этот уникальный подарок мудро и сделайте свою жизнь такой, какой вы хотите её видеть. У вас для этого есть все возможности. У вас обязательно получится!

5. В каждый момент времени у вас есть то, что вам нужно. Вселенная всегда даёт то, что нам нужно в определенный момент, а не то, чего мы хотим. Обретать можно и через потери. Например, вы потеряли стабильную работу и воспринимаете это как катастрофу. Но в реальности - это прекрасная возможность посмотреть на свою жизнь с другого ракурса и вспомнить о мечте, которая давно живёт в потаённых уголках вашей души.

6. Не позволяйте страху стоять у вас на пути. Страх будет рационально и убедительно нашёптывать вам о трудностях и неудачах, иногда, маскируясь под внутренний голос, иногда, выступая от своего имени. И все это с целью вернуть вас на место, в зону комфорта, туда, где вам тепло и безопасно. Посмотрите в лицо своему страху и идите вперёд. У страха просто не останется другого выхода, как отступить!

7. Примите перемены и скажите «да»! Вместо того, чтобы сопротивляться или отказываться – примите перемены в свою жизнь. Они нужны для того, чтобы мы могли оценить всё, что имеем сейчас, увидеть наш путь в перспективе, предложить нам другие варианты. Попробуйте то, чего вы никогда не пробовали, сделайте то, чего никогда не делали. Расширяйте свои границы. Ведь мудрость приходит вслед за опытом, который мы накапливаем в течение жизни.

Любовь Ревенко,
Сертифицированный гипнотерапевт
(416) 602-2130

ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?

Connected to Life

Если у вас...
- проблемы с весом
- вредные привычки
- стресс, бессонница, тревожные состояния
- фобии, панические атаки
- проблемы в отношениях

Если эти проблемы вас тревожат и мешают наслаждаться жизнью,
ГИПНОТЕРАПИЯ СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!

Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт

416.602.2130 connectedtolifetherapy@gmail.com
www.connectedtolifetherapy.com

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ:
сон в цифрах

Известно ли вам, что люди, которые спят менее 6 часов в сутки, имеют на 12% больший риск преждевременно умереть от любых проблем со здоровьем, чем те, кто отдыхает стандартные 8 часов? Но, что интересно, у любителей поспать дольше 9 часов риск скончаться раньше времени ещё выше - до 30%! А постоянное желание проводить во сне более 8–9 часов является симптомом сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако, согласно медицинской статистике, чтобы быть продуктивным и здоровым, необходимо следующее количество сна:

Новорождённые (0–3 месяца) — **14–17 часов.**
Младенцы (4–11 месяцев) — **12–15 часов.**
Малыши (1–2 года) — **11–14 часов.**
Дошкольники (3–5 лет) — **10–13 часов.**
Младшие школьники (6–13 лет) — **9–11 часов.**
Подростки (14–17 лет) — **8–10 часов.**
Юноши и девушки (18–25 лет) — **7–9 часов.**
Взрослые люди (26–64 года) — **7–9 часов.**
Пожилые люди (65 лет и старше) — **7–8 часов.**

Также, согласно исследованию Пола Келли из Оксфорда (Paul Kelley, University of Oxford), идеальное утреннее время для того, чтобы просыпаться и при этом хорошо себя чувствовать: в 20 лет — 9.30; в 30 лет — 8; в 40 лет — 7.30; в 50 лет — 7; после 60 лет — 6.30 часов утра. Согласно этому же исследованию, лучшее время, чтобы начать работу — это через 2,5–3 часа после пробуждения.

Следует ли вечером заниматься спортом? Спорт, безусловно, оказывает стимулирующее воздействие: адреналин и другие стимулирующие гормоны, которые вырабатываются во время нагрузок, могут нарушить ваши биологические ритмы и негативно отразиться на качестве сна. Как правило, рекомендуется, чтобы интервал между спортивной тренировкой и сном составлял не менее двух часов для людей до 40 лет и 3-4 часа для людей после 40 лет и старше.

Время ужина и качество ночного сна также тесно связаны между собой. Диапазон в пределах 2–3 часов считается нормальным – пищеварительные процессы в желудке уже завершились, и организм готов к полноценному отдыху. Помните, если ваш отход ко сну сопровождается голодными спазмами желудка, то пользы в этом нет никакой. Напротив, это может стать причиной проблем с засыпанием, бессонницы, нарушений функций поджелудочной железы и других болезненных состояний.

В любом возрасте разумный и рациональный подход к режиму сна и отдыха — это главное условие для сохранения здоровья!

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

КЛИНИКА СЪЕМНЫХ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ + ВРАЧ СТОМАТОЛОГ + ЗУБОПРОТЕЗНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Diana Hadzi-Misieva, DDS
Smile Dental Clinic

Oskar Minkov, DD
Osmin Denture Services

БЕСПЛАТНЫЕ ПРОТЕЗЫ ДЛЯ ПОЛУЧАЮЩИХ: ..... OW / WELFARE / ODSP / VETERANS AFFAIRS
БЕСПЛАТНЫЕ УДАЛЕНИЯ: ..... OW / WELFARE / ODSP / VETERANS AFFAIRS
БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ..... ODSP / VETERANS AFFAIRS

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ:
647-294-3310
www.osmindenture.com

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!

ARCTIC DENTAL HYGIENE
Dental Hygiene for Kids & Adults

NEW! Mobile Dental Hygiene Services

- Professional Teeth Cleaning
- Night-guards, Sport-guards
- Teeth Whitening
- Gum Disease Treatment

Free Consultation

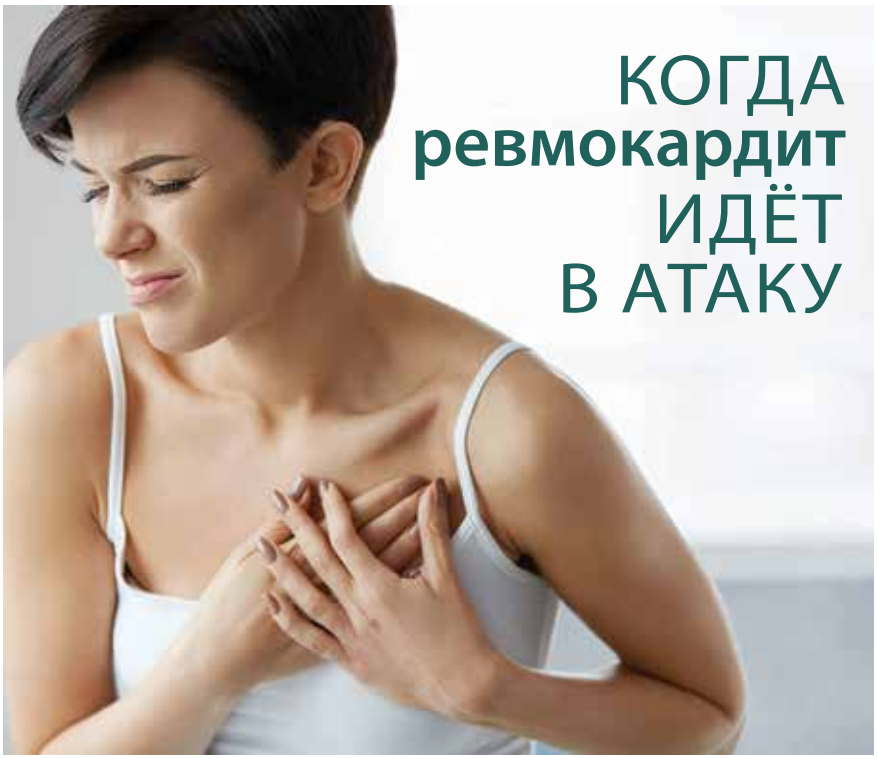
Call Today:
(416) 821-6855

7181 Yonge St, Unit 3,
(Yonge & Doncaster)
Markham, ON, L3T 0C7

170 Rimrock Rd, Unit D2,
(Dufferin & Finch)
Toronto, ON, M3J 3A6

office hours
Mon - Fri: **8:00am - 8:00pm**
Saturday: **8:00am - 4:00pm**
Sunday: **closed**

www.arcticdentalhygiene.ca



КОГДА ревмокардит ИДЁТ В АТАКУ

Возможно, вам приходилось слышать о том, что ревмокардит — это осложнение ревматизма. Это действительно так. Но прежде чем начать разговор о ревмокардите, необходимо сказать, что ревматизм — это инфекционно-аллергическое заболевание, которое обычно появляется у людей, переболевших такими на первый взгляд обычными и несложными заболеваниями, как ангина и фарингит. Причиной всех этих заболеваний является стрептококк, который и вырабатывает токсины, вызывающие изменения в коллагеновой структуре сердечно-сосудистой системы и поражающие сердечную мышцу.

Если при ревматизме в первую очередь повреждаются суставы, то ревмокардит поражает ещё и сердце, а точнее его мышечную прослойку. Недаром бытует народное определение, что ревмокардит — это «болезнь, которая лижет суставы и кусает сердце».

При несвоевременном лечении ревматизма, особенно, если он сопровождается так называемыми ревматическими атаками, развивается порок сердца, который впоследствии может привести к сердечно-сосудистой недостаточности со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Ревматическая атака — болезнь сердца, характерная для молодых людей, при этом особо опасным считается возраст от 6 до 19 лет. Боли, связанные с ревматическими атаками, обычно появляются в суставах, чаще всего в коленях и локтях. В острых случаях повышается температура, которая может быть довольно высокой и держаться несколько дней. Родителям следует очень серьёзно относиться к подобным симптомам и не списывать их на обычные ушибы или простуды. Лечение ревматических атак требует серьёзного медицинского вмешательства, иначе они способны привести к существенным нарушениям работы сердца. Надо иметь ввиду и то, что симптомы ревматических атак могут ярко не проявляться, поэтому только врач может поставить правильный диагноз.

Но что же происходит, если поражения сердца все же не удалось избежать? Стрептококк вызывает воспаление сердечных оболочек, и это приводит к развитию такого заболевания, как ревмокардит. Признаками ревмокардита являются:

- учащённое сердцебиение;
- одышка, даже при незначительной физической нагрузке;
- болевые ощущения в области сердца;
- быстрая утомляемость и небольшое повышение температуры.

Конечно не всякое сердцебиение и неприятные ощущения в области сердца является симптомами ревмокардита, но от своевременного обращения к врачу и ранней диагностики во многом зависит успех лечения, так как ревматическое поражение клапанов со временем может привести к стойкой деформации и формированию пороков сердца.

При острой стадии больного обычно госпитализируют. Применяются антибактериальные, противовоспалительные и другие средства. Характер лекарственного лечения и режим двигательной активности зависит от тяжести состояния заболевшего. Лечение ревмокардита обычно продолжается и после выписки из больницы под наблюдением врача, и занимает достаточно продолжительное время.

Во время этого периода очень важно предупреждение новых обострений ревмокардита, так как это может вызвать так называемый возвратный ревмокардит. Он характеризуется практически теми же симптомами, что и ранее, но в связи с тем, что к тому времени у больного уже имеется сформированный порок сердца, то протекать он может в более тяжёлой форме. Возможно также появление новых шумов в сердце, мерцательной аритмии и недостаточности кровообращения.

Так как основной причиной возникновения ревмокардита является ревматизм, то профилактика должна быть прежде всего направлена на предупреждение именно этого заболевания.

Прежде всего, это повышение защитных сил организма, то есть закаливание и занятие активными видами спорта. К профилактическим методам нужно отнести также тщательное лечение ангин и других инфекционных заболеваний носоглоточной области (ОРЗ) с достаточно длительным применением антибактериальных средств.

Врач при лечении ревмокардита, кроме антибиотиков и иммуностимуляторов, может назначить и народные средства лечения. Самым простым и действенным из них является настой пустырника и боярышника. Ну и, конечно, не забывайте про лимон — он обладает огромным количеством целебных свойств. Очень хороший результат даёт приём настоя чайного гриба Kombucha, который можно купить практически во всех Health Stores и даже в Costco.

В заключение. Если вы хотите сохранить своё сердце здоровым, будьте предельно внимательны к симптомам, которые оно вам посылает. При первых же неприятных ощущениях в области сердца, обращайтесь к кардиологу. Любое промедление может впоследствии отозваться серьёзными осложнениями. Будьте образованны, внимательны и, конечно, здоровы!

Нодира Юлдашева,
Врач кардиолог, создатель кардио-диагностического центра *«THE HEALTHY WAY»*

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ЗАЧЕМ НУЖНО ЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

Текут по телу жизненные соки, и в печени сокрыты их истоки.
Щади премного печень. От нее всех органов зависит бытие.
Запомни, в ней основа всех основ: Здоров дух печени —
и ты здоров!

- Авиценна

Печень называют «депо крови», ведь именно печень очищает наш организм от шлаков, токсинов, бактерий, вирусов, а также пищевых красителей, консервантов и прочего, а чистая, очищенная печенью, кровь несёт в себе кислород и питательные вещества для каждой клетки нашего организма.

Печень — это фильтр нашего организма и пропускает через себя всю нашу кровь более 400 раз за сутки! Предназначение этого фильтра — пропустить через себя все токсичные, вредные вещества и обезвредить их. Поступая в печень с кровью, шлаки и токсины «засасываются» внутрь клеток печени, каждая из которых является уникальной химической лабораторией. Только вдумайтесь: за 1 минуту здесь происходит 20 миллионов химических реакций. Внутри такой клетки имеются миллиарды очистительных ферментов – биологически активных молекул, которые перерабатывают токсичные вещества в безвредные водорастворимые молекулы. Эти продукты переработки выводятся с желчью в кишечник и далее с калом наружу.

Однако природа не предусмотрела той колоссальной токсической нагрузки, которая выпала на долю печени современного человека. В борьбе за выживание клетки печени стремятся изолировать шлаки и токсины от своего внутреннего содержимого, наращивая вокруг них жировой саркофаг, который мешает клеткам печени выполнять свою главную функцию — фильтровать кровь! Степень нарушения этой функции печени зависит от степени выраженности её жирового перерождения.

В результате, клетки печени не справляются со своей задачей, и по нашим сосудам циркулирует кровь с ядами и токсинами, которые отравляют и повреждают наши органы и ткани, вызывая серьёзные проблемы с общим состоянием здоровья. При этом, применение методов лекарственной терапии вместо ожидаемого лечебного эффекта, зачастую, усугубляет зашлакованность печени, а, значит, и течение самого заболевания.

Можно ли узнать о состоянии печени по болевым ощущениям? Большинство людей скажет: «У меня печень не болит». И, действительно, не болит — печень терпит и «молчит», даже когда разрушается. Боли в правом боку могут свидетельствовать о проблемах в желчном пузыре или поджелудочной железе. А вот внутри печени нет нервных окончаний, потому мы можем чувствовать лишь тяжесть и дискомфорт, когда увеличенная печень давит на соседние органы.

Вот неполный список сигналов, предупреждающих о нарушениях работы печени:

- необъяснимая прибавка в весе;
- хроническая усталость;
- головные боли;
- чрезмерное потоотделение и неприятный запах тела;
- неприятный запах изо рта и металлический привкус во рту;
- аллергия; угревая сыпь и прыщи; зуд по всему телу;
- ощущение отёчности; заложенность носа;
- гастроэзофагеальный рефлюкс (изжога, отрыжка, обильное слюнотечение, тошнота, боли в области горла, воспалительные заболевания полости рта (стоматиты, гингивиты), повреждение эмали зубов (кариес), сухой кашель и охриплость).

Итак, чтобы наша печень могла нам служить как можно дольше, её необходимо периодически чистить, а самое подходящее время для этого – сейчас, весной! Почистить печень от токсинов и восстановить её функции естественным путём можно с помощью натуральных растительных препаратов – одним из которых является растение чертополох (расторопша, Milk Thistle), традиционно используемый в медицине для восстановления работы печени, при лечении гепатитов и для купирования клинических признаков цирроза. Главный компонент чертополоха – *силимарин* – антиоксидант, который защищает клетки печени от вредного воздействия окружающей среды и стимулирует продукцию новых клеток вместо погибших.

В магазине “Health Garden” вы можете приобрести чертополох в жидкой форме с добавлением экстракта из ягод облепихи (вместе эти два чудесных растения работают синхронно, усиливая действие друг друга, а в жидкой форме это натуральное средство усваивается ещё более эффективно!)

Hubner Milk Thistle 330 ml
Начните чистить вашу печень сегодня и будьте здоровы!

Беседы с Миррой

СЛОЖНОЕ - ПРОСТО!

В прошлом выпуске журнала мы обсуждали один из инструментов осознанности - "Диету хороших новостей". Это прекрасный инструмент самоподготовки и формирования продуктивных привычек, помогающий направить нашу жизнь в желаемое русло. Сегодня поговорим о восполняемых ресурсах здоровья.

Сегодня хочу поделиться с вами идеями по сохранению, восполнению и расширению ресурсов, предоставленных нам в безвозмездное пользование матушкой-природой, а также наработанных нами самими, ценой проб и ошибок, порой стоящих нам очень дорого.

Что же это за ресурсы? - *Здоровье, Время* и наш *Мозг*, с существующими в нём безграничными возможностями (правда, этими возможностями большинство из нас пользуется мало и не очень умело). Также есть несколько ресурсов, наработанных и приобретённых нами на протяжении жизни: *Знания, Навыки* и *Опыт*.

В этой статье мы остановимся на одном из ресурсов - Здоровье.

Обращаю внимание, что мы будем говорить о среднестатистическом человеке, не затрагивая крайностей.

Каждый человек рождается с определённым запасом прочности, и наш организм сам знает, как ему развиваться, как бороться с болезнями и противостоять инфекциям… Волосы, зубы и ногти растут сами, кости после переломов срастаются, раны заживляются, ну и так далее. Мощный механизм выживания сопровождает нас ровно до тех пор, пока мы сами не начнём его разрушать или бездумно расходовать. Не буду говорить, как не надо делать - все и так «доки» в этом! Просто поговорим, что делать, чтобы эти резервуары здоровья регулярно пополнять и развивать.

Сохранение здоровья — это наша самая важная задача. Здоровым быть выгодно: хорошее самочувствие приводит к хорошему настроению. Оно, в свою очередь, влияет на продуктивность человека и, чаще всего, на удовлетворённость жизнью. Пополнить резервуары запасов очень просто. Вы удивитесь, но нет никакого заумного ноу-хау! У человека есть возможность пополнять своё здоровье ежедневно, так что предлагаю структурировать и наполнить смыслом весь существующий в нашем распоряжении арсенал.

Режим работы или любой другой деятельности должен чередоваться с отдыхом и развлечениями – это основной принцип поддержания здоровья. Не зря существует народная пословица "Делу - время, потехе - час".

Важно *высыпаться* — это наполняет нас энергией и перезагружает. Не менее важными являются *утренние процедуры:* гигиена и эстетика тела (выпиваем стакан воды после пробуждения, чистим зубы, принимаем душ, желательно контрастный, ухаживаем за лицом и телом); 15 минутная зарядка и затем, не торопясь, плотный, сытный завтрак, если вы завтракаете по утрам.

О правильном питании столько всего написано, и существует столько подходов, что в одной статье всего не описать. Скажу лишь, что наше *питание – это топливо, которым мы заправляем и заряжаем наш организм. И это единственный фактор, на который мы можем влиять и управлять им на сто процентов* – имейте это в виду!

Серьёзной подпиткой здоровья *является двигательная активность.* Аааа… Слышу: «Ну, когда?! Я и так устаю… нет времени». А вы подумайте, на что нет времени? - На самое ценное, без чего вообще ничего может не быть? Так что хватит оправдывать своё бездумное и разрушительное поведение. *Под двигательной активностью подразумеваю физическое движение и ментальное (об этом поговорим в отдельной статье).* Все слышали об офисной йоге, глазной гимнастике, ментальной зарядке и о многом другом. Так вот, это нужно просто делать! Люди, мы все всё знаем, только это нужно выполнять, и выполнять систематически, пока это не станет привычкой.

Обратите внимание, что отдых — это не только сон или пассивное расслабление перед телевизором. *Отдых — это чередование обязательных дел с небольшими приятностями в виде хобби, любимых дел* или того, что очень хочется, но не всегда хватает времени… Например, утром перед рабочим днём включайте любимую музыку или вечером выделяйте 10-20 минут на чтение книги. Кстати, за эти 10-15 минут можно прочитать 10-30 страниц!

Попробуйте начать утро с танца под весёлую, энергичную музыку или устройте вечером семейный танцпол. А в выходные, когда нужно сделать столько всего, что накопилось за неделю - обязательно начните утро с приятного для себя дела или создайте, например, утренний *ритуал выходного дня* - час времени на себя любимой.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Целый час! Можно поваляться в кровати, никуда не торопясь, и не угнетать себя мыслями о том, что нужно, должно, обязательно… Просто расслабьтесь и побудьте наедине с собой. *За час вселенная не перевернётся, а вы получите прекрасную подзарядку.* После этого можно с хорошим настроением приниматься за дела. Возьмите на заметку, что домашние ритуалы и традиции – это чудесные инструменты для общения и формирования здоровых привычек семьи.

И напоследок ещё один достаточно влиятельный фактор сохранения здоровья – это *отношения в семье*, на работе, ваше отношение к досугу. Умение слушать, слышать и чувствовать своих близких, ситуацию вокруг вас помогает сформировать взаимопонимание и сохранить море энергии, не растрачивая её на непродуктивные конфликты, уничтожающие ценный ресурс Здоровья.

Писать о здоровье можно много и долго. У каждого своё видение и свои методы, как следить за здоровьем. Важно, чтобы вы задумались об обновлении и расширении своих ресурсов здоровья и наконец-то начали это делать. В следующем выпуске мы побеседуем о таких ресурсах как время, мозг, знания и опыт и других. Всех вам благ, дорогие читатели! Осознанности и, конечно, здоровья!

Мирра Радий в Интернете
mirraradiy.ru facebook.com/mirraradiy
vk.com/mirraradiy Mirra Radiy
instagram.com/MyPersonalHappiness

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ВКУСНЕЙШИЙ КЕШЬЮ-КОКОСОВЫЙ ЙОГУРТ для здоровья кишечника!

Здоровый кишечник - здоровые ум и тело! Ни для кого не секрет, что, когда наш кишечник (который часто называют «вторым мозгом») даёт сбои и перестаёт нормально работать, то вся наша жизнь полностью выходит из равновесия.

Всем вам, дорогие читатели, конечно, известно название распространённого заболевания «дисбактериоз». Также вы наверняка хорошо знаете, что наш кишечник населён целыми полчищами бактерий – «плохих», «хороших» и «нейтральных». Хорошие – наши настоящие друзья. Они необходимы нам для нормального пищеварения, а также защищают от аллергии, поддерживают иммунную систему и даже, согласно некоторым исследованиям, снижают риск развития онкологических болезней. А ещё они держат в узде «врагов»: стафилококков, стрептококков, грибков кандида и прочее.

Поэтому для улучшения здоровья нашего кишечника, пищеварительной и иммунной систем необходимо вводить в организм полезные бактерии. При этом не одни и те же, а нужно разнообразить их ассортимент! И вместо того, чтобы полагаться на инородные для нашего организма вещества (например, про-биотические добавки), можно вернуться к старым проверенным методам, к тому, что делали наши предки на протяжении веков - УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ НАСТОЯЩИЕ ПРОДУКТЫ! Такие как кисломолочные продукты (например, кефир и йогурт), квашеную капусту, корейскую капусту кимчи, напитки – квас и чайный гриб комбучу, темпе, мисо, амазаке и другие готовые ферментированные продукты – традиционные для нас или попавшие к нам из других кулинарных культур.

Многое из вышеперечисленного вы можете приготовить сами! Рецепты можно найти в книгах по кулинарии, в интернете и на телевидении; их преподают на мастер-классах. Или вы можете попробовать рецепт моего натурального йогурта – питательного, наполненного бактериями, крайне полезными для кишечника и здоровья, и очень вкусного! Особенно сейчас, весной, в лучшее время года, чтобы натурально, вкусно питать наше тело и очищать его от шлаков, накопившихся за долгую канадскую зиму.

Итак, кешью-кокосовый йогурт…

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 1 стакан сырых орехов кешью, замоченных в 2 стаканах воды на 6-8 часов, затем процеженных и промытых;
- 1 стакан жирного кокосового молока, без сахара и без консервантов (используйте молоко из в тетра-пакета вместо консервированного);

Количество молока влияет на консистенцию конечного продукта - используйте полный стакан молока, если вы хотите получить более жидкую "кефирную" консистенцию, а для более густой "сметанной" консистенции, уменьшите количество молока (например, используйте ½ стакана).

- 1 капсула пробиотика или 1 столовая ложка вашего любимого жидкого продукта, богатого пробиотиками (сок от квашеной капусты, йогурт, квас и т.д.).

Пробиотик, используемый для этого рецепта, не обязательно должен иметь наибольшие показатели колониеобразующих единиц (КОЕ). Достаточно 1-10 миллиардов, поскольку в подходящих условиях бактерии прекрасно размножаются сами, независимо от исходного количества.

По желанию вы можете добавить 1-2 ч. л. мёда, кленового сиропа или подсластить стевией, а также щепотку соли.

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ...

- Смешайте в блендере орехи кешью и кокосовое молоко до получения однородной кремовой консистенции. Высыпьте порошок пробиотика из капсулы в смесь. Быстро перемешайте (только чтобы смешался порошок) и переложите в стеклянный или керамический контейнер. Прикройте крышкой, но плотно не закрывайте. Поставьте контейнер в тарелку или миску, т.к. содержимое может перелиться за края во время брожения.
- Оставьте в тёплом месте на кухне на 8-24 часа (время зависит от того, какая степень брожения вам нравится). Помните, объём продукта будет увеличиваться по мере брожения.
- Размешайте и перед самым употреблением добавьте подсластитель и/или соль по вкусу.
- Употребляйте в пищу как любой другой йогурт.

Хранить кешью- кокосовый йогурт в холодильнике можно до 2 недель (йогурт будет медленно продолжать бродить даже в холодильнике).

В следующий раз не добавляйте пробиотик из капсулы. Вместо этого не мойте банку, используйте небольшое количество оставшегося внутри банки йогурта для приготовления следующей порции. Экономично и полезно! Приятного аппетита и будьте здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ХУДЕЕМ К ВЕСНЕ:
массаж для похудения

Лишний вес, целлюлит, складки на животе и боках, «галифе» на ногах - всё это является больной темой, причиной комплексов и неразрешимой проблемой для многих наших читательниц. Многочисленные способы избавления от лишнего веса, упрямого целлюлита включают различные диеты и долгие часы в спортзале, «чудодейственные» таблетки, замораживание жира или "расплавление" его лазером, и т.п. Может ли со всеми этими методами успешно конкурировать массаж?

С этим вопросом журнал «Будь Здоров!» обратился к доктору Виталию Каратаеву - в прошлом военному врачу Северного Флота, человеку с огромным опытом и глубокими знаниями в области медицины. Виталий, лицензированный массажист, активно изучает и успешно практикует различные виды массажа, но своим главным достижением считает разработку удивительной техники массажа, способствующей быстрой потере веса, устранению целлюлита и улучшению контуров тела. Эта совершенно уникальная по своей эффективности методика не требует радикальных изменений в питании и физической нагрузке.

Виталий, здравствуйте. Неужели Вам в самом деле удалось открыть "формулу" похудения?

Здравствуйте. Да, я действительно утверждаю, что мои массажи способствуют потере веса, устранению целлюлита и повышению упругости кожи. Но данная методика эффективна только при наличии определённых условий:

1. Мотивация. **2.** Толерантность к боли.
3. Замена одного приёма пищи специальным массажем (на сеанс массажа нужно приходить с чувством голода и не кушать некоторое время после него).

Я называю этот метод «Switch» или «Переключатель», потому что благодаря интенсивному массажу проблемных зон, ваш организм переключается на использование энергии, заложенной в жировой ткани, вместо получения этой энергии из еды. Именно поэтому мои клиенты перестают испытывать чувство голода во время и после процедуры. За 10-15 сеансов, 2-3 раза в неделю, можно потерять 5-7 кг и при этом вести обычный образ жизни. Однако, если вы будете придерживаться разумной, здоровой диеты и уделять время физическим нагрузкам, то результат будет в 2 раза лучше!

В чём заключён механизм потери веса во время Ваших процедур? За счёт чего пациент худеет?

Это специальная техника массажа и дополнительные приспособления, такие как вакуумные банки, массажёры, щётки, специальные кремы, которые производят активное воздействие на кожу и жировую ткань. В обрабатываемом участке тела объём циркулирующей крови увеличивается в 2,5-3 раза и энергичный кровоток «вымывает» молекулы жира! Но при этом в кровь поступают и токсины, накопленные в жировой ткани. Поэтому после моего массажа я рекомендую активно пить воду для выведения токсинов.

А работает ли ваш метод локально? Скажем, чтобы избавиться от неподдающихся диетам и тренировкам "галифе" или животика?

Именно таким зонам я уделяю особое внимание! На первой встрече я составляю индивидуальную компьютерную программу, которая учитывает особенности каждого клиента и впоследствии, во время массажа, подсказывает длительность и силу воздействия на каждую проблемную зону. В результате проведённого курса количество жира в проблемных зонах уменьшается, кожа «подтягивается», контуры тела улучшаются, что позволяет сменить одежду на 1-2 размера меньше.

Вы упомянули, что для успешных процедур необходима толерантность к боли. Вы не боитесь, что это отпугнёт потенциальных клиентов?

Нет, не боюсь. Массажи достаточно жёсткие, но вполне переносимые большинством обычных людей. Кроме того, подавляющее большинство моих пациентов – женщины, а у них гораздо более высокая терпимость к боли, которую они готовы испытывать ради того, чтобы стать стройными и красивыми. Разумеется, я корректирую силу воздействия в зависимости от индивидуальной переносимости процедуры и никогда не причиняю непереносимой боли. Также терпимость к боли, как правило, увеличивается от процедуры к процедуре.

В заключение. Всем, кто заинтересовался, я предлагаю пройти **бесплатный пробный 30 минутный массаж**, чтобы вы смогли решить, подходит ли вам моя методика. Будьте здоровы!

СУДЬБА, ВЫШИТАЯ ШЕЛКАМИ

Пусть иголкой исколола пальцы,
Вышиваю крестиком я жизнь.
Ткань судьбы натянута на пяльцы...
Что потом? Надеюсь, буду шить.

- Наталья Глебова

Фархана Зинатуллина приехала в Торонто в 2004 году с мужем и сыном. В родном Саратове она работала кардиохирургом, а здесь стала домохозяйкой и хранительницей очага.

Иммигранты, прибывшие в новую страну, неизбежно сталкиваются с изменением социального статуса, зачастую, не в лучшую сторону. Позади - любимая работа и карьера, уважение коллег, а в настоящем - дом, семья, и нет ни привычной сферы деятельности, ни круга общения. Для многих - это причина для тоски и депрессии, но это не про героиню моего рассказа. Фархана полностью «перезагрузила» свою жизнь. Она создала для себя новый чудесный мир - царство канвы, ниток, иголок, пяльцев и наперстков - она начала вышивать.

Из начинающей мастерицы она быстро стала профессионалом своего дела. За 10 лет творческой работы Фархана выполнила около 50 картин. Сейчас в процессе ещё три. По словам Фарханы, на каждую картину уходит, в среднем, 3-5 месяцев, но большое полотно может занять и 2 года непрерывной упорной работы. Фархана полна творческих планов, у неё много сложных проектов и идей, к осуществлению которых она готова приступить.

Впервые я познакомилась с её творчеством в 2016 году. Поразило всё: качество, цвета, сюжеты, настроение. Большая часть коллекции Фарханы - это репродукции картин знаменитых художников - Маковский, Шишкин, Афремов, Сатаров, Виже-Лебрен, Ли Богл, Ненси Ноэль и другие. Это удивительно теплые работы - живые и выразительные, с точными формами и сочетаниями красок. Вышитое нитками полотно иногда трудно отличить от картины, написанной красками, настолько тонко и точно выполнена работа. В одном сюжете может быть использовано до двухсот цветовых сочетаний нитей! Каждый холст буквально впитал в себя тепло рук автора. В каждом стежке чувствуется прилежание, творчество и душа.

У Фарханы Зинатуллиной уже есть свои личные достижения. Например, её картина "Ниагарский водопад" хранится в коллекции Президента Республики Татарстан Рустама Минниханова. Мастерица сама создала дизайн картины, подобрала цвета и исполнила вышивку в рекордно короткий срок, работая ночи напролёт, стараясь успеть к визиту Минниханова в Торонто. Всё получилось!

Среди успехов нельзя не отметить и персональную художественную выставку "Шедевры рукоделия", которая прошла в Торонто в помещении Bathurst-Finch Hub в марте этого года. На выставке было представлено 40 работ: пейзажи, натюрморты, животные, цветы, портреты, сюжеты с детьми. Выставку посетило множество людей, и многие оставили тёплые слова в книге отзывов. Каждая работа — это не просто украшение, это маленькая история, частица жизни художницы.

Вот так, просто и в то же время мудро, Фархана нашла себя и утвердилась в новых условиях. Благодаря своему увлечению, она познакомилась с работами великих художников, с историей создания картин. Она узнала, что такое радость творчества, в котором она черпает жизненные силы. Её хобби - это и перезагрузка, и медитация, и обновление сознания, и восторженное удовлетворение от того, что создается прекрасное. Как художник - она в постоянном поиске и осваивает новые техники, например, вышивание лентами. Она также осваивает прикладные виды: изготовление вышитых сумок, кошельков, украшений, головных уборов.

Без сомнения, Фархана из той категории людей, которые делают наш мир красивее. Она смогла сделать значимой, наполненной и радостной свою собственную жизнь, и стать неисчерпаемым источником вдохновения для других! Хочется пожелать мастерице успеха, а главное - здоровья.

Фарида Самерханова

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

WOOD FURNITURE & FUNCTIONAL ART

LIVE EDGE

Any wood. Any size. Any style.

Toronto-based company

CUSTOM SOLID WOOD TABLES, BEDS, MANTLES, SHELVES, etc.

Any wood.
Any size. Any style.

More than 30 beautiful solid wood tables are ready to go. Or can build you a custom one within 3 weeks.

A HEALTHY BED:
YOUR MOST IMPORTANT FURNITURE CHOICE

Of all furniture in your home the bed is the one you will spend the most time in and which will has the most impact on your health and well-being.
So choose wisely!

We make **healthy beds from solid wood** (no plywood, MDF, or other toxic materials).
Any size. Any design. Any budget.

Visit our showroom
IMPROVE CANADA Centre
7250 Keele Street
(Keele & Hwy. 407)
Units 51, 101 and 178

(647) 706-4321
www.realwood.ca

ЦЕНИТЕ ЖИЗНЬ

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. «Что ещё слепить тебе?» – спросил Бог. «Слепи мне счастье», - попросил человек. Ничего не ответив, Бог только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Однажды преподавательница вошла в аудиторию и объявила студентам о внезапном экзамене. Все с тревогой замерли в ожидании теста.

Преподавательница раздала листки с заданиями – текстом вниз, как обычно, а затем попросила студентов перевернуть листки. К всеобщему удивлению заданий там не оказалось – только чёрная точка посредине пустой страницы. В ответ на удивлённые взгляды, преподавательница сказала: «Напишите о том, что вы здесь видите». Приведённые в замешательство, студенты начали выполнять задание.

В конце занятия преподавательница собрала листки, и вслух начала зачитывать ответы. Все студенты без исключения описывали точку, и старались объяснить её значение и размещение в центре страницы.

Закончив читать, преподавательница перешла к объяснению: «Я не буду ставить оценки за это. Я лишь хотела дать вам предмет для раздумий. Никто из вас не написал о белой части страницы. Все сконцентрировались на чёрной точке. Так и бывает в жизни – мы видим только чёрное: проблемы с учёбой, со здоровьем, с деньгами, с работой, в отношениях в семье, с любимым человеком, коллегами и друзьями. Чёрные точки очень маленькие по сравнению со всем, что окружает нас в жизни, но именно они засоряют наш разум, мешают жить, приводят к апатии и депрессии. Отведите ваш взгляд от чёрных точек в жизни».

«Всеобщий источник нашего несчастья в том, что мы верим, будто вещи действительно являются тем, чем мы их считаем». (Г. Лихтенберг)

Жизнь каждого из нас состоит как из хороших, так и из плохих моментов. Когда мы получаем приятные эмоции, будь то от удачной покупки, от посиделок с друзьями, или же просто от отдыха и хорошо проведённых выходных – все это откладывается в нашей памяти. Случается, что, возвращаясь с увлекательного путешествия, мы ностальгируем по ярким впечатлениям и запомнившимся моментам, но более всего - по приятным эмоциям, полученным во время поездки. И порой на душе становится тоскливо от осознания, что хорошо проведённое время прошло, и его уже не вернуть. А ведь вместо того, чтобы ностальгировать по прошлому, можно переживать эти приятные моменты и впечатления в настоящем, вспоминать с улыбкой, рассказывать друзьям.

Некоторые из нас живут по принципу, что завтрашний день будет гораздо лучше сегодняшнего и вступают в безудержную погоню за счастьем, уповая поймать его в будущем хоть на мгновение. Но зачастую, чтобы достичь желаемого, достаточно просто-напросто остановиться, и начать жить сегодняшним днём и получать удовольствие от происходящего в настоящий момент.

Следует осознавать, что мы живём всего один раз и не для того только, чтобы получить образование, высокооплачиваемую работу и добиться определённого статуса. Конечно, всё это очень важно, правда, не стоит забывать о радости, которую приносит нам сама возможность жить. Никто не знает, что будет завтра: хороший выдастся день или плохой, и поэтому начать получать радость нужно именно сегодня и прямо сейчас.

Иногда трудно поверить, что наслаждаться жизнью можно не только в дорогих путешествиях в экзотические страны, но и повседневная жизнь преподносит нам довольно много удовольствий. Просто часто, а то и всегда, мы не замечаем их. Замечали ли вы, что даже улыбка незнакомого человека может поднять нам настроение, поэтому такими, на взгляд, незначительными моментами нужно тоже уметь наслаждаться.

Всё в нашей жизни зависит от нас самих, в том числе и счастливые моменты в жизни. Если мы будем обращать своё внимание на различные приятные мелочи, регистрировать небольшие, но радостные события, то наша жизнь обязательно наполнится новыми яркими красками!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Ведь ловить радостные минуты не так уж и трудно. Они в повседневности, и ощутить их можно просто подняв глаза и посмотрев на ясное небо или на водную гладь, вдохнув запах леса, свежей травы, весны – и на душе сразу приятно! Слушая пение птиц и любимую музыку, ощущается то же самое. Многие получают удовольствие от общения с близкими людьми, приятных встреч, а некоторые — от прочитанной книги или же звонка от любимого человека. У каждого свои прекрасные моменты, и каждый ощущает их по-своему.

В заключение. Быть оптимистом совсем не сложно. Просто следует отвлечься от маленькой чёрной точки и разрешить себе увидеть большой белый лист! Иногда наши проблемы кажутся нам самыми большими, серьёзными и непреодолимыми. В большинстве случаев, это происходит из-за нашего предвзятого отношения к проблемам и самим себе. Проблемы есть у всех без исключения, поэтому сосредоточьтесь на том, что у вас есть и научитесь радоваться этому. Конечно, не нужно наигранно улыбаться, иногда можно и погрустить, но стоит почаще позволять себе быть оптимистом и наслаждаться каждым прожитым мгновеньем, а как только это войдёт в привычку – жизнь станет намного ярче, радостней и интересней.

«Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом». (Пифагор)

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

РЕЛАКСАЦИЯ:
эффективные методики

Много говорится о необходимости уметь расслабляться, и большинство из нас осознает важность качественного отдыха и способности «re-charge our batteries». Но знаем ли мы, как это делать правильно? Сегодня мы поговорим от том, какие существуют методики для эффективного расслабления/релаксации.

№1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Суть этой техники в том, что для достижения состояния спокойствия и расслабленности вы просто дышите, следуя следующим рекомендациям:

1. примите удобное положение тела и начните дышать носом;
2. закройте глаза и сконцентрируйтесь на том, как воздух проходит через нос;
3. сделайте глубокий медленный вдох и постарайтесь почувствовать лёгкий холодок от проникающего воздуха;
4. задержите дыхание на несколько секунд;
5. сделайте спокойный выдох и постарайтесь почувствовать, что выходящий воздух уже тёплый;
6. продолжайте дышать в этой последовательности в течение 10-15 минут;
7. старайтесь фокусироваться на процессе дыхания.

Несмотря на кажущуюся простоту, эта техника очень эффективна, так как задействуются три мощных механизма:

1. расслабление за счет комфортного положения и закрытых глаз;
2. медленное дыхание снижает частоту сердцебиений;
3. благодаря концентрации на движении воздуха через нос, сознание отвлекается от мыслей и переживаний.

№2. ТЕХНИКА ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Эта техника была разработана американским врачом Эдмундом Джейкобсоном в середине XX века. Он считал, что если беспокойство или усталость сопровождается мышечным напряжением, то через расслабление мышц можно достичь спокойствия и позволить организму отдохнуть.

Выполняя эту технику, вам потребуется напрягать определённые группы мышц. При этом важно не перенапрягать их, и также следить, чтобы не напрягались мышцы других групп. Итак:

1. примите удобное положение тела и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов;
2. сожмите кулаки, а затем расслабьте их;
3. напрягите бицепсы, а затем расслабьте их;
4. отведите плечи назад, вперёд, а затем расслабьте их;
5. поверните голову до упора вправо, затем до упора влево, прижмите к груди подбородок, потом расслабьте шею;
6. как можно шире откройте рот, а затем расслабьте его;
7. как можно дальше постарайтесь высунуть язык, а затем максимально втяните его в гортань и расслабьте;
8. максимально широко раскройте глаза, затем зажмурьтесь, расслабьте глаза и нос;
9. сделайте глубокий вдох, а затем немного доберите воздуха; дышите нормально в течение 15 секунд; выдохните весь воздух из лёгких, а затем выдохните ещё немного; дышите нормально в течение 15 секунд;
10. осторожно прогнитесь в спине вперёд, а затем расслабьте спину;
11. максимально втяните и надувайте живот, а затем расслабьте его; напрягите ягодичные мышцы и немного приподнимите таз, а затем расслабьте мышцы ягодиц;
12. вытяните ноги вперед и поднимите на 15 см от пола, а затем опустите их и расслабьте;
13. поднимите вверх ступни и пальцы ног, а затем расслабьте их.

После выполнения этого комплекса упражнений ваши мышцы должны стать расслабленными, а сознание должно наполниться спокойствием и умиротворением. Если этого не произошло, повторите весь комплекс упражнений. Старайтесь не думать ни о чём, кроме напряжения и расслабления мышц.

№3. ТЕХНИКА УМИРОТВОРЯЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Визуализация по праву считается одним из мощнейших инструментов работы с сознанием. Для достижения этого:

1. примите удобное положение тела и закройте глаза;
2. сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов;
3. представьте, что находитесь в спокойном, тихом и приятном вам месте, например, в лесу, на берегу водоёма, на вершине горы;
4. сохраняйте представляемый образ и концентрируйтесь на ощущении расслабления и спокойствия, стараясь усилить его и погрузиться в него ещё глубже;
5. детализируйте образ, представляя его во всех деталях (шум волн, пение птиц, теплые лучи солнца);
6. почувствовав, что глубже погрузиться в состояние не удаётся, начинайте неспешно возвращаться в реальный мир;
7. откройте глаза и медленно подышите несколько минут.

По началу визуализация может даваться нелегко, но с каждым разом результат будет лучше и лучше, и возможно станет вашим любимым инструментом расслабления. Будьте здоровы!

Медицина

Kate Kopylova
Тай Массаж
Бесплатные консультации по использованию ароматических масел
тел: (289) 801-3727
fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/

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

КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ
с помощью очков и линз
Русскоговорящий
ОПТОМЕТРИСТ
Айгуль Каримова
(905)451-3937
9525 Mississauga Rd #10
Brampton, L6X 0Z8
SunshineEyeCare.ca

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

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

DENTIST
Dr. Eduard Simkaev, D.D.S.
- Все виды лечения зубов и десен
- Косметическая стомотология
- Хирургия

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Медицина

ARCTIC DENTAL HYGIENE
Mobile Dental Care
- Teeth cleaning
- Gum disease treatment
- Polish and removing teeth stains
- Fluoride & varnish treatments
- Sealants
- Sensitivity treatments
- Teeth whitening

Professional dental care at the comfort of your home!
(416) 821-6855

Если у вас проблемы с весом, вредные привычки, стресс, бессонница, фобии, панические атаки, проблемы в отношениях

Гипнотерапия СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!

Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт
416-602-2130

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ
Абсолютно безопасный и полностью безболезненный метод устранения подкожно-жировой клетчатки, основанный на принципе кавитации
416.300.6202
(Ирина) "Live The Life"
4646 Dufferin Street
Unit 4, North York

Медицина

Вероника Жмурко
ВРАЧ-ГОМЕОПАТ СО СТАЖЕМ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ!
Thornhill Naturopathic Health Clinic
12A Centre Street (Centre & Yonge)
Tel: (613) 401-3835

RZ Qualident
Зубные протезы
КЛИНИКА И ЛАБОРАТОРИЯ
4430 Bathurst St #305
North York, ON M3H 3S3
416-636-6100

Hearing Choice
Слуховые аппараты от ведущих производителей
Изготовление слуховых аппаратов по индивидуальному заказу
Бесплатные консультации, проверка слуха, починка слуховых аппаратов.
(416) 445-4327
(416) 225-3550
HearingChoice.ca

"SWITCH"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
- МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
- АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

Разное

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

Health Garden
Best Nutrition Store!
- Food Supplements
- Vitamins
- Minerals
- Homeopathic Remedies
- Organic Herbs
- Sports Nutrition products

При магазине ведет прием врач-гомеопат.
69 Doncaster Ave (Yonge & Steeles)
Thornhill, ON L3T 1L6
(905) 881-5764

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

Ламан Мешадиева
Barrister & Solicitor
- Estate Law (Wills, Estates and Probate Advice)
- Real Estate Law
- Immigration
- Corporate/Commercial

(905) 669-4774
1600 Steeles Ave W. #226
Toronto ON L4K 4M2

SPEAK: *English, Russian, Spanish, Turkish, Portuguese, Azeri*

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 welfare
- Family benefits

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю