BE HEALTHY
Будь Здоров!
www.BeHealthyMagazine.ca
MONTHLY MAGAZINE
JULY 2016

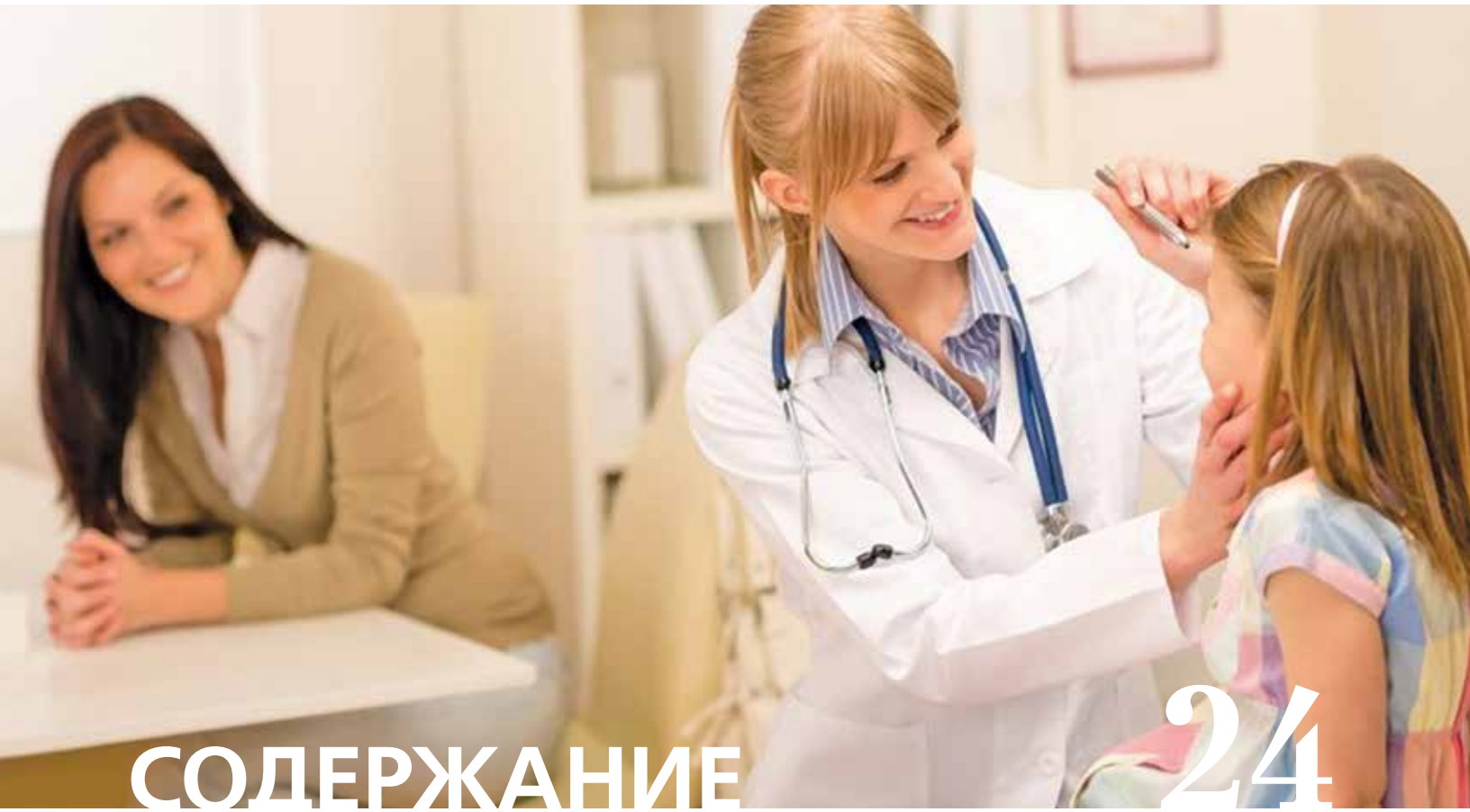
РЕМОНТ БЕЗ СТРЕССА - центр Improve Canada

стр. 4

ФЕН-ШУЙ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНИ

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВРЕМЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ



СОДЕРЖАНИЕ

4 Ремонт без стресса: Центр Improve Canada

6 Опасные для здоровья строительные материалы

8 Время любить себя

9 Школа жизненной философии Мирры Радий

10 Отдых и лечение в Словакии: термалный курорт Пиештяны

12 Гормональный баланс и лишний вес

14 Китайская медицина при климаксе и менопаузе

16 Опасности быстрой потери веса

18 Что ждать от программы детокса

20 Фен-шуй для улучшения жизни

22 6 болезней, которыми можно заразиться в салоне красоты

23 Как выиграть битву с целлюлитом

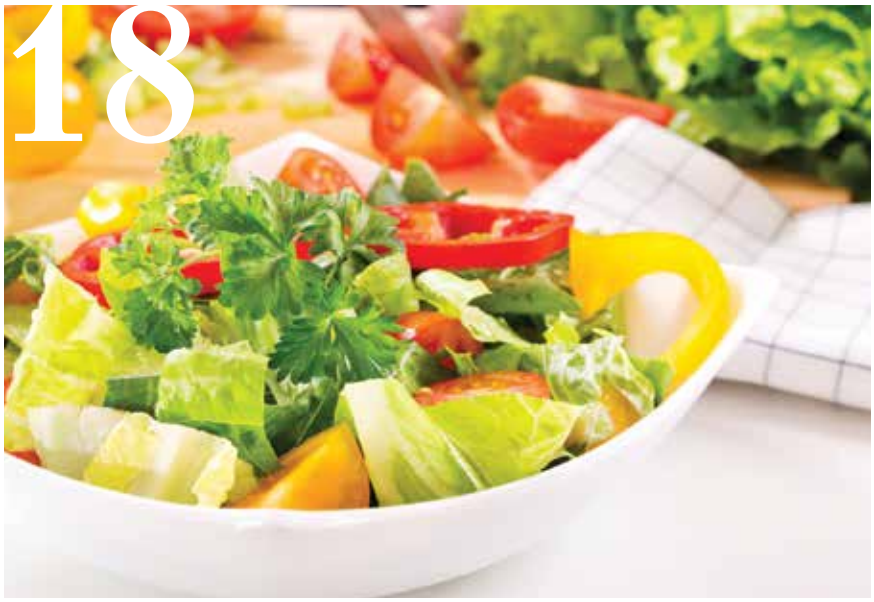
24 Торонто - город без страха

26 Искусство быть самим собой

28 Блажен, кто рано поутру имеет стул без принужденья

29 Храп: серьезная опасность для здоровья?

30 Галитоз (неприятный запах изо рта)



Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

www.BeHealthyMagazine.ca

Publisher
Eugenia Bakchinow

TEAM

Manager
Yury Nachetoi

Editor
Sofia Markhevka

Designer
Oksana Turuta

Writers / Content Contributors
Inga Spatari, Julia Zhitkova, Ksenya Kotova

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun, Evgenya Gutman

CONTACTS
691 Petrolia Road
Toronto, ON, M3J 2N6
Tel: 416-826-1601 (direct)
416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada

SUBSCRIPTION
Receive Be Healthy magazine in the comfort of your home. Annual subscription $48 (Canada), $60 (US), $72 (outside of North America)

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.

РЕМОНТ БЕЗ СТРЕССА: центр Improve Canada

Стресс (от англ. stress – напряжение) – состояние общего напряжения организма, возникающее у человека под воздействием чрезвычайного раздражителя.

ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) называет стресс «болезнью двадцать первого века», потому что он ежедневно и систематически разрушает наше здоровье и принимает размеры глобальной эпидемии. Врачи давно обратили внимание на то, что люди, находящиеся в стрессовом состоянии, в большей степени подвержены инфекционным болезням, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, кожного покрова и многим другим. По данным ВОЗ 45% всех заболеваний связаны со стрессом. Кроме этого, не следует забывать и о том, что стресс является причиной интенсивного старения!

Вся наша жизнь наполнена стрессом. Напряжённая или монотонная работа, финансовые трудности, болезни, семейные проблемы, пробки на дорогах, мелкие ежедневные неурядицы - все это неизменно вызывает стресс.

А что же говорить о том, когда и в без того, полную стрессом жизнь, вмешивается ремонт? Расходы, которым не предвидится конца, грязь, строительный мусор, присутствие чужих людей в доме, перемены в устоявшемся личном пространстве, месяцы, вычеркнутые из жизни, а для некоторых - даже инфаркт или развод.

И что делать, если кроме денежных затрат и эмоциональных трудностей, вы ещё и вынуждены проводить все вечера и выходные дни в поисках нужных материалов, бегая от одного магазина к другому, забывая, где и что вам понравилось, а в результате возвращаться домой разбитым, разочарованным и с пустыми руками? Если вы хотите все же сделать ремонт, сохранить семью и здоровье, вам нужно познакомиться с центром **IMPROVE CANADA**.

Новый торговый центр **IMPROVE** - это более 300 магазинов в области товаров и услуг для дома, собранных под одной крышей, многочисленные сцены и залы для презентаций, а также:

- *бесплатный вход и бесплатная парковка*
- *удобные расположение и подъезд с основных скоростных дорог*
- *бесплатный автобус до скоро открывающейся станции метро в центр и обратно*

Те, кто посещает ежегодное Home Show, могут представить себе, как это работает. Потребителю удобно увидеть все товары и услуги в одном месте и иметь возможность сравнить качество, цены, поговорить с продавцами, задать вопросы, иногда даже выторговать себе скидку.

IMPROVE CANADA предлагает вам такую же схему, только намного более усовершенствованную. Сегодня, вместо того, чтобы планировать свой визит на Home Show (которое проводится лишь два раза в год) и тратить немалые деньги на входные билеты, парковку и иметь дело с непрофессиональными и зачастую агрессивными продавцами, у вас будет возможность увидеть все в одном месте и совершенно бесплатно - в настоящее время по выходным, но очень скоро - ежедневно.

Магазинам и бизнесам будет крайне удобно, что центр **IMPROVE** берет на себя вопросы обслуживания центра, инфраструктуры, безопасности, рекламы и маркетинга центра - позволяя бизнесам фокусироваться на ассортименте, ценах, качестве товаров и услуг, и других важных аспектах бизнеса.

Кроме того, для более 300 бизнесов по улучшению дома собранных под одной крышей, создается возможность для здоровой конкуренции и, соответственно, качество предложения, товаров и услуг растет.

ЦЕНТР IMPROVE CANADA может помочь пережить ремонт без стресса - без инфаркта и развода! - а с радостью обновления, возможностью выразить себя и сделать свой дом самым лучшим местом на свете.

IMPROVE CANADA
7250 Keele Street (Keele & Steeles)
Vaughan ON L4K 1Z8
Sat 10am-8pm
Sun 10am-6pm

Еще одна **ВАЖНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ**, которая происходит сейчас в нашем обществе - это стремление к "оздоровлению" всех аспектов нашей жизни - от экологически чистых технологий строительства до не только модного, но и здорового эко стиля в интерьере.

ЦЕНТР IMPROVE уже собрал под своей крышей десятки компаний, предлагающих товары и оборудование для "здорового" дома:

- оборудование для "здорового воздуха": очистители и увлажнители, дезинфекторы, озонаторы и ионизаторы воздуха
- системы очистки воды и водосберегающее оборудование
- энергоэффективная бытовая техника;
- экологически чистые и безопасные строительные материалы, не содержащие ядовитых и канцерогенных веществ
- энергосберегающая светотехника: панели, светильники и лампы
- натуральные биоразлагаемые материалы
- материалы с защитной от грибков плесени, гнили, и поражения насекомыми вредителями
- оборудование для Smart Home и многое другое.

Все, что необходим для "зеленого" ремонта и создания "здорового" дома для вас и ваших детей можно будет найти в одном месте, магазинах **IMPROVE ЦЕНТРА**.

В старину говорили, что в жизни надо успеть сделать хотя бы три вещи: воспитать ребенка, посадить дерево, построить дом. Все, кому довелось строить, сходятся, пожалуй, в одном: счастье это совсем нелегкое. Сегодня мы поговорим об одном из важнейших аспектов планирования будущего жилья - выборе строительных материалов с точки зрения влияния на здоровье.

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ строительные материалы

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

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

При строительстве дома крайне необходимо учитывать экологичность материалов, которые будут использоваться. Помните, что вполне возможно найти более безопасные, здоровые и экологически чистые варианты, и не обязательно по более высокой цене.

Ниже приведены некоторые из особо токсичных строительных материалов, наряду с определенными альтернативами для постройки более здорового, "зеленого" дома.

Ковролин

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

- нефтяные побочные продукты и синтетические материалы (полипропилен, нейлон, акрил)
- винил или латекс
- поливинилхлорид (ПВХ)
- уретан
- искусственные красители
- грязеотталкивающую пропитку
- антистатические опрыскиватели (спреи)
- противомикробные средства

Некоторые из этих «ингредиентов» связывают с раком, в то время как другие могут вызывать галлюцинации, нервные изменения, проблемы с дыханием, нарушение работы щитовидной железы, повреждение иммунной системы и мозга.

Древесно-стружечные материалы

Они производятся путем склеивания слоев раздробленной древесины и используются для изготовления шкафов, мебели, стеновых панелей, кухонных столешниц и многого другого. Клеи и связующие компоненты выделяют в воздух загрязняющие вещества, в том числе формальдегид. Эту проблему можно устранить, используя цельную, твердую древесину. Однако существуют и изделия из прессованной древесины, которые не содержат химических веществ.

Краски и растворители

Согласно исследованию университета Джона Хопкинса, масляные краски

и морилки содержат потенциально токсичные химические вещества, канцерогены, в том числе алкилоидную смолу, керосин, свинец, литопон, ртуть, хлористый метилен, метилэтилкетон, минеральные спирты, толуол, ксилол и трихлорэтан.

Растворители, которые необходимы для удаления масляной краски, также содержат токсичные и сильно летучие химические компоненты, такие как метиленхлорид, толуол, ацетон и метанол.

Испарения от масляных красок и растворителей накапливаются в воздухе во время работы, и могут вызвать раздражение глаз, кожи и легких.

Гораздо более безопасной альтернативой является использование латексных красок на водной основе или красок, в которых содержится меньше токсичных растворителей.

Средства для обработки древесины

Такие средства используются для защиты древесины от грибков, бактерий и паразитов. Их применяют на поверхности древесины или вводят внутрь. Они включают токсичные пестициды, креозот, мышьяк и многое другое.

Наиболее обработанная и глубоко пропитанная древесина, которая используется для жилых домов, деков, игровых площадок и т.д., часто содержит смесь меди, хрома и мышьяка, так называемый арсенат хромированной меди или ОСО. Это особенно опасно для детей, которые могут играть на деревянной спортивной площадке или деке, а затем тащить руки в рот. Опилки и дым от сжигания обработанной древесины также ядовиты и опасны при вдыхании.

Есть много альтернатив высокотоксичной прессованной древесине. Обработка древесины не является необходимой для более прочных и стойких к атмосферным воздействиям пород дерева, таких как кедр, красное дерево и кипарис. Обработка также не требуется, если деревянное изделие хорошо проветривается и установлено подальше от почвы.

Изоляция

Большинство людей знают об опасности асбеста, используемого в изоляции некоторое время назад. Вдыхание волокон асбеста может вызывать респираторные заболевания включая асбестоз, мезотилиому и рак лёгких. Однако даже стандартная изоляция из стекловолокна может быть очень вредной для здоровья. Частицы стекловолокна бывают токсичны при вдыхании, а многие сорта также содержат формальдегид, который попадает в воздух.

Вы можете приобрести более безопасные виды изоляции от поставщиков "зеленых" строительных материалов, например, хлопковую изоляцию или изоляцию из переработанной бумаги, без формальдегида.

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

ВРЕМЯ любить себя

Многие из нас чувствуют себя успешными в личном и профессиональном плане - у нас есть хорошие работы или бизнесы, красивые дома, прекрасные семьи и дети, которые заставляют нас гордиться. Мы достигли всего этого, много и тяжело работая и жертвуя собой. Однако, стресс, напряжение и усталость неизбежно сказываются на здоровье и конечно старят внешне. Кроме того, время приносит признаки старения: замедление метаболизма, изнашивания иммунитета, изменения гормонального фона и увядания кожи. Но как бы хотелось оставаться здоровым, ухоженным и красивым, и сохранить молодость!

Ответьте себе на несколько вопросов:

- Нравится ли мне мое отражение в зеркале?
- Кожа моего лица: подтянутая, упругая, светится? … или дряблая, обвисшая, сероватая, вся в морщинках, прыщах, с расширенными порами и черными точками?
- Кожа шеи: подтянутая или кольца Венеры сковывают мою шею, добавляя 10 лет к возрасту?
- Мой живот, бедра: стройные, молодые или обвислый живот с трудом удерживается целлюлитными «галифе» на бедрах, а попа уже совсем …

Дальше продолжать не стоит.

ВЫ ДОСТАТОЧНО ЛЮБИЛИ РАБОТУ, СЕМЬЮ И ДЕТЕЙ. ПРИШЛО ВРЕМЯ НАЧИНАТЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ!

Выбор за вами. Звоните и пишите Руфине Крайчик - записывайтесь к ней на прием, и ваша самооценка поднимется, потому что её профессиональное кредо "Делать мир красивее".

ПОЧЕМУ ИМЕННО РУФИНА КРАЙЧИК?

- эксперт в области косметологии с медицинским образованием
- более 35 лет в индустрии косметологии
- основатель первой в Канаде медицинской Spa клиники в Ванкувере
- более 17 лет входит в состав Совета Директоров Канадской Ассоциации Эстетики, где является ведущим специалистом по подготовке нового поколения современных косметологов, обучая дипломированных медицинских сестёр технологиям Skin Therapy.
- автор 2-х бестселлеров о секретах женской красоты

РАЗНООБРАЗНЫЙ АРСЕНАЛ РУФИНЫ КРАЙЧИК

- уникальная комбинация медицинских знаний и мастерское владение самыми современными методами аппаратной косметологии
- наличие самого дорогого и революционного косметологического оборудования
- индивидуальный подход к каждому клиенту и использование множества медицинских и эстетических техник для оздоровления и омоложения кожи, поддержания здорового вида и цвета лица
- процедуры для женщин, мужчин, подростков вне зависимости от возраста и статуса
- обслуживание по запросу в зависимости от бюджета: эксклюзивное, VIP и бюджетное

RUFINA
Anti-Aging Centre

55 Avenue Rd Suite 2000,
Toronto ON M5R 3L2

Hazelton Lane
Shopping Centre,
East Tower

Tel: (416) 519-3466
Tel: (416) 880-1080

rufina@rufinaantiaging.ca

ОТЗЫВ ПАЦИЕНТКИ

Я деловая женщина и привыкла использовать в уходе за собой передовые технологии, которые эффективны и не занимают много времени. Главное мое требование в уходе за телом – это нехирургические методы и не навязывание процедур со стороны косметолога.

Кабинет Руфины оснащен самым современным оборудованием, которое решает косметологические задачи разной сложности. После того как она изучила состояние моей кожи, у меня не осталось сомнения в том, что я стану ее постоянной клиенткой! Руфина сразу определила, что требуется моей чувствительной и требующей особой осторожности коже. После 5 процедур я чувствую себя помолодевшей и свежей! Кожа стала живой, "брыли" почти исчезли, чему я несказанно рада, а шея с каждым разом становится все более упругой и подтянутой. Я счастлива и очень довольна результатом!

Главная рекомендация Руфины для сохранения красоты и молодости – это регулярность ухода за собой. Она лично для меня составила список средств и необходимых процедур. Руфина! Искренне благодарю Вас за фантастическое преображение моей внешности, за возвращение мне молодости и красоты.

- Мирра Радий

Всё в твоих руках

Волшебная палочка, золотая рыбка, говорящая щука, молодильные яблочки, перо Жар-птицы — сколько волшебных исполнителей наших заветных желаний было рядом с нами в детстве. И мы верили, что стоит только очень захотеть — и желание сбудется. Порой эта вера подкреплялась Дедом Морозом, чудесным образом догадывавшимся, что нужно положить под елку.

А сейчас? Сейчас вы хотите, чтобы ваша жизнь волшебным образом изменилась? Засияла яркими красками, наполнилась любовью и энергией молодости? Чтобы в семье были мир и достаток, а неприятности превратились в приключения? Чтобы каждый день вы встречали с радостью и провожали с благодарностью? Чтобы тревоги сменились надеждой, а взаимные претензии — поддержкой?

У всех нас, повзрослевших мальчиков и девочек, желаний не стало меньше. Только мы уже не верим в сказки и скептически рассказываем анекдоты про очень хитрого человека, который поймал золотую рыбку и сказал ей: «Я хочу быть здоровым, счастливым и богатым, — это раз…».

Книга Мирры Радий «Понемногу обо всем… Понемногу обо всех…» — для тех, кто хочет быть здоровым, счастливым и богатым. А еще любимым и любящим, успешным и творческим, молодым и красивым.

Потому, что автор этой книги точно знает, как этого достичь.

Мирра в реальности сделала свою жизнь такой — счастливой, гармоничной, наполненной радостью, любовью, достатком. Это немногим удается. Но еще меньше тех, кто осознаёт, что именно он сделал для этих изменений. И уж совсем мало тех, кто готов рассказать об этом. Для того, чтобы Мирра Радий согласилась издать свои очерки, потребовалось взаимодействие очень многих людей, которым ее слова и мысли помогли, изменили их жизнь, спасли. Очерки читаются на одном дыхании. Что-то в них принимается сразу и с восторгом — как ответ на давно волнующий вопрос. Что-то удивляет и заставляет задуматься. Что-то оставляешь на потом и возвращаешься к этому снова и снова. У каждого - свой опыт, и поэтому будет свой диалог с автором. А я очень рада, что книга издается и вы тоже сможете ее прочитать.

Всё, что написано в этой книге, — это истина, подтвержденная практикой.

Эта книга бесценна вдохновляющими примерами, понятными рекомендациями и живым опытом автора. Причем, что очень важно, опытом успешным. Потому что больной не научит, как стать здоровым, нищий не покажет правильный путь к богатству, несчастный не сможет верно объяснить, как стать счастливым. Это мысль из книги автора, с которой я полностью согласна.

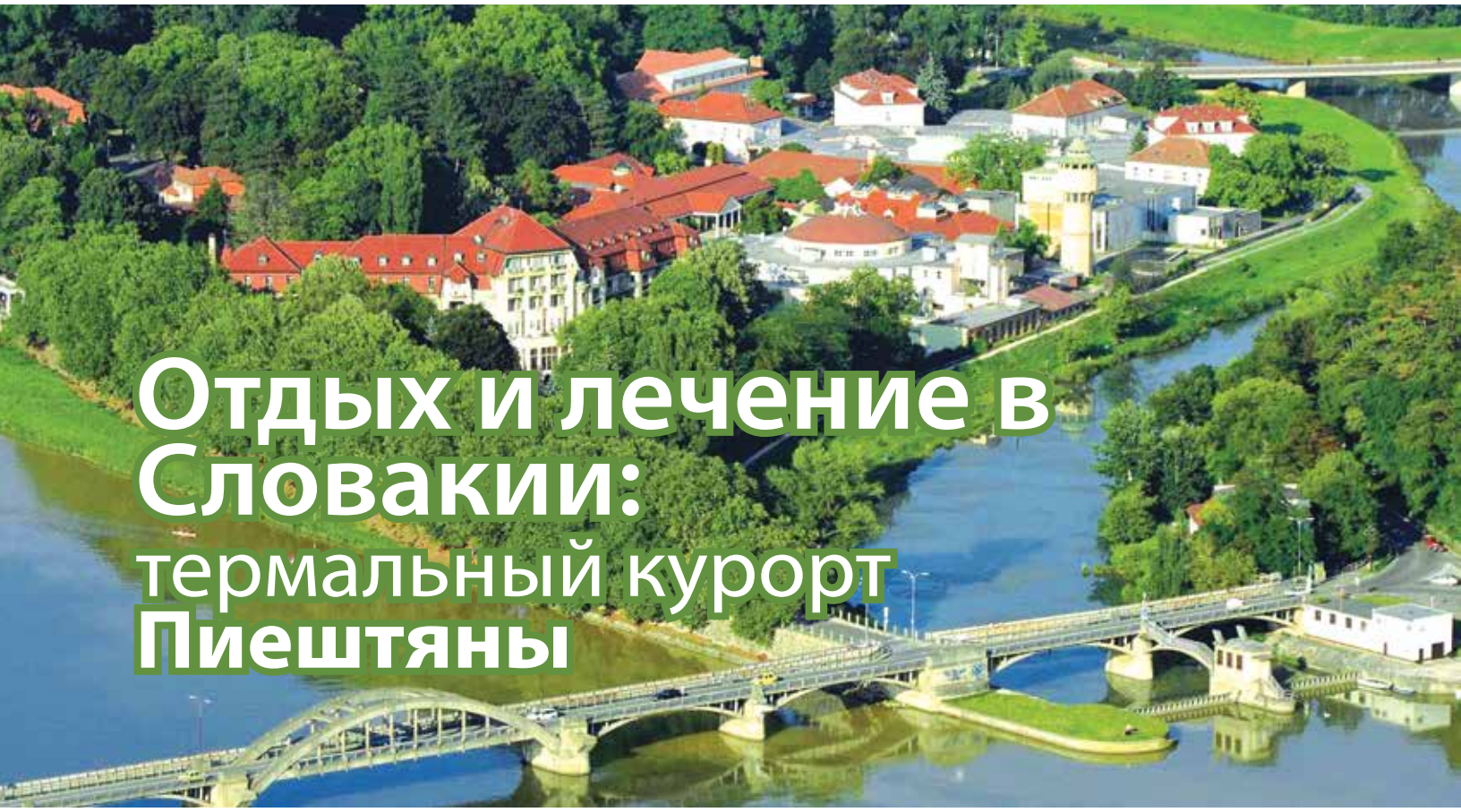
Поэтому читайте книгу, учитесь у любимой, здоровой, счастливой, богатой и постоянно развивающейся Мирры Радий.

Учитесь быть волшебником и делать свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

В скором времени Мирра Радий проведет в Торонто цикл семинаров по саморазвитию, обретения душевного равновесия, счастливых семейных отношений и многого другого. Также Мирра проводит индивидуальные тренинги. В конце концов вы можете просто полистать страницы ее блога **mirraradiy.ru**, или купить ее книгу на **lulu.com**

Анна Моносова,
кандидат психологических наук, нейропсихолог

БЛОГ АВТОРА: MIRRARADIY.RU



Отдых и лечение в Словакии: термальный курорт Пиештяны

Термальный курорт Пиештяны является самым известным и наиболее посещаемым курортом Словакии. Он находится у подножия горного массива Поважский Иновец на берегу одного из притоков Дуная - реки Вах. Популярность курорта обусловлена его уникальными серными грязями, хорошо помогающими при лечении суставов и всего опорно-двигательного аппарата, а также его прекрасным месторасположением.

Природно-климатические факторы

Термоминеральные воды: в Пиештянах насчитывается 10 природных источников минеральной карбонатно-сульфатная, кальциево-натриевой и сульфатной гипотонической термальной воды с температурой 67–69 °С, содержащей полезные минеральные вещества, обладающий целебными свойствами сероводород и свободный газ.

Питьевые бюветы расположены в бальнеоцентре «ИРМА» (при отеле «Термия»5*). Питьевая вода не имеет побочных эффектов и нейтрализует желудочную кислоту, промывает почки и очищает кишечник. Врачи рекомендуют выпивать утром натощак стакан теплой минеральной воды.

Лечебная серная грязь является одной из самых высококачественных грязей в мире. Она способна долго удерживать тепло (охлаждается в 4 раза медленнее, чем вода), отличается замечательной теплопроводностью и восстановительной способностью.

Климат: курорт расположен в самой теплой области Словакии с сухим летом и мягкой осенью и зимой.

Показания для лечения:

- ревматоидный артрит; реактивные и вторичные артриты; ревматизм, протекающий без поражения суставов;
- анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева);
- коксоартроз на всех стадиях; невоспалительныезаболевания суставов (артрозы);
- невоспалительные заболевания позвоночника (спондилозы и спондилоартрозы);

- ишиаз;
- рассеянный склероз;
- остеопороз;
- рахитические дефекты скелета с болезненными проявлениями;

Показания для лечения детей:

Детский церебральный паралич, заболевания периферийной нервной системы, мускулатуры, нарушение двигательных функций в результате поражения центров; отклонение двигательных функций, наступившее после травмы, энцефалита или миелита, состояния после операции опухолей головного и спинного мозга, а также после инсульта; дегенеративные и семейно-наследственные заболевания нервно-мышечного аппарата; врожденные или приобретенные нарушения двигательного аппарата и воспалительные заболевания суставов.

Йодно-соляная пещера

Микроклиматическая йодно-соляная пещера создана на курорте из естественной природной морской соли Красного, Мертвого, Балтийского и Черного морей. Там создана высокая концентрация микрочастиц соли с содержанием йода, брома, калия, железа, магния, кальция и других элементов. Микроклимат пещеры, расположенной вблизи минерального бассейна, содержит значительное количество серы.

Показания к пребыванию в соляной пещере:

- заболевания органов дыхания взрослых и детей
- заболевания органов пищеварения
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- кожные заболевания взрослых и детей (аллергические, псориаз, дерматит
- снижение деятельности щитовидной железы (гипотериоз)
- дисфункция вегетативной системы
- некоторые нарушения психики, неврозы, состояния усталости в результате перенесенного острого или хронического стресса, синдром зимней депрессии (SAD)
- снижение иммунитета взрослых и детей

Onnetsu Therapy Course
FREE 2-hour Information Session
July 15, 16, or 17, 10am-12pm
21 Yorkville Ave. 2nd floor, Toronto ON M4W 1L1
Presented by Maria Gorens, L.Ac.,
New York State & Nationally Board Certified Acupuncturist, Master Onnetsu Therapy
Information or course registration:
Ecomed Holistic Centre
t: 416-543-8120
e: ecomedholistic@gmail.com
www.ecomedholistictoronto.com

Противопоказания

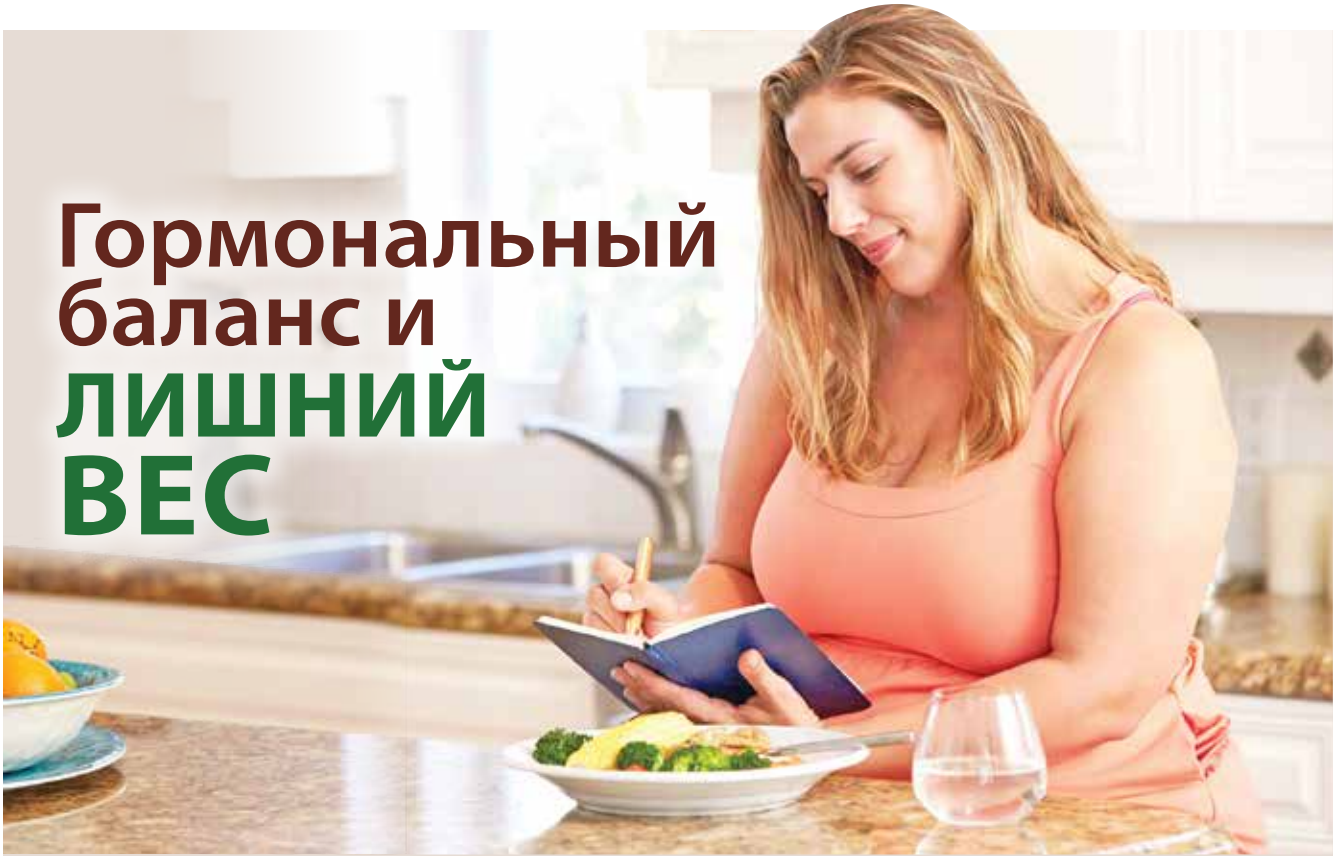
- беременность;
- все болезни в острых стадиях;
- инфекционные и венерические заболевания;
- лабильный диабет с повторяющимся ацидозом;
- тяжелые пороки сердца; гипертоническая болезнь; острый тромбофлебит;
- ревматизм, сопровождаемый воспалительными процессами, в период осложнения;
- опухоли с метастазами;
- депрессии, острые психозы;
- эпилепсия с часто повторяющимися припадками;
- недержание мочи и стула; частые кровоизлияния;
- алкоголизм и склонность к употреблению наркотиков;

Активный отдых и досуг:

Богатая и традиционно вкусная кухня Словакии не оставит никого равнодушным. Уютные ресторанчики и пивные кабачки станут прекрасным местом отдыха после лечения.

Разнообразна общественная жизнь города и курорта: ни одного дня не проходит без концерта, театрального представления, выступления танцевального ансамбля или без выставки. В свободное от процедур время можно посетить столицу Словакии – Братиславу, древнюю Трнаву, замок Бойницы, бывший центр Великоморавского княжества – г. Нитру, замок Червены Камень, г. Тренчин со своим легендарным замком на скале, развалины замков-крепостей Тематин, Бецков, Чахтице, сталактитовые и ледяные пещеры.

Для любителей истории, архитектуры и шоппинга есть прекрасная возможность посетить близлежащую Германию и Австрию.



Гормональный баланс и ЛИШНИЙ ВЕС

Вам знакомы такие жалобы?

- Я следую всем правилам, но никак не могу похудеть.
- Я становлюсь старше, и мой метаболизм замедляется. Это генетика. Мне становится все сложнее сбросить лишний вес.
- Последние 5 кг никак не уйдут! Похоже, мне придется смириться с этим.
- Есть некоторые продукты питания, от которых мне очень сложно отказаться, хотя я прекрасно осознаю их вред.
- Вы можете прописать мне какой-то медицинский препарат для похудения?
- Я уже все перепробовала, чтобы похудеть. Возможно, мне следует просто принять себя такой толстой, какая есть.
- Универсальные занятия и диетические рекомендации, которые подходят всем, не срабатывают на мне.
- Я скинула 2 кило, а потом набрала 5. Это просто ужас!

Если это звучит знакомо, то вы, наверняка, не знаете одного секрета: причина, по которой вы так безуспешно боритесь со своим весом – это сбой гормонального баланса. В нас содержится огромное количество гормонов, но есть всего 4, специфичных для женщин, выход из строя которых делает невозможным сброс веса.

Блокатор потери веса №1: дисбаланс эстрогена.

Эстроген – это женский гормон, который дает женщине грудь и бедра, а также отвечает за межсуставную жидкость. У мужчин тоже такой есть, но в гораздо меньших количествах.

Однако для людей обоих полов существует угроза переизбытка эстрогена. Мало того, эстроген продолжает вырабатываться в яичниках даже после наступления менопаузы. Если у вас низкий уровень тестостерона, значит, концентрация эстрогена почти наверняка превышает норму. Эстроген, как и другие гормоны, отвечает за вашу реакцию на еду, питье и другие добавки. Из-за него женщинам, в отличие от мужчин, становится сложнее с возрастом сбрасывать вес.

Что делать: Чтобы понизить уровень эстрогена (и избавиться от лишнего веса), стоит есть примерно 0,5 кг овощей в день. Овощные волокна помогут выведению эстрогена, чтобы он не циркулировал в вашем теле, как плохая карма. Плюс, овощи помогут вытеснить мясо из вашего рациона. Это важно по двум причинам:

Массовый спрос на мясо привёл к стремительным изменениям в промышленном сельском хозяйстве. Для повышения прибыльности производства мяса производители добавляют в корм животных гормоны, антибиотики и другие, опасные для здоровья человека, добавки.

Кроме того, развитие культуры еды и кулинарии за последнее столетие далеко опередило развитие способности наших генов адаптироваться. Проще говоря, наше ДНК до сих пор не приспособилось к современному мясу, и употребление красного мяса может привести к переизбытку эстрогена.

Блокатор потери веса №2: избыток инсулина.

Известно, что каждый второй житель Северной Америки страдает той или иной формой диабета, что сопровождается ожирением. При избыточном весе, или избытке жировой массы при нормальном весе, уровень инсулина нарушается, и клетки вашего организма становятся нечувствительными к гормону. В результате нарушается регулятор глюкозы, сахар

в крови начинает скакать то вверх – то вниз, и накапливается жир.

Что делать: Существует множество способов регулирования уровня инсулина, например: пить фильтрованную воду с двумя столовыми ложками яблочного уксуса. Исследование, проведенное в 2004 году, показало, что употребление 2-х ложек яблочного уксуса перед едой с высоким содержанием углеводов значительно снижает уровень глюкозы в крови у людей с нечувствительностью к инсулину. Конечно, есть еще много способов выведения инсулина – вы знаете о том, что нужно отказаться от сахара и искусственных подсластителей. Помните, что, если у вас нарушен метаболизм - это первый признак проблем с инсулином.

Блокатор потери веса №3: избыток кортизола.

Кортизол вырабатывается в ответ на стрессовые ситуации, но большинство из нас испытывает стресс постоянно. Когда речь идет о гормональном дисбалансе и наборе веса, "все дороги ведут к " кортизолу. Если ваше тело постоянно испытывает на себе всю гамму гормонов стресса, ему приходится накапливать жировые запасы. И скорее всего, они будут на животе. Высокий уровень кортизола также приводит к зависимости от еды вообще и от сахара в частности. Вы начинаете злоупотреблять сладостями, выпечкой и полуфабрикатами. В результате формируется жир в чистом виде.

Что делать: Чтобы сбросить уровень кортизола, нужно приостановить потребление кофеина.

Воздержитесь от кофе хотя бы на неделю, и вы заметите, что стали лучше спать и в целом стали спокойнее. Если отказаться от кофеина совсем - для вас непосильная задача, поначалу попробуйте заменить кофе на зеленый чай. В нем тоже есть кофеин. Потом, если нужно, можете перейти на белый чай, а потом отказаться и от него. Замените чай горячей водой с лимоном и щепоткой кайенского перца. Есть еще много способов регуляции уровня кортизола, но удаление из рациона кофеина, безусловно, первое, что нужно сделать.

Блокатор потери веса №4: недостаток адипонектина.

Адипонектин – один из ключевых гормонов, который указывает вашему телу на необходимость сжигать жир. Кодируемый геном ADIPOQ и выделяемый жировыми клетками, он нужен для того, чтобы регулировать уровень глюкозы и процесс распада жирных кислот. У некоторых людей есть генетическая склонность к выработке меньшего количества этого чудесного гормона, и к сожалению, это приводит к тому, что наш организм накапливает жир.

Когда речь идет о сопротивлении потере веса, важную роль в этом играет наш мозг. Существует тайная коммуникация между жировой тканью и центральной нервной системой, и адипонектин является одним из химических посредников в этой цепи. Он регулирует воспалительные и окислительные процессы, которые способствуют набору лишнего веса.

Что делать: Чтобы выровнять уровень адипонектина, надо есть фисташки. Исследование, в котором принимали участие 60 человек с метаболическим синдромом, показало, что если кормить людей с низким уровнем адипонектина в крови фисташками, то его уровень растет. Плюс, улучшения были заметны в окружности талии, уровне сахара в крови натощак, уровне общего холестерина, ЛНП (так называемого "плохого холестерина"), а также высокой чувствительности С-реактивного белка.

Что еще повышает уровень адипонектина? Периодическое голодание. Самый простой действенный способ такой голодовки – не есть на ночь. Для мужчин минимальное эффективное время голодовки – 16 часов, а для женщин – 18. Это значит, если в последний раз вы поели в 6 вечера,

следующий прием пищи у мужчин должен состояться в 10 утра, а у женщин – в полдень. Кроме фисташек, возможно употребление продуктов с мононасыщенными жирами - например, авокадо и темный шоколад. Не стоит также забывать о физических упражнениях.

Понимание того, что стабильная потеря веса возможна только при условии стабильного гормонального фона, поможет вам научиться контролировать свой вес. Удивительные вещи могут случиться, когда вы чувствуете в себе энергию, силы и единение со своим телом. Вы больше не будете чувствовать себя обрюзгшим, раздражительным, вспыльчивым и нервным, не будете чувствовать вину и ненависть к своему телу.

Вы, наконец, сможете всецело сосредоточиться на своих самых заветных мечтах и надеждах, на своих жизненных планах. Вы сможете понять, что помогает вам чувствовать себя активным и по-настоящему живым.

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА при климаксе и менопаузе

Менопауза — это полная остановка менструаций у женщины в результате прекращения функции яичников. О достижении женщиной менопаузы говорят, если со времени последней менструации прошло не менее года. Выделяют также период пре-менопаузы, длящийся с начала нерегулярных менструаций до последней менструации, и период пост-менопаузы, начинающийся через год после последней менструации.

Появление ночной потливости, горячих приливов, раздражительности без повода, увеличения веса, изменения настроения, депрессии, снижения полового влечения, склонность к инфекциям мочевого пузыря, остеопороз, изменение осанки, сухость и снижение эластичности кожи, появление глубоких морщин являются досадными симптомами климакса и менопаузы для ещё достаточно молодых женщин в возрасте 45-55 лет, чья жизнь постепенно, а иногда внезапно, наполнилась всем этим ужасом. При этом, тесты традиционной медицины никаких существенных отклонений от нормы не показывают.

Однако есть те счастливицы, которые переносят этот период легко, с улыбкой и в цветущем здоровье. Разница в самочувствии женщин определяется состоянием организма, в котором они подошли к этому переломному барьеру жизни. Согласно традиционной китайской медицине, большинство симптомов менопаузы возникают из-за возрастного понижения энергии почек, которая включает Цзин, Инь и Ян. Образ жизни, а именно эмоциональный стресс, беспокойство, переутомление, недостаточный отдых и неправильное питание, также может привести к ослаблению притока энергии к почкам и болезненно протекающей менопаузе.

Жительницы азиатских стран переносят симптомы менопаузы значительно легче, чем женщины на Западе. Это связано прежде всего с различиями в диете и использовании традиционных лекарств.

На Востоке женщины часто начинают использовать иглоукалывание и фитотерапию задолго до наступления менопаузы, сокращая вероятность болезненных ощущений и неприятных изменений в жизни. При наступлении менопаузы, традиционная китайская медицина может облегчить симптомы, питая Цзин – энергетическую сущность тела, и приводя гормональную систему в состояние баланса. Практикующие специалисты китайской медицины также используют травы, иглоукалывание и специальную диету для лечения симптомов менопаузы безопасным и безболезненным способом.

ЛЕЧЕНИЕ МЕНОПАУЗЫ СРЕДСТВАМИ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Прежде всего, женщине, страдающей от проявления симптомов менопаузы, назначается режим питания: строго индивидуально, в соответствии с нарушениями в её организме, оговариваются причины, приведшие к этим нарушениям и возможные методы их устранения. Назначается соответствующий курс лечения китайской медициной, исходя из конкретной ситуации каждой пациентки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИТАЙСКИХ ТРАВЯНЫХ ЛЕКАРСТВ ПРИ СИМПТОМАХ МЕНОПАУЗЫ

Женщине, испытывающей симптомы менопаузы, врач может порекомендовать травяные формулы, чтобы сбалансировать ее организм. Визит к опытному китайскому фитотерапевту позволит получить специальную формулу чтобы облегчить ваши конкретные симптомы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГЛОУКАЛЫВАНИЯ ПРИ СИМПТОМАХ МЕНОПАУЗЫ

Для более быстрого и эффективного лечения, как правило, используется акупунктура, особенно для лечения приливов жара. Акупунктура подразумевает введение очень тонких стерильных игл в определенные точки тела. Эти точки являются местом сосредоточения "Ци" и крови. В традиционной китайской медицине "Ци" считается жизненной энергией, которая течет по всему телу. Воздействуя на поток "Ци" в организме, можно регулировать различные физиологические системы организма, в том числе - эндокринную систему, контролирующую выработку гормонов. Иглотерапевт разрабатывает лечение, основанное на конкретных симптомах менопаузы.

Справиться с неприятными симптомами менопаузы вполне возможно, и в этом вам поможет китайская медицина и акупунктура, которая значительно уменьшит частоту приливов, обеспечит общее значительное улучшение состояния и поможет вам чувствовать себя молодой, полной энергии и сил.

Inga Spatari, PhD
Reg.Acupuncturist, RTCMP, RMT
Internationally trained MD, Professor at OCTCM
8 years of studies and research in China

ОПАСНОСТИ быстрой потери веса

Мы хотим стать стройными и красивыми как можно быстрее. В интернете то и дело мелькают статьи с рецептами, как похудеть на 5 килограмм за неделю. Эта статья расскажет вам, почему, в большинстве случаев, не стоит этого делать. Потому что важно не только быть стройным и красивым, но и здоровым и чувствовать себя лучше. В конце концов, какой смысл стремительно терять вес, если вы будете выглядеть плохо и чувствовать себя нездорово?

Если у вас есть лишний вес и вы хотите похудеть, то вы должны сделать это безопасным способом. Потеря веса влияет не только на жировую и мышечную ткань. Потеря веса имеет далеко идущие последствия для вашей кожи, вашего сердца, печени, желчного пузыря и других органов.

ОПАСНОСТИ БЫСТРОЙ ПОТЕРИ ВЕСА

Во-первых, давайте начнем с определения "быстрого" похудения. Рекомендуется потеря веса 0.5-1 кг в неделю. Все, что больше 1 кг в неделю - будет считаться быстрым. Да, это гораздо медленнее, чем предлагают статьи на Facebook, которым вы верите!

РИСК ПОВТОРНОГО НАБОРА ВЕСА

Наиболее очевидная опасность быстрой потери веса - это риск снова его набрать. Если вы очень быстро теряете вес, вы, вероятно, делаете изменения в вашем режиме питания, которые являются неустойчивыми. Таким образом, некоторые люди "садятся на диету", чтобы быстро достичь идеального веса, но не планируют как они будут этот вес поддерживать. А если вы не в состоянии запланировать, то вы программируете себя на неудачу. Часто, после того как вы закончили диету, ваши килограммы возвращаются. Как правило, даже больше, чем вы потеряли.

Видите ли, наше тело нужно нам для выживания, а не для эстетики - такова природа. Так что, когда вы теряете вес очень быстро, ваше тело считает, что наступает голод. Вот как оно реагирует:

- **Снижается температура тела.** Это замедляет ваш метаболизм. Здоровая температура тела должна быть 36.5-36.8. Для каждого 0.5 градуса ниже нормы, вы сжигание на 20% меньше калорий.
- **Снижается уровень энергии.** У вас "меньше сил", вы двигаетесь меньше, и соответственно сжигаете меньше калорий.
- **Снижается мышечная масса.** Наш организм избавляется от мышц, потому что на их поддержку требуется больше калорий, а они не поступают. Для поддержания 1 фунта мышц, ваше тело должно сжечь 13 калорий в день. Для поддержания 1 фунта жира, ваше тело должно сжечь всего 2 калорий в день.
- **Увеличивается количество калорий, которые усваиваются.** В нормальных условиях, из 500 калорий, которые вы съели, далеко усваиваются, некоторые просто теряются. Но когда вы теряете вес быстро и тело находится в режиме голода, то все 500 калорий будут полностью усваиваться.
- **Еда перестает насыщать.** Организм начинает требовать больше пищи. В нормальных условиях гормон "лептин" высвобождается из жировых клеток и мелких клеток кишечника, чтобы сообщить вам, что вы сыты. При строгом ограничении поступающих калорий, ваш мозг начинает игнорировать сообщения “лептина”, и вы получите так называемую "сопротивляемость к лептину." Это происходит только при быстрой потере веса, но не происходит с более медленной. В целом, ваше тело не хочет, чтобы вы худели. А если заставлять его делать это слишком быстро, оно будет активно сопротивляться и победит.

ПОТЕРЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Как упоминалось ранее, в интересах выживания в краткосрочной перспективе, организм теряет мышечную массу, что конечно не идет на пользу здоровью в долгосрочной перспективе, но, тело не интересуется тем, что произойдет через 20 лет. Его волнует выживание и завтрашний день.

Лучший способ предотвратить потерю мышц при потере веса - это отправить организму сильный сигнал и требовать поддержания мышечной массы. Как посылается этот сигнал? Силовыми тренировками, так как кардио тренировок для этого недостаточно. Нужно использовать более тяжелый вес, и малое количество повторений (5-8).

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Камни в желчном пузыре, состоят из желчи. Что такое желчь и что такое желчный пузырь? Желчь натуральный эмульгатор вашего тела. Когда вы моете посуду, вы не можете смыть жир лишь водой. Нужно мыло. То же самое происходит в организме. Желчь - внутреннее "мыло". Печень производит его и сохраняет в желчном пузыре. В состав желчи входит и холестерин. При быстрой потере веса, организм увеличивает количество холестерина в желчи, и в желчном пузыре образуются кристаллы - камни. Камни в желчном пузыре могут привести к болезненным последствиям, часто требующим хирургического вмешательства и удаления желчного пузыря.

В ЧЕМ САМАЯ БОЛЬШАЯ ОПАСНОСТЬ БЫСТРОЙ ПОТЕРИ ВЕСА?

Недостаточность питания. Когда вы едите, вы не просто получаете калории, белки, углеводы и жиры, вы также получаете витамины, минералы и другие питательные вещества. При резком ограничении количества пищи, вы получаете меньше витаминов, минералов и других питательных веществ. Симптомы недостаточности питания:

- ухудшение памяти и способности концентрироваться. Часто происходит из-за дефицита витамина B12 и фолиевой кислоты.

- понижение уровня энергии, из-за дефицита железа
- тяга к сахару, из-за дефицита хрома
- ухудшение сна, из-за дефицита магния
- сухая кожа, из-за изменения содержания жирных кислот в пище.

Для предотвращения этих последствий дефицита питательных веществ, необходимо принимать поливитамины, а лучше проконсультироваться с медицинским специалистом или специалистом по питанию.

Обвисание кожи. Если вы теряете вес быстро, у кожи нет шансов догнать уменьшающиеся размеры тела. В то время, как жир и мышцы сокращаются довольно быстро, кожа этого не умеет. Вредных последствий для здоровья дряблая кожа не представляет, поэтому единственным недостатком является эстетический фактор. Самое лучшее средство, чтобы избежать обвисания кожи - это терять не более 1 килограмма в неделю.

Проблемы с сердцем. Если у вас уже есть проблемы с сердцем (аритмия, высокое кровяное давление, проблемы клапанов сердца, кардиомиопатия и т.д.), быстрая потеря веса будет усугублять эти проблемы. Сердце с трудом успевает за быстрыми изменениями жировой и мышечной массы, и это может привести к аритмии (нарушение сердечного ритма).

КОГДА БЫСТРАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА ИМЕЕТ СМЫСЛ?

Есть определенные случаи, когда желательно пройти через период быстрой потери веса.

Экстремальные ожирение. Есть люди, у которых ожирение является настолько серьезным, что они испытывают проблемы со здоровьем, вызванные в первую очередь лишним весом. У этих людей, преимущества быстрой потери веса перевешивают риски, упомянутые выше. Будет ли у них обвисшая кожа? Да, но это небольшой недостаток. Будут ли их суставы чувствовать себя лучше? Да, и это большое преимущество. Будут ли они терять мышечную массу в процессе? Да, это тоже небольшой недостаток. Будет ли улучшаться кровяное давление и общее состояние сердечно-сосудистой системы? Да, это сильное преимущество.

В программе потери веса, фаза быстрой потери (более 1 кг) на самом деле может быть полезной в течение первых 2-6 недель.

За фазой быстрой потери веса следует фаза замедления (0.5-1 кг в неделю), и в конечном счете происходит переход к этапу поддержания результатов. Быстрая первоначальная потеря веса может повысить мотивацию, и дать импульс к продолжению программы.

При успешном завершении программы, вы можете достичь своего идеального веса и переключиться на поддержание результатов. Ваш вес все ещё может естественно колебаться в диапазоне 1-2 кг, но при этом вы будете более или менее в хорошей форме. Это то, к чему нужно стремиться!

Однако, если вы хотите похудеть, чтобы улучшить свое здоровье, то необходимо понять, что эффекты потери веса выходят за пределы количества жира и мышечной ткани. Так что, если худеть безопасно, и не только выглядеть, но и чувствовать себя лучше, прислушайтесь к нашим рекомендациям и относитесь к своему организму бережно.

Что ждать от программы ДЕТОКСА

Что же такое детокс? Идея детокса очень проста: каждый день и ночь наш организм трудится без остановки, перерабатывая пищу, стараясь впитать все полезное и отвергнуть все вредное или ненужное.

В зависимости от того, какой диеты вы придерживаетесь в вашей повседневной жизни, в каком районе вы живете, каким воздухом вы дышите и какую воду вы пьете, ваш организм в большей или меньшей степени загрязнен токсинами. Человеческий организм не приспособлен к переработке консервантов, красителей и химикатов, содержащихся в пище, воде и воздухе. Согласно современным исследованиям, зашлакованность организма и токсины являются одной из главных причин старения.

Цель детокса – вывести как можно больше токсинов из вашего организма и оздоровиться.

Детокс также является отличным подготовительным этапом перед принятием здоровой системы питания как нового образа жизни. Детокс позволит вам вернуть природные вкусовые ощущения, которые вы утратили, потребляя слишком много нездоровой, сладкой, соленой, жирной и жареной / переработанной пищи. К вам вернется естественная любовь к зелени, овощам и фруктам, что сделает процесс принятия правильного питания намного проще.

Оптимальный срок проведения детокса зависит от состояния вашего здоровья / степени зашлакованности и вашей подготовки.

Проводить такую программу впервые лучше всего в течение 3-7 дней. Впоследствии можно проводить 14-ти и 21-дневный курсы детокс-очищения.

Однако, важно соблюдать меру и не перестараться, ведь в это время начинают разрушаться жировые отложения и многолетние залежи шлаков в кишечнике - весь мусор, который годами находился внутри начнет выходить наружу, что может негативно отразиться на состоянии вашего организма.

Стоит быть готовым к первоначальному ухудшению самочувствия. Головная боль, слабость, тошнота, отсутствие аппетита или обостренное чувство голода. Все это может появиться уже в первые дни очищения.

На втором этапе вы должны почувствовать легкость, огромный прилив энергии, хороший полноценный сон и общее улучшение самочувствия. Опять же, все зависит от состояния организма и степени зашлакованности. В любом случае стоит наблюдать, как организм реагирует на детокс и действовать по ситуации.

А как же насчет потери веса, спросите вы? Да, скорее всего, вес вы тоже потеряете, и в джинсы, спрятанные на самой верхней полке шкафа, отложенные на лучшие времена, вы тоже влезете. Вот только цель детокса не в этом. Потеря веса – это бонус, который вам организм преподнесет как благодарность за возможность отдохнуть и самоочиститься.

Корень BORUTUTU дар природы!

Borututu является одним из самых ценных даров природы.
Отвар корня Borututu обладает множеством полезных свойств:

- детоксикация печени и желчного пузыря
- детоксикация пищеварительной системы
- очищает кровь
- улучшает пищеварительную функцию желудочно-кишечного тракта
- защищает от негативных воздействий внешних факторов: алкоголь (средство от похмелья); сигареты; наркотики; вредные химические вещества, содержащиеся в воде, воздухе и пищевых продуктах.

Borututu был исследован и одобрен европейскими университетами в качестве пищевой добавки, является 100% натуральным продуктом, который может дополнить традиционное лечение. Borututu зарегистрирован в качестве пищевой добавки и санкционирован Health Canada (NPN номер 80045791) для распространения.

Попробуйте Borututu прямо сейчас и ощутите его полезные свойства!

Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом.

Eider Natural Herbal Village
2979 Unity Gate, Unit#3, Mississauga, ON L5L3E5 **Заказать: 905-569-7575**

www.eidervillage.ca

www.skinboutique.ca

SB SKIN BOUTIQUE

КЛИНИКА МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

ДР. ИРИНА ЕЛЕНБАУГЕН **ИРИНА СЛАВНАЯ**

- Филлеры: Juvederm, Teosyal, **Emervel (NEW)**
- Ботокс
- Биоармирование препаратом Sculptra
- Лечение акне, пигментных пятен, куперозa
- Медицинские омолаживающие процедуры (фотоомоложение, радиолифтинг, venus freeze, пилинг, anti age facial)
- Удаление папиллом, бородавок
- Антицеллюлитная программа
- Косметический и лечебный массаж
- Лазерное удаление волос

Плазмалифтинг – процедура аутологичного клеточного омоложения.

Лечение АЛОПЕЦИИ инъекциями плазмы

Нитевой лифтинг 4D

Биоармирование препаратом Sculptra. Верните молодость вашей коже без хирургического вмешательства.

Бесплатные консультации.

1120 Finch Ave. West, Unit 105
North York, ON. M3J 3H7
(647) 342-5733

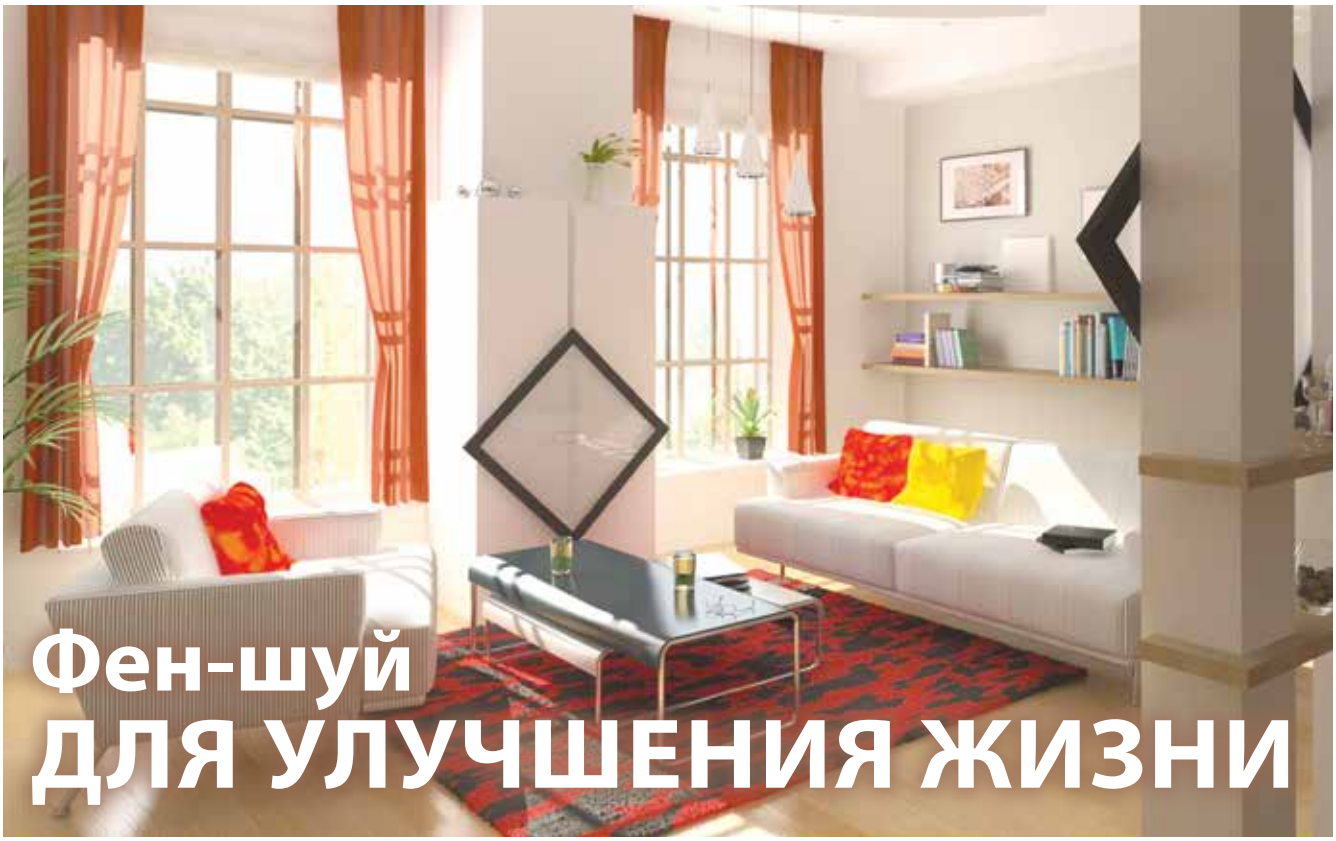
11860 Yonge St. Unit 3
Richmond Hill, ON. L4E 3N6
(905) 770-3232

SPRING SPECIAL

D&K Medical Spa

Botox, Filler
Light & Laser Treatments
IPL Hair Removal
Anti-Aging Treatments
Body Contouring
RMT & Relaxation Massages
Vasculyse Treatment
And a Lot Others...

647-504-2420 647-677-1409
www.dandkmedicalspa.com
info@dandkmedicalspa.com
1750 Steeles Ave West, Unit 4, Vaughan, L4K 2L7 (Inside Orange Tree Beauty Centre)



Фен-шуй ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНИ

Китайское учение фен-шуй рассказывает об обустройстве помещения для благоприятного течения в нем энергии "Ци". Фен-шуй для улучшения жизни - это гораздо шире и предполагает, что вы достоверно оцениваете вашу текущую жизнь и чётко знаете, как именно хотите её улучшить — и как последовательность действий, и как интересный конечный результат.

В данном случае фен-шуй действительно может помочь — потому что есть точка приложения, цель, на которую можно направить внимание. В противном случае, если есть просто желание улучшить хоть что-нибудь, фен-шуй также возможно сработает, но поскольку не с чем сравнивать, то изменения могут пройти мимо вашего внимания и не закрепиться в вашей жизни.

В каждом доме находятся зоны, отвечающие за определенную сферу жизни. Оформление каждой из них по законам фен-шуй активизирует энергию зоны. Если у вас не получится разместить предметы мебели в соответствии с энергетическими секторами, вы можете воспользоваться основными правилами фен-шуй, которые подойдут для помещения любых размеров.

В первую очередь, нужно очистить дом от ненужных и неиспользуемых вещей, которые его только захламляют. Если вы не пользовались вещью больше года – смело выкидывайте или подарите её друзьям, которым она действительно нужна. Вымойте все поверхности, прикрутите все развинченные болты, смените перегоревшие лампочки – приведите дом в полный порядок. В дальнейшем, старайтесь поддерживать его и заниматься починкой сразу.

После очищения вашей квартиры от ненужного мусора, специалисты советуют отчистить её духовно. Для этого нужно прокурить каждый угол благовониями и опрыснуть все открытые поверхности соленой водой. Таким образом, вы избавите свой дом от отрицательной энергии.

Планировка некоторых домов и квартир сделана так, что ванная комната расположена у входа. Жизненная энергия, попадая в дом, тянется к воде, а через зоны слива она тут же уходит наружу, поэтому двери в туалет необходимо всегда держать закрытыми. То же следует делать и с крышкой унитаза. Вы можете повесить на дверь ванной небольшое зеркало, желательно внизу, что будет направлять энергию в другие зоны дома.

Плохой вид из окна (вид на стройку, гаражи, мусорные баки) оказывает отрицательное влияние на энергетику дома. Закрыть доступ плохой энергии, вы можете, посадив на подоконник фигурки Небесных Львов или Трех Воинов так, чтобы они смотрели на улицу. Также, вы избавите дом от негатива, занавесив окно плотными шторами.

Важно держать дверь и прихожую в чистоте. Через них в дом попадает энергия "Ци". Двери должны быть хорошо вымыты и всегда плотно закрыты. Место, где вы оставляете верхнюю одежду, должно всегда быть чистым.

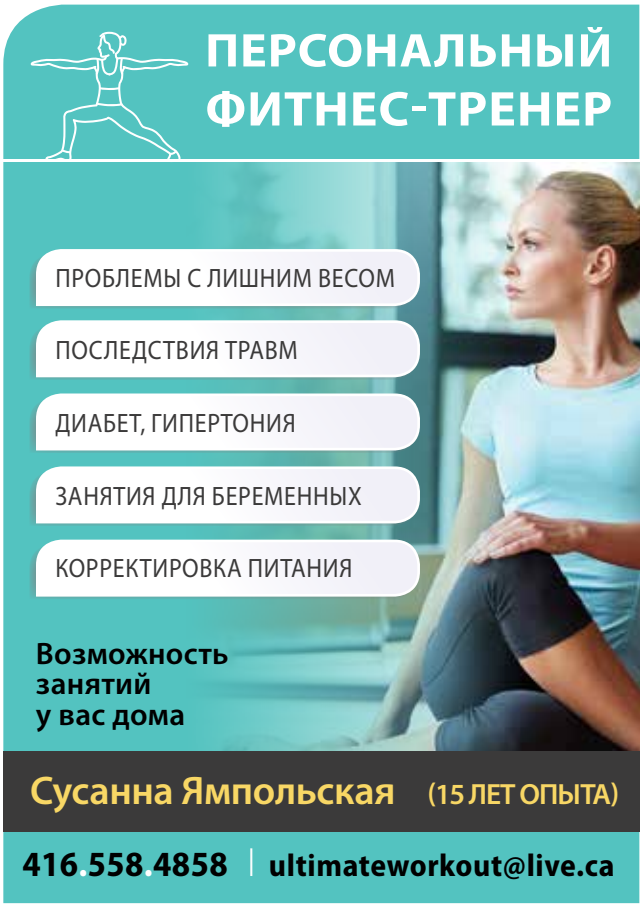
Выделите центр дома с помощью красивой хрустальной навесной люстры. Если этого сделать не удается, то выделите его ковром. Данным образом, вы привлечёте в центр комнаты энергию "Ци", которая распространится на все остальные зоны.

Кухня — это зона, где сталкиваются две стихии: огонь и вода. Чтобы избежать их конфликта, необходимо расположить раковину и плиту как можно дальше друг от друга. Если этого сделать не получается, то разместите между ними другую стихию – дерево, которая станет гармоничным переходом.

Для спального места желательно использовать именно кровать. Раскладные диваны считаются неблагоприятными. Если приобрести кровать не получается, то старайтесь чаще держать складной диван в разобранном состоянии.

Фен-шуй - это удивительное учение, которое практикуется в Китае вот уже несколько тысячелетий, а в последнее время фен-шуй заслуженно распространилось и по всему миру. Фен-шуй - это средство для создания в вашем доме условий для счастливой жизни.

Юлия Житкова



6 болезней, которыми можно заразиться в салоне красоты

Салон красоты — место, которое ассоциируется исключительно с положительными эмоциями: радостью, удовольствием, и конечно расслаблением. Однако посещение маникюр-педикюр салонов, салонов по уходу за лицом и парикмахерских не всегда безобидно для здоровья. На сегодняшний день известно более 100 патогенных микроорганизмов, которыми можно заразиться в салоне красоты, в том числе и смертельно опасных для здоровья.

1. Грибок ногтей

Возбудители грибка ногтей крайне устойчивы к воздействию окружающей среды и могут оставаться жизнеспособными долгое время. Обработка ногтей здорового человека зараженным инструментом практически в 100% случаев приведет к передаче болезни.

2. Педикулез

Это паразитарное заболевание, а по попросту, вши — частый гость парикмахерских, пренебрегающих санитарными нормами при работе с клиентами. В парикмахерских заболевание передается через инструменты, которые по правилам должны подвергаться дезинфекции после каждого использования, а также через состриженные и не убранные вовремя остатки волос.

3. Вирус герпеса

Риск заразиться вирусом герпеса возможен при проведении пилинга, мезотерапии, перманентного макияжа губ и других процедур, связанных даже с незначительным травмированием кожи. Мерой профилактики заболевания считаются стерилизация инструментов и использование антисептических средств сразу же после сеанса.

4. Золотистый стафилококк

Золотистый стафилококк — широко распространенная в окружающей среде бактерия, способная сохранять жизнеспособность вне организма человека до 6 месяцев. Наиболее частым проявлением инфекции служит пиодермия — гнойное поражение кожи. Болезнью легко заразиться при прокалывании ушей, пирсинге, нанесении татуировок, а также во время обычной стрижки.

5. Вирус гепатита

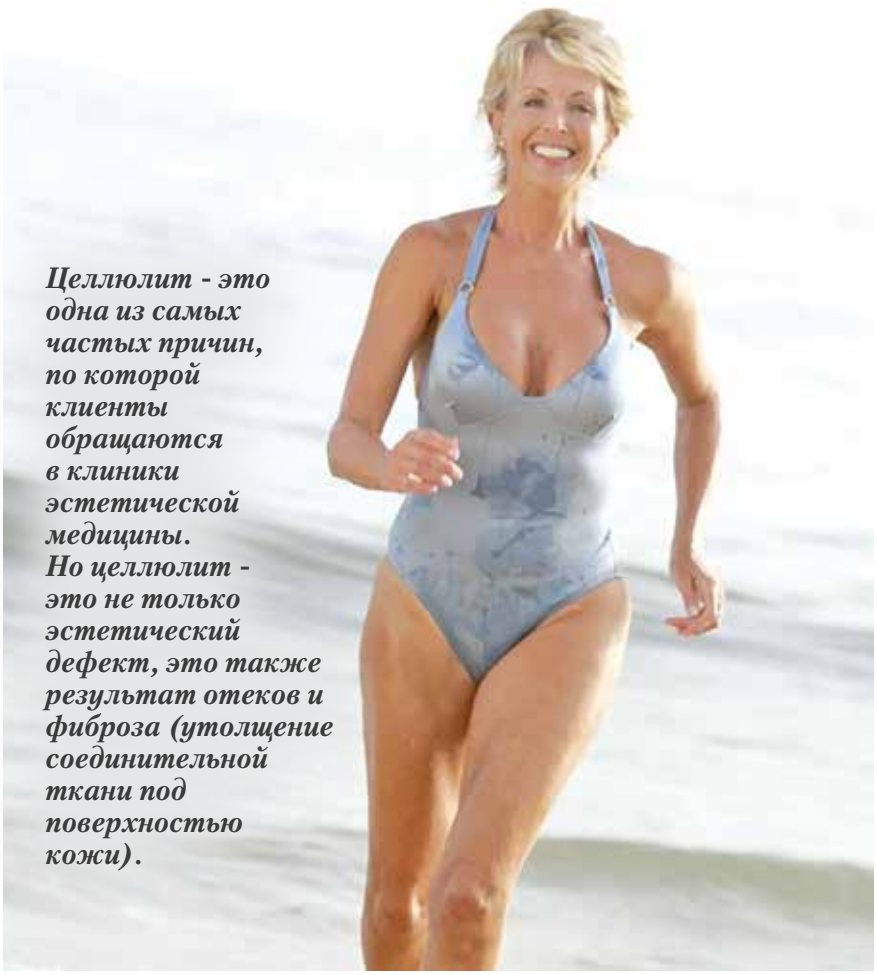
Гепатит — заболевание, поразившее на сегодняшний день более 350 миллионов человек. Стоит помнить, что для заражения вирусом достаточно мизерного количества носителя крови - до 0, 0001 мл, что не исключает его передачи через зараженные хирургические и косметические инструменты, иглы для татуировок и бритвы.

6. ВИЧ-инфекция

Через биологические жидкости больного человека может произойти и заражение ВИЧ-инфекцией - потенциально смертельным заболеванием, на сегодняшний день - не поддающимся излечению. Вероятность заразиться ВИЧ в салоне красоты присутствует. Наиболее опасными с точки зрения заражения считаются такие процедуры, как татуаж, обрезной маникюр и педикюр.

Профилактическими мерами любого из перечисленных заболеваний - является строгая стерилизация косметических инструментов (маникюрных принадлежностей, расчесок, игл, бритв) после каждого применения, а также использование одноразовых шприцов для введения инъекций.

Важно помнить, что выбор специалиста и салона красоты должен определяться не только их впечатляющими результатами в области красоты или ценой косметических процедур, но и профессионализмом косметолога, чистоплотностью, аккуратностью, ответственностью, добросовестностью в соблюдении правил гигиены, чтобы итогом работы специалиста стали не только красота тела, но и его здоровье.



Целлюлит - это одна из самых частых причин, по которой клиенты обращаются в клиники эстетической медицины. Но целлюлит - это не только эстетический дефект, это также результат отеков и фиброза (утолщение соединительной ткани под поверхностью кожи).

КАК ВЫИГРАТЬ БИТВУ *с целлюлитом*

Многие специалисты обещают немедленный результат или декларируют полное удаление целлюлита. Однако с точки зрения науки - это миф. Целлюлит - это продукт жировых отложений, плохой микроциркуляции и застоя лимфы, поэтому справиться с ним быстро и убрать его целиком - невозможно.

Лимфатическая система - это часть циркулярной системы организма и жизненно важная часть иммунной системы, которая удаляет продукты обмена из организма.

Плохая микроциркуляция и недостаточный дренаж создают задержку продуктов обмена и жидкости внутри тканей, что и является причиной отека, склероза и фиброза (уплотнения тканей).

Фиброзный целлюлит - это основная причина бугристой кожи. Для него характерен серый цвет кожи, отечность и иногда болезненность.

Есть только одна технология в мире, которая способна эффективно бороться с целлюлитом на любых стадиях – это Starvac (Франция). Для Канады это достаточно новая система, однако в Евросоюзе и странах СНГ эта система является бестселлером в индустрии красоты и здоровья.

«Я работаю в продвижении индустрии красоты более 10 лет, и с уверенностью могу сказать, что это лучшая технология в мире, способная привести вас к реальному результату», - сказал Крис Бинне, Binet of Blend PR (www.BlendPR.com).

В течение 45-минутной процедуры мы обрабатываем все тело с акцентом на проблемные участки. Это похоже на очень активный массаж. Однако вся процедура состоит из 4х этапов, в которой каждый этап отвечает за максимальную эффективность. Система Starvac - это: быстрое похудение, ускорение обмена веществ, лимфодренаж и избавление от ненавистного целлюлита!

Мы рекомендуем 10 процедур 1-2 раза в неделю.

Позвоните нам сегодня и получите в подарок 20 минут процедуры. Почувствуйте разницу!

Марина Вашкевич
врач-дерматолог (Беларусь),
член организации American Academy of Anti-Aging Medicine,
автор уникальных технологий и спикер международных конгрессов

Если вы хотите УЗНАТЬ БОЛЬШЕ
О ДОСТИЖЕНИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
вы можете заказать книгу на нашем сайте

t: 416.922.2227 | e: marina@medvspa.com
www.MedVSpa.com

The City of Toronto:
Services without fear

At its meeting of June 10 – 13, 2014, City Council confirmed its commitment to ensuring that **ALL Torontonians can access City services without fear.** What does it mean?

This program would make City services available to all residents, regardless of their immigration status. The policy would ensure that ALL city residents, including people without full immigration status, could access essential services (social services, housing, health, education, and emergency services) without fear of being detained or deported.

Policy at the City of Toronto would ensure:

• Access to city services is not discriminatory on the basis of immigration status. All residents of the city would have access to vital City services, including health care, education, emergency services, housing, food banks, and social services.

• City workers, along with applications for City services, would be **forbidden** from inquiring into immigration status. All residents of the City with less than full legal status as citizens or permanent residents could apply for and use City services without fear that their immigration status will be discovered.

• City workers, should they discover the immigration status of persons accessing City services would be **prohibited** from sharing this information with Citizenship and Immigration Canada. All residents of the City would be able to access City services without fear that information they provide will place them in risk of deportation and detention.

Proof of identification or residency is not necessarily an official government document - depending on the service being accessed, it can be as simple as a telephone bill that shows resident's address.

City division, agency or corporation providing the service	Service	Proof of Identity NOT Required	Proof of Identity Required				
			Name	Address	Date of Birth	Income or Assets	Immigration Status
311 Toronto	Service Requests	X					
	Information Requests	X					
Children's Services	Toronto Early Learning & Child Care Services		X	X	X		
	Child Care Fee Subsidy		X	X	X	X	
Emergency Medical Services Пожарные службы	EMS / Ambulance	X					
	Referrals to Community Care Access Centres		X	X	X		
Equity, Diversity and Human Rights	Human Rights Complaint and Assistance	X					
Fire Services	Fire Services	X					
Public Health	Dental Clinics		X	X	X	X	
	Primary Care Clinics (Sexual Health, TB, The Works / Needle Exchange)	X					
	AIDS and Sexual Health Infoline General health referral line or online referral	X					
	Healthy Babies Healthy Children program Infant hearing, Infant vision	X					
	Vaccination Program	X					
	Prenatal Counselling, Breastfeeding support, Postpartum adjustment, Parenting Workshops	X					
	Food Handler Certification program (fee program)		X	X	X		
	Registered health education sessions (e.g. smoking cessation, diabetes programs)	X					
	Other health education workshops (e.g. food skills, car seat safety, sun safety)	X					
	Youth Leadership Program	X					

ТОРОНТО - город без страха

10-13 июня, 2014, городской совет Торонто подтвердил свою приверженность делу обеспечения доступа к городским службам **без страха**. Что это значит?

Данное постановление сделает городские услуги доступными для всех жителей Торонто, независимо от их иммиграционного статуса. Постановление должно обеспечить всем жителям города, в том числе людям, не имеющим полного иммиграционного статуса, доступ к основным услугам (жилье, здравоохранение, образование, социальные услуги, аварийные службы), не опасаясь задержания или депортации.

Что включает в себя это постановление?

• Доступ к городским службам не является дискриминационным на основании иммиграционного статуса. Все жители города будут иметь доступ к жизненно важным городским службам, включая здравоохранение, образование, аварийно-спасательным службам, жилищного строительства, продовольственных банков и социальных услуг.

• Служащим города будет запрещено выяснять иммиграционный статус. Все жители города с неполным правовым статусом граждан или постоянных жителей могут обращаться и пользоваться городскими службами, не опасаясь, что их иммиграционный статус будет обнаружен.

• Служащим города, обнаружившим иммиграционный статус лиц, обращающихся в городских службы, будет запрещено делиться этой информацией с организациями, контролирующими гражданство и иммиграцию Канады. Все жители города смогут получить доступ к городским службам, не опасаясь, что информация, которую они предоставляют, поставит их перед риском депортации и задержания.

Удостоверением личности для доступа к основным услугам не обязательно является официальный документ правительства - это может быть, например, просто счет за телефон или письмо из банка, на котором указан ваш адрес.

Городские услуги	Удостоверение личности не требуется	Удостоверение личности требуется				
		Имя	Адрес	Дата рождения	Справка о доходах	Иммиграционный статус
311 Торонто Сервис. Информационные запросы	X					
Детские службы Торонто. Муниципальные детские сады		X	X	X		
Детские субсидии		X	X	X	X	
Скорая медицинская помощь	X					
Справедливость и права человека. Жалобы и помощь	X					
Пожарные службы	X					
Стоматологические клиники		X	X	X	X	
Бесплатные или субсидированные продовольственные программы		X	X	X	X	
Клиники первой помощи (Сексуальное здоровье, туберкулез)	X					
Здоровье детей. Слух и зрение младенцев	X					
Программы вакцинации	X					
Поддержка при родах. Грудное вскармливание. Семинары по воспитанию детей	X					
Медико-санитарное просвещение (вред курения, здоровое питание, профилактика диабета)	X					

ИСКУССТВО БЫТЬ *самим собой*

Мы просыпаемся утром, встаем, идем в ванную и встречаем себя в зеркале. Доброе утро. Нам предстоит провести вместе целый день, принять массу решений. Сами ли мы проживаем это неповторимое сегодня, или что-то живет нас, играет нами как марионеткой?

Чаще всего — второе. И мы часто предпочитаем быть марионеткой, потому что так надежнее. Действовать самому — большая ответственность. Но и плату за эту надежность жизнь берет не маленькую: каждый день похож на другой, постепенно наступает онемение, и если не становится «мучительно стыдно за бесцельно прожитые годы», то по крайней мере — очень скучно и одиноко.

Когда-то в детстве мы встречали каждый день как новое, наполненное возможностями приключение. Что изменилось? Мы рождаемся со встроенным механизмом подражания. И мы создаем себя, постоянно проверяя, как в зеркале, в реакциях близких — приемлемо ли то, как мы себя ощущаем и ведем себя? Если ребенок действительно любим, то реакции близких учат его, что его желания, чувства и эмоции важны, и что он может полагаться на эти внутренние ресурсы. Но, в большинстве случаев, мамы и папы учат малышей тому, что они не только не важны, а даже опасны, и что для того, чтобы быть любимым, надо перестать замечать их в себе. «Прекрати реветь!», «Все доесть!» и т. д. Постепенно мы перестаем чувствовать и осознавать внутреннее живое начало в себе, и начинаем жить по преподанным нам шаблонам. На профессиональном языке, это называется неврозом.

Однако, хотя мы и перестали замечать наши внутренние движения, и существуем спокойно среди таких же невротиков, мы в один прекрасный день мы понимаем: «Я не знаю кто я, и чего я на самом деле хочу! Я не живу, а просто существую на автомате!» И вот тогда начинается долгая и трудная работа над собой; работа, требующая терпения и мужества.

В идеале, эта работа приводит к тому, что мы учимся самовыражению. Каждый жизненный момент проживается нами нашим собственным уникальным образом. Конечно, внешнее давление, стресс, эмоциональные травмы дают о себе знать, и нам приходится работать над ними снова и снова; но, с каждым разом, эта работа дается легче, и мы затрагиваем все более глубокие пласты нашего невроза. Самое главное, что наша жизнь в процессе этой работы становится насыщеннее, ярче и счастливее.

Итак, мы пришли к определению того, что значит «быть самим собой». Это состояние внутренней свободы и спонтанности, и соответствия моменту времени. Радость и наслаждение возможны только здесь и сейчас.

«Но», - спрашивает удивленный читатель, - «не призываете ли Вы нас к импульсивному и эгоистическому поведению? Разве взросление не означает умение жить в обществе следуя правилам этого общества?»

Процесс взросления имеет два полюса: полюс принадлежности к социуму и полюс индивидуализации. На каждом новом витке жизни мы заново, хотя по большей части неосознанно, решаем одну и ту же задачу: как жить в гармонии со своим окружением оставаясь верным самому себе. Первое, незрелое решение этой задачи, описанное в начале статьи, заключается в послушании из страха наказания. Гораздо более зрелое поведение — осознанное принятие правил общежития, основанное на ответственности и эмпатии. Если мы двигаемся по второму, зрелому пути, то противоречие между спонтанностью и адекватностью постепенно снимается. Если нас в детстве любили безусловно, то второй путь нам представляется естественным; если же нас научили вести себя хорошо из страха наказания, то спонтанность представляется нам страшной ловушкой. Проще действовать по шаблону. И тогда мы загоняем наши настоящие чувства, мысли и желания внутрь, и они возвращаются к нам в виде соматических и эмоциональных заболеваний.

Продолжение следует.

HAND & STONE®

MASSAGE AND FACIAL SPA

REGISTERED MASSAGE | FACIALS | WAXING

Our Registered Massage Therapists will **reduce** your stress and **soothe** your aches

Relaxation, Deep Tissue,
Hot Stone, Couples, Prenatal

Introductory Massage or Facial Services
JUST $64.95
Reg. $89.95

Introductory Hot Stone Massage
JUST $84.95
Reg. $109.95

Our highly trained Skin Therapists using some of the world's best known products will **improve** your complexion and help **reduce** and **prevent** signs of aging

What are you waiting for? Don't waste your benefits.

We're in your backyard on Disera at Bathurst and Centre facing Walmart. **Call us at 905-771-1772.**

7 days a week • Weekdays to 10pm
Same day appointments

11 Disera Drive, Thornhill L4J 0A7
(Bathurst/Centre facing Walmart)

HAND & STONE®
MASSAGE AND FACIAL SPA

www.handandstone.ca **905.771.1772**

БЛАЖЕН, КТО РАНО ПО УТРУ имеет стул без принужденья...

Татьяна Староверская

Доктор - гомеопат (HD), Register Member of the: HMCC, American ASVPR, American TRA, International ACT

Статья прежде всего адресована тем, кто любит вкусно и сытно поесть. А поскольку таких большинство, то без преувеличения можно сказать, что столь деликатные проблемы, как запоры, расстройства, отрыжка, изжога, метеоризм и тошнота возникали и могут возникнуть в жизни любого человека. Итак, речь пойдет об одной из наиболее распространенных проблем желудочно-кишечного тракта - запоре.

Немного статистики. Во Франции, например, запорами страдают около 10 млн. человек, в Германии - 30% жителей, а в Америке до 40%. Как правило запорами страдают люди пожилые. По простоте душевной они считают, что запросто могут справиться с этой проблемой самостоятельно при помощи чернослива или листа сенны. Подумаешь, запор! Принял на ночь слабительное, а утром сходил в туалет. Оказывается, что со слабительными все не так просто. Но об этом позже.

Прежде всего давайте уточним, что такое запор. В медицинской практике принято считать, что задержка опорожнения кишечника более чем на 48 часов рассматривается, как запор. Часто врачи, принимая это положение как догму, успокаивают пациента жалующегося на то, что стул у него бывает раз в три дня. Ничего страшного, это нормально.

Вдумайтесь, уважаемые читатели. В среднем вы принимаете пищу от 2-х до 4-х раза в день. Если она задерживается в вашем кишечнике, то сколько токсинов скапливается в нем за 48 часов? А за 72? При нормальной работе пищеварительной системы стул должен быть как минимум раз, а то и два раза в день. Врачам недосуг заниматься таким пустяком, как нормализация стула. Они заняты решением «глобальных» проблем. В критической ситуации, при настойчивости пациента, доктор прописывает ему слабительное.

Кстати, по востребованности слабительные средства стоят на втором месте после спроса на лекарства, снижающие давление.

Слабительные совершенно необоснованно считаются безвредными. Эти средства, будь они химического или растительного происхождения, пищеварение не улучшат, а при длительном приеме только усугубят проблему. Кишечник быстро привыкает к посторонней помощи - действию слабительных - без них уже просто не обойтись и тогда запор становится хроническим. Существуют исследования о влиянии хронических запоров на развитие различных заболеваний от депрессии до рака толстой кишки.

Кроме того различные средства обладают и разным спектром побочных эффектов. Их применение сопровождается повышением потери белка, калия через кишечник, снижением тонуса кишечной мускулатуры, привыканием рецепторного аппарата, требующего все больших доз слабительных средств, нередко запоры сменяются поносами из-за возникающего медикаментозного колита.

Почему проблема получила такое распространение? Почему средство, помогающее в одном случае, совершенно не работает в другом? Например, хорошо известный своим слабительным свойством чернослив у некоторых людей вызывает запор.

В норме каловые массы накапливаются в сигмовидной кишке. Продвижение кишечного содержимого осуществляется благодаря редким высокоамплитудным волнам. Перистальтика регулируется вегетативной нервной системой. У здорового человека за ночь, как правило, происходит полный переход тонкокишечного содержимого в толстую кишку. Принятие вертикального положения и двигательная активность после пробуждения способствуют толстокишечному пассажу и переходу содержимого в прямую кишку. Поэтому дефекация чаще всего происходит в утренние часы.

Запор можно рассматривать, как **самостоятельное заболевание**, которое вызывают нарушения функции самого кишечника, например, его атония или дисбактериоз. Запор можно оказаться **следствием** других заболеваний, например, заболеваний желудочно-кишечного тракта - гастрита, язвенной болезни, хронического панкреатита и холецистита.

К запору приводят психические дисфункции (депрессия, шизофрения), эндокринные нарушения - гипотиреоз, предменструальный синдром, сахарный диабет, беременность. Запоры могут быть следствием неврологических расстройств - последствий инсульта, болезни Паркинсона, рассеянного склероза. Запор может быть вызван побочным действием от употртебления медикаментов - нестероидных противовоспалительных средств, анальгетиков, спазмолитиков, мочегонных средств, сорбентов, препаратов железа. У любого человека возможно сочетание нескольких из перечисленных выше причин.

Вдумайтесь, если причиной вашего запора является сдавливание между позвонками спиномозговых нервов, раздражающих толстый кишечник, то что необходимо сделать? Наверное, привести в порядок позвоночник. Вместо этого вы принимаете слабительное. Если причиной запора является нарушение функции щитовидной железы. То вместо того, чтобы восстановить эту функцию вы опять принимаете слабительное. И так далее...

Длительное игнорирование проблемы может привести к образованию «порочного круга» - наличие заболевания (или прием определенных медикаментов) вызывают запоры; продолжительные, хронические запоры приводят к застою каловых масс и интоксикации организма; интоксикация (не выведение из организма токсинов) в свою очередь часто становиться одной из причин развития других болезней. Разорвать этот порочный круг вам помогут в нашем оздоровительном центре.

Благодаря функциональной диагностике мы установим любую из возможных причин хронического запора. Это позволит подобрать индивидуально для вас эффективные методы и средства (травяные сборы, сбалансированное питание, гомеопатические препараты, упражнения), чтобы раз и навсегда избавить вас от этой проблемы.

Оздоровительный центр «Помоги себе сам» (Health by Nature)

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС (416)-225-2477

Храп: серьёзная опасность для здоровья?

Вы наверняка считаете, что самая большая проблема, связанная с вашим храпом по ночам - это то, что люди, находящиеся рядом с вами, страдают от шумовых эффектов и недосыпов. То, что они, страдальцы, не в состоянии сомкнуть глаз всю ночь, в то время как вы, производящие все эти шумовые эффекты, блаженно утопаете в объятиях бога сна - Морфея.

Однако, все обстоит гораздо хуже - ДЛЯ ВАС! Храп выходит далеко за пределы угрызений совести и дискомфорта человека, находящегося рядом с вами, и может представлять серьёзную опасность для ВАШЕГО здоровья.

Причиной храпа является расслабление мышц в задней части горла и неба, которое частично или даже полностью блокирует поступление воздуха. Это может происходить чаще, при сне на спине, а на не боку, или, когда заложен нос из-за аллергии или простуды. Так что, тяжелое дыхание, свистящие и фыркающие звуки среди ночи могут появляться по разным причинам, но все они имеют отношение к сужению или блокированию дыхательных путей.

Храп становится медицинской проблемой, когда появляются "дневные" симптомы, такие как утренние головные боли, боли в мышцах, внезапная усталость и сонливость, вплоть до неожиданных "отключений" и "провалов".

Это происходит в результате частичного или полного блокирования верхних дыхательных путей, и, связанных с этим, пауз в дыхании. Храп вызывает падение уровня кислорода в крови во время сна, и приводит не только к появлению "дневных" симптомов, но и повышенному риску инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний. И здесь уже можно говорить о синдроме обструктивного апноэ (OSAHS).

Причины возникновения синдрома апноэ сна те же, что и у храпа. Однако последствия апноэ гораздо более серьёзные: при хроническом апноэ у пациентов возникают нарушения функций различных органов, усугубляется течение имеющихся заболеваний и наблюдается значительное ухудшение общего состояния и самочувствия. Это происходит по причине хронического кислородного голодания (гипоксии) и недостатка сна.

Основной вопрос – это, как узнать, когда к храпу надо начинать относиться серьезно?

Ответ: в тот момент, когда люди, находящиеся рядом с нами, не только систематически жалуются на наш храп, но и периодически становятся свидетелями остановки нашего дыхания в течение нескольких секунд, тогда можно говорить о медицинской проблеме, и о возможном синдроме абструктивного апноэ, (OSAHS).

Синдроме обструктивного апноэ как правило подвержены мужчины, женщины во время беременности или менопаузы.

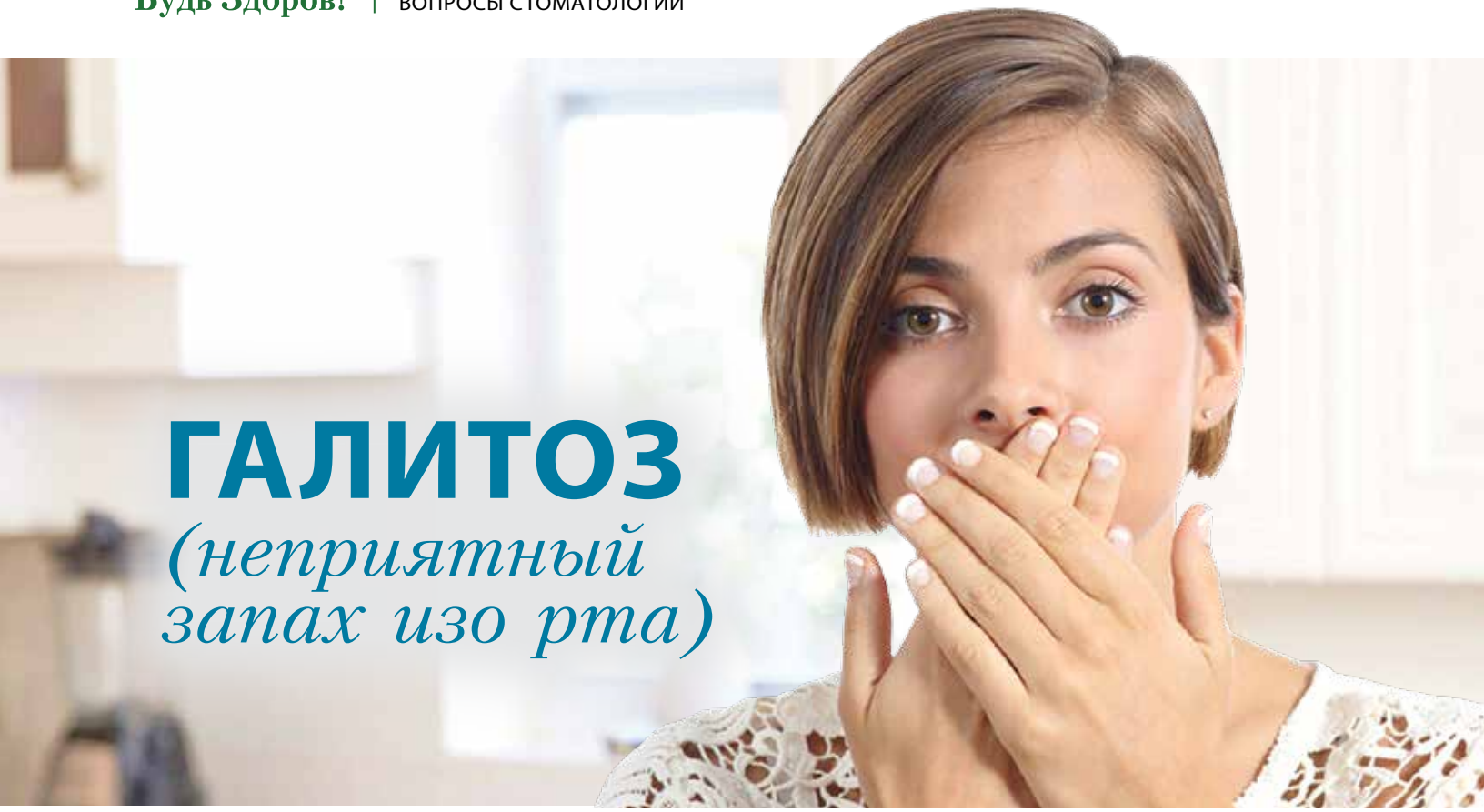
Факторами риска, усугубляющими храп и синдром обструктивного апноэ являются:

- лишний вес / ожирение
- пожилой возраст
- употребление алкоголя или седативных средств
- хроническая заложенность носа, а также наросты и другие помехи, которые могут блокировать поток воздуха (например, большие миндалины, наклонная носовая перегородка или носовые полипы)
- неправильный прикус

Синдром абструктивного апноэ (OSAHS) представляет серьёзную угрозу здоровью; однако, хорошая новость - это то что, OSAHS вполне поддается лечению. Синдром может быть диагностирован с помощью специального теста у вас дома или в клинике сна по направлению вашего семейного врача.

Общие меры профилактики включают: отказ от алкоголя и седативных препаратов, курения, поддержание здорового веса и сон с приподнятой головой.

Мохаммад Нами MD, PhD
Заведующий кафедрой неврологии и расстройства сна, Университет медицинских наук, Шираз, Иран



ГАЛИТОЗ
(неприятный запах изо рта)

Галитоз — это медицинский термин, обозначающий неприятный запах изо рта. С этим весьма распространенным явлением многие из нас сталкиваются ежедневно. Часто неприятный запах изо рта становится серьезной психологической проблемой и является преградой в общении между людьми.

ЧТО ТАКОЕ ГАЛИТОЗ, И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Неприятный запах изо рта является одним из симптомов различных заболеваний ротовой полости или внутренних органов. Галитоз может беспокоить постоянно или возникать периодически, например, на голодный желудок или после приема пищи.

Чаще всего возникновение неприятного запаха изо рта связано с гигиеническим состоянием ротовой полости. Неприятный запах в таком случае обусловлен продуктами жизнедеятельности бактерий, обитающих в складках слизистой оболочки и на зубах. При неправильной гигиене полости рта бактерии скапливаются в большом количестве на языке, в зубном налете и в поддесневых карманах.

Размножению бактериальной флоры способствуют также различные заболевания слизистой оболочки и зубочелюстной системы, такие как кариес, пародонтит, пародонтоз, гингивит, стоматит (в том числе герпетический).

Еще одной причиной неприятного запаха изо рта является сухость слизистой оболочки ротовой полости. Она может быть обусловлена снижением слюноотделения, привычкой спать с открытым ртом, дыханием через рот, курением, приемом алкоголя.

И конечно, неприятный запах изо рта возникает после приема сильно пахнущих пищевых продуктов, таких как чеснок, лук, кофе, а также при курении.

Галитоз может появляться при следующих заболеваниях внутренних органов:

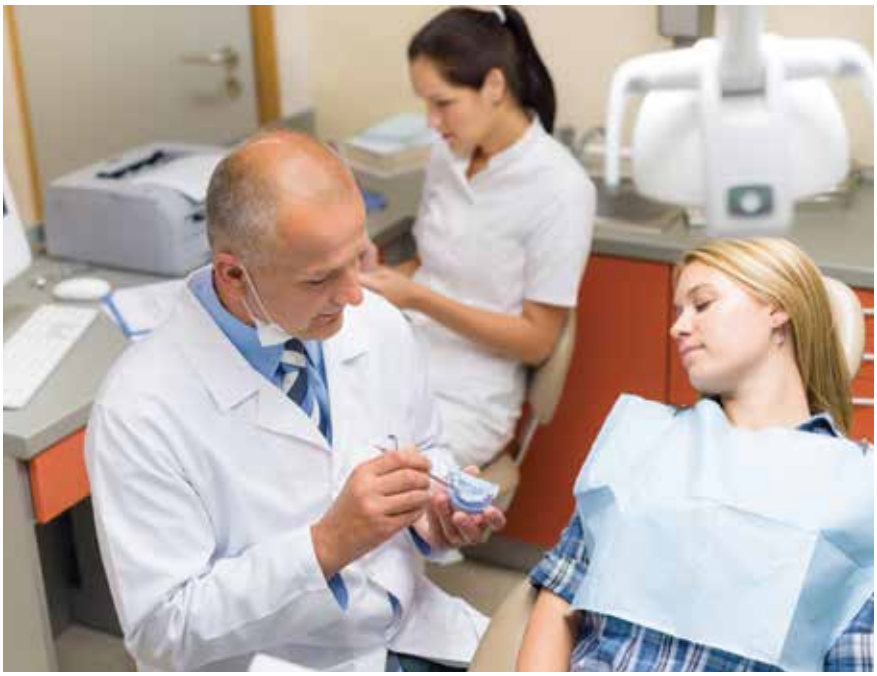
- инфекциях дыхательных путей: бронхоэктазы, абсцессы легкого;
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта, таких как гастрит, гастродуоденит, язва желудка и другие;
- хронических воспалительных заболеваниях носоглотки, таких как тонзиллит, ринит и другие;
- печеночной недостаточности (рыбный запах);
- почечной недостаточности, азотемии (запах аммиака или мочи);
- диабетическом кетоацидозе (сладковатый фруктовый запах).

ПРОФИЛАКТИКА ПОЯВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА

Профилактикой галитоза является тщательный уход за полостью рта и своевременное лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов.

Если причиной галитоза является неправильная гигиена полости рта, использование качественной зубной щетки, щетки или скребка для языка и тщательная чистка зубов и языка поможет удалить бактериальный налет со слизистых оболочек.

Однако намного чаще для устранения неприятного запаха необходимо посещение стоматолога или другого профильного специалиста, ведь галитоз является всего лишь симптомом различных заболеваний ротовой полости или внутренних органов.



Помните, что применение освежителей ротовой полости, жевательных резинок или мятных пастилок никаким образом не поможет устранить причину неприятного запаха.

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю