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

ОСЕНЬ и АЮРВЕДА: рекомендации ДОКТОРА РАО

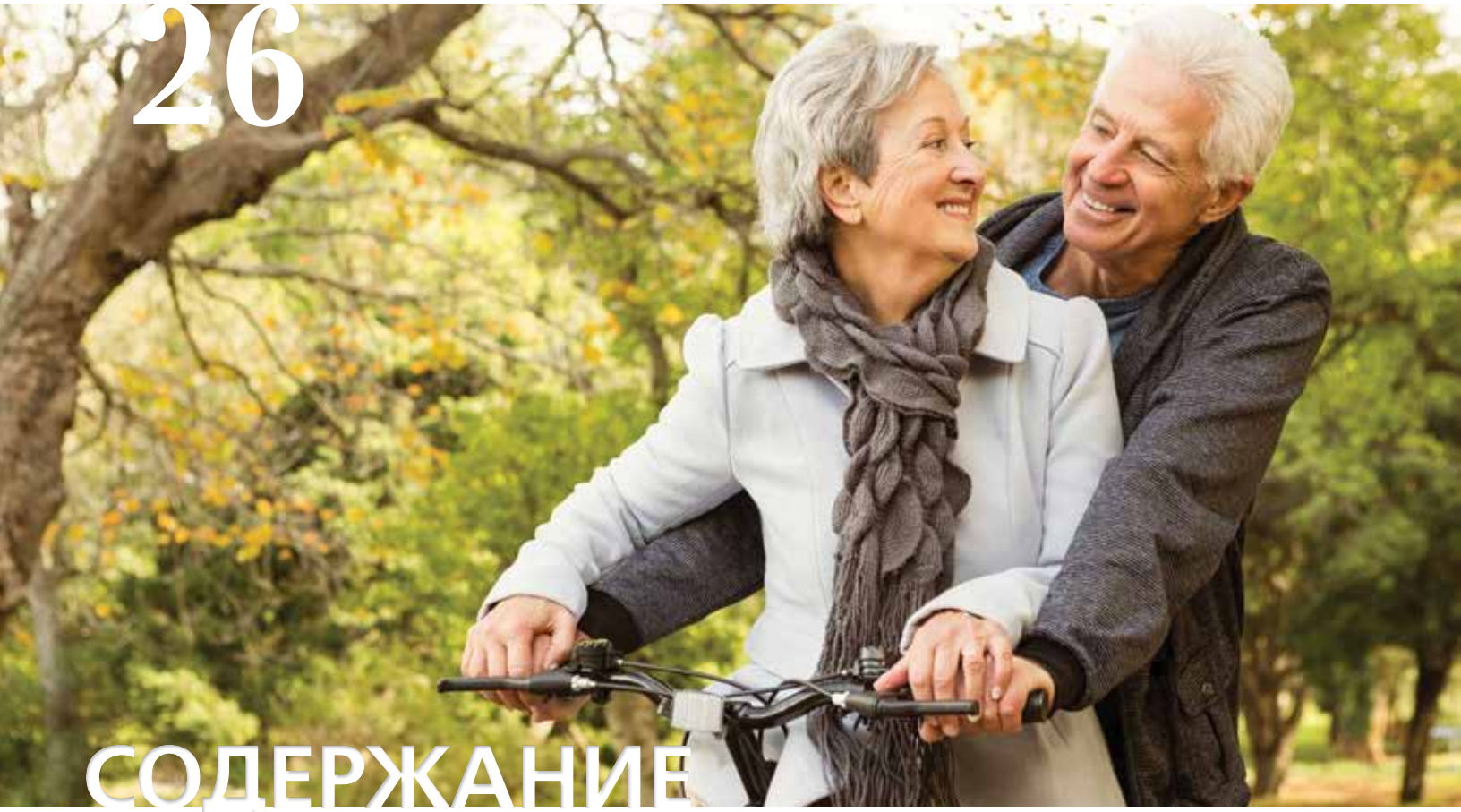
4 стр.

А ВЫ ЕДЕТЕ НА БАЛ?

ОСЕНЬ, МУЖЧИНЫ И ОХОТА

БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ОМОЛОЖЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ



СОДЕРЖАНИЕ

4 Осень и Аюрведа: рекомендации доктора Рао

6 Уход за кожей осенью: основные правила

7 Биоревитализация: верните молодость и красоту вашей коже

8 Гомеопатия для школьников

10 Готовимся к зиме или как питаться осенью

12 Система GYROTONIC®: боремся со стрессом и болями в спине

14 А вы едете на бал?

16 Осенний марафон

17 Всемирный день психического здоровья: работа и здоровье

18 Что делать при потере зуба?

20 Омоложение на клеточном уровне: клетки-строители фибробласты

22 Как раскрасить жизнь

23 Цвета и чакры

24 Панические атаки: «болезнь замкнутых коридоров»

26 "Осенние болезни"

27 Бесплатные лекарства для детей и молодежи

28 Осень, мужчины и охота

30 Эффективные техники избавления от иррациональных страхов

Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova
Farida Samerkhanova

Digital Media Manager
Yuri Natchetoi

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova,
Mirra Radiy, Natasha Zarubin,
Елена Белобородова, Лидия Агеева

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.

ОСЕНЬ И АЮРВЕДА:
рекомендации доктора Рао

Доктор Субрамания Рао – потомственный доктор Аюрведы с 26-летним стажем врачебной практики в Южной Индии и классическим медицинским образованием. Его специализация – это омоложение и очистительно-восстанавливающие процедуры. В этом году доктор Рао посетил Торонто с серией лекций о древне-индийской медицине и дал интервью журналу "Будь Здоров!".

Будь Здоров: Доктор Рао, Вы провели в Канаде две очень насыщенные недели. Какое Ваше впечатление от встреч с канадской аудиторией?

Доктор Рао: Прежде всего, хочу от всего сердца поблагодарить журнал "Будь Здоров!" за предоставленную мне возможность поделиться знаниями о правилах счастливой жизни, а это значит - жизни в здоровье и гармонии, которые дает нам Аюрведа. Большое спасибо за организацию моей лекции в Improve Canada Center. Это мой второй визит в Канаду, и участников семинара было в два раза больше. Я надеюсь в январе, когда я снова вернусь в Торонто, число интересующихся Аюрведой утроится. (Смеётся).

Мое главное открытие: люди в Канаде очень следят за своим здоровьем. Многие занимаются йогой, медитацией, ходят в спортивные клубы или занимаются спортом на улице, следят за питанием, используют биодобавки, а, главное, непрерывно получают новые знания о здоровом образе жизни.

Б.З.: Доктор Рао, на лекции Вы сказали, что Аюрведа рекомендует согласовывать распорядок жизни и диету с сезонными изменениями в природе, так как человек – часть природы и состоит из тех же базовых природных элементов (эфир, воздух, огонь, вода и земля), как любое живое существо в этом мире. Осень в Канаде – очень переменчивое время года, и может затянуться даже до декабря. Что Аюрведа посоветует читателям журнала в осенний период?

Д.Р.: Осень - это время Вата-доши (природной конституции, олицетворяющей сочетание эфира и воздуха). Характерные особенности ваты - это сухость, легкость, ветреность и переменчивость. Смена сезонов, то есть время, когда природа как бы «не может определиться» с погодой и мечется от морозного утра до назойливого моросящего дождя днём, не является благоприятной для Ваты. Поэтому, на стыке сезонов может происходить обострение заболеваний. Кроме того, Вата всегда управляет завершением циклов, когда происходит увядание, угасание и распад.

Все рекомендации в этот осенний период направлены на успокоение Вата-доши.

Во-первых, тонизирующая терапия. Она позволяет накопить сил и более комфортно перенести зиму. Тонизация, согласно Аюрведе, предполагает следующее:

- Употребляйте тяжелые и маслянистые продукты, включая цельные зерна, молочные продукты, корнеплоды, орехи, бобы, масла;
- Пейте отвар из тонизирующих трав: женьшень, алтей, солодка, имбирь, корица, гвоздика. Из традиционных аюрведических средств можно использовать:

о *ашваганда* - трава, растущая в Индии и широко используемая в Аюрведе для укрепления жизненной силы и иммунитета, защиты организма от воздействия стресса, при хронической усталости и бессоннице. Она обладает нейропротективным, противораковым действием, увеличивает потенцию, а также предотвращает от чувства тревоги;

о *шатавари* – «омолаживающий элексир», получивший это название благодаря своему удивительному действию на женскую и мужскую половую сферу;

о джем «*Чаванпраш*», включающий в себя около 50 различных трав и считающийся аюрведическим эликсиром жизни, здоровья и молодости.

- Начинайте ваше утро с самомассажа с теплым кунжутным маслом, которое гармонизирует Вата-дошу. После массажа примите горячую ванную или душ, желательно оставить на коже немного масла;
- В конце дня сделайте теплые соленые ножные ванны;
- В начале холодного переменного сезона осени делайте тонизирующие клизмы (басти). Можно использовать кунжутное масло - 100 г на один раз, вводить вечером; как регулярная мера подойдет раз в неделю; начать лучше с очистительной басти — например на основе отвара *дашамулы*;

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Традиционный аюрведический сбор 10 кореньев «**дашамула**» обладает широким спектром полезных свойств и входит в состав многих аюрведических препаратов. Применяется как наружно (для паровых бань), так и во внутрь. Корень каждого из растений в отдельности обладает особенными целебными свойствами и влияет на работу определенных органов и систем в организме человека. Однако, собранные в одном составе, полезные свойства дополняют и многократно усиливают друг друга. Таким образом, дашамула является уникальным средством против большого количества заболеваний.

- Сохраняйте тепло: одевайтесь потеплее, избегайте сквозняков, носите головные уборы, чтобы уберечь голову и уши от ветра. Будучи в Торонто в феврале, я увидел, что некоторые носят «меховые наушники». Этот головной убор – очень в Аюрведическом стиле (смеётся);
- На ночь пейте теплое молоко, а утром чай из свежего имбиря с корицей, лимоном и медом даст не только заряд бодрости на целый день, но и послужит хорошей профилактической мерой против простуд. В качестве профилактики также будет очень полезно регулярно промывать нос солевым раствором;
- Избегайте громкой музыки (а тем более, открытых концертов), быстрой езды на машине или мотоцикле, чрезмерной сексуальной активности, активных энергичных упражнений. Посвятите свободное время занятиям медитацией, лучшее время для этого - раннее утро. Медитация успокаивает ум;
- Знаю, что в Торонто многие занимаются йогой, поэтому несколько рекомендаций специально для них. Позы йоги (асаны), подходящие для осени, это различные «скрутки», а также позы верблюда, кобры, головы коровы и ряд других.

Полезно выполнять комплекс «Приветствие Солнцу» (знаменитый комплекс "Sun Salutation" или "Сурья Намаскар" на санскрите);

- Что касается дыхательных упражнений (пранаяма), то помимо универсального упражнения с чередованием ноздрей (анулома вилома), вам, возможно, подойдет что-то согревающее типа «дыхание кузнечных мехов» (бхастрики), при котором следует активно, с силой вдыхать воздух, а затем выдыхать его с таким же усилием. Как в кузнице огонь раздувают с помощью мехов, такое дыхание увеличивает «внутренний огонь». Однако помните, что освоение подобных техник лучше проводить под руководством инструктора йоги. Но главная моя рекомендация, вне зависимости от времени года и погоды - это жить в умеренном режиме, без экстрима и эксцессов, принимать все как есть, без осуждения, но в смирении и с благодарностью. И в вашу жизнь придут покой и благодать, а с ними и здоровье. Мира, любви и здоровья всем читателям журнала "Будь Здоров!". Намасте.

Полный текст интервью с доктором Рао читайте на нашей странице в Фейсбуке "BeHealthyMagazineCa".

Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

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

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

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

А также..

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

Информация и бронирование:

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

УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ: основные правила

За три летних месяца наша кожа успевает очень сильно подустать. Постоянное яркое солнце, перелеты, смена климата в отпуске – от всего этого страдает эпидермис, и ему нужно помочь восстановиться. Кроме того, к осени большинство из нас имеют обезвоженную и пересушенную кожу, вплоть до появления шелушения и пигментации.

Поэтому осень – это **период активного увлажнения** с помощью всех вариантов ревитализантов (восстановителей). А вот уже **с поздней осени начинается зимний уход**, с упором на питательные средства и маски. Плюс, активная фотозащита (кремы с SPF), так как инсоляция присутствует и в это время года. Основное, **от чего мы уходим поздней осенью**, – кремы на водной основе. Эти средства в холодное время года принесут только вред. Особенно, будучи нанесенными прямо перед выходом из дома. В этом случае, вместо питания и увлажнения мы получим переохлаждение кожи, а это, в свою очередь, приведет к шелушению, дерматиту и холодовой аллергии. Так что, такие средства лучше использовать в первой половине дня, за 40-60 минут до выхода из дома. А вечером, если вы не планируете никуда идти, можно воспользоваться более легкими кремами, в том числе и на водной основе.

ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УХОДЕ

У разного возраста - разные проблемы. И, соответственно, уход должен соответствовать конкретному «запросу». Чем мы старше, тем кожа суше, больше на ней морщин, слабее тургор. И если в юности требуется лишь небольшая подпитка и, к примеру, купирование угревых явлений, то в более зрелом возрасте уход направлен на питание, увлажнение, коррекцию морщин. Для молодых вполне достаточно процедуры с одной гиалуроновой кислотой, а если даме сорок пять и больше – добавляются еще и пептиды, и витаминные комплексы. Впрочем, есть процедуры, не имеющие «возраста», к примеру, массаж – косметический и пластический. «Холеное» и ухоженое лицо – это, во многом, как раз результат массажа.

ОСЕНЬ - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ САЛОННЫХ ПРОЦЕДУР

Косметологи напоминают: осень - благоприятнейшее время для проведения любых салонных процедур. Ведь солнце уже не такое сильное, чтобы вызвать образование новых пигментных пятнышек (частое явление после пилингов), но и сильные морозы еще не наступили! Особенно хорошо осенью начинать курс процедур для лица, который продлится несколько месяцев. В запасе у вас будет много времени до новой солнечной активности. Будьте красивы и здоровы в любое время года!

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ: верните молодость и красоту вашей коже

Методика процедуры биоревитализации была изобретена и протестирована учеными итальянской компании Fidia S.P.A.нескольколет тому назад. Суть ее основана на использовании гиалуроновой кислоты, которая является важнейшим структурным компонентом кожи. Благодаря кислоте обменные процессы в дерме поддерживаются на должном уровне, так как кожа получает влагу за счет нормального соединения клеток. При нехватке гиалуроновой кислоты кожа становится дряблой, сухой, обезвоживается и стареет заметно быстрее. Нехватку гиалуроновой кислоты человек начинает ощущать уже в 30-летнем возрасте, когда на лице появляются первые мимические морщины и кожа становится более чувствительной к внешним факторам (воздуху, воде, солнцу и пыли).

Биоревитализация - это метод сокращения и разглаживания морщин. На самом деле, воздействие этой процедуры является гораздо глубоким и сложным - в коже происходят революционные изменения на клеточном уровне: повышается общий уровень гидратации, нейтрализуются и устраняются свободные радикалы и токсины, улучшается микроциркуляция в тканях, увеличивается снабжение кожи кислородом и питательными веществами, кожа начинает производить свою собственную гиалуроновую кислоту, фибробласты, коллаген и эластин. Внешние результаты глубокого и естественного восстановления кожи начинают проявляться буквально после первой процедуры.

Несмотря на то, что биоревитализация относится к основным принципам мезотерапии (использование низких доз и целевых вливаний в ткани), его влияние не ограничивается только дермой, так как косвенно распространяется и на эпидермис. Улучшение состояния эпидермиса также происходит за счет урегулирования влаги. Выступая как природный увлажнитель кожи, гиалуроновая кислота возвращает вам свежий и красивый цвет лица, улучшает структуру кожи, делая ее мягкой, шелковистой и увлажненной. Биоревитализация также решает проблему пигментных пятен и кровеносных сосудов на лице.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ

Адресована методика прежде всего тем, кто пострадал от агрессивного воздействия на кожу (курение, стресс, загар), от бесконтрольной потери веса, от резких гормональных нарушений в организме и просто тем, кому уже исполнилось 45 и более лет:

- профилактика возрастных изменений;
- сухая кожа;
- обезвоженная кожа;
- нездоровый цвет лица;
- куперoз;
- пигментные пятна;
- снижение эластичности кожи;
- старение кожи, вызванное пребывания на солнце, стрессом, курением;
- восстановление кожи.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ:

- онкологические заболевания;
- эпилепсия; • заболевания крови;
- беременность; • период лактации;
- индивидуальная непереносимость гиалуроновой кислоты.

ПРЕИМУЩЕСТВА БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ:

- моментальный эффект;
- высокая эффективность;
- безболезненность; • нет возрастных ограничений;
- результаты после проведенных процедур сохраняются на долгое время.

Особый плюс процедуры состоит прежде всего в том, что метод можно применять на любом участке кожи, который необходимо привести в порядок. Это может быть кожа рук, шеи, декольте, лица, затылочной области. Поскольку гиалуроновая кислота признана безопасным инъекционным препаратом, ее применение широко распространено и востребовано.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ

Для биоревитализации мы используем такие препараты, как ИАЛ-систем (IAL-System), Ювидерм Гидрейт (Juviderm Hydrate). Все они произведены на основе гиалуроновой кислоты.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Под кожу вводится препарат, содержащий гиалуроновую кислоту. Гиалуроновая кислота, которая заполняет проблемные участки, связывает основные компоненты дермы, тем самым препятствуя разрушению и ослаблению базисных слоев кожи. Поскольку увлажнение кожи становится более активным, то и питание и кровообращение дермы улучшается. Внешний эффект от процедуры очевиден: кожа приобретает здоровый вид, яркость и свежесть.

КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

Требуется проведение от 1 до 3 процедур биоревитализации, чтобы достичь значимого и устойчивого эффекта. Промежутки между процедурами - одна процедура в 7-10 дней, в зависимости от состояния кожи.

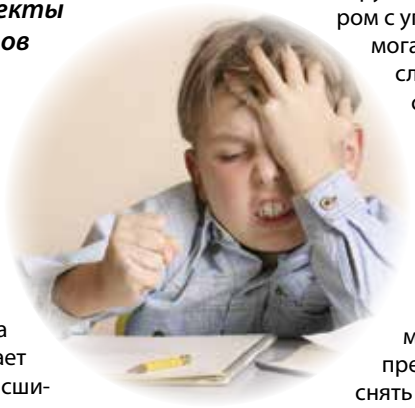
Гиалуроновая кислота в косметологии: эликсир вечной молодости

В современной косметологии гиалуроновую кислоту называют эликсиром вечной молодости! Ее добавляют в кремы, в средства для ухода за лицом, в помады, с ней делают многочисленные косметологические процедуры. Чем же объясняются чудодейственные свойства гиалуроновой кислоты? Прежде всего, она - не чужая нашему телу: гиалуроновая кислота входит в состав многих тканей. Однако, с возрастом её количество уменьшается и происходит ухудшение всех тканей организма. Кожа становится дряблой, сухой, с заметными морщинами и складками. При использовании в составе кремов или инъекций, гиалуроновая кислота запускает процессы регенерации и ускоряет образование молодых клеток. Гиалуроновая кислота заполняет морщины изнутри, устраняя мелкие совсем, а глубокие делая менее заметными. Всего одна молекула гиалуроновой кислоты удерживает вокруг себя до 1000 молекул воды, за счет чего и достигается усиленное увлажнение и нормализация водного баланса кожных покровов. Гиалуроновая кислота должна быть постоянным средством ухода для женщин после 30-35 лет. Она восстанавливает упругость кожи, делает ровным рельеф, устраняет морщины и дряблость, дает натуральный здоровый цвет и уменьшает пигментацию.

Биоревитализация - простой путь вернуть молодость и красоту вашей коже! **Будьте красивы и здоровы!**

ГОМЕОПАТИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Доктор Дэвид Хили (Dr. David Healey), профессор психиатрии Британского университета и автор книги "Let them eat Prozac", предупреждает о повышении риска самоубийства у молодых людей, принимающих антидепрессанты. Доктор Хили говорит, что побочные эффекты от современных антидепрессантов настолько ухудшают состояние пациентов, что назначение их детям недопустимо (www.davidhealy.org).



Родители склонны рассматривать своих детей, как маленьких взрослых. Это не совсем так. Ребенок пребывает в состоянии равновесия в социальной среде дома и в кругу семьи. Но, как только он начинает посещать школу, окружающая среда расширяется, в ней появляются сверстники и учителя, и поведение ребёнка меняется. Большинство родителей отмечают, что ребенок начал вести себя по-другому: возникает беспокойство, страх, а в некоторых случаях и агрессия. Как правило, реакция детей на изменения в жизни и окружающей их среде зависит от особенностей их личности. Соответственно, и подход к этому вопросу должен быть сугубо индивидуальным.

"РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ"

Одной из характерных реакций ребёнка на изменения, например, является то, что ребенок очень хорошо ведет себя в школе и просто невыносим дома. Это происходит потому, что ребенок прилагает все усилия, чтобы угодить учителям, но в окружении семьи он становится кричащим диктатором с упрямым характером. Таким детям отлично помогает гомеопатическое средство *Lycopodium*, после чего "диктатор" усмиряется, а мир и покой в семье восстанавливается.

БЕСПОКОЙСТВО И СТРАХИ

Другая распространенная проблема у школьников - это страх неудачи. Как правило, эти дети довольно робки и трудолюбивы; они - хорошие ученики. Но у них огромный страх перед неудачей и под давлением подготовки к тесту могут стать очень тревожными и неуверенными себе. Таким детям нужен препарат *Silicea*, чтобы уменьшить тревожность, снять страх и восстановить уверенность.

Если ваш артистичный или спортивный ребенок в день выступлений, или соревнований жалуется на расстроенный живот, или у него внезапно начинается простуда, то с принятием дозы гомеопатического препарата *Argentum-Nit* он будет в прекрасной форме уже на следующий день.

Также для школьников, испытывающих страх перед выступлением перед классом (часто случается, что ребенок все знает, но в последнюю минуту просто парализован), полезным гомеопатическим средством является *Gelsemium*.

ОТКАЗ ХОДИТЬ В ШКОЛУ

Причинами отказа ходить в школу, как правило, являются синдром разрыва с родителями и травля в школе (bullying). Родители могут заметить подавленность ребенка, которая временами сопровождается вспышками злости или гнева. Тем не менее, между приступами подавленности и вспышками гнева они могут быть очень милыми, счастливыми детьми. Часто они используют фразы «Это не честно!» или «Я этого не заслуживаю!». Принятие гомеопатических средств *Staph* или *Causticum* поможет вашим детям вернуться к нормальному поведению и состоянию.

ГИПЕР-АКТИВНОСТЬ ИЛИ АГРЕССИВНОСТЬ

Такие дети - самая большая проблема для учителей и родителей. Они беспокойны, активны, неусидчивы и не способны концентрировать внимание. Обладая сильной волей и, зачастую, будучи очень упрямыми, эти дети, в то же время, могут бояться собак и насекомых, требовать спать со светом и проверять под кроватью перед сном.

Энергия этих детей беспорядочна и неуравновешенна, они нарушают порядок в школе, и учителя могут высказать вам подозрение, что у вашего ребенка ADHD. Гомеопатические средства *Tuberc, Taren, Stramonium, Apis* и другие помогают успокоить нервную систему и улучшить концентрацию таких детей.

Лечение натуральными препаратами подключает резервы организма к восстановлению эмоционального и физического здоровья; способствует гармоничному развитию ребенка как личности. Препараты не имеют побочных эффектов и привыкания. **Желаю здоровья вам и вашим детям.**

Natasha Zarubin,
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

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**

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ
или как питаться осенью

Осень – это период, когда наш организм запасается энергией, чтобы во всеоружии встретить длинную холодную Канадскую зиму: дни становятся короче, а погода все более прохладной, и, как следствие, в рационе питания происходит повышение общего потребления калорий – в основном за счет жиров и простых углеводов.

Кушать осенью больше – эта тенденция уходит корнями в тысячелетнюю историю человечества, когда наши далекие предки, не ходившие в супермаркеты и не имевшие в своих пещерах холодильников, ели осенью гораздо больше, чем необходимо организму и запасались калориями на долгую зиму. В те давние времена употребление еды осенью в большем количестве и набор веса перед зимой были оправданы. Ведь впереди был голодный зимний период, и запасы жира помогали его пережить. Однако, те времена давно прошли, а тенденция кушать больше, чтобы согреться зимой, у некоторых людей осталась.

Бесконтрольное употребление жирных и сладких продуктов в осенний период может существенно повысить энергетическую ценность рациона питания – иногда на 300-500 калорий выше нормы. Если перевести это в цифры с точки зрения увеличения веса, то прибавка может составить 1,5-2 кг. Такой набор веса осенью можно считать нормой. Если же вы чувствуете, что выходите за рамки – вам следует сесть на осеннюю диету. Сделать это и, одновременно, справиться с осенней тоской совсем несложно – нужно лишь правильно составить свое меню.

Ягоды и фрукты

Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы.

Они содержат так называемый «элемент счастья» *мескалин.* Он заметно повышает настроение и жизненный тонус. Банан – идеальный осенний завтрак. Этот фрукт содержит натуральные сахара, которые в сочетании с клетчаткой дают заряд бодрости на целый день. Но не увлекайтесь, одного банана вполне достаточно, иначе борьба с депрессией непременно отразится на фигуре. Для улучшения самочувствия и настроения подойдут и другие сладкие фрукты. Все они стимулируют выработку эндорфина – гормона удовольствия. Ягоды тоже годятся на роль антидепрессантов. Например, черника успешно справляется со стрессами и апатией. Все это благодаря большому количеству аскорбиновой кислоты и витаминов группы В. Хорош для поднятия настроения и арбуз. Аминокислота цитруллин, которая входит в состав полосатой ягоды, обладает способностью улучшать настроение. Но, чтобы эффект был заметным, арбуза потребуется много – около одного килограмма мякоти в день, так что, если есть проблемы с лишним весом и нарушением обмена веществ, этот рецепт счастья не для вас!

Молоко и каша

Не зря в туманном Альбионе, с его моросящими дождями и редкими солнечными деньками, так уважают овсяную кашу - она не только содержит множество витаминов и минеральных веществ, но и выводит токсины, избавляет от бессонницы и приводит в порядок нервы. А запить овсянку лучше молоком или кефиром.

Ведь молочные продукты – прекрасный источник витаминов группы В. В стрессовых ситуациях потребность организма в этих витаминах увеличивается почти в 5 раз. Антидепрессантным эффектом обладают также сыры твердых сортов – в них содержатся особые аминокислоты, которые стимулируют выработку «гормонов счастья».

Овощи

Среди овощей лучшим средством от тоски считается капуста брокколи. В ней имеются витамины группы В, А, С, Е, РР и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая способствует нейтрализации тревожных состояний, помогает снять эмоциональное напряжение и обрести чувство гармонии.

Мясо и рыба

Споры о полезности мяса при депрессивных расстройствах ведутся давно. Но австралийским ученым удалось доказать, что нехватка красного мяса в рационе способствует появлению тревожных состояний. Однако, исследователи предупреждают, что такие выводы применимы только к двум видам мяса –говядине и баранине. При этом не рекомендуется потреблять больше 70 г красного мяса в день.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Также необходимыми для нашего организма в этот период являются полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые содержатся в больших количествах в жирной морской рыбе (семга, норвежская сельдь, форель и сардина).

Сладости

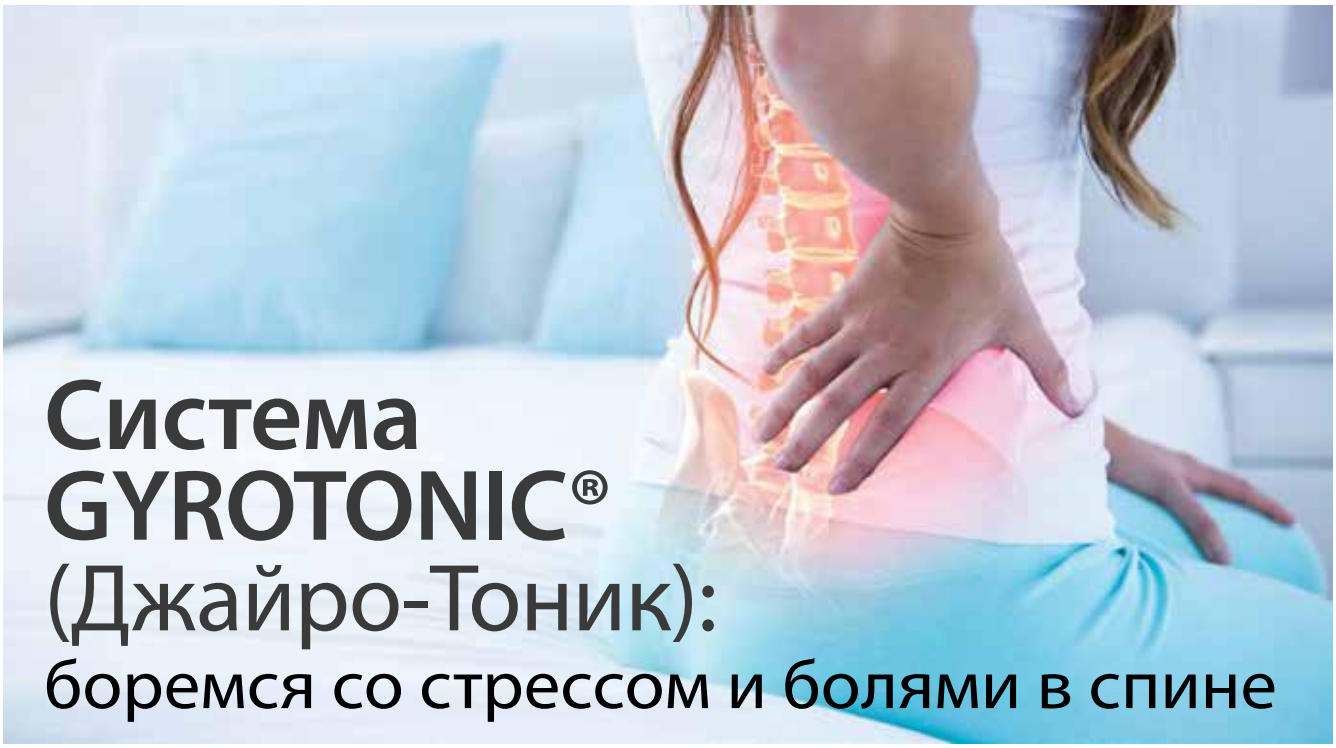
Торты и пирожные – не самый прямой путь к счастью. Чем чаще мы употребляем сладкое, тем больше нам его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Проблему решит «правильный» шоколад в «гомеопатических» дозах. *Теобромин* – тонизирующее вещество, которого много в шоколаде с высоким содержанием какао (от 70% и выше), быстро приведет пониженное настроение в норму. Чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20–30 г горького шоколада в первой половине дня.

Поговорим про погоду. Вместе с осенью приходит порывистый сухой ветер, который каждый день испытывает на себе наша кожа и легкие. Чтобы предотвратить столь нежелательные для вас сухую кожу и потрескавшиеся губы, вам следует добавить в свой рацион продукты, богатые витаминами и минералами, такие как крупы, цельнозерновые злаки, орехи, грибы и корнеплоды. Чтобы насытить кожу влагой, нужно использовать сезонные фрукты и пить больше воды. В холодное время года воду желательно пить теплой. Чтобы помочь вашим легким справиться с холодом и сухостью в осенний период, особенно полезны блюда с добавлением пряностей и трав. Это могут быть лавровый лист, тмин, кардамон, корица, гвоздика, укроп, фенхель, орегано, мускатный орех, розмарин, тимьян, куркума, имбирь, хрен, лук, чеснок и перец чили.

Сырость, столь свойственная осеннему сезону, ухудшает состояние наших суставов, вызывая ощущение усталости, тяжести, онемение в руках и ногах. Хорошо выводят влагу из организма в такой период блюда из овощей и зерновых, черный кунжут и сухой имбирь. Помимо этого необходимо понемногу вводить в рацион кислые продукты: квашеную капусту и цитрусовые (лимон, грейпфрут) и т. п. Для вывода лишней влаги также прекрасно помогает чай с мятой и ромашкой, редька, кайенский перец, тыква, репа.

В заключение. В осенний период важно помочь нашему организму, не переедать и употреблять только те продукты, которые дают достаточно энергии, укрепляют иммунную систему, согревают и помогают нам оставаться стройными и здоровыми до следующего теплого времени года. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Курт Краучи, ученый психиатрической клиники университета в Базеле, Швейцария, изучал пациентов с сезонным аффективным расстройством (тип расстройства настроения, обусловленного отсутствием света). Он обнаружил, что во время зимней депрессии люди употребляют больше углеводов, особенно сладостей, а также продуктов, которые богаты крахмалом. При этом было отмечено уменьшение потребления подобных продуктов в следствии применения световой терапии. Эти исследования подтвердили прямую связь между отсутствием достаточного количества света и депрессией, которая и подталкивает организм к дополнительному потреблению углеводов. Зная это, старайтесь больше быть на свету: это поможет снизить риск «осенней хандры» и соответсвенно, набора лишнего веса.



Система GYROTONIC® (Джайро-Тоник): боремся со стрессом и болями в спине

По данным Статистического Управления Канады (Statistics Canada):

- **4 из 5 взрослых по крайней мере один раз в жизни испытывали боль в спине;**
- **проблемы со спиной у мужчин и женщин встречаются с одинаковой частотой;**
- **примерно 85 - 90% людей, страдающих болями в спине, не имеют установленной причины этой боли;**
- **во многих случаях хроническая боль в спине сопровождается депрессией.**

Депрессия, как и любое другое негативное эмоциональное состояние, отрицательно влияет на организм. Наиболее очевидно это в больших мегаполисах, таких, как Торонто, где темп жизни настолько высок, что приводит к хроническому недостатку времени и постоянному стрессу. Состояние стресса усугубляется перенапряжением мышц, возникшем после часов, проведенных в офисе, пробках или тяжелой физической работы. Забота о детях и о семье может быть радостной, но физически трудной и непростой задачей. Вам это знакомо?

Каждый человек воспринимает стресс по-разному. Некоторые, зная о последствиях стресса для здоровья, заботятся о том, чтобы уменьшить его вредоносное воздействие на самочувствие и работоспособность. Другие, находясь под постоянным стрессом, держат его в себе. Накопленный стресс может повлиять на мышцы нижней части спины, вызвать напряжение и боль в пояснице. Постоянная боль изматывает человека, нарушает сон и лишает возможности заниматься любимым делом и вести активную социальную жизнь - что, как следствие, оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние и со временем, может привести к глубокой депрессии.

Боль усиливает стресс, а стресс, в свою очередь, усугубляет боль.

Некоторые изменения образа жизни могут помочь справиться со стрессом и выйти из замкнутого круга. Например, любые формы физической нагрузки приносят замечательные результаты. Они способствуют снижению уровня адреналина и кортизола - гормонов стресса. Упражнения также стимулируют выработку в организме эндорфинов, натуральных обезболивающих.

У каждого есть свои предпочтения и выбор из огромного множества различных систем, методик, стилей и направлений. Кто-то любит пилатес, кто-то выбирает йогу, плавание или аквафит. В последнее время появилось множество фитнес-методик, направленных на выработку правильной техники движений, улучшение баланса и осанки, увеличение выносливости и т.д.

Система тренировок Gyrotonic®

Мы уверены, что вы слышали о системе Gyrotonic®. Пусть простят нас поклонники йоги и пилатеса, но, по нашему твердому убеждению, это самый эффективный терапевтический метод для борьбы с неспецифической болью в спине и ежедневным стрессом.

В методе Gyrotonic® позвоночник рассматривается как центральная часть организма и является не только органом опоры, но и движения. Позвоничник во время упражнений двигается в разных плоскостях и с большой амплитудой, что позволяет восстановить работу многочисленных позвоночных сегментов. При болях в спине или стрессе движение позвонков изменяется: если в одном месте позвонки становятся малоподвижны или неподвижны совсем, то в другой части позвоночника развивается черезмерная подвижность (гипермобильность), выполняя работу как за себя, так и работу неподвижного сегмента. Такая гиперактивность вызывает боль и механический стресс межпозвоночных дисков.

Основным преимуществом системы Gyrotonic® является то, что она позволяет оптимизировать работу всех сегментов позвоночника: более подвижные позвонки

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

стабилизируются за счет создания мышечного корсета вокруг них, а неподвижные сегменты постепенно увеличивают гибкость во время упражнений.

Наилучший результат в оздоровлении позвоночника достигается, когда используется специальное оборудование: тренажер - машина Gyrotonic®. Тренажер смоделирован так, что занимающийся на нем движется сразу в несколоких плоскостях, совершая кругообразные, волнообразные или спиралевидные движения, комбинируя их со сгибанием и выгибанием спины вперед и назад. Такая модель движения позвоночника постоянно присутствует и в повседневной жизни, когда мы поднимаем что-то с пола, ставим что-то на полку, укладываем ребенка в кровать после ванны и так далее. Таким образом, мы тренеруем тело функционально. Тело человека, тренирующегося по этой системе, отличается чрезвычайной гибкостью, силой, жизнеспособностью и динамичностью.

Что еще можно добавить к вышесказанному? Что тренировки по методу Gyrotonic® кардинально отличаются от занятий на классических тренажерах. Методика обеспечивает трехмерную последовательность движений и работу только с собственным весом. В основе системы лежит мягкое воздействие на позвоночник, суставы и мышцы круговыми и волнообразными движениями. Эти движения сопровождаются специальными дыхательными упражнениями. Поэтому выполнить эти упражнения сможет человек любого возраста и с любым уровнем физической подготовки.

Тренировки по методу Gyrotonic® не только избавят вас от болей в спине, но и помогут уменьшить вероятность получения травм. Кроме того, сильный и подвижный человек справляется со стрессом гораздо лучше, чем скованный и слабый. Согласны? Будьте сильны, подвижны и здоровы!

А вы едете на бал?

Бал... Для нас это волшебная красота и изящество бальных нарядов, блеск украшений, время удивительных встреч, знакомств и признаний. Время влюбленности и кружения в танце под звуки завораживающей классической музыки. Бал - это магическое действие из любимых сказок детства про Золушку и Щелкунчика, наполненное волшебными преображениями. Также это радостное и яркое событие, пропитанное светлыми надеждам и наивно-трогательными мечтами, как первый бал Наташи Ростовой.

Исторически, в дореволюционной России, балы были самыми значимыми событиями в жизни светского общества. Появившись достаточно поздно, только в конце XVII, в эпоху преобразований Петра Первого, очень скоро, уже во времена императрицы Елизаветы Петровны, балы русского двора славились во всей Европе. Аристократические балы проходили в огромных великолепных залах, окруженных с трёх сторон колоннами и освещённых множеством восковых свечей в хрустальных люстрах и стенных подсвечниках. В середине зала непрерывно танцевали, а на возвышенных площадках по двум сторонам залы у стены стояло множество раскрытых ломберных столов, за которыми играли в карты, созерцали танцующих и философствовали. Музыканты размещались у передней стены на длинных, установленных амфитеатром скамейках (танцы только под фортепьяно и в обществе попроще балом не считались).

Балы проводились по определенной, чётко утвержденной в дворянском обществе традиционной программе, стержнем которой, конечно, были танцы. В XVIII веке было принято открывать бал польским танцем, или полонезом, заменившим старинный менуэт. За несложность и неспешность полонез называли «ходячим разговором» – два шага и на третьем приседание, поклоны и реверансы.

Далее по бальному расписанию следовал кадриль или контраданс, который был своего рода спектаклем – танцевать его специально подбирались четыре пары из высшей знати. Готовились они заранее, в танце были сложные фигуры, пары менялись дамами и кавалерами. В конце бала исполняли французский танец котильон - танец-игру, шаловливый и непринужденный. Кавалеры в этом танце то становились перед дамой на колени, то отскакивали от неё, то перепрыгивали через платок или карту… Были и другие старинные танцы – гавоты, кадрили, польки. Всё зависело от моды и от вкусов устроителей.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Традиционно бальный сезон в Росии длился с Рождества (25 декабря по старому стилю) и до последнего дня масленицы. В остальное время года балы устраивались редко, по особым случаям. Особенно великолепны были великосветские балы второй половины XVIII и первой половины XIX века. На них тоже бывало многолюдно, но в меру – тысяч до трёх приглашённых. Гости созывались по выбору хозяев дома из числа их друзей, родственников и великосветских знакомых. Нередко приезжали и члены императорской семьи, но без всякой официальности – просто в гости. В залах горели тысячи свечей, что тогда являлось главным признаком большого праздника: свечи были дороги, и в повседневной жизни комнаты освещались очень скупо. К ужину подавали редкие тогда в России ананасы, экзотические в зимнее время персики, виноград, свежую клубнику, огромных рыб, дорогие вина со всего света. На подобных балах чаще всего происходили светские дебюты молодых людей и девушек, которых начинали выводить в свет.

Множество разновидностей имели и общественные балы, которые устраивались не только дворянством, но и купечеством, ремесленниками, художниками или артистами и где круг участников был широким и пёстрым: чиновники, военные, помещики, учителя... На такие балы продавали билеты, которые мог купить каждый желающий. Наиболее весёлыми и непринуждёнными бывали обычно балы семейные. Их приурочивали к семейным праздникам, приглашали родню и близких знакомых – как правило, несколько десятков человек. Выделяли в бальной иерархии также благотворительные балы, на которые продавали билеты, а в залах устраивали благотворительную торговлю. Все вырученные от бала средства шли в пользу какого-нибудь детского приюта, учебного заведения, пострадавших от стихийных бедствий. Были, наконец, ещё сельские праздники, дававшиеся летом на дачах и в загородных имениях. Они включали, кроме бала, концерты роговой музыки, фейерверки, катание на лодках... Танцевали здесь зачастую прямо под открытым небом – на лужайках, или же в огромных палатках, поставленных среди деревьев парка.

Правила бального этикета, несколько видоизменяясь от эпохи к эпохе, в главном на протяжении веков оставались неизменными, многие из них вполне подходят для сегодняшнего времени. Прежде всего, помните: достоинство, честь, красота – вот первые слова, которые ассоциируются со словом «бал». Стиль поведения кавалеров и дам – это галантность и изысканность манеры общения. Для кавалеров обязателен строгий костюм, возможно с жилетом, галстук или бабочка, хорошие туфли. Для дам – бальное или вечернее длинное платье, красиво убранные волосы. Молодым девушкам рекомендуются светлые тона платьев и простые украшения. Следует избегать вычурности, претензии на роскошь или нескромности (например, глубоких декольте и излишка косметики). Громкий смех, шумная склока, нескромные взгляды, пренебрежение, кокетство – в общем, всё, что расходится с законами красоты и приличия, должно избегаться с особым тщением. Помните, что искусство общения ничуть не менее важно на балу, чем умение хорошо танцевать.

Осень – это традиционное время балов в Канаде. Славная традиция проводить ежегодные русские балы поддерживается здесь с середины прошлого века, на протяжении уже почти 70 лет. Эта традиция продолжается и развивается, охватывая все больше и больше представителей русскоязычной общины в Канаде и больше городов.

А знаете ли вы, что Александровский благотворительный бал в этом году прошел в Канаде уже в 11-й раз? Начиная с 2004 года он проходил в Монреале, а начиная с этого года - в Торонто. Цель Александровского благотворительного бала – поддержка Александровского музея в Царском селе и возвращение нашей родине ее культурных ценностей, утерянных и вывезенных в XX веке в Канаду. В этом году участники бала также приняли участие в церемонии передачи Александровскому музею в Царском селе исторических ценностей, которые теперь будут возвращены в Россию. Каждый год Александровский бал представляет определенный период русской истории. В этом году темой бала была Боярская Русь, с обильным столом и боярской роскошью нарядов с переливом мехов, золотым шитьем и жемчугом кокошников.

Не успел отгреметь Александровский бал в Торонто, как зазвучали звуки русского бала в Оттаве. Столичный бал перенес нас совсем в другую эпоху – утонченный и блистательный XIX век, расцвет русской культуры, элегантные бальные платья дам и строгие костюмы кавалеров. Блистательно был исполнен полонез, а небольшой концерт специально приглашенных артистов – танцоров, певцов и музыкантов Оттавы, следуя традиции лучших дворянских балов, еще раз показал насколько богата талантами наша община. Блистательный Оттавский бал поднял планку проведения русских балов на новую высоту и стал самым ярким событием осени в культурной жизни столицы.

12 ноября в Торонто нас ждет еще один бал - традиционный, ежегодный русский гала-бал, который проводится в 63-й раз и который, несомненно, пройдет с не меньшим блеском и размахом. Гала-бал - это редкая возможность провести праздничный вечер в кругу друзей и лучших представителей нашей русскоязычной общины, в окружении изысканно элегантных дам и галантных кавалеров, в атмосфере великолепия, роскоши и праздника. Это - возможность встретить интересных людей, а может быть, кто-то сможет встретить здесь свою судьбу. Ведь в прежние времена именно на балах люди находили свою пару.

А если ваши дети - уже юноши и девушки, то им пора быть "выведенным в свет" на свой первый бал, как это было принято в старину. Дебютанты бала — молодые юноши и девушки отбираются специальной комиссией, являются самыми важными гостями этого бала и представляют в самом лучшем смысле этого слова нашу золотую молодежь. Устроители бала бережно хранят традиции, и бал как всегда будет торжественно открываться представлением дебютантов. Юные красавицы в сопровождении кавалеров будут представлены почтеннейшим гостям.

12 ноября мы ждем вас на балу, где вы сможете покрасоваться в изящном бальном платье или элегантном костюме, закружиться в танце, попробовать изысканные угощения, послушать профессиональных исполнителей и получить много других приятных сюрпризов.

Русский гала-бал организован Русско-Канадским культурно-просветительным обществом в честь 150 летия Канады и пройдет 12 ноября в Grand Luxe Event Boutique.

Заказ билетов по телефонам:
416-910-0049 (Анна Гончарова)
416-807-5855
(Наталия Викентьева)

Беседы с Миррой

ОСЕННИЙ МАРАФОН

За окном - золотая осень. А многие из нас зачастую даже не замечают этой удивительной красоты. Крутятся в бесконечном круге: работа-дом-семья. Я тоже живу быстро и насыщенно. Всегда в гуще событий. Меня это увлекает, мне это интересно. Даже, подчас, болезненное осознание несправедливости и неправильности многого из того, что происходит вокруг, я считаю необходимым жизненным опытом.

Однако, безудержный темп событий, накал страстей и напряжение, уровень сложности и хитросплетения обстоятельств просто зашкаливают и придавливают до изможденія. В один миг все буквально превращается в свою противоположность, а уже в следующий момент все меняется наоборот. Вот в таком режиме я живу каждый день, а иногда даже несколько месяцев подряд - без остановки.

Что же дает мне силы все это выдержать, пережить и не надорваться? Только осознание того, что «все преходяще» и «то, что заработал, заслужил, то и получил». Первое понятно: изменчивость ситуаций и конечность любого процесса.

Помните известную притчу о надписи на кольце Соломона: «Все пройдет. И это тоже пройдет.». Каждый раз, когда вы обреченно думаете «Ну вот, теперь мне точно конец», или, напротив, ликуете «Жизнь удалась! Я на вершине! Дальше все будет только прекрасно!», вспоминайте об этом: «Все пройдет. И это тоже пройдет.».

А вот второе… Мне приходится много думать, анализировать и разбираться с происходящим. Согласитесь, практически все в этом мире есть следствие нашего выбора; наших решений и поступков, знания или незнания. Если вы вдумаетесь, это прояснит многое. Но на осознание этого, на ясность причин и следствий нужно время. Увы, в тот момент, когда все происходит, когда необходимо увидеть перспективу и найти пути решения острых текущих вопросов, этого осознания еще нет. Оно приходит значительно позже.

Кроме того, что-то нам неподвластно. Это - многое из того, что мы совершаем по незнанию. Не понимали. Не задумывались. Не предвидели. «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится!». Однако, в анализе происходящего важно не зациклиться на самобичевании, обвинении, сожалении. Для поиска выхода из ситуации это абсолютно бесполезно и даже вредно. Самоедство может захватить все наши помыслы и начать поедать ценные запасы энергии, которые нужно направить на поиск решения. Здесь всю энергию необходимо направить на то, чтобы понять, что произошло; четко обозначить и понять проблему, не надумав ничего лишнего. Рассмотреть проблему с максимально возможных сторон и понять, что нужно делать и как с ней справиться! А затем - полный вперед! - нужно делать, двигаться, решать! Но помните, что горячиться тоже не стоит. Нужна взвешенность. А что такое взвешенность? Это обдуманность, спокойствие и терпение.

Что-то, действительно, находится в наших руках и зависит только от нас. Глубоко понимая это, важно не опуститься до обвинения окружающих, ситуаций или обстоятельств. Всегда проще обвинить весь мир. Здесь опять таки важна взвешенность.

Иногда ситуации бывают очень трудными и, на первый взгляд, безысходными и неразрешимыми. Что может в этом случае помочь удержать от бездействия или, наоборот, паники? По своему опыту знаю, что есть очень эффективный метод, а именно абстрагирование - отход от гущи событий. Посмотрите на свою жизнь пошире: все живы? близкие сыты и здоровы? и так далее. Ведь это у вас есть? Задумайтесь. По большому счету только это и важно.

А чтобы восстановиться от перманентного стресса из-за проблем, быстрого ритма жизни и больших нагрузок, хорошо помогает переключение внимания на что-то приятное. В промежутках между проектами, во время перерывов, в любое свободное время я, например, хожу в детские магазины, магазины творчества, смотрю мультики или любимые фильмы, принимаю контрастный душ, занимаюсь рукоделием, слушаю музыку, хожу в театр. Здесь подойдут любые переключения. Главное - не загонять себя в угол и не заниматься постоянным перемалыванием проблемы в голове. Голову нужно периодически отключать. А после отдыха она подарит вам гораздо более мудрые решения.

Выйдите на прогулку. Красота! Очей очарованье! Наслаждайтесь этой дивной порой. Счастливой вам осени и **будьте здоровы!**

Мирра Радий в Интернете

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

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

10 ОКТЯБРЯ: ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ психического здоровья

10 октября отмечается Всемирный День Психического Здоровья. Каждый год Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) предлагает тему для этого дня. В этом году тема - «Психическое здоровье на рабочем месте».

Если Вы работаете вне дома, то хорошо знаете как влияет атмосфера на работе на эмоциональное самочувствие, на самооценку и на уровень стресса. Согласно последнему опросу населения, 60% населения Канады работают по найму или на себя; если мы добавим 12% безработных и ищущих работу, становится очевидно, что эта тема затрагивает практически всех. По результатам недавних социологических опросов, примерно четверть работников испытала хотя бы один острый психологический кризис, связанный с профессиональной деятельностью.

Так что мы видим, что это острая тема стала она темой этого года неслучайно.

В нашей статье мы коротко остановимся на трех аспектах этой темы, которые универсальны и исключительно важны.

1. БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ...

абсолютно необходим для эмоционального и психического здоровья. Помните, что вы работаете для того, чтобы жить, а не наоборот. Даже если Вы влюблены в свою работу, все равно Вам необходим отдых, и разнообразие. Продуктивность резко падает после 3-4 часов усиленного труда. Кроме того, если Вы жертвуете интересами семьи, или Вам постоянно «некогда» видеться с друзьями, слушать любимую музыку или заниматься любимым хобби, это приведет к испорченным отношениям, одиночеству и внутренней пустоте.

Если Вы на минутку остановитесь и внимательно понаблюдаете за глубинными причинами, заставляющими Вам считать, что Вы не можете остановиться и должны работать всегда, то скорее всего Вы увидите, что основной причиной является...

2. СТРАХ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ И СТРЕСС, СВЯЗАННЫЙ С НЕУСТОЙЧИВЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ.

Страх — плохой советчик. Наиболее здоровое отношение к неустойчивому положению, это сказать себе: «Делай что надо и будь что будет. Чтобы не случилось — я с этим справлюсь. Моя самооценка и счастье не зависят от внешних факторов.»

Если Вы согласны со мной, повторяйте эти слова себе каждый день. Если Вас эти слова рассердили, и Вы думаете про себя: «Хорошо ей рассуждать. Как можно не переживать, когда ипотека, долги, дети, старые родители...», то позвольте мне напомнить, что страх и перенапряжение на работе ни как ни улучшает ситуацию с ипотекой и долгами. Напротив, они приводят к нервному истощению, сниженной продуктивности, испорченным отношениям с коллегами, начальниками и клиентами. Помните, что Ваше душевное и физическое здоровье, и хорошие отношения с окружающими — это первое условие профессионального и финансового успеха. Поэтому, даже если Вы пока в это не верите, повторяйте: «Делай что надо и будь что будет. Чтобы не случилось — я с этим справлюсь. Моя самооценка и счастье не зависят от внешних факторов.»

Даже если одним из внешних факторов является...

3. ТОКСИЧНАЯ АТМОСФЕРА НА РАБОТЕ

К сожалению, это очень трудная ситуация. Если только возможно, то начинайте искать другую работу. Если пока что это невозможно, то постарайтесь внутренне отстраниться от происходящего. Следуйте внутреннему компасу, не полагаясь на отзывы окружающих. Чаще советуйтесь с близкими или с терапевтом, и всегда помните, что душевное и физическое здоровье важнее продвижения по службе или хороших отзывов. Если Вы находитесь в королевстве кривых зеркал, то не нельзя верить своему отражению.

Счастливой трудовой жизни и успехов всем моим читателям!

Irina Petrova, REGISTERED PSYCHOTHERAPIST

ЧТО ДЕЛАТЬ при потере зуба?

Потеря одного или нескольких зубов - это распространённая проблема. В предыдущих выпусках нашего журнала мы писали о последствиях частичной потери зубов - от патологии прикуса до стремительного старения кожи лица (читайте статью "Зубы и старение" в августовском выпуске журнала).

Чтобы выяснить, что может сделать современная стоматология для восстановления отсутствующих зубов, мы обратились к одному из ведущих зубных протезистов Торонто, представителю клиники **RZ Qualident**, Рене Зейналовой.

Будь Здоров: Здравствуйте, Рена. Расскажите, пожалуйста, какой вред мы наносим своему здоровью, когда лишены даже одного зуба?

Рена: Здравствуйте. Спасибо за возможность рассказать о последствиях потери зубов и возможности предостеречь ваших читателей. Ведь огромный вред отсутствия одного или более зубов невозможно недооценить. В первую очередь начинают сдвигаться соседние зубы, чтобы заполнить пространство, освободившееся из-за потерянного зуба. Не имея контакта с отсутствующим зубом, эти зубы начинают оголяться больше нормы. Они могут искривляться и расшатываться, что, со временем, может привести к их потере.

Другая проблема – это возникновение дефекта прикуса. Отсутствие одного или нескольких зубов с последующим перемещением оставшихся нарушит правильность смыкания челюстей, что может привести к различным дефектам прикуса - в зависимости от того, в какой зоне находились утраченные зубы. Что касается пищеварения, отсутствие в зубном ряду хотя бы даже одного зуба существенно снижает качество пережевывания пищи, что немедленно отражается на работе желудочно-кишечного тракта и, как следствие, влияет на состояние здоровья всего организма в целом.

Б.З.: Какие же существуют возможности для восстановления отсутствующих зубов?

Р.: Все виды частичного протезирования в одной статье охватить будет сложно и мы постараемся остановиться на основных понятиях, чтобы подготовить читателей к правильному выбору. Частичное протезирование может быть бюгельным (cast partial denture), акриловым, а также есть гибкие зубные протезы. Рассмотрим коротко каждый из них.

Самый простой в этом ряду - это **акриловые (пластмассовые) протезы,** которые очень часто выполняются с металическими крючками, которые позволяют удерживать протезы на живых зубах. В нашей клинике для вас будет предоставлена возможность заменить не очень привлекательные металические крючки на эстетические, выполненные под цвет вашего зуба. Однако недостатком акриловой конструкции является то, что она распределяет нагрузку во время жевания не на опорные зубы, а на часть десны, что со временем может привести к травматизации мягких тканей.

Бюгельный протез, в отличие от акрилового, переносит часть жевательной нагрузки на живые зубы и является комбинированным - то есть состоит из металлического каркаса и пластмассы. Наличие металла в десятки раз усиливает прочность протеза, а пластмассовая часть создает иллюзию натуральной десны и зубов. Бюгельный протез является съёмным и допускает установку как на собственные живые зубы, так и на коронки, установленные на уже разрушенные зубы.

Установка бюгельного протеза на коронки, как правило, выполняется со специальными креплениями, что позволяет искусно

выполненному бюгельному протезу плотно и четко садиться на эти крепления и продолжить отсутствующий зубной ряд без всяких видимых крючков и при этом очень прочно, что помогает предотвратить нежелательное движение протезов во рту.

Бюгельные протезы также могут устанавливаться и на натуральные зубы, без креплений, как с металическими, так и с эстетическими, подобранными под цвет зубов, крючками. При правильном выборе конструкции бюгельного протеза его крепления выполняют армирующую (укрепляющую) функцию для зубов, на которые они опираются, и могут даже продлить срок службы как собственных зубов, так и коронок.

Распространённой проблемой является то, что зубные протезы раскачивают оставшиеся во рту живые зубы. Это следствие воздействия любого плохо изготовленного и подобранного протеза. В нашем случае, профессионально подобранный бюгельный протез не только сохранит ваши зубы, но и продлит срок их службы.

Другое важное преимущество *бюгельного* протеза заключается в том, что его общая площадь и толщина намного меньше, чем у любых других протезов. Поэтому, прежде всего, эти протезы не перекрывают вкусовые рецепторы и позволяют вам продолжать чувствовать вкус пищи. К тому же, привыкание к бюгельным протезам происходит значительно легче и быстрее - они не вызывают постоянного рвотного рефлекса, а в дальнейшем - не приводят к изменениям дикции.

Следующий из видов частичного протезирования - это **гибкие частичные протезы.**

В отличие от бюгельных протезов, которые частично изготовлены из металла, и могут быть заметны при улыбке и открывании рта, гибкие частичные протезы целиком состоят из неметалической конструкции и изготавливаются из материала под цвет десны и зубов, что делает эти протезы эстетически привлекательными. Однако, материал, из которого изготавливаются гибкие частичные протезы, ограничивает возможности для последующего дополнительного протезирования.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Б.З.: Спасибо огромное, Рена, за подробную информацию. Из того, что вы нам рассказали можно заключить, что у каждого из этих трех видов частичных протезов есть свои достоинства и недостатки. Как нашим читателям определить - какой вид протезирования подходит именно им?

Р.: Это можно определить только при индивидуальной консультации, которую можно получить в нашей клинике совершенно бесплатно.

Б.З.: Рена, вы хотели бы что-нибудь рассказать о вашей клинике?

Р.: Да, конечно. Очень важно, что в нашей клинике **RZ Qualident** имеется собственная лаборатория, где специалисты-техники зубного протезирования работают под одной крышей с протезистом, что позволяет гарантировать полный контроль над изготовлением каждого протеза – от снятия слепков, выбора дизайна, лабораторного изготовления и установки пациенту. В результате, пациенты могут быть полностью уверены, что их протезы изготовлены от начала и до конца под полным контролем как врача-зубного протезиста, так и техника, что несомненно является залогом успеха.

Б.З.: Что бы вы хотели добавить в заключение?

Р.: Я хотела бы поблагодарить журнал "Будь Здоров!" за возможность поделиться этой информацией с читателями. Надеюсь, что в следующих выпусках журнала я смогу рассказать о вариантах протезирования при потере одного зуба. Также, я хотела бы пригласить всех посетить нашу клинику **RZ Qualident.** Мы находимся по адресу: **4430 Bathurst, U 305.**

Бесплатную консультацию можно назначить по телефону: **(416) 636-6100.** Спрашивайте меня, протезиста Рену, я буду очень рада ответить на все Ваши вопросы. Жду Ваших звонков и, конечно, **будьте здоровы!**

ОМОЛОЖЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ: клетки молодости фибробласты

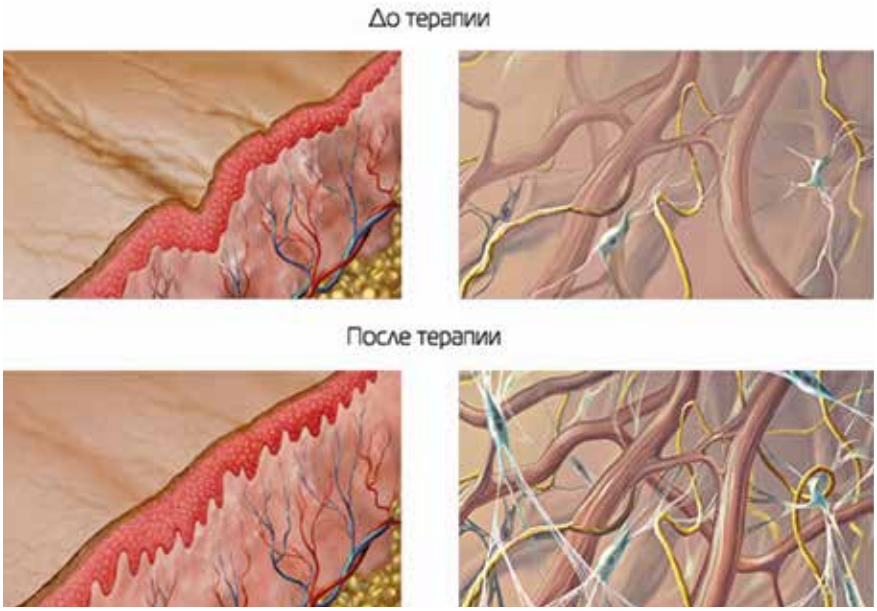
У каждого человека рано или поздно появляются внешние признаки старения. Уже после 30 лет появляются припухлости и темные круги под глазами, мелкие морщинки у внешних уголков глаз; сосудистые точки и расширенные поры в области носа; обвисание щек и изменение овала лица; опускаются уголки рта и становится заметной носогубная складка. Кожа выглядит усталой, тусклой, «серой», и в целом, становится более сухой и тонкой; затем появляются заметные морщины, пигментные пятна, сосудистые звездочки и т.д. Внешние признаки старения кожи - не самое критичное возрастное изменение для организма, так как одновременно появляются нарушения обмена веществ и работы внутренних органов; ухудшается метаболизм; ослабевают мышцы, снижается работоспособность, ухудшается зрение, и т.д. Однако, старение кожи огорчает нас больше всего, так как именно по состоянию кожи окружающие определяют ваш возраст.

В последнее время появляется все больше методов эстетической медицины и косметологии, обещающих вернуть молодость вашей коже, разгладить морщины, придать коже гладкость и здоровый цвет. Одно из самых революционных и многообещающих направлений — это коррекция возрастных изменений с помощью *регенеративных* биотехнологий, основанное на способности клеток к *регенерации*, то есть к самостоятельному восстановлению. Точка приложения в косметологии — кожные фибробласты, обновление которых позволяет воздействовать не только на регенерацию остальных кожных клеток и структур, но и устранять различные дефекты, в том числе и возрастные морщины. Восстанавливается не просто сама кожа, но и ее молодые свойства.

Журнал Будь здоров! задал несколько вопросов Булату Гайфулину, эксперту в области клеточных технологий омоложения и активному участнику проектов по внедрению самых последних достижений эстетической антивозрастной медицины в практику:

Будь Здоров: Булат, спасибо вам, что согласились ответить на наши вопросы. Расскажите пожалуйста, что такое фибробласты?

Булат Гайфулин: Фибробласты — это основные клетки соединительных тканей, происходящие от стволовых клеток мезенхимы, представляющей собой зародышевую ткань. Их функция заключается в синтезе межклеточного матрикса соединительной ткани, который обеспечивает транспорт химических элементов и механическую поддержку клеток.



Основными компонентами матрикса являются белки гликопротеины (коллаген, гиалуроновая кислота, эластин, фибрин и другие важные компоненты, отвечающие за упругость и эластичность кожи).

Старение тканей — это закономерный биологический системный процесс, который начинается с 25-30 лет и затрагивает все клетки, в том числе и кожи - что отражается на внешнем виде кожного покрова. Многочисленные исследования подтверждают, что ответственны за все эти изменения в основном фибробласты - в возрасте после 30 лет их количество снижается в геометрической прогрессии каждые 10 лет на 10-15%. Снижается их способность синтезировать коллагеновые и эластиновые волокна, а также гиалуроновую кислоту. В результате кожа становится тоньше, теряет упругость, уровень влаги снижается и образуются морщины.

Б.З.: Возможно ли влиять на этот «закономерный биологический процесс»?

Б.Г.: Да! Сегодня, благодаря успехам биотехнологии, появилась возможность естественным путем повлиять непосредственно на причину возрастного увядания кожных покровов - способом обогащения кожи собственными молодыми фибробластами! Это принципиально отличает этот метод от других, которые борются со следствиями старения, а не с его причиной.

Б.З.: Что представляет собой эта процедура? Какие практические шаги?

Б.Г.: Клетки для трансплантации получают методом биопсии из кусочка кожи диаметром 3-5 мм, который затем подвергается специальной обработке с целью культивирования молодых фибробластов в лабораторных условиях в течение 1 месяца, после чего с помощью инъекций вводится в необходимые зоны: лицо, шея, зона «декольте» и кисти рук. Курс лечения состоит из 2-х процедур с интервалом 1-1,5 месяца. Омолаживающий эффект фибробластов продолжается в течение нескольких лет.

Это безопасная, эффективная и минимально инвазивная методика, которая эффективно применяется в косметологии уже более 7 лет. Многочисленные клинические исследования подтверждают,

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

что применение собственных фибробластов для коррекции возрастных изменений кожи имеет ряд преимуществ перед другими методами. Трансплантированные клетки-фибробласты не отторгаются собственной иммунной системой, как чужеродные и полноценно функционируют и в течение продолжительного времени (до полутора лет). В течение всего этого срока продолжается усиленный синтез гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина; при этом происходит постоянное улучшение состояния кожи.

Материал для выращивания фибробластов берется только один раз. После культивации выращенные клетки можно сразу использовать для проведения омоложивающих процедур. Также их можно в течение неограниченного времени хранить в криобанке и использовать для последующих процедур. Восстановленные из замороженного состояния, фибробласты сохраняют все свои свойства.

Б.З.: Какой эффект можно ожидать после процедуры?

Б.Г.: Настоящее омоложение! Уже после первой процедуры наступает заметное улучшение состояния кожи: улучшение тона и контуров лица, повышение эластичности, тургора и толщины кожи, уменьшение числа морщин и их глубины. Через полгода, за счет значительно увеличившегося количества волокон коллагена, глубина морщин вокруг глаз уменьшается в среднем на 90%, в зонах «декольте» и шеи— на 95%, щек — на 87%, вокруг рта — на 55%.

БЗ: Спасибо вам, Булат, за рассказ об этом революционном методе. А с кем жители Торонто могут связаться, чтобы получить дополнительную информацию?

БГ: Вы можете напрямую связаться с редакцией журнала «Будь здоров!» по тел. **416-826-1601** или email: **publisher.bhm@gmail.com**

КАК РАСКРАСИТЬ ЖИЗНЬ

Золотая осень не спеша пришла,
Перекрасив платья клёнам, тополям.
И берёзкам стройным, сделав макияж,
Пригласила листья к ней на вернисаж...

- Карин Вассерман (2012)

Для многих осень наполнена нежной и легкой тоской по ушедшему лету и ожиданием темной холодной зимы. Однако, осень по праву считается и самым красивым временем года - это прощальный карнавал природы, где она, стремясь показать всю свою красоту, одевается в яркие насыщенные краски, чтобы покрасоваться перед приходом чёрно-белой зимы. Золотая осень за ее необычайную красоту воспета поэтами и художниками: многообразие природы и обилие ярких красок практически в каждом листике, веточке и кусочке травы создают необычайную завораживающую палитру всех оттенков зеленого, рыжего, синего, красного, желтого и коричневого цветов. И поэтому, именно сейчас хотелось бы рассказать о необыкновенных, можно сказать, магических свойствах цветов: об их воздействии на нас и их целебных свойствах.

Это действительно так - цвета имеют удивительное влияние на каждого из нас, и хотя каждый человек реагирует на цвета по-своему, но существует и общая логика воздействия цветов. Так считается, что холодные краски снижают температуру, уменьшают нервное возбуждение и аппетит. Теплые оттенки, напротив, ускоряют любую деятельность.

Цвета неуловимо влияют на наше настроение: они могут стимулировать или расслаблять, возбуждать или успокаивать, согревать или охлаждать, раздражать или приносить удовольствие, порождать чувство страсти или вдохновлять. Поэтому глубокое понимание цветов открывает новое измерение для нашего осознания, может помочь трансформировать окружающую нас среду, улучшить нашу социальную жизнь, отношения, самочувствие, производительность и т.д.

Лечение цветом (цветотерапия) применялось с давних времен. Народы древних цивилизаций Египта, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. Например, находятся документальные подтверждения, что китайские врачи издревне лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы. Авиценна в своей практике использовал разноцветные мази и цветные эликсиры. В средние века в храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи. Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английскими учеными Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). В последствии, в трудах американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона было описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым - нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства. В 1894 немецкий врач Георг фон Лангдорф открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий - наоборот, суживает их.
В последствии было доказано, что цвета влияют на наши эмоции и обладают глубокими целебными качествами - что стало применяться для работы над психическим и эмоциональным состоянием пациентов.

В чем же заключается причина этого удивительного влияние цветов на наше физическое самочувствие и эмоциональное состояние? Известно, что в нашем теле есть 8 основных центров, известных как «чакры» (на санскрите означающего «колесо огня»). Каждая из восьми чакр соответствуют определенной цветовой частоте и излучает свет в диапазоне от красного до фиолетового цветов (красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, бирюзовый, синий, фиолетовый и пурпурный).

Как же конструктивно использовать этот замечательный источник энергии? Чтобы узнать про это побольше, примите участие в семинаре для личного роста и саморазвития *"КАК РАССКРАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ"*. Мы расскажем о том, как использовать цвета, чтобы оценить своё эмоциональное и физическое состояние, и потребности, а также, как выбор определенных цветов может помочь достигнуть баланса, здоровья и счастья; устранить эмоциональные и физические дисбалансы, преодолеть проблемы и максимально раскрыть потенциал сильных сторон вашей личности.

Живая фортепианная музыка композиторов-импрессионистов, воздействие лечебных кристаллов и аромат эфирных масел, специально подобранных под каждый из восьми лечебных цветов, помогут вам испытать подлинное наслаждение и обрести внутренний душевный покой.

Для дополнительной информации и записи на семинар звоните: (416) 357-8345, *Карин Вассерман (M.Mus., B.A.) Музыкальный терапевт, пианист, преподаватель, лектор, блогер, организатор музыкальных мероприятий.*

ЦВЕТА И ЧАКРЫ

Краткое значение каждой чакры и соответствующего ей цвета

ЧАКРЫ	ГДЕ НАХОДИТСЯ	ЗНАЧЕНИЕ	ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТКА ЦВЕТА
Первая чакра (красная)	В тазовой области в районе копчика	Обеспечивает: здоровье, жизненную силу, стабильность, процветание	Недостаток красного цвета, или примесь в нем черного, может вызвать такие заболевания, как белокровие, варикозное расширение вен, депрессию, иммунную недостаточность, общую слабость.
Вторая чакра (оранжевая)	На уровне сочленения крестца и позвоночника	Обеспечивает: способность чувствовать и испытывать удовольствие, быть уверенным в себе, а также функционирование репродуктивной системы и сексуальное влечение.	Недостаток оранжевого может вызвать невралгию седалищного нерва, заболевания половых органов, сексуальные расстройства, ожирение.
Третья чакра (желтая)	В районе солнечного сплетения	Обеспечивает: уверенность, легкости и веселья, способность к преодолению проблем, управлению деньгами.	Недостаток желтого, или примесь черного цвета, может вызвать проблемы с печенью, артрит, гастрит, язву желудка, отложения солей на позвоночнике, образование бляшек на кровеносных сосудах и полипов в кишечнике.
Четвертая чакра (зеленая)	В области сердца	Обеспечивает: способность любить и быть любимыми, влияет на способность принимать этот мир во всех его проявлениях, быть счастливым и сбалансированным.	Неприятие этого мира блокируют зеленый цвет, и в результате может развиться сердечная недостаточность, межреберная невралгия, астма, бронхит, пневмония и даже рак груди.
Пятая чакра (голубая)	В районе шеи	Обеспечивает: способность слышать и говорить, петь и творить, чувствовать время и пространство.	Недостаток голубого цвета, или примесь черного, может привести к возникновению сколиоза, воспалению гланд, гипер- или гипофункции щитовидной железы, мигреням, инсульту.
Шестая чакра (синяя)	В центре головы	Способность видеть, иметь хорошую память, логически мыслить и находить решение в любой ситуации.	Недостаток синего, или примесь в нем черного, может вызвать опухоль мозга, нервные расстройства, слепоту.
Седьмая чакра (фиолетовая)	В «короне» головы	Способность учиться и развиваться, ощущать связь с космосом и энергоинформационным полем Земли, мудрость и интеллект, духовность.	Недостаток фиолетового цвета, или примесь в нем черного, вызывает энергетические проблемы, мистические депрессии и фобии.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ:
«болезнь замкнутых коридоров»

На приёме молодой человек. Красивый, одетый со вкусом, мокасины на босу ногу... и срывающийся в отчаянии голос: «Я боюсь умереть сам, я боюсь за жизнь жены, за жизнь родителей... Полгода назад мы потеряли ребенка, был выкидыш у жены на большом сроке». Постепенно развилось состояние страха. Страх перерос в панические атаки.

«Я не знаю, что делать и как себе помочь, потому что накатывает ужас, начинается сильное сердцебиение, холод в груди, охватывает паника, хочется бежать, куда, зачем - непонятно… Что делать? Есть какое-то средство?»

Очень тихо в кабинет вошла девушка. Бескровное, без грамма косметики бледное лицо, половину которого, кажется, занимают глаза, полные готовых хлынуть слёз. Тихий-тихий голос, почти шепчущий. В руках листочки с УЗИ и анализами. «Я страдаю от панических атак уже неделю. Это чаще всего случается осенью; я боюсь осени. Я не знаю, когда начнется очередной приступ, успокоительные лекарства помогают мне только на 4-5 часов. Я не могу работать. Да что там, работать! Я не могу есть, пить, спать, жить. Это не жизнь. Я боюсь умереть и боюсь за жизнь моего мужчины. Он старше меня, и мне кажется, что с ним может что-то случиться, он умрёт, а я умру без него. Сердце сильно бьётся, не хватает воздуха, жуткий страх, кажется, что я потеряю сознание.»

Как избавиться от панических атак? Этот вопрос беспокоит каждого, кто хотя бы однажды пережил это мучительное состояние. Неожиданно нахлынувшее ощущение опасности, безотчетный ужас, бешеное трепыхание сердца, когда кажется, что оно вот-вот выскочит из груди... Человек беспомощно хватает ртом воздух - такое чувство, что он задыхается. Кого-то накрывает горячая волна, кого-то бросает в дрожь, и возникает только один позыв – бежать, спасаться. Первое, что приходит в голову во время приступа, что ты умираешь. Страх смерти настолько сильный, что лишает рассудка, и применить в таком состоянии всевозможные советы психологов в борьбе с паническими атаками уже не представляется возможным.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПАНИКУ?

Прежде всего, понимать, что происходит. Рассмотрим с медицинской точки зрения, что на самом деле происходит в организме во время панических атак. Причина всему – внезапно возникающее сильнейшее чувство страха, под влиянием которого в кровь выбрасывается гормон надпочечников – адреналин. Это естественная защитная реакция в ответ на сигнал опасности. С попаданием адреналина в кровь запускается цепь реакций, главная цель которых - мобилизовать внутренние резервы организма и обеспечить выживание в экстренной ситуации –

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

спастись бегством: увеличивается частота и сила сокращения сердечной мышцы, повышается давление, увеличивается кровоток в мышцах и уменьшается во внутренних органах, учащается дыхание. В результате чего повышается готовность организма к преодолению препятствий. Но поскольку реальной опасности нет и все эти изменения не используются по назначению, то гипервентиляция легких уже вторично приводит к головокружению, ощущению предобморочного состояния.

Все вышеописанные реакции – это не что иное, как часть совершенно нормальной физиологии, когда они возникают в момент серьезной опасности. Человек, сам того не понимая, может, например, перепрыгнуть большое препятствие или за считанные секунды пересечь необходимое расстояние, то есть сделать тот максимальный рывок, на который способен его организм для спасения. Понимание физиологических особенностей протекания панических атак дает некоторое чувство облегчения и отчасти дает ответ на вопрос: как успокоиться при панической атаке. Единственное, что остается обуздать - это само чувство страха, которое и является основным «виновником» возникновения панических атак.

Панические атаки, или вегетативный криз, или ещё «болезнь замкнутых коридоров» называется так потому, что, испытывая множество мучительных симптомов, пройдя всех специалистов от кардиолога и эндокринолога до невролога и т. д., пациент остается один на один с диагнозом «практически здоров». На форумах люди, страдающие этим заболеванием, делятся своими хождениями по мукам: от клиники психоневрозов, курсов психотерапии (как правило, длительных и дорогостоящих) до шаманских методик отгона злых духов, снятия сглаза и порчи потомственными колдуньями в десятом поколении, выжигания кармических сущностей… и все это, естественно, безрезультатно. Смешно? А человеку, чье состояние превратилось в ожидание непредсказуемо возникающего УЖАСА, страшно. И хотя интернет уверяет, что панические атаки не смертельны, каждый приступ отбирает радость жизни, лишает возможности ею наслаждаться.

Как же им помочь? Что посоветовать прочитать? Или обнадежить и рассказать, **что избавиться от панических атак самостоятельно возможно!** Работа по **системно-векторной психологии Юрия Бурлана** буквально спасает психику людей и привносит ясность в область, где до сих пор не было четких ответов. Причины фобий, панических атак, депрессии, аутизма, суицидальных мыслей – все это является частью четко описанных в системно-векторной психологии закономерностей психики. Нет больше обреченности – есть незнание! Системно-векторная психология Юрия Бурлана дает возможность каждому заглянуть в бессознательное и понять, как устроено наше психическое, чем порождаются наши реакции, чувства, мысли, желания.

Обладая необходимыми системными знаниями о самом себе, каждый способен найти и устранить причины своих негативных переживаний, четко понимать, как избавиться от паники навсегда. Понимание себя, своих особенностей и желаний помогает естественным образом направить свою эмоциональность в нужное русло. В результате осознания страхи уходят, а вместе с ними исчезают из вашей жизни и панические атаки так, слово их и не было никогда. Понимание своей природы, умение реализовать данный от рождения потенциал гарантирует в дальнейшем устойчивость результатов.

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

«ОСЕННИЕ БОЛЕЗНИ»

В осеннюю пору организм человека становится наиболее подвержен различным заболеваниям. Этому способствуют резкая смена погоды, понижение температуры и изменения влажности воздуха, которые могут влиять на иммунитет и провоцировать обострение различных хронических заболеваний. Итак, какие же самые распространенные "осенние болезни"?

ГРИПП, ПРОСТУДА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Большинство эпидемий гриппа приходятся именно на осенний период. Похолодание – только косвенная причина частых случаев респираторных заболеваний. Собственно, умеренно холодный воздух не вызывает болезней, но осенью люди проводят гораздо больше времени в закрытых помещениях с пониженной влажностью, подогрев в которых осуществляется горячим сухим воздухом. Он вызывает осушение дыхательных путей, в них возникают микротрещины, проникая в которые, вирус ускоренно распространяется в организме, а затем передаётся от одного человека к другому.

Чтобы избежать заражения, старайтесь избегать большого скопления людей, а также строго соблюдайте личную гигиену - и это не только "мойте руки перед едой". Исследования показывают, что клавиатура компьютера, поверхность мобильного телефона, ключи и ручки входных дверей в многих случаях загрязнены гораздо больше, чем пол в общественном туалете, который ежедневно обрабатывают дезинфицирующими растворами.

Даже если клавиатурой пользуетесь только вы, это не означает, что на ней не могут размножиться болезнетворные бактерии. Пожалуйста, регулярно дезинфицируйте то, к чему вы ежедневно прикасаетесь.

В осеннее время особенно осторожными нужно быть людям с хроническими заболеваниями бронхов. Поводом для беспокойства может быть: повышение температуры, боли при глубоком дыхании в груди, спине или боку, кашель - эти симптомы могут предвещать бронхит или воспаление легких. При наличии таких симптомов более 7 дней, обязательно следует обратиться к врачу.

Кроме того, в осенний период наш иммунитет может быть настолько ослаблен по различным причинам, что просто не в состоянии дать должный отпор не только бактериям и вирусам, но и даже обычному переохлаждению. В результате нас начинают беспокоить разнообразные сезонные заболевания: ангины, бронхиты, фарингиты-ларингиты-трахеиты. Чтобы помочь организму, прежде всего, укрепляйте иммунитет - закаляйтесь, принимайте иммуностимуляторы и витамины, поддерживайте правильный рацион.

Если же вы все-таки не смогли уберечься и заболели, не занимайтесь самолечением и обязательно обращайтесь к врачу.

ЦИСТИТ

Другое заболевание, типичное для осеннего сезона - это цистит (воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря), который проявляется учащенным болезненным мочеиспусканием. Чтобы избежать цистита или его обострений, старайтесь одеваться по погоде и начинать излечивать цистит на раннем этапе. Гинекологи или урологи, специализирующиеся на недугах мочеполовой системы, смогут назначить вам антибиотики и поддерживающие средства. Не стесняйтесь к ним обращаться, если у вас учащаются мочеиспускания, и, особенно, если они вызывают боль.

ОСЕННИЕ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Осенью может обостриться ишемическая болезнь сердца, возникнуть скачки давления, а также приступы стенокардии. Этому способствуют резкая смена температуры. Людям, подверженным этим заболеваниям, в межсезонье необходимо совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также принимать средства для укрепления сосудов. Многие народные средства, такие как отвары лекарственных трав, могут быть достаточно эффективны. Однако, бесконтрольное или неправильное применение трав может принести больше вреда, чем пользы. Перед применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом традиционной или альтернативной медицины.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Осенью может наблюдаться обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Да и гастрит любит помучить своих "владельцев" долгими осенними вечерами: тошнота, боль в верхней части живота, изжога, повышенное газообразование, налет на языке, высыпания на коже лба. Причинами обострений могут быть переход на новый режим дня, неправильное питание, авитаминоз, эндокринные нарушения, депрессивное состояние. Чтобы предупредить обострение, следует уменьшить потребление чая, кофе, жирного, жареного, копченого и выпечки, особенно дрожжевой.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

К сожалению, холод и сырость – два главных врага людей с хроническими болезнями суставов. Обострения выражаются в отеке и красноте в зоне больного сустава, резкой или тупой боли, проблемах с подвижностью и т.п. Чтобы не провоцировать обострение, следует находиться в тепле и носить теплую одежду, следить за рационом (уменьшить процент жирной пищи). Рекомендуется пропить комплекс витаминов. Обязательно регулярно употреблять продукты, содержащие витамин С.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Промозглая погода, сокращение светового дня, а также осенняя серость, сырость неизменно приводят нас к осенней хандре или даже к депрессии. Именно поэтому врачи отмечают явный рост неврозов, депрессий и психозов именно в осенний период. Часто такое состояние сопровождается бессонницей, повышенной раздражительностью, тревогой, угнетенностью. Рекомендуем при проявлении первых признаков депрессии проконсультироваться с врачом. Может быть вы просто стали реже бывать на солнце и вам не хватает витамина D. Также справиться с депрессией помогают занятия йогой и медитация, прием рекомендованных врачами препаратов, посещение солярия (light therapy), активная социальная жизнь и интересные хобби.

ОСЕННИЕ КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Возбудителями дерматоза являются различные виды патогенных микроорганизмов: вирусы, грибы. Причинами обострения этой болезни являются переохлаждение и простуда на фоне общего ослабления иммунитета, характерного для осени. Чтобы обезопасить свою кожу от заболеваний, рекомендуется соблюдать диету, придерживаться правильного режима сна, и, по возможности, избегать стрессовых ситуаций (не только осенью).

СЕЗОННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

Как правило, в осенний период снижается выработка гормонов щитовидной железой. Симптомами гипотиреоза являются хроническая усталость, необоснованная смена настроения, увеличение веса, чувство постоянного озноба, боль в мышцах и суставах. При появлении проблем со щитовидной железой необходимо обратиться к эндокринологу, а в качестве профилактики - потреблять больше морепродуктов и добавлять в пищу йодированную соль.

Осень - это очень красивое время года. В солнечные дни, пожалуйста, постарайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, впитывая энергию солнца, наслаждаясь многообразием осенних красок и запахом осенней листвы. А в дождливые холодные дни, наслаждаясь теплом и уютом вашего дома, зажигайте свечи, готовьте традиционные осенние блюда, приглашайте гостей или проводите вечера в тёплом семейном кругу. Укрепляйте ваш иммунитет и следуйте простым рекомендациям, чтобы предотвратить возникновение сезонных и обострение хронических заболеваний. И **будьте здоровы!**

БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА для детей и молодежи

Онтарио станет первой провинцией Канады, которая вводит универсальную лекарственную программу. Программа финансируется из бюджетных средств. Официально она называется OHIP+: Children and Youth Pharmacare Program. Об этой программе еще в апреле 2017 года официально объявили премьер-министр Кэтлин Винн, министр здравоохранения Эрик Хоскинс и министр финансов Чарльз Соуза.

С 1 января 2018 года все дети и молодежь в возрасте 24 лет и младше смогут бесплатно получать отпускаемые по рецепту лекарства, просто предъявляя в аптеке карточку OHIP и рецепт врача. По данным статистики, от этой программы выиграют более четырех миллионов детей и молодых людей, а также, естественно, их родители.

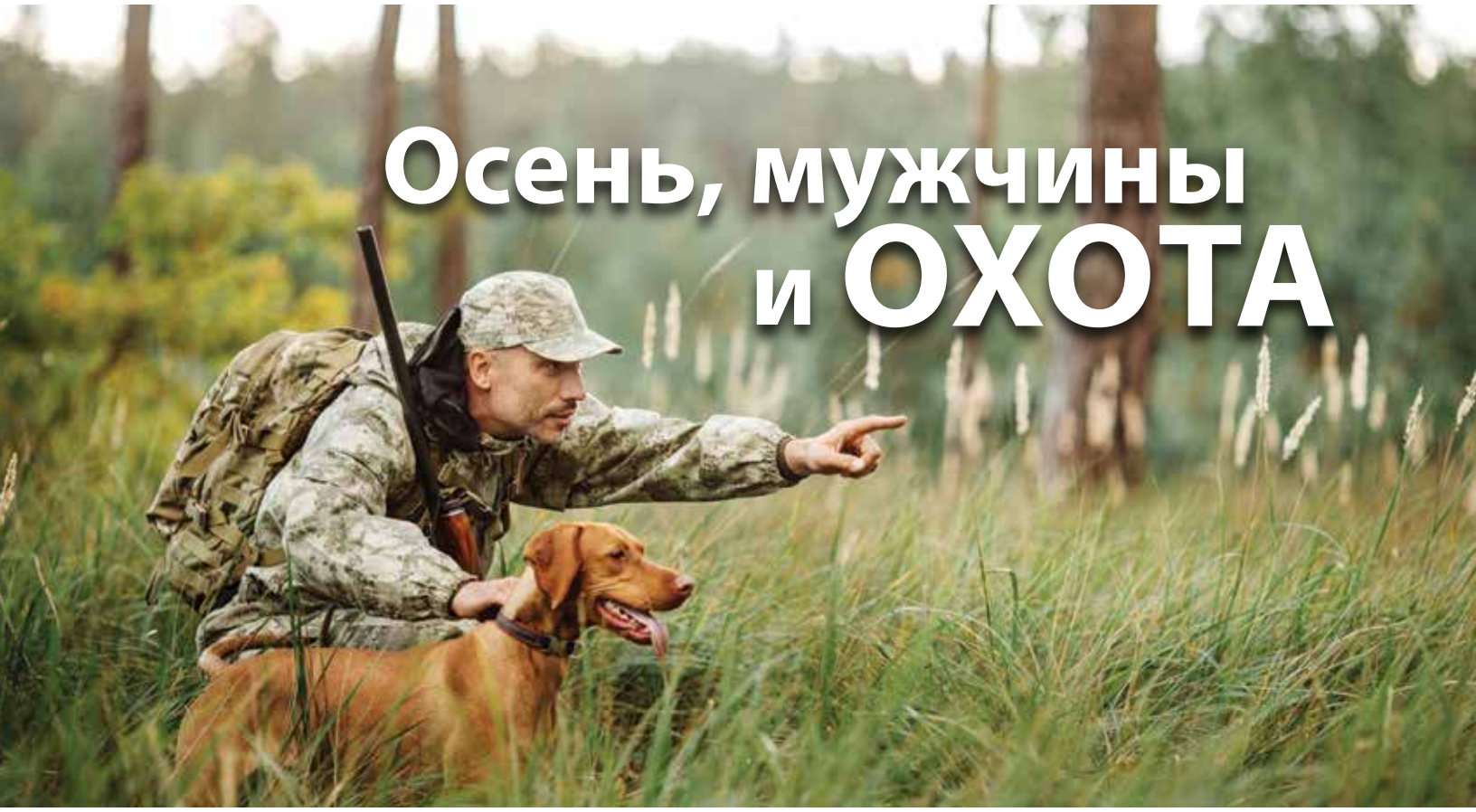
Помимо самых распространенных рецептов, OHIP+ предоставит молодым людям доступ к более чем 4 400 лекарствам, которые включают препараты для лечения рака и редких заболеваний. В Онтарио, кстати, уже действует программа, которая щедро оплачивает лекарственные препараты для пожилых людей, которые представляют группу с высокими расходами на медикаменты.

Сейчас Онтарио инвестирует более полумиллиона долларов для внедрения программы OHIP+. Правительство будет инвестировать дополнительно 7 миллиардов долларов в здравоохранение в течение следующих трех лет.

Откуда же придут дополнительные средства в бюджет? Приведем лишь пару примеров. Городские муниципалитеты получат новые налоговые полномочия и смогут облагать дополнительным налогом пустующие жилые помещения (vacant property tax) и гостиничные номера. Ожидается повышение налога на продажу недвижимости. Планируется увеличение цен на сигареты (на более чем $10 за пачку к 2020 году). Уже в прошлом году эти цены возрасли на $3. Это лишь единичные примеры. В целом, весьма вероятно, что привлечение необходимых средств в бюджет повлечет за собой целый набор мер по повышению цен и налогов.

Представители правительства Онтарио официально заявляют, что скачка в налогообложении в связи с введением новой программы пока не прогнозируется. Пока. Как это будет работать, покажет время. Помимо многочисленных вопросов, связанных с финансированием, программа OHIP+ вызвала острую критику со стороны многих общественных групп, которые высказывают опасение, что бесплатные лекарства для молодежи усугубят и без того чрезвычайную ситуацию, связанную с передозировками опиоидов (читайте статью "Опиоидный кризис в Онтарио" в прошлом выпуске нашего журнала). Также высказывается мнение, что OHIP+ - это очередная уловка правительства для получения большего количества голосов на предстоящих парламентских выборах.

Несомненно одно: введение программы OHIP+ для детей и молодых людей значительно облегчит жизнь многих семей, и потому программа OHIP+ - это важный момент для здравоохранения провинции Онтарио, а, может быть, и для всей страны.



Осень, мужчины и ОХОТА

Человек занимался охотой с доисторических времен. С развитием человеческого общества менялись способы и цели охоты - от охоты во времена первобытного общества, как одного из основных источников пищи, до охотничьих забав для развлечения аристократов.

В Канаде коренные жители и первые поселенцы еще совсем недавно питались только тем, что добывали охотой. И в наши дни, несмотря на дороговизну лицензий, снаряжения, оружия и патронов, охота по-прежнему считается национальной традицией, и многие канадцы с гордостью угощают друзей дичью, добытой собственными руками.

Осень – это традиционное время для охоты на диких гусей. Во время перелёта на юг, отъевшиеся за лето гуси делают многодневные остановки для отдыха и восстановления жировой прослойки. Ночуют они на открытой воде, куда к ним не могут подкрасться волки и койоты, а с рассветом перелетают на свежескошенные поля злаковых клевать просыпанные при уборке зёрна. Если поле понравилось, то они улетят недалеко. Отоспятся и снова появятся на «пастбище».

Подкрасться охотнику к сидящей стае гусей на расстояние выстрела практически невозможно. В каждой группе пасущихся птиц есть очень ответственные гуси-сторожевики, которые всю свою смену непрерывно осматривают окрестности, не опуская головы, даже если под ногами золотые зёрна. При подозрении на опасность приближения хищника, особенно с ружьём, сторожевики дают сигнал, и вся стая мгновенно взлетает в безопасное небо так высоко, что охотники восхищенно и разочарованно называют их «космонавтами».

В городских парках на них можно буквально наступить ногами, но каким-то образом они всегда знают, где людям разрешено охотиться, а где нет. Поэтому бить гуся в разрешенных государственными правилами зонах можно на рассвете или к закату солнца, когда есть шанс , что мимо вас достаточно низко пролетит стая птиц, спешащих на кормёжку или ко сну. Разумеется, пролетающих мимо гусей нужно подманить на выстрел - для этого охотники используют чучел и свистки (манки). Перелётные птицы предпочитают садиться к уже пасущимся стаям. Во-первых, раз здесь что-то клюют, значит есть зерно, а во вторых: раз “сторожевики” спокойно стоят, значит здесь безопасно. Поэтому даже далеко пролетающие стаи заворачивают к качественно сделанным и умело расставленным чучелам, особенно если охотники умело подражают крикам - разговору кормящейся стаи с помощью манков. Применение электронных средств, например, для транслирования звуков стаи через колонки в Канаде запрещено.

Кстати говоря, о различии правил в разныз странах: в отличии от России на территории Канады нельзя использовать тяжелую свинцовую дробь при охоте на перелётных птиц. Это делает добытую дичь гораздо более здоровым продуктом питания, но у более легкой стальной дроби поражающее расстояние почти в 2 раза короче, что требует от местных охотников гораздо большей меткости, камуфляжа и мастерства подманивания.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

На охоту выезжаем затемно. Два часа езды на машине, и мы оказываемся на маленьком заболоченном участке земли между засеянными полями. После нескольких минут хода от дороги вглубь леса, в кромешной тьме, налетая на колючие кусты и проваливаясь по щиколотку в лужи с грязной водой, мы попадаем на ферму, хозяин которой разрешил нам пострелять гусей на своей земле.

Если повезет, то на рассвете появятся первые птицы. Как правило, гуси высылают вперед разведчиков. Не спешите стрелять, иначе можете сорвать всю охоту! Если гусиный дозор что-то смутит, то стая зайдет на второй, а то и на третий круг, как поступают лётчики авиалайнеров, не увереные, что хорошо разглядели посадочную полосу. Но у гусей в глазах, наверное, очень сильная оптика, даже в предрассветной мгле они отлично всё видят. Поэтому нужно быть в камуфляжной одежде. Также необходимо правильно расставить чучела: «пасущихся» - головами в основном против ветра (так гуси клюют на поле, чтобы при опасности быстро набрать высоту), а «сторожевиков» с высоко поднятой головой - по краям стаи чучел, смотрящими в разные стороны.

Попасть в летящего гуся очень сложно. Нужно хорошо приноровиться, сделать поправку на его движение, постараться, чтобы рука не дрогнула в момент выстрела. Далеко не всегда с первого выстрела удается попасть в эту быструю и сильную птицу. А потом еще нужно идти и подбирать ее. Иногда она падает довольно далеко и часто приходиться вылавливать тушку гуся из воды. Ощипать канадского гуся весьма трудоемкая задача, а приготовить из него не просто здоровый и питательный продукт, а ещё и очень вкусное блюдо может далеко не каждый повар, даже из профессиональных!

Если у вас есть хорошие рецепты блюд из дикой гусятины, присылайте их нам в редакцию. Мы опубликуем лучшие рецепты, а также с помощью читателей выберем победителя для награды - сувенира от нашего журнала.

Нет более счастливого и гордого мужчины, чем охотник, вернувшийся домой с добычей. Сотни тысяч лет именно охота была основным мужским занятием и статус мужчины в обществе определялся умением охотиться, а не маркой дорогих часов или машины.

Жажда добычи и гордость за удачную охоту заложена в мужчинах генетически; и несмотря на налет цивилизации, под деловым костюмом зачастую скрывается азартный охотник. И настоящие мужчины продолжают добывать еду не в супермаркетах, а на дикой природе, чтобы доказать себе, что они – мужчины, чтобы увидеть гордость и восхищение в глазах любимых женщин.

Охота в Канаде доступна практически каждому, для этого достаточно пройти всего два курса и занимает это всего пару дней.
Первый курс - на получение лицензии охотника - посвящается основам охотничьих знаний и правилам безопасности во время охоты. В течении этого же курса дается информация про животных и птиц, обитающих в Канаде и разрешенных для охоты. Заканчивается курс письменным экзаменом. Второй курс - на владение оружием - научит вас технике безопасности и правилам использования оружия, после него также необходимо сдать экзамен. После чего вы заполняете формы для рассмотрения полицейскими органами и, при условии отсутствия криминального прошлого, получаете лицензию охотника и разрешение на покупку оружия. Кстати, в форме требуется указать адреса всех ваших бывших жён. Канадская полиция обязана им сообщить, что вы получаете разрешение на владение оружием...
Одни из лучших охотничьих угодий Канады находятся в провинции Онтарио. Удивительное создание природы, бескрайние леса, множество озер и рек - лучше место для охоты невозможно себе представить! Вся провинция разделена на зоны, и каждая такая зона имеет свои правила охоты на зверя и птицу. К примеру, вы решили поехать на север провинции, чтобы поохотиться на оленя. Для этого необходимо проверить годовой охотничий вестник и определить, в какой зоне разрешена охота, в какое время и какие имеются ограничения.

Для получения дополнительной информации смотрите: www.ohep.net

Существует множество мотивов для охоты. Для кого-то охота – это элитный спорт, и он едет в лес опробовать новое дорогое ружье. Кто-то идет на промысел, чтобы добыть органическое мясо и вкусно покормить семью. Кто-то - чтобы разбудить древние инстинкты охотника и ощутить себя настоящим мужчиной. А кому-то общение с природой помогает духовно обогатиться. В любом случае, если вы вернетесь с охоты на диких гусей с трофеями, честь вам и уважение! И даже если в этот раз вы вернетесь без добычи, время, проведенное на природе, охотничий азарт и общение с другими охотниками уже превратили вашу охоту в лучший отдых. Хорошей вам охоты! Или как традиционно желают друг другу охотники: «Ни пуха вам, ни пера!». **Будьте здоровы!**

Эффективные техники избавления от иррациональных страхов

В прошлом выпуске нашего журнала мы рассказывали об иррациональных страхах. В то время, как страх является одной из базовых эмоций человека и связан с инстинктом самосохранения - одним из мощнейших и жизнеобеспечивающих бессознательных человеческих инстинктов, то иррациональный страх - это нарушение психики человека, зафиксированное в его подсознании и приобретенное на фоне травматической ситуации, пережитой ранее.

Если вы периодически чувствуете иррациональные страхи, то вам стоит освоить самые эффективные техники и методы поведенческой психотерапии:

- **Систематическая десенсибилизация (снижение чувствительности).**

Это позволит вам устранить деформированные ассоциативные связи между памятью о психотравмирующем событии и паническим состоянием.

Инструкция: Сядьте удобно, расслабьтесь, прикройте глаза и вспомните вашу проблемную область, когда она у вас не вызывала чрезмерных иррациональных эмоций. Вы это можете сделать с помощью контр-обусловливания по Вольпе: в процессе многократного повторения конфронтации, при которой вы можете "погасить" страх, путем его замещения иной реакцией, не совместимой со страхом, например, чувством покоя или смеха. Результат: ситуации страха, которые раньше вызывали страх нарастающей силы, после контр-обусловливания начинают вызывать нарастающей силы релаксацию.

- **Управляемая визуализация.**

Это позволит вам разбить пугающий образ, лишив его логичных связей.

Инструкция: Сядьте удобно, расслабьтесь, прикройте глаза, представьте пугающий образ и начинайте его "разбивать". Например, вы боитесь смерти, представьте её образ (мужчина-женщина, старик-ребенок, цвет волос, фигура, походка и мимика, характер и настроение и т.д.). Затем разбивайте созданный вами образ смерти (страха) и его связи на куски, которые потом вы сможете сложить по иному. Вас поразит, как быстро спадет накал страха и вы скажете сами себе: "Это чудо - я больше не боюсь смерти ".

- **Оценка панической атаки.** Это позволит вам выходить, выключаться из состояния паники.

Инструкция: Вам потребуются карандаш и бумага. Вам нужно оценить свое состояние во время паники по десятибалльной шкале: 10 баллов - это полная сила, а 1 балл – глубокое расслабление. На время оценивания собственного состояния, вы становитесь наблюдателем, то есть вы начинаете выходить из состояния паники, а это способствует размытию эмоциональной составляющей страха. Как показывает опыт: на первых порах вы можете столкнуться с тем, что испытаете сложность при письме, потому что в панике мозг нацелен на совершение резких и размашистых движений, а не точных. Но зато вы сможете получить точную информацию о длительности и интенсивности панических атак, что даст больше возможности их контролировать.

- **Осознание происходящего.**

Это позволит вам устранить ассоциативные связи между пугающими обстоятельствами и вашей реакцией на них, что позволит мозгу успеть проанализировать обстоятельства паники и сделать правильный вывод: ситуация не является угрожающей. Эта техника состоит из пяти частей.

Инструкция:

1. Примите иррациональный страх, как горький опыт, в результате которого возникают негативные эмоции, которые «подливают масла в огонь» страха и от которых вам необходимо избавиться.
2. Наблюдения за иррациональным страхом (паникой), но без её оценивания.
3. Попытайтесь при панике продолжать делать то, что вы собирались делать, но не откладывайте своих дел. Не пытайтесь избежать неприятной ситуации: дышите нормально, фокусируясь на увеличении времени выдоха - это позволит постепенно успокоить тревогу. Например, по мнению большинства докладчиков первые пять минут публичного выступления считаются самыми трудными. Но, если продолжать говорить более пяти минут, то мозг успевает понять, что ничего страшного в ситуации нет: дыхание нормализуется и т.д.
4. Систематически закрепляйте свой новый положительный опыт, то есть продолжайте принимать атаки, наблюдать их и вести себя обычно, пока напряжение не снизится до нормального уровня.
5. Приготовьтесь к позитивным изменениям, помня, что паническая атака - это естественная реакция организма и нет ничего, чего следовало бы бояться.

Помните: то, чего вы так боитесь, никогда не произойдет. И порадуйте себя, потому что вы научились эффективно справляться с вашими иррациональными страхами.

Вы можете связаться с автором - дипломированным психологом Лидией Агеевой по email: alex1955j6@yahoo.com или skype: alex195506 .

Лидия Агеева
ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ И СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Медицина

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

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

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

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

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

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

Питание

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

www.revitasize.ca

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

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

Красота

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

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

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

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

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

Разное

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

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

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

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

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

647.720.8109

Разное

PIANO FOR WELLNESS

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

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

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

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

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю