BE HEALTHY
Будь Здоров!
www.BeHealthyMagazine.ca
MONTHLY MAGAZINE
MAY 2017

ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В ЕВРОПЕ:
КАРЛОВЫ ВАРЫ

В ИНДИЮ - ЗА ЗДОРОВЬЕМ!
Очищение и омоложение по Аюрведе:
ИНТЕРВЬЮ С НАДЕЖДОЙ ТУМАНОВОЙ

стр. 4

ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ:
ПРОВИНЦИЯ ОНТАРИО

ВАКЦИНАЦИЯ
ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

4 В Индию - за здоровьем! Интервью с Надеждой Тумановой

6 Революционная технология омоложения VENUS VIVA

7 Гормональный сбой у женщин: признаки и как бороться

8 Когда болит голова

9 Гомеопатия для суперактивных детей

10 Путешествия в зоны риска: вакцинация путешественников

12 Живительная сила Мертвого моря

14 В чём заключается благополучие и счастье семьи?

16 Отдых и оздоровление в Европе: Карловы Вары

18 Как поднять настроение за 5 мин

19 Путешествуйте на здоровье!

20 Как перестать бояться и начать путешествовать?

22 В горы - за впечатлениями и здоровьем!

24 Советы если бы вы вернулись на 20 лет назад

25 Обезвоживание организма во время полёта: рекомендации

26 В лабиринте: как устроена система психологической помощи в Онтарио

28 Пункт назначения: провинция Онтарио

30 Гастрономический туризм: попробовать мир на вкус

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

BE HEALTHY
Будь Здоров!
MONTHLY MAGAZINE

Лето - это пора отпусков, и мы посвятили майский выпуск журнала «Будь здоров!» путешествиям, которые, как подтверждено многочисленными исследованиями, являются не только удовольствием для души, но и большой пользой для здоровья и профилактикой депрессий.

В этом выпуске мы поделимся с вами информацией про отдых и лечение в Карловых Варах, целительную силу горных путешествий, живительные свойства воды Мертвого моря и его аналогов в Северной Америке, и многое другое.

В феврале 2017 журнал «Будь здоров!» участвовал в организации встреч-семинаров в Торонто с доктором Рао, потомственным доктором Аюрведы. По итогам этих встреч, многие из наших читателей отправились в путешествие в клинику доктора Рао в Индии, чтобы пройти курс Панчакармы – древней процедуры очищения и омоложения. Мы публикуем интервью с одной из путешественниц в Индию за здоровьем Надеждой Тумановой.

Иногда в путешествиях в далёкие страны и удивительные места нас могут подстерегать неожиданности. На страницах нашего журнала вы прочитаете рекомендации о том, как сделать поездки безопасными, какие прививки вам необходимо или рекомендуется сделать, а также как преодолеть страхи перед путешествием. Пакуйте чемоданы, покупайте билеты и отправляйтесь в путешествие за здоровьем и хорошим настроением!

А если этим летом у вас не получается с длительным отпуском и дальними поездками, не отчаивайтесь! Мы живем в одном из самых красивых и интересных мест мира. В нашей провинции есть много возможностей для любителей природы, флоры и фауны, исторических, культурных и кулинарных путешествий; мест, куда вы сможете выехать на несколько часов или на несколько дней, и этого будет вполне достаточно, чтобы прекрасно отдохнуть, получить новые впечатления и узнать много интересного!

Весной природа дарит нам немало приятных моментов: в мае цветут тюльпаны и сирень, все обновляется и становится зеленым и ярким. Мы тоже любим обновление и приготовили хорошую новость для наших рекламодателей. Не секрет, что реклама в качественных изданиях дает положительный импульс для развития бизнеса, а наш журнал – один из самых популярных в русскоязычном Торонто. Размещение рекламы в журнале «Будь здоров!» поднимает престиж бизнесов и помогает донести информацию об услугах и продуктах до тысяч заинтересованных клиентов. Многие малые бизнесы хотели бы разместить рекламу в нашем журнале, потому что знают, что она работает! Со следующего выпуска мы открываем рубрику Classified. Цена в этой рубрике вполне доступна даже для начинающих бизнесов, и мы рады, что можем помочь их развитию на этапе становления. Разделы в рубрике Classified будут включать следующие: Медицина, Питание, Фитнес и спорт, Красота и Разное.

И, как пример рекламы в разделе Classified/Медицина, предлагаем вашему вниманию рекламу Елены Белобородовой.

Секция Classified принесёт огромную пользу как для рекламодателей/бизнесов в сфере красоты и здоровья, так как читатели нашего журнала - это целевая аудитория, так и для читателей, которые, в свою очередь, всегда смогут найти нужного им специалиста или в свежем номере журнала, или в архиве на сайте
www.behealthymagazine.ca

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

Также хочу обратить Ваше внимание, дорогие читатели, что очень скоро, 11 июня на площади Mel Lastman уже во второй раз пройдет фестиваль Taste of Russia (информация на сайте FB.com/TasteOfRussiaToronto).

Журнал «Будь здоров!» является информационным спонсором этого замечательного праздника. Представители всех пятнадцати республик бывшего СССР, автономных республик России и других этнических общин примут участие в этом ярком событии.

На фестивале выступят мэр Джон Тори, советник муниципалитета Джеймс Пастернак и другие гости. Вы увидите концерты, посетите ярмарку ремесленников и выставки художников, сможете отведать национальные блюда народов бывшего СССР.

Несомненно, этот праздник будет удачным и запомнится надолго всем его участникам!

Будьте здоровы!
Евгения Бакчинова, Издатель

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editor
Farida Samerkhanova

Digital Media Manager
Yuri Natchetoi

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Ekaterina Gubernatorova, Irina Petrova, Tatiana Staroverskaya, Mirra Radiy, Natasha Zarubin

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov Janna Zorahov Gorfel

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

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

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

Annual subscription $48 (Canada), $60 (US), $72 (outside of North America)
paypal.me/BeHealthy/48

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.

В Индию - за здоровьем

В феврале 2017 журнал «Будь здоров!» участвовал в организации встреч-семинаров доктора Рао, потомственного доктора Аюрведы, основателя аюрведического центра Свастья в Индии, с нашими читателями в Торонто. Мы писали об этом в февральском номере нашего журнала. Надежда Туманова, недавно вернувшаяся из центра, поделится своими впечатлениями с нашими читателями (полный текст интервью читайте на странице журнала в Facebook: www.facebook.com/BeHealthyMagazineCa).

Будь Здоров: Здравствуйте, Надежда. Почему же все-таки Панчакарма в Индии, ведь существует множество центров альтернативной медицины и поближе?

Я мечтала пройти Панчакарму в течении 2 лет. Хотелось прочувствовать на себе животворящий эффект Панчакармы - глубокое очищение организма в сочетании с разнообразными массажами и восстановительно-укрепляющими процедурами. Эффект оздоровления и, конечно, омоложения (улыбается).

И как часто бывает в жизни, "все звёзды сошлись": нашлось свободное время, средства, появились отзывы от знакомых о центре Свастья и ее основателе - докторе Рао, главном враче этой клиники, где он творит просто чудеса исцеления. Решающим импульсом был, конечно же, приезд самого доктора Рао в Торонто и Монреаль и индивидуальная консультация с ним.

Б.З. Что Вы знали про Аюрведу до Вашей поездки?

Я знала немного, только то, что Аюрведа – это система древних знаний о здоровой жизни, сформировавшаяся более пяти тысяч лет назад в Индии.

Б.З.: Расскажите, где находится Аюрведический центр Свастья? Трудная ли была дорога? И каково Вам было жить в джунглях?

Центр находится в Индии, в штате Карнатака, в провинции Южный Кург, как я потом узнала, известной своими плантациями кофе и чёрного перца. "Свастья" представился мне островом умиротворения и покоя в зеленом океане благоухающей природы Индии.

Перелет был нелёгкий, хотя и с одной пересадкой, но все-таки 17 часов. Представители центра встретили меня в аэропорту города Бангалор, и до центра мы ехали на джипе. Ехали через джунгли. Я увидела множество разнообразных животных и птиц: слонов, обезьянок, пятнистых оленей, мангуста, павлинов, диких петухов и кур. По приезду в центр было ощушение радости и счастья. Я была в Индии впервые, и все для меня было ново. Поэтому я с интересом изучала все вокруг себя: растения, животных, насекомых, отношение местных жителей ко всему этому.

Б.З. Что Вас более всего поразило по приезду в центр? Какие там бытовые условия? Как Вас там кормили?

При первом знакомстве с центром меня поразила простота обстановки. Есть все необходимое - каждый гость или семейная пара имеет отдельный номер. Но все очень просто. Доктор объяснил, что он не ставил и не будет ставить своей целью украшение центра дорогой обстановкой. Его основная цель - это профессиональное и качественное лечение, чтобы клиенты не волновались ни о чем и смогли достичь максимального расслабления и успокоения. Умеренность во всем и принятие с благодарностью всего, что нам дается - это две главные заповеди Аюрведы. Простота быта компенсируется теплотой и заботливостью со стороны персонала клиники. Отношение каждого члена "семьи Свастья" к каждому гостю очень теплое, почти родственное.

Что касается еды, то все очень-очень вкусно и в достаточных количествах. На каждый прием пищи – свежие овощи, свежевыжатые соки, свежеприготовленные супы, чапати, доса. Вся пища готовится непосредственно перед употреблением. Разогревание меняет качество блюда и не допустимо в Аюрведе, поэтому на 8 гостей готовят 2 повара. Большинство фруктов и овощей выращены тут же в центре "Свастья" без пестицидов и удобрений, но зато с начитыванием мантр садовником Дуглой, который заботливо ухаживает за растениями.

Б.З. Как конкретно проходила Панчакарма? Расскажи какой у Вас был распорядок дня? Какие процедуры Вы получали? И какая процедура Вам больше всего понравилась? Как Вам понравился персонал Свастьи?

Наверное, я начну с распорядка дня. Каждое утро с 6:30 до 7:30 - занятие йогой. Без напряжения, мягко, спокойно, с разъяснениями что, почему и как надо делать каждую позу-асану. В центре работают два преподавателя йоги и медитации. Затем ежедневный медицинский осмотр: измерение давления, беседа о самочувствии и о том, как протекает лечение.

Потом завтрак и обязательная 15-минутная прогулка после завтрака. Примерно в 10 часов утра начинались процедуры, расписанные на весь день. Лист с процедурами вывешивается заранее с вечера, так что я знала, что у меня будет на весь следующий день и как мне его планировать. Про массажи нужно поговорить отдельно. Я никогда в жизни не получала подобных массажей - тело постоянно поливается теплым маслом и затем массажируется особым методом, синхронно сразу двумя девочками (массаж в четыре руки). Цель этих массажей - максимально расслабить всё тело, все мышцы, которые, оказывается, очень зажаты от многочисленных стрессов.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Затем меня укладывали в «паровую капсулу-баньку» на 10 минут. После такой процедуры я чувствовала себя заново-рожденной, как будто я вернулась в свою молодость, такая легкость во всем теле, как будто паришь над землёй.

И совершенно невероятная процедура для улучшения зрения. Вы закрываете глаза, вокруг глаз выкладывают ободки из теста и в них наливают растопленое масло гхи с травами. Теплое масло и специальные травы в совокупности с ритмичными движениями век останавливает дегенеративные изменения сетчатки и зрачков, улучшает состояние зрительного нерва, ресничную мышцу и улучшает аккомодацию зрения.

Персонал - это как будто люди из другого мира. Все невероятно услужливы, вежливы и терпеливы; от них исходит радость и покой. Три доктора на 8 клиентов будут с вами 24 часа 7 дней в неделю. Такого отношения со стороны докторов я не получала никогда в своей жизни. Стоит упоминать, что доктор Рао 8 лет работал в России, исколесил полстраны и очень хорошо говорит по-русски.

Б.З. Какие самые яркие впечатления у Вас от этого путешествия?

Самые мои яркие впечатления - это люди, их терпение, внимательность, умение слушать и слышать. Невероятные ощущения от самих процедур Панчакармы. И, конечно, природа Индии с ее многообразием, сочной зеленью, необыкновенной яркостью цветов и круглосуточным пением птиц.

Б.З. Как Панчакарма повлияла на Ваше здоровье? Есть ли конкретные улучшения? Что Вы поменяли в Вашем образе жизни после поездки в Индию?

За время курса я потеряла почти 8 кг веса - упрямые килограммы, с которыми боролась и не могла победить много лет. Мое тело переформировалось, стало более естественной формы. Появилась легкость во всем организме. Улучшилось зрение, все стало более ярким и четким. Ушли нервность и лишнее беспокойство, и состояние стало более спокойным и уравновешенным.

У меня естественным путем ушла привычка есть много сладкого. В рацион добавилось больше овощей. Появилась хорошая привычка пить каждые два часа горячую кипяченую воду. И, конечно, стараюсь придерживаться рекомендаций доктора Рао для поддержания естественной конституции организма.

Б.З. И что нового Вы узнали во время Вашего путешествия за здоровьем?

Основное - это то, что для нашего организма необходимо больше расслабляющих процедур, чем активирующих. И, конечно, постоянно нужен контроль эмоций и еды. Жить умеренно и спокойно, без экстримов и эксцессов.

Б.З. И в заключение, что бы Вы пожелали читателями нашего журнала?

Я хочу пожелать всем здоровья и счастья. Но, чтобы быть здоровым, часто необходимо в чем-то немного себя преодолеть, сделать усилие. Пусть у всех вас хватает времени, средств и желания на улучшение и поддержание вашего здоровья!

Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

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

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

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

А также..

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

Swaasthya Ayurveda Village

Информация и бронирование:

(416) 573-1558 | www.swaasthya.ru
(647) 402-9689 | www.classical-panchakarma.com

Революционная технология омоложения VENUS VIVA

Аппарат Venus Viva - это новейшая революционная технология омоложения кожи. Корреспондент журнала "Будь Здоров" встретился со специалистом медицинской косметологии Милой Райзберг, работающей на аппарате Venus Viva в клинике Wellness Centre for You.

Перечислите, пожалуйста, проблемы, которые может решить Venus Viva?

- Синтез коллагена придает коже объем, упругость, гладкую однородную поверхность и свежесть. Коже возвращается эластичность, подтягивается изменившийся с годами овал лица и второй подбородок.
- Уменьшаются поры и неровности кожи.
- Уменьшаются размеры пост-акне шрамов и рубцов, а также пигментация и растяжки.
- Уменьшаются как глубокие, так и и мимические морщины.
- Уменьшаются складки кожи на шее, а также происходит подтяжка вялой кожи в области декольте.

За счет чего достигаются такие впечатляющие результаты?

Говоря научным языком, благодаря комплексному использованию радиочастотного излучения NanoFractional Radio Frequency™ (RF) и уникальной функции SmartScan™. В результате процедуры происходит:

1. **Эффект лазерной шлифовки** - благодаря фракционной абляции (частичному выпариванию жидкости из клеток кожи). Аппарат последовательно перфорирует кожу, создавая микроскопические повреждения, которые окружены здоровой кожей. Поврежденные участки активируются, и происходит регенерация клеток кожи, вырабатываются коллаген и эластин, что делает кожу более плотной и подтянутой.
2. **Эффект безоперационной подтяжки** за счет коагуляции белка. Радиочастотное излучение нагревает ткани, стимулируя сворачивание (коагуляцию) белковых соединений. Сворачиваясь, белок естественным путем подтягивает кожу.
3. **Дополнительный эффект лифтинга** за счет импульсно-магнитного излучения. Воздействие на ткани за счет магнитного излучения восстанавливает утраченную упругость коже.

Как работает Venus Viva, и чем он отличается от аналогов?

По сравнению с традиционными технологиями фракционного омоложения в основе технологии Venus Viva™ лежит инновационная конструкция из 160 микроконтактов, снижающая травматичность процедур и ускоряющая процесс коагуляции.

Этот метод имеет важные преимущества по сравнению с лазерными аппаратами предыдущего поколения, так как процедура проводится:

- **Без существенных болевых ощущений.** Пациенту накладывается обезболивающий крем, поэтому процедура практически безболезненна.
- **Без временных затрат.** Процедура длится около 40 мин, рекомендуются 3 - 4 процедуры, с интервалом в один месяц.
- **Без последствий.** Аппарат не травмирует кожу. Покраснение и легкая отечность исчезают в течение одного-двух часов.
- **Без риска для глаз.** Ярким отличием этого аппарата является то, что он позволяет работать с кожей вокруг глаз без риска его повреждения.
- **Всесезонная процедура.** Процедура может проводиться в любое время года, а интенсивная защита от ультрафиолетового излучения необходима только в течении первых дней после процедуры.

Чем уникальна процедура Venus Viva именно в вашей клинике?

Мы предлагаем нашим клиентам профессиональный подход, который включает в себя первоначальную **бесплатную консультацию** для проведения диагностики, в ходе которой мы обсуждаем все необходимые меры для достижения желаемого результата. После каждой процедуры Venus Viva мы используем уникальную дополнительную процедуру, катализирующую и усиливающую основное действие. Это входит в стоимость нашей услуги, и, насколько мне известно, ни одна другая клиника не предлагает эту возможность.

Мила Райзберг
Medical Aesthetician/Skin Therapist
клиники Wellness Centre for You

Запись на консультацию по телефону (647) 342 4559.

VENUSVIVA

Venus Viva™ - это революционный прорыв в мире аппаратной косметологии, специально разработанный для радикального улучшения тона, текстуры и общего качества кожи.

Впечатляющие результаты достигаются благодаря комплексному использованию радиочастотного излучения NanoFractional Radio Frequency™ (RF) и уникальной функции SmartScan™.

Новейшие технологии аппарата направлены на устранение признаков старения и придания коже молодого и свежего вида:

- Синтез коллагена придает коже объем, упругость, гладкую однородную поверхность и свежесть; возвращает коже эластичность, подтягивает изменившийся с годами овал лица и второй подбородок
- Уменьшение пор и неровностей кожи
- Уменьшение размера пост-акне шрамов и рубцов, а также пигментации и растяжек
- Уменьшаются как глубокие, так и и мимические морщины, а также складки кожи
- Корректируются складки на шее, уменьшая признаки ее старения
- Происходит подтяжка кожи декольте

WELLNESS CENTRE4YOU

647-342-4559 • wellnesscentre4you.com
1025 Steeles Ave West, Toronto, ON, M2R 2S9

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Гормональный сбой у женщин

Организм человека вырабатывает большое количество гормонов, однако основных всего пять: кортизол, инсулин, тестостерон, эстроген и тиреоидные гормоны. Малейший сбой в производстве каждого из них существенно влияет на наше самочувствие. Если вы почувствовали, что что-то не так с организмом, необходимо проконсультироваться с врачом и сдать анализ крови на гормоны. Однако, небольшие гормональные сбои можно откорректировать сменой рациона.

Кортизол – это гормон стресса. Вам знакомо чувство тревожности по любому поводу и без повода? Если да, то скорее всего уровень кортизола в вашем организме повышен. Другими симптомами могут быть: набор веса (особенно в области талии), тяга к сладкому, пониженное либидо и бессонница.

Как бы удивительно это не звучало, но самое лучшее средство в этом случае – горький чёрный шоколад. Несколько квадратиков в день должны унять тягу к сладкому, при этом повысив вам мозговую активность, улучшив ваш сон и стабилизировав настроение.

Инсулин регулирует уровень сахара в крови. Повышение инсулина может стать причиной развития диабета.

Симптомы: постоянное чувство голода, неконтролируемая тяга к сладкому, высыпания на лице, повышенная раздражительность. Понизить уровень инсулина до нормы поможет ежедневное потребление квашеной капусты.

Тестостерон, помимо половой функции, отвечает за наше настроение и чувство уверенности в себе. Если у вас явные признаки надвигающейся депрессии (плаксивость, излишняя вспыльчивость, отсутствие интереса к жизни) и ухудшение состояния кожи (кожа стала жирнее обычного, а волосы ослабли и стали сильно выпадать), возможно, дело как раз в повышенном уровне тестостерона.

Повышенный уровень тестостерона обычно вызван нехваткой в организме цинка. Восполнить недостаток этого важного элемента можно, добавив в рацион тыквенные семечки, нежирную говядину, кунжут и зелёную фасоль.

Эстроген – это женский гормон, обеспечивающий нормальную работу репродуктивной системы. Избыток этого гормона может привести к более длительным и обильным менструациям, повышенной чувствительности груди, необъяснимому набору веса, появлению головных болей и отёчности.

Чтобы понизить уровень эстрогена в крови регулярно употребляйте в пищу капусту любых сортов – клетчатка, содержащаяся в ней, связывает эстрогены и выводит их излишек из организма.

Тиреоидные гормоны – это гормоны щитовидной железы. Их несколько, но самыми важными являются T3 и T4, так как от них зависит наш обмен веществ. Снижение выработки этих гормонов приводит к плохому выведению жидкости из организма, частым запорам и вздутию живота, сухости и ломкости волос, и быстрому набору веса.

Исправить ситуацию могут цинк, медь и селен. Они в достаточном количестве содержатся в орехах (особенно бразильских), бобовых, крупах и морепродуктах.

Еще раз обращаем ваше внимание на то, что изменение рациона – лишь один шаг на пути к борьбе с дисбалансом гормонов. Если за 2 недели вы не увидели положительных результатов, то нужно обратиться к врачу.

Поддерживайте свой гормональный баланс и **Будьте здоровы!**

КОГДА БОЛИТ ГОЛОВА

Кто из нас не испытывал головной боли? Эпизодическая или изнуряющая, пульсирующая или сверлящая, ноющая или давящая - она отравляла наше существование, мешала нормально жить и работать. Большинство людей пытается избавиться от нее самостоятельно. Болеутоляющие лекарства, обертывание головы полотенцем, массаж и контрастный душ, безусловно, кому-то приносили временное облегчение, а кому-то совсем не помогали. Что же делать? Основу проблемы мы видим в том, что причины, которые вызывают головную боль, шире, разнообразней и порой далеко выходят за рамки привычных представлений. Приведем примеры из нашей практики.

Альберт, *по профессии программист. На работе и дома, утром и вечером, зачастую по ночам он сидел за компьютером и проблема не заставила себя долго ждать. В этом случае, как было установлено функциональной диагностикой, головная боль имела несколько причин. Во-первых, исключительно высокая электромагнитная нагрузка от компьютеров, во-вторых, длительное напряжение глазных, скальповых и шейных мышц, в-третьих, бессонница. Как была решена проблема в данном случае? С помощью нашего оборудования за одну процедуру было снято электромагнитное отягощение, Альберта обучили специальному комплексу физических упражнений для расслабления мышц в шейном отделе позвоночника, предложили специальную гимнастику для глаз. Буквально через несколько недель выполнения наших рекомендаций Альберт сумел избавиться от недуга окончательно и безповоротно.*

Само вещество головного мозга не обладает болевой чувствительностью.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Николай Ржепишевский
Фитотерапевт, P.N.C.P.,
Register Member of
International ACT

Татьяна Староверская
Health Counselor,
Register Member of the: HMCC,
American ASVPR, American TRA,
International ACT

Если симптомы не объяснимы, процедуры чреваты последствиями, не помогают лекарства, надоели мытарства по кабинетам врачей у Вас есть неоценимая возможность установить причины ваших недугов, благодаря компьтерной диагностике, и устранить их, используя только натуральные средства.

Функциональная диагностика и эффективное лечение хронических заболеваний:

- печени и желудочно-кишечного тракта
- бронхо-легочной системы
- сердечно-сосудистой системы
- эндокринной системы
- мочеполового тракта

Коррекция состояния организма с использованием лекарственных трав, гомеопатических препаратов, магнитной, частотной, био-резонансной и индукционной терапии.

HEALTH by NATURE
416-225-2477
www.healthbynature.net

Во время операции на мозге его можно трогать и даже резать, и человек не почувствует боли. Что же тогда болит? Головная боль может быть вызвана лишь раздражением болевых рецепторов твердой мозговой оболочки, артерий основания мозга, венозных синусов, черепных нервов, шейных корешков, мышц черепа и шейных мышц. Например, в момент какого-то сильного неприятного или даже приятного переживания, независимо от нашей воли возникает перенапряжение мышц скальпа. Голову как будто сдавливает обруч, возникает ощущение словно надета тесная шапка. Головная боль напряжения возникает в отсутствие какого-либо органического поражения. Причины ее возникновения разнообразны и многочисленны. Это – стрессовые ситуации, умственное или физическое перенапряжение, длительное пребывание в неудобной позе. Например, за рулем автомобиля или при работе с компьютером.

В тоже время головные боли могут быть первым симптомом целого ряда болезней: эндокринных нарушений (гипотиреоидизм, предменструальный синдром); заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемические атаки, артериальная гипотония и гипертензия); заболевания крови (анемия), инфекционных процессов и многих других. Головная боль может быть и симптом интоксикации, в том числе медикаментозной.

Дина *сражалась с головной болью много лет. Кроме того, из-за постоянной боязни потерять работу, ей пришлось обратиться к психиатру. Будучи убежденной сторонницей традиционной медицины и свято веря в лекарства, Дина регулярно принимала назначенные психиатром антидепрессанты и пыталась справиться с головной болью с помощью анальгетиков. Однако приступы удавалось снять только на время, после чего боль снова возвращалась и усиливалась. Дина и предположить не могла, что длительный избыточный прием как анальгетиков, так и психотропных препаратов может вызывать не только усиление болей и переход их в хронические, но и развитие депрессивного состояния. В случае с Диной, вначале мы провели детоксикацию организма от медикаментозного отягощения при помощи травяных настоев и гомеопатических комплексов, затем обучили ее уникальной технике глубокой релаксации и саморегуляции, которые позволяют ей успешно справляться и с головной болью и со страхами.*

Известно не менее 45 болезней, при которых головная боль может быть единственным или ведущим проявлением, как бы "вершиной айсберга". И чтобы ее победить нужно проводить серьезное обследование и лечение, направленное на устранение установленных причин головной боли.

Необходимо помнить - головная боль часто отражает не столько неблагополучие в самой голове, сколько в организме в целом. К нам постоянно обращаются люди с головной болью. Их лечение дает прекрасные результаты и этот успех не случаен. Они избавились от нее потому, что в каждом конкретном случае благодаря функциональной диагностике были четко установлены причины головной боли, а наш многолетний опыт позволил безошибочно подобрать методы и средства натуропатической медицины для ее успешного разрешения.

Если вы отчаялись избавиться от головной боли несмотря на многократные визиты к врачу, длительный прием лекарств, многочисленные исследования, утверждающие, что у вас все в порядке, обратитесь в центр натуральной медицины «Healh by Nature», и мы обязательно Вам поможем.

Подробную информацию вы получите на сайте HealthByNature.net или по тел. 416-225-2477

ГОМЕОПАТИЯ *для суперактивных детей*

Активность и любознательность всегда была чертой здорового развития ребенка. В то же время у всех на слуху гиперактивность (ADHD) и дефицит внимания (ADD) у наших талантливых, внимательных и активных детей. Именно неспособность удерживать концентрацию и хроническая неусидчивость может оказаться проблемой в школе.

В летнем лагере такие дети с трудом заводят друзей и часто бывают не принятыми в круг общения. В Канаде 50 процентов детей школьного взраста диагностированы как гиперактивные.

Атипичные антипсихотические препараты Ritalin, Geodon, Seroquel и Abilify назначаются детям, начиная с 6 лет, по простой причине, что другого выхода медицина не находит. Эти препараты имеют гораздо более вредные побочные эффекты, включая ожирение, гипотиреоидизм, повышенный уровень холестерина и проблемы с печенью. По моему мнению, такое лечение намного хуже, чем сама причина. Особенно, когда этим детям можно помочь безопасными гомеопатическими средствами. Исследования двух канадских Университетов Саскачевана и Торонто подтвердили эффективностть лечения гомеопатией детей с ADD и ADHD.

Марку 7 лет, он умный, привлекательный, активный ребенок, близок к родителям. В семь месяцев он начал приниматьTheophylline по причине заложенности носа. Я считаю, что это повлияло на его нервную систему, потому что сразу после принятия препарата родители заметили его гиперактивность. Малыш не мог сидеть спокойно. В возрасте шести лет ему поставили диагноз ADD.

Марку постоянно необходимо что-то трогать или с чем-то играть. Когда он сидит спокойно, он стучит ногой, это просто шар энергии! Он очень самоуверен и будет умирать, пытаясь убедить вас, что он не делал того или иного, когда вам очевидно, что именно он это сделал. Такие дети бывают очень чувствительны, впечатлительны и могут испытывать яркие эмоции, страхи и ночные кошмары. В возрасте 6 лет он начал болеть стреп ангиной и тонзилитом, принял несколько курсов антибиотика, после чего мама Марка привела его ко мне на прием.

Первым положительным показателем через шесть недель после первой дозы гомеопатического препарата, подобранного Марку, его учительница спросила, что мы сделали с Марком, так как она заметила, что он повзрослел и мог контролировать свои импульсы. Он стал на удивление спокойным. Родители стали замечать и другие изменения в Марке: меньше вспышек, меньше разочарования, исчезли ушные инфекции и болезни горла.

Другой пример. Давиду 10 лет и он наблюдался у психиатра последние 6 месяцев. Он реальный клоун, который делает всевозможные трюки, чтобы привлечь внимание. Часто очень неприличные. Он любит докучать своей сестре, подкладывая разные предметы под дверь ее комнаты, или прячет ее вещи ради шутки. Несмотря на свою страсть строить и находить разного рода решение к проблемам, он любит дразнить детей в школе. Отсутвие чувства страха часто приводит его родителей в состояние паники. В тоже время Давид не желает учиться кататься на велосипеде или роликах.

Он отстает по всем предметам в еврейской школе, учеба для него – это просто борьба с трудностями. Мальчик склонен к вспышкам гнева, он может быть сердитым, упрямым и вызывающим. Компьютерные игры - его любимое увлечение.

Через несколько недель после гомеопатического лечения мама Давида заметила улучшения в его поведении на 50-60%. В течении года состояние Давида постепенно улучшалось. По словам мамы бармитцва Давида прошла на удивление хорошо, он не торопился, был сдержан, уверен в себе и произнес очень интересную, захватывающую речь.

Получить консультацию по вопросам здоровья вы можете позвонив в клинику.

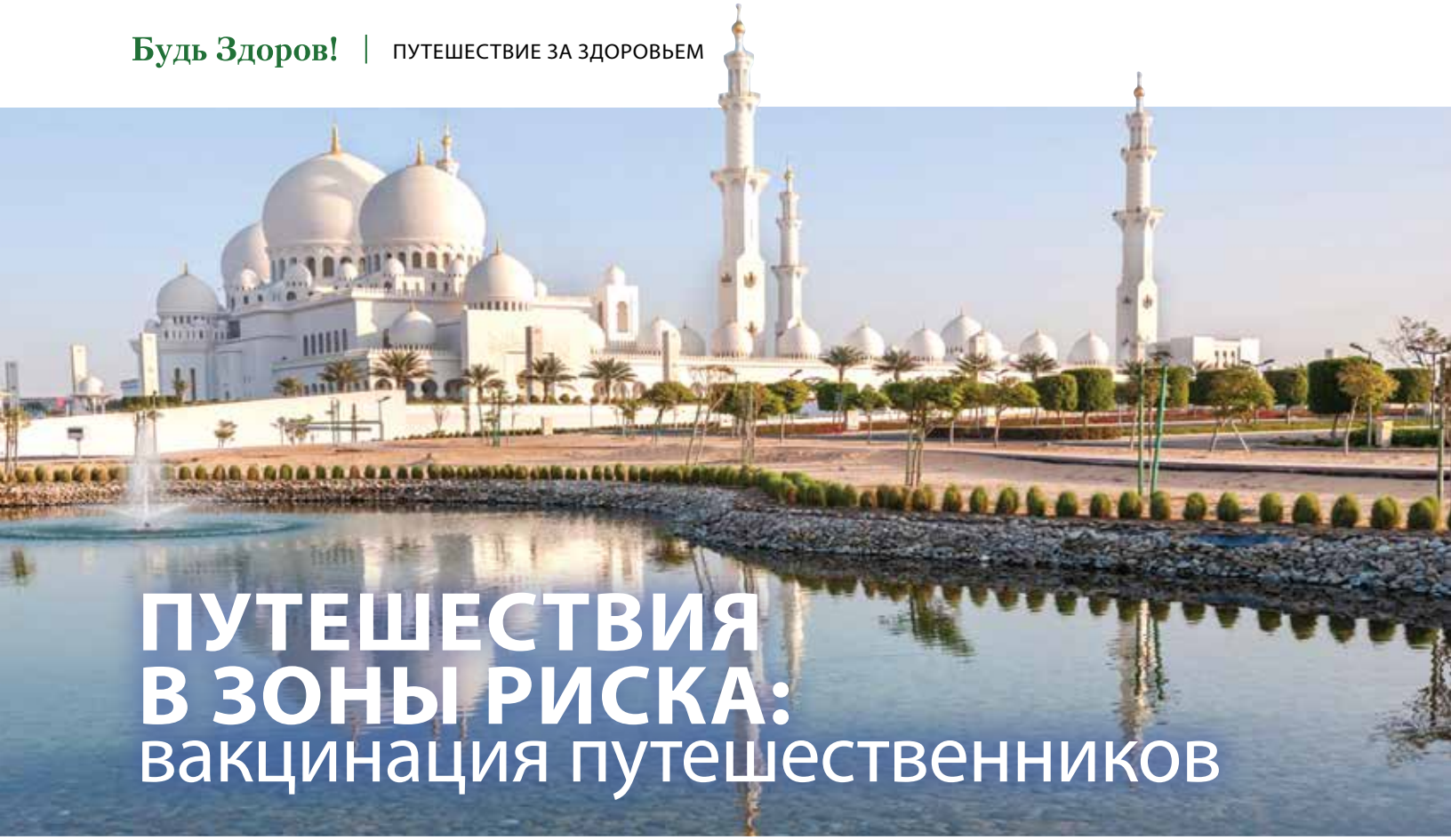
Наташа Зарубин,
Registered Homeopath

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

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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com



ПУТЕШЕСТВИЯ В ЗОНЫ РИСКА: вакцинация путешественников

Лето - сезон отпусков, и многие из нас стремятся отправиться в другие страны и прикоснуться к разнообразию мира. Однако, мало кто задумывается, что путешествия таят в себе угрозу контакта с новыми инфекциями.

Определить правильное вакцинирование и дать соответствующие рекомендации может только врач. Необходимая и рекомендованная вакцинация определяется с учетом следующих факторов:

- страна или страны, намеченные для посещения и условия жизни в той стране;
- цель, характер и продолжительность поездки;
- возраст и состояние здоровья путешественника;
- ранее осуществлявшаяся профилактическая вакцинация.

Прививки часто являются обязательными для получения визы в пункт назначения - это требование страны въезда. Например, для посещения Королевства Саудовская Аравия **требуется вакцинация от менингита.**

Но, в основном, путешественники делают прививки, исходя из собственной безопасности в стране пребывания. Например, та же вакцинация от менингита **не требуется, но рекомендуется** при въезде в страны с высоким риском заражения, такие как район Сахары, Объединенные Арабские Эмираты и некоторые другие.

Желтая лихорадка может подстерегать в странах Африки и Южной Америки (Ангола, Боливия, Бразилия, Венесуэла, Верхняя Вольта, Гайана, Гана, Гвинея-Бисау, Гвинея, Гондурас, Заир, Камерун, Нигерия, Никарагуа, Панама, Парагвай, Перу, Сенегал, Сомали, Суринам, Сьерра-Леоне, Танзания, Того, Тринидад и Тобаго, Уганда, Французская Гвиана, Центрально-Африканская Республика, Чад, Эквадор, Экваториальная Гвинея, Эфиопия) и многих других.

Это особо опасное вирусное заболевание, которое сопровождается кровоизлияниями и кровотечениями в различных органах и тканях, и ведет к тяжелому поражению почек, печени, селезенки и костного мозга. Главный источник возбудителя желтой лихорадки - это обезьяны, но лихорадка может передаваться и от больных людей. Заражение происходит трансмиссивным путем: через укус насекомых, некоторых видов комаров - переносчиков возбудителей инфекции или контактным путем - при попадании капелек зараженной вирусом крови на поврежденную кожу. О прививке против желтой лихорадки необходимо позаботиться заранее: за месяц, минимум за 10 дней до отъезда. Сертификат об иммунизации действителен в период от 10 дней до 10 лет после вакцинации.

Вакцинация против брюшного тифа требуется людям, отправляющимся в развивающиеся страны (Северная Африка, Индия, Средняя Азия) на длительный срок (более, чем на 4 недели). **Бешенство** широко распространено в таких странах, как Вьетнам, Индия, Китай, Тайланд, страны Южной Америки. Курс вакцинации желательно провести за месяц до предполагаемой поездки. **Клещевой энцефалит** встречается в следующих странах и регионах: Австрия, Чехия, Россия (Карелия, Урал, Красноярский и Хабаровский край, Новосибирская область и Поволжье).

С чего же начать будущим путешественникам в зоны возможного риска? Всю необходимую информацию вы можете получить в консульстве страны назначения. А также на сайте канадского правительства: https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines.

Кроме того, вы можете обратиться в одну из специализированных клиник, предоставляющих медицинские консультации по оценке риска, а также прививки и профилактические препараты, адаптированные конкретно к вашему маршруту поездки.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Например, клиника **TRAVELMED**, расположенная рядом со станцией метро Sherbourne, по адресу **600 Sherbourne, St #204, Toronto, ON, M4X 1W4**, занимается всем спектром услуг по вакцинации и назначена Public Health Canada Центром вакцинации против желтой лихорадки.

При обращении в специализированные клиники необходимо принести с собой информацию о маршруте путешествия, список принимаемых лекарств, а также сведения о ранее проведенных вакцинациях. Практически все опытные клиники имеют разработанную памятку для выезжающих в страны риска. В ней перечислены основные заболевания, наиболее распространенные в конкретной стране, их признаки и правила поведения во избежание этих инфекционных заболеваний во время отдыха в этой стране.

Важно помнить, что некоторые тропические болезни имеют определенный инкубационный период и могут проявляться не сразу после заражения, дают о себе знать уже после возвращения из поездки. В случае обращения в клинику, важно информировать врача о предпринятых за последний год путешествиях, особенно в тропические или развивающиеся страны. Те, кто делает вакцинацию в целях собственной безопасности, могут прибегнуть к гомеопатической иммунизации. Есть опыт использования нозодов (иммуномодулирующих препаратов) или других соответствующих лекарств для предупреждения коклюша, менингита, дифтерии, столбняка, полиомиелита и других болезней.

Вот некоторые универсальные советы путешественникам, которые позволят вам избежать многих инфекционных заболеваний во время поездки:

1. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Не употребляйте лед, приготовленный из сырой воды, т.к. в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы.

2. Употребляйте в пищу только продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь.

3. Не употребляйте сырую рыбу и другие сырые моепродукты, так как существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами.

4. Не употребляйте сырые молочные продукты из-за опасности бруцеллеза, сальмонеллеза и других инфекций.

5. Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться личинками тропических глистов или грибками. На пляже необходимо лежать на подстилке или лежаке.

6. Избегайте контакта с животными, так как существует вероятность заражения бешенством.

7. Для предупреждения СПИДа, гепатита Б, венерических и других болезней при половых контактах следует пользоваться презервативом.

Надеемся, что ваше лето, наполненное путешествиями, будет здоровым и безопасным. В добрый путь!

Easy Swallow Clinic
Holistic Approach to Swallowing and Communication Disorders

Victoria Dunchych
Registered Speech-Language Pathologist, M.H.Ss, M.A

- Swallowing Disorders
- Motor Speech Disorders
- Language / Cognitive disorders
- Voice Disorders
- Accent reduction in French

647.997.7640
Email: info@easyswallow.ca
www.easyswallow.ca

Татьяна Тескер, гомеопат, поможет Вам и Вашим детям восстановить здоровье.

- ушные инфекции
- простуда и грипп
- кожные проблемы
- воспалительные процессы
- гормональный дисбаланс
- хронические и аутоиммунные заболевания
- проблемы со сном и другие нарушения

могут быть эффективно устранены под наблюдением гомеопата

HomeoCure
homeocure.ca

Tatiana Tesker, M.A., Hom
Registered Homeopath with Ontario College of Homeopaths

Offices in Hamilton and Richmond Hill

Звоните и записывайтесь на консультацию

905-921-1037

Живительная сила МЕРТВОГО МОРЯ

Мы живем в мире уникальных явлений, которые с каждым днем удивляют нас все больше и больше. Одним из таких чудес природы является Мертвое море - обладатель титула самой низкой точки на Земле. Оно находится на 400 м ниже уровня Мирового океана, принадлежит сразу двум государствам (Израилю и Иордании) и обладает гиперсоленностью: в такой воде жизнь животных и рыб невозможна, в ней обитают только некоторые бактерии. Отсюда и название - Мертвое море.

Мертвое море - это и курорт, и лечебница одновременно. Люди со всех уголков земного шара приезжают сюда поправить здоровье и просто расслабиться, отдохнуть от пыльных и шумных мегаполисов, где постоянно кипит жизнь и нет ни единой возможности остановиться, отдышаться и насладиться тишиной. Здесь, на Мертвом море, люди отдыхают и физически, и ментально. Климат региона Мертвого моря уникален, сила его благотворного влияния на здоровье человека не имеет аналогов в мире. Здесь все имеет свои лечебные силы: и воздух, и солнце, и вода, и грязи.

Воздух: В комплексе с водой и грязями воздух Мертвого моря считается необычным. Его иногда даже называют постоянно действующей ингаляцией. Начиная от Иудейской пустыни и заканчивая Мертвым морем, воздух проходит сотни километров над раскаленной землей, без воды, растительности и без какой бы то ни было промышленности. Он становится чистым, сухим и не содержит никаких аллергенов. Кроме того, содержание кислорода в воздухе Мертвого моря процентов на 10-11 выше, чем в любой другой точке планеты. Атмосфера эта полна отрицательно заряженными ионами, что очень хорошо влияет на излечение легочных заболеваний.

Воздух этого чудесного места поможет, например, при таких недугах, как хронический бронхит, бронхит курильщика, бронхиальная астма, пневмония (воспаление легких). Разумеется, от простуд, гриппов и ангин после нескольких дней пребывания на Мертвом море не остается и следа!

Принесет облегчение воздух Мертвого моря и людям, страдающим болезнями нервной системы, такими как синдром хронической усталости и пост-стрессовый симптом, неврозы и астено-невротические состояния. Дело в том, что атмосфера Мертвого моря содержит в себе бром — химический элемент, соли которого усиливают процессы торможения в центральной нервной системе. А концентрация брома в воздухе Мертвого моря в десять раз выше, чем где-либо еще на Земле.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Солнце: Благодаря уникальному расположению, в самую низкую точку на Земле проходят только солнечные лучи определенного спектра, которые обладают целебными свойствами. Под таким солнцем невозможно обгореть, но зато возможно получить невероятно красивый, или как его еще называют - «бронзовый» загар. Такой ультрафиолет особо полезен для тех, кто страдает кожными заболеваниями.

Вода: Соли и минералы Мертвого моря содержат в себе невероятную живительную силу. Вода соленого озера содержит в себе почти все элементы таблицы Менделеева: магний, бром, кальций, хлорид натрия, натрий, калий и многие другие. Среди них мощные антидепрессанты, антибактерициды, укрепляющие мягкие, соединительные и костные ткани элементы, а также вещества, отвечающие за метаболический процесс.

Грязи: О полезных свойствах Мертвого моря люди узнали еще в далекие времена. На берегах этого озера еще древние римляне и индусы строили грязевые лечебницы, а Клеопатра принимала грязевые ванны. Так какой же магией обладают грязи Мертвого моря? Грязь в море имеет большую концентрацию солей, минералов, микроэлементов. Она обогащена микроорганизмами, а в ее состав входят биологически активные вещества и газы. Она улучшает кровообращение, нормализует работу нервной системы, помогает избавиться от заболеваний кожи, препятствует облысению и выпадению волос. Грязи активно используют при заболеваниях суставов: они снимают мышечные, суставные и ревматические боли, а также грязь применяют при депрессиях и мигренях.

Косметологический эффект от грязевый ванн огромен. Известно, что грязелечение помогает избавиться от ожирения и целлюлита. Оно эффективно очищает кожу и снижает раздражения и воспалительные процессы. При применении грязи заметно разглаживаются морщины, и замедляется процесс старения кожных клеток. Неудивительно, что такие процедуры заинтересовали саму Клеопатру!

Аналоги Мертвого Моря

Существуют и другие озера на нашей планете, обладающие целительными свойствами, как и Мертвое море. Например, в Северной Америке, во Флориде, есть «фонтан молодости», как его раньше именовали индейцы. Именно этот источник так хотел найти испанский первооткрыватель Понсе де Леон. Чудо-озеро (Warm Mineral Springs, Флорида) по эффективности и лечебному воздействию, оно превосходит популярнейшие в мире Европейские курорты Карловы Вары и Баден-Баден. Его вода содержит огромное количество минералов, которые оказывают положительное воздействие и помощь людям, страдающим заболеваниями суставов и соединительных и костных тканей (полиартриты, ревматизм, бурсит, остеохондроз), кожными заболеваниями (экзема, псориаз), диабетом, гипертонией, гинекологическими и почечными заболеваниями, заболеваниями нервной системы (бессоница, головные боли, неврозы). После отдыха на Чудо-озере человек чувствует прилив энергии и жизненных сил; релаксирующие свойства воды и ее испарений позволяют успокоить нервы, снять стресс, смягчить депрессивное состояние. Благодаря эвкалиптам, растущим вокруг Чудо-озера, облегчение получают люди, страдающие заболеваниями верхних дыхательных путей, хроническими бронхитами, астмой.

Однако ни один минеральный источник, ни одно соленое озеро в полной степени не сможет сравниться с Мертвым морем, которое поистине можно назвать восьмым чудом света.

Ссоры, недоверие, обиды и претензии... Некоторые семьи живут в таких отношениях долгие годы, а некоторые - всю жизнь. Ненавидят друг друга, но делят будни, дом, еду и постель. Не понимают и не доверяют друг другу, но не делают шагов, чтобы это состояние изменить!

Беседы с Миррой

В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ благополучие и счастье семьи?

У каждого из них всегда возникает вопрос: «А почему я? Пусть он(а) будет первым!». Вся жизнь проходит в клеймении друг друга: «Ей невозможно ничего объяснить!», «Его нельзя допроситься, он вечно занят, ему некогда!». Как происходит общение в таких семьях, с каких позиций? Однозначно, с позиции «Бей или беги!», или «Дурак! Сам дурак!», или «Один победил, другой проиграл!», или «Кто в доме хозяин?».

Накапливающийся в течении многих лет стресс и негатив ни к чему хорошему не приводит. Что делать? Каждый из партнеров должен остановиться и задуматься: сколько можно жить в таком состоянии? Для чего? Кому это нужно?

Избитый и въевшийся в сознание стереотип «Все так живут!» становится отговоркой и основой разрушения друг друга. Если большинство так живёт, это не означает, что это хорошо или правильно. «Бог терпел и нам велел!», — а это понятие совсем извращено! Терпение и терпимость к своим ближним не означает мученически страдать и, в свою очередь, обижать и давить, не понимать и не доверять. На мой взгляд, этот великий завет означает терпение в достижении результатов, в умении совладать со своими эмоциями, навыки последовательных шагов в создании добрых отношений и созидании мира.

И что же теперь делать? Разорвать все отношения и стать счастливым? Абсолютно нет. Разрыв — это очень болезненное состояние, и оно не всегда приводит к желаемому. Если человек порезал палец, он ведь не отрезает всю руку. Палец лечат! Отрезают руку только тогда, когда возникает опасность всему организму. Прежде, чем предпринимать резкие шаги, нужно очень много думать, наблюдать и за собой, и за своим спутником, и сделать всё возможное, чтобы сохранить семью, отношения.

Почему люди кричат, ссорятся, обижают друг друга и не уважают?

Кричат – когда не слышат!

Ссорятся потому, что не могут или не хотят принять позиций друг друга. Основой ссоры становится неумение или нежелание уступать. Потому что считается, что уступает только слабый. А никто не хочет быть слабым. Любой конфликт возникает там, где люди напролом стремятся к лидерству. Каждый из нас может быть правым или неправым. Наше поведение может не соответствовать ожиданиям друг друга. Важным является то, что мы никогда не должны унижать достоинство другого ни внутри семьи, ни перед другими!

Обижают тогда, когда в совокупности не слышат и не готовы уступать, и делить первенство.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Обида — это состояние человека, который представляет себе определённую картинку событий, а она, ну никак не совпадает с картинкой спутника. К тому же, если спутник ещё и не пользуется уважением.

А почему не уважают? Есть несколько причин:

- человек не соответствует представлениям другого;
- человек не подтверждается в своих действиях — говорит одно, делает другое;
- кто-то значимый из окружения повесил на вашего спутника ярлык ничтожности или несостоятельности;
- человек своевременно не может дать отпор и его считают слабаком;
- если у мужчины позиция подкаблучника.

Жизнь есть жизнь. Возникают и недопонимания, и конфликтные ситуации. В этом случае нужно не бояться и говорить открыто о том, что не устраивает. Это залог того, что не будут накапливаться невысказанные обиды, недопонимание, и боль, и одиночество.

Только в этом случае не надо использовать расхожую «правду матку в глаза» или «бить молотком комара на лбу человека»! На это категорический запрет. Когда ты любишь человека, который рядом с тобой, хочется его оградить от всего плохого. И здесь важно найти подходящие слова и момент, когда это сказать. И еще очень важно, чтобы сказанное дошло до человека и он принял тот посыл, который у тебя есть, а не тот, который летит от «правды-матки», основанный на обвинительной и достаточно агрессивной позиции. Важно научиться говорить открыто о своих потребностях, волнениях, тревогах, интересах и желаниях. Только не агрессивно, не с гонором, не безапелляционно, без обвинительных и угрожающих интонаций! Жизнь — это драгоценность, которую нужно беречь и использовать по максимуму для радости и здоровых отношений. Говорить нужно об этом с позиции «Я была бы счастлива…», «Мне бы очень хотелось…», «А как ты думаешь, если…», «Мне нужен твой совет (помощь, рекомендация)…», «Как ты думаешь, если мы сделаем это так…», «Помоги мне, пожалуйста…». Любой нормальный человек это выслушает, даст совет, поможет и поддержит.

Каждый человек имеет и положительные, и отрицательные характеристики. Нужно больше внимания концентрировать именно на положительных чертах своего спутника. Взращивать их, лелеять и приумножать. Вместо этого бóльшая часть женщин, наоборот, демонстративно акцентирует внимание на отрицательном — и в ответ всё это приумножается до немыслимых размеров.

Важно в какой-то момент остановиться и задуматься, что же происходит с тобой и твоим спутником. Понаблюдать, что приводит к ссорам и конфликтам. Выявить проблемные зоны и моменты совместной жизни, которые не устраивают.

Когда человек видит, что происходит, он начинает понимать ситуацию и есть большая вероятность, что человек начнёт исправлять нежелательное…

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

Отдых и оздоровление в Европе: Карловы Вары

На отдых и лечение в Карловых Варах съезжаются люди со всего света. Это удивительное место, где прекрасно сочетаются лечение, отдых, и богатая культурная жизнь.

Санатории Карловых Вар известны далеко за пределами Чехии: отели являются настоящей визиткой качественного курортного отдыха. Лечение в Карловых Варах основано на применении уникальной местной минеральной воды. Особенность воды — ее высокая температура и насыщенность натрием, калием, а также различными сульфатами. Все эти соли крайне благотворно воздействуют на человеческий организм. Лечение охватывает широкий спектр заболеваний:

- Метаболические болезни: ожирение, сахарный диабет, подагра, нарушение жирового (липидного обмена), атеросклероз, повышенный уровень холестерина;
- Заболевания пищеварительного тракта: диспепсия желудка, гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, желчного пузыря, состояния после острого гепатита, панкреатита, хронические заболевания поджелудочной железы;
- Заболевания опорно-двигательного аппарата: болевые синдромы позвоночника и суставов, артриты и артрозы крупных суставов;
- Стрессы и состояния душевной опустошенности;
- Пародонтологические заболевания (гингивиты, пародонтиты, пародонтоз).

Прекрасному отдыху и оздоровлению организма способствуют и волшебные пейзажи, удивительная по красоте природа, чистый и здоровый воздух гористой местности и великолепная архитектура.

Еще один прекрасный повод задуматься о поездке в Карловы Вары - это необыкновенно удобное расположение курорта. Всего 120 километров до сказочной Праги - настоящей жемчужины не только восточной, но и всей Европы, изумительного, одного из красивейших и чарующих городов мира. Любителей романтики и сказочных путешествий просто обязаны посетить самую интересную и красивую немецкую землю – Баварию, которая тоже находится в непосредственной близости к Карловым Варам. Столица Баварии – Мюнхен удивит вас богатой культурой, великолепными парками, архитектурой в стиле Готики и Барокко. Сказочный замок Нойшванштайн очарует вас многочисленными башнями, роскошными интерьерами, проникнутыми духом легенд и поэзии. Также вы увидите маленький Версаль в Альпах – дворец Линдерхоф.

Восстановление здоровья, душевного равновесия, спокойствия и хорошего настроения, первоклассный сервис отелей и прикосновении к культуре Европы - все это вместится в одну поездку в Карловы Вары.

Один день из жизни отдыхающих в Карловых Варах.

В первый же день после приезда вас осмотрит курортный врач. По результатам осмотра доктор назначает оздоровительные процедуры.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Сразу оговоримся - это оздоровление, а не лечение. За 10 дней вас, конечно, не вылечат от артрита или язвы желудка. Нет, процедуры направлены на общее оздоровление посредством отдыха, прогулок и питья минеральной воды, детоксикацию и восстановление организма в целом.

Утро "отдыхающего" в Карловых Варах начинается относительно рано, в 8 часов, с посещения источников и питья минеральной воды. Состав минеральной воды во всех 15 источниках одинаковый; разница состоит только в температуре воды и степени насыщенности углекислым газом. Эта разница имеет большое значение и эффект от воды также может быть разным. По причине температуры и содержания CO2, воду нужно пить непосредственно из источника.

После воды - получасовой перерыв, потом свежий и вкусный завтрак в режиме "шведский стол". С 9 утра лучше спланировать оздоровительные процедуры. Курортное лечение в Atlantic Palace включает 2-3 процедуры в день, такие как:

- классический и рефлекторный массаж
- аппаратный лимфодренаж
- электрофорез

- магнит-терапия
- подводный массаж, массажная ванна
- ванна с минеральными или грязевыми добавками
- жемчужная, овсяная, углекислая ванна
- грязевые компрессы
- орошение минеральной водой
- OXI (вдыхание чистого кислорода)
- парафиновое обертывание
- индивидуальная лечебная гимнастика
- сухая и влажная сауна
- плавание в бассейне с минеральной водой
- и, конечно, знаменитая своими целительными и омолаживающими эффектами криотерапия.

Примерно за 1.5-2 часа оздоровление заканчивается, и с 11 часов можно планировать культурную программу. Многие экскурсии, такие как Классическая Прага, Дрезден, Курортный Треугольник (Хеб, Марианские Лазни и Фрвнтишковы Лазни) начинаются как раз в 11, а то и в 13 часов. Экскурсии в более отдаленные города (например, Мюнхен) начинаются раньше, в 8-8.30, и тогда оздоровительные процедуры можно просто перенести на следующие дни, что как раз и дает возможность отдохнуть от длинного культурного путешествия!

NutriWellness4You

Лишний вес? Нездоровые привычки?
Начните прямо сейчас!

ЗВОНИТЕ ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ
(416) 939-4617 ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:
• похудеть • отказаться от сладкого
• иметь красивое тело к пляжному сезону

ИЛИ У ВАС:
• диабет, высокое давление или повышенный холестерин
• перепады настроения, беспокойство, бессонница, депрессия

БОНУС ДЛЯ НОВЫХ КЛИЕНТОВ
БЕСПЛАТНЫЙ 10-дневный курс
«10-Day Body Reset Detox» (стоимость $99.97)

Anna Prokusheva
R.H.N. (Registered Holistic Nutritionist)
e: annaRHN1@gmail.com
4646 Dufferin St. (Dufferin & Finch) Unit 3, #15, North York

Как поднять настроение за 5 минут

Чтобы осуществить все свои чудесные мечты, вы должны быть настроены на радость, удачу и изобилие. Однако, постоянно и естественно удерживать такой настрой удаётся немногим людям, для большинства это требует настойчивых усилий и изменения закоренелых привычек. Но если вы слегка захандрили, то можно воспользоваться быстрым и действенными приемами и поднять настроение за 5 минут.

1. Примите душ.
Большинство людей принимает душ, чтобы помыться и бежать дальше. Но попробуйте постоять в душе минуть пять, чтобы горячая вода расслабила напряжённые мышцы спины, шеи и плеч, чтобы пар прочистил нос и лёгкие, и вы увидите, как настроение заметно улучшиться.

2. Сделайте дыхательное упражнение.
Вдыхайте через нос 5 секунд, задержите дыхание ещё на 5, затем 5 секунд выдыхайте. Повторите эту процедуру 5 раз и обратите внимание, как она влияет на организм.

3. Понюхайте лимон.
Этот совет может показаться вам странным, но обоняние напрямую связано с эмоциональным состоянием, а запах лимона повышает настроение. Японские учёные даже обнаружили, что содержащийся в лимонах линалоол препятствует активации реакции «бей или беги». А если запах лимона для вас слишком резкий, попробуйте базилик или лаванду — они тоже понижают уровень стресса.

4. Послушайте аудиостимуляторы мозговых волн.
Это специальные аудиозаписи, которые легко можно найти в интернете. С помощью определённых частот они погрузят вас в медитативное состояние всего за несколько минут. В итоге вы можете избавиться от стресса и ощутить на себе всю пользу традиционной медитации, только быстро. Кроме того, их очень просто использовать, так что вам не придётся успокаивать мозг и садиться в неудобную позу лотоса.

5. Потанцуйте.
Неважно, умеете ли вы танцевать или считаете себя неуклюжим топтуном, пару минут танца повысят настроение почти любому. Это отчасти результат выброса эндорфинов, а отчасти — прилива позитивных нейромедиаторов, вызванного прослушиванием любимой музыки. Так что включите любимую песню и превратите свою комнату в дискотеку!

6. Улыбнитесь себе.
Пусть сначала это и покажется неестественным, но если вы будете 3–5 минут улыбаться, это изменит биохимию организма и образует позитивный цикл обратной связи, который убедит ваш мозг в том, что вы уже счастливы, и, в итоге, - улыбка станет настоящей! Это особенно эффективно делать перед зеркалом, потому что, в таком случае, повышается не только настроение, но и уверенность в себе!

7. Пообщайтесь.
Человек — существо социальное, поэтому нам нередко бывает грустно из-за того, что мы чувствуем себя изолированными от других. Если вы дома один, 5-минутный разговор с соседями, короткий телефонный разговора с другом или знакомым, или даже онлайн-переписка может оказать огромное влияние на ваше настроение. Вне зависимости от того, с кем и о чём вы будете общаться, вы немедленно почувствуете себя менее изолированным и отвлечетесь.

8. Наведите порядок.
Всего 5 минут, потраченных на выбрасывание ненужных вещей и уборку территории, сделают вас более уверенными в себе, более спокойными и более довольными жизнью. Особенно полезно убрать места работы и отдыха.

9. Выйдите на свет.
Вы можете подумать, что в плохую погоду на улице делать нечего, но на самом деле любой контакт с солнечным светом повышает настроение (даже в пасмурную погоду). Солнце необходимо для выработки витамина D, а недостаток этого витамина часто приводит к депрессии.

10. Произносите позитивные фразы.
Это банально, но работает! Придумайте себе аффирмации — позитивные фразы, которые разгонят тоску и апатию. Например: *«Я люблю себя, я люблю свою жизнь и хочу достичь всех своих жизненных целей».*

Пользуйтесь этими простыми приёмами сами и не забудьте поделиться ими со знакомыми и друзьями. Сохраняйте позитивный настрой сами, окружайте себя позитивными людьми и будьте здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Путешествуйте на здоровье!

Почему путешествовать полезно для здоровья?

Американские психологи пришли к выводу, что путешествия – это не только удовольствие для души, но и польза для здоровья сердца и профилактика депрессии. Людям, путешествующим минимум раз в год, сердечные недуги и депрессия грозят на 20% меньше, чем тем, кто отправляется в вояж раз в шесть лет. Параллельно выяснилось, представители сильного пола, которые не берут отпуск каждый год, на 20% чаще подвергаются риску инфарктов и инсультов.

Во-первых, путешествие – это всегда удивительное и непредсказуемое приключение, которое дарит человеку новые незабываемые впечатления, эмоции, и, в конечном итоге, наполняют его чувством счастья. Само ожидание отпуска и смены обстановки отодвигает на задний план напряжение и проблемы. Мечты и мысли о предстоящем путешествии будут радовать вас, и дадут много новых сил и энергии.

Во-вторых, это прекрасная возможность пополнить запас своих знаний о новых местах или странах, завести новые знакомства, увидеть местную достопримечательность, усовершенствоваться во владении языками. Это сделает вас внутренне богаче, увереннее в себе.

В-третьих, другая обстановка и неожиданно возникшие обстоятельства помогут вам испытать себя, по-новому увидеть красоту окружающего мира, что, возможно, вызовет в вас желание внутренне измениться. Вы можете открыть в себе нового человека, удивляться своей способности находить выход из непредвиденных и, порой, сложных обстоятельств, умению дружить с людьми, с которыми до сих пор никак не соприкасались.

Путешествие с семьей или друзьями поможет вам сблизиться и найти взаимопонимание. Другая обстановка поможет увидеть их в другом ракурсе, лучше узнать и понять друг друга.

В-четвертых, укрепляется не только психическое, но и физическое здоровье. Заядлый путешественник становится выносливее, снижается вероятность возникновения различных заболеваний.

Разумеется, что все вышесказанное действительно только для тех, кто едет в путешествие, чтобы получить от поездки удовольствие и настоящие живые впечатления, а не только чисто телесный отдых в виде сидения в номере шикарного отеля с бокалом вина перед неизменным телевизором. Так что, если парусное приключение или винный тур в Прованс всегда были вашей мечтой, не откладывайте путешествие до лучших времен. Смело начинайте собирать чемоданы.

Как перестать бояться и начать путешествовать?

Многочисленные исследования подтверждают, что путешествия - это не только огромное удовольствие для души, но и польза для здоровья, а также профилактика депрессий. Однако, существует несколько видов страха, которые мешают отправиться в путешествие. Давайте попробуем разобраться, в чем причина этих страхов и как их преодолеть?

СТРАХ № 1

Я НЕ ЗНАЮ МЕСТНОГО ЯЗЫКА

Каждого пугает беспомощность: как я буду искать дорогу, заказывать еду, объясняться, если вдруг я потеряюсь? К тому же, я ничего не знаю о местных обычаях и без языка боюсь сделать что-то не так. На самом деле все не так страшно, потому что английский — родной язык для 5% населения Земли, а еще 15% его успешно выучили, следовательно, 20% находятся в том же положении, что и вы. Но если вы едете в страну, где английский заканчивается сразу после прилета и где не каждый ответит на вопрос «How are you?», и даже на «How much?», тогда необходимо подготовиться. Установите переводчик на смартфон. Купите разговорник. Заучите хотя бы несколько фраз на местном языке. Таких, чтобы можно было ответить односложно.

Заранее узнайте побольше о новом месте, выберите гостиницу, наметьте, какие достопримечательности вы хотите посмотреть и уточните, как принято одеваться в этой стране, какие особенности имеются. Установите в телефоне программу с картами, которая работает без интернета.

Кроме того, проблему языка можно вообще избежать, выбрав страну, где говорят на русском. Примеров тому множество. В Узбекистане экзотики не меньше, чем в Марокко. В Грузии — красивые горы, ласковое море и вкусные хачапури. А замки в Латвии — почти как в Германии.

СТРАХ № 2. Я БОЮСЬ ПЕРЕПЛАТИТЬ

С пакетным туром сразу ясно, во сколько вам обойдется отпуск. А как планировать бюджет, когда едешь сам? Чтобы избежать проблем, можно поехать по стопам друзей: забронируйте ту же гостиницу, ходите в те же музеи и обедайте в том же ресторанчике. Или найдите в Интернете подробный отчет о путешествии — со всеми явками, паролями и ценами — и пользуйтесь им как путеводителем. Помните, что путешествие — это не обязательно огромные расходы. При желании, вы уложитесь в сумму, которую тратят местные. Они же тоже как-то обедают и посещают пляжи. Какой бы уровень комфорта вы ни выбрали, бюджет поездки — это не астрофизика, а сумма нескольких кубиков. Самые большие кубики — это билеты и гостиницы, а эти траты вы будете знать еще до поездки. Все остальное тоже можно подсчитать, не выходя из дома.

Подсчитайте расходы, пользуясь интернетом. Многие сайты показывают, сколько стоит один день отдыха в разных странах. Выберете один из трех стилей путешествия: бюджетный, средний или роскошный. Если не можете определиться, ориентируйтесь на средний уровень — без излишеств, но комфортно и насыщенно.

Перепроверьте цифры по форумам и блогам. Четко сформулируйте запрос: «Сколько денег брать в Прагу на 3 дня» — и наверняка получите исчерпывающий ответ. Добавьте 20–30% к вашему расчету. Возможно, они не понадобятся, зато вам будет спокойнее.

СТРАХ № 3

Я НЕ СМОГУ САМ ВСЕ ОРГАНИЗОВАТЬ

Купите тур, в который включены перелеты, трансфер и отель. А на месте все делайте сами.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Посмотрите достопримечательности, пройдитесь по магазинам, посидите в кафе — все в своем темпе и без оглядки на группу.

Выберите простую цель. Например, неделя в Праге или выходные в Нью-Йорке. Тогда заботы сведутся к минимуму: купить билеты, найти гостиницу, узнать, как до нее добраться, и спланировать, чем заняться на месте.

Найдите для путешествия одного или нескольких попутчиков. Путешествовать в компании веселее, к тому же, вместе вы найдете выход из любой ситуации. Во время подготовки разделите обязанности: один составит список достопримечательностей, другой подыщет билеты, третий — гостиницу.

Когда будете готовиться к поездке, записывайте все, что кажется полезным. В какой терминал вы прилетаете и как проще добираться в город, как работают музеи, какие блюда стоит попробовать в ресторанах — все это пригодится. Кроме того, подготовка и предвкушение путешествия доставит вам огромное удовольствие. А чтобы не нервничать, начните подготовку заранее. Если до отпуска еще полгода — отлично, как раз успеете купить дешевые билеты.

Осталось 2–4 месяца — хорошо, сможете без спешки решить, что хотите посмотреть.

СТРАХ № 4. Я БОЮСЬ ЕХАТЬ С ДЕТЬМИ

Вы думаете, что не сможете отдохнуть, так как будете постоянно беспокоиться за детей? Согласятся ли они есть непривычную еду, не собьется ли режим сна, как пройдет акклиматизация? А вдруг заболеют — где найти врача, и есть ли там вообще больницы?

Многие думают, что с детьми безопасно ехать только в пакетные туры, где все гарантировано. Но непривычная еда и акклиматизация не зависят от того, через агента вы купили билеты или без него. И если у ребенка поднялась температура, вы вряд ли будете звонить турагенту, проще и эффективнее вызвать врача. Что стоит сделать, так это получше подготовиться к поездке: тогда вы будете чувствовать себя уверенно и обеспечите себе и детям веселый и ненапряженный отдых.

Если вы решились на путешествие с ребёнком, узнайте, что взять с собой в самолет, как спланировать переезды без вреда для режима и как накормить ребенка вдали от дома. Составьте список вещей для ребенка в дорогу.

Соберите аптечку с учетом всего, что может понадобиться. Берите привычные лекарства, которыми умеете пользоваться, и которые точно подходят ребенку.

Оформите для ребенка страховой полис путешественника. Возможно страховка не понадобится, но вам будет спокойнее.

Снимите квартиру вместо гостиницы. Квартира уютнее гостиничного номера. У ребенка будет больше пространства для игр, а у вас — оборудованная кухня, чтобы готовить домашние блюда из выбранных вами продуктов.

Путешествие - это всегда удивительное маленькое приключение, которое подарит вам незабываемые впечатления и эмоции. Ну а страхи легко преодолеть, если к путешествию правильно и заблаговременно подготовиться. Путешествуйте и Будьте здоровы!

ПСИХОТЕРАПИЯ

Валерий Белянин
ΨT
Registered Psychotherapist
(416) 423-2484
psyling@gmail.com | www.psyling.com/ru

Красота Ваша - забота наша
Комплексное лечение и поддержка вашей кожи
○ Botox ○ Fillers ○ Mesotherapy
Best Beauty Center
bestbeautycenter.ca
416.521.9395
416.892.2731
Etobicoke ON.

Скандальная Новинка!
ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ

Если у вас тонкие, короткие или смотрящие вниз ресницы - ЭТО ДЛЯ ВАС
ВАШИ ГЛАЗА СТАНУТ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ, А РЕСНИЧКИ ПРЕОБРЕТУТ ЗДОРОВЫЙ БЛЕСК И ОБЪЁМ.
(Укрепление, утолщение и окрашивание)
БОТОКС РЕСНИЦ -
дополнительная процедуру к ламинированию ресниц. В состав входит кератин витамины и масла.
БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ РЕСНИЦАМ СИЛУ, РОСТ, ОБЪЁМ, ДЛИНУ И ИЗГИБ НА СРОК ДО 2 МЕСЯЦЕВ
После процедур вы можете наносить косметику, носить контактные линзы, плавать и не ограничивать свой естественный образ жизни!
416.254.8213 | 647.234.9713
WWW.OPLASHES.CA
facebook.com/okanewlook

В ГОРЫ - за впечатлениями и здоровьем!

Горы влекут и завораживают своей красотой. Величественные, древние, как сама вечность, прекрасные и загадочные, горы никого не оставляют равнодушным.

Живописные виды дополняются чистейшим горным воздухом, наполненным тонкими ароматами горных трав и цветов. В нем нет пыли, промышленной копоти и выхлопных газов. Кроме того, давно уже замечено, что люди в горах живут дольше, чем на равнине. Они меньше болеют и быстрее выздоравливают. Женщины, живущие в горах, намного дольше сохраняют способность к деторождению, чем женщины равнин. Многие жители гор, доживая до глубокой старости, сохраняют бодрость тела и духа, и ясность ума. Даже кратковременное пребывание в горах отмечается стойким улучшения самочувствия, заметным повышением работоспособности, приливом сил и энергии.

В горах давление воздуха меньше, чем на равнине. С увеличением высоты, плотность воздуха уменьшается, соответственно, и количество кислорода во вдыхаемом объёме, что, как ни парадоксально, крайне положительно сказывается на здоровье человека.

Без кислорода жизнь невозможна. Однако, кислород окисляет наш организм, способствует старению и возникновению болезней. Следовательно, если мы хотим существенно продлить жизнь, нам необходимо добиться оптимального притока кислорода в организм, не слишком маленького и не слишком большого. Такой золотой серединой является горный воздух среднегорья: 1200 – 1500 метров над уровнем моря, где содержание кислорода составляет примерно 10%.

В настоящее время уже совершенно точно установлено, что главный фактор, продлевающий жизнь человека в горах – это горный воздух, содержание кислорода в котором понижено и это оказывает в высшей степени благотворное воздействие на организм.

Недостаток кислорода вызывает перестройку в работе различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной), заставляет включиться резервные силы. Это весьма эффективный, недорогой, и, главное, доступный всем способ восстановления и укрепления здоровья. Когда во вдыхаемом воздухе уменьшается количество кислорода, сигнал об этом через специальные рецепторы передаётся дыхательному центру продолговатого мозга, а оттуда - к мышцам. Усиливается работа грудной клетки и легких, человек начинает дышать чаще, соответственно, улучшается вентиляция легких и доставка кислорода в кровь. Происходит учащение сердечных сокращений, что усиливает кровообращение, и кислород быстрее доходит к тканям. Этому способствует и выброс в кровь новых эритроцитов, а, следовательно, содержащегося в них гемоглобина. Именно этим объясняется благотворное влияние горного воздуха на жизненный тонус человека. Приезжая в горы, многие замечают, что настроение у них улучшается, а жизненные силы активизируются.

Дополнительный фактор, влияющий на состояние здоровья в горах,- это солнечная радиация. С высотой понижается плотность воздуха, содержание в нем пыли и паров воды, и повышается его прозрачность. Кроме того, солнечное излучение убивает многие вредные микроорганизмы, обитающие в воздухе, и разлагает органические вещества. Но главное - солнечная радиация ионизирует горный воздух, способствуя образованию озона и отрицательно заряженных ионов кислорода. Для нормального функционирования нашего организма в воздухе, которым мы дышим, должны обязательно присутствовать заряженные ионы, которые необходимы человеку также, как витамины.

В последнее время в медицине получают распространение такие методики как оротерапия (лечение горным воздухом) или нормобарическая гипокситерапия (лечение разреженным воздухом с пониженным содержанием кислорода). Исследованиями доказано, что с помощью горного воздуха можно предупреждать, а также лечить: профессиональные заболевания, связанные с поражением верхних дыхательных путей; различные формы аллергических и иммуннодефицитных состояний; бронхиальную астму; заболевания нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта и кожи. Немаловажно то, что гипокситерапия, как безмедикаментозный способ лечения, полностью исключает побочные явления.

Даже кратковременный отдых в горах дает возможность надолго получить заряд бодрости, положительных эмоций и здоровья. А неповторимая красота горных вершин оставят глубокий след в вашей душе и сердце. Все ваше тело наполняется здоровьем, а душа - покоем, которые останутся с вами навсегда. Ведь лучше гор могут быть - только горы!

При Русском доме Торонто организован Клуб Путешественников, каждый желающий может присоединиться к этому клубу.

Этим летом наши путешественники отправятся в горы Эквадора, чтобы насладиться величием Кордильер и подняться на вершину Чимборасо. Присоединяйтесь и будьте здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Introducing!

IonActive™ System

TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!

ADVANCED RESULTS · LIMITLESS POSSIBILITIES

Achieve the Ultimate in Skin Fitness with this **action-packed treatment!**

Like a boot camp for your skin, it combines thermal activity, LED Skin Phototherapy and the latest technology to optimize product penetration for rapid results.

SPECIAL OFFER!
SAVE
$20*
on an Ion Active Facial!
November only!

Anti-Aging Therapy helps:
+ Reduce signs of aging
+ Even out skin tone
+ Hydrate skin

Clearing Therapy helps:
+ Target and prevent breakouts
+ Control adult acne
+ Hydrate skin

Reminder!

Hand & Stone is a leading provider of Registered Massage Therapy and most Health Insurance Benefit Plans cover this cost.
Feel better & enjoy your benefits now before they expire!

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**

Если бы вы вернулись на 20 лет назад

У людей, достигших 50 лет, спросили, что бы они сделали, если бы вернулись на 20 лет назад. Ответы получились умными и, в большинстве своем, очень простыми, поэтому, если вам сейчас около 30, это ваше домашнее задание на ближайшие годы. Если у вас дети в возрасте 25-35, поделитесь этими советами с ними в свои 50, они будут вам бесконечно благодарны.

1 Перестаньте употреблять нездоровую пищу. Доказано, что 90% заболеваний связано с нездоровым питанием. За всю свою жизнь вы можете заработать сколько угодно денег и потратить их на что угодно. Но здоровье купить не получится.

2 Заботьтесь о своих зубах. С возрастом проблем с зубами становится только больше. Лечение отнимает все больше времени и гораздо больше денег. Поэтому берегите здоровье ваших зубов и не тяните с лечением, если оно необходимо.

3 Занимайтесь спортом. Это действительно важно. Ведите активный образ жизни сейчас, тогда вы будете достаточно активными и в 50 и в 90. Ходите пешком, делайте физические упражнения. Не набирайте вес. Держите тело в форме.

4 Соблюдайте режим дня. Спите достаточно. Высыпайтесь. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Избавляйтесь от бессонницы.

5 Пользуйтесь солнцезащитным кремом. Если вы не хотите морщин, сухую, шелушащуюся и тонкую кожу, синяки чуть ли не от любого прикосновения, тогда даже не ступайте на пляж без защитного крема.

6 Начните экономить деньги. Да, в 30 лет - это скучный, банальный и неинтересный совет, но это действительно необходимо. Начните экономить, а ещё лучше инвестировать сейчас, и со временем у вас получатся неплохие накопления.

7 Поддерживайте (или восстановите) хорошие отношения с родственниками. Даже если у вас очень непростые отношения с семьей, и порой вы друг друга не выносите - нужно научиться ладить с близкими. Семейные узы очень важны. Со временем вы поймете, что это и есть самое настоящее богатство.

8 Берегите своих друзей. Держитесь за людей, которые делают вас лучше, которые вдохновляют вас своим примером, общение с которыми вас согревает, поддерживает и духовно обогащает. Смейтесь вместе с ними. Наслаждайтесь вместе жизнью.

9 Перестаньте откладывать дела на будущее. Хотите получить второе высшее образование? Изменить карьеру? Запустить бизнес и работать на себя? Написать книгу? Освоить новый музыкальный инструмент? Тогда начните сегодня. Время действительно словно ускоряется после 30.

10 Перестаньте сравнивать себя с кем-либо. Поверьте, когда вам будет 50, вам будет совершенно все равно, какое впечатление вы производите на окружающих.

11 Копите воспоминания, а не вещи. Вы — это ваш жизненный опыт. Очень грустно проснуться в 50 и понять, что, кроме материальных благ, вы ничего не накопили. Воспоминания будут греть вас и в старости, и они никогда не обесценятся.

12 Научитесь радоваться тому, что имеете. Счастье имеет гораздо большее значение, чем слава или успех. Не сетуйте на то, чего у вас нет, а научитесь радоваться тому, что у вас есть, и вы почувствуете себя по-настоящему счастливым человеком.

13 Научитесь отдавать. Давайте другим то, что приносит им радость. Делайте это с душой и от всего сердца. Не ждите ничего взамен. Тогда и ваше сердце наполнится любовью.

14 Научитесь медитировать. Это займет совсем немного времени, а изменения в вашей жизни будут удивительными.

15 Путешествуйте. Как можно больше! Путешествия меняют нас. Они вдохновляют. Они заставляют перестать бояться. Путешествие — это та самая вещь, которая поможет вам почувствовать себя живым.

16 Обретите свое место. Найдите свою страну, свой город, своё место в этом городе. Создайте там свой дом - место куда вы всегда можете вернуться и, главное, где вам хорошо.

Будьте здоровы и счастливы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Обезвоживание организма во время полёта: рекомендации

Даже самый недолгий авиаперелёт – это стресс для организма, прежде всего сказывающийся на обезвоживании (дегидратации) организма, которое возникает на борту самолёта по причине сухости воздуха.

Причина низкой влажности воздуха в салоне самолётов состоит в сухости самого атмосферного воздуха на большой высоте. В салоне самолётов, на высоте 10 000 м, влажность воздуха не около 40%, как обычно, а всего 10-15%. Выше этого значения показателя влажности образуется конденсат и корпус самолета начинает подвергаться коррозии. Низкая влажность и сухость воздуха в салоне, в свою очередь, может привести к обезвоживанию организма: появляется жажда, постоянно хочется пить, ощущается сухость кожи, слизистых оболочек глаз и носа. Чтобы избежать обезвоживания организма во время полёта придерживайтесь простых правил:

- Для профилактики дегидратации пейте больше воды. Каждый час пейте негазированную воду;
- Исключите сладкие газированные напитки, крепкий кофе и чай, а также солёную пищу – они быстрее выводят жидкость из организма;
- Не употребляется на борту самолёта и перед полётом алкоголь. Идея принять бокал вина или коктейль для того, чтобы успокоить нервы неплоха лишь на первый взгляд! Полностью исключите алкогольные напитки, поскольку они только усугубляют последствия обезвоживания;

- Для носа используйте специальный солевые растворы – капли-спреи, которые увлажняют слизистую, а также являются хорошей профилактикой против вирусов и бактерий в многолюдном салоне самолёта;
- Ощущение сухости и стянутости во время полёта в первую очередь испытывает кожа лица и рук, поэтому её нужно увлажнять смягчающим кремом;
- Сухость глаз свойственна в первую очередь тем, кто носит контактные линзы. Если полёт продолжается больше полутора часов, то линзы лучше снять совсем. Тем, кто вынужден оставаться в линзах во время полёта, нужно иметь при себе специальные растворы для увлажнения слизистой оболочки глаз.

Сделайте свое воздушное путешествие более приятным:

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Во время полета старайтесь кушать как можно меньше. Отдайте предпочтение продуктам, которые не вызывают повышенное газообразование - на большой высоте оно и так увеличивается почти на треть, вызывая боли и тяжесть в животе. В этом случае лучше кушать свежие фрукты и овощи. Зачастую, на борту такие продукты не предлагают, так что, по возможности, захватите их с собой.

ОДЕВАЙТЕСЬ УДОБНО

Забудьте про костюм, туфли на каблуках и другие изыски в одежде. Вместо них захватите с собой удобную, хорошо сидящую на вас одежду и переодентесь на борту. Не забудьте снять обувь: ноги во время полета часто отекают.

УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ

Дальние перелеты не лучшим образом сказываются на внешности. Будучи на борту, регулярно увлажняйте кожу. Используйте высококачественные натуральные увлажнители и спреи с эфирными маслами.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Для профилактики образования тромбов очень важно поддерживать нормальный кровоток. Делайте простые упражнения, улучшающие циркуляцию крови. Не забывайте регулярно вставать с кресла, потягиваться: рекомендуется пройтись по салону хотя бы один раз в час.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Еще до путешествия начните регулярно принимать качественные мультивитамины и препараты, содержащие минеральные вещества. Защитные силы необходимы организму и для того, чтобы справиться с сухим, неоднократно прогоняемым по системам вентиляции воздухом – неизбежным спутником авиапассажиров.

ОТДЫХАЙТЕ И РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ

Лишние волнения только прибавят дискомфорта во время перелета. Есть немало техник, позволяющих расслабиться: медитация, глубокие вдохи, обратный счет от 5 до 1. Во время очень долгого перелета пассажиры обычно стремятся уснуть. Если есть проблемы с засыпанием, лучше принять какое-нибудь натуральное седативное средство.

В ЛАБИРИНТЕ: как устроена система психологической помощи в Онтарио

Стресс и лихорадочная суета — печальные реалии нашей жизни. Время летит, и мы мчимся вместе с ним. Высокий темп жизни, конкуренция, вечный дефицит времени, участие в разнообразных видах деятельности, нетерпеливость и постоянная спешка - это причины расстройств и срывов.

Часто мы сами усугубляем положение, открыв себя нескончаемому информационному потоку извне, находясь в постоянной зависимости от компьютера и многочисленных соцсетей. В результате - депрессия и другие расстройства психики. Кстати, это довольно частое явление среди иммигрантов. Причинами могут стать культурный шок, проблемы с работой и адаптацией, отсутствие такого же круга общения, какой был на родине, тоска по родным, слабое знание языка и даже акцент.

Человек, решивший обратиться за помощью, оказывается в лабиринте и часто теряет драгоценное время и деньги на ненужное или, в некоторых случаях, вредное для себя лечение. К какому специалисту и когда обращаться?

Сразу скажем: в Канаде система психологической помощи устроена излишне сложно и даже профессионалы иногда теряются в этом лабиринте. Отчасти это происходит от того, что это живая и развивающаяся система: постоянно находятся новые подходы, идут споры между профессионалами, проводятся новые исследования в области психологии, невропатологии, генетики, фармакологии и социологии, которые вносят серьезные поправки в наше понимание того, как устроена психика и как можно на нее влиять. С другой стороны, социум меняется и развивается, и это привносит новые ситуации и даже целые области работы в систему психологической помощи и здравоохранения. Например, еще несколько лет назад, работа с транс-гендером была известна только очень небольшой части психологических работников. Сегодня она у всех на устах. Но, к сожалению, в значительной степени излишняя усложненность является результатом большого бюрократического аппарата, как государственного, так и страховых компаний.

Медицинская помощь. Обычно первый диагноз депрессии или повышенной тревожности дает семейный врач. Врач выписывает антидепрессант или другое лекарство и продолжает наблюдение. В случаях более сложных, чем ситуационная депрессия или тревожность, семейный врач может направить к психиатру. Там все повторяется: диагноз, медикаменты и наблюдение. Ни семейный врач, ни психиатр обычно не оказывает психотерапевтической помощи. Есть врачи, которые прошли психотерапевтическую подготовку и заинтересованы в этой работе, но их абсолютное меньшинство. Некоторые врачи направляют или советуют помимо медикаментозного лечения пройти сеансы у психолога или психотерапевта. В отличии от других специалистов, работа врачей оплачивается государственной страховкой.

Клинические психологи. Клиническим психологом в Онтарио называется член Коллегии Клинических Психологов Онтарио (CPO). Обычно клинический психолог имеет докторскую степень в области клинической психологии или невропатологии. Большинство людей сталкиваются с представителями этой профессии будучи направленными на психологическую экспертизу в результате автомобильной аварии, аварии на работе, в бракоразводном или иммиграционном процессе. В принципе, к клиническому психологу можно обратиться за терапевтической помощью. Один часовой сеанс будет стоить вам примерно 180-250 долларов. Учитывая, что успешная терапия - дело небыстрое (как минимум три месяца еженедельно),

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

можно понять, что работа с клиническим психологом выливается в копеечку. Их услуги покрываются дополнительной страховкой, но большинство страховок имеет лимит в $500-$1000 в год, а также ограничение на оплату за час. Многие клинические психологи нанимают социальных работников и зарегистрированных психотерапевтов для выполнения собственно терапевтической работы, а сами занимаются диагностикой и руководством.

Наконец, **социальные работники и зарегистрированные психотерапевты**. Эти две профессии в наибольшей степени связаны с ежедневной кропотливой психологической работой, которая называется психотерапией. Стоимость одночасового сеанса у психотерапевта или социального работника колеблется от $100 до $150. Иногда страховка покрывает эти расходы, иногда нет.

Почему две профессии? Исторически, профессия социальных работников создавалась для социальной поддержки так называемого уязвимого населения, то есть людей, которым требовалась специальная социальная поддержка, чтобы функционировать в обществе.

Социальные работники и сейчас занимаются такой работой. Однако, очень быстро оказалось, что помимо чисто социальной поддержки, большинству их клиентов требовалась психологическая помощь. В результате, университетские программы, готовящие социальных работников, стали включать в себя психологическую и психотерапевтическую подготовку. Сегодня некоторые выпускники этих программ выбирают психотерапевтическую деятельность своей основной работой.Профессия психотерапевта изначально была создана Зигмундом Фрейдом и называлась психоанализом. Довольно быстро ученики Фрейда стали отходить от классического психоанализа и развивать свои направления. Слово «психотерапия» появилось в 50-60 годы прошлого века, вместе с так называемым гуманистическим направлением, созданым такими гигантами психоанализа как Фромм, Роджерс, Адлер, Перлс и другими. Представители этого направления упрекали классических психоаналитиков в том, что они работают над психикой пациента как над объектом, не уважая суверенитета личности. В отличие от них, гуманистические психотерапевты настаивали на диалоге с клиентами (почувствуйте разницу между словами «пациент» и «клиент»).

Сегодня слово «психотерапевт» стало обозначать всех, кто вышел «из шинели Фрейда», будь то классический психоаналитик (их осталось очень немного), психотерапевт гуманистического направления, или любимого медицинским эстеблишментом и страховыми компаниями когнитивно-поведенческого направления. В Онтарио психотерапевтом или зарегистрированным психотерапевтом может называть себя член Коллегии Психотерапевтов Онтарио (CRPO).

Человеку со стороны очень сложно понять, в чем суть споров между различными школами. И это не принципиально при выборе терапевта; самое главное - это ощущение комфорта и доверия к специалисту, который должен стать вашим соратником в борьбе за более сознательную и счастливую жизнь. Лучший способ найти правильного терапевта - это выбрать несколько наиболее подходящих и прийти на первый прием к каждому из них. Обычно, первый прием недорогой или бесплатный. Найти список, из которого можно сделать изначальный выбор, нетрудно. Например можно обратиться к сайтам torontovka.com, psychologytoday.com, или просто набрать запрос в Google.

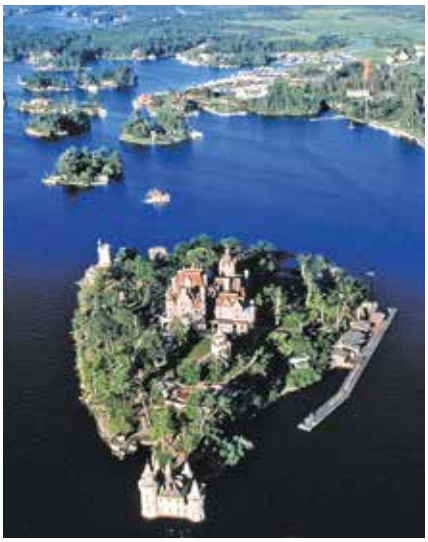
ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: провинция Онтарио

Мы привыкли думать, что путешествия – это далекие экзотические страны, длинные перелеты на самолете, планирование отпуска за много месяцев и денежные затраты, требующие длительных накоплений. На самом деле, мы живем в одном из самых красивейших и интереснейших мест в мире – провинции Онтарио, где достопримечательности, посмотреть на которые приезжают туристы со всего мира, начинаются буквально сразу за порогом нашего дома.

Одно из таких мест – это, несомненно, **Ниагарский водопад.** Поездка из Торонто до водопада занимает чуть более часа. Зрелище, во истину, грандиозное и незабываемое: тонны низвергающейся речной воды; высоко вздымающиеся клубы водяной пыли; висящая над кипящими потоками радуга. Одно из самых увлекательных переживаний для туристов - это плавание на небольшом пароходике к самому водопаду. Другой аттракцион для тех, кто хочет получить максимум впечатлений и прикоснуться ко всей мощи Ниагары - это путешествие за водопад по туннелю, откуда открывается потрясающий вид на ниспадающие потоки воды.

Кроме Ниагары, в Онтарио есть множество не менее живописных водопадов. Например, водопад **Фенелон**, одна из жемчужин Онтарио. Водопад **Инглис** - это один из трех водопадов, расположенных вблизи города Оуэн Саунд, находится в центре заповедника и вокруг него уникальная, не тронутая деятельностью человека, природа.

Тысяча Островов – это уникальный природный уголок в устье реки Св. Лаврентия. Фольклор индейцев называет эту россыпь лепестками небесных цветов, упавших с неба и рассыпавшихся по реке. Тысяча островов – это место удивительной красоты, дышащее умиротворением и способствующее единению с природой.



По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Озеро Каварта являются частью водного пути Трент-Северн, построенного в XIX в., который связывает озеро Онтарио и залив Джорджиан-Бей. Сейчас этот регион превратился в туристический центр, где предлагаются все виды водных развлечений, в том числе круизы и рыбалка с отличным гарантированным уловом! В центре региона находится гостеприимный город **Питерборо**, известный своим университетом, живописными прибрежными парками и самым большим в мире гидравлическим шлюзом. Для любителей недолгих, дневных путешествий из самого Торонто отправляется паром на **Центральный остров**. За 20 минут вы попадёте из высокоэтажного каменного финансового центра Торонто в зелёный оазис с полянами и перелесками, с каналами и мостиками, с небольшими уютными пляжами. В окрестностях острова на озере Онтарио разворачивают белоснежные паруса многочисленные парусных яхты, снуют спортивные каноэ и носятся быстроходные катары.

Прошлым летом журнал «Будь Здоров!» участвовал в организации **«ТУРОВ ЗДОРОВЬЯ»**, когда участникам путешествия на парусной яхте были предоставлены оздоровительные и омолаживающие процедуры на палубе, под ласковым солнцем и нежным бризом, семинары по здоровому образу жизни и мастер-классы по здоровому питанию. Этим летом мы снова будем организовывать такие туры. Следите за нашими новостями на странице в Facebook: **https://www.facebook.com/BeHealthyMagazineCa**.

Кроме завораживающих своей красотой уголков природы, нашей провинции есть что предложить и любителям **кулинарных путешествий**. Всего лишь полчаса на машине вдоль живописной реки Ниагара и вы попадаете в край виноделия - в окрестностях городка Niagara-on-the-Lake производятся всемирно известные Онтарийские вина, а в ресторанах при винодельнях предлагаются блюда, достойные восхищения искушённых гурманов. Кроме того, мегаполис Торонто – это место, где представлены кухни всех народов мира, а в Оттаве расположена известная во всем мире академия кулинарного искусства Le Cordon Bleu, где обучают лучших шеф-поваров мира.

Для любителей истории и культуры путешествие по **Upper Canada Village** – это путешествие во времени до самых 1860-х. Здесь собраны более 40 оригинальных зданий того периода из заброшенных деревень по всей Канаде. И это не только жилые дома, но и мельницы, и магазины. В мастерских можно посмотреть, как работают ткачи, прядильщицы и портнихи. Гуляя по улицам Upper Canada Village вы увидите ее жителей, которые занимаются повседневными для тех времён делами и погрузитесь в атмосферу старины.

РЯДОМ С КОНСУЛЬСТВОМ РОССИИ В ОТТАВЕ

Если Вам нужны любые консульские услуги в Консульстве РФ у Вас есть возможность остановиться в уютной и доступной по ценам гостинице в Оттаве.

Гостиница
Ambassador B&B

Бесплатные стоянка, завтрак включен, говорим по-русски.

613.265.6930
www.abnb.ca

И, конечно, в Онтарио, около 5 часов езды на машине от Торонто, находится **Оттава**– столица Канады и город, где есть много мест, которые обязательно нужно посетить.

Парламентский холм в Оттаве – это сердце города. Архитектурный комплекс, выстроенный в стиле готического Возрождения, считается национальным символом и ежегодно привлекает миллионы посетителей. В Оттаву лучше всего приезжать на Фестиваль Тюльпанов, зимний фестиваль WinterLude или на день Канады. Здесь можно побродить по Bayward Market, заехать на Экспериментальную Ферму, посетить множество музеев. В Оттаве расположены Национальная галерея Канады, Канадский военный музей, музей Истории, который прежде назывался музеем Цивилизации, музей Байтауна, музей Авиации, Технологический музей, музей Природы, музей Денег и многие другие.

Если вы являетесь любителем природы и животных, вы можете совершить незабываемое путешествие на **Африканское сафари**, где собрано более 1000 уникальных животных и птиц. В том числе львы, носороги, жирафы, крокодилы и другие африканские звери и птицы. Многие разгуливают на свободе и заглядывают в окна вашей машины. А для знакомства с канадской фауной лучше всего посетить **Парк Омега**. По его огромной территории надо передвигаться на машине. Здесь животных можно (и нужно!) кормить морковкой. В отдельных точках, где звери находятся в клетках, можно остановиться и выйти из машины.

Не ждите отпуска, отправляйтесь в путешествие за впечатлениями и здоровьем по красивейшим местам Онтарио уже сейчас! Ведь даже маленькое путешествие – это положительные эмоции, а значит – здоровье.
Будьте здоровы!

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: попробовать мир на вкус

Все больше и больше людей сегодня хотят отправиться в другую страну, чтобы узнать кулинарные традиции той или иной страны и попробовать различные блюда местной кухни. Основная идея такого вида туризма - это попробовать мир на вкус. Та же Россия знаменита своими кулебяками, расстегаями, кашами, щами, пельменями и блинами, медовухой и настоящим русским квасом, попробовать которые съезжаются гурманы со всех уголков мира.

При хорошо спланированном гастрономическом путешествии в весьма сжатые сроки можно успеть попробовать блюда и сложить свое мнение о кухне страны. Именно поэтому очень важно продумать маршрут. Мы выбрали несколько интересных гастрономических туров, которые привлекут даже самых искушенных гурманов.

Тоскана, Италия

Тосканская кухня — это рай для любителей вкусной еды, рецепты блюд которой уходят корнями в старинные традиции. Здесь по рецепту далеких предков прекрасно готовят мясо молодых бычков: бифштекс по-флорентийски из маринованных в ароматном оливковом масле кусочков вырезки. К слову, оливковое масло в Тоскане считается одним из лучших во всей Италии и является неотъемлемым ингредиентом практически всех блюд местной кухни.

Всему миру Тоскана также известна благодаря совершенным технологиям виноделия: Кьянти, Нобиле, Монтепульчано и типично тосканские сорта Ornellaia, Masseto, Sassicaia производятся именно здесь.

Пьемонт, Италия

Говоря о Пьемонте, невозможно не упомянуть о трюфелях — самых необычных и изысканных грибах в мире. Самые ценные из съедобных разновидностей — черные и белые. При этом способ их приготовления различается: черные можно подогревать и даже жарить, а белые - нет, так как они теряют свой бесподобный аромат, напоминающий запах чеснока и созревшего сыра. Белые трюфели едят сырыми: режут ломтиками и посыпают ими блюдо. Такие грибы придают неповторимый вкус и аромат ризотто, яичнице, макаронам. Кроме того, Пьемонт славится своими сырами. Например, горгондзола — один из самых древних итальянских сыров. Молодая горгондзола имеет более нежный вкус, а в созревшей - больше пикантности. Этот сыр режут и подают на десерт с хлебом и крепким красным вином или на закуску, также добавляют в ризотто, соусы и начинки. В Пьемонте обязательно следует попробовать местные блюда: соленые анчоусы с зеленым соусом, маринованный перец, картофельные клецки с сырным соусом, фондю, кашу из кукурузной муки. Невозможно не упомянуть и о винах, которые производятся в Пьемонте: 45 из них обладают статусом старинных итальянских вин и самыми известными считаются Бароло и Барбареско. Первое, благодаря своему бархатистому вкусу, даже снискало славу «короля вин и вина королей». Кроме того, это родина вермутов Martini и Cinzano.

Прованс, Франция

Кухня Прованса отличается от классической французской своей простотой и приближенностью к домашней кухне. Особенно вкусно в Провансе умеют готовить овощи, которые встречаются как в холодных, так и в горячих блюдах. На ум сразу приходит легендарное фирменное блюдо Прованса — рататуй. Бессменными фаворитами в Провансе являются оливки, маслины и оливковое масло. Они используются в приготовлении большинства блюд и придают им неповторимые оттенки. Так, оливковое масло придает благородный вкус традиционному сэндвичу с салатом, ломтиками помидора, анчоусами, яйцами и каперсами.

Каталония, Испания

Каталонская кухня сочетает в себе лучшие кулинарные традиции Испании, и важное место здесь занимают блюда из мяса: мясные фрикадельки, колбаса с фасолью, кролик с улитками, цыпленок с шоколадом, фрикандо (телятина с соусом и грибами), индюк, фаршированный сливами или кедровыми орешками. Большое значение в Каталонии придают различным соусам. Например, пикада — соус из смеси чеснока, петрушки, жареного миндаля, кедровых орехов и хлеба.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

В Каталонии также очень распространены разнообразные пасты и паэльи всевозможных видов. Приморское положение обязывает к наличию в местной кухне блюд из рыбы и морепродуктов. Здесь охотно готовят кулинарные шедевры из морского окуня, мерлана, анчоусов, сардин, тунца. Стоит обратить внимание и на десерты. Сладкие сыры, пончики, засахаренный миндаль — вот лишь неполный список каталонских лакомств.

Амстердам, Голландия

Туры в страну ветряных мельниц зачастую ассоциируются с пивом: обязательно стоит посетить крупные пивоварни: Amstel, Heineken, Bavaria. Что касается сыров, то в любом ресторане вам подадут сырную тарелку с 3-5 разными сортами. Кроме знаменитых Гауды, Маасдама, Олд Датч, Бемстера обязательно стоит попробовать сыр с плесенью и трюфелями, с молодым чесноком и тмином.

Тбилиси, Грузия

Грузинская кухня - волшебно вкусная, оригинальная, самобытная, незабываемая. Главной особенностью ее являются свежие ингредиенты, наличие соусов, приправ, специй, свежей зелени, и отсутствие ограничений в выборе мяса!

Для приготовления блюд используется и говядина, и баранина, и свинина, и птица. Грузинские блюда из мяса охотно и с удовольствием готовят по всему миру: шашлык, сациви, цыплята табака, чихиртма и чахохбили. Особое внимание грузины уделяют ягодным и фруктовым сокам, помидорам, барбарису, гранату, ягодам терна.

Еще одна отличительная черта грузинского стола – употребление в большом количестве сыров. Также важное место в грузинской кухне занимают орехи, которые являются неотъемлемой частью супов и кондитерских изделий. И, конечно, самая изысканная трапеза будет не в радость без знаменитого грузинского вина!

Марракеш, Марокко

Кухня Марокко соединяет в себе элементы арабской, африканской, еврейской, ближневосточной кухонь. Вот такая гремучая смесь! Самые известные блюда — это таджин и кус-кус. Таджин готовится из мяса или рыбы с овощами, орехами, сухофруктами и специями в специальной глиняной посуде с крышкой, в честь которой оно и названо. Все ингредиенты варятся в собственном соку, мясо получается очень мягким, а вкус и аромат отличаются особой насыщенностью. Кроме того, таджин сохраняет все витамины и питательные вещества, входящие в состав ингредиентов.

Кус-кус — это золотистая крупа, которая готовится в специальной посуде кускусире. В ее нижней части тушится мясо с овощами, а в верхней готовится кус-кус на пару. Большое значение уделяется специям: сладкие, соленые и острые пряности придают блюдам неповторимый вкус и аромат. Важным дополнением к пище считается чай. В Марокко чаепитие считается особой церемонией, которую принято проводить дома с семьей и близкими .

Путешествуйте, попробуйте мир на вкус. И будьте здоровы!

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