Будь Здоров!

BE HEALTHY

MONTHLY MAGAZINE

JULY 2019

КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НЕ УВЕЛИЧИВАЯ РАСХОДЫ

УСЛЫШЬТЕ МИР ЗАНОВО

ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО!

МАСТЕРСТВО САМООБМАНА

КРИЗИС И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

ЗДОРОВАЯ КАНАДА

стр. 27

Что такое КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

4 Живем или готовимся жить

6 Кризис и хорошая жизнь

7 Более 40 трав, овощей, фруктов и супер-продуктов «в одном флаконе»

8 Худеем правильно!

10 Обыкновенные огурцы: полезные и целебные свойства

11 Революция в подтяжке лица: «Альтера система»

12 Съедобный, целебный гриб: Аурикулярия уховидная

14 Как повысить качество жизни не увеличивая расходы

16 Мозг и сознание. Курица и яйцо. Что первично?

17 Как сохранить качество жизни в непредвиденной ситуации?

18 Возвращаем молодость кожи лица: TriBella

19 Услышьте мир заново

20 Летнее рагу из спаржи и свежих побегов папоротника

21 Фермерские рынки в Торонто

22 Влияние климата на здоровье человека

24 Мастерство самообмана

26 Здоровая Канада

27 Что такое качество жизни?

28 Если хочешь быть здоров, закаляйся!

29 Баня и сауна: польза для здоровья

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Publishing Editorial Assistant, Journalist
Valeria Kadrgulova

Manager, Marketing & Development
Elena Zavyalova

Manager, Communications
Farida Samerkhanova

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Writers / Content Contributors
Mirra Radiy, Irina Petrova,
Angelika Kalinina, Lubov Revenko,
Marina Neiman-Fishman,
Olga Danilevich, Doris Fin,
Svetlana Poltavets, Maria Korneeva.

Advertisement Sales
Dina Ivanina, Victoria Petrova

CONTACTS

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

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

Funded by the Government of Canada | Canada

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

Редакция не несет ответственности за содержание авторских статей и рекламных материалов, а также за возможное использование авторами материалов иллюстративного и фотографического ряда без разрешения правообладателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

В древнем Китае бытовало интересное выражение: «Люди на Западе постоянно готовятся жить». Это выражение и сейчас очень точно отражает состояние ума современного человека любой национальности, хронически неудовлетворённого тем, что у него есть и постоянно рисующего в своём воображении цветные картинки будущего, в котором он, наконец-то, будет счастлив.

ЖИВЁМ ИЛИ ГОТОВИМСЯ ЖИТЬ? ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ И ОТКРЫТИЯ СЕРДЦА

И это свойственно практически всем, независимо от того, богат человек или беден, так как проблема заключается не во внешних обстоятельствах, а в устройстве нашего обыденного ума.

Йога различает обыденный ум (*манас* на санскрите), предназначенный для выживания и решения задач в нашем материальном мире, и интеллект (*будхи*) – духовный ум, проводник божественных знаний, способный отделить правду от лжи и привести к мудрости.

Обыденный ум, по своей природе, зациклен на желаниях нашей личности. Он не может любить (это не его функция), ему чуждо чувство единства и сопереживания, поэтому ему неинтересно находиться в настоящем, ведь в настоящем мы становимся спокойными и удовлетворёнными, и у нас нет проблем. Поэтому он постоянно тащит своего хозяина в несуществующее будущее, убеждая, что лишь оно сделает его счастливым. Человек незаметно теряет связь со своей мудростью и начинает действовать автоматически, следуя прихотям беспокойного ума.

А внешний современный мир, являясь зеркалом наших мыслей и желаний, естественно, эту неудовлетворенность ума поддерживает и подпитывает. Так как мы все хотим счастья, то нам со всех сторон его предлагают. Тысячи бизнесов, компаний и корпораций всех профилей и мастей, профессионально рассчитывая на нашу наивность, убеждают нас, что, купив их услугу или продукт мы наверняка станем счастливыми и удовлетворёнными. Но долго ли длится наше ощущение счастья после желанного приобретения? Обычно очень недолго. А ведь всем нам хочется, чтобы это ощущение радости не пропадало!

И это вполне законное желание, потому что радость – это наша природа, наше божественное наследие. Это наш внутренний материал, это то, из чего мы состоим – вот почему мы стремимся к этому состоянию.

Но как же достичь этого постоянного ощущения радости и удовлетворённости жизнью, которая на внешнем плане всегда будет оставаться "полосатой", а приятные и неприятные события в ней всегда будут сменять друг друга?

Не стоит завидовать удачливым "продавцам счастья" или винить их (ведь сами они в таком же положении), а лучше обратиться внутрь, потихоньку начать слушать себя и, пока это необходимо, изучать опыт, переданный нам мудрецами разных времён, религий и духовных учений; слушать современных просветлённых учителей, таких как Экхарт Толле и Байрон Кэйти, чтобы открыть ворота своей собственной мудрости, которая научит нас, как найти опору и удовлетворённость в самом себе.

ПРАКТИКУЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ

Духовные учения разных направлений разработали много методов путешествия вглубь себя.

Одной из таких очень эффективных практик является **медитация Благодарности.** Она поможет освободиться от неудовлетворённости или зависти, даст почувствовать неиссякаемое изобилие и щедрость жизни, изливающей своё благословение на нас в каждое мгновение.

Каждое утро и вечер уделите этой медитации 5-10 минут своего времени. Сидя на стуле или коврике, соедините вместе большой и указательный палец каждой руки и положите руки на верхние части ног ладонями вверх.

Это положение рук – *мудра* Знания или *джняна мудры* (о том, что такое мудра читайте в предыдущем выпуске журнала). Большой палец обозначает в этой *мудре* всеобщее, универсальное «я», а указательный – индивидуальное. Соединяя их вместе, мы увеличиваем наш потенциал восприятия реальности, недоступной внешнему зрению. В таком положении сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, поблагодарите Бога, Солнышко, Землю-Матушку, Вселенную за этот день вашей жизни. Поблагодарите страну, в которой вы живете, за все, что она вам дала. Пошлите благодарность людям, вложившим свой труд во все, что вас окружает.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Поблагодарите животных и растения. Окружите своей любовью всю Землю, нашу Солнечную Систему и всю Вселенную. Снова вернитесь в своё сердце и поблагодарите его за то, что оно неустанно поддерживает вас в каждое мгновенье вашей жизни.

В течение дня сознательно культивируйте чувство благодарности – чаще произносите слово «спасибо» – мысленно и вслух. **Не бросайте эту практику.** Потихоньку, терпеливо, шаг за шагом, взращивайте в себе любовь и благодарность, и не ругайте себя за промахи. Сколько времени каждый из нас потратил, чтобы овладеть каким-либо ремеслом?! **Работа по воспитанию сердца также требует огромного терпения.**

Но со временем вы будете поражены, каким красочным и наполненным дружелюбием станет каждый ваш день. Тепло и уют домашнего очага, звонок далёкой подруги детства, добрая улыбка прохожего, солнечные блики на лепестках распускающегося бутона – энергия любви, присутствующая в каждом мгновении жизни, обнимет вас и одарит собою – надо только увидеть это глазами сердца и тихо прошептать: "Спасибо". Внешние соблазны потеряют свою привлекательность, и ничто не сможет заглушить песню радости мудрого сердца, наполненного любовью. Практика Благодарности – лучшее лекарство от любого негатива, разрушающего нашу жизнь и здоровье. Давайте работать, это того стоит! **Будьте благодарны, счастливы и здоровы!**

Ольга Данилевич,

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

КРИЗИС И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

Из моего профессионального опыта следует – люди обращаются к терапевту, как правило, в ситуации кризиса, и часто просят помочь «вернуться в нормальную жизнь». На что с моей стороны часто следует встречный вопрос: не лучше ли создать хорошую, нежели «нормальную», жизнь?

Когда мы начинаем разбираться есть ли разница, в чем она, и можно ли назвать предыдущую «нормальную» жизнь – хорошей, то я часто слышу: «Я просто жил не задумываясь, и все!» А вот кризисная ситуация заставила задуматься: это было хорошо или плохо?

Кризис – это болезненное состояние, которого очень хочется избежать. А что, если подойти к нему по-другому?

Кризисные ситуации не происходят в одну минуту, они назревают постепенно. Когда кризис становится очевидным, то первая реакция – неприятие, желание вернуться в «нормальную жизнь». Фактически, это первая из пяти ступеней приятия смерти; только в случае кризиса – мы должны принять смерть прошлой, «нормальной», жизни. В этом ключе, мы во время терапии и рассматриваем желание вернуться назад – как неприятие реальности; поэтому обычный ответ на подобный запрос и заключается в предложении построить новую, посткризисную, «хорошую» жизнь.

Существуют три важнейших момента в этом процессе, которые помогают преодалеть кризис: моральная и эмоциональная поддержка со стороны близких или профессионального терапевта, приятие необходимости изменений, и новое понимание того, что такое «хорошая жизнь».

Если вы хотите поддержать близкого человека во время кризиса, лучший способ – просто находиться рядом, выслушивать и не пытаться предлагать решения. Ключ к оказанию поддержки – понимание. И это на самом деле единственное, чего ожидают люди, оказавшиеся в тяжелой ситуации, осознают они сами это или нет.

Та же мысль может быть высказана более прямолинейно и глобально: отсутствие понимания лежит в основе всех психологических травм. Психологическая травма происходит не от того, что случилось что-то плохое, а от того, что человек, не находя понимания, ощущает себя на очень глубоком, подсознательном уровне отрезанным от мира людей, «расчеловеченным». Так что поддержка заключается в нормализации, «вочеловечивании» кризисного опыта вашего близкого через понимание. Это не просто, и для этого существуют специально обученные специалисты-терапевты, которые могут сделать это профессионально, если вам трудно оказывать такую поддержку, или вы сами в ней нуждаетесь – не корите себя, а просто обратитесь к профессионалу.

Если нам удалось успешно эмоционально поддержать человека, находящегося в кризисной ситуации, у него могут найтись внутренние силы для принятия ситуации и необходимости изменений. И тут возникают вопрос о том, что означает этот кризис, и какие жизненные смыслы и уроки он привносит. Ответ на этот вопрос – непростая и длительная работа. В зависимости от глубины кризиса и от взглядов человека, а взгляды во время кризиса начинают меняться - этот процесс может включать в себя духовную работу, и практически всегда включает в себя попытки ответа на экзистенциальные, т. е. лежащие в основе существования, вопросы: «Кто я?», «Зачем я?», «Что означает для меня этот кризис?», и конечно, «Что такое хорошая или нормальная жизнь?»

Каждый из нас отвечает на эти вопросы сам в соответствие с жизненными представлениями и данной ситуацией, но я хочу предложить вам подумать над определением, данным древними философами: «Хорошая жизнь – это жизнь осознанная».

И в этом заключается глубинная значимость психологического кризиса: «разбудить» человека и заставить его (или помочь ему) начать осознавать себя и свою ситуацию.

Наверное, для многих читателей последнее утверждение прозвучит жестоко. Я, однако, вижу это как проявление оптимизма: при таком взгляде любой кризис осмыслен и не представляет собой просто бессмысленное страдание, и, если мы примем ситуацию с мужеством и пониманием, мы сможем значительно улучшить свою жизнь.

Ирина Петрова,
Registered Psychotherapist

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА Vital Greens

Всем приверженцам здорового образа жизни хорошо известно какую огромную пользу организму приносит употребление свежеприготовленных соков из овощей и фруктов. Однако, в нашей напряжённой жизни сложно найти время выбирать и покупать свежие фрукты и овощи, а затем их мыть, чистить, резать и выжимать сок. А кроме того, все из нас, кто имел дело с соковыжималками и блендерами, хорошо знают, что мыть и чистить эти устройства – это уже "full-time job"!

Что делать? К счастью, в магазинах натуральных продуктов в Торонто можно найти великолепную пищевую добавку Vital Greens.

Великолепный витаминный состав Vital Greens обеспечит ваш организм необходимым питанием, при этом избавит вас от необходимости тратить время и энергию на приготовление свежих соков. Также Vital Greens поможет сбалансировать уровень pH и снизить вес, улучшить пищеварение и уменьшить воспаление, наполнит вас жизненной энергией, поможет улучшить память, самочувствие и настроение.

Зачастую усталость, плохое самочувствие и настроение — это спутники нашей ежедневной жизни. Попробуйте включить Vital Greens в ваш рацион питания, и, возможно, всего одна столовая ложка Vital Greens в день поможет вернуть вам энергию, чувство радости и благополучия. Vital Greens содержит более 40 трав, овощей, фруктов и супер-продуктов "в одном флаконе"!

Vital Greens содержит более, чем 40 трав и суперпродуктов, таких как хлорофилл, сибирский женьшень, гинкго билоба, солодка, спирулина и хлорелла; пшеничная, ржаная, ячменная и овсяная трава, проросший ячменный солод, коричневые рисовые отруби, экстракт листьев люцерны, пектиновое яблоко, пчелиная пыльца и маточное молочко; порошки сока ананаса, ацеролы и ревеня; листья мяты перечной, алоэ вера и черники; семена винограда, корень имбиря.

Vital Greens содержит также комплекс овощных соков: брокколи, морковный, томатный, свёклы, шпината, огурца, капусты белокочанной и брюссельской, сельдерея, спаржи, зелёного болгарского перца, петрушки, и другие.

Как работают эти ингредиенты? Вот всего лишь несколько примеров:

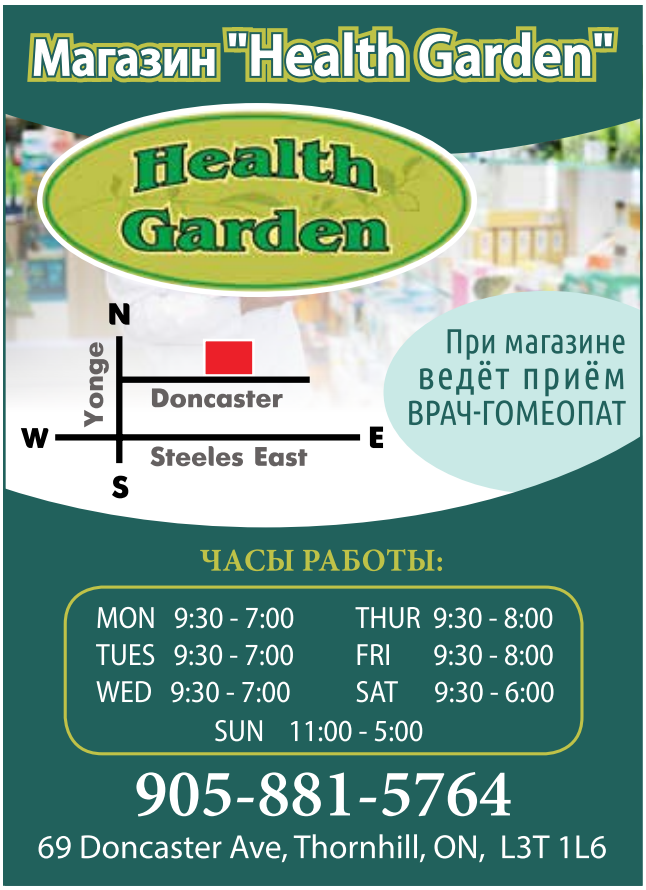
- *Женьшень помогает наполниться энергией;*
- *Хлорофилл способствует детоксикации;*
- *Питательные и растительные вещества*
- *способствует пищеварению;*
- *Комплекс суперпродуктов помогает сбалансировать*
- *pH и уменьшить аппетит.*

В отличии от многих других пищевых добавок, сделанных из соков овощей, преимущественно, на порошковой основе, Vital Greens сохранила большую часть питательной ценности, быстро и легко впитывается, что способствует быстрому и эффективному усвоению всех питательных веществ организмом. Жидкая консистенция Vital Greens - отличная альтернатива для людей, у которых есть проблемы с глотанием твёрдых таблеток, особенно для детей, пожилых людей или тех, кто тяжело болен; быстрее и эффективнее усваивается организмом; может применяться в более низкой дозировке в сравнении с твёрдыми препаратами.

Vital Greens не содержит искусственных красителей, ароматизаторов, продуктов животного происхождения, дрожжей и орехов.

РЕЦЕПТ СМУЗИ Vital Greens ДЛЯ ПРИЛИВА ЭНЕРГИИ:

- 1 стакан миндального молока без сахара,
- по 1/2 чашки замороженной черники и клубники,
- 1 стакан кефира с пробиотиками,
- 1 ст. ложка протеинового порошка,
- 15 мл Vital Greens.



Вы подумываете сесть на диету? Или вы уже перепробовали множество диет, включая "моно-диеты": грейпфрутовую, рисовую, яблочную, а также "именные диеты": Аткинсона, Периконе, "кремлевскую"? В таком случае вам хорошо известно, что большинство "экстремальных" диет, как правило, не даёт продолжительного эффекта, потому что следовать им долго невозможно – они либо вредны для здоровья, либо слишком ограничивают питание, либо слишком скучны или вызывают депрессию, либо всё вместе взятое.

ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО!

Но, если вы все же настроены худеть, то давайте это делать правильно!

Прежде всего, необходимо выбрать разумную и гибкую диету, которой вы сможете следовать на протяжении долгих лет, чтобы со временем она перестала быть диетой и гармонично вошла в ваш образ жизни, и стала привычкой, которая, как известно, – "вторая натура"!

ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ДИЕТА?

Слово "диета", зачастую, ассоциируется с голоданием или ограничением (и это – ещё одна причина почему многие диеты не приносят долговременного результата!).

Чтобы диета работала, необходимо кушать три раза в день и перекусывать дважды, чтобы не чувствовать себя голодным. Нужно уделить внимание контролю употребляемых калорий и тому, чтобы ваш рацион содержал умеренное количество углеводов, низкое количество жиров и много чистых белков.

КАЛОРИИ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ!

Калории – это мера, показывающая количество энергии, которое получает ваш организм из пищи. Несомненно, калории необходимы для вашего существования и поддержания нашей жизнедеятельности. Однако, для полноценной и здоровой жизни нужно оптимальное количество калорий. Если калорий поступает больше, чем расходуется в течение дня, то набирается излишний вес. При этом не имеет значения из каких продуктов эти калории получены: из «хороших» продуктов или «плохих». В плане калорий формула похудения проста - меньше еды, больше движения.

ЧТО СЛЕДУЕТ ЕСТЬ?

Ваш рацион должен состоять из разнообразных, натуральных продуктов. Именно натуральных, а не промышленно-произведённых или переработанных, потому что натуральные продукты изначально менее калорийны, богаты клетчаткой и более питательны – что играет крайне важную роль в процессе похудения. Поэтому, **фрукты и овощи**, содержащие наибольшее количество полезных веществ при наименьшем содержании калорий, должны стать вашими лучшими «друзьями». Таким образом, 2 порции* овощей и 2 порции фруктов в день составят идеальный баланс.

* Одна порция измеряется одним стаканом.

Разрешается употреблять более 4 порций, но необходимо строго следить за тем, чтобы не нарушался баланс между объёмом съеденных фруктов и овощей, он должен быть равным.

Также помните следующее:

- Старайтесь избегать употребление обычного картофеля. Содержащийся в ней калий влияет на уровень сахара в крови, стимулируя ваш аппетит. Также сократите потребление крахмалосодержащих овощей, таких как тыква и ямс (сладкий картофель) до 2-3 раз в неделю.
- Ограничивайте или исключите из рациона сухофрукты. Они не только обладают высокой концентрацией калорий и фруктового сахара, но и содержат разные химические добавки, полученные в процессе сушки.
- Между фруктовыми соками и фруктами, всегда выбирайте фрукты - в них содержится полезная клетчатка, которая способствует более быстрому насыщению.

ДАЮЩИЕ СИЛУ БЕЛКИ.

Безотносительно количества калорий в день, вам необходимы 3 порции* белков ежедневно, по одной порции с каждым приёмом пищи.

* Порции белковых продуктов удобно измерять размером собственной ладошки.

Белки содержатся в животной пище и морепродуктах, в овощах (фасоль, бобы, соя) и в молочных продуктах (молоко, йогурт, кефир, сыр). Используйте разные источники белков, чтобы обеспечить максимальное разнообразие полезных веществ и не пресытиться однообразной пищей. Ограничьте употребление красного мяса до двух раз в неделю. Исключите колбасы и другие переработанные мясные продукты, так как в них содержится большое количество соли и жиров.

ЗЕРНОВЫЕ.

Для правильного похудения необходимо съедать по две порции зерновых в день.

* Одна порция равна одному стакану.

Перловка, пшено, манка, гречка, овсянка, коричневый рис относятся к полезным зерновым. Проходя процесс обработки, такие зерновые (в отличии от многих других продуктов) сохраняют все свои полезные вещества.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Однако, воздержитесь от употребления овсяных хлопьев на завтрак, потому что они щедро «приправлены» сахаром. Употребляйте хлеб, сделанный из муки грубого помола и из разного вида злаковых. (Помните, что 2 кусочка такого хлеба составляют одну порцию).

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ ПРАВИЛЬНО!

В вашей диете есть место для «непредвиденных» 200 калорий каждый день. Это не так много, как кажется, поэтому используйте этот «бюджет» по-умному. Не тратьте его на вызывающие ещё больший аппетит выпечку или сладости. Используйте эти «дополнительные» калории на продукты, придающие вкус вашей пище: оливковое масло, орехи, семечки, авокадо или низкокалорийные соусы. Стоит отметить, что свежие и сушёные приправы и специи, чеснок, уксус не содержат значительного, необходимого для учёта, количества калорий и могут применяться в неограниченном количестве. Помните, ваша пища должна быть не только натуральной и питательной, но и вкусной!

ЧТО СЛЕДУЕТ ПИТЬ?

Наилучший выбор – это вода. Если пить простую воду вам "невкусно", добавьте в неё кусочек огурца или дольку лимона. Также вы можете продолжать пить любые чаи или кофе, но без добавления сахара.

Алкогольные напитки не запрещены, но рекомендуется ограничить. Например, вы можете потратить свои 200 «дополнительных» калорий на бокал красного вина, которое, как доказано, обладает ценными антиоксидантными свойствами, или стакан пива. Но помните, что алкоголь даёт вашему организму в основном калории и совсем немного питательных веществ. Кроме того, алкоголь влияет на процессы сжигания жира и усвоения пищи, и стимулирует аппетит.

ИТАК, ВЫ ГОТОВЫ НАЧАТЬ ХУДЕТЬ ПРАВИЛЬНО?

Похудение имеет много преимуществ – одежда сидит лучше, энергии - больше, заниматься спортом – легче, настроение - великолепное и окрылённое чувством успеха. При этом, при таком подходе к питанию не стоит бояться потерпеть неудачу, «сорваться» и снова набрать вес. Даже если "случился" лишний кусок торта, помните, что вы решили начать новый образ жизни и как можно скорее возвращайтесь на здоровую диету. А если вам нужны дополнительные мотивация и совет профессионала, то специалисты по питанию всегда смогут вам помочь. Меняйте жизнь, худейте правильно и будьте здоровы!

Анжелика Калинина
Лицензированный специалист по питанию

ОБЫКНОВЕННЫЕ ОГУРЦЫ:
полезные и целебные свойства

Знаете ли вы, что этот хорошо знакомый на всем пупырчатый овощ, обладает огромным множеством полезных свойств и при грамотном использовании может оказывать поистине целебное воздействие на наш организм?

Огурец содержит легкоусвояемые соединения, такие как:

- обогащённая минералами вода;
- пищевые волокна (клетчатка);
- йод, щелочные металлы и многие другие элементы;
- водорастворимые витамины;
- щёлочь и сахароза.

Утверждается, что больше всего этих, представляющих большую ценность для здоровья компонентов находится в молодых огурчиках, выращенных на открытом грунте*, и только они подходят для «огуречного» лечения.

* Наиболее благоприятными условиями для роста «полезных огурцов» являются хороший грунт и прямые солнечные лучи, но никак не теплицы с химической подкормкой.

Оздоровительное влияние огурцов

- Большое содержание клетчатки нормализует кишечник, устраняет запоры и выводит токсины. Кроме этого, клетчатка является прекрасной профилактикой ишемической болезни и защищает от сосудистых заболеваний.
- Щелочные соединения, вызывая мочегонное действие, выводят излишки жидкости и устраняют отёки. Люди с заболеваниями сердца должны обязательно употреблять этот овощ, так как в нем высокое содержание калия, который улучшает работу сердечной мышцы.

- За счёт йода огурцы предотвращают возникновение болезни щитовидной железы и положительно действуют на нервную систему.
- Вода в пупырчатых плодах насыщена микроэлементами и хорошо удаляет токсины. Огуречный сок обладает очищающим эффектом.
- Огурцы быстро выравнивают кислотный дисбаланс, а, как мы много писали в предыдущих выпусках, закисленная среда в организме, согласно многочисленным исследованиям, является причиной многих болезней и преждевременного старения. Проверьте сами, если у вас появились фурункулы или не затягиваются раны – ешьте огурцы!
- В этих овощах много антиоксидантов, блокирующих свободные радикалы. Этим снижается риск развития онкологических заболеваний.
- Свежие огурцы полезно употреблять при гипертонии.
- Соли железа, содержащиеся в огурце, помогают вылечить малокровие, участвуя в кроветворении. Нужно отметить, что любимые всеми соленые огурцы, не обладают такими же полезными свойствами.

Огурцы помогают избавиться от лишнего веса!

Большое содержание клетчатки и минералов превращает огурец в уникальный продукт: с его помощью можно уменьшить голод, получив при этом необходимое количество калорий. Огурец прекрасно способствует похудению, ускоряя обменные процессы. Например, при употреблении мяса с салатом из огурцов, животный белок легко усваивается, а кишечник не засоряется шлаками. Вследствие этого, организм будет обеспечен нужными веществами, а лишнее и вредное выйдет наружу под действием клетчатки.

В огурцах содержится тартроновая кислота, которая является важным компонентом в процессе похудения: она замедляет преобразование углеводов и при нагрузках уменьшает отложения жира.

Благодаря наличию калия, огурцы мягко воздействуют на кишечный тракт, предоставляя возможность организму очиститься. Кстати, ослабленный стул не превращается в бесконечную диарею в отличие от многих, широко разрекламированных, слабительных препаратов.

Лишняя жидкость в организме часто незаметна, но прибавляет несколько килограммов. Её желательно вывести, а способствует этому мочегонное действие огурцов. После выведения излишков жидкости, ощущается лёгкость и прилив энергии.

Все вышеперечисленные свойства огурцов даже привели к созданию специальной моно-диеты, во время которой все или большинство привычных продуктов заменяются на огуречные салаты, заправленные оливковым маслом. Утверждается, что люди, использующие такую диету, сбрасывали до 5 кг за семь дней. Однако, медики и специалисты по питанию категорически не советуют злоупотреблять огурцами (как и моно-диетами!), так как организму необходим сбалансированный рацион. Лучший вариант огуречной диеты - это разгрузочный день один раз в неделю. Это поможет очистить кишечник и вывести излишки воды, и не нанесет вред здоровью.

Кому огурцы противопоказаны?

- Кормящим мамам не следует забывать про слабительное действие зелёных огурцов.
- Страдающим заболеваниями почек, циститом, хроническим гастритом, язвой желудка и 12-перстной кишки, заболеваниями сердца, анемией, сахарным диабетом.
- Даже абсолютно здоровому человеку не стоит злоупотреблять избытком огурцов, так как могут появиться неприятные симптомы: несварение, изжога, газообразование. Помните, во всем важна мера!

Огурцы в косметологии

Огурцы помогают не только сбросить вес и очистить организм, но и продлить молодость, улучшив состояние кожи лица. Женщины, предпочитающие дорогую косметику, должны знать, что основой многих косметических масок и лосьонов является огурец.

В домашних условиях огурцы можно применять для устранения отёчности и тёмных кругов под глазами, для борьбы с воспалениями, высыпаниями и для очищения жирной кожи, а также смягчения, увлажнения и питания сухой, осветления пигментных пятен, веснушек и других недостатков кожи. Если нет желания готовить специальные маски, кусочком огурца можно просто протереть лицо или наложить отрезанные кружочки на глаза и проблемные зоны.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

РЕВОЛЮЦИЯ В ПОДТЯЖКЕ ЛИЦА: «Альтера система»

Наука не стоит на месте, и каждый год аппаратная косметология предлагает новые разработки, например, революционную, не имеющую аналогов технологию Альтера (Ultherapy System). **Данная технология существует на рынке более 10 лет, но в Канаде появилась совсем недавно.**

В основе этой технологии лежит воздействие сфокусированной ультразвуковой волной на поверхностный мускульно-апоневротический слой (SMAS) глубиной до 4,5 мм – именно работа с этим слоем позволяет достичь реальный эффект омоложения.

Под воздействием интенсивной сфокусированной ультразвуковой волны на определённые слои дермы происходит избирательный точечный нагрев (коагуляция) участка мышечно-апоневротического слоя, что ведет к его сокращению, обеспечивая немедленную подтяжку каркаса лица как после хирургического вмешательства, но не инвазивно, не нарушая целостность кожных покровов.

В аппарате «Альтера система» используется запатентованная система ультразвуковой визуализации Deep See, которая позволяет врачу в ходе процедуры видеть на экране глубокие слои кожи, с помощью рекомендаций компьютера подобрать и контролировать оптимальную глубину воздействия, обеспечивая полную безопасность и высочайшую эффективность процесса.

Перед процедурой на коже лица с помощью специальной линейки проводится разметка. Затем, во время процедуры, которая занимает примерно 40-50 минут, ультразвуковая насадка прикладывается строго в соответствии с разметкой.

Процедура проводится различных уровнях ультразвукового воздействия – аппарат «Альтера система» снабжён пятью видами датчиков для воздействия на поверхностный, средний и глубокий слои мышечно-апоневротической структуры лица и шеи. **Во время воздействия на соответствующем уровне создается сетка из одинаковых по размеру точек термокоагуляции, которая и обеспечивает мощную 3-х мерную подтяжку за счёт уплотнения мышечно-апоневротической структуры.**

Результат виден сразу: улучшаются контуры лица, подтягивается подбородок, разглаживаются складки у рта, явно заметен лифтинг бровей и верхних век. Затем, по мере восстановления структур фибровых пластов и выработки нового коллагена, эффект омоложения нарастает каждый день в течение 2-4 месяцев.

Надия Стоук, Radiance Studio
Tel: 416-993-4081

Radiance Studio
8787 Woodbine Ave.
Unit 223 (Woodbine Ave & Hwy 7) Markham, L3R 5W9

Только в Radiance Studio!

- Революционная, не имеющая аналогов, нехирургическая подтяжка лица с помощью технологии Альтера (Ultherapy System).
- Единственная неинвазивная процедура, которая воздействует на глубину до 4.5 мм и достигает мышечного слоя лица.
- Реальный эффект омоложения, видимый уже после первого сеанса!

ПОКАЗАНИЯ:

- Возрастные изменения, связанные с гравитацией;
- Потеря чёткости овала лица;
- Обвисание мягких тканей под подбородком и в области шеи;
- Опущение щёк и уголков губ;
- Опущение верхнего века и бровей.

РЕЗУЛЬТАТ:

- Омолаживающий эффект – видимый после одного сеанса, который нарастает в течение 2-4 месяцев;
- Восстановление овала лица;
- Видимый подъем щёк и уголков губ;
- Лифтинг верхнего века и бровей.

Для дополнительной информации и записи на консультацию, звоните:

416-993-4081

Надия Стоук

СЪЕДОБНЫЙ ЦЕЛЕБНЫЙ ГРИБ:
Аурикулярия уховидная

Весна и лето в этом году в Онтарио – дождливые и прохладные, что способствует буйному росту растительности и, конечно же, появлению разных видов грибов, любящих влагу. К одним из таких грибов-мезофилов, для развития которых необходимо значительное, более или менее постоянное количество влаги, относится малоизвестный гриб Аурикулария уховидная. Он принадлежит к роду базидиомицетов и входит в Семейство Аурикуляриевые. Гриб имеет множество народных названий: собачьи уши, иудино ухо, чёртово ухо, чёрное древесное ухо, древесная медуза и другие.

Гриб Аурикулярия широко распространен по всему миру в лиственных и смешанных лесах. Паразитирует и растет на ослабленной или отмершей бузине, ольхе, вязе, рядом с дубами, кленом и другими видами лиственных деревьев, а также на ветвях лиственных деревьев и кустарников. Сезон – круглый год, с пиком урожая в период с июля по ноябрь, после обильных дождей. При внимательном поиске его можно найти круглый год в любом лесу Онтарио. Шляпка у гриба необычной формы, больше похожа на ушную раковину. Размер небольшой, 4-12 см в диаметре. Цвет варьирует от красно-коричневого до почти чёрного. Мякоть на разломе тонкая, плотная, прозрачная, студенистая или хрящевая, при высыхании уменьшается и твердеет. Ножка короткая, плотно прилегает к ветке или стволу дерева, на котором растет и паразитирует.

Несмотря на малоизвестность, Аурикулярия является ценным лекарственным грибом, проявляющим лечебные свойства при многих заболеваниях. Согласно литературным источникам, этот гриб широко применяется в традиционной восточной кухне в составе различных блюд и питательно-лекарственных смесей, начиная с третьего столетия нашей эры.

Из Аурикулярии варят супы, её жарят, тушат, готовят с мясом, рыбой или овощами на пару. Употребляют также в сыром виде, в составе салатов. При заготовках в больших количествах, эти грибы после очистки от лесного мусора, высушивают целиком. Цвет при сушке становится черным. Но при добавлении теплой воды грибы принимают свою прежнюю форму, цвет и консистенцию.

В лекарственных целях Аурикуларию уховидную используют для лечения воспалённых глаз и горла, так как этот гриб обладает мощными антибактериальными свойствами. Аурикулария применяется для укрепления и повышения иммунитета, для активации противоопухолевых защитных систем организма, для профилактики и лечения злокачественных и доброкачественных образований. Эти грибы обладают иммуностимулирующими и иммуномодулирующими свойствами. Их используют для лечения заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь, артериальная гипертензия, нарушение липидного обмена), для лечения заболеваний печени, для снижения уровня холестерина, для лечения тромбоза, т. к. грибы влияют на свёртываемость крови и предотвращают образование тромбов.

Также Аурикулария способствует выводу и растворению камней в желчном пузыре и почках. Применяется в качестве добавок для снижения веса и нормализации обмена веществ, для профилактики и лечения ожирения и целлюлита. Аурикулярия нормализует пищеварительные процессы при хронических заболеваниях желудка и кишечника, используется при острых кишечных отравлениях и действует как активированный уголь, применяется для профилактики и лечения диабета, различных видов аллергии. Используется после проведения химической и лучевой терапии, улучшая состав крови и кроветворение в целом. Аурикулярию используют в геронтологии, т.к. применение этих грибов в диете тормозит старение организма. Кроме того, этот гриб обладает обезболивающим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. И это далеко не полный перечень лекарственных свойств, которыми обладает Аурикулария уховидная.

Многие другие виды грибов семейства Аурикуляриевых также обладают ценными питательными и лекарственными свойствами. Поэтому, дорогие хозяйки, возьмите эту информацию на заметку и используйте их как приправу к блюдам и добавку к напиткам.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Аурикуларию уховидную можно выращивать в домашних условиях на своём дворе на ветках, стволах и бревнах лиственных деревьев (бузины, клёна, липы, вяза). Для этого необходимо набрать небольшое количество мицелия этих грибов в лесу, подготовить затемнённое место у себя в саду, уложить красиво бревнышки и ветки бузины, сделать в них по несколько пропилов и поместить туда принесенный из леса мицелий Аурикулярии, сверху закрыть небольшим слоем опилок из лиственных деревьев. Размеры бревнышек могут быть от 10-15 см в диаметре и примерно 50 см - 1 м в длину. Посадку мицелия делают в апреле-мае, а в случае прохладной и дождливой весны как в этом году, высадку можно сделать и в июне. Привитые бревнышки укладывают в бурты. Мицелий прорастает при температуре +20°С в защищенном от света и влажном месте через 3 месяца или в конце лета. При постоянном поливе бревен новые грибы будут появляться регулярно. На одном месте грибы растут приблизительно около 6 лет. Собирают их, когда на нижней поверхности шляпки появятся белые споры. Не упустите возможности завести у себя в саду небольшой лекарственный Аурикуляриевый сад.

Любопытная информация: в странах юго-восточной Азии и на Дальнем Востоке Аурикулярия считается деликатесом и искусственно выращивается в промышленных масштабах. Европейцы же в знании грибов и применении их в лекарственных и кулинарных целях намного отстали от восточных народов. Может быть поэтому на Западе процветают фармацевтические предприятия, а люди здоровее не становятся. Будьте образованны, открыты к новому и, конечно, здоровы!

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

КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
не увеличивая расходы

Качество жизни во многом зависит от материальных благ, но не полностью определяется ими. Перечислим некоторые критерии, которые напрямую влияют на качество жизни, и расскажем, как изменить их в лучшую сторону. Эти изменения могут казаться незначительными, но вместе они сильно влияют на то, насколько счастливым и удовлетворённым вы себя чувствуете.

ЗДОРОВЬЕ

Как влияет на качество жизни

Любые проблемы со здоровьем снижают качество жизни. Однако, вместо того, чтобы решить эти проблемы и побыстрее избавиться от боли и дискомфорта, многие из нас
«терпят и страдают», списывая это на нехватку времени или надеясь, что организм справится с проблемой сам.

Пример? Если у вас болит зуб, когда едите сладкое, или зубы сверхчувствительно реагируют на холодное и горячее, понятно, что проблема не решится сама собой. Откладывая визит к стоматологу, вы просто ухудшаете качество жизни.

Как изменить

Не запускайте своё здоровье. Регулярно посещайте стоматолога для проверки состояния зубов и профессиональной чистки. Проходите регулярные ежегодные проверки у семейного врача. Помните, онкологические заболевания занимают первое место по причине смерти в Канаде, но при современном развитии медицины хорошо поддаются лечению на ранних стадиях.

Не терпите боли в шее или спине после длинного рабочего дня, сидячей или, наоборот, тяжёлой физической работы — немедленно обратитесь к семейному врачу (он вас направит к специалисту) или обратитесь к мануальному терапевту сами, не дожидаясь позвонковой грыжи или защемления нерва, и, как следствие, гораздо более серьёзных проблем. Сделайте здоровье вашим приоритетом. Помните, «your health is your wealth!»

ПИТАНИЕ

Как влияет на качество жизни

В наше время всем хорошо известно о прямом влиянии питания на состояние здоровья: вредная пища портит самочувствие и состояние кожи, приводит к ожирению и преждевременному старению.

Да, качество питания в какой-то степени зависит от уровня дохода: полезные органические продукты стоят в 1,5-2 раза дороже неорганических. Однако, сократив, например, количество алкоголя, меньше питаясь в кафе и ресторанах, покупая меньше готовой и полу-готовой еды, вполне можно питаться исключительно полезными продуктами, даже имея ограниченный бюджет.

Перейти на здоровое питание довольно легко, главное — усвоить основные принципы и чётко определить, зачем вы это делаете.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Как влияют на качество жизни

Зависимость от никотина, спиртного, сладкого снижает качество жизни. В предыдущих выпусках нашего журнала мы много говорили о том ущербе для бюджета, которое наносит курение, употребление алкоголя. Недавно легализованная марихуана стоит также далеко недёшево. А употребление сладкого (как известно, зависимость от сладкого учёные приравнивают к героиновой) наносит серьёзный удар по здоровью.

Как изменить

Для борьбы с вредными привычками нужны цель и замена.

Цель поможет в процессе отвыкания поддержать вашу решимость избавиться от вредной привычки. В идеале у этой цели должен быть реальный результат, который можно отследить. Например, если вы ведёте ежемесячный бюджет, то экономия в несколько сотен долларов, которые можно потратить на образование или путешествия – эти и есть стимул и результат.

Однако, ни одна цель не поможет вам продержаться, если у вас нет замены. Зависимость служит источником удовольствия и помогает справиться со стрессом, поэтому абсолютно необходимо то, что её заменит: спорт, новое хобби, клубы по интересам, общественная деятельность и так далее. Это поможет снизить уровень стресса, познакомиться с новыми людьми, сменить окружение, что очень полезно при борьбе с вредными привычками.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ПОРЯДОК В БЫТУ

Как влияет на качество жизни

Один из критериев качества жизни — это бытовой комфорт, который невозможен без чистоты и порядка. Беспорядок и засилье хлама в доме повышает уровень стресса, снижает ощущение комфорта, вызывает негативные эмоции и даже, согласно некоторым исследованиям, заставляет потреблять больше вредной пищи.

Как изменить

Заведите полезные привычки для борьбы с беспорядком:

- всегда убирайте вещи на свои места;
- мойте посуду сразу после еды;
- делайте покупки крайне осознанно и вдумчиво «фильтруйте» всё, что «стекается» в дом: начиная с продуктов питания, заканчивая мебелью. Помните, идея хранить все «прозапас» губительна для хорошего фен-шуй и благоприятного течения энергии в доме;
- регулярно наводите основательный порядок в том, что у вас уже есть. Устраивайте генеральную уборку не реже, чем раз в месяц;
- вовремя избавляйтесь от ненужных, устаревших, сломанных, неактуальных вещей и испортившихся продуктов. Без сожаления раздавайте и выбрасывайте вещи, которыми не пользуетесь.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

Как влияет на качество жизни

Если уровень жизни определяется объективными показателями, такими как уровень дохода, условиями труда, возможностями для медицинского обслуживания и образования, и другими, то качество жизни часто зависит от субъективного мнения - как вы (субъективно) оцениваетe условия вашей жизни, и насколько вы ей довольны.

Получается, что качество жизни можно повысить при любых внешних условиях, просто изменив своё отношение к ней.

Как изменить

Успокоить «бег» мыслей — пожалуй, самая сложная задача для современного человека. Постоянное перескакивание с темы на тему, с одной задачи на другую, стремление решать много задач сразу (всем хорошо известный «multitasking»), вечное планирование будущего и анализ прошедшего — это норма нашей жизни.

Научившись концентрироваться на настоящем моменте, не улетая мыслями в прошлое или будущее, мы можем устранить источник многих тревог, стресса и негативных мыслей, повысить психологический комфорт и удовлетворённость жизнью.

Чтобы достичь этого существует множество методов - от концентрации на дыхании несколько минут в день и медитации до приучения себя к осознанности во время рутинных ежедневных занятий, таких как приём пищи или уборка. Поначалу это будет требовать усилий. Но затем это станет жизнью: вы сможете заниматься повседневными делами, ходить на работу, гулять, общаться с людьми, но каждую секунду вы будете понимать, о чем говорите и что делаете — будете осознавать ценность настоящего момента. Начинайте постепенно и формируйте привычку — это залог успеха в любом деле.

Итак, чтобы повысить качество жизни, не обязательно больше зарабатывать, увеличивать доходы и расходы. Иногда достаточно вылечить зуб, который вас давно беспокоит, разгрести беспорядок на рабочем столе, отметить вкус и почувствовать прилив радостной энергии от здорового обеда или от того, как вы рады видеть рядом близкого человека. Живите просто и качественно, и конечно будьте здоровы!

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ
индивидуальная или семейная

- Депрессия, тревожные состояния, страхи и фобии;
- Самоповреждение (порезы и расцарапывание кожи, вырывание волос, употребление токсических веществ);
- Последствия семейных конфликтов и травм (развод, потеря родителя);
- Низкая самооценка; • Трудности в школе;
- Дефицит социальных навыков, пассивность, замкнутость, отстранённость;
- Гнев, агрессия, безудержность, невнимательность, чрезмерная активность, ADHD;
- Упрямство, грубость, капризность, лживость.

Евгения Литвак, *Hons. B.A., PgD.*
Child & Family Therapist
(647) 832-1600

Dr. Lawrence Levy, *Ph.D.*
Counseling & Psychotherapy for Adults
(416) 880-7199

200 Finch Ave W., U 205, North York, ON M2R 3W4
secondorderchange.ca

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

КЛИНИКА СЪЕМНЫХ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ + ВРАЧ СТОМАТОЛОГ + ЗУБОПРОТЕЗНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Diana Hadzi-Misieva, DDS
Smile Dental Clinic

Oskar Minkov, DD
Osmin Denture Services

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

БЕСПЛАТНЫЕ УДАЛЕНИЯ: ..... OW / WELFARE / ODSP / VETERANS AFFAIRS

БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ..... ODSP / VETERANS AFFAIRS

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

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!

Беседы с Миррой

МОЗГ И СОЗНАНИЕ. КУРИЦА И ЯЙЦО.

Что первично?

Прежде всего, что такое мозг? Биологический-химический-физический аппарат, наделённый определёнными функциями и ответственный за жизнедеятельность человеческого организма.

Множество исследований подтверждают, что мозг управляет человеком, что сознание (или мышление) является продуктом деятельности мозга. *(Таким образом получается, что сознание личности является производным от мозга и не может без него существовать.)* Другие – заявляют, что сам человек посредством воли и сознания управляет своими жизненными процессами, что развитое сознание способно управлять мозгом, направлять его деятельность для формирования нового стандарта мышления и для работы всего организма.

Пока исследователи спорят между собой и пытаются найти ответы на вопросы «Кто тут главный: сознание или мозг?» (или «Что же было первично: курица или яйцо?»), я приняла для себя, что синтез этих двух основных элементов нашей сущности – сознания и мозга – даёт нам возможности жить так, как мы бы хотели, постоянно и целенаправленно менять жизнь в желаемом направлении.

Единственная глобальная сложность заключается в том, чтобы научиться пользоваться свободной волей…

Однако, до проявлений чистой воли докопаться очень сложно – генетика плюс среда, в которой состоялась наша личность, уже определили наш «функционал». **Преодоление инерции старого «функционала», любое проявление воли – это усилие. Причем усилие не единоразовое, а постоянное, регулярное и на всю оставшуюся жизнь.**

Далее в тексте буду использовать цитаты, выделенные курсивом, из книги Джо Диспензы *«Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания».*

О работе нашего «функционала»: *«Взаимодействие с внешней средой оставляет биологический отпечаток в вашем мозге. Когда вы переживаете что-то новое, ваши органы чувств «записывают» историю в вашем мозге, и новые нейроны соединяются между собой, чтобы образовать ещё более богатые связи, все дальше модернизируя ваш мозг. Новый опыт не только развивает систему межнейронных связей в мозге, но также создаёт эмоции. Представьте эмоции в виде химического остатка от прошлого опыта – иными словами, химического отклика. Чем сильнее эмоциональный коэффициент от какого-либо события в вашей жизни, тем более длительное впечатление оно оставляет в вашем мозге. Так формируются долговременные воспоминания. Если обучение означает построение новых соединений в вашем мозге, то воспоминания представляют собой техобслуживание этих соединений. Чем чаще повторяется какая-то мысль, поведение, опыт или эмоция, тем больше сплавляются и скрепляются соответствующие нейроны, и тем более долгими будут их отношения».*

«Когда вы сплавляете и скрепляете одни и те же схемы у себя в мозге снова и снова, поскольку продолжаете думать о том же самом, вы закрепляете определённые паттерны. В результате мозг становится продуктом деятельности ваших мыслей о прошлом, и со временем вам все проще автоматически думать привычным способом. В то же время, когда вы снова и снова испытываете те же эмоции – поскольку, как я только что сказал, они являются словарём тела и химическим остатком прошлого опыта, – вы приспосабливаете своё тело к прошлому.

Ваше будущее становится просто повторением прошлого. Потому что ваше вчера создаёт ваше завтра».

«…с точки зрения нейробиологии разум – это мозг в действии». Значит необходимо постоянно задействовать разум и регулярно подкидывать нужные идеи и эмоции, которые хотелось бы сформировать у себя. Как сделать так? В предыдущих номерах журнала, я много писала о мечтах, об определении целей и дроблении их на задачи, и конкретные действия.

Мечты – это то, что даёт возможность отойти от рутинного мышления и впустить в свою жизнь неизведанное. Это то, что расшатывает привычное «это не для меня», «я не смогу» и тому подобное. Это то, что формирует цели и задачи, которые должны увенчаться действиями. Это то, что приближает нас к новой, лучшей реальности.

Создать новую реальность *«…в качестве будущей себя… привычку к новым мыслям, действиям и чувствам… выйти за пределы памяти о том, кем была и стала чистым сознанием, полностью свободным от тела, связей с материальным миром и линейного времени».*

«…Более развитая версия меня» должна обладать желанными характеристиками и формировать новые связи с миром.

«…Так что вам придётся в самом буквальном смысле сойти со своего

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

пути, преодолеть память о себе как о личности и позволить чему-то большему, чем вы сами, чему-то мистическому овладеть вами».

«Что-то настолько простое, как пребывание в возвышенном состоянии любви, вдохновения или благодарности в течение пяти – десяти минут в день, может произвести значительные эпигенетические изменения в здоровье и теле».

День за днём, работая над собой и своим видением будущего, мы в состоянии создать реальный мир, наполненный желаемыми событиями и отношениями, здоровьем, радостью и благосостоянием. Учитесь пользоваться тем необъятным потенциалом, которым нас наделила природа и *«ваш разум построит схемы в преддверии опыта»!*

В дополнении к труду Джо Диспензы *«Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания»*, я рекомендую вам прочитать книгу Джо Диспензы и Брюса Липтона *«Умные клетки. Биология убеждений»*. Эти работы наполнят вас знаниями как изменить жизнь в желаемом направлении и мотивацией для регулярных, целенаправленных и последовательных действий. Помните, дорогу осилит идущий.

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

НЕПРЕДВИДЕННАЯ СИТУАЦИЯ:
как сохранить качество жизни

Качество жизни - это степень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека. Это чрезвычайно многогранное понятие и включает в себя много различных показателей. Одной из важных составляющих определения "качество жизни" является экономическая сторона - материальная обеспеченность или уровень жизни. Дом, место и условия проживания, машина, одежда, продукты питания, отдых, хобби и многое другое – все это материальные составляющие уровня жизни.

Чтобы достичь более высокого уровня, мы получаем образование, упорно трудимся на работе и стремимся к продвижению по карьерной лестнице, или прилагаем все усилия на то, чтобы основать и развить собственный бизнес.

Большинство из нас старается мыслить позитивно, но, при этом, редко задумывается о возможных непредвиденных ситуациях. А ведь резкое изменение уровня доходов может оказать значительное влияние на уровень жизни и вынудить отказываться от важных и, зачастую, необходимых вещей. Любое случайное происшествие или внезапная болезнь могут разрушить всё, что создавалось годами упорного труда.

Уровень доходов семьи часто зависит от одного из ее членов – кормильца, а наша жизнь – непредсказуемая, а порой даже опасная. Конечно, предугадать события или повлиять на них нельзя, но быть готовым даже к самому неблагоприятному стечению обстоятельств и обезопасить себя и своих близких от финансовых потерь - вполне возможно и под силу каждому. Необходимо подстраховать не только наследников на случай потери кормильца, но позаботиться и о себе любимом на случай возникновения таких проблем, как инфаркт, инсульт, рак, операция на сердце и многих других заболеваний.

Здоровье – это залог нашей счастливой и комфортной жизни, но для его восстановления, к сожалению, зачастую требуются серьёзные денежные ресурсы. Компенсировать эти расходы вам поможет страхование для защиты доходов от несчастных случаев.

Такая страховая защита при неблагоприятных событиях, связанных со здоровьем, позволит возместить вам зарплату на случай, если вы не сможете работать и сохранить финансовое благополучие семьи.

Ответьте сами себе на простой вопрос: на сколько хватит вам ваших сбережений, если вы не сможете работать – на 1 неделю, на 3 месяца, на 1 год?

Программы страхования жизни и здоровья в Канаде, как раз и направлены на то, чтобы предотвратить финансовый крах и гарантировать достойный уровень жизни для вас и ваших близких на случай любых непредвиденных ситуаций. Это – ваша финансовая уверенность в завтрашнем дне и гарантия того, что качество и уровень вашей жизни не пострадают, а будущее окажется именно таким, каким вы хотите его видеть.

Марина Нейман-Фишман, Insurance Advisor
(647)643-2962

Индивидуальный полис страхования дохода в случае потери трудоспособности **(Disability Insurance Policy)** особенно рекомендуется для:

- для владельцев собственных бизнесов или self-employed;
- работающих по контракту или неполную рабочую неделю;
- всех желающих иметь гарантированную защиту дохода на случай травмы или тяжелого заболевания.

Также существуют страховые программы, ориентированные на определенные категории работников, такие как водители грузовиков и строительные рабочие и, при относительно невысокой цене полиса, обеспечивают страхование дохода в случае его потери.

ВОЗВРАЩАЕМ МОЛОДОСТЬ КОЖИ ЛИЦА: TriBella

Мы живем в удивительное время! Помните ли вы, что в бывшем Советском Союзе в 55 лет женщины уходили на пенсию, после 40 считались уже безнадежно старыми... Как все изменилось!

Прежде всего поменялся образ жизни – здоровое питание, физическая активность, духовные практики, общественная деятельность, активная, наполненная и осознанная жизнь. Кроме того, произошёл огромный прогресс в области медицинской эстетики и аппаратной косметологии. В результате, замечательный возраст «чуть за 30» в наше время может продолжаться долгие годы и, несмотря на дату рождения, любая женщина может выглядеть и чувствовать себя молодо и прекрасно!

Говоря об аппаратной косметологии, в прошлом выпуске журнала «Будь Здоров!» наша постоянная читательница поделилась своим опытом омоложения с помощью процедуры TriBella в клинике Beauty Zone Laser Clinic & Spa. Отвечая на многочисленные просьбы, в этот раз, мы расскажем о этом методе более подробно.

Итак, как мы уже упоминали, метод TriBella сочетает три процедуры:

(1) фото-омоложение, (2) подтяжку и ре-моделирование контуров лица, (3) шлифовку и обновление кожного покрова. Давайте поговорим про каждую составляющую по подробнее.

Процедура фотоомоложения (воздействие интенсивным импульсным светом) выполняется с целью повысить тонус, выровнять цвет и улучшить текстуру кожи посредством удаления пигментных пятен (а также для лечения доброкачественных нарушений пигментации), покраснений, неглубоких морщин и небольших сосудистых звёздочек.
Солнечные пятна, например, содержат меланин, а диффузные покраснения – гемоглобин. Под воздействием интенсивного импульсного света клетки с этими веществами нагреваются и разрушаются, благодаря чему пигментные образования становятся менее заметными или исчезают вовсе. Результат: ровная, молодая и сияющая кожа!

Подтяжка и скульптурирование (технология RF MP2 и PEMF) выполняется при помощи мультиполярного радиочастотного излучения, которое позволяет достичь быстрого и однородного нагрева тканей кожи до глубоких слоёв, что стимулирует кровоток и увеличивает производство волокон коллагена и эластина, способствуя подтягиванию кожи, восстановлению её эластичности, устранению мелких и разглаживанию глубоких морщин.

При этом также происходит:
- устранение признаков безжизненности и усталости кожи, питание сухой кожи, устранение излишков сальных выделений жирной кожи;
- ускорение клеточного метаболизма, активация деятельности клеток тканей;
- улучшение лимфоциркуляции и кровообращения, устранение отёчности;
- эффективное восстановление контуров овала лица.

Шлифовка и обновление кожного покрова лица выполняется посредством процедуры нано-фракционного омоложения (технология Venus Viva). Лазерную шлифовку по праву называют аппаратным пилингом с wow-омолаживающим эффектом! При применении нового поколения лазеров, в отличие от предыдущих моделей, лазерный луч подаётся не сплошным пятном и не снимает полностью верхний слой эпидермиса, а точечно, в виде тончайших лучей, делая процедуру менее болезненной, а процесс реабилитации гораздо более быстрым.

Итак, высокоточной лазерный луч глубоко проникает в кожу и создаёт микро-дермальные ранки, по мере заживления которых стимулируется производство коллагена и эластина; происходит глубокое ре-моделирование тканей и потрясающий лифтинг-эффект. Помимо устранения морщин и омоложения, фракционная шлифовка поможет сузить поры, убрать пигментацию, сосудистую сетку, рубцы от акне и вернуть коже красивый, здоровый тон и текстуру.

Часто задается вопрос: сколько необходимо процедур? По-английски ответ на этот вопрос звучит так: "One procedure is a treat, more that one is a treatment!"

Для наилучшего результата специалисты косметологи рекомендуют повторить процедуру три раза, и через 3 месяца после последнего сеанса вы сможете заметить явные улучшения: подтянутое и гладкое, молодое и здоровое состояние кожи – за относительно короткий срок, не прибегая к хирургии!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

УСЛЫШЬТЕ МИР ЗАНОВО

Потеря слуха является тяжёлой проблемой современности. На сегодняшний день нарушениями слуха в разной степени страдают около 460 миллионов людей по всему миру. Наиболее часто ухудшение слуха встречается среди пожилых людей, хотя в наше время эта проблема получает все большее распространение среди детей и молодежи. В предыдущих выпусках нашего журнала мы знакомили наших читателей со статистикой и исследованиями на тему причин и последствий нарушений слуха.

Ухудшение слуха – это сильный удар по привычному образу жизни, психологическому и физическому здоровью, и даже, согласно некоторым исследованиям, является фактором увеличения риска развития болезни Альцгеймера. Возможно ли вернуться к полноценной, нормальной жизни? К счастью, ответ на этот вопрос – «Да!»

Благодаря новейшим технологиям, современные слуховые аппараты способны решить проблему потери слуха и вернуть больным прежнее качество жизни. Качественные слуховые аппараты способны восстановить слух вплоть до 90%, но только в том случае, если они правильно подобраны, с учётом характера и степени нарушений.

Врачи аудиологи и специалисты по слуховым аппаратам часто слышат вопросы:

«Будут ли все окружающие замечать, что я ношу слуховые аппараты?»,

«Будет ли меня раздражать ношение слухового аппарата длительное время?»,

«Как будет звучать мой собственный голос в слуховом аппарате?»

В действительности, привыкнуть к слуховым аппаратам не сложно. Большинство пациентов отмечают, что небольшой дискомфорт ощущается только в первые дни, а затем они едва помнят, что носят слуховые аппараты.

ПРИВЫКАНИЕ К СЛУХОВЫМ АППАРАТАМ

Итак, когда вы впервые наденете слуховые аппараты, вы будете чувствовать себя слегка неестественно. Могут возникнуть следующие ощущения:

«Я чувствую, что мои уши как будто заложены».

Ощущение заложенности в ушах быстро проходит благодаря вентиляционному отверстию в современных аппаратах, которое помогает воздуху попадать в ухо.

«Звук такой, как будто я говорю в бочке».

Ваш собственный голос покажется вам другим. Это происходит из-за того, что слуховые аппараты усиливают все звуки, включая ваш голос. Но вам понадобится буквально 1-2 дня, и вы к этому привыкните.

«Мой слуховой аппарат свистит».

Свист, или обратная связь может возникать, например, когда вы вставляете слуховой аппарат в ухо или надеваете одежду через голову. Однако большинство современных слуховых аппаратов оснащены системой подавления обратной связи, нацеленной на устранение этого звука.

«Я чувствую давление в ушах».

В первые дни может возникать неприятное и даже болезненное чувство давления в ушах. Если это ощущение не пройдет через несколько дней, следует обратиться к специалисту.

«Все вокруг звучит очень громко».

Те, кто только начинает пользоваться слуховыми аппаратами отмечают, что все окружающие звуки звучат чересчур отчетливо и громко. Неожиданно для себя они слышат звук клавиатуры компьютера и даже шелест листьев, и звук шагов. И это правильно – вы слышите звуки, которые не могли слышать очень долго!

И все же, слышать все эти новые звуки может быть утомительно. Попробуйте носить слуховые аппараты несколько часов в день, когда только начинаете к ним привыкать, а потом постепенно увеличивайте длительность до целого дня. Таким образом вы сможете постепенно привыкнуть к новым звукам вокруг вас, не чувствуя усталости.

Независимо от того, в каком возрасте принимается решение носить слуховой аппарат, все без исключения пациенты отмечают, насколько неизмеримо преображается их жизнь: они снова могут свободно общаться, слышать весь разговор, а не его обрывки, не чувствовать себя неполноценными и недееспособными. Поэтому, если вы столкнулись с проблемой потери слуха, не лишайте себя ощущения полноты окружающего мира - обращайтесь к специалистам и услышьте мир заново! Будьте здоровы!

Hearing Choice

Слуховые аппараты от ведущих производителей

ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

БЕСПЛАТНО:

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

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

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

WWW.HEARINGCHOICE.CA

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

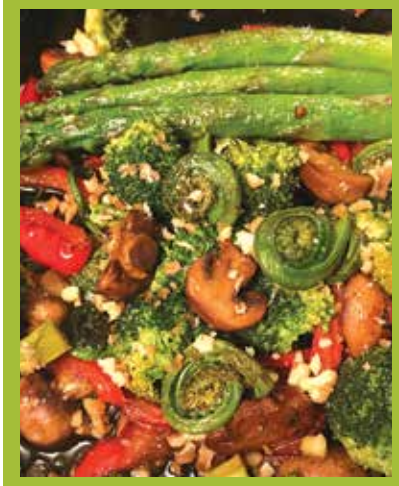
ЛЕТНЕЕ РАГУ ИЗ СПАРЖИ И СВЕЖИХ ПОБЕГОВ ПАПОРОТНИКА

Начало лето - замечательное время года! Уже открылись долгожданные фермерские рынки, и их прилавки изобилуют свежайшими местными продуктами: свежая зелень, овощи, хрустящая капуста, спаржа, лук-порей и огромное множество других продуктов! Кроме того, в нашем замечательном климате произрастает невероятное многообразие диких съедобных растений, например, крапива и папоротник.

Салаты и рагу из зелени и овощей добавят летней свежести и станут прекрасным дополнением к любому блюду из мяса, рыбы или зерновых. Также летом у нас есть прекрасная возможность запекать спаржу и грибы на гриле вместо того, чтобы жарить их в духовке или на сковороде.

Какой замечательный можно устроить выходной день: посетить местный фермерский рынок с утра, купить знакомые и любимые свежие продукты, или найти что-то новое, а затем приготовить их для себя и близких на гриле на свежем воздухе, пропитанном солнечным теплом и летними ароматами!

Что касается рагу и овощных смесей, я предпочитаю их готовить в больших количествах - остатки могут стать отличным завтраком.



Сегодня я поделюсь с вами одним из моих любимых рецептов - летним рагу из спаржи, грибов и "улиток" папоротника, молодых, ещё не развернувшихся его побегов.

Основные ингредиенты (на 2-4 порции):

- 2-3 ст. л. растительного масла (желательно из виноградных косточек или масла авокадо);
- 6 стеблей спаржи (отрежьте жёсткие концы, сохраните для дальнейшего использования);
- 10-12 грибов среднего размера, разрезанные пополам;
- 1/2 стакана "улиток" папоротника (обрежьте коричневые концы);
- 1 небольшой красный сладкий перец, нарезанный;
- 1 стакан соцветий брокколи;
- 1-2 больших зубчика чеснока, мелко нарезанных;
- 1 ст. л. органического соевого соуса (без ГМО);
- 1 ст. л. яблочного или красного винного уксуса (избегайте белого столового уксуса);

Чаще всего под белым уксусом понимают очищенный солодовый уксус, который получается путем сбраживания пивного сусла и содержит в себе уксусную и прочие пищевые кислоты (например, виннокаменную, яблочную, молочную, аскорбиновую и другие кислоты), а также эфиры, альдегиды и сложные спирты. Он также богат калием, фтором, кальцием, пектином, фосфором, магнием, витаминами B2, B6. Уксус требуется организму для нормального обмена веществ: для расщепления жиров и углеводов. Знали ли вы, что наш организм и самостоятельно вырабатывает уксусную кислоту?

Что касается применения белого уксуса в кулинарии, совокупность всех вышеперечисленных компонентов создает всем знакомый приятный аромат натурального уксуса. Такой уксус издавна использовался для приготовления различных маринадов и в домашнем консервировании.

Однако, белый столовый уксус, который мы чаще всего встречаем на прилавках магазинов, получается путем простого разведения (водой до 9%) сильно концентрированной, синтезированной химическим путем, уксусной кислоты. Во многих европейских странах уксус небиологического происхождения запрещён, так как кроме указанной на упаковке уксусной кислоты, белый столовый уксус может содержать хлориды, сульфаты, тяжелые металлы и даже мышьяк.

- Жареные семена или орехи по вкусу.

Дополнительные ингредиенты:

- 1 стакан любых других овощей на ваш выбор, нарезанных на кусочки;
- 1-2 горсти листовой зелени (капусты или шпината);
- 1 средняя луковица, тонко нарезанная и обжаренная до золотисто-коричневого цвета;
- проросшие ростки или микро-зелень для украшения блюда.

Готовим с любовью...

- Подготовьте миску с ледяной водой;
- Варите "улитки" папоротника и брокколи в течение 1 минуты в небольшой кастрюле, добавив 1 чайную ложку соли. Затем процедите и поместите в ледяную воду (холодная вода препятствует дальнейшему приготовлению и помогает максимально сохранить полезные свойства);
- Нагрейте масло в сковороде и на среднем огне обжарьте грибы и спаржу в течение 3-4 минут, чтобы они подрумянились;
- Достаньте спаржу и уберите в сторону;
- Достаньте "улитки" папоротника и брокколи из холодной воды и перемешайте их в кастрюле с красным перцем и обжарьте в течение 7-8 минут до слегка золотисто-коричневого цвета, периодически помешивая;
- Добавьте брокколи, чеснок, соевый соус и уксус и продолжайте готовить, периодически помешивая в течение 2 минут. Овощи должны оставаться немного хрустящими, их нельзя пережаривать;
- Снимите с огня, добавьте спаржу и поджаренные семена или орехи;
- Украсьте пророщенными ростками или микро-зеленью.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

АДРЕСА И ЧАСЫ РАБОТЫ ФЕРМЕРСКИХ РЫНКОВ ТОРОНТО. ПОСЕЩАЙТЕ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Monday	Sorauren Farmers' Market (Parkdale and Roncesvalles) 50 Wabash Ave.	3pm-7pm
Tuesday	Trinity Bellwoods Farmers' Market, Trinity Bellwoods Park, Dundas & Crawford Davisville Village Farmers' Market, June Rowlands Park East York Farmers' Market, East York Civic Centre Stonegate Farmers' Market, 194 Park Lawn Rd./ St. James Anglican Church	3pm-7pm 3pm-7pm 8am-2pm 4pm-7pm
Wednesday	Fairmount Farmers' Market, Greenwood Park in Leslieville Bloor-Borden MyMarket, The Annex, 539 Bloor Street Montgomery's Inn* Farmers' Market, 4709 Dundas St. W Ryerson University Farmers' Market, Gould Street, in the heart of Ryerson's campus Annette Village Farmers' Market, 680 Annette St UTSC Farmers' Market, University of Toronto Scarborough	3pm-7pm 3pm-7pm 2pm-6pm 11am-3pm 3pm-7pm 2:30pm-6:30pm
Thursday	Dufferin Grove Farmers' Market, Dufferin Grove Park, just south of Dufferin Station Toronto Botanical Gardens Farmers' Market, Lawrence Avenue East & Leslie Street Metro Hall Farmers' Market, Metro Hall, King Street West & Simcoe Str. East Lynn Farmers' Market, East Lynn Park, Danforth East North York Farmers' Market, Mel Lastman Square, North York City Centre	3pm-7pm 2pm-7pm 8am-2pm 3pm-7pm 8am-2pm
Friday	Sherway Farmers' Market, 1536 The Queensway, Etobicoke	8am-2pm
Saturday	Junction Farmers' Market, 2960 Dundas Street West, just west of Keele St. Evergreen Brick Works Farmers' Market, 550 Bayview Ave St. Lawrence Market Farmers' Market, St. Lawrence Market, 125 The Esplanade Humber Bay Shores Farmers' Market, Humber Bay Park West Weston Farmers' Market, GO Parking Lot at 1865 Weston Rd, Weston Road & Lawrence Ave. W.	9am-1pm 8am-1pm 5am-3pm 9am-2pm 7am-2pm
Sunday	Liberty Village Farmers' Market, Green P Hanna Street The Distillery District Sunday Market, 55 Mill Street The Leslieville Farmers' Market, Jonathan Ashbridge Park, Queen St. East & Woodward Ave.	9am-2pm 12pm-5pm 9am-2pm

ВЛИЯНИЕ КЛИМАТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Говоря о качестве жизни человека, нельзя не упомянуть о влиянии климата на здоровье. Большинство из нас старается вести здоровый образ жизни: правильно питаться, отдыхать, заниматься спортом и т.д. Но лишь малый процент заботится о своём здоровье настолько, что готов сменить место своего жительства!
Вернее, не все достаточно об этом знают, а ведь о влиянии погоды и климата на здоровье человека известно очень давно.

Климатические условия определяют характер потребляемой пищи, конструкцию зданий, влияют на социальную и семейную структуру, а также на жизнеспособность человека. Существует целая наука, изучающая влияние на организм человека климатических и погодных факторов, методы их использования в лечебно-профилактических целях – *медицинская климатология*, которая утверждает, что воздействие климата имеет место не только в отношении формирования, но и особенностей течения заболеваний.

Что же это такое? И в чем заключается влияние на нас климата и погоды? Давайте разберёмся.

Итак, согласно научному определению, климат – это совокупность факторов метеорологии, солнечной и земной радиации, магнитных полей, рельефа местности, электричества атмосферы. Климатические свойства – солнечное излучение, температура и влажность воздуха, атмосферное давление, интенсивность и направление ветра, осадки – все это оказывает влияние на глубину и частоту нашего дыхания, на скорость кровообращения, снабжение кислородом клеток и тканей организма, на углеводный, солевой, липидный обмены, мышечный тонус или, говоря простым языком, на наше здоровье, настроение и самочувствие.

При этом, наиболее выраженное и активное влияние оказывают температура воздуха, давление, солнечное излучение и влажность:

ВЛИЯНИЕ ВЛАЖНОСТИ

Считается, что комфортными условиями влажности среды нахождения человека являются показатели от 30 до 60%. Отклонения от этих показателей в любую сторону могут привести не только к плохому самочувствию, но и к серьёзным проблемам со здоровьем.

ВЫСОКАЯ ВЛАЖНОСТЬ

Замечали ли вы, что летом при большой влажности вы чувствуете себя не комфортно, и что вам становится труднее дышать? Это происходит из-за того, что воздух перенасыщен влагой – чем больше его температура, тем больше воды он может в себя «впитать». При пониженной влажности жара переносится гораздо легче. Но если влажность повышается, происходит повышение температуры тела (риск перегревания для организма) и отдача тепла из организма посредством испарения (пот). Самочувствие человека ухудшается, появляется слабость, головная боль, учащение пульса и дыхания.

Резкое повышение влажности может вызывать одышку, учащение сердцебиения, разбитость, апатию. Длительное воздействие повышенной влажности способствует снижению иммунитета, появлению аллергических реакций, ринитов. Особенно страдают люди с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, атеросклерозом, поскольку эти болезни в период повышенной влажности обостряются.

НИЗКАЯ ВЛАЖНОСТЬ

Поскольку на большую часть мы состоим из жидкости, при понижении влажности в воздухе, наша кожа начинает высыхать, а организм в целом обезвоживаться. Обветриваются кожа и губы, появляется першение в горле, раздражение носа, насморк, проблемы с дыханием и общая усталость. Пересушенный воздух – прямая угроза здоровью: организму остро не хватает кислорода, а отсюда – утомляемость, невозможность сосредоточиться, повышенная нагрузка на сердце.

Оптимальной является относительная влажность воздуха от 45-55% при температуре 18-24°C. Знаете, что общего между пустыней Сахара и квартирой с центральным отоплением? Влажность воздуха! Всего 20-25 %!

Как поддерживать влажность на оптимальном уровне? Возможно, вы ещё помните, как наши бабушки развешивали мокрые полотенца на батареи и ставили тазики с водой? Эти времена ушли в далёкое прошлое - используя простые домашние увлажнители воздуха, путём нехитрых настроек можно добиться любых нужных показаний влажности: от комфортных до повышенных, например, для выращивания растений.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

На повышение температуры, как правило, организм человека отвечает снижением возбудимости нервной системы, расширением периферических сосудов, понижением артериального давления и скорости обменных процессов, т. е. организм в каком-то смысле «расслабляется».

Наступление холодного температурного режима отражается в обратных реакциях: сокращение периферических сосудов, повышение давления, учащение пульса, усиление кровотока и ускорение обменных процессов, т.е. нервная система при высоких температурах понижает свою активность, а при низких, наоборот, повышает возбудимость.

Исследования показали, что люди, занимающиеся умственной работой, которые работают в комфортной температуре, совершают значительно меньше ошибок и гораздо более эффективны (на 10% и более), чем те, которые работают при более низкой температуре.

Комфортная температура – необходима для нашего хорошего самочувствия! Оптимальная температура приносит улучшение эмоционального состояния, отношений, повышает эффективность и способствует лучшей концентрации.

Исследования показали, что люди, занимающиеся умственной работой, которые работают в комфортной температуре, совершают значительно меньше ошибок и гораздо более эффективны (на 10% и более), чем те, которые работают при более низкой температуре.

Комфортная температура – необходима для нашего хорошего самочувствия! Оптимальная температура приносит улучшение эмоционального состояния, отношений, повышает эффективность и способствует лучшей концентрации.

Температура в спальне имеет прямое отношение к качеству отдыха ночью. Проблемы со сном, неоднократное пробуждение в ночное время и усталость в течении дня – все это может быть причиной неподходящей температуры в спальне. Учёные советуют думать о спальне как о пещере: должна быть тихая, холодная и тёмная.

В поисках идеальной температуры… Установлено, что люди хорошо себя чувствуют тогда, когда окружающая их среда позволяет организму удерживать нормальную температуру (около 37°C) без включения компенсационных механизмов для поддержания стабильной внутренней температуры (таких как ускорение кровообращения или потоотделение).

Согласно опросу, проведённому среди жителей Канады в 2016-2017 годах, большинство анкетируемых поддерживает температуру на уровне: 21-22 °C – в кухне, гостиной и детских комнатах, 17-20 °C – в спальне, 22-24 °C – в ванной.

Попробуйте и вы, и напишите нам, изменилось ли ваше состояние и самочувствие к лучшему.

АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ещё в глубокой древности люди замечали, что воздух оказывает давление на наземные предметы, и активно пользовались этим давлением, заставляя ветер двигать парусные суда, вращать крылья ветряных мельниц. Однако долго не удавалось доказать, что воздух имеет вес. Пока в Италии в 1640 году герцог Тосканский не задумал устроить фонтан на террасе своего дворца. Воду для этого фонтана должны были накачивать из соседнего озера, но вода не шла выше 32 футов. Герцог обратился за разъяснениями к учёным – в те времена уже глубокому старцу Галилею и его ученику Торричелли. После долгих опытов Торричелли доказал, что воздух имеет вес, и давление атмосферы уравновешивается столбом воды в 32 фута. В 1643 году Торричелли изобрёл прибор для измерения атмосферного давления — барометр.

Итак, атмосферное давление – это сила, с которой столб воздуха постоянно давит на нас. Его измеряют в миллиметрах ртутного столба (мм. рт. ст.). При этом атмосферное давление, измеренное на суше, чаще всего приводят к уровню моря, так как оно существенно убывает с высотой. Например, в Тибете на высоте 4 919 м атмосферное давление составляет всего 413 мм. рт. ст. В Торонто давление около 760 мм. рт. ст. принято считать нормальным.

В любом случае, абсолютное значение атмосферного давления не имеет влияния на самочувствие человека, достаточно долго проживающего в определённой местности. Сбой происходит при резких непериодических колебаниях атмосферного давления, и, как правило, 2–3 мм. рт. ст. и более за 3 часа.

Выходцы из бывшего Советского Союза, конечно, помнят сообщения о надвигающихся циклонах и антициклонах. *Антициклоном* называется повышение атмосферного давления, без изменения температуры или уровня влажности.

Повышенное атмосферное давление очень негативно влияет на здоровье человека, особенно если он аллергик, астматик или страдает повышенным артериальным давлением, и проявляется головными и сердечными болями, снижением работоспособности, недомоганием и общей слабостью. Подрываются защитные функции организма вследствие уменьшения в крови количества лейкоцитов, делая человека уязвимым к различным инфекционным заболеваниям.

Для того, чтобы облегчить действие антициклона рекомендуется по утрам принимать контрастный бодрящий душ, проводить лёгкую гимнастику и ввести в свой ежедневный рацион больше фруктов, содержащих калий.

Циклоном называют снижение атмосферного давления, которое сопровождается обычно повышенной температурой, облачностью, влажностью и осадками. Наиболее подвержены действию циклона люди, страдающие низким артериальным давлением, нарушениями дыхательных функций, хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой, а также нервной системы.

Основными проявлениями негативного влияния циклона на организм человека являются: затруднение дыхания, одышка, нехватка воздуха и общая слабость. Это обусловлено недостатком кислорода в окружающем воздухе. Нередко во время циклона у человека повышается внутричерепное давление, в результате чего начинается сильная мигрень.

С приходом циклона необходимо постоянно контролировать уровень своего кровяного давления. В этом вам поможет обильное питьё, контрастный душ, спокойный крепкий сон, а также утренняя чашечка кофе.

Мы надеемся, что информация в этой статье будет вам полезна. Поддерживайте оптимальный уровень температуры и влажности в ваших помещениях, будьте внимательны к изменениям погоды и, конечно, здоровы!

МАСТЕРСТВО САМООБМАНА

(или почему наступила смерть Ивана Ильича…)

«Прошедшая история жизни Ивана Ильича была самая простая, и обыкновенная, и самая ужасная», как написал всем нам хорошо известный Л.Н. Толстой в повести, признанной одним из его величайших свершений. Судебный чиновник средней руки, дослужившийся до успешной судебной карьеры, «приличной и приятной», счастливый обладатель «прелестной квартирки», обставленной в «комильфотном стиле», мучительно умирает. Причем умирание его тела оборачивается пробуждением души - испуская дух, он видит перед собой свет и испытывает истинное счастье… Так вот, этот самый Иван Ильич достиг мастерства самообмана такого высочайшего уровня, что его физическое тело не выдержало и начало неумолимо распадаться.

Кто из нас не испытывал прекрасного чувства самообмана, когда мы преуспели в процессе самовнушения настолько, что искренне уверовали в то, что придуманная нами действительность и есть правда, а затем подпитываем свою уверенность созданными нами же мыслями и несбыточными мечтами.

Самообман иногда происходит как форма психологической защиты от соприкосновения с болезненной реальностью. Но в большинстве случаев начинается с маленьких и «безобидных» историй, которые мы рассказываем сами, а заканчивается тем, что вся наша жизнь и личность построены на обмане.

Вот всего лишь несколько распространенных примеров самообмана:

- Вы – любовница женатого мужчины и тщательно внушаете себе мысль о том, что ваш любимый вскоре уйдет из семьи и построит счастливую совместную жизнь с вами, нужно только дождаться пока сын пойдет в школу, пока жена найдёт работу, пока придёт подходящий момент…
- Вы – мужчина, но на глубинном подсознательном уровне привлекают другие мужчины. Ваш сознательный разум вопиет, что это абсолютно неприемлемо, и вы внушаете себе мысль о том, что вы категорически против однополых отношений, агрессивно её озвучивая при каждом удобном случае.
- При просмотре школьных оценок вы уверенно заявляете своему чаду о том, что «в твоём возрасте я учился только на отлично», напрочь забыв о собственных немалых академических промахах, но искренне уверовав в лучшую версию себя в юном возрасте.
- Вы решили радикально изменить свою жизнь и переехать в другую страну, город, место. Вы убеждаете себя, что это разрешит все проблемы, избегая мысли о том, что причиной неудач скорее всего были вы сами, а перемены географические далеко не всегда влекут за собой перемены внутренние.
- Прекрасный способ убежать от семейных проблем – это стать трудоголиком и проводить 24 часа в работе, само-обманываясь, оправдывая себя постоянной занятостью, а главное - избегая проблем и неприятных откровенных разговоров.
- Вы - женщина, и прожили много лет с мужчиной, который издевается над вами – физически или морально – но пытаетесь оправдать его поведение тем, что, возможно, это – ваша вина.
- Вы стараетесь как можно реже смотреть на свой банковский счет и предпочитаете думать, что «всё как-нибудь наладится».

В каком-то смысле самообман может помочь на первых порах, когда мы начинаем вести себя, чувствовать и действовать как наше «идеальное Я» (идеал, к которому мы стремимся). Это своего рода мост, который мы прокладываем от «себя настоящего» к «себе будущему», чтобы держать себя в форме и не отходить от заданной цели. Но грань, за которой мы начинаем оттачивать умение самообмана до мастерского уровня пресловутого Ивана Ильича, до самой смерти глубоко убеждённого в своём маленьком карьерном счастье и жизни «комильфо», слишком тонка.

Ницше в своём труде *«Об истине и лжи во внеправственном смысле»* напрямую связывает жизнь и заблуждение: «В мире, который по существу ложен, правдивость была бы противоестественной тенденцией: она могла бы иметь смысл лишь как средство к особенной, высшей потенции лживости».

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Ницше, зачастую сложный в интерпретации, говорит здесь, что иллюзорность является неотъемлемой частью человеческой жизни, а жизненные перспективы правдивы настолько, насколько они перетекают в неопределенное будущее и задуманные несбыточные ожидания.

Что же делать? Перестать предъявлять твёрдые и чёткие требования к жизни и просто начать наслаждаться ею во всех её проявлениях, потому что чем яснее и жёстче начертаны наши планы, тем больше вероятность в них обмануться и окунуться в самообман?

Так почему мы лжём (хотя всех нас учили в детстве, что лгать – нехорошо)? Лжем окружающим по поводу и без повода, а главное - самим себе? Многие из нас обладают хрупким, легко ранимым Эго, и нашему бессознательному разуму приходится тяжело трудиться, чтобы защитить его, часто прибегая к искажению действительности в собственное спасение.

Возможно ли научиться перестать лгать? Несомненно. Во-первых, научитесь прислушиваться к своему внутреннему диалогу. Какие мысли и чувства доминируют в нём? Положительные, которые поддерживают вас, или же исключительно отрицательные, понижающие вашу самооценку? Важно научиться правильно направлять свои мысли в положительное русло, концентрируясь на своих сильных и положительных качествах, внутреннем герое, перенося себя в ситуации, когда вы чувствовали себя победителем. Бессознательный разум - ваш лучший друг и союзник, поэтому смело обращайтесь к нему за помощью и приучайте свой сознательный, обвиняющий и осуждающий всех и вся разум к положительным нотам. Помните, это инструмент, который настраиваете вы сами.

Во-вторых, пересмотрите вашу жизненную позицию, определите ценности и цели наиболее гибким образом, и разделите их на маленькие шаги, которые вам под силу сделать сегодня, завтра, послезавтра. Грандиозные амбициозные цели, как правило, недостижимы и ведут либо к разочарованию и самообману, либо к умопомрачению или грандомании, что гораздо хуже.

В-третьих, нельзя переоценить значения чувства юмора в вашей жизни: чем больше собственных промахов вы способны обратить в шутку, тем легче вам будет идти вперед и взбираться на следующие горы, сбросив с себя груз прошлого и обладая здоровым любопытством к будущему.

В-четвертых, не задумываясь тратьте своё время на то, что приносит вам настоящее удовольствие от жизни. Каким бы глупым и пустым это не казалось другим. Таким образом, вы заряжаетесь положительной энергией и начинаете чувствовать, что жизнь совсем-то не проходит мимо, а вы - её полноправный участник. К тому же, любимые занятия помогают определить то, что нам по-настоящему нравится и помогают найти истинное предназначение, которое к вашему большому удивлению может оказаться совсем не связано с сегодняшней вашей работой, как у судейского чиновника Ивана Ильича.

В-пятых, сделайте себе подарок, найдите мужество, развейте сладкий дурман самообмана и прекратите лгать самому себе. Вы хорошо знаете, где вы это делаете, и знаете, что перестать это делать вам вполне под силу! Будьте мужественны, честны и здоровы!

Любовь Ревенко,
Сертифицированный гипнотерапевт
Tel: 416-602-2130

ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?

Connected to Life

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

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

Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт

416.602.2130 connectedtolifetherapy@gmail.com
www.connectedtolifetherapy.com

ПСИХОТЕРАПИЯ

Валерий Белянин
Registered Psychotherapist
(416) 423-2484
www.psyling.com

Ламан Мешадиева
(Laman Meshadiyeva, Barrister and Solicitor)

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

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

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

ЗДОРОВАЯ КАНАДА

Согласно Global Wellness Index Канада возглавила рейтинг самых здоровых стран на 2019 год. В списке из 151 стран, к примеру, США заняли 37 место, а Южная Африка - последнее. Канада получила наивысший рейтинг благодаря хорошим показателям продолжительности жизни её жителей и государственных расходов на здравоохранение. Многие из нас, живущих в Канаде, наверняка хотели бы поспорить с оценкой Global Wellness Index. Но в этой статье мы поговорим ещё раз о системе Канадского здравоохранения.

Медицина в Канаде финансируется государством и представляет из себя систему страховых и медицинских планов десяти провинций и трёх территорий (медицинское обслуживание в Канаде находится в ведомстве местных, провинциальных властей, а не федерального правительства). Эта система известна под названием Medicare и обеспечивает бесплатное, или практически бесплатное медицинское обслуживание всем гражданам Канады.

Система здравоохранения Канады в основном опирается на семейных врачей, которые составляют около 50% всех практикующих терапевтов в Канаде и являются связующим звеном между пациентом и государственной системой здравоохранения: контролируют доступ к диагностическим проверкам, врачам-специалистам, выписываемым по рецепту лекарствам и больничному уходу. Найти семейного врача можно, как правило, по месту жительства, его можно менять неограниченное количество раз.

Теперь давайте подробнее поговорим о системе здравоохранения в нашей провинции Онтарио.

Кто оплачивает медицинское обслуживание?

В Онтарио бесплатное медицинское обслуживание действует на основании программы медицинского страхования Ontario Health Insurance Plan (OHIP) и включает:

- визиты к семейному врачу и к узким специалистам (по направлению семейного врача);
- большинство основных услуг и услуг неотложной медицинской помощи, в том числе многие хирургические операции и госпитализацию.

OHIP — это государственная программа и финансируется за счёт налогов, которые платят жители и предприятия провинции.

Какие медицинские услуги покрывает программа OHIP?

- Большинство основных услуг и услуг неотложной медицинской помощи в пределах провинции, если вы нуждаетесь в них по медицинским показаниям, что определяет семейный врач или врач-специалист.
- Некоторые услуги неотложной медицинской помощи, которые вы можете получить, находясь за пределами Канады (Существуют определенные правила в отношении длительности пребывания за пределами страны).

Что не покрывается OHIP?

- Стоматологические услуги;
- Стоимость медикаментов, даже отпускаемых по рецепту врача;
- Большинство офтальмологических осмотров;
- Услуги ухода на дому, услуги скорой медицинской помощи и услуги длительного ухода за пределами Онтарио;
- Услуги, в которых отсутствует необходимость, например косметическая хирургия.

Как зарегистрироваться и начать получать медицинское обслуживание через программу OHIP?

Если вы являетесь гражданином или постоянным жителем Канады, вы имеете право подать заявку на государственное медицинское страхование в ближайшем отделении Service Ontario. Чтобы подать заявление, вы должны:

- Заполнить форму, чтобы зарегистрироваться для страхового покрытия медицинского обслуживания в провинции Онтарио. Вы можете получить копию формы в отделении Service Ontario или через Интернет (www.ontario.ca/page/apply-ohip-and-get-health-card).
- Предоставить оригиналы документов, которые помогут установить вашу личность, подтвердить, что вы проживаете в Онтарио, и доказать соответствие требованиям:

- 1 документ, который подтверждает ваше канадское гражданство или вид на жительство (Канадский паспорт, свидетельство о рождении или Permanent Resident Card);
- 1 документ, который подтверждает, что вы живете в Онтарио: водительское удостоверение (Ontario Driver's Licence), справка из налоговой инспекции об уплате налогов (Notice of Assessment);
- 1 документ, который подтверждает вашу личность (кредитная карточка с вашим именем или действительный паспорт любой страны).

Вы не можете получать бесплатное медицинское обслуживание через программу OHIP, если:

- вы являетесь гостем или туристом;
- вы являетесь иностранным студентом или, в некоторых случаях, иностранным работником;
- вы требуете статуса беженца;
- ваше пребывание за пределами Онтарио длилось более 153 дней в течение любого 12-месячного периода;
- ваше пребывание за пределами Онтарио длилось более 30 дней в течение первых 183 дней пребывания в провинции.

Если у вас возникли вопросы в отношении пользования государственной системой здравоохранения в Онтарио, мы рекомендуем вам обратиться в информационно-справочную службу Service Ontario INFOline, которая работает с 8:30 до 17:00. Персонал этой службы разговаривает на английском, французском и 20 других языках и сделает все возможное, чтобы помочь вам. Звоните по телефонам:

- 1-866-532-3161
- Линии текстового телефона или телетайпа (отправить текстовое сообщение):
  - В Торонто: 416-327-4282
  - За пределами Торонто: 1-800-387-5559

Дополнительная информация:
www.health.gov.on.ca

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

В наше время, когда средняя продолжительность жизни увеличивается с каждым годом, много говорится о важности не «количества жизни», а её качества. Что же такое качество жизни? Давайте разберёмся.

Часто понятие качества жизни путают с уровнем жизни (также уровень благосостояния, уровень потребления). Однако, это далеко не одно и то же. Уровень жизни – это простая статистическая величина, расчёт которой базируется на объёме реальных доходов на душу населения и соответствующем объёме потребления.

Качество жизни — понятие гораздо более широкое, чем просто материальная обеспеченность. Как правило, оно включает не только набор условий и характеристик жизни человека, но и степень удовлетворённости этими условиями и характеристиками. По мнению психологов и социологов, объективные и субъективные показатели качества жизни включают:

• достаточную продолжительность здоровой жизни, обеспеченную высоким уровнем здравоохранения и физической безопасностью;
• необходимый объём потребления товаров и услуг, гарантированный доступ к материальным благам;
• удовлетворительные социальные отношения, отсутствие значимых общественных конфликтов и угроз для достигнутого уровня благополучия;
• возможность для развития и познания мира; доступ к образованию, знаниям и культурным ценностям, формирующим личность и представления об окружающем мире;
• благополучие семьи;
• культурный уровень;
• полноправное участие граждан в создании общественного устройства и значимость мнения отдельного гражданина при решении общественных проблем;
• социальную принадлежность, полноправное участие в общественной и культурной жизни;
• свободный доступ к объективной неискажённой информации, включая сведения о положении дел в мире, стране и обществе;
• адекватные условия труда, законодательство обеспечивающее безопасность на рабочем месте;
• условия работы, дающее простор для самореализации и творчества; относительно короткий рабочий день, оставляющий достаточно свободного времени для полноценного отдыха и развития личности.

Как мы видим, качество жизни во многом определяется страной и местом жительства. В этом отношении нам очень повезло! Согласно Best Countries Rankings by World Report Канада признана страной #1 по качеству жизни. Остальное – зависит от нас самих. Живите качественно и будьте здоровы!

Косметолог-профессионал с золотыми руками
и многолетним опытом работы предлагает:

Для лица, шеи и зоны декольте:
- Механическая и ультразвуковая чистка, пиллинги
- Мезотерапия - Лифтинг и массаж

Также, мезотерапия для кожи головы (волос)

НОВИНКИ!
• филлеры премиум класса;
• биоревитализация и мезотерапия;
• препарат для зоны вокруг глаз (Juvederm Volift): *убирает темные круги и впадины под глазами;*
• препарат-бустер для шеи (Juvederm Volite): *подтягивает, убирает складки и дряблость кожи, запускает выработку коллагена и эластина.*

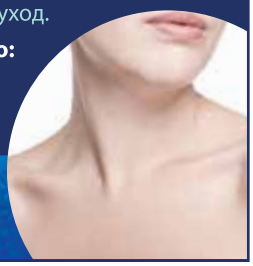
Достаточно 1-й процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧЕН!

ASTRA MEDISPA
AstraMediSpa.ca | Info@AstraMediSpa.ca
(647)300-4795, (647)772-5281
4949 Bathurst Street, Unit 205(2) North York, M2R1Y1

Уход за кожей лица и зоной декольте от THALGO, DR. SPILLER

Процедуры идеальны перед особыми случаями
(СВАДЬБЫ, ЮБИЛЕИ, ПРАЗДНИКИ),
после долгих перелетов, и разницы часовых поясов

• **Абсолютное увлажнение от Thalgo, комплексный уход:** восстанавливает максимальное увлажнение, делает цвет лица сияющим.
• **Интенсивное питание, Thalgo Prodige Des Oceans:** уход для очень сухой и чувствительной кожей, дает непревзойденное чувство комфорта и роскошной кожи.
• **Базовый, классический уход:** очищение, тонизирование, пилинг, коррекцию глаз, массаж, маску и дневной уход. С использованием профессиональной косметики Thalgo, Dr. Spiller, Academie.
• **Атравматичная чистка лица:** демакияж, пилинг, чистка, антисептическая маска, массаж, Дарсонваль.
• **Глубокое очищение лица:** пилинг, очищение энзимами, ампула, маска, дневной уход.
• **Антивозрастная терапия, Thalgo:**
- Нехирургическая подтяжка лица;
- Моделирование овала лица;
- "Зимняя реставрация".



тел: 647-772-5281
(Светлана)

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!

Здоровье – состояние внутренней гармонии с самим собой, с окружающей средой. К сожалению в современном мире такого состояния достичь сложно. Большинство людей в наше время – или больны, или находятся в промежуточном состоянии – между здоровьем и болезнью. Сможет ли такая простая процедура как закаливание, склонить чашу весов в сторону здоровья? Давайте разберёмся.

Закаливание — издавна известное, простое и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. «Сильный, но не закалённый человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота», — гласит народная мудрость. Не случайно известные исторические личности использовали различные виды закаливания. Так, Лев Толстой с ранней весны и до первого снега ходил босиком; академик Павлов в 80 лет купался в Неве до поздней осени и носил зимой лёгкую одежду; художник Илья Репин, будучи стариком, спал зимой на открытой веранде. С ледяной водой и зимней стужей дружили и полководец Суворов, и публицист Чернышевский; в проруби купался знаменитый баснописец Крылов, и даже великий Пушкин принимал ванны со льдом!

Закаливание — это система тренировок физическими природными и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к повреждающим воздействиям. К основным факторам закаливания относятся воздух и вода, при этом вода оказывает более сильное действие по сравнению с воздухом.

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что её теплоёмкость в 28 раз выше, чем теплоёмкость воздуха. Так, воздух при температуре 13° С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одинаковой температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Именно по этой причине вода рассматривается как весьма сильное закаливающее природное средство.

Основное же преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе. Водные процедуры по своей температуре подразделяют на горячие - выше 40 °С, тёплые – 36-40 °С, безразличные – 34-35 °С, прохладные – 20-33 °С и холодные - ниже 20 °С.

Умело варьируя температурой воды, можно легко соблюдать точность и систематичность сеансов закаливания.

Наиболее распространённые формы закаливания водой в домашних условиях – это обтирания, обливания, ножные ванны. Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур.

Обтирание заключается в том, что полотенцем, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой индифферентной температуры (36-34°С) последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем тело растирают до лёгкого покраснения. Через каждые 3-5 дней температуру воды снижают на 1-2°, доводя её в течение 2-3 месяцев до 12-10°С.

Для профилактики простуды хороший эффект даёт закаливание стоп. Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года. Начинают с температуры 28-25°С, а заканчивают — 15-14°С. После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

Обливание водой — более сильнодействующая процедура по сравнению с обтиранием.

Следующей по интенсивности холодной процедурой является душ. Пользоваться им для закаливания можно в любое время года при температуре помещения не менее 18-20°С и температуре воды от 36-34 до 16-14°С. После физических нагрузок любого характера желателен контрастный душ. При этом используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5-7° до 15-20 °С).

Можно пользоваться для закаливания и водными ваннами. Начинают с индифферентных ванн (36-34°С), затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодной нагрузкой. Нижний предел температурю воды ванн – 12-14 °С.

Закаливание можно начинать с хождения босиком – летом по мокрой траве, по мокрым камням или песку, а зимой – по комнате.

Хорошее средство закаливания - купание в открытых водоёмах. Его надо начинать летом и продолжать систематически не реже 2-3 раз в неделю. Во время купания необходимо плавать или энергично двигаться. Лучшее время для купания 9-11 и 14-17 часов. Затем насухо вытирают голову, растирают тело и быстро одеваются.

Своеобразной формой закаливания считают обтирание снегом верхней половины тела.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Его рекомендуют здоровым людям после подготовительного закаливания холодной водой. Сначала эту процедуру выполняют в помещении, длительность – 1-3 минуты. Когда организм привыкнет, обтираться снегом при хорошей погоде можно на открытом воздухе.

Систематические купания в открытом водоёме позволяют перейти к высшей форме закаливания — зимнему купанию. Такую форму закаливания лучше всего совмещать с русской баней. Бани существуют с незапамятных времен: баней пользовались не только как гигиеническим, но и как целебным и общеукрепляющим средством, особенно эффективным при сочетании пара — «горячего духа» — с холодной или ледяной водой. «Баня парит, баня правит, баня всё исправит», — гласит старинная русская пословица.

По выходе из парной следует окатить себя холодной или прохладной водой, а ещё лучше окунуться в водоёме или бассейне. Контрастная смена температур благоприятствует нормализации дыхания и частоты сердечных сокращений, заставляет кровеносные сосуды поочередно сужаться и расширяться, что является своеобразной гимнастикой для них. Однако, приобщаться к такой резкой смене температур следует крайне постепенно, чтобы организм смог к ней адаптироваться.

В общем и целом, при закаливании следует руководствоваться такими принципами как: постепенность, систематичность и учет индивидуальных особенностей организма человека. Если эти принципы не соблюдаются, то закаливание будет носить случайный характер и не принесёт желаемого эффекта.

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

В течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

ПОСТЕПЕННОСТЬ

Не следует начинать закаливание с обтирания снегом или купания в проруби - это может нанести вред здоровью. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Необходима предварительная тренировка более щадящими процедурами – обтирания, ножные ванны и уже затем обливания, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Прежде чем приступать к приёму закаливающих процедур, проконсультируйтесь с семейным врачом – врач поможет вам правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Закаливание увеличивает защитные силы человека и стойкость к болезням. Мы никогда не совершим путь в страну здоровья, если не будем закалять свой организм. Сильным можно быть и без закаливания, но здоровым быть без него невозможно! Помните об этом и будьте здоровы!

Мария Корнеева
г. Черногорск

БАНЯ И САУНА: польза для здоровья

Ни для кого не секрет, что посещение бани или сауны оказывает благотворное воздействие на весь организм. Но перед тем как рассуждать о пользе бани для здоровья, еще раз напомним о разнице между баней и сауной.

И у русской бани, и сауны есть способность оказывать шоковое воздействие на организм: реакцией на эту тепловую агрессию среды является спазм сосудов, учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение и другие, хорошо всем знакомые эффекты.

Принципиальная разница между сауной и баней состоит в том, что в русской бане – влажный пар, а в сауне – сухой. Температура воздуха в сауне может достигать 90, а то и всех 130 градусов, при этом относительная влажность от 3 до 8% (не выше 15%).

В парильном отделении классической русской бани относительная влажность составляет 40-70% (в среднем примерно 60%), а температура воздуха – до 70 градусов, что примерно в 2 раза ниже, чем в сауне. Но из-за того, что у влажного воздуха теплопроводность выше, чем у сухого, температуры 60-70 градусов вполне достаточно чтобы пропариться.

Что полезнее? И в том и в другом случае оздоровительное воздействие на организм достигается за счет глубокого прогрева. При этом существует мнение, что прогреваться лучше в условиях, которые по максимуму приближены к естественным. В обычной ситуации влажность в доме и на улице составляет от 40 до 70%. В русской бане влажность воздуха, в среднем, составляет примерно 60%, что приближено к естественному окружению, и поэтому такой же как в сауне степени прогрева удается достигнуть в менее агрессивных, то есть более щадящих условиях.

Баня приносит огромную пользу нашему организму. Тепло помогает расслабиться, уравновесить физическое и эмоциональное состояние, а также очистить организм от шлаков и токсинов, улучшить кровообращение, укрепить иммунную систему и работоспособность, избавиться от лишнего веса. Баня положительно влияет на состояние кожи: пар выводит лишний жир из сальных желез и увлажняет кожу, так что она становится мягкой, увлажнённой и нежной. Также высокая температура способствует гибели микробов, находящихся на коже.

Парный воздух снижает активность центров в головном мозге: нервное напряжение снижается, мышцы расслабляются, возникает состояние спокойствия и умиротворения, улучшается сон. При вдыхании тёплого и увлажнённого воздуха снижается отёк слизистой носа, бронхи расширяются. Специалисты утверждают, что банные процедуры способствуют полному избавлению от некоторых хронических заболеваний дыхательной системы.

Для повышения эффективности оздоровительного воздействия при посещении бани используют всевозможные эфирные масла – для ароматизации и обеззараживания воздуха. И, конечно, главный атрибут русской бани – знаменитый веник – из берёзовых, кленовых, дубовых веток. Массаж веником стимулирует кровообращение, расслабляет и увлажняет кожу.

Итак, польза для здоровья от посещения бани или сауны – очевидна. Главное при парении — соблюдать правила и, конечно, знать меру. С лёгким паром, и будьте здоровы!

WOOD FURNITURE & FUNCTIONAL ART

LIVE EDGE

Any wood. Any size. Any style.

Toronto-based company

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

Any wood.
Any size. Any style.

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

A HEALTHY BED:
YOUR MOST IMPORTANT FURNITURE CHOICE

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

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

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

(647) 706-4321
www.realwood.ca

Медицина

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

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

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

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

416-843-4963

Health Link
Compounding Pharmacy
- general pharmacy
- basic home health care supplies
- free seasonal flu vaccines
- home visits
- emergency call services offered daily 24 hours

905-508-2292
905-508-2249
9555 Yonge St,
Richmond Hill, ON. L4C 9M5

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

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Медицина

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ
- Депрессия, тревожные состояния, страхи, фобии;
- Самоповреждение;
- Последствия семейных конфликтов и травм;
- Низкая самооценка;
- Трудности в школе;
- Гнев, агрессия, ADHD, чрезмерная активность;
- Упрямство, грубость, капризность, лживость.

Евгения Литвак,
Hons. B.A., PgD.
Child & Family Therapist
(647) 832-1600
secondorderchange.ca

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

Гипнотерапия СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!

Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт
416-602-2130

Radiance Studio
Революция в не-хирургической ПОДТЯЖКЕ ЛИЦА:
СИСТЕМА АЛЬТЕРА
(Ultherapy System)
416-993-4081
Надия Стоук
8787 Woodbine Ave.
Unit 223 (Woodbine Ave & Hwy 7)
Markham, L3R 5W9

Медицина

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

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

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

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

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

Разное

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

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

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

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

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

647.720.8109

Разное

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

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

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

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

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

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

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю