BE HEALTHY

Будь Здоров!

MONTHLY MAGAZINE

OCT-NOV 2019

ФЕНОМЕН СТРАУСИНОГО ЖИРА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА **ПРОТИВ МОРЩИН**

«МОЕ ТЕЛО - МОЕ ДЕЛО»

СТАРЕНИЕ: БЕЗРАДОСТНОЕ УГАСАНИЕ ИЛИ РАСЦВЕТ ДУШИ

МОЛОЧНЫЕ ГРИБЫ - ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ:

здоровое старение

стр. 16

4 Старение: безрадостное угасание или расцвет души

6 Феномен страусиного жира

8 Озоновая сауна

10 Как приходит старость: типичные возрастные заболевания

12 Молочные грибы - эликсир молодости и долголетия

13 Рак: можно ли выжить?

14 Скульптурно-буккальный массаж от Joelle Ciocco

16 Старость в радость: здоровое старение

18 Гель Silicia - ключ к здоровью и красоте

20 Мои года - мое богатство! Проверено опытом

21 Советы от хиропрактора для здорового старения

22 Гимнастика для лица против морщин

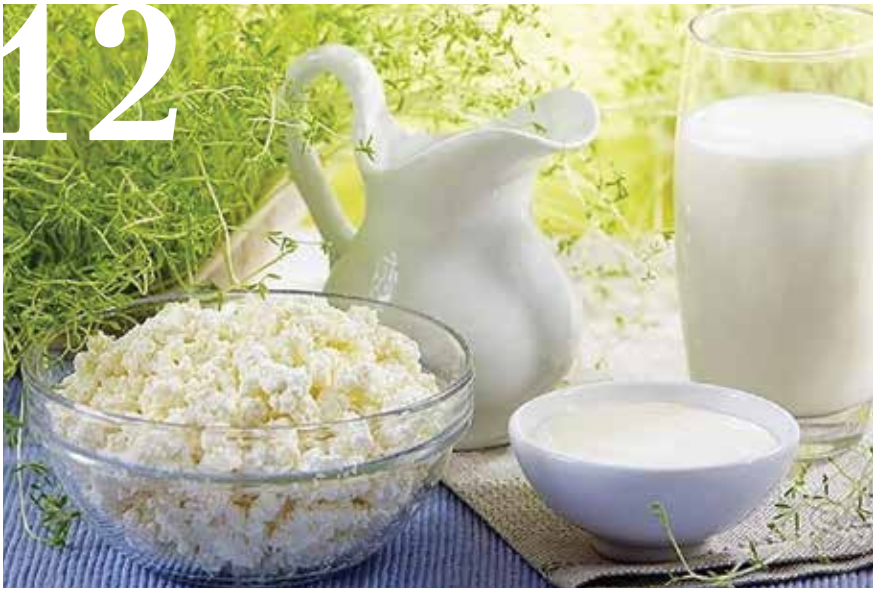
24 Счастливая старость со слуховыми аппаратами

26 Осенний суп-пюре с грибной «заправкой-начинкой»

28 «Мое тело — мое дело»

31 Classified

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 / Reporters
Mirra Radiy, Irina Petrova,
Olga Danilevich, Doris Fin,
Svetlana Poltavets,
Daniel Shvartsman

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.

СТАРЕНИЕ: безрадостное угасание или расцвет души

Замечали ли вы, дорогие читатели, что практически вся информация о старости посвящена возрастным заболеваниям (и другим физическим проблемам, таким как старение кожи, например) и методам борьбы с ними? В современном обществе явно бытует представление о старении как о тяжёлом наказании; как о безрадостном периоде, наполненном страданиями, который нужно постараться отодвинуть любой ценой или просто не замечать!

Большинство из нас не готовы принять старение как естественный и очень значимый период. Постарев, многие считают, что их жизнь фактически окончилась, и они никому не нужны – ни обществу, ни близким, ни самим себе. Ничто не может быть дальше от правды, чем такие мысли! Старение – это приглашение открыть новую главу жизни, в которой у пожилого человека возникают новые, очень важные задачи, и эти задачи он должен постараться выполнить как можно лучше!

Об этом нам напоминают традиции древней Индии, в которой существовала система Варнашрамы. Согласно этой системе человеческая жизнь делится на четыре периода, каждый примерно продолжительностью 25 лет:

1. период ученичества, во время которого юный человек жил в ашраме (доме) учителя, служил ему и проходил обучение в течение 10-12 лет;
2. период семьянина-домохозяина (до 50 лет), посвящённый семье и обществу;
3. период отхода от активных дел и осмысления прожитого опыта (с 50 до 70-75 лет);
4. заключительный период – период преобладания духовного начала над физическим. В это время человек полностью сосредотачивался на практиках осознания себя как духовного существа.

Эта глубокая, многовековая традиция напоминает нам о том, что человеческая жизнь необычайно ценна, и только у человека есть возможность осознать, кто же он такой на самом деле и какова цель его жизни на Земле. Космическое Сознание (Бог, Вселенский Разум), присутствующее во всем – живом и неживом, создало человека как самое высокоразвитое существо животного мира, и воплотилось в нем, дав ему весь арсенал средств для исследования окружающего мира и самопознания.

Ведическая философия Индии, глубоко проникнув в эту тайну, даёт нам также и ключи к её познанию. Она открывает нам наличие четырёх целей человеческой жизни, которые каждый должен достичь. Первая половина жизни законно и без осуждений посвящена первым трем целям: (1) жизни по законам правды и совести (праведная жизнь), (2) материальному процветанию, и (3) наслаждению удовольствиями этого физического мира. Таким образом, человек может жить достойно, зарабатывая богатство праведным путем, делясь им с другими, наслаждаясь красотой жизни и естественными мирскими удовольствиями. Вдоволь изведав мир и накопив соответствующий опыт, с 50 лет человек сознательно переходит к выполнению четвертой, окончательной цели человеческой жизни – обретению внутренней свободы, самоосознанию и освобождению от ограничений физического мира. Так в древней Индии люди, достигнув определённого возраста, погружались в изучение священных и философских текстов, посещали места святости и силы, беседовали с мудрыми, анализировали свой опыт, занимались размышлениями и медитацией.

Таким образом, согласно древнеиндийской философии, заключительный период жизни человека, который в наше время начинается в среднем в 60-65 лет, имеет уникальную значимость. В то время когда насущные нужды тела обеспечены, наступает очень интересное и важное время – время развития и расцвета мудрости и смещения приоритетов с материального на духовное.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Этап этот – очень непрост; тем более, что современный человек к нему обычно не подготовлен и потому встречается со множеством психологических и физических проблем и ограничений, которых он до этого никогда не испытывал. Теряется чувство профессиональной значимости, ограничиваются финансовые ресурсы. Тело начинает сдавать, энергии становится меньше, начинаются серьёзные проблемы со здоровьем. Уходят из жизни близкие люди и друзья, острее осознается собственная смертность.

Но именно эти испытания могут помочь человеку открыть новые горизонты понимания жизни, посмотреть на неё под другим углом и по-новому осмыслить важные события, которые с ним произошли. Именно эти трудности побуждают нас решать задачи, которые поставила перед нами душа на этом этапе.

Самой важной из них является **интеграция всего жизненного опыта, осмысление пережитых чувств и эмоций, обретение целостного мировоззрения и видения своей жизни.** Это может принести множество важных открытий: мы можем осознать, что все, что происходило

и происходит с нами имеет глубокий смысл, а каждое событие несёт в себе урок, с которым необходимо разобраться. Очень важно с самого начала этой работы отнестись к себе по-доброму, как к самому родному человеку. Осознайте, что сложилась ли ваша жизнь так, как вы хотели или нет – она бесконечно ценна сама по себе. Ведь все ошибки и неудачи – это бесценные уроки, это опыт вашей души. Он может быть горьким, он может быть сладким, но он предназначен для развития, для того, чтобы научиться делать осознанный выбор в любых ситуациях, для того, чтобы научиться любить.

Жизнь каждого человека – это захватывающий роман, в котором мы - главные герои; в котором мы далеко не всегда бываем на высоте и явно не можем претендовать на роль ангелов. Но, как это и бывает в книжных романах, заключительные главы повествуют, что вынес наш главный герой из всех испытаний и каким человеком он стал.

Поэтому отнеситесь к этой работе как к увлекательному исследованию, рассматривая своего главного героя, то есть себя, как бы со стороны. Рассмотрите свои сильные и слабые стороны, свои удачи и неудачи, радости и огорчения, достижения и поражения. Вспомните, когда и чем вы были действительно удовлетворены своей жизнью, или недовольны и разочарованы. Подумайте, какие переживания вы хотели бы повторить. Вернитесь в трудные ситуации, например, когда вы причинили кому-то боль, и подумайте, как бы вы повели себя сейчас. Подумайте, какой урок и опыт вы извлекли из каждой ситуации. В процессе этой работы (которую действительно можно превратить в захватывающий роман) у вас может открыться понимание мотивов и действий других людей, и вы сможете принять те их поступки, которые до этого казались неприемлемыми. Мир может стать более цельным, глубоким и осмысленным. Но будьте бесконечно добры к себе. Ведь главная ваша задача на этом этапе жизни – открыть своё сердце, наполнить его любовью, простить себя и других, и принести в свою жизнь мир, гармонию и мудрость.

Ольга Данилевич
Сертифицированный преподаватель терапевтической йоги и йога-нидры (E-RYT-500), автор уникальной методики преподавания «Open Heart Yoga»
with "Be Healthy" editorial team

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

NATASHA
ZARUBIN
Registered Homeopath
Member of College of Homeopath of Ontario

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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

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!

ФЕНОМЕН СТРАУСИНОГО ЖИРА

Сегодня мы расскажем о продукте, обладающем поистине удивительными свойствами, и при этом весьма экзотического происхождения – страусином жире.

Для начала о самих страусах.

Страусы — огромные нелетающие птицы, проживающие в тёплых странах, саваннах и полупустынных местностях Африки и Австралии. Коренные жители тех мест очень ценят своих длинноногих питомцев. Помимо высококачественного белкового продукта – мяса страуса, они получают от птиц полезнейшее для здоровья вещество – страусиный жир – нежное, быстро впитывающееся вещество по консистенции напоминающее сливочное масло, которое вытапливают из задней части туши страуса.

Какую же помощь человеку может оказать эта уникальная природная субстанция, от каких недугов способна излечить?

Применение страусиного масла для косметических и лечебных целей уходит своими корнями в далекую историю народов древнего Египта, Рима и Африки. Упоминания о целебных свойствах жира страусов можно встретить в исторических документах, датированных более 3000 лет назад. Древние царицы – Клеопатра, Нефертити, царица Савская – использовали страусовое масло для сохранения молодости и красоты, а простые люди – как лекарство от всех болезней: для заживления ожогов, ран, ушибов, для уменьшения рубцов, как увлажняющее и солнцезащитное средство, для лечения кожных заболеваний, таких как экзема, дерматит, пролежни, псориаз и многие другие. Современными исследованиями было обнаружено, что масло страуса обладает уникальным жирно-кислотным составом и богато незаменимыми жирными кислотами Омега-3, 6 и 9.

Поскольку молекулы страусиного жира практически идентичны или даже меньше по размеру, чем молекулы кожи человека, это масло не оседает на коже, не закупоривает поры, не оставляет кожу липкой на ощупь, как многие увлажняющие средства, а быстро впитывается и глубоко проникает в кожу. Препараты с применением страусиного масла способны донести полезные вещества к глубоким слоям кожи и творят чудеса: омолаживают и восстанавливают клетки, поврежденные в результате ежедневного стресса, воздействия погоды, травм и старения.

За эти свойства страусиный жир называют «эликсиром красоты и молодости»!

- Кремы из страусиного жира помогают побороть акне и угревую сыпь, быстро снимая сильнейшие воспаления.
- Маски на основе страусиного жира помогают для профилактики облысения и лечения волос: масло благотворно влияет на регенерацию кожи головы и рост волос, пробуждая более 80% «спящих» волосяных фолликул.
- Входит в состав средств от и для загара, от обморожения, массажных кремов, мазей для спортсменов.
- Борется с целлюлитом! Регулярные сеансы массажа со страусиным маслом увеличивают эффективность процедуры в несколько раз.
- Чистое страусиное масло можно смешивать с любыми кремами, использовать под макияж в течение дня и наносить как средство для интенсивного ухода за кожей перед сном.
- Если во время беременности и после родов смазывать кожу маслом страуса, проблемы с растяжками сойдут на нет!

Применение жира страуса в медицинских целях

Лечебные свойства страусиного жира объясняются тем, что у этих птиц необычайно высокий уровень иммунитета, им не нужны антибиотики и гормоны роста. Они практически не болеют, хорошо приживаются в любых условиях и обладают поистине уникальной способностью к самовосстановлению: любая рана заживает на них в очень короткие сроки.

- Обладает ярко выраженным противовоспалительным, противогрибковым и ранозаживляющим действием.
- Снимает болевые ощущения при ушибах, вывихах, растяжениях связок; убирает отёчность, расслабляет мышечные волокна; приводит в норму кровообращение и ускоряет заживление.
- Не оставляя даже следа вылечиваются пролежни, акне, псориаз, любые виды грибка, сухая или мокнущая экзема.
- Послеоперационные рубцы ускоренно заживают, причем они становятся более гладкими и эластичными.
- Благотворно влияет на суставы при артрозе и артрите, заживляет мелкие

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

внутренние повреждения, обезболивает ноющие части тела.

- Уменьшает расширение вен при варикозной болезни; глубоко впитываясь в ткани, восстанавливает поврежденные сосуды.
- В совокупности с хвойными эфирными маслами помогает при простудных заболеваниях и инфекциях.
- При внутреннем применении восстанавливает слизистую при проблемах с желудочно-кишечным трактом даже у пациентов с онкологией.

Звучит прекрасно, не правда ли? Но где можно купить этот замечательный продукт?

Около часа езды от Торонто, по пути к Ниагаре, находится настоящая страусиная ферма, посетить которую – огромное удовольствие для всей семьи! Хозяева ферма – гостеприимная, приветливая Елена и ее муж, Владимир, всегда рады гостям и расскажут вам немало интересного об их невероятных питомцах – экзотических нелетающих птицах, достигающих 2.5 метра в высоту и 150 кг веса, живущих до 70 лет, бегающих со скоростью 70 км в час и удивительным образом прижившихся в суровых условиях нашей северной страны!

Там же на ферме вы сможете купить страусиное масло, о котором мы рассказали вам сегодня, а также вкусное и полезное мясо страуса – о котором мы расскажем в следующий раз. Будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

ОЗОНОВАЯ САУНА

для облегчения симптомов менопаузы, лечения многочисленных заболеваний и общего оздоровления

Интервью с основательницей салона О3, Еленой Солучик (Jelena Solujic)

В прошлом выпуске нашего журнала мы рассказывали об истории озонотерапии и её применении для лечения различных расстройств и заболеваний, и просто для укрепления здоровья и улучшения самочувствия.

На самом деле список лечебных свойств озонотерапии весьма внушительный:

- очищает кровь, насыщает ее дополнительным кислородом; увеличивает активность лейкоцитов, улучшает клеточный метаболизм;
- чистит печень, восстанавливает работу пищеварительной системы, снижает «плохой» холестерин;
- восстанавливает правильную работу сердечно-сосудистой, лимфатической и иммунной систем;
- разрушает и расщепляет шлаки и токсины, убивает паразитов, эффективно применяется для лечения и профилактики вирусных и бактериальных инфекций;
- способствует заживлению ран, восстановлению после травм и операций;
- облегчает и способствует лечению ревматических и артритных заболеваний;
- эффективно применяется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, аутоиммунных расстройств, различных заболеваний пожилого и старческого возраста, а также при гинекологических проблемах, нарушенном гормональном балансе, сниженном иммунитете;
- применяется как вспомогательная терапия для восстановления раковых пациентов после химиотерапии;
- удаляет токсины из жировых клеток и является прекрасным средством для похудения;
- эффективно борется с дряблой кожей, целлюлитом, морщинами и другими возрастными изменениями.

Так ли это на самом деле? Сегодня мы предлагаем нашим читателям интервью с основательницей салона О3, Еленой Солучик.

Итак, Елена, как вы пришли к идее открыть салон озонотерапии? Что именно послужило стимулом?

Сауна и баня популярны во многих культурах мина на протяжении уже сотен лет благодаря, прежде всего, их оздоровительным свойствам. Примером тому служат русская баня, хаммам, финская сауна и прочие. Лечение озоном - также замечательный метод лечения, который существует с 1900 года и успешно используется в наше время по всему миру, особенно в Европе, Азии и Южной Америке. Нужно отметить, что с 1940-х годов озон был очень популярен и в Северной Америке, но был уничтожен фармацевтическими конгломератами и только в последние годы стал постепенно возвращаться Соединенные Штаты и Канаду.

Возвращаясь к озоновой сауне и озонотерапии. В свое время у меня было достаточно тяжелое течение менопаузы (со всеми неприятными характерными симптомами, которые несомненно хорошо знакомы женщинам в этом возрасте!), и я искала для себя натуральные методы, чтобы облегчить страдания (улыбается). Мой друг из восточной Европы рассказал мне про удивительные преимущества лечения озоном и паром, о том, что озоновая баня может помочь с гормональным дисбалансом, перепадами настроения, приливами, проблемами с весом, кожей и волосами, и я решила заняться этим – изначально, чтобы помочь себе и другим женщинам справиться с симптомами менопаузы.

Какие изменения произошли лично с вами? Как изменилось ваше самочувствие?

С того момента, как я стала испытывать озонотерапию на себе, не только мое самочувствие – вся моя жизнь изменилась полностью! Я выгляжу и чувствую себя просто прекрасно, хорошо сплю по ночам, забыла, когда последний раз болела простудой. Вес, уровень холестерина пришли в норму. Настроение – всегда хорошее и ровное. Уровень энергии – высокий, без скачков. Голова очистилась. Я стала спокойной, перестала нервничать по мелочам. Качество кожи и волос – просто не сравнить с тем, что было до этого (все говорят, что я выгляжу минимум на 10 лет моложе!). Дела с бизнесом пошли гораздо лучше – голова чистая и ясная, идей много, сил и энергии хватает на всё – и на бизнес, и на семью, и на себя.

А как насчёт вашей семьи и близких?

Вся моя семья и друзья обожают озоновую сауну и принимают её регулярно. Родственники со стороны мужа избавились от проблем с суставами и болями в спине. Моя дочь, которая болела простудой просто непрерывно, болеть перестала совсем – озоновая сауна, как известно, прежде всего повышает иммунитет. У сына полностью прошли подростковые угри, с которыми мы мучились, перепробовали все, и ничего не помогало. Друг, страдающий астмой, больше не пользуется респиратором – и это всего после нескольких сеансов озоновой бани. У всех без исключения проходят проблемы с пищеварением; все говорят, что улучшается настроение и общее самочувствие. Мои подруги, которые, как и я, страдали от менопаузы, лишнего веса и прочего – бесконечно счастливы: приливы ушли, вес нормализовался (хочу отметить, что озон прекрасно разрушает жир и убирает целлюлит, за один сеанс теряется около 600 калорий).

Какие клиенты обычно обращаются к вам? Какого возраста, с каким диагнозом?

Нашему младшему клиенту около 12 лет, а самому старшему - за восемьдесят. Проблемы, с которыми приходят подростки – это, в основном, прыщи, экзема, герпес, лишний вес. Более серьезные проблемы, с которыми обращаются к нам молодые клиенты, – это астма, ревматоидный артрит (который, к сожалению, очень «помолодел») и депрессия. Озоновая терапия является прекрасным дополнением к традиционному лечению, назначенному врачом.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Расстройства сна, приливы, отсутствие энергии, тревожные состояния, проблемы с пищеварением, кисты и миомы, аллергия – типичные проблемы, с которыми к нам приходят женщины среднего возраста.

У людей старшего поколения – это, как правило, боли в спине, мышцах и суставах, артроз, ревматический артрит. Также к нам приходят с хронической болью, варикозным расширением вен, ранами, которые не заживают, и тяжелыми комплексными проблемами со здоровьем, такими как аутоиммунные расстройства, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера.

Насколько успешно эти состояния лечатся озонотерапией?

На протяжении долгих веков пар и тепло использовались, чтобы успокоить ноющие мышцы и расслабить тело и разум. А использование пара, насыщенного активным кислородом, просто творит чудеса.

Тело, лишенное кислорода, заболевает. Бактерии, микроорганизмы, паразиты любят бескислородную среду и процветают в ней. Вот почему в крупных городах так распространены заболевания астмой, аллергией или раком. Озоновая сауна обогащает организм кислородом на клеточном уровне, насыщает кислородом кровь и ткани, увеличивает количество лейкоцитов, улучшает кровообращение, доставку кислорода и питательных веществ органам и тканям.

В результате разрушаются вредоносные микроорганизмы, убиваются микробы и паразиты, разрушаются и выводятся из организма шлаки и свободные радикалы, стимулируется иммунная система, уменьшаются отеки и уходят воспаления, общее состояние здоровья улучшается, организм очищается и омолаживается.

Сколько сеансов обычно требуется, чтобы наступил эффект?

Я рекомендую начать с трех сеансов (хотя заметный положительный эффект часто наблюдается уже после первого сеанса). Но после 5-10 сеансов и затем регулярной детоксикации (раз в две недели или раз в месяц) можно достичь значительного улучшения – даже в случае тяжелых состояний.

Как долго длится сеанс? Как нужно к нему готовиться? Что происходит во время сеанса?

Никакой специальной подготовки не нужно, рекомендуется пить воду и не кушать за час до сеанса. Озоновая сауна представляет собой капсулу, куда вы заходите, полностью раздевшись. В течении 30-45 минут, вы сидите внутри капсулы на полотенце, окружённые горячим паром, насыщенным озоном. Голова при этом находится вне капсулы, поэтому жар и влажность переносится гораздо легче и эффект детоксикации достигается лучше: поры раскрываются, озон проникает внутрь и не причиняя вреда здоровым клеткам, воздействует на бактерии, вирусы, паразиты, микроорганизмы, грибки, дрожжи, плесень, токсины, тяжелые металлы и другие вредные вещества в организме, которые являются причиной болезней. Всё, что вытягивается из организма во время сеанса, вы увидите сами: серые или чёрные, как смола, пятна на полотенце; темные крупинки в лужицах воды под ногами.

Чего ожидать после сеанса?

Вы почувствуете себя очень расслабленными и в то же время заряженными энергией, глубоко очищенными и не только снаружи (хотя известно, что озон – это великолепный антисептик, так что из сауны вы выйдете абсолютно чистыми), но и изнутри! Мы рекомендуем не принимать душ до следующего дня, чтобы продлить эффект озонирования.

Какие другие услуги или продукты вы предлагаете?

Очень популярны озоновая терапия уха и прямой кишки – для людей, страдающих запорами или с ЛОР проблемами, и влагалища – для женщин, которые страдают кандидозом, дрожжевыми инфекциями и кистами. Кроме того, после сауны мы предлагаем лечение PEMF, а также множество косметических и омолаживающих процедур в комбинации с озонотерапией. Подробнее об этом мы расскажем в следующий раз.

А пока, сердечно приглашаю всех в салон O3! В настоящее время в салоне проводится акция - $65 за 1 сеанс или 3 сеанса за $180. Также предлагается членство в нашем O3 клубе по цене $60 в месяц, что включает в себя 1 сеанс озоновой сауны, 1 сеанс PEMF, плюс 25% скидку на все другие процедуры.

Записывайтесь по телефону (416) 990-9775
или на сайте www.o3wc.ca

(416) 990-9775
(Jelena)

10168 Yonge St.,
Suite #202
(Yonge & Major Mackenzie)
Richmond Hill

www.o3wc.ca
info@O3WC.ca

OZONE SALON
health • beauty

ОЗОНОВАЯ САУНА
- ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

- убивает вирусы, бактерии и патогенные грибки;
- очищает кровь и лимфатическую систему, выводит токсины из печени;
- снижает «плохой» холестерин;
- улучшает циркуляцию крови;
- обогащает кровь и весь организм дополнительным кислородом;
- восстанавливает равновесие иммунной и гормональной систем;
- улучшает клеточный метаболизм.

- ДЛЯ КРАСОТЫ:

- замедляет процесс старения;
- улучшает качество кожи, волос и ногтей;
- даёт силы и энергию;
- улучшает качество сна.

КАК ПРИХОДИТ СТАРОСТЬ:
типичные возрастные заболевания

Старость – это естественный процесс, который неизбежно происходит в организме любого человека. Но при этом некоторые люди, даже в очень пожилом возрасте, сохраняют здравость ума и неплохую физическую форму, а другие рано превращаются в стариков, обремененными тяжелыми проблемами со здоровьем. Почему это происходит? Бесспорно, наследственность и генофонд имеют при этом большое значение, но еще большую роль играет образ жизни человека. Какие же возрастные заболевания встречаются чаще всего и возможно ли предотвратить их возникновение? Об этом мы и хотим поговорить в этой статье.

Согласно статистике, наиболее часто встречающиеся возрастные заболевания:

1. ПОРАЖЕНИЕ СУСТАВОВ

Заболеваниями суставов в той или иной мере страдает любой пожилой человек, и с годами проблема начинает обостряться. Чаще всего поражаются суставы позвоночника, рук, коленей и шеи. Основными симптомами заболеваний суставов являются боль и скованность движений.

Возможно ли избежать появления артрита и артроза, предотвратить сложное и дорогостоящее лечение, продлить молодость и здоровье, подвижность суставов?

Возможно! Для этого необходимо:

- Полноценное, сбалансированное питание — для регуляции обменного процесса в организме, нормализации водно-солевого баланса;
- Контроль за массой тела;
- Регулярные умеренные физические нагрузки — контроль дыхания, расслабление и укрепление мышц, усиление иммунной системы;
- Ношение удобной, при необходимости, ортопедической обуви — особенно это касается женщин, пребывающих длительное время в обуви на высоких каблуках;
- Своевременное устранение инфекционных очагов — кариес зубов, хронический тонзиллит, воспаление аденоидов и другие острые нарушения;
- Качественное и своевременное лечение вирусных заболеваний, во избежание перехода их в тяжелую форму.

2. ОСТЕОПОРОЗ

Известно, что по мере старения организма кости начинают терять свою эластичность и прочность, происходит снижение уровня важнейших микроэлементов (особенно кальция, магния и фтора). Все это приводит к тому, что кости становятся слишком хрупкими и развивается остеопороз. Заболевание может поражать любые кости организма, но самым опасным является поражение костей позвоночника и тазобедренных костей. В результате любое падение может вызвать тяжелый перелом и превратить человека в инвалида на всю оставшуюся жизнь.

Остеопороз можно отнести к «женским» возрастным заболеваниям: согласно статистическим данным, у каждой четвертой женщины в возрасте 60 лет и старше наблюдаются признаки остеопороза. Это объясняется гормональными изменениями в организме, которые происходят после наступления менопаузы, а именно дефицитом женских половых гормонов эстрогенов, которые являются одним из компонентов регулирования костной ткани.

Для профилактики остеопороза необходимы физические нагрузки, причем не силовые, а аэробные: фитнес, бег, бассейн, танцы, и пища, богатая витаминами группы В, микроэлементами, магнием и, конечно, кальцием. У женщин до менопаузы норма потребления кальция – 600-800 мг в день; после менопаузы – 1200 мг в день!

3. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Из всех сердечно-сосудистых заболеваний пожилых людей чаще всего встречается атеросклероз, который со временем может вызвать развитие ишемической болезни сердца и инфаркта, а также тромбоз сосудов головного мозга.

Снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний поможет регулярное, сбалансированное питание.

4. ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Снижение памяти или даже ее полная потеря – это один из главных симптомов болезни Альцгеймера и некоторых других видов старческого слабоумия.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Это заболевание внушает страх своей неотвратимостью, так как на сегодняшний день нет эффективных лекарств, способных замедлить неумолимое прогрессирование этого заболевания. Однако существуют следующие эффективные методы, чтобы снизить вероятность его возникновения, отсрочить начало и замедлить темпы развития:

- Занимайтесь физическими упражнениями не реже трёх раз в неделю;
- Сделайте свой рацион питания «полезным для мозга»: зеленые листовые овощи, орехи, оливковое масло, синие ягоды, фасоль, цельно-зерновые продукты, рыба, мясо птицы;
- Регулярно контролируйте артериальное давление, ведь артериальная гипертензия, которая, как доказано, увеличивает риск деменции, зачастую протекает бессимптомно;
- Максимально снизьте употребление соли и контролируйте уровень сахара в крови;
- Развивайте чувство равновесия, делайте специальные упражнения;
- Осваивайте новые навыки и знания, тренируйте ваш мозг, не давайте ему лениться;
- Спите не менее 7–8 часов;
- Оставайтесь активными в профессиональной области и поддерживайте широкий круг общения.

Другими распространенными возрастными заболеваниями являются:

- **Нарушения обмена веществ**, например, развитие сахарного диабета, который опасен своими осложнениями.
- Те или иные **возрастные заболевания глаз**; чаще всего снижение зрения (близорукость и дальнозоркость).
- **Возрастные заболевания кожи**: обновление клеток кожи замедляется и ороговевшие слои задерживаются на поверхности, придавая коже матовый вид. Потеря жидкости приводит к сухости эпидермиса; кожа теряет эластичность и упругость; сокращается объем подкожного жира, что приводит к появлению морщин и отвисанию кожи. Могут возникать новообразования.

Другой особенностью возрастных заболеваний становится менее выраженная клиническая картина (при том, что процессы, происходящие в организме довольно серьезны и опасны для здоровья и жизни) - температура тела повышается незначительно, оставаясь на субфебрильном уровне, боли не сильные и так далее. Это затрудняет диагностику и часто не позволяет своевременно определить такие опасные состояния организма, как перитонит, плеврит, пневмония, старческий холецистит.

Снижение симптоматики может быть вызвано и истощением организма вследствие гиповитаминоза, рака, ран и травм, а также быть связано со снижением общего уровня реактивности организма, что вызывает вялое, атипичное и растянутое течение болезней у пожилых людей. Важнейшим фактором, который осложняет течение большинства болезней, является ослабление иммунной защиты организма.

Лечение заболеваний в пожилом возрасте затруднено тем, что, как правило, развивается одновременно несколько заболеваний, и лечебные препараты могут не сочетаться друг с другом, а ослабленное состояние организма и снижение толерантности ко многим лекарственным веществам часто приводит к развитию побочных эффектов.

Что делать? Чтобы до глубокой старости сохранить здоровье и ясность ума необходимо начинать работать над этим ещё в молодости!

"Be Healthy" editorial team

Ухудшение качества интимной жизни, недержание мочи, ослабление мышц тазового дна - все это неприятные симптомы, которые часто испытывают женщины в возрасте менопаузы, после родов или урологических операций, а также после вагинопластики.

Есть ли решение? Есть!

Аппарат BTL EMSELLA — инновационный метод укрепления мышц тазового дна для решения послеродовых и возрастных проблем женского здоровья, а также для улучшения качества сексуальной жизни.

ПРИНЦИП РАБОТЫ BTL EMSELLA

Аппарат использует высокоинтенсивную сфокусированную электромагнитную технологию (HiPEM). Во время процедуры вы просто удобно садитесь в кресло аппарата (специалисты неофициально называют его «Трон») и расслабляетесь с чашкой кофе, а в это время аппарат стимулирует сокращение мышц тазового дна.

За один сеанс на «BTL Emsella» (около 30 минут) интимные мышцы сокращаются 11 тысяч раз, выполняя многим хорошо известные упражнения Кегеля. При этом мышцы сокращаются гораздо сильнее, чем их возможно сократить самостоятельно, и тренировка проходит во много раз более эффективно.

Процедура абсолютно безболезненна и эффективно борется:

- С недержанием мочи;
- С расширением и опущением стенок влагалища.

А также улучшает качество интимной жизни, помогает при восстановлении после урологических операций и вагинопластики.

Полный курс - 6 процедур (или более - по желанию клиента).
Эффект виден сразу после первой процедуры и нарастает в течение нескольких недель после завершения курса.
Для закрепления курс рекомендуется повторить через 6-12 месяцев.

Тел: 647-342-4559
1025 Steeles Ave West (Steeles & Bathurst) North York
www.wellnesscentre4you.com

МОЛОЧНЫЕ ГРИБЫ - эликсир молодости и долголетия!

Всем нам хорошо знаком великолепный кисломолочный напиток – кефир. Но знаете ли вы, что на тюркских языках корень этого слова – «киф» – означает здоровье?

А известно ли вам, что в 19-ом веке российские аристократы ездили в Кисловодск к знахарке, которая лечила исключительно кефиром, полученным на основе молочных грибов, и стоила эта процедура целое состояние?

Знания о лечебных свойствах молочных грибов уходят в далекое прошлое. Считается, что тайну приготовления кисломолочных продуктов открыли тибетские монахи. Затем различные способы сквашивания молока получили распространение в странах Азии, в Древней Греции, в Индии, а также на Кавказе и в Закавказье. В качестве сырья использовали разные виды молока: коровье, кобылье, козье, овечье, а продуктами сквашивания стали всем известные кефир, простокваша, сметана, ряженка, кумыс, айран, варенец, йогурт и др.

Молочные грибы, белые слизистые комочки коралловидной формы, относятся к «зооглеям» - колониям живых организмов, состоящих из симбиоза дрожжевых молочных грибов и уксуснокислых бактерий. На данный момент известно два вида: первый - напоминающий крупные комочки творога перламутрово-жемчужного белого цвета, и второй - более мелкие, мягкие на ощупь, непрозрачные белые зерна. Несмотря на слегка разный внешний вид, оба эти вида молочных грибов обладают практически одинаковыми лекарственными свойствами. Дело в том, что уксуснокислые бактерии способствуют брожению, в процессе которого образуются различные кислоты и другие вещества, которые крайне благотворно влияют на микрофлору кишечника, подавляя рост гнилостных бактерий. Также «грибные» кисломолочные продукты богаты лакто- и бифидо-бактериями, содержат полисахариды с примесью азотистых соединений и другие полезные для человека вещества.

Исследованиями обнаружено, что «грибной» кефир способствует лечению дисбактериоза и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, помогает нормализовать кровяное давление, успешно используется при синдроме хронической усталости, повышает сопротивляемость организма к вирусным заболеваниям, укрепляет иммунитет, лечит многие проблемы нервной системы, укрепляет сердце, применяется при болезнях печени и желчного пузыря, излечивает пародонтоз, приостанавливает рост раковых клеток. Кисломолочные продукты, полученные с помощью молочных грибов, способствуют борьбе с лишним весом, расщепляя жиры и выводя их из организма быстро и мягко.

Молочные грибы недаром называют «эликсиром молодости и долголетия». Кисломолочные продукты очищают организм от шлаков, восстанавливают микрофлору всего кишечного тракта, укрепляют иммунную систему и омолаживают весь организм. Кроме того, молочные грибы обладают целой массой полезных косметических свойств, являясь поистине непревзойденными помощниками в борьбе за сохранение молодости и здоровья!

Как же приготовить этот уникальный «грибно-молочный» тибетский эликсир? Способ приготовления достаточно прост: 4 столовых ложки грибов залить 1 литром молока комнатной температуры, неплотно закрыть крышкой и поставить в теплое, затемненное место. Через 1 сутки сквашенное молоко нужно процедить (готово к употреблению), а грибы промыть и залить новой порцией молока. Если же необходимости в кефире нет, то промытые грибы можно хранить в морозильной камере до следующего применения.

Диетологи рекомендуют употреблять «грибной» кефир курсами: 1 стакан в день в течении трёх недель, затем 1 неделя перерыв, и так в течение года. Считается, что особенно полезен «грибной» кефир на основе конского или козьего молока.

Приобрести молочные грибы можно в интернете. При правильном уходе грибы растут быстро, поэтому делитесь ими со своими друзьями и соседями! Продукты, полученные из молочных грибов, можно применять всем без всяких ограничений (единственное противопоказание – непереносимость молока) как в лечебных целях, так и в профилактических; не только внутрь, но и наружно, в качестве косметического средства.

Светлана Полтавец, Ph.D.
Соавтор книги «Атлас грибов-целителей»
with "Be Healthy" editorial team

Лечебные свойства молочного гриба:

- Активизирует иммунную систему, улучшает память и внимание;
- Очищает клетки от микробов, проводит детоксикацию организма;
- Великолепно выводит шлаки, солевые отложения, способствует омоложению организма;
- Чистит сосуды, вследствие чего сосудистые стенки укрепляются и становятся более эластичными, нормализуется артериальное давление;
- Регулирует уровень глюкозы в крови;
- Нормализует состав кишечной микрофлоры;
- Обладает желчегонными, спазмолитическими свойствами;
- Облегчает течение сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний;
- Способствует избавлению от лишнего веса;
- Благотворно воздействует на кожу лица и тела;
- Стимулирует рост волос;
- Улучшает либидо и стимулирует потенцию.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

РАК: МОЖНО ЛИ ВЫЖИТЬ?
Непридуманная история

В 2006 году как гром среди ясного неба мне был поставлен диагноз – рак молочной железы. Я, медсестра с многолетним стажем работы в канадских клиниках, естественно понимала, что это означает. Болезнь была в начальной стадии, но, несмотря на это, я настояла на кардинальной операции - билатеральной мастэктомии (удалении обеих молочных желез). Кроме того, я просила онколога провести превентивную химиотерапию после операции, но мне было отказано. Однако, учитывая, что проведенное обследование выявило гены (BRCA1 или BRCA2), повышающие вероятность развития рака в будущем, я, как и Анжелина Джоли, настояла на полной санации, которая была выполнена через полгода после операции по удалению опухоли.

Несмотря на проведенное лечение через два года появился рецидив опухоли на месте операции рядом с лимфатическим узлом молочной железы, что повергло меня в шок.

Последующее обследование показало, что заболевание уже распространилось в легкие, и мне назначили химиотерапию препаратами *Таксол* и *Карбоплатина*. Тем не менее, опухоль начала быстро расти и начала давить на легкие и сердце. Химиотерапия была остановлена, меня перевели на кислород и сообщили, что прогноз неутешителен и порекомендовали составить завещание.

Одна из моих дочерей была только что обручена, и через год должна была состояться ее свадьба. Моей главной мечтой тогда было дожить до свадьбы. Родственник мужа, имеющий отношение к разработке противораковых препаратов, порекомендовал мне препарат, известный как *КарТСелл* или *Неовастат* – жидкий экстракт хрящевой ткани, проходивший в то время клинические испытания. Начав прием, я через некоторое время смогла избавиться от кислорода, и, так как на удивление врачам я не собиралась умирать, то мне назначили радиотерапию, которая дала положительный результат.

В дополнение к препарату *КарТселл* я также принимала препарат Коректин. Через некоторое время мне стало легче дышать. Метастазы в легких уменьшились, и лечащий врач сказал мне: «Я не знаю, что ты принимаешь, но ничего не меняй!».

Прошли годы, моя дочь вышла замуж, я присматриваю за родившимися внуками и помогаю в работе мужу. Уже почти три года я не принимаю никаких препаратов. Три раза в год прохожу обследование у онколога, которое показывает наличие очагов в легких, но уменьшившихся и без динамики.

Выжить мне помогло наличие цели в жизни, занятость работой и, конечно, препараты, которые я принимала. В любом случае, я доказала себе, что можно выжить, даже когда врачи говорят, что уже ничем не могут помочь!

– Мара, Торонто, Канада

Дополнительную информацию можно получить по телефону: (416) 661-7890

СКУЛЬПТУРНО-БУККАЛЬНЫЙ МАССАЖ
от Joelle Cioccо

Нежный овал и красиво очерченные контуры лица являются одними из главных составляющих женской привлекательности. Однако, с возрастом лицо начинает «плыть», возникают всем хорошо знакомые, устрашающие признаки старения: носогубные складки, «брыли», второй подбородок, морщины на шее.

Но виной этому не стареющие и с каждым днем слабеющие мышцы лица и шеи как принято считать. Напротив, многие мышцы с возрастом не слабеют, а приходят в гипер-тонус (в первую очередь мышцы шеи и лба).

Гипер-тонус (или спазмирование) одних мышц нарушает общий баланс, вследствие чего другие приходят в состояние недостаточного или гипо-тонуса, становятся слабыми и начинают провисать.

Кроме того, отечность и обвислость кожи связаны с нарушением оттока лимфы и ее застоем в тканях лица. Постоянно пребывая в состоянии повышенного (гипер-) тонуса, спазмированная мышца сокращает свою длину и тянет за собой другие мышцы, кости и кожу лица, нарушая таким образом биомеханику лица. Именно спазмирование мышц и следующий за этим лимфостаз являются основными причинами таких возрастных изменений, как носогубные складки, «брыли» и «плывущий» овала лица.

Многие считают, что справиться с чрезмерно напряжёнными мышцами лица могут только инъекции ботокса. Другие, пытаясь «сгладить неровности рельефа», колют филлеры в низины «холмистой местности» лица. Хотя гораздо более логичным было бы убрать «холмы», а не заливать «овраги» до уровня «холмов»!

Существует ли альтернатива? Сегодня мы расскажем вам, дорогие читатели журнала «Будь здоров!», об уникальной натуральной методике, которая может помочь расслабить спазмированные мышцы лица и шеи, вернуть их в состояние молодого и здорового равновесия. Автор метода – знаменитая французская кутюрье в области косметологии Joelle Cioccо. Биохимик по образованию, практикующий косметолог с более чем 30-летним стажем, Joelle Cioccо разработала технику особого массажа для глубокого, направленного воздействия на мышцы и фасции.

Этот массаж получил название «скульптурного», поскольку способен заново «вылепить» и восстановить четкость контуров лица.

Разновидностью скульптурного массажа является *буккальный* массаж, название которого произошло от латинского слова *bucca* – щека или от французского *bouche* – рот. Воздействие происходит в первую очередь на мышцы в щечной области, поскольку именно их тонус оказывает наибольшее влияние на контур лица.

Перед процедурой специалист надевает стерильные резиновые перчатки и через рот аккуратно вводит пациенту за щеки указательные пальцы, а затем большие. После чего пациенту предлагается сомкнуть зубы и расслабиться, пока специалист мягкими движениями прорабатывает мышцы щек изнутри. Затем массаж щечной области производится также снаружи.

Результат заметен сразу после первого же сеанса и достигается благодаря улучшению тонуса и упругости щечных мышц, а закрепляется эффект благодаря мышечной памяти. Пациенты отмечают, что даже после двух-трехмесячного перерыва, каждая последующая процедура быстро приводит мышцы лица в оптимальный тонус, как будто мышечные волокна «вспоминают» свое прежнее, правильное расположение.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Скульптурно-буккальный массаж также называют мио-фасциальным или хиро-пластическим, направленным на устранение причин, а не последствий старения, позволяющим «разгрузить» лимфоузлы, убрать костно-мышечные блоки, расчистить подкожные «свалки» слизи и токсинов, скопившиеся за годы жизни.

В процедуре буккального массажа часто используются косметические средства Joelle Cioccо – до, во время процедуры и после – что помогает достичь максимального эффекта омоложения и подтягивания.

В свое время Joelle Cioccо запатентовала понятие «экология кожи» или «epidermologie», подразумевающее здоровое равновесие между всеми структурными слоями кожи, её микрофлорой, содержанием влаги и питательных веществ. То есть кожа рассматривается как единая сложная система, состояние которой зависит от здорового баланса между ее компонентами. Этот баланс может быть установлен только при определенном кислотно-щелочном равновесии кожи PH 5.5. Достижение и поддержание такого баланса и есть основная задача омолаживающей косметики Joelle Cioccо. По мнению мадам Cioccо очень важно, чтобы косметика не «диктовала» свои условия, а находилась в постоянном «диалоге» с кожей, поддерживая её экологию, а не нарушая её. Так появился уникальный брэнд под названием «Joelle Cioccо Paris». Эта косметическая линия составлена сугубо из растительных ингредиентов без синтетических компонентов, гормонов и добавок животного происхождения. Основа её эффективности - в поддержании постоянного кислотно-щелочного равновесия (PH) косметических продуктов на уровне PH кожи (5.5), а также в тщательно подобранном сочетании компонентов растительного происхождения, совместное применение которых имеет максимальное положительное воздействие на все слои кожи.

Чтобы избежать разрушения этих активных компонентов вследствие окисления на воздухе, вся косметика Joelle Cioccо расфасовывается в специальные герметичные бутылочки.

Итак, сочетание уникальной авторской методики массажа Joelle Cioccо и специально разработанной для неё косметики позволяет влиять на все структурные «уровни», ответственные за формирование контуров лица – от мышц и мест их прикрепления к костям черепа до фасций и всех слоёв кожи (от дермы до эпидермиса).

Показаниями для скульптурно-буккального массажа являются прежде всего возрастные изменения: птоз, морщины, «брыли», двойной подбородок, расплывшийся контур лица.

В результате сеанса массажа:

- разглаживаются носогубные складки и исчезают морщины в уголках рта;
- кожа становится гладкой и упругой;
- нормализуется мышечный тонус щек, «запавшие» щеки разглаживаются;
- активируется метаболизм в тканях, улучшается отток лимфы, микроциркуляция, что способствует обогащению кожи кислородом;
- из кожи выводятся накопившиеся токсины, размягчаются фиброзные узелки, кожа приобретает ровную, однородную структуру;
- снимается мышечное напряжение и психоэмоциональные зажимы.

Закрепить результаты скульптурно-буккального массажа может помочь эстетическое тэйпирование – метод сам по себе стремительно набирающий популярность, о котором мы расскажем вам в следующий раз. Будьте красивы и здоровы!

"Be Healthy" editorial team

Носогубные складки? «Брыли»?
Второй подбородок или морщины на шее?

УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОМОЛОЖЕНИЯ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ И ИНЪЕКЦИЙ

Скульптурно-буккальный массаж лица

- «вылепит» заново и восстановит четкость контуров вашего лица;
- разгладит запавшие щеки и носогубные складки;
- улучшит отток лимфы, расчистит подкожные «свалки» слизи и токсинов;
- сделает вашу кожу ровной, гладкой и упругой;
- снимет мышечное напряжение и психоэмоциональные зажимы.

VITA EPIDERMOLOGY CENTER
Tel: 905-599-3686

vitaepidermologycenter.com

СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ:
здоровое старение

Знаете ли вы, что в прошлом месяце мир отмечал международный день пожилых людей? Да, еще в 1990 году Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Днем пожилых людей (International Day of Older Persons). Многие из нас наверняка воспримут это скептически: зачем праздновать старость – проблемы со здоровьем, ограничения и, зачастую, одиночество?

Однако, в последние годы рост пожилого населения планеты заставляет экономистов, социологов, врачей и философов посмотреть на феномен старости по-новому. В современном мире высоких технологий и принципиально новых возможностей границы поколений сдвигаются: медицина позволяет дольше сохранять физическое и ментальное здоровье, а интернет и гаджеты помогают с вовлеченностью в социальную жизнь.

Итак, в наше время пожилой возраст называют «третьим возрастом», возрастом мудрости, периодом, который несет в себе особый смысл. И хотя процесс старения закономерен и неизбежен, многих симптомов и патологий, которые обычно связываются со старостью, можно избежать. И в «третьем» возрасте можно сохранять бодрость и ясность мышления, продолжая вести полноценную жизнь. Вот несколько простых советов, которые помогут хорошо выглядеть и великолепно себя чувствовать в любом возрасте.

БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

Не менее 45 минут ежедневных умеренно-интенсивных физических нагрузок, например, таких как быстрая ходьба семь раз в неделю. Это поможет поддержать ваше тело в форме, уменьшить риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний сердца. Улучшение кровотока в результате физической активности улучшит доставку кислорода и питательных веществ к коже, что необходимо для производства коллагена, который препятствует образованию морщин.

Для начала, что мы называем старостью?
Согласно официальному определению, старость — период жизни человека от утраты способности организма к продолжению рода до смерти. Часто характеризуется ухудшением здоровья, умственных способностей, угасанием функций организма.

В каком возрасте приходит старость?
Живший в средневековой Италии поэт Данте Алигьери считал, что старость наступает в 45 лет. Социологические опросы, которые проводятся в наши дни, устанавливают среднюю границу перехода на уровне 60 лет. При этом, что чем старше респондент, тем выше возрастная планка. А согласно новой возрастной классификации ВОЗ: 25–44 лет — молодой возраст, 44–60 лет — средний возраст, 60–75 лет — пожилой или преклонный возраст, 75-90 лет — старческий возраст, после 90 лет — возраст долгожителя.
Но знаете ли вы, что в настоящее время число столетних жителей в мире превысило 330 тысяч – что составляет население целой небольшой страны, такой, например, как Исландия!

КУШАЙТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ.

Об этом много говорится, но не будет лишним повториться. Отдавайте предпочтение свежим фруктам и овощам, цельному зерну, нежирному молоку, морепродуктам. На заметку: фрукты и овощи с интенсивной окраской, такие как ягоды, сливы, брокколи и шпинат содержат противовоспалительные элементы, богаты полезными антиоксидантами и другими соединениями, замедляющими старение. Избегайте насыщенных жиров, сахара, жареных блюд, а также ограничьте потребление мяса и алкоголя.

Скажите себе: если я хочу встретить старость в здравом уме и трезвой памяти, то начну бережно относиться к своему телу и заботиться о здоровье прямо сейчас.
Я не стану кушать то, что я прекрасно знаю, что это для меня вредно.
Я перестану изводить себя и нервничать по пустякам.
Я поборю свою лень и займусь спортом.

ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ.

К сожалению, качество сна снижается по мере старения, но не все понимают, что многие заболевания, начиная от болезней сердца и заканчивая депрессией, могут быть результатом неполноценного ночного отдыха. Для нормальной жизнедеятельности человеку требуется 7-9 часов хорошего сна каждую ночь.

СЛЕДИТЕ ЗА ВОДНЫМ БАЛАНСОМ.

Вода является жизненно важным фактором нормального функционирования человеческого тела: увлажняет кожу, доставляя питательные вещества клеткам, вымывает токсины из нашего тела. Выпивайте по 6-8 стаканов чистой воды каждый день.

ЗАЩИЩАЙТЕ КОЖУ ОТ ВРЕДНЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.

Делая это вы не только предотвратите фотостарение, но и снизите риск развития рака кожи. Но помните, что, чрезмерно избегая пребывания на солнце, вы можете уменьшить поступление в организм витамина Д. Поэтому не прячьтесь от солнца полностью, но избегайте солнечных ожогов.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Однако, здоровое старение — это нечто гораздо больше, чем просто оставаться физически здоровым. Это способность поддерживать целеустремленность и интерес к жизни. Это неустанный поиск и обретение новых смыслов в жизни, способность адаптироваться к переменам, оставаясь физически и социально активным, подключенным к близким людям и обществу.

Скажите себе: если я хочу оставаться интересным человеком, к мнению которого будут прислушиваться дети и внуки, то всю жизнь буду использовать любую возможность узнать что-то новое и никогда не перестану учиться – новому языку, новому навыку или профессии, или новому образу мыслей.

Обратите внимание на счастливых пожилых людей. У всех них есть общее: они едят мало, много двигаются, живут в свое удовольствие и наслаждаются каждым днем. Каждый из них в определенный момент жизни сознательно сделал выбор в пользу того, чтобы жить именно так, а не стареть – болеть, хандрить, с грустью вспоминать ушедшую молодость и поучать младшее поколение.

Возможно вам до старости еще далеко, но уже сегодня вы можете и должны многое сделать: не откладывать на потом то, о чем мечтаете, уделять время своим близким, любить всем сердцем, радоваться тому, что имеете. Никогда не ломать себя, не сдаваться и верить, что все получится.

Итак, наслаждайтесь каждым днем вашей жизни, а когда наступит «третий возраст» - старейте счастливо и, конечно, будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

ГЕЛЬ SILICEA:
ключ к здоровью и красоте

Сегодня мы представляем вам продукт, который согласно многим отзывам можно назвать ключом к здоровью и красоте – гель Silicea, содержащий кремний в чистой, активной форме.

Для начала немного о кремнии. Природа дает нам неисчерпаемый запас продуктов для поддержания здоровья, хорошего самочувствия и красоты. Одним из таких природных даров является кремний. Этот микроэлемент содержится в растительных и животных тканях – повсюду, где необходима эластичность, гибкость и прочность.

Почему? Прежде всего, кремний является важным элементом для формирования основных компонентов соединительной ткани, таких как волокна коллагена и эластина в составе слизистых оболочек, волос, ногтей и кожи. Также кремний стабилизирует соединительную ткань, действуя как биологически перекрестная связь для сохранения эластичности и стабильности связей между протеинами в соединительной ткани и кровеносными сосудами. Так, к примеру, в волосах и ногтях кремниевая кислота образует перекрестные связи между протеинами. Итак, входя в состав соединительной ткани, кремний содержится практически во всех органах, а его дефицит ведет к нарушению структуры и функции соединительной ткани: дряблости кожи, ломкости ногтей, слабости связок, костей и пр.

Другой важный механизм действия кремниевой кислоты обусловлен ее значительной поверхностью и прекрасной способностью адсорбировать токсические вещества, которые затем выводятся из организма в неизмененном виде. Кроме того, вследствие значительной поверхности кремниевая кислота оказывает стабилизирующее действие на слизистые оболочки, в том числе желудочно-кишечного тракта, что имеет крайне важное значение для регуляции баланса между процессами секреции и абсорбции, а также для улучшения регуляции водно-электролитного баланса и регенерации поврежденных участков слизистой оболочки.

А как дела с кремнием обстоят у вас? Предлагаем вам короткий тест, чтобы проверить, есть ли у вас в организме дефицит кремния и нужна ли вам кремневая кислота.

	2 балла	1 балл	0 баллов
Вам более 40 лет?	□ Да		□ Нет
Вы подвержены частым инфекциям и/или ваше общее состояние ослаблено?	□ Да, очень сильно	□ Да, в небольшой степени	□ Нет
У вас проблемы с желудком и/или пищеварением?	□ Да, регулярно	□ Да, иногда	□ Нет, никогда
Вы страдаете от заболеваний суставов и/или остеопорозом?	□ Да		□ Нет
У вас проблемы с зубами и/или деснами?	□ Да, регулярно	□ Да, иногда	□ Нет, никогда
У вас есть целлюлит?	□ Да, в большой степени	□ Да, в небольшой степени	□ Нет
У вас тусклые, слабые, секущиеся волосы?	□ Да, регулярно	□ Да, иногда	□ Нет, никогда
Вы страдаете от выпадения волос?	□ Да, регулярно	□ Да, иногда	□ Нет, никогда
Ваши ногти хрупкие, часто ломаются и/или у них есть бороздки?	□ Да		□ Нет
Вы страдаете от нейродермита или других кожных заболеваний?	□ Да, регулярно	□ Да, иногда	□ Нет, никогда
У вас чувствительная кожа, которая легко раздражается и краснеет? На коже есть пятна?	□ Да, регулярно	□ Да, иногда	□ Нет, никогда
У вас неровная кожа с прыщами и/или морщинами?	□ Да, в большой степени	□ Да, в небольшой степени	□ Нет
Вы регулярно кушаете овощи и зерновые?	□ Да	□ Да, но нерегулярно	□ Нет

◆ **Менее 5 баллов**
У вас достаточный уровень кремниевой кислоты.

◆ **6 - 14 баллов**
Внимание, вам рекомендуется кремниевая кислота. Вы еще не страдаете от ее дефицита, но прием *Silicea* принесет большую пользу вашему здоровью! После всего нескольких недель регулярного приема *Silicea*, вы начнете явно отмечать значительное улучшение вашей внешности - кожи, волос и ногтей, общего самочувствия и настроения.

◆ **Более 15 баллов**
Кремниевая кислота вам абсолютно необходима! У вас явные признаки дефицита кремния в организме. Вам необходим курс *Silicea* минимум в течении 2-3 месяцев.

Итак, тест показал, что вам нужен кремний. Но почему *Silicea*? Гель *Silicea* отличается от многих других продуктов, содержащих кремний, выпускаемых в таблетках или капсулах, обеспечивая кремний в чистой, активной форме – в виде геля-кремния, полученного из кварцевых кристаллов (самой чистой формы кремния). Также гель *Silicea* является жидким «коллоидным» препаратом, в котором микроскопические частички кремния диспергированы настолько тонко, что сформировался гель. А поскольку человеческое тело – коллоидная система, то *Silicea* усваивается быстрее и лучше.

Вещества, входящие в состав *Silicea* проникают через кровь в соединительную ткань, слизистые оболочки, волосы, ногти и кожу, укрепляя волосы и ногти, делая кожу гладкой и упругой. *Silicea* продается в Европе более 50 лет и является одним из лучших в мире продаваемых продуктов, содержащих кремний. Сегодня препарат *Silicea* доступен и в Канаде!

Как применять *Silicea*?

Для лечения угревой сыпи
Нанесите гель кремниевой кислоты на пораженные участки кожи, оставьте примерно на 10 минут, затем смойте тёплой водой. Дополнительно принимайте вовнутрь каждый день (дозировка согласно инструкции производителя). Курс лечения: 2-3 месяца, 2 раза в год.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Для лечения повреждений кожи, воспалений, ссадин, небольших ран, укусов насекомых; облегчения зуда при ветряной оспе или аллергии

Нанесите гель кремниевой кислоты на пораженные участки кожи, оставьте примерно на 10 минут, затем смойте тёплой водой. Продолжительность: пока проблема присутствует.

При проблемах с желудком и пищеварением принимайте гель кремниевой кислоты 2-3 раза в день. Гель можно смешивать с водой или соком, добавлять утром в йогурт или мюсли.

При кровоточащих деснах полощите рот раствором 1 чайной ложки геля кремниевой кислоты на 1/4 стакана теплой воды 2 раза в день. Кроме того, втирайте гель в десны 2 раза в день и принимайте вовнутрь 1 раз в день (дозировка согласно инструкции производителя).

Для лечения больных или воспалённых суставов, при растяжениях связок

Наложите влажную теплую повязку с неразбавленным гелем кремниевой кислоты на
30 минут 2 раза в день.

Против простуды/для укрепления иммунитета

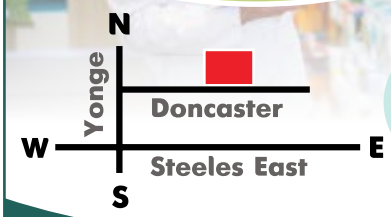
Смешайте гель кремниевой кислоты (дозировка согласно инструкции производителя) с водой, чаем или фруктовым соком и принимайте 1 раз в день между приемами пищи. Продолжительность: 1-2 месяца.

Для лечения больного горла, кашля

Полоскать горло 2 раза в день раствором 1 чайной ложки геля кремниевой кислоты на 1/4 стакана тёплой воды. Дополнительно принимайте вовнутрь (дозировка согласно инструкции производителя) каждый день в течении 2-3 месяцев.

Магазин "Health Garden"

Health Garden



При магазине ведёт приём ВРАЧ-ГОМЕОПАТ

ЧАСЫ РАБОТЫ:

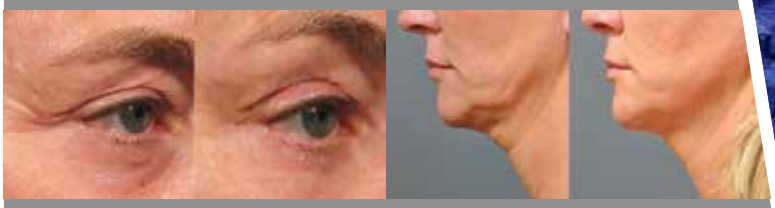
MON 9:30 - 7:00 THUR 9:30 - 8:00
TUES 9:30 - 7:00 FRI 9:30 - 8:00
WED 9:30 - 7:00 SAT 9:30 - 6:00
SUN 11:00 - 5:00

905-881-5764

69 Doncaster Ave, Thornhill, ON, L3T 1L6

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

МОИ ГОДА - МОЕ БОГАТСТВО!

Проверено опытом

Всю жизнь сколько я себя помню, особенно в молодости, я страдала от «самокопаний» самой себя. Мне казалось, что я не такая, как нужно; что не то делаю. Всегда хотелось быть хорошей для всех, хотелось всем угодить. Мучилась от огромной нагрузки и ответственности за семью, близких, сотрудников. Просто разрушалась от стремления полностью контролировать всё, даже то, что вне моей сферы влияния. Это не только мешало развитию и давило бесконечной усталостью, изнуряло физически, морально, эмоционально, а также материально. Я часто валилась без сил от полнейшего истощения. Пару раз чуть не умерла...

Но, изнуряя и истощая себя, я постоянно искала, искала и искала себя в этом сложном мире. И вот сегодня, в возрасте бабушки, я могу сказать, что довольна собой - в целом и по большому счёту:

У меня нет желания всем нравиться и угождать, нанося себе вред.

Нет стремления контролировать абсолютно всё, по крайней мере, когда я осознаю это.

Всё больше учусь уважать себя; уважать, беречь и укреплять собственное здоровье.

Мне не боязно быть смешной и чего-то незнающей. Невозможно всё знать, уметь и понимать. Мне не стыдно ошибаться и быть не правой!

Научилась принимать свои промахи и ошибки, и делать выводы из них.

Всё больше живу по принципу «Будет день — будет пища!».

Искренне благодарна за все, что происходило со мной во все периоды моей жизни, в том числе, за периоды жуткой и беспросветной безысходности. Благодарна, что иногда не умела принимать людей такими, какие они есть. Это мой опыт.

И вот как-то так, постепенно, я пришла к тому, что просто живу, наслаждаюсь сегодняшним днём, уважаю себя, горжусь собой! Наслаждаюсь полнотой того многого, что у меня есть: духовного, эмоционального, интеллектуального, и, конечно же, материального. Радуюсь тому, что многое делаю - именно от полноты моей жизни.

Большинство из нас, повзрослев, часто теряет способность радоваться окружающему нас миру, радоваться мелочам. А с годами это ещё более усугубляется. Зачастую это начинается с того, что не остаётся времени или места для «личного пространства»: места, где можно отдохнуть, побыть наедине с самим собой (под личным пространством я имею в виду как нематериальное пространство - духовное, эмоциональное, так и собственный физический уголок).

Взрослая жизнь полна ответственности и обязательств. Огромное количество информации, множество событий… При этом, текучка и рутина часто занимают всё наше время. В этом возрасте многое уже попробовано, испытано, пережито; многое узнано, и мы перестаём удивляться новому, перестаём стремиться познавать незнакомое и неизведанное! А жизнь катится все ближе к пенсионному возрасту.

Этот факт, а зачастую и многие другие причины (болезни, потеря близких, перемена социального статуса, снижение значимости на работе) вообще заставляют многих впасть в тяжелое уныние.

Но, вспомните себя и свое состояние души, когда вы были маленькими. Ребёнок постоянно готов познавать, радоваться и удивляться новому. Постарайтесь вернуть это состояние, а лучше делайте так, чтобы оно не утратилось.

Последние годы я счастлива тем, что мне удаётся из рутинных дел и будней создавать праздники, или, по крайней мере, радостные события. Например, в течении многих лет моего среднего возраста приготовление пищи было рутинной обязанностью. Господи! Нужно придумать какие продукты купить и что из них приготовить на ужин после длинного тяжелого рабочего дня. Должна, обязана, успеть, не забыть, нужно — как белка в колесе. Ценность жизни для любимых и близких, жизни с ними обрелась в один миг, когда я обернулась на прожитые годы и поняла, что именно мои близкие люди — это моя самая большая ценность. И значит готовить для них, угощать их — это радость! Я это осознала тогда, когда поняла свою значимость и начала формировать уважение к себе. **Каждый мой день бесценен, потому что он неповторим и такого уже никогда не будет. Сегодня — мой самый первый день оставшейся жизни.** И только от меня и моего отношения к миру зависит вся моя предстоящая оставшаяся жизнь.

Помните «формулу» счастливого старения, которую в свое время нам передал с экранов телевизоров Вахтанг Кикабидзе: "Мои года - мое богатство!" Радуйтесь жизни в любом возрасте и будьте здоровы!

Мирра Радий

Мирра Радий в Интернете

mirraradiy.ru

facebook.com/mirraradiy

vk.com/mirraradiy

Mirra Radiy

instagram.com/MyPersonalHappiness

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Медикаментозное лечение
Лечение лекарственными препаратами — гормональными, иммунологическими, противовоспалительными, противовирусными, антибактериальными и т. д., которые назначаются врачом в зависимости от источника проблемы.

Гормональная терапия
Искусственное стимулирование созревания яйцеклетки при помощи гормональных препаратов под строгим наблюдением врача. Ход созревания отслеживается посредством ультразвукового исследования и анализов крови на гормоны. Метод используется для больных, страдающих эндокринным бесплодием.

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО)
Извлеченные из женского организма яйцеклетки оплодотворяют искусственно. Несколько дней эмбрионы развиваются в

БЕСПЛОДИЕ ИЗЛЕЧИМО!

инкубаторе, после чего их переносят в матку. Пациенткам до 40 лет подсаживают два эмбриона, после 40 — три и более. ЭКО применяется при непроходимости труб или бесплодии неясного происхождения, если стимуляция яичников не приносит результата.

Внутриматочная инсеминация
Сперму вводят в матку при помощи инъекций в период овуляции. Метод используется при бесплодии неясного происхождения, при лёгком эндометриозе, а также в случае проблем с эякуляцией у мужчины.

IVF CANADA
Creating Families Since 1983
ivfcanada.com
Частично покрывается OHIP*
7191 Yonge St., Suite 1111, Markham, ON L3T 0C4
905-597-7661
1-855-754-1010

- Оценка, диагностика и лечение бесплодия.
- Стимуляция овуляции, мониторинг цикла, внутриматочная инсеминация (IUI), экстракорпоральное оплодотворение (IVF).
- Организация донорства яйцеклеток, донорства спермы и суррогатного материнства.
- Замораживание спермы, яйцеклеток и эмбрионов.

* www.ontario.ca/page/get-fertility-treatments

СОВЕТЫ ОТ ХИРОПРАКТОРА
для здорового старения

Активный образ жизни важен для сохранения и укрепления здоровья в любом возрасте, но для пожилых людей это приобретает жизненно важное значение.

Согласно многочисленным исследованиям, физическая активность и подвижность могут помочь предотвратить многие хронические заболевания, которые, к сожалению, зачастую являются неизбежными спутниками для людей преклонного возраста. Однако, даже весьма умеренные физические нагрузки смогут помочь предотвратить потерю мышечной и костной массы; восстановить (и даже развить!) выносливость и силу; сохранить осанку и гибкость; поддержать баланс и равновесие для профилактики падений.

Итак, необходимо включить физическую активность в распорядок дня – что совершенно не означает, что вы должны стать зависимым от спортзала!

Начните просто с **быстрой ходьбы**. Это не требует никакого специального спортивного оборудования, важно только правильно подобрать обувь. Ежедневные прогулки в быстром темпе - это простой и очень эффективный способ сохранить здоровье и предотвратить многие заболевания.

Следующий шаг - **силовые тренировки.** Для начала выберите самые простые упражнения, такие как, например, разгибание ног: в сидячем положении выпрямите одну ногу, поднимите на удобную высоту, подержите 10 секунд и опустите. И так несколько раз. Слушайте свое тело и увеличивайте количество повторений постепенно.

Затем приступайте **к растяжкам**. Растяжка важна – это позволяет сохранить гибкость тела, двигаться более свободно и справляться с такими ежедневными задачами, как, например, возможность согнуться или наклониться, чтобы завязать шнурки.

Примером легкой растяжки является растяжка ступни и икроножных мышц.

Встаньте перед стеной, одна нога впереди другой, убедитесь, что обе ноги направлены к стене. Положите ладони на стену на уровне плеч для опоры и начинайте сгибать колено задней ноги, прижимая пятку к полу. Твердо упираясь в стену, двигайтесь корпусом вперёд так, чтобы почувствовать растяжение задней ноги. Подержитесь в этом положении 30 секунд, а затем поменяйте ноги и повторите упражнение для другой ноги.

Это упражнение очень эффективно при подошвенном фасциите (пяточной шпоре) и других заболеваниях стопы.

Существует и много других простых путей оставаться физически активным: плавание, езда на велосипеде, гольф, водная аэробика (уменьшенной нагрузки), йога, восточные гимнастики Тай Чи и Цигун, а также танцы, работа в саду на свежем воздухе и многое другое. Поэтому выбирайте то, что подходит вам и начинайте заниматься. Помните, регулярные физические нагрузки помогут вам сохранить здоровье, работоспособность и жизнерадостность на долгие годы! Будьте здоровы!

Daniel Shvartsman B.Sc., D.C.
with "Be healthy" editorial team

У ВАС ДИСКОМФОРТ ИЛИ БОЛЬ В ШЕЕ И СПИНЕ? ГОЛОВНЫЕ БОЛИ?
Мы можем помочь! $30 ваучер, который мы предлагаем читателям «Будь Здоров!» включает:
- консультацию для новых пациентов;
- водный расслабляющий массаж (10 мин);
- 1 сеанс мануальной терапии (при наличии показаний).
Тел: 416-477-1101
(код ваучера: BHDS0919)
Торопитесь!
Количество ваучеров ограничено (только для 25 позвонивших первыми).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА ПРОТИВ МОРЩИН

Некоторое время назад, печатные издания и интернет пестрели статьями о том, как несложные упражнения на мышцы лица могут помочь избежать старения кожи, разгладить существующие морщины, свести на нет проблему оплывшего овала лица и двойного подбородка - другими словами продлить или вернуть молодость. Так ли это?

Все мы понимаем, что чудес не бывает; однако, состояние кожи лица и шеи несомненно зависит от состояния мышц, на которых наша кожа крепится. При необратимых возрастных изменениях кожи, когда уже явно видны глубокие складки и морщины, гимнастика для лица может помочь лишь отчасти. Но даже в этих случаях ежедневные упражнения помогут нормализовать состояние лицевых мышц, будут способствовать повышению упругости кожи и предотвращать её дальнейшее увядание.

А вот при неглубоких мимических морщинах омолаживающая гимнастика для лица может быть весьма кстати. Она поможет существенным образом улучшить эластичность, упругость и тонус кожи, разгладить мелкие морщины, подтянуть лицевой овал и в прямом смысле слова произвести «молодящий» эффект!

Самое главное в гимнастике для лица от морщин – это регулярность и систематичный подход. Необходимо лишь побороть лень и дважды в день, лучше всего утром и вечером, делать несложный комплекс упражнений, который отнимет у вас максимум 15 минут времени. Постарайтесь сделать зарядку для лица от морщин вашей обязательной привычкой как, например, умывание или чистка зубов.

Итак, комплекс упражнений для лица против морщин.

Кожа лица должна быть очищена и увлажнена кремом. Гимнастику желательно выполнять сидя или стоя перед зеркалом, наблюдая какие мышцы «включаются» и как они работают. Это позволит вам выполнять упражнения наиболее правильно и эффективно, и достичь лучшего результата.

НАЧИНАЕМ С РАЗМИНКИ.
Легко и быстро постучите кончиками пальцев по всей области лица, чуть помассируйте, чтобы ускорить кровообращение.

Запуская пальцы в волосы, немного помассируйте и кожу головы. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МОРЩИН НА ЛБУ.
Приложите пальцы обеих рук ко лбу чуть выше бровей. Теперь, надавливая на кожу, опускайте её вниз, при этом брови старайтесь поднять вверх, оказывая сопротивление. Задержитесь в таком положении секунд 5 и затем расслабьте кожу. И так не менее 10 раз. Затем, наоборот, прижмите пальцы обеих рук к середине лба и подымайте кожу вверх, а брови опускайте вниз. Также задерживайтесь на 5 секунд и расслабляйтесь. Сделайте не менее 10 подходов.

Приложите ладони к верхней части лба у корней волос, плотно прижмите их к коже, а глаза опустите максимально (только глаза, голова не двигается) вниз и закройте. В таком положении, при сомкнутых веках, начинайте вращать глазами 10 кругов в одну сторону, 10 в другую.

ПЕРЕХОДИМ К МЕЖБРОВНОМУ ПРОСТРАНСТВУ И РАБОТАЕМ НАД МОРЩИНАМИ МЕЖДУ БРОВЯМИ.
Прижмите указательные пальцы к началу роста бровей и начинайте сдвигать брови к переносице, одновременно оказывая пальцами давящее сопротивление. Прижмите пальцы и сдвиньте брови – в таком положении досчитайте до пяти, расслабьтесь. Повторите 10 раз. Делая это упражнение, обязательно наблюдайте за собой в зеркале – вы должны чувствовать, как мышцы бровей напрягаются, но при этом кожа между бровями не должна сильно морщиться.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ.
Надавите подушечками пальцев на кожу возле внешних уголков глаз, слегка оттянув её в стороны. Закройте веки и повращайте глазными яблоками по 10 кругов в каждую сторону. Пальцы обеих рук приложите к косточкам в зоне окончания нижних век и совсем немного оттяните кожу вниз. Медленно посмотрите вверх и в таком положении постарайтесь аккуратно сомкнуть глаза, не ослабляя давление пальцев.

Сомкните веки, отсчитайте 5 секунд, затем откройте глаза и расслабьтесь. Опять прижмите пальцы, посмотрите вверх, зажмурьтесь на 5 секунд и расслабьтесь. Повторите 10 раз.

ПЕРЕХОДИМ К УПРАЖНЕНИЯМ ПРОТИВ МОРЩИН НА ЩЕКАХ.
Наберите в рот побольше воздуха, сильно надуйте щёки, придавите их ладонями, оказывая в этот момент сопротивление надуванию щёк, задержитесь в таком положении на 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Затем сильно надуйте щеки и перемещайте воздух во рту по кругу, по 10 кругов в каждую сторону.

ЗАВЕРШАЕМ ГИМНАСТИКУ УПРАЖНЕНИЯМИ ОТ МОРЩИН В ОБЛАСТИ ГУБ И ПОДБОРОДКА.
Для профилактики и разглаживания носогубных складок:

- Сложите губы трубочкой и вытяните вперёд. Задержите на 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.
- Глубоко вдохните воздух носом и выдохните через рот, держа губы трубочкой. Сделайте 10 вдохов и выдохов.
- 10 раз по 5 секунд широко откройте рот и вытяните вперёд губы, как-бы изображая букву «О».

Для укрепления подбородочной области:

- Медленно переместите нижнюю челюсть максимально вправо (там её чуть задержите), затем влево. По 10 раз в обе стороны.
- Медленно и как можно широко открывайте и закрывайте рот. В положении с открытым ртом задерживайтесь секунд на 5. Повторите 10 раз.
- Запрокиньте назад голову и попытайтесь дотянуться нижней губой до верхней, чтобы накрыть её. Затем расслабьтесь и опустите голову вниз, коснувшись подбородком груди. Повторите 5 раз.

И в конце плавно повращайте головой вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в обе стороны.

Заканчивается омолаживающая гимнастика для лица поглаживанием кожи по массажным линиям: от центра подбородка к мочкам ушей, от уголков губ к ушным раковинам, от крыльев носа к вискам и от середины лба в стороны к волосам.

Этих несложных упражнений будет вполне достаточно для поддержания тонуса кожи. Но повторимся, регулярность – залог успеха! Оставайтесь молоды и красивы, и, конечно, будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

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

CTP
Centre for Transformative Psychotherapy
Dr. Lawrence R. Levi, PH.D.
ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ
ПОМОГАЕМ С ЛЮБЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ПСИХИЧЕСКИМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ:
• Депрессия;
• Тревожные состояния, страхи, фобии;
• Последствия стресса, потери близких, семейных конфликтов и травм;
• Расстройства пищевого поведения (eating disorders);
• Гнев, агрессия, невнимательность, ADD.
416-880-7199
e-mail: lawrencerlevy@gmail.com
www.secondorderchange.ca

СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ СО СЛУХОВЫМИ АППАРАТАМИ

Как мы уже писали в предыдущих выпусках нашего журнала, потеря слуха – как у пожилых, так и у молодых людей и даже детей – является одной из тяжелых проблем современности. Согласно данным Hearing Foundation of Canada примерно 3 миллиона или 10% канадцев страдают от проблем, связанных с нарушениями слуха. Но лишь каждый шестой из тех, кому показаны слуховые аппараты, пользуется ими. Одни мотивируют это финансовыми причинами; другие не верят, что у них есть проблемы со слухом; третьи считают, что, используя слуховые аппараты, они будут выглядеть старыми или больными.

Мы с этим категорически не согласны! В этой статье мы приведем несколько примеров как использование слуховых аппаратов (для тех, кому они необходимы, разумеется) могут помочь кардинально улучшить жизнь.

У ВАС БОЛЬШЕ СИЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ.

Людям, далеким от этой проблемы, сложно поверить, что использование слуховых аппаратов может дать больше жизненных сил и энергии. И вы это не узнаете до тех пор, пока не ощутите неимоверное физическое истощение, вызванное снижением слуха.

Энергетическое истощение происходит в результате повышенного расхода энергии мозга на обеспечение общения – на работе, в школе, дома. Люди с нормальным слухом могут совершать несколько действий одновременно, например, просматривать информацию на своих смартфонах, смотреть телевизор, а еще и учувствовать в разговоре. В то же время, люди с нарушениями слуха вынуждены использовать эту энергию для концентрации на лице собеседника и выискивания речевых «ключей» и знаков. Потеря слуха может вызывать и эмоциональное истощение, приводя к беспокойству, повышенному уровню стресса и даже депрессии.

Есть и хорошая новость. Современные слуховые аппараты способны частично решить эту проблему – они не восстановят слух в полной мере, но усилят нужные звуки (исключив фоновые шумы) и облегчат работу мозга по обработке звуков. А когда мозг не должен будет работать так напряженно для понимания услышанного, это даст намного больше сил и энергии для занятий любимым делом.

ВЫ СМОЖЕТЕ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В РАЗГОВОРАХ.

Ничто не вызывает такого разочарования, как неспособность слышать собеседника и полноценно участвовать в беседе. Не менее огорчены и раздосадованы и те, кто пытается общаться с друзьями и любимыми, страдающими потерей слуха.

Решение? Проверьте свой слух у специалиста-аудиолога и не откладывайте приобретение слуховых аппаратов, если вам их назначили. Забудьте то, что, возможно, слышали от родных и знакомых, купивших слуховые аппараты десять лет назад. Современные слуховые аппараты не только более практичны, но обладают многочисленными функциями и улучшенным качеством. Они просты и удобны в эксплуатации. Их использование возвращает людей в мир звуков, позволяет наслаждаться музыкой и отчётливо слышать человеческую речь даже в шумной обстановке.

Пообщайтесь со специалистом-аудиологом. Расскажите о вашем образе жизни, окружении, домашней и рабочей обстановке, слуховых потребностях, связанных с этим.

Врач подберёт слуховые аппараты специально для вас и настроит их так, чтобы они наилучшим образом помогали вам в различных ситуациях, при вашем стиле жизни.

Вы не только сможете активно участвовать во всех разговорах, но и сможете получать гораздо большее удовольствие от жизни! Исследования показали, что люди со сниженным слухом, пользующиеся слуховыми аппаратами, намного больше удовлетворены качеством жизни. При этом они называли такие аспекты, как улучшение взаимоотношений с близкими, интимность и теплоту семейных отношений, эмоциональную стабильность, чувство контроля над жизненными ситуациями, ощущение психического и физического здоровья.

Кроме того, как мы неоднократно писали в предыдущих выпусках нашего журнала, если не компенсировать снижение слуха, то оно может привести к другим очень серьезным проблемам здоровья:

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДЕМЕНЦИЯ.

Согласно многочисленным исследованиям, люди, даже с небольшим нарушением слуха, имеют вдвое больший риск возникновения болезни Альцгеймера и развития деменции, и этот риск увеличивается со степенью снижения слуха.

ДЕПРЕССИЯ, БЕСПОКОЙСТВО И СТРЕСС.

Исследователи из Национального института глухоты и других расстройств

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

коммуникации (National Institute of Deafness and Other Communication Disorders, NIDCD, США) обнаружили четкую взаимосвязь между снижением слуха и депрессией.

АТРОФИЯ МОЗГА.

Ученые Медицинского центра Джона Хопкинса (Johns Hopkins) и Национального института по изучению старения (National Institute on Aging, США) обнаружили, что мозг людей старшего возраста при снижении слуха, не компенсированного слуховыми аппаратами, сжимается быстрее, чем у сверстников с нормальным слухом или со сниженным слухом, компенсированным слуховыми аппаратами.

ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ПАДЕНИЙ.

Ухо играет существенную роль в поддержании равновесия. Снижение слуха может вызывать повышенный риск падения человека. Исследования показали, что даже небольшое снижение слуха может втрое повысить риск падений, которые часто приводят к травмам и переломам. В частности, падения являются самой распространенной причиной перелома шейки бедра, приводящего к тяжелым последствиям и риску для жизни. Поэтому в США, например, законом введены ежегодные проверки слуха для людей старше 65 лет (закон «О предотвращении риска падения у пожилых», Seniors Fall Prevention Act, 2003).

Вот почему так важно проверять свой слух, если у вас есть подозрение на нарушение слуха. Если нарушение слуха диагностировано, то следует компенсировать его незамедлительно. Без преувеличений можно сказать, что слуховые аппараты – это залог умственного здоровья, полноценной и активной жизни в преклонные годы и счастливой старости! Будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ОСЕННИЙ СУП-ПЮРЕ
с грибной «заправкой-начинкой»

Сегодня я хочу поделиться рецептом осеннего супа-пюре с использованием местных ингредиентов. Его можно варьировать и использовать в качестве руководства для приготовления различных супов в холодное время года для подзарядки вашего организма. Наслаждайтесь сами, угощайте близких и друзей!

В Онтарио снова осень – время, наполненное удивительными красками, прохладным воздухом с дымком уже растапливаемых каминов, запахом осенней листвы. Какое счастье наблюдать красочную смену сезонов! Так и пища, которую мы едим в разное время года, радужное разноцветие ингредиентов, выращенных на местных фермах или в лесах и полях, восстанавливает и укрепляет нашу связь с природой, и раскрывает то замкнутое домашнее и офисное пространство, в котором мы пребываем большую часть времени. Эта пища освобождает нас от влияния местных супермаркетов и пищевых конгломератов.

Задумайтесь, времена года - это природные часы; их периодические циклы диктуют нам, что требуется нашему организму именно в этот период времени. Каждый сезон, каждое время дня, месяца и года - это трансформация природы: свет-тьма, движение солнца от рассвета до заката, тепло-холод-тепло, расцвет и просыпание всей природы, созревание цветов и плодов, сбор урожая, красочное великолепие осени, приход зимы, сумрачных морозных дней. Но наблюдать это, быть частью природных циклов необходимо нам для постоянной подпитки и перезагрузки. Не жалейте времени и побольше бывайте на природе, наслаждайтесь тем, что дарит нам смена сезонов, и, конечно, теми красками и вкусами, которые дарит нам осень!

Итак, восстанавливающий, согревающий осенний суп-пюре…
Время приготовления: 30-40 минут

Ингредиенты (на 6–8 порций)

- 4 л воды или овощного бульона;
- 1 крупная, целая и неочищенная луковица сладкого лука;
- 1 небольшой сквош, очищенный от кожуры и семян или 2 средних картофеля батат, нарезанных кубиками (около 6 чашек).

Помните, чистить овощи не обязательно - кожура содержит множество витаминов и других питательных веществ!

- Примерно 10 чашек овощей, например,
- 1 средняя репа, нарезанная кубиками;
- 2 большие морковки, нарезанные круглыми дольками;
- 1 средний пастернак, нарезанный дольками;
- 2 чашки капусты;
- 2 больших стебля сельдерея (с листьями), нарезанные;
- 1 большой красный или оранжевый болгарский перец, нарезанный;
- 1 чашка зеленого горошка (лучше свежего или замороженного, но не консервированного);

Как известно, пища должна быть не только вкусная, но и красивая, поэтому в блюдо можно добавить измельченные соцветия брокколи, нарезанную капусту или шпинат для придания блюду зеленого цвета или свеклы - для красновато-фиолетового цвета.

- 5 больших зубчиков чеснока, мелко нарезанных;

Сейчас лучшее время, чтобы запастись чесноком, который выращивается в Онтарио. Хранить свежий чеснок можно в бумажном пакете в сухом прохладном месте в течение многих месяцев.

- 2-3 ч. л. соли (или по вкусу);
- 1 чашка нарезанной зелени укропа, кинзы или петрушки.

Специи и приправы:

- 5 см кусочек корня имбиря, натёртый или мелко нарезанный;
- 2 ч.л. молотого кориандра;
- 2 ч.л. молотого тмина;
- 1 ч.л. куркумы;
- 1 ч.л. молотого черного перца;
- 5 лавровых листьев;
- 1 веточка тимьяна или розмарина.

Также можно:

- добавить 1/2 ч.л. кайенского перца или перца чили, чтобы придать блюду остроты;
- заменить половину воды или бульона (см. основные ингредиенты) жирным кокосовым молоком.

«Заправка-начинка»:

- 450-500 гр. крупно нарезанных грибов *(в это блюдо подходит любой вид грибов, поэтому используйте те, которые вам нравятся – лесные или с фермы)*;
- 1 большой лук, нарезанный кубиками;
- мелко нарезанная свежая зелень укропа, кинзы или петрушки;
- слегка поджаренные орехи (например, грецкие) или семечки подсолнуха;
- сбрызнуть душистым маслом: нерафинированным подсолнечным, трюфельным (truffle oil) или маслом жареных кунжутных семечек.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Готовим с любовью…

- В большой кастрюле доведите до кипения воду, овощной бульон или смесь воды (бульона) и коксового молока. Поместите все овощи, кроме перца, зеленого горошка, зелени и чеснока. Уменьшите огонь и варите под крышкой в течение 20 минут, или пока тыква и пастернак не станут мягкими.

Можно сначала запечь тыкву и овощи: решетку выложите пергаментной бумагой, сбрызните овощи небольшим количеством масла и выложите их равномерно на бумагу. Выпекать в разогретой до 400 градусов духовке в течение 30 минут, или пока овощи не подрумянятся.

- Тем временем займитесь заправкой: в большой сковороде на среднем огне, периодически помешивая, обжарьте лук в 2-3 столовых ложках масла до золотистого цвета (около 20 минут). *Напоминаем, для обжаривания всегда используйте высокотемпературное масло (или масло с высокой точкой дымления), например, масло виноградных косточек или авокадо.* Добавьте еще 2 столовые ложки масла и нарезанные грибы, и обжарьте их вместе с луком, пока грибы не подрумянятся и не станут мягкими (около 10 минут). Затем отставьте на время в сторону.
- Из кастрюли вытащите лук, разрежьте пополам и дайте ему остыть перед тем, как очистить.
- Выключите огонь под кастрюлей, добавьте перец, чеснок, очищенный лук, специи и приправы, и оставьте под крышкой еще на 10 минут.

Перетираем суп в пюре.
Приготовить суп-пюре можно несколькими способами. Например, прямо в кастрюле используя ручной блендер. Или суп можно процедить, а процеженные овощи перенести в высокоскоростной термостойкий блендер и перемешать, добавив стакан процеженного бульона, и затем однородную смешанную массу объединить с оставшимся бульоном. *Будьте осторожны, жидкость очень горячая!* Если вам нравятся кусочки в супе, то перетирайте или перемешивайте ручным блендером не весь суп, а половину. Также часть зеленого горошка и нарезанной зелени можно поместить в суп до перемешивания.

Суп-пюре готов! Добавьте оставшиеся зеленый горошек, зелень и нашу вкуснейшую осеннюю начинку-заправку - обжаренные грибы с луком.

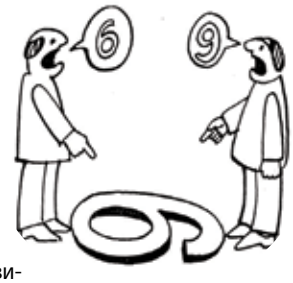
Попробуйте и на ваш вкус добавьте соль и специи, если необходимо.
Перед подачей на стол подержите суп под крышкой еще 5-10 минут, чтобы вкусы овощей, специй и зелени смешались. И подавайте на стол! Приятного аппетита!

Осенний суп-пюре прекрасно хранится в холодильнике до 5 дней или в морозильной камере до 6 месяцев. Поэтому готовьте большими порциями, полностью охлаждайте до того, как поместить в холодильник и замораживайте. Если вы замораживаете в стеклянных банках, не забывайте оставлять 3-5 см под крышкой и не закрывайте плотно крышку до замораживания, чтобы стекло не треснуло. Разогревайте на водяной бане, а затем на плите. Никогда не готовьте и не разогревайте в микроволновой печи.

Дорис Фин, *шеф-повар*
with "Be Healthy" editorial team

«МОЕ ТЕЛО — МОЕ ДЕЛО»

Что такое «бодипозитив» и хорошо ли это?



Бодипозитив (англ. Body positivity) — это социальное течение, которое становится все более популярным и влиятельным. Как следует из названия, это движение призывает положительно относиться к телам любых форм и размеров, не критиковать их, а принимать такими как есть. Активистки, а активистами этого движения, в основном, являются женщины и поэтому речь в основном идёт о женских телах, утверждают, что каждая из женщин имеет право на комфорт в собственном теле и на уважение к себе вне зависимости от того, соответствует ли оно канонам красоты или нет. Отсюда и лозунг: «мое тело — мое дело». Сторонницы этого движения утверждают, что современные каноны красоты являются результатом патриархального отношения к женщине как к сексуальному объекту и таким образом обесценивают её как личность. Они говорят о том, что недостижимо высокие стандарты красоты, созданные с помощью технических средств ретуши и пропагандируемые в рекламе, создают ситуацию заниженной самооценки у большинства женщин, социальную и психологическую основу для расстройств питания, таких как анорексия или булимия.

С другой стороны, противники этого движения утверждают, что бодипозитив основан на лени и нежелании работать над собой, и что стандарты красоты основаны на биологических критериях здоровья и привлекательности. Конечно, говорят они, ретушь в рекламе и глянцевых журналах создает невозможные для живых людей образы, но если отбросить эти экстремальные ситуации, то в остатке мы получим стандарты, выработанные эволюцией и основанные на реальных биологических маркерах физического здоровья.

Например, утверждают противники бодипозитив: и женщины и мужчины находят более привлекательными симметричные лица и тела, и эта симметрия является результатом правильного развития и физического здоровья. Или, излишняя полнота часто является результатом гормонального расстройства или неправильного питания. И то и другое указывает на проблемы физического и/или психологического здоровья, и потому непривлекательна.

Кто прав? Я полагаю, что обе стороны правы. Как на картинке про цифру 6/9, где каждая из сторон игнорирует другую возможность и поэтому не видит целостной картины.

Действительно, попытки бездумно следовать навязанным извне нормам приводят только к негативным последствиям: иногда к таким тяжелым как анорексия, а иногда просто к заниженной самооценке и неврозу. Любые положительные изменения парадоксальным образом начинаются с полного принятия себя такой какая ты есть здесь и сейчас.

Это, помимо прочего, предполагает, что, если мы хотим изменить себя, то в первую очередь должны задать себе вопрос – с какой целью? Обычно, когда я задаю этот вопрос своим клиенткам, то первый ответ звучит примерно так: «чтобы нравиться мужчинам», «чтобы выйти замуж», «чтобы нравиться себе в зеркале» и т.п. Как мы видим, все эти цели связаны с внешним одобрением. Даже если это только «нравиться себе в зеркале»: в зеркало обычно смотрит и оценивает нас наш внутренний критик – то есть социальная и социализированная часть нашей психики. Обычно в ответ на такие утверждения я задаю следующий вопрос: «для чего вам это нужно?» и продолжаю задавать этот вопрос пока не услышу в ответ: «Чтобы спокойно жить и радоваться жизни» или что-то в этом духе. Это и есть настоящая глубинная цель каждой из нас. Она никак не противоречит желанию быть привлекательной. Проблема возникает только тогда, когда мы начинаем видеть привлекательность (или сто миллионов на банковском счету или шикарный дом и тому подобное) как необходимое условие для счастья и получения удовольствия от жизни. В то время как на самом деле только полное принятие себя и своей ситуации «здесь и сейчас» приносит счастье, покой и ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ К ЛУЧШЕМУ.

С другой стороны, противницы бодипозитива правы в том, что наш внешний вид является пекрасным индикатором физического и психического здоровья. Очень легко перепутать принятие себя «здесь и сейчас» с нежеланием работать над собой, обычно связанным со страхом изменений. Хороший индикатор того, что человек находится именно в этой жизненной позиции является эмоциональная агрессия или пассивная агрессия, направленная на себя и других. Такая агрессия проявляется обычно в атаке или в позиции жертвы. Если вы начали понимать, что вы ведете себя агрессивно по отношению к себе или другим, то следует задать себе вопрос: «Чего я боюсь?» и начать работать с этими страхами.

Подводя итоги. Бодипозитив – это очень своевременное и интересное движение, которое вызывает живые и интересные споры. Я предлагаю расширить это движение (или начать новое) и назвать его «вся-моя-жизнь-позитив», целью которого будет позитивное отношение к себе и своей жизни во всех ее проявлениях, приобретение и распространение радости и любви. Вы присоединяетесь?

Ирина Петрова
Тел: 416-843-4963

ОТ РЕДАКЦИИ

Наш постоянный автор, сертифицированный психотерапевт, Ирина Петрова подняла в своей статье очень интересную и актуальную тему. Многие из нас предпринимают огромные усилия и тратят немалые средства, пытаясь соответствовать современным канонам красоты. В наше время многие семьи с детьми-подростками сталкиваются с проблемами неприятия своего тела, нереалистичных ожиданий, неразумных ограничений в питании (вплоть до тяжёлых расстройств пищеварения), тяжёлых эмоциональных и психических расстройств, связанных с собственным имиджем.

Изначально целью движения бодипозитив было уважительное отношение и принятие как своей, так и чужой внешности, в том числе измененной вследствие болезни, травмы или врожденной патологии. Движение было призвано, чтобы создать благоприятную среду для людей со всевозможными различиями, которые часто эти люди не в состоянии исправить, научить общество относиться к ним на равных, не отводя взгляда и не показывая пальцем, и тем более не высмеивая. Если в вашем близком кругу нет людей с ограниченными возможностями, то вам наверняка сложно представить все тонкости общения с ними. Не отдавая в этом отчета, вы можете обидеть человека, и именно о таких нюансах был призван рассказать бодипозитив.

Однако, во всем важна золотая середина. Со временем основная идея терпимого отношения ко всем, кто чем-то отличается, сменилась на требовательное и конкретное «терпите меня». В движение бодипозитив пришли люди, которые начали во всеуслышание заявлять о врожденных или приобретенных заболеваниях или увечьях, гордо их демонстрировать и во всем искать ущемление своего достоинства.

Нежелание заботиться о собственном теле и здоровье превратилось в своеобразную идеологию и открытое противостояние между теми, кто нарочито демонстрирует свои особенности, и теми, кто к такому откровению еще не готов. Отсутствие физической активности и чрезмерное употребление пищи перестали порицаться, а любые напоминания о диетах и спортзалах стали восприниматься как оскорбление. Движение стало выступать не за общение без барьеров, а против собственного здоровья.

До и после:

ДО **ПОСЛЕ…**

Новые исследования предупреждают, что с появлением понятия «плюс-сайз» (англ. Plus size) отношение общества к лишнему весу изменилось: люди набирают все больше килограммов, не осознавая при этом опасности для здоровья, не стремятся снизить риски и продолжают вести привычный образ жизни.

> Исследования, недавно проведённые в Великобритании, продемонстрировали, что люди начали воспринимать лишний вес как норму. Люди с более низким уровнем образования и дохода больше склонны недооценивать свой вес и, как следствие, не стремятся от него избавиться. 63% взрослых британцев страдают от лишнего веса, но знают об этом всего 42% мужчин и 69% женщин. Остальные уверены, что с ними все в порядке.

Напомним, лишний вес — это совсем не то же самое, что нос с горбинкой или торчащие уши. Склонность к лишнему весу не наследуется и не обусловлен генетикой (за исключением ничтожного процента населения, рождённого с эндокринным заболеванием типа синдрома Прадера-Вилли). Большинство толстяков «наедают» свой лишний вес в следствие нарушения обменных процессов. Поэтому, добавлять лишний вес к списку того, что нужно в себе «принять», согласно бодипозитиву, это необоснованно и вредно:

- Жировые клетки гормонально активны, а вырабатываемые ими гормоны повышают давление и снижают чувствительность организма к инсулину.

Соответственно, повышается риск диабета II типа, сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов. Та же гормональная активность может приводить к эндокринному бесплодию у женщин и снижению потенции у мужчин.

- Лишний вес увеличивает нагрузку на межпозвоночные диски и суставы. Скажем, иметь 30 лишних килограммов означает круглосуточно носить на себе 11-летнего ребенка.
- Сдавливая артерии и вены, жир препятствует нормальному кровообращению и вызывает множество нарушений на этой почве.
- Связь ожирения и некоторых видов онкологии доказана многочисленными независимыми исследованиями. Рак толстой кишки, матки и яичников, молочной железы, пищевода, поджелудочной железы — далеко не полный список онкологических заболеваний, появлению которых способствует значительный лишний вес.

В заключение. Ваша внешность — это, несомненно, ваш личный выбор. Однако, не стоит бросаться из крайности в крайность: как естественная красота бывает привлекательной, так и коррекция внешности может существенно улучшить самоощущения и удовлетворенность жизнью. Но никто не будет спорить, что необходимо работать над собой и, если есть возможность помочь самим себе и избавиться от того, что нас волнует — от заболеваний до секущихся волос — то почему этого не сделать? Успехов вам на этом пути и будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

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

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

Ostrich oil
Страусиный жир
УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО:
- для сухой и стареющей кожи;
- от морщин и трещин кожных покровов;
- от мозолей и заусенцев;
- для заживления ран, царапин, ожогов, укусов насекомых;
- против облысения;
- для лечения целлюлита;
- для лечения акне, псориаза, любых видов грибка, сухой или мокрой экземы;
- для уменьшения отеков, облегчения боли при ушибах, вывихах, растяжениях связок;
- и многого другого!

(647) 988-0841
ostrichlandontario.com

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

416-843-4963

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

OZONE SALON
health • beauty

ОЗОНОВАЯ САУНА И ТЕРАПИЯ
- убивает вирусы, бактерии и патогенные грибки;
- очищает кровь, выводит токсины из печени;
- снижает «плохой» холестерин;
- улучшает циркуляцию крови;
- обогащает кровь кислородом;
- восстанавливает баланс иммунной и гормональной систем;
- замедляет процесс старения;
- улучшает качество кожи, волос;
- прилив энергии и сил.

Тел: 416-990-9775
www.o3wc.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

РЕСТОРАН ЛЮБИМЫХ БЛЮД ЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНИ в Richmond Hill

- Готовим вкусно, по-домашнему!
- Сервируем от 1 стола до 100 человек
- Обеды, ужины, семейные праздники, корпоративы
- Private parties
- Take-out, delivery

stroganoff.com
(905) 780-7575

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