BE HEALTHY
Будь Здоров!
www.BeHealthyMagazine.ca
MONTHLY MAGAZINE
November/December 2017

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ
НАМ ГОТОВИТ?

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
В КИТАЙСКОМ СТИЛЕ

КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ
НА СЧАСТЬЕ И УДАЧУ В НОВОМ ГОДУ

ЧУВСТВЕННАЯ АЮРВЕДА

КАК ПОХУДЕТЬ
ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

ЗАЧЕМ ИСКАТЬ
ХОРОШЕГО фармацевта?

4 стр.

СОДЕРЖАНИЕ

4 Зачем искать хорошего фармацевта?

6 Как сдержать «новогодние обещания»

8 Как похудеть после 40 лет

10 Вред диет: чем опасны любые диеты

12 Что делать, если вы подскользнулись на дороге?

14 Чёрная икра - вкус Нового года

15 Что год грядущий нам готовит?

16 Как подготовиться к празднованию Нового года и Рождества

17 Как настроить себя на счастье и удачу в новом году

18 Остеопатия: Лечение межпозвонковой грыжи без операции

20 Чувственная Аюрведа

22 "Второе лицо" женщины или вернем молодость вашей шее

24 GYROTONIC®: зачем учиться правильно дышать

26 День Здоровья в индийском стиле

27 День Здоровья в китайском стиле

28 Аквила Кортеля – Золотой Орёл качества

30 Chiropractic (хиропрактика): искусство исцеления

Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova
Farida Samerkhanova

Digital Media Manager
George Didok

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova,
Mirra Radiy, Natasha Zarubin,
Natalia Botova, Viktoria Kraskoff,
Karine Vasserman

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun,
Victoria Petrova, Rima Spojniqov,
Olga Loginova

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

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada. Recipient of 2016 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.

ЗАЧЕМ ИСКАТЬ хорошего фармацевта?

Задумывались ли вы когда-нибудь, какова роль фармацевта на вашем пути от болезни к выздоровлению или улучшению самочувствия? Что подразумевают его работа и знания? Для большинства из нас фармацевт - это продавец лекарственных препаратов, человек в белом халате за стойкой аптеки, отмеряющий необходимое количество препарата и вкратце объясняющий как и когда его применять. На этом его функция вроде бы как исчерпывается. Однако, Анис Джордж, или просто Джордж, как называют его многолетние клиенты — фармацевт, просветитель и управляющий аптеки "Health Link Pharmacy" в Ричмонд Хилле считает, что это не совсем так. В своем рассказе нам, редакции журнала «Будь Здоров», и нашим читателям Джорж объясняет почему.

По мнению Джорджа, в последнее время роль фармацевта выходит далеко за рамки «продавца лекарственных препаратов» - нагрузка на систему здравоохранения Канады возрастает ежегодно по причине того, что население стареет, во многом благодаря тому, что выросла средняя продолжительность жизни.

По данным Statistics Canada средняя продолжительность жизни в Канаде в 2015 году достигла 82.14 года. Для сравнения, в 1970 году эта цифра была на отметке 72.70 года.

Добавить к этому недостаток финансирования, и результатом является перегруженность больниц и медицинских офисов, долгое время ожидания приема у семейного врача, а тем более, у специалистов и т.д. Знаете ли вы, что на прием каждого пациента отводится примерно семь минут, за которые врач должен выслушать пациента, постараться определить предполагаемый диагноз, назначить необходимые анализы, выписать рецепт на лекарства? При такой ситуации, совершенно естественно, что на разъяснение того, как действует тот или иной препарат, как он сочетается с другими медикаментами, каковы его побочные эффекты и так далее у врача просто нет времени.

Вот именно здесь и начинается работа фармацевта. Джордж называет ее последним звеном в деле выздоровления. Правильный, ответственный и неравнодушный фармацевт - это человек, который знает историю болезни, учитывает возраст пациента, индивидуальные особенности организма, ваш стиль жизни. Он обладает не только неисчерпаемым запасом знаний в фармакологии и медицине, и не только определится с тем, какое лекарство выбрать, но и, при необходимости, поможет подобрать аналог, альтернативу и т.д. Он также обладает и определенными человеческими качествами, такими как внимание к пациенту, сочувствие, терпение и умение доступно рассказать о лечении, что особенно важно при работе с пожилыми пациентами, которые зачастую дезориентированы, страдают от деменции и забывчивости.

Именно такой стиль обслуживания выбрал для себя Джордж. Он знает по имени всех своих пациентов, напоминает, когда нужно обновить рецепт на лекарства, посоветует, как применять и сочетать медикаменты, чем снизить побочные эффекты, какие дополнительные препараты, диета, изменения в образе жизни помогут чувствовать себя лучше.

Кроме этого, его аптека - это compound pharmacy, в которой вам приготовят лекарство по индивидуальной рецептуре. Это может быть и сироп от кашля для вашего ребёнка, сочетающий антигистаминовые, отхаркивающие и кадеиновые компоненты, или специальная мазь от различных заболеваний кожи и многое другое, что требует нестандартного подхода в лечении. Скажем, вы страдаете от артрита и мази, доступные в свободной продаже, не приносят облегчения. Джордж сделает вам препарат, сочетающий в себе более высокий процент обезболивающего вещества и коллаген, который проникая в сустав, восстанавливает коллагеновый кожух хрящевой ткани, который и разрушается при артрите.

То есть вы не только получаете облегчение симптомов болезни, но и, фактически, лечите заболевание.

Однако это еще не все. В аптеке Джорджа есть удивительная лаборатория, где он создает уникальные препараты на растительной основе для лечения и красоты. Используя исключительно натуральные вещества и самостоятельно извлекая из трав и других растительных субстанций активные элементы, он придумывает как косметические средства, так и лечебные. Он широко применяет, например, корень лакрицы (licorice root) - мощнейшее противовоспалительное средство, данное нам самой природой и способное посоревноваться со стероидами типа гидрокортизон, но без каких-либо побочных эффектов. В его арсенале есть популярное средство от акне. Джордж утверждает, что даже самый отчаявшийся клиент увидит серьезное улучшение уже через 10 дней использования. Тем, кто скептически относится к таким заявления, он предлагает прийти и получить первый набор бесплатно, так как уверен, что вы вернетесь и приобретете второй, потому что его средство действительно работает! Он вообще раздает много своей продукции

совершенно бесплатно: крем авокадо для лечения сухой, потрескавшейся кожи и псориаза, великолепные лосьоны для лица и тела. Просто как человек очень верующий, он живет принципами альтруизма и человеколюбия.

Главной своей миссией Джордж считает возможность помочь людям не только жить дольше, но и лучше. Он регулярно проводит лекции, семинары и презентации для пожилых людей, рассказывая в доступной форме о типичных заболеваниях и изменениях в организме, связанных с возрастом, таких как артрит, высокое кровяное давление, проблемы повышенного холестерина, диабет и так далее. Он несет не только научные знания, но и дает практические советы по изменению образа жизни для того, чтобы жизнь пожилых людей была не просто долгой, а еще и здоровой.

Да и всем остальным из нас, кому ещё далеко до пожилого возраста - нам свойственно тщательно выбирать парикмахера, любимый спа-салон, ресторан и магазин, но почему-то мы легкомысленно относимся к выбору своего фармацевта, человека, который в команде с врачами и нами самими может помочь нам быть здоровыми.

Хотите получить потрясающий сервис от доброго, внимательного и очень знающего специалиста, почувствовать, что кто-то беспокоится о вашем здоровье, самочувствии и благополучии, найдите себе хорошего фармацевта и аптеку, ведь дороже здоровья у нас ничего нет. **Будьте здоровы!**

КАК СДЕРЖАТЬ «НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ»

Каждый год мы даем себе новогодние обещания: кушать меньше сладкого, похудеть, бросить курить, регулярно ходить в спортзал и, вообще, начать весть здоровый образ жизни и так далее. И так каждый год!

Иногда мы даже начинаем что-то делать, но проходит несколько недель (или даже дней), и мы возвращаемся к своим старым привычкам. Почему? Мы корим себя, что не хватает силы воли, или оправдываемся, что нет времени, «семья не поддерживает» и прочее. Я дам вам простые советы, как увеличить ваши шансы на успех. Но сначала вы сами должны решить, что вы действительно готовы выйти из зоны комфорта и создать свой новый образ: таким, каким вы видите себя в своих новогодних мечтах.

Вести здоровый образ жизни не так уж сложно, однако, не пытайтесь изменить все и сразу. Двигайтесь шаг за шагом и начните с самых простых вещей:

1. Полноценный сон.

Не для всех очевидно, но это ключевой момент для здоровья. Когда мы не высыпаемся, у нас мало энергии и мы компенсируем это кофе, сладким и фаст-фудом. К тому же недостаток сна ведет к нарушению гормонального баланса и замедлению метаболизма.

2. Справляться со стрессом.

К сожалению, в современной жизни мы не можем избежать стресса, но есть много несложных способов успокоиться, расслабиться, сбросить напряжение. Если не делать это осмысленно и регулярно, то стресс становится постоянным фактором нашей жизни. Согласно многочисленным исследованиям, стресс является основной причиной многих заболеваний и расстройств, одним из которых является ожирение - из-за повышенного уровня гормонов кортизола и инсулина.

3. Режим питания.

Когда мы голодны, мы хватаем то, что быстрее и легче всего доступно, а это редко бывает здоровая еда. Кушайте 3 раза в день и не пренебрегайте перекусами. Планируйте свое меню заранее и всегда имейте при себе что-то перекусить на случай, если вы задержитесь на работе или застрянете в пробке. Это могут быть фрукты, орехи, батончики мюсли.

4. Здоровая еда.

Во-первых, исключите рафинированные и готовые продукты. Нашему организму нужны сложные углеводы: овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, орехи, бобовые. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которая замедляет усвоение углеводов, т.е. мы дольше остаемся сытыми. К тому же, клетчатка необходима для правильной и здоровой работы кишечника.

Во-вторых, не бойтесь жиров. Как это ни парадоксально, но потребление здоровых (подчеркиваю, здоровых) жиров способствует похудению. Кроме того, уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний, понижается холестерин, улучшается мозговая деятельность. Источники здоровых жиров: нерафинированные растительные масла; орехи, семена. Обратите внимание на кокосовое масло – оно выдерживает самую высокую температуру и лучше всего подходит для жарки.

В-третьих, белки - это строительный материал. Они нужны для обновления клеток и сохранения мышечной массы. Лучше всего потреблять белки в каждый прием пищи. Это даст вам достаточно энергии, и вы не будете испытывать чувство голода между едой. Выбирайте рыбу, постное мясо, курицу, яйца. Для вегетарианцев хорошими источниками белка являются орехи, семена, бобовые, киноа, гречка, рис.

5. Готовьте пищу дома.

При этом вы сами контролируете процесс и выбираете качественные продукты. Помните, рестораны экономят на продуктах и ингредиентах, которых «не видно»: соль, сахар, масло, и прочее. Однако, эти же «невидимые ингредиенты» при плохом их качестве способны причинить огромный вред вашему здоровью. Немаловажным фактором также является то, что, готовя дома, вы экономите деньги и получаете возможность инвестировать их в более качественные органические продукты, а, значит, в ваше здоровье! Нет времени готовить дома – это просто отговорка.

6. Читайте этикетки.

Когда вы покупаете готовую еду, смотрите не столько на калории, сколько на состав. Золотое правило: если вы не понимаете ингредиенты, указанные на этикетке, потому что давно забыли школьные уроки химии – не кушайте это. Лучше покупайте те продукты, на которых нет этикеток, то есть натуральные продукты: овощи, фрукты, крупы.

7. Пейте больше воды.

Если вам не нравится простая вода, добавьте для вкуса лимон или клюкву. Можно пить травяные и фруктовые чаи: горячие зимой и холодные летом. Главное, ограничьте кофе 1-2 чашками в день и полностью исключите сладкие газированные напитки.

8. Больше движения.

«Без комментариев». Хочу лишь напомнить, что тренировки и занятия спортом способствуют выработке эндорфинов (гормон удовольствия). Спорт в шутку принято называть «самой здоровой наркотической зависимостью».

Итак, вы окончательно решили с Нового года начать вести здоровый образ жизни? Отлично! Вот мой совет, как увеличить шансы на успех:

Во-первых, не пытайтесь полностью поменять ваш образ жизни. Меняйте по 1-2 привычки за раз, и только когда они станут для вас нормой, переходите к следующей.

Во-вторых, обязательно отмечайте свои успехи и поощряйте себя.

И в-третьих, если вы уже морально готовы и серьезно настроены на перемены, то вам нужен план. Все знают, что нужно делать, но лишь немногие делают. И отличие состоит в том, что те, кто добились успеха, имели поддержку наставника и шаг за шагом следовали четкому плану.

Успешного вам выполнения обещаний в Новом году, будьте здоровы!

Anna Prokusheva (Анна Прокушева)
R.H.N. (REGISTERED HOLISTIC NUTRITIONIST)
Тел: (416) 939-4617

КАК ПОХУДЕТЬ после 40 лет

Одним из популярных обещаний, которое мы себе даём на Новый год - это похудеть. Тем более, что после 30 лет обмен веществ замедляется и, не учитывая это и продолжая питаться как раньше, за следующие 10 лет большинство людей прибавляет в среднем 10% от веса, то есть 5–8 кг.

ЧТО НА ТАРЕЛКЕ

После сорока похудеть гораздо тяжелее, чем, например, в 25, и даже в 30 лет. Популярные диеты, которые передаются из уст в уста или которыми пестрят журналы и Интернет, в этом возрасте перестают давать прежний эффект. А вот вред здоровью наносят ощутимый! Поэтому первое, что нужно сделать - навсегда забыть про "диеты" полуголодные или несбалансированные системы питания. Меняйте меню постепенно и внимательно следите, чтобы в день вы получали необходимое количество калорий (1600-1800 ккал - для женщин, 2200-2400 ккал для мужчин). Это несложно.

Серьёзно задумайтесь как и в каком виде вы получаете это необходимое количество калорий. В наше время даже дети знают, что утро нужно начинать со стакана воды, потом приступать к завтраку и ни в коем случае не пропускать приемов пищи. Многие системы питания рекомендуют вместо традиционных 3-х раз, питаться 5–6 раз в день и небольшими порциями, в среднем, по 350-400 ккал. При этом вашему организму необходимы:

Белки - строительный материал для клеток и источник аминокислот, в том числе тех, которые не синтезируются в организме человека и должны поступать с пищей. Помните, что потребность в белках зависит от возраста и образа жизни. Например, при интенсивном занятии спортом, здоровое питание должно включать больше белков. Источники белков: яйца, мясо, молоко и молочные продукты, рыба, бобовые, орехи.

Углеводы являются превосходным источником энергии и составляют большую часть нашего рациона. Пищевые продукты, содержащие медленные, сложные углеводы обеспечивают равномерное содержание глюкозы в крови и энергию для всех клеток.

Плюс к этому они содержат пищевые волокна и нормализуют функцию желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Далеко не так полезны быстрые, **простые углеводы**.

Они содержатся в сладостях, кондитерских изделиях, сдобе, рафинированном белом рисе, фруктовых соках. Потребление быстрых углеводов зачастую приводит к ожирению и проблемам с обменом веществ. Отдавайте предпочтение медленным углеводам, их источниками являются: крупы из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола, овощи и фрукты.

Жиры - компонент всех клеточных мембран. Они участвуют в регуляции большинства процессов в организме, помогают усваиваться многим витаминам и являются энергетическим депо. Источники жиров: растительные масла, сливочное масло, мясо и птица, рыба (жирные сорта), яичный желток, орехи, семена, плоды некоторых растений. Однако, если вы озабочены проблемой лишнего веса, **перейдите на низкокалорийное питание**: молочные продукты с низким содержанием жира, нежирное мясо, рыба. Так незаметно для себя вы сможете снизить калорийность рациона на 20–25%. Также постарайтесь облегчить все привычные блюда, например, воздержитесь от того, чтобы «от всей души» заправлять оливье майонезом, а винегрет щедро поливать растительным маслом.

Витамины активно участвуют в обмене веществ. Большинство из них можно получить только с пищей. Наиболее важными считаются витамины А, С, группы В (В1, В2, В5, В6, В12), D, E, H, K, PP, фолиевая кислота. Источники витаминов: овощи, фрукты, зелень, зерновые, а также продукты животного происхождения (яйца, рыба, масло, печень и т.д.).

Минеральные вещества участвуют в биохимических процессах и служат строительным материалом для тканей и клеток. Источники - все продукты питания. Например, кальция много в молочных продуктах, железо мы получаем из мяса и печени, йод — из морепродуктов.

Жизнь в движении. После сорока мы также начинаем набирать вес из-за малоподвижного образа жизни: от офиса до дома – минимум шагов, на работе – минимум телодвижений. Но двигаться, тренироваться нужно обязательно. Какие нагрузки выбрать? С одной стороны, жиросжигающие, а с другой – безопасные для коленей и позвоночника. Начните с ходьбы, велосипеда, бассейна. Надумали записаться в спортзал? Избегайте штанг и гантелей, и тренируйтесь в классах, где для тренировок используется вес собственного тела или занимайтесь на тренажерах под руководством тренера – при этом риск получить травму гораздо меньше. Не забывайте о разминке до тренировки: суставы и связки очень важно хорошо разогреть до занятия, это снижает риск травм. А аккуратная растяжка после тренировки помогает восстановить эластичность мышц и тем самым укрепляет их.

В любом возрасте важно иметь значимый мотив к похудению. Чтобы его найти, задайте себе три вопроса:

1. *Зачем терпеть все эти, пусть небольшие, но ограничения?*

Причиной может быть состояние здоровья, улучшение самочувствия, самоощущения и т.д. Однако, образ похудевшей «себя» должен твердо стоять на земле, окруженный реалиями вашей жизни.

2. *Сколько лишних килограммов отравляет мне жизнь?*

Не ставьте больших целей вроде такой – весить 50 кг при росте 170 см. Для начала нужно довести вес до здоровой физиологической нормы и быть в состоянии его контролировать.

3. *Когда мне необходим результат?*

Очень важно обозначить конкретный срок. Например, «хочу похудеть на 2 кг в месяц» и затем осмысленно идти к осуществлению этой цели. Также очень хорошо, если ваш мотив привязан к реальной дате – свадьбе, юбилею, празднованию, например, Нового года!

Успехов вам и будьте здоровы!

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

NATASHA ZARUBIN
Registered Homeopath
Member of College of Homeopath of Ontario

- Лечение болезней и инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний без медикаментов
- Стресс, паника, депрессия без антидепрессантов
- 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

DR. VLADIMIR SHIFRIN
M.D. (Russia, Israel), Ph.D.

Заслуженный врач РФ, более 35 лет стажа по психоневрологии. Специалист по диагностике и лечению психосоматических расстройств и неврозов. Консультирование и проведение терапии на дому у пациента.

CONFIDENTIALITY GUARANTEED

(647) 210-3542

ВРЕД ДИЕТ:
чем опасны любые диеты

Обещание "избавиться от лишнего веса" лидирует в списке обещаний, которые жители Северной Америки дают себе на Новый год. Как? - Конечно же с помощью очередной диеты. Но знаете ли вы, что абсолютно все диеты наносят сокрушительный удар по здоровью? Разберемся, почему это так.

Всего лишь 20-30 лет назад, во времена учебы в медицинском институте, слово "диета" ассоциировалось лишь с лечебным питанием. Был нудный предмет – диетическое питание, и профессия, казавшаяся безумно скучной – врач-диетолог. Использовалось слово "стол", особенно, в санаториях, и лечебные "столы No" ассоциировались в наших умах с язвенной болезнью, патологиями печени... и безнадежной старостью. Однако, вопрос о вреде диет в то время не рассматривался, так как все назначенные диеты были лечебными и, соответственно, полезными.

Но затем пришла мода на худое тело и захватила многих. Сейчас для большинства слово "диета" имеет косметический оттенок. Было подсчитано, что сегодня существует 28 000 различных диет, и две трети женщин в мире ежегодно пробуют, а иногда и неоднократно, одну или несколько из них. Причём о том, что вред диет от таких "экспериментов" может усилиться в разы, пробующие их на себе даже и не подозревают.

Сразу надо оговорить два основных постулата, на которых строится современное отношение медиков к диетам:

- Диеты работают и иногда дают довольно хороший эффект, и поэтому имеют множество приверженцев и сторонников.
- Вред диет наносится от каждой из них, т.е. все диеты вредны, просто вред у них разный и проявляется он иногда сразу, а иногда – через годы.

Напрашивается вопрос: не противоречит ли одно другому? Если диеты работают, то почему все они вредны? Дело в том, что под диетами мы сейчас подразумеваем относительно "короткие" пищевые схемы – они могут продолжаться от трех дней до нескольких недель. И вред диет в таких ситуациях может быть весьма специфическим. Диеты, которые надо соблюдать более длительные промежутки времени, будут уже изменением пищевого поведения человека, и если эти изменения разумны, то они не вредны и могут сделать человека стройным и здоровым.

Долгое соблюдение "коротких" диет, рассчитанных на небольшой срок, наносит, однако, сокрушительный удар по здоровью - до анорексии и тяжелых, иногда смертельных нарушений обмена веществ.

Но вернемся к вопросу: чем же вредны абсолютно все диеты?

1. Стресс для организма. Организму человека нужны постоянно все пищевые компоненты – белки, жиры, углеводы, витамины и минералы – в определенных соотношениях и количествах. Любая диета нарушает эти соотношения, организм чего-то недополучает, а это – всегда стресс. Стресс – не так уж плох сам по себе, но частый и декомпенсированный – он вреден. К тому же организм учится бороться со стрессом. И каждый последующий, но схожий с предыдущим стресс переносится все легче. Применительно к диетам это означает, что пробуя по второму, третьему заходу одну и ту же диету, мы все меньше на нее реагируем – меньше худеем. Это многие замечали.

2. Замедление метаболизма. Жёсткие диеты, например, очень низкокалорийные заставляют организм замедлять обмен веществ – так он пытается сохранить жизнь "худеющему", "растянув" пищу на более длительный период. Замедление обмена веществ в организме достигает 20-30% от того, что было до диеты. Но при возвращении к обычным нормам питания перестройка метаболизма происходит постепенно, и первое время низкий обмен сохраняется, а обычное количество еды откладывается в виде нового жира – именно потому по окончании даже самой удачной диеты люди часто поправляются не до исходных цифр, а ещё сильнее. То есть вред диет в данном случае состоит в парадоксе, что, чем дольше вы сидите на диете, тем больше толстеете, а не худеете после этой самой диеты.

3. "Повторное" ожирение - опаснее и вреднее первоначального потому, что жир откладывается не там, где был, а в большей степени на внутренних органах. Это так называемое висцеральное ожирение и грозит оно различными болезнями. Вред диет в таком случае причиняется внутренним органам. Недаром основным критерием избыточного веса сейчас стал не вес, как таковой, и даже не пресловутый индекс массы, а объем талии в сантиметрах – этот показатель говорит о количестве жировой ткани в брюшной полости, а это важнее, чем, собственно, вес.

4. Болезни органов; генетические, метаболические особенности. Садясь на диету, люди часто не учитывают не только состояние своего здоровья, но и генетические, метаболические особенности, привычки питания в семье, а начинать надо именно с них. А некоторым (в идеале – всем) перед попыткой изменить систему питания надо бы проверить гормональный статус и состояние основных органов и систем, иначе вред диет может оказаться весьма коварен. Вот и получается, человек с болезнью почек "садится на Atkinson", где преобладает белковое питание, совсем не показанное этим пациентам, и вред диеты получается двойной - диета "не выдерживается", поскольку непереносима именно этим человеком. Это оставляет у человека не только чувство вины и стыда, как любое дело, которое не получилось, но и будет нанесен вред больному органу, который может быть огромный.

5. Расстройства всех функций организма. Вред диет любого типа, кроме того, состоит в нарушении стабильной работы и стабильного состояния органов и систем человека. Сейчас никого уже не удивляют данные о том, что вес тела, или, скорее, склонность к худобе или полноте определяется генетически. Человек, совершенно одинаково питаясь, с течением жизни понемногу набирает вес, но в пределах года, например, эта цифра относительно постоянна. Пробуя то одну, то другую диету, человек на протяжении короткого времени заставляет организм часто и слишком резко перестраиваться. Это нам кажется – ну, поступило меньше еды, и что? - Но вред диет может подкрасться незаметно! Ведь меняется и скорость выработки, и состав пищевых ферментов, и работа кишечника, и даже мозга. Раньше мы ему глюкозу поставляли, а потом перестали. Вместо неё пошли в расход так называемые кетоновые тела от расщепленных жиров (по такому принципу работают низкоуглеводные диеты). Организм старательно перестраивает свой обмен веществ под наши капризы, а мы через неделю передумали – тяжело, не получается – и решили снизить калорийность рациона. Снова начинается очередная перестройка, а она – процесс сложный, тонкий и, в идеале, длительный. Таким образом, вред диет не заставляет себя ждать, и при таком отношении к себе мы получаем расстройства всех функций, даже с пищеварением не связанных. Наш бедный организм просто не успевает за полётом наших желаний и "забывает" следить за работой сердца, "забывает" о суставах, об иммунитете, о борьбе с вредностями окружающей среды. И потом мы удивляемся, откуда у нас столько болезней?

6. Вред диет возможен ещё и по отношению к психике "худеющего". Возможные страдания от неудач (а они случаются часто), связанные с ними чувства вины и стыда, боль, нанесенную насмешками близких, друзей и коллег, ощущение своей слабости, неспособности "взять себя в руки" ("а что я вообще могу, если даже похудеть не получается?!"). Все это тяжело переживается и порой приводит к депрессии в большей степени, чем само наличие избыточного веса и связанные с ним неудобства. Поэтому тем, кто на самом деле хочет быть здоровым и стройным, надо постараться самому или с помощью специалистов перестроить "пищевое поведение", отношение к еде и привыкнуть к этому, ведь жить по-новому придется до конца жизни. А диеты в данном случае – соблазнительно короткий путь, ведущий в никуда.

Мы надеемся, что информация в этой статье будет вам полезна. Если похудеть — это одно из ваших новогодних обещаний, то "худейте" осмысленно и бережно по отношению к себе. И будьте здоровы!

ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы подскользнулись на дороге?

Зима в Торонто долгая, холодная, а зачастую, и опасная для здоровья - из-за скользкого льда, неочищенного вовремя или притаившегося под снегом. А знаете ли вы, что владельцы магазинов и другой коммерческой недвижимости несут ответственность за то, чтобы пешеходы были в безопасности на территории их недвижимости? В то время, как пешеходы обязаны проявлять разумную осторожность при ходьбе, они также не должны подвергаться неожиданным опасностям по причине халатности и недостаточной ответственности владельцев и управляющих магазинов, заправочных станций, салонов красоты и т. д., а также халатности городких властей, не уделяющих достаточного внимания состоянию дорог и тротуаров.

Потенциальную угрозу для безопасности и здоровья пешеходов могут представлять:
- Нерасчищенный подход к зданию;
- Неудовлетворительные условия освещения;
- Отсутствующие поручни;
- Неровности на дороге (неожиданные выступы, выбоины, ямы, бордюры, и прочее).

Редакция журнала «Будь Здоров!» обратилась с вопросом: «Что делать, если человек выходит из магазина, поскальзывается и падает на скользкой дороге?» к Майклу Тейлору, Managing Partner в Taylor, Baber & Mergui.

Майкл Тейлор: Если вы поскользнулись и упали, прежде всего старайтесь соблюдать спокойствие. Следуйте вот этим простым правилам:

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!
С ПРАВИЛЬНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ЗАЩИТОЙ

TBM Taylor, Baber & Mergui Professional Corporation
PERSONAL INJURY AND COMMERCIAL LITIGATION

Квалифицированные русскоязычные канадские юристы с многолетним опытом в судебных исках

Michael Taylor, B.A. Managing Partner
Roman Baber, B.A., LL.B Partner / Lead Litigator

Компетентная помощь в:
• Дорожно-транспортных происшествиях
• Случаях получения травм в результате падения
• Возмещении расходов на реабилитацию и уходе после травм
• Получении компенсации заработной платы, не выплаченной из-за потери трудоспособности

Не боритесь со страховой компанией самостоятельно
Оплата только в случае положительного завершения дела

www.tbalaw.ca
e-mail: mtaylor@inslaw.ca
Tel: 416-514-0123
Fax: 416-514-1700
1000 Finch Avenue West, Suite 400 Toronto, Ontario M3J 2V5

Правило 1: Постарайтесь аккуратно подняться и оценить ситуацию, понять причину этого падения (неочищенный лед / снег, неровности на дороге, и т. д.)

Правило 2: Когда вы поняли по какой причине вы упали, сфотографируйте место падения. Сделайте фотографии так, чтобы на них было видно не только место падения, но и место падения по отношению к магазину, из которого вы выходили, а также по отношению к близлежащим зданиям и магазинам. Все эти снимки помогут вашему юристу доказать, что это именно то место, в котором вы упали и почему вы там получили свои травмы.

Правило 3: Зарегистрируйте эту ситуацию с управлением магазина, из которого вы вышли. Как правило, у администрации магазинов есть специальные бланки для регистрации случая падения и для написания отчета о происшедшем.

Правило 4: Позвоните в 911 / Скорую помощь, если есть в этом необходимость. Пойдите на прием к семейному врачу или в Walk-in Clinic для того, чтобы зафиксировать травмы, полученные во время вашего падения.

Правило 5: Существуют 2 основных места падения. Первое место - это падение на частной территории. В таком случае у вас есть достаточно большое количество времени, чтобы открыть дело, обратиться к владельцу этой территории, подать судебный иск с целью получения компенсации. Если же вы упали на территории города, то времени у вас гораздо меньше. В течение нескольких дней вам необходимо будет написать письмо, в котором вы должны предупредить их о случившимся и дать понять, что вы намерены открывать судебное дело против администрации города. Если вы упустили время и вовремя не написали такое письмо, то город вам откажет в выплате компенсации.

Правило 6: Помните, вы имеете право на получение компенсации за полученные травмы и повреждения, медицинские расходы, потерю дохода, а также другие расходы из-за вреда, причененного вам в результате небрежности администрации города или магазина. Поэтому обратитесь в юридический офис, специализирующийся на авариях и травмах, для компетентной помощи в составлении иска и для получения правильной и максимально возможной финансовой компенсации.

Мы будем рады вам помочь:
Майкл Тейлор, Managing Partner в Taylor, Baber & Mergui
Для бесплатной консультации на русском языке звоните:
416-514-0123 ext. 501

HAND & STONE®

MASSAGE AND FACIAL SPA

REGISTERED MASSAGE | FACIALS | WAXING

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

Relaxation, Deep Tissue, Hot Stone, Couples, Prenatal

Introductory Massage or Facial Services

JUST $64.95

Reg. $89.95

GIFT CARD *Specials*

$10 off* Gift Cards OR **$25 off*** Spa Packages

*$10 Off valid for Massage or Facial single service Gift Cards (includes waxing and cash denomination purchases). Not valid toward introductory Offers. SAVE $25 on any Spa Gift Package (excludes series packages). Offers may not be combined. Rates & Services May vary by location. No cash value. Offer expires December 31 2017

Introductory Hot Stone Massage

JUST $84.95

Reg. $109.95

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

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

We're in your backyard on Disera at Bathurst and Centre facing Walmart.

Call us at 905-771-1772.

The Liberal. READERS' CHOICE 2016

Voted Best Spa in Thornhill

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

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

905.771.1772

www.handandstone.ca

ЧЁРНАЯ ИКРА - ВКУС НОВОГО ГОДА

Близится Новый год – время волшебства, подарков и традиционных праздничных блюд. Одно из них - это блюда с чёрной икрой.

В старину чёрная икра была привычна на любом столе, независимо от достатка. Наши предки знали, как приготовить икру, как и с чем ее лучше подать: икру отваривали в уксусе или отжатой кашице из заваренных маковых зернышек – «маковом молочке», запаривали в глиняных горшочках, подавали к блюдам из картофеля, добавляли в болтушку для блинов вместо яиц. Знаменитый путешественник Джеймс Кук, посетивший островное русское поселение в 1778 году, писал, что «икра служит этим поселенцам вместо хлеба, а вот последний для них считается лакомством».

Времена изменились – блюда с черной икрой стали роскошью. Однако, в наши дни икру уважают не только за вкус. Это отличное общеукрепляющее и профилактическое средство, содержащее аминокислоты, минералы, фолиевую кислоту, а также важное сочетание липидов, альбумина и витаминов A, D, C. Белка в черной икре - около 30%, и все полностью усваиваются.

Блюда с черной икрой также являются традиционным украшением Новогоднего стола. Классический способ подачи икры – бутерброды: ломтик свежего хлеба намазывается сливочным маслом, сверху тонким слоем кладется икра. Однако, даже такое простое блюдо можно разнообразить:

1. Вместо свежего хлеба можно использовать тосты или гренки.

2. Вместо масла в качестве «подложки» под икру можно использовать густые сливки и подкрасить соком свежей зелени. Можно также растереть, к примеру, тунец со сливками и получится нежнейший рыбный паштет. Еще вариант: сливки растереть с творогом, солью и зеленью.

3. Стоит поколдовать над украшением: чаще всего бутерброды с икрой украшают лимоном, маслинами, зеленью, свежими и малосольными огурчиками.

4. Дополнить бутерброд с икрой можно полоской омлета или даже целой глазуньей. Бутерброды можно сделать высокими: двух- или трехслойными с прослойкой из красной рыбы или селедочного масла. Бока бутерброда можно обмазать маслом и обильно обсыпать зеленью – получается ярко и красиво.

Подача икры на праздничный стол должна быть красивой! Пробуйте, экспериментируйте. Безграничных вам фантазий и приятного аппетита!

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ нам готовит?

В преддверье Нового года мы все начинаем подводить итоги уходящего года и загадываем желания, и даем себе обещания на следующий год, всерьёз задумываясь над вопросом: «Чего недостает в нащей жизни?», «Чего мы по-настоящему хотим?».
Ответы у всех свои, но, в основном, мы все хотим быть счастливыми и жить в гармонии с собой и окружающим миром. Как же найти эту гармонию?

С этим вопросом мы обратились к Карин Вассерман, музыкальному терапевту, преподавателю, талантливой пианистке, продюсеру и просто удивительному человеку.

Будь Здоров: *Карин, вы — просто олицетворение необыкновенного дарования, професионального успеха и, при этом, красоты, спокойствия, гармонии. Поделитесь с нашими читателями, в чем ваш секрет?*

Карин Вассерман: Мне лично очень помогает нумерология и музыка. Нумерология - не просто наука о числах, это наука о жизни и динамике человеческих ценностей. Она позволяет заглянуть в будущее, открывает суть циклических процессов, управляющих всеми сферами нашей жизни. Знать, что готовит день (или год) грядущий – это сокровенное желание каждого из нас. И, конечно, нумерология не дает точного ответа на этот вопрос, но подробно описывает тенденции каждого этапа вашей жизни; помогает понять, к чему будут направлены ваши устремления на том или ином жизненном этапе, на что нужно обратить особое внимание, какие врожденные свойства характера или привычки могут вам помешать и какие помогут вам достичь успеха. Знаете ли вы, что любой день может сыграть в жизни человека роль настолько значительную, что от его итогов будет зависеть будущее. Более того, может оказаться, что все предшествующие годы и десятилетия были лишь подготовкой к событиям этого дня. Стоит ли говорить о том, насколько важно знать, к чему готовиться? Нумерология может в этом помочь.

Б.З. *Несомненно. Спасибо, Карин. А как в достижении гармонии может помочь музыка?*

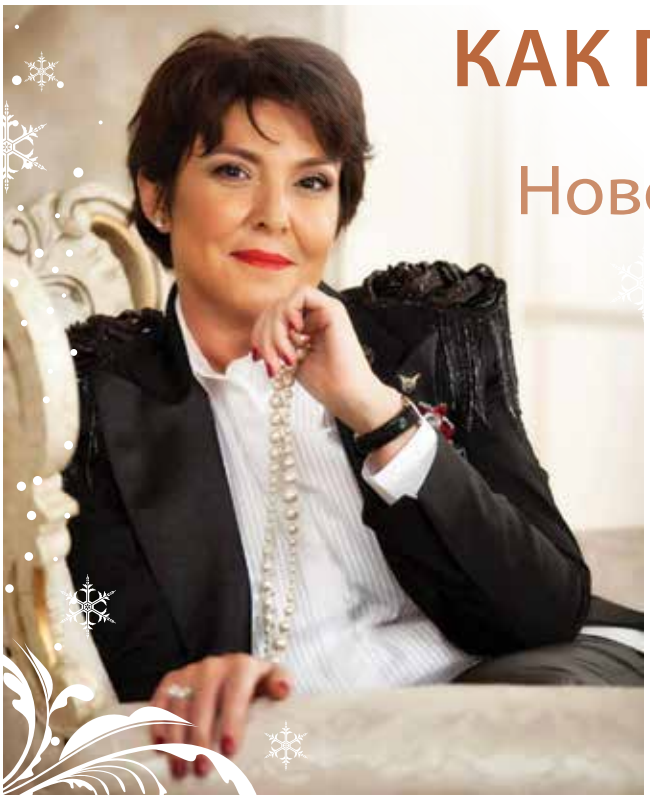
К.В. История говорит, что основные философские и терапевтические свойства музыки древние греки получили от египтян. По легенде, бог Гермес сконструировал первый музыкальный инструмент, натянув струны на панцире черепахи. Так получилась лира, считавшаяся секретным символом человеческой конституции: корпус инструмента - это физическое тело, струны - это нервы, а музыкант - дух. Играя на нервах, дух творит гармонию божественной музыки, но которая, однако, быстро превращается в дисгармонию, если повреждено физическое тело или душа человека развращена.

Магические свойства музыки использовались с незапамятных времен, но именно Пифагор поднял искусство музыки на высочайший уровень, продемонстрировав его математическое основание, привел аккорды и звуковые гармонии в точное численное соотношение - для него музыка была производной от божественной науки математики, и ее пропорции жестко контролировались числами.

Затем, доведя теорию арифметических основ музыки до совершенства и утвердив музыку, как точную науку, Пифагор постарался применить открытые им законы гармонии и к другим аспектам физического мира. Им была разработана так называемая музыкальная медицина: семь ключей греческой музыкальной системы он привел в соответствие к семи основным эмоциям и чувствам человека и доказал, что многие болезни души и тела возможно излечить звучанием определенно составленных музыкальных композиций.

Б.З. *Просто удивительно! Спасибо вам, Карин, за увлекательный рассказ. Что бы вы хотели добавить в заключение?*

К.В. Я хотела бы пригласить всех читателей журнала «Будь Здоров!» на семинар «ГАРМОНИЯ ЧИСЕЛ». Участиники семинара смогут на основании даты дня рождения вычислить своё счастливое число и узнать о свойствах каждого из чисел от 1 до 9. Для каждого из участников "в живую" прозвучат девять специально подобранных классических фортепианных произведений. Также участники семинара смогут услышать и прочувствовать интервальную гармонию или дисгармонию между собой и своим супругом, детьми или коллегами на основании интервальной теории Пифагора. Если у вас есть какие-то вопросы, звоните мне, Карин Вассерман, по телефону: 416-357-8345 или посетите наш вебсайт: www.pianoforwellness.com. Счастья и гармонии вам в наступающем Новом году! Будьте здоровы!



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ к празднованию Нового года и Рождества

Обычно при подготовке к празднованию Новому года и Рождества нужно решить несколько задач:

1. Где праздновать Новый год и с кем?

Это главный вопрос. *Для меня лично - это семейный праздник*, и я с большой радостью провожу его с самыми близкими мне людьми - муж, мама, дети с их семьями. Огромное счастье, которое, правда, становится редкостью - собрать всю семью. И я очень рада, когда удаётся собраться вместе!

Где можно встретить Новый год?

Это зависит в большей степени от вашей настроенности и фантазии, чем от материальных возможностей. Задумайтесь, где бы вам хотелось отпраздновать, как и с кем? Вечеринка в клубе, на даче, в арендуемом помещении, на лесной заимке? В путешествии? На общественных мероприятиях у елки? В кругу семьи, друзей, коллег, незнакомых людей? А возможно и новогоднее "соло". Что бы вы не выбрали, празднование, несомненно, будет большим удовольствием, если его не омрачать такими мыслями: «Никогда у меня не получается...» «Опять все, как всегда...».

Если же все же сложилось так, что у вас нет возможности выбора, и вас не прельщает предстоящее событие, место его проведения или состав участников, то возьмите «быка за рога». Подумайте, как вдохнуть радость и праздничное настроение в предстоящее событие - ведь все равно вы будете там и в окружении этих людей! Помните, что каждый из нас обладает потрясающей способностью украсить или испортить праздник. Главное - это ваш настрой!

2. Определиться с подарками: кому и что подарить?

Дарить подарки дело необязательное, но очень важное и, к тому же, приятное. *Кому я делаю подарки?* В первую очередь, это члены моей семьи и некоторые родственники. Конечно же, в моем списке есть друзья. Кроме того, я всегда стремлюсь поздравить моих сотрудников и партнеров по бизнесу. Все подарки я очень тщательно продумываю и стремлюсь подготовить их заранее.

В течении года наблюдаю за людьми, их потребностями и желаниями и, в зависимости от моего собственного бюджета, приобретаю, заказываю. Начинаю заранее и, если встречаю что-то подходящее и стоящее, то приобретаю это сразу, даже, если на дворе ещё начало года или разгар лета. Это экономит время и, конечно, деньги. Также, хотя получается это к сожалению не часто, я делаю подарки собственными руками. Это, в основном, вязанные вещи: шарфы, свитера, пледы, носки.

На работе каждый год я организую рабочую группу по подготовке детских подарков для сотрудников. В этом году у нас около 70 детишек! Несколько лет назад дети получили подарки и письмо от руководителя, их папы или мамы. Каждое письмо было именное и каждого ребёнка я поблагодарила за то, что он помогает своим родителям – тем, что хорошо учится, помогает по дому и растет хорошим человеком. Я также написала , что горжусь его родителем, и что он является образцом для подражания. Мне было бесконечно приятно это делать. И, конечно, приятно было видеть счастливых и благодарных сотрудников за то, что их дети узнали, как их ценят и уважают.

Возвращаясь к подаркам для сотрудников. Коллектив большой и, конечно же, для каждого невозможно подобрать уникальный подарок. Но что-то особенное всегда можно придумать. Например, в прошлом году мы инициативной группой, кроме корпоративного празднования, приготовили сюрприз. Придя на рабочее место утром после новогодних праздников, сотрудники увидели кекс со свечкой и фирменную, адресованную именно ему, открытку с личным поздравлением от руководства.

3. Определить бюджет и план действий.

Когда вы уже составили список для поздравлений, нужно определиться с суммой, которую вы готовы истратить на подарки. Я призываю вас помнить, что важна не цена подарка. Самая главная ценность - это ваше настроение и искренность пожеланий, тепло, любовь, которые вы вложите в поздравления, а также, фантазия и креативность при выборе подарка.

Предлагаю свой список подарков:

- книга;
- картина;
- фото- или видео презентация;
- билет в театр, музей или на концерт;
- что-то сделанное или приготовленное своими руками;
- любая, нужная человеку вещь с новогодним декором.

Помните, что даже самый недорогой подарок в самой простой упаковке, но сделанный и подаренный с душой намного ценнее супер-дорогущего подарка, который сделан для галочки. Радостного настроения вам и будьте здоровы!

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

КАК НАСТРОИТЬ себя на счастье и удачу в новом году

Вот и прошел еще один год. Для кого-то этот год был полон радости, удачи и успехов; ярких впечатлений, свершений, реализованных планов. А для кого-то это был трудный год с невзгодами и несбывшимися надеждами. В последние дни уходящего года давайте посмотрим на прожитое с благодарностью и теплом к себе и окружающим, проведем работу над ошибками и настроимся на радость и счастье в следующем году.

Несколько советов о том, как настроить себя на счастье и удачу в следующем году:

1. Возьмите 2 листка бумаги и напишите на одном из них все свои достижения, а на другом - все свои неудачи, произошедшие в 2017 году.

Затем листок с неудачами уничтожьте любым доступным способом: порвите или сожгите. Разорванные кусочки бумаги или пепел пустите по ветру и мысленно отпустите от себя эти неприятности. Если произошло что-либо, что еще не разрешилось (например, вы потеряли работу, но еще не нашли новую), или что-то отложило сильный отпечаток на вашу жизнь, то занесите этот случай в «хороший» список (листок с достижениями), добавив запись о том, чему это вас научило. Например: «я научился не сдаваться», «я научился достойно жить на небольшой доход» и т.п.

2. В листок с достижениями добавьте все хорошее, светлое или забавное, что произошло с вами в 2017. Не забудьте включить в этот список один или два пункта о том, как вы помогали другим, и как другие помогали вам. Один или два пункта о том, чему вы научились, какие новые навыки приобрели и как вы изменили себя в лучшую сторону. Красиво оформите ваш список и во время празднования новогодних праздников поделитесь этими воспоминаниями с друзьями. Конечно, в этом списке могут быть записи, которыми вы не захотите делиться. Это не страшно, просто пропустите их при чтении.

3. Чтобы в 2018 году исполнилось все задуманное, необходимо настроить себя на позитивный и доброжелательный лад, используя утвердительные фразы, такие как: «в этом году у меня все было хорошо, и в 2018 году будет еще лучше», «с каждым днем я становлюсь все более здоровым, счастливым и удачливым», «я радуюсь жизни, когда и как только можно», «я - счастливый человек». Заметьте - мы используем глаголы в настоящем времени. Наше подсознание понимает все буквально, и, если использовать глаголы в будущем времени, то оно решит, что, о чем мы говорим не существует в данный момент, а начнется когда-нибудь потом. А как говорила Черная Королева из «Алисы в Зазеркалье»: «Завтра никогда не наступает. Ведь нельзя же проснуться и сказать - ну вот и завтра наступило!»

4. Включите в свой список задач один или два пункта о том, о чем вы давно мечтали, собирались совершить или приобрести: путешествие, учебный курс или развивающую программу. Если на это пока нет возможности, то организуйте себе путешествие в пределах города или окрестностей - благо, что мы с вами живем в удивительном, многогранном городе, который предоставляет для этого огромное количество возможностей. Или скачайте видео-курс или уроки на интересующую вас тему с YouTube и разучите то, что вы хотели изучить самостоятельно. Главное, начать действовать и добиваться поставленных задач уже сейчас, а не откладывать на потом!

5. Для каждого гостя, с которым вы будете отмечать Новый год, заранее подготовьте забавное воспоминание о его личном достижении в 2017 году. И за праздничным столом расскажите эти воспоминания для каждого присутствующего. Превратите этот рассказ в игру, типа фантов.

6. Не встречайте Новый год в одиночку. Если так случилось, что некуда пойти, пойдите на праздник, организованный в вашем Community Centre. Скажите себе, что умение быть счастливым в праздник, даже если вы одиноки - это ваше главное достижение за 2017, а на 2018 поставьте себе задачу научиться привлекать в свою жизнь хороших, интересных людей.

7. И, конечно, - шампанское, музыка, веселье! С Новым годом! Пусть исполнятся все ваши желания в год Желтой Собаки! Будьте счастливы и здоровы в Новом году!

Irina Petrova, REGISTERED PSYCHOTHERAPIST

ОСТЕОПАТИЯ:
Лечение межпозвонковой грыжи без операции

Прежде всего, при огромном разнообразии методов альтернативной медицины, что же такое «остеопатия»?

Согласно официальному определению «остеопатия» – это безлекарственный и нетравматический метод альтернативной медицины, являющийся одним из ведущих и высокоэффективных способов лечения и профилактики таких заболеваний, как заболевания позвоночника, суставов, нервной системы, а также многих хронических болезней внутренних органов. Остеопатия использует преимущественно мягкие, нестрессовые, абсолютно безопасные методы ручного воздействия.

Точность ручной остеопатической диагностики, основанной на определении смещений костей, напряжений мышц, нарушений ритмов движения внутренних органов, натяжений фасциальных оболочек и сухожилий является зачастую выше, чем данные, полученные при помощи дорогостоящей аппаратуры. Руки остеопата фиксируют даже незначительные функциональные отклонения, недоступные для большинства диагностических приборов. А правильность остеопатической диагностики легко подтверждается данными компьютерной томографии, УЗИ и др.

Опытный врач-остеопат способен выявить корневые причины, приведшие к развитию заболевания, часто завуалированные различными компенсаторными реакциями тела и синдромами, такими, как локальные боли, неврологические нарушения. Кроме того, остеопатическое воздействие оказывает не только лечебный эффект для различных заболеваний, но и в целом гармонизирует организм, делает его более стрессоустойчивым, то есть является прекрасным профилактическим средством сохранения хорошего здоровья.

Различают несколько направлений остеопатии:

- **Структурная (скелетно-мышечная) остеопатия** – направлена на работу с опорно-двигательным аппаратом: позвоночник, суставы, связки;
- **Висцеральная остеопатия** – направлена на работу с проблемами внутренних органов: сердце, легкие, органы пищеварения и т.д.;
- **Краниальная остеопатия** – в сфере ее внимания голова человека: мозг, сосуды, нервы, ЛОР- органы, челюсти и зубы. Эффективно применяется при лечении последствий травм, головных болей, для восстановления зрения, слуха, обоняния и нарушений прикуса.

Результаты остеопатического лечения проявляются уже после первого сеанса, продолжительность полного курса редко превышает 8 - 10 процедур.

Хочется больше рассказать о том, что такое «**межпозвонковые грыжи**» **и почему они формируются.**

Старение организма и связанная с этим дегенерация органов и тканей – естественный процесс. Межпозвонковый диск – это соединительнотканное образование, состоящее из фиброзного кольца и менее плотного ядра, которое служит амортизатором для позвонков при ходьбе и прыжках. Со временем соединительная ткань становится менее эластичной, более плотной, на поверхности фиброзного кольца формируются микротрещины. А атрофия корсетных мышц при недостаточной физической активности, нарушении осанки, нарушении минерального обмена только ускоряют эти процессы.

Формирование межпозвонковых грыж является следующим этапом развития остеохондроза после протрузии диска. Это состояние является необратимым. После того, как диск разрушается, в этом месте формируется очаг воспаления, разрастания фиброзной ткани и дальнейшего отложения солей кальция.

В результате чего еще больше снижается подвижность позвоночника и состояние развивается по замкнутому кругу. «Выпавший диск» механически раздражает проходящие через позвонки сосудисто-нервные пучки, при этом возникают боли, нарушение чувствительности, ощущение онемения, спазм сосудов.

Если происходит выпадение диска в просвет спинномозгового канала, то, как правило, к симптомам боли и нарушения чувствительности присоединяются симптомы нарушения функции внутренних органов: сердца, желудка, кишечника, органов мочевыводящей системы. Чаще всего межпозвонковые грыжи формируются в поясничном отделе, который несет самую большую нагрузку, и в шейном отделе позвоночника, как в самом подвижном.

Традиционными методами лечения межпозвонковых грыж являются: лекарственная терапия и оперативное вмешательство. Однако, в последнее время большую популярность в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата приобретают методы альтернативной медицины, в том числе, остеопатия показала себя одним из самых эффективных направлений лечения опорно-двигательного аппарата. Остеопатия рассматривает позвоночный столб и внутренние органы, как единую биомеханическую систему, компоненты которой влияют друг на друга как в позитивном, так и негативном смысле.

С точки зрения остеопатии, в компрессионном синдроме «виновата» не сама грыжа. Боли — следствие мышечного спазма, который возникает как защитная реакция для стабилизации травмированного участка позвоночника. Этот спазм приводит к сдавливанию вен, лимфатических сосудов, из-за нарушения нормального оттока жидкостей от пораженной зоны мягкие ткани становятся отечными. Именно они сдавливают нервы, что вызывает появление местных и иррадиирующих болевых синдромов.

Именно поэтому хирургическое вмешательство, как и медикаментозное воздействие, не приведет к полному выздоровлению и не даст гарантий того, что заболевание остановит свое течение. Устранение одной грыжи не восстанавливает структуру остальных межпозвонковых дисков. Рано или поздно симптомы появятся снова, так как не устранена механическая причина образования межпозвонковой грыжи. Нагрузки будут распространяться с оперированного отдела на другие (позвоночник всегда подстраивается под изменения). Это будет приводить к смещениям и патологическим мышечным тягам, и грыжевые выпячивания дисков начнут развиваться на других уровнях.

Остеопатия предлагает принципиально другой подход к лечению межпозвонковой грыжы. Врач-остеопат занимается лечением не собственно остеохондроза, а всего мышечно-связочно-костного аппарата, а также органов, находящихся в проекции участка позвоночника, пострадавшего от грыжи (например, для поясничного отдела нужно обратить внимание на гастроэнтерологические, гинекологические и урологические проблемы). Нарушение целостности межпозвонкового диска приводит к нарушению функций внутренних органов, и наоборот — заболевания органов становятся источником мышечных спазмов, которые распространяются и на позвоночный столб. Более того, стрессы и нарушения химического состава крови также приводят к формированию мышечных «блоков».

Врач-остеопат работает с пациентом комплексно:

- выявляет места нарушений, «сбоев», отклонений;
- перераспределяет нагрузки;
- улучшает биомеханику и запускает собственные системы саморегуляции организма пациента.

При таком комплексном подходе можно достигнуть баланса не только в костной системе, но и в функциональных аспектах организма: сосудистых, нервных и даже гормональных, и тем самым вылечить человека.

Пациентов (как взрослых, так и детей) перестает беспокоить не только межпозвонковая грыжа, но и другие заболевания: опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, кривошея и т.д.); нервной системы (проблемы со сном, головные боли); дыхательной системы; органов пищеварения, кровообращения и так далее.

Знаменательно то, что при высокой эффективности в лечении межпозвонковой грыжи остеопатия использует удивительно мягкие методики. Это является большим преимуществом остеопатического метода, так как отсутствие жестких болезненных манипуляций со спиной - это гарантия того, что межпозвонковый диск не будет дополнительно травмирован, а пациенту не будет причинена боль и дискомфорт (хотя, при сильном болевом синдроме на начальном этапе необходимо обезболивание традиционными инъекциями анестетиков).

Для достижения максимального эффекта от процедур, врачи-остеопаты, как правило, рекомендуют пациентам:

- ограничение нагрузок на позвоночник;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- выполнение специальных физических упражнений.

А главное - врач-остеопат поможет научиться «слушать» свое тело, корректировать позу и двигательную активность так, как это необходимо для здоровья каждого отдела позвоночника.

Являясь одним из самых эффективных методов лечения межпозвонковой грыжи, остеопатия не отрицает другие методы лечения, а, напротив, приветствует всесторонний подход. Это позволяет добиваться оптимальных результатов в более короткие сроки. Следите за своим позвоночником и будьте здоровы!

Виктория Красков (Viktoria Kraskoff)
OSTEOPATHIC MANUAL PRACTITIONER, DOMP

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic manual practitioner, DOMP

Остеопатия для детей и взрослых
- Головные боли, боли в спине и шее, суставах, ногах
- Нарушение осанки, сколиозы, кривошеи
- Остеофиты, пяточная шпора
- Межреберная невралгия • Межпозвоночные грыжи
- Радикулит • Остеохондроз

А ТАКЖЕ
- Последствия родовых травм у детей
- Задержка психомоторного развития
- ADD / AHDD • Дискенезии желчевыводящих путей
- Частые простудные заболевания

(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

ЧУВСТВЕННАЯ АЮРВЕДА

Согласно Аюрведе, весь материальный мир и наши ощущения в нем - это всего лишь игра энергий: различные формы энергии вибрируют на различных частотах, сообщаясь с космосом и абсолютным разумом, по законам природы.

В наших беседах с доктором Аюрведы Субрамания Рао мы уже рассматривали, как пять элементов природы (пространство, воздух, огонь, вода и земля) в различных комбинациях создают три природные конституции человека: Вата (пространство и воздух), Пита (огонь и вода), Капха (вода и земля). Эти три комбинации называются *доши*, и каждая доша обладает только ей присущими характеристиками.

Доша - это уникальный энергетический код, данный каждому из нас при рождении, на строго индивидуальной основе, и правильно используя этот код, мы можем настраиваться на чистые вибрации здоровья и счастья, посылаемые нам Матерью Природой. Эти энергии передаются на разных уровнях и разными способами: в зависимости от комбинации природных конституций (дош) различные чувственно-сенсорные механизмы по-разному активизируются и настраиваются каждом человеке:

- У людей типа-Вата (сочетание пространства и воздуха) очень развиты чувства звукового и тактильного восприятия. Поэтому массаж под расслабляющую музыку поможет восстановить равновесие, расслабиться после напряженного рабочего дня или очистить ум от надоедливых мыслительных "тараканов".
- У людей типа-Пита (сочетание огня и воды) наиболее развиты зрение, восприятие цвета и форм. Такие люди получат большое удовольствие от тихого созерцания природы, журчащей воды, огня в камине.
- Люди типа-Капха (сочетание воды и земли) отличаются большой чувствительностью к запахам и вкусам. Как правило, они - большие гурманы, и ничего так не порадует Капху, как хороший обед - вкусный и ароматный.

Подведем итог. Каждый человек — это комбинация всех трех дош, но в разных пропорциях. Поэтому, у каждого человека задействованы все органы чувств, но уровень восприятия и влияние на самочувствие и настроение - разное. Индивидуальная врожденная предрасположенность к многогранному и разноуровнему чувственному восприятию как раз и составляет основу различных видов терапий, которые используют запахи, цвета, кристаллы, звуки, и т.п.

В восстановлении природного равновесия дош, Аюрведа придает большое значение ароматерапии и ароматическим маслам - с давних пор в Аюрведе используются розовое масло и масло сандалового дерева, которое наносится на точку "третьего глаза" перед молитвой или медитацией для успокоения разума и просветления.

Для Вата-доши рекомендованы ароматические масла со сладким или чуть кислым запахом, с согревающим питательным эффектом, успокоительно действующие на нервную систему: масла с ароматом мускатного шалфея, кипариса, сандалового дерева, герани, гвоздики, апельсина, корицы, жасмина, розы. В качестве основы используйте кунжутное масло, которое имеет согревающее, питающее, успокаивающее и стабилизирующее действие (а знаете ли вы, что только кунжутное масло может проникать через все семь слоев кожи?).

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ДУХИ

На основе ароматичеких масел, 100% из чистых, натуральных и органических ингредиентов. Сделано вручную в Монреале сертифицированным терапевтом Аюрведы Ким Паранто.

"Pure" для Вата доши: ... и ваш ум чист и светел
"Bloom" для Питы доши: ...
и волна свежести окутала вас
"Spice" для Капхи доши: ... и вы бодры и энергичны

Интернет-магазин: **sequoiaayurveda.com**
(скидка 20% с кодом: ENJOY20)
ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:
(514) 885-9805

Небольшая иллюстрация по поводу реакции на обед представителей трех дош. Их мнение об одном и том же обеде в одном и том же ресторане будет абсолютно разным. Вата расскажет вам о том, какая музыка была в ресторане и какие удобные или неудобные были кресла; Пита - о дизайне ресторана и деталях сервировки стола. А Капха - сначала съест все поданные блюда, доест то, что не осилил Вата, и только потом с утонченностью кулинарного критика, прокомментирует все меню.

Масло авокадо, семян моркови и масло с витамином Е полезны в качестве основы масла для очень сухой кожи. Но главное для Ваты- это умеренность, поэтому важно тщательно выдерживать концентрацию масел и длительность их применения.

Ароматические масла для Питы-доши должны иметь сладкий, немного вяжужий запах, чтобы достичь «охлаждающего» воздействия на такие эмоции, как возбуждение, торопливость, злость и агрессивность. Подходящие для Питы запахи - это ромашка, жимолость, мелисса, мята, роза и розовое дерево, гортензия, лотус, сандаловое дерево, жасмин.

Лучшая основа масла для Питы-доши - это кокосовое масло, масло жожоба или американского шафрана, или просто кунжутное масло.

Для Капхи-доши рекомендованы ароматические масла с терпким, немного горьковатым оттенком или с налетом ароматов специй. Сочетание должно быть легким, стимулирующим чувства, проясняющим сознание и пробуждающим к действию. Ароматы Капхи-доши - это клён, эвкалипт, дуб, корица, шалфей, пачули. Основа ароматического масла для Капхи-доши - горчичное, оливковое или миндальное масло, а также масло жожоба или масло из семян льна.

Ароматические масла всегда используются в специальных комбинациях, в которых улучшаются ароматы каждого ингредиента и усиливаются его лечебные свойства. При этом, каждая комбинация имеет четко определенный терапевтический эффект. Например, (масла нужно смешать в отдельной емкости, а затем добавить в теплую ванну):

При нервном истощении	Масло базилика (2 капли), герани (4 капли), лаванды (4 капли)
Для детокса	Масло герани (3 капли), розмарина (3 капли), можжевельника (3 капли), лаванды (2 капли)
Для очищения	Масло базилика (4 капли), розмарина (3 капли), лимона (3 капли)
Для омоложения	Масло укропа (2 капли), можжевельника (4 капли), розмарина (2 капли)
Для уставшей кожи	Масло мускатного шалфея (6 капель), лимона (2 капли), яблочного уксуса (200 мл)
Для улучшения текстуры кожи	Масло чайного дерева (5 капель), лаванды (5 капель), яблочный уксус (200 мл)
При солнечном ожоге	Масло мяты перечной (6 капель), лаванды (9 капель), масло жожоба (3 ст.л.), мёд (1 ст.л.)

«ВТОРОЕ ЛИЦО» ЖЕНЩИНЫ
или вернем молодость вашей шее

Шея и зона декольте - какое место они занимает в практике косметолога? Насколько важно женщинам корректировать эти зоны? Как вернуть молодость шее, не прибегая к пластическим операциям или дорогостоящим аппаратным процедурам, далеко не всегда приносящим ожидаемый результат?

Следует заметить, что многие женщины корректируют у косметолога возрастные изменения кожи лица, забывая о коже шеи и зоны декольте, так называемом "втором лице женщины" - зоне, которая безжалостно выдаёт возраст женщины.

Кому показана процедура коррекции шеи и зоны декольте? Пациентам, кому за 30, злоупотребляющим пребыванием на солнце и загаром, а также тем, у кого анатомические или другие индивидуальные особенности, требующие коррекции. Иногда, это просто недоработка косметологов, которые не предлагают пациентам улучшить эту зону, а сами пациенты не всегда знают, что это вполне реально - убрать морщины, дряблость, провисание кожи шеи.

Хотелось бы рассказать о недавно появившемся препарате-бустере для омоложения кожи шеи и зоны декольте. Предлагаемый серьёзным производителем и прошедший все необходимые клинические испытания на эффективность и безопасность, этот препарат подходит всем пациентам без исключения и предназначен для возвращения естественной красоты коже шеи и зоны декольте.

Имея многолетний опыт работы в этой области, я сделала важное заключение - что в дополнение к филлерам для восстановления утраченных объемов и коррекции мимических морщин, я также хочу работать с качеством кожи: убирать ее дряблость и провисание, возвращать коже пациентов прежнюю упругость, сияние и молодость.

Появление препарата, который предназначен именно для кожи шеи и зоны декольте - это дорогой и долгожданный подарок для косметологов и для пациентов.

Признаюсь, что я лично всегда имею завышенные ожидания к новинкам, но этот препарат подтвердил и даже превзошёл все мои ожидания! В результате всего одной процедуры (введение препарата путём поверхностных инъекций) текстура кожи значительно улучшается; кожа на глазах становится молодой. Кроме того, эффект процедуры длительный, а сама процедура проходит быстро, безболезненно и безопасно.

С одной из пациенток мы решили провести небольшой эксперимент. Вначале мы провели обработку кожи шеи и зоны декольте, не делая коррекцию лица. Затем мы оценили разницу. Она была потрясающей и очевидной: в текстуре кожи, ее цвете, "возрасте" кожи. Сама пациентка отметила мощный лифтинг. Нас поразило то, что кожа шеи и зоны декольте выгодно выделялась и выглядела гораздо лучше лица. Это огромное достижение! Хочется добавить, что таких высоких результатов лифтинга я, со всем моим многолетним опытом, ещё не встречала ни с одним другим препаратом.

Также, я глубоко счастлива видеть моих пациентов, которые получают результаты, превосходящие их ожидания, и ощущают себя после процедуры помолодевшими и счастливыми.

Приходите на консультацию, записывайтесь на процедуру! Я помогу вам вернуть молодость вашему "второму лицу" - шее, а также помочь вам сохранить молодость и красоту на долгие годы!

Светлана Гоголь
КОСМЕТОЛОГ
(647) 772-5281
855 Alness Street, Unit 26
s.fycep@gmail.com | www.fycep.com

GYROTONIC® (Джайро-Тоник): зачем учиться правильно дышать

Наталия Ботова
Gyrotonic® инструктор

Всем известно, что дыхание является неотъемлемой частью существования человека с момента его рождения. Без пищи и воды человек может прожить дни и недели, а без дыхания - 5-7 минут. Этот факт заставляет задуматься о роли дыхания в функционировании организма.

Интересные факты о дыхании:

- Существуют несколько типов дыхания: нижнее (диафрагмальное), среднее (реберное), верхнее (ключичное), полное (смешанное). Каждый из этих видов дыхания применяется для вентилирования отдельного участка легких.
- Дыхание - одна из немногих безсознательных функций организма, которая может контролироваться сознательно.
- В разном возрасте мы дышим по-разному: чем старше мы становимся, тем реже мы дышим; новорожденный дышит 35 раз в минуту, взрослый - 10-14.
- Выдох всегда длинее, чем вдох. Соотношение: один к полутора или даже к двум.
- Человек, в среднем, делает 1 000 вдохов в час, 9 миллионов - за один год.
- При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком — снижается.
- Вдох сделать намного сложнее, чем выдох. Это обусловлено тем, что выдыхая, мы выталкиваем воздух и углекислый газ, что не требует мышечных напряжений.
- В состоянии покоя, дыхательная система человека использует лишь 3-5% от всей энергии, которая потребляется нашим телом.
- Легкие – эластичный орган человека, который растягивается при вдохе и сокращается при выдохе.

Общий объем легких составляет 5 литров, из которых мы постоянно используем около 3,5 литров, а 1,5 литра составляет их остаточный объем.

- Поверхность легких равна 100м2. Если развернуть легкие на плоскости, то они покроют теннисный корт.
- Легкие - это парный орган, причем правое легкое состоит из трех долей, а левое - из двух.
- В каждом легком взрослого человека насчитывается до 400 миллионов альвеол. Интересно, что всего за 1,5 секунды сердце разгоняет кровь по всей площади легочных альвеол и возвращает ее снова в кровоток.
- Если сложить общий вес всей крови, которая прогоняется легкими в течение суток, цифра достигнет невероятных показателей - около 7 тонн.
- Благодаря тому, что легкие имеют функциональный запас, серьезные трудности с дыханием могут не начинаться, пока человек не потеряет 75% легочных тканей.

Дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию легких, массаж органов брюшной полости, а также способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивает и способствует концентрации внимания.

Казалось бы все просто: дышите, чтобы жить и будете жить долго.

Однако, дыхательная система человека находится под большим влиянием различных биохимических, биомеханических и психологических факторов. Например аллергия или всевозможные респираторные инфекции, которые провоцируют ссужение дыхательных путей, могут вызвать бронхиальную астму. Существует большая взаимосвязь между стрессом и дыханием. Тяжело представить человека с повышенной тревожностью и не имеющего проблем с дыханием. Но, пожалуй, самой распространенной причиной проблем с дыханием является неправильная осанка. «Осунутый стан» влияет не только на дыхательную систему, уменьшая объем грудной клетки, легких и диафрагмы, но и на работу всех внутренних органов. Эффективность вентиляции легких зависит от состояния дыхательных мышц, мобильности позвоночника, ребер и их согласованной работы. Снижение подвижности грудного отдела позвоночника и ребер затрудняет дыхание, вынуждая некоторые мышцы туловища, шеи и плеч включаться в дыхательный процесс для обеспечения необходимого уровня кислорода. Перенагрузка мышц верхнего отдела туловища негативно влияет на шейный отдел спины. Ухудшает ситуацию и современный сидячий образ жизни. Часы, проведенные за компьютером, в машине или перед телевизором, отражаются на осанке и положении головы: голова поддается вперед и напряжение в шее возрастает. Совокупность этих факторов провоцирует появление спазм и болевых уплотнений в мышцах, вызывает головные боли и боль в шее, ведет к остеохондрозу позвоночника.

Ключевая роль в дыхательной системе и, в целом, в организме человека отведена диафрагме. Она как насос-помпа обеспечивает неприрывный поток воздуха в легкие для их эффективной вентиляции. 70—80 % нагрузки при правильном дыхании приходится на диафрагму — она не только играет большую роль в вентиляции

легких, но и имеет еще одну, но менее известную функцию: совместно с глубокими мышцами спины и живота, диафрагма стабилизирует позвоночник и отвечает за его подвижность. Снижение эффективности работы диафрагмы негативно влияет на состояние корсетных мышц, ухудшает осанку и способность балансировать.

Есть ли выход? Можно ли научиться правильно дышать? Можно не только тренироваться, чтобы улучшить дыхание, но и научиться дышать так, чтобы во время выполнения упражнений снималось напряжение со вспомогательных дыхательных мышц и происходило расслабление в шее. Еще один важный момент любой тренировки – ритмичное дыхание. Так, например, во время бега мы можем бежать настолько быстро, насколько мы способны ритмично дышать. Во время тренировки по методике Gyrotonic® особое внимание уделяется глубокому диафрагмальному дыханию. Тренирующиеся учатся не только правильно дышать, но и учатся координировать дыхание с движением в более сложных упражнениях, чем бег. В Gyrotonic®- упражнениях определеный тип дыхания соответствует определенному типу движения: при медленном движении с большой амплитудой используется дыхание мягкое и глубокое; при быстрых движениях с малой амплитудой дыхание становится более ритмичным, но при этом глубина его не меняется. Также как и другие тренировки, занятия по методике Gyrotonic® влияют на гораздо большее количество систем в нашем организме, но фокус на дыхании делает эти тренировки особенными. Большинство моих клиентов отмечают более высокий уровень энергии без утомления сразу после тренировки, что лично я обьясняю правильным и функциональным дыханием во время наших занятий. **Дышите легко и свободно в Новом году! Будьте здоровы!**

Наталия Ботова, Gyrotonic® инструктор, 416-930-5474
Align Health Center, Newmarket.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
в индийском стиле

В последние годы интерес к Индии среди сторонников здорового образа жизни неуклонно растёт. Несомненно, большую роль здесь играет популярность йоги и других восточных оздоровительных методик. Однако, в последние годы все большую известность приобретает ещё одно направление: «Аюрведа» - древнейшая индийская наука о всех аспектах здоровья человека; стройная система знаний и рекомендаций, помогающая человеку жить счастливой и здоровой жизнью и успешно исполнять свое жизненное предназначение. Первые упоминания об Аюрведе встречаются в собраниях рецептов «Атхарваведа», датированных ещё XII веком до н.э. С тех пор бесценный опыт и знания, которые Аюрведа накопила за свою тысячелетнюю историю, бережно передавались из поколения в поколение. В наше время Аюрведа признана Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) официальной медицинской наукой, а аюрведические методы эффективно используются для лечения, глубокой очистки и омоложения организма.

Журнал "Будь здоров!" не мог не проявить интерес к этому направлению. Поэтому наш первый День Здоровья прошел именно в индийском стиле и был приурочен к приезду в Канаду доктора Субрамани Рао – потомственного доктора Аюрведы с 26-летним стажем и основателя клиники Сваастья в южной Индии.

День Здоровья состоялся 4 ноября в Green Village Club в Whitchurch-Stouffville. В красивое, но прохладное осеннее утро гостей встречал горячий чай масала: индийский чай с молоком и специями - их сочетание может различаться: гвоздика, кардамон, душистый или черный перец, мускатный орех, корица, но имбирь - обязательный компонент. Помимо потрясающего аромата и бодрящего эффекта, считается, что он тонизирует организм, укрепляет иммунитет, очищает кровь и оздоравливает нервную систему.

Программу продолжило замечательное занятие йогой с Ольгой Данилевич. Ольга - специалист по терапевтической йоге. Кроме того, в свои уроки Ольга добавляет элементы йога-танца - что делает занятия, при всей их эффективности, веселыми и увлекательными. Участники Дня Здоровья смогли это испытать на себе - с каждым упражнением всех наполняли свет, тепло и радостная, положительная энергия - энергия бодрости, здоровья и хорошего настроения.

Затем Елена Ваулина, нумеролог, ведический психолог, Президент международного астрологического сообщества, познакомила нас с мистическим миром нумерологии. "Почему я здесь?", "Какова моя жизненная цель?", "Почему я не удовлетворён моей жизнью?" - кто не задавал себе эти вопросы? Оказывается, нумерология, астрология и ведическая психология дают возможность найти ответы.

Не успели закончиться утренние лекции, как гостей уже ждал вкуснейший обед из традиционных индийских блюд.

После обеда все наслаждались мирной прогулкой по лесу и вокруг озера в округе Green Villa. И, конечно, общением друг с другом. Редко когда в одном месте можно встретить такое количество увлечённых, интересных, образованных людей, бывалых путешественников, успешных профессионалов, внешне и внутренне красивых, олицетворяющих воплощение всех преимуществ здорового образа жизни.

3 часа дня, и гости снова возвращаются в "Зеленую виллу" на лекцию нашего почетного гостя из Индии, доктора Рао. Доктор рассказал об основных подходах Аюрведы к сохранению и восстановлению здоровья. А знаете ли вы, что доктора Аюрведы не приступают к лечению пациента до того, как он не пройдёт 5-ступенчатую процедуру глубокого ощущения Панчакарма? Некоторые из присутствующих уже испытали эту процедуру на себе и подтвердили, что Панчакарма — это удивительный метод очищения от физических и эмоциональных шлаков, которая изменила их жизнь удивительным образом. Также доктор Рао рассказал о факторах старения. Многих участников удивило, что, согласно Аюрведе, среди основных факторов старения находятся, например, сон в дневное время, мясо, алкоголь, переизбыток секса, негативные эмоции, такие как страх, зависть, обида. Что касается сохранения здоровья и молодости, то Аюрведа рекомендует умеренность во всем, правильное питание - согласно вашей природной конституции, доше, а также правильный режим дня: засыпать вечером не позже 10 часов и вставать не позже 6 утра. При этом, утро рекомендуется начинать с 10 минут йоги, дыхательной техники Пранаямы и медитации.

В заключение, Андрей Данилевич рассказал о пользе дыхательной гимнастики (успокаивает, балансирует энергии); о различных видах дыхания - диафрагмальном, альтернативном; а также предостерег от неправильных практик с задержкой дыхания. Затем Андрей научил нас простым упражнениям дыхательной гимнастики и расслабления.

День получился длинный и наполненный полезной информацией, событиями, интересными встречами. Завершился он дегустацией аюрведического блюда для детокса под названием Китчари и горячими пожеланиями скоро встретиться на очередном Дне Здоровья, теперь уже в Китайском стиле 9 декабря https://www.facebook.com/events/1567583309972987/.

День Здоровья с журналом
"Будь Здоров!" - это ЗДОРОВО!
Присоединяйтесь и будьте здоровы!

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
в китайском стиле

9 декабря мы приглашаем вас окунуться в утонченную, мистическую атмосферу традиционного Китая. Вам предоставится редкая возможность оторваться от городской суеты и повседневных проблем и провести целый день в поместье Green Village в окружении изумительной красоты природы, в приятной компании чудесных, интересных людей.

ПРОГРАММА

10:00 Демонстрация и обучение традиционной китайской чайной церемонии и дегустация эксклюзивного чая, представленная 73 потомком Конфуция Emily Kung-Quance (Chinese Tea Culture Canada).

11:30 Практика цигун с Мастером Чен, который глубоко убеждён, что его жизненное предназначение - это лечение людей посредством чистой энергии. Более 10 лет Мастер Чен практикует и преподаёт цигун терапевтического направления, ранее в Бразилии, а в настоящее время в Канаде.

13:00 Обед из блюд традиционной китайской кухни.

14:30 "И-Чинь" (Yi Chin) - древнейшая "наука о жизни". Как узнать, что вам предначертано судьбой? Возможно ли изменить неблагоприятное предначертание? Об этом вам расскажут Мастера и учителя и-чинь и фен шуй Тони Тзанг и Юан Кай. Они также проведут индивидуальные консультации с теми, кто переживает серьёзные проблемы в настоящее время.

16:00 С какими проблемами позволяют справиться методы китайской медицины? Знаете ли вы, что иглоукалывание, например, эффективно используется как для лечения серьёзных, подчас неподвластных методам официальной медицины, заболеваний, а также для похудения и омоложения? Обо всем этом вам расскажет Инга Спатарь - PhD, доктор китайской медицины, успешно практиковавшая в Китае в течении 8 лет.

А также… урок гимнастики тай чи, массаж ног и многое, многое другое. Не пропустите эту редкую возможность и проходите - будет очень полезно и интересно!

Мы ждём вас
в субботу 9 декабря с 10 до 20 часов
в Green Village Club, 3853 Vandorf sideroad, Whitchurch-Stouffville
Информация и оплата по тел.:
(514) 996-1326 (Марина)

В наступающем 2018 году мы планируем проводить Дни здоровья (One-day Health Retreats) на регулярной основе. Кроме того, после каждого выпуска журнала, мы будем проводить семинары здоровья для читателей, где вы сможете познакомиться с авторами статей и обсудить их содержание, пообщаться и поделиться опытом. Для каждого участника - это прекрасная возможность не только встретиться с редакцией и авторами журнала, но и получить свежий выпуск из первых рук!

АКВИЛА КОРТЕЛЯ – ЗОЛОТОЙ ОРЁЛ КАЧЕСТВА

Во всех регионах старого света, где произрастал виноград, с древнейших времён процветало виноделие. Проблему только представляло то, что слабоалкогольное вино быстро портилось во время долгих морских перевозок, и на рубеже XV-XVI веков появилась идея применить для сохранения вина процесс дистилляции, в то время практиковавшийся алхимиками и аптекарями для получения в лечебных целях спирта путём перегонки сахарной браги. Французские умельцы из долины Шаранты изобрели для этого специальный перегонный аппарат. Полученный продукт, виноградный спирт, назвали по-голландски "бренди вайн" (brandewijn) - "пережженное вино", которое постепенно сократили до "бренди".

Бренди начали производить в окрестностях расположенного на берегу Шаранты города Коньяк (Cognac), и декретом от 1 января 1909 года во Франции были обозначены регионы, расположенные вокруг этого города, которые имели право называть виноградный бренди, полученный из винограда, выращенного на их почвах, коньяком. Все напитки, произведенные из коньячных спиртов в любых других географических регионах, в том числе и во Франции, называются бренди. Таким образом, бренди - понятие более общее, и, по сути, бренди и коньяк в такой же степени одно и то же, как дерево и сосна.

Время шло и во время перевозок бренди случайно заметили, что от длительного хранения в дубовых бочках, качество его не ухудшалось, а наоборот – улучшалось, и тогда его стали специально выдерживать в винных погребах. Возраст (выдержку и качество) бренди можно определить по специальным обозначениям на этикетках бутылок. Самый молодой бренди – VS имеет выдержку не менее 2.5 лет, VSOP – не менее 4 лет, самый старый, XO, – не менее шести лет. Для придания бренди желаемых качеств, его обычно составляют из нескольких винных спиртов, и секрет этого купажа строго охраняется.

Один из самых известных французских бренди Cortel Napoleon относится к категории VSOP, что обозначает очень качественный, старый, бледный.

Интересно, что аббревиатура VSOP впервые использовалась 7 октября 1817 года будущим английским королём Георгом V, заказавшим «отличный старый бледный коньяк» - «Very Superior Old Pale», сокращенно "V.S.O.P." С тех пор так маркировали ящики с бренди для отправки в Англию.

Cortel Napoleon бренди изготовлен из отборных спиртов, полученных из винограда, выращенного во Франции, и выдержанных в бочках из лиможского дуба не менее 4-6 лет. Как защита его совершенного качества на этикетке изображена аквила – золотой орёл, знак штандарта легионов древнеримской армии. Этим же символом были увенчаны все штандарты Наполеона.

Появившись на рынке в начале XX века, элегантные бренди линии Cortel сразу понравились потребителю. Превосходно сбалансированный, со своим особым ароматом бренди Cortel Napoleon VSOP имеет золотистый цвет, фруктовый, слегка древесный, аромат и длительное послевкусие. А ценители более выдержанного бренди предпочитают Cortel XO, который обладает красивым янтарным цветом, имеет более насыщенный букет с оттенком специй и мягкий гармоничный сбалансированный вкус.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вы будете удивлены, но, по мнению многих врачей, употребление бренди, само собой в разумных дозах, способно принести весьма ощутимую пользу нашему здоровью:

- **Способствует повышению иммунитета.**

Дубильные вещества, наряду с танином, улучшают усвоение организмом витамина С, что делает бренди эффективным средством для профилактики простудных и вирусных заболеваний.

- **Улучшает работу пищеварительной системы.**

С помощью регулярного (и умеренного!) употребления бренди можно улучшить процессы обмена веществ, стимулировать выработку желудочного сока, и уничтожить вирусы и бактерии в желудочно-кишечном тракте. Кроме того, бренди помогает снять спазмы желудка.

- **Нормализует кровяное давление.**

Светлые сорта бренди понижают давление, а тёмные – повышают.

- **Предупреждает заболевания сердечно-сосудистой системы.**

Люди, выпивающие ежедневно 30 граммов качественный бренди, меньше подвержены атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

- **Действует как нейро-стимулятор.**

В частности, способствует улучшению слуха и памяти.

Однако, следует иметь в виду, что при ряде хронических заболеваний, например, таких, как гипотония, желчнокаменная болезнь и сахарный диабет, бренди не только не полезен, но даже противопоказан. Поэтому, даже при использовании напитка в лечебных целях, будьте осмотрительны.

Остальные же, у кого нет противопоказаний, по достонству оценят уникальную комбинацию вкусовых и лечебных качеств этого благородного напитка - залог популярности Cortel среди всех, кто хоть раз согревал в ладонях рюмку с золотистым бренди. **Будьте здоровы!**

CORTEL
V.S.O.P.
NAPOLEON
Brandy de France

Прекрасный подарок к праздникам!

Available in 375mL and 750mL with gift box.

BACK AGAIN!
FOR THE HOLIDAYS.
CORTEL XO GIFT-BOX

НАТУРАЛЬНАЯ КОРКОВАЯ ПРОБКА — ЗАЛОГ КАЧЕСТВА!

FOR DELICIOUS DRINK & DESSERT RECIPES VISIT **CORTEL.CA**

Спрашивайте в магазинах LCBO!

Dr. Dmitri Sokolov
Worldwide Leader in Healthcare & Top Chiropractor in Ontario in 2012
t: **416.642.2602**
e: info@allhealthykids.org
www.allhealthykids.org

CHIROPRACTIC (хиропрактика): искусство исцеления

Несмотря на обилие вывесок "Chiropractic Clinic", "Chiropractor", многие из нас имеют весьма смутное понятие, что представляет собой эта область альтернативной медицины и какие проблемы она способна помочь решить. С этими вопросами журнал "Будь Здоров! " обратился к доктору Дмитрию Соколову, одному из ведущих специалистов в области Chiropractic в Онтарио.

Будь Здоров!: Здравствуйте, доктор. Так что же такое Chiropractic и как давно появилась эта целительная практика?

Доктор Дмитрий: История практики вправления позвоночника (Chiropractic) насчитывает тысячелетия: первые упоминания встречаются у ацтеков в Мексике, а также в Тайланде, Тибете и Китае. Однако, до 1895 года не было ясного понимания, как именно этот целительный метод работает. Уроженец Онтарио, доктор Д. Д. Палмер, памятник которому стоит в Порт Перри, по праву считается современным основателем Chiropractic.

История гласит, что в сентябре 1895 года, работая в школе, доктор Палмер обратил внимание на глухого уборщика Лилларда, который в результате травмы шеи, потерял слух и оставался глухим в течение 17 лет. Осмотрев его шею и прощупав позвонки, доктор почувствовал, что одна кость стоит "ненормально". С разрешения Лилларда, доктор "вправил" эту кость, поставив её на то место, где, по мнению доктора, она должна находиться. В результате к Лилларду начал возвращаться слух, а вскоре и полностью восстановился!

Изучив этот случай, Доктор Палмер пришел к выводу, что смещенный позвонок оказывал воздействие на нерв, отвечающий за слух. Нормализация положения позвонков освободила защемление нерва и, таким образом, восстановилась слуховая функция.

Это открытие положило научную основу Chiropractic: если спинной мозг и исходящие нервы защемлены, то сигналы не могут свободно проходить от мозга к органам и от органов к мозгу. Постепенно это приводит к появлению болевых ощущений, например, головным болям (мигреням) и другим проявлениям нарушений здоровья (слабый иммунитет, вялость и пр.).

Б.З.: В чем же сущность и главная особенность Chiropractic метода?

Д.Д.: В нашем организме на клеточном уровне заложен потенциал для работы, защиты и полного восстановления всех тканей, клеток и органов.

Chiropractic помогает использовать этот потенциал - без применения медикаментов и хирургии. Путем вправления Chiropractor устраняет "помехи" и запускает врождённые внутренние механизмы.

Также как и другие специалисты, врачи-chiropractors имеют специализации: одни занимаются снятием болевых симптомов, другие - спортивными травмами, травмами после автомобильных аварий, либо полученными на рабочем месте, и другие (на это пациентам нужно обратить внимание, так как за одинаковой вывеской "Chiropractor" могут находиться разные специалисты). Однако, по классическому определению, chiropractors занимаются восстановлением и коррекцией позвоночника, улучшением работы центральной и периферической нервной системы для того, чтобы помочь пациентам вернуть утраченное здоровье, а также сохранить оптимальную физическую и умственную форму на долгие годы.

Б.З.: С какого возраста рекомендуется посещать chiropractor?

Д.Д.: В нашей клинике мы проводим коррекцию позвоночника с самого раннего возраста, буквально, с первых дней жизни. Ещё раз давайте разберемся: от чего происходит смещение позвонков. Это может случиться в результате физического, химического и эмоционального стресса. А первый физический стресс у человека возникает в момент рождения, в ходе родового процесса. Эпидюральное обезболивание, щипцы, вакуумные присоски, кесарево сечение - эти методы, зачастую, необходимы, но в то же время оказывают вредное воздействие на позвоночник новорожденного и, следовательно, его здоровье.

Поэтому, точно так же, как все дети проверяются у педиатров, очень важно проходить проверку позвоночника, работы опорно-двигательного аппарата, работы центральной и периферической нервной системы ребенка. Отклонения могут служить причиной коликов, повышенной чувствительности, раздражительности, проблем с вниманием и поведением, а также таких заболеваний, как астма, аллергии и аутизм. Полное обследование ребенка детским хайропрактором и последующие вправления, как правило, приводят к заметному улучшению состояния ребёнка и даже полному выздоровлению.

В заключение. Правильная осанка и здоровый позвоночник – это первооснова сохранения и укрепления здоровья человека. Поэтому, следите за состоянием позвоночника точно так же, как вы следите за правильностью вашего питания, заботитесь о состоянии зубов, коже лица, рук и т.д. Помните, ваш позвоночник требует такого же неустанного внимания и заботы. Еще древние греки считали, что человек молод и здоров настолько, насколько молод и здоров его позвоночник. Будьте всегда молоды и здоровы!

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