BE HEALTHY

Будь Здоров!

JAN-FEB 2020

КАК УСТРОЕН ВИРУС ГРИППА

BIOFEEDBACK: БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

АКУПУНКТУРА: С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

стр. 23

ПЛЮСЫ МИНУСА: чем зима полезна для здоровья

ЖИЗНЬ В ЗАПУТАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

ЛУЧШИЕ ЗИМНИЕ ПРОДУКТЫ

КОРОНАВИРУС: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

4 2020 - год здоровья и радости движения

6 Как устроен вирус гриппа

7 Витамин молодости и здоровья: липосомальный витамин С

8 Лучшие зимние продукты

10 Flu shot: опасные ингредиенты?

11 Коронавирус: профилактика и лечение

12 Акупунктура: с научной точки зрения

14 О рождественских и новогодних традициях

16 Жизненная позиция: жертва или творец

17 Жизнь в запутанной вселенной

18 Заново услышать мир вокруг

19 6 правил нестареющих женщин

20 Одиночество

22 Рядовка серая: вкусный и полезный осенне-зимний гриб

23 Плюсы минуса: чем зима полезна для здоровья

24 Лишний вес и целлюлит: лечение озоном

25 Что такое шлаки и токсины?

26 Зимнее «радужное» жаркое

27 Как цвет еды влияет на ее полезность, ваше состояние и настроение

28 Biofeedback: биологическая обратная связь

29 Как избавиться от телефонной зависимости

2

12

17

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
Irina Petrova, Natasha Zarubin,
Elena Dobrovetskaya,
Olga Danilevich, Liuba Revenko,
Doris Fin, Svetlana Poltavets

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.

2020 - ГОД ЗДОРОВЬЯ
и радости движения!

В завершении Старого года и начале Нового многие из нас рисуют картинки «идеального себя»: мы мысленно выполняем задуманные проекты, активно занимаемся спортом, гуляем, не объедаемся и чувствуем себя довольными жизнью и счастливыми.

Но мы также знаем, что зачастую нашего энтузиазма и силы воли хватает в лучшем случае на несколько недель, и наши планы останутся только планами. Почему? **Прежде всего нам не хватает осознанного и уважительного отношения к нашей собственной жизни и, как следствие этого, - серьёзных, систематизированных знаний, на основе которых мы можем делать правильный выбор и строить свою жизнь на его основе.** Если мы начнём осознавать, насколько сильно наш выбор мировоззрения, образа жизни и питания влияет на наше духовное и физическое здоровье, то начнём относиться к себе более внимательно и бережно, питая себя целительными мыслями, эмоциями и пищей.

Одной из книг, которая может стать практической, настольной энциклопедией, вдохновением и поддержкой на этом пути является недавно опубликованная и сразу ставшая бестселлером книга "UnDo It", написанная выдающимся американским врачом Дином Орнишем ("Переделай Это" by Dean Ornish).

В ней доктор медицинских наук, клинический профессор Калифорнийского Университета и выпускник Харварда, Дин Орниш, на основе сорокалетних исследований, опубликованных им в ведущих рецензируемых медицинских и научных журналах, описывает программу здорового образа жизни, благодаря которой можно обратить вспять многие хронические заболевания (в том числе сердечные и диабета второго типа) и сделать свою жизнь наполненной радостью и смыслом. Обладая глубокими знаниями современной медицины и колоссальным практическим опытом, с юности занимаясь медитацией и йогой, он смог создать цельную систему, возвратившую здоровье десяткам тысяч людей.

Система включает четыре компонента здорового образа жизни: "Питайтесь правильно", "Двигайтесь больше", "Уменьшайте стресс", "Любите больше".

Огромная заслуга доктора Орниша заключается в том, что эта программа, охватывающая четыре основных аспекта жизни человека, показала блестящие практические результаты, пройдя апробирование в крупных госпиталях и реабилитационных центрах. По этой системе доктор Орниш стал готовить специалистов и открыл десятки центров в Соединённых Штатах. Результаты оказались настолько впечатляющими, что программу стали финансировать крупные страховые кампании, такие как MediCare, увидев, какие огромные средства экономит эта система, ставя на ноги людей, болезни которых казались неизлечимыми. Участники программы под руководством специалистов раз в неделю в течение четырёх часов изучают и практикуют все её аспекты. Вдохновляет то, что и спустя годы, подавляющее большинство людей продолжают вести этот образ жизни и хорошо себя чувствовать.

Сегодня мы вас более подробно познакомим с одним компонентом программы - "Двигайтесь больше".

Мы все знаем, что регулярные упражнения позволяют нам убрать лишний вес, лучше себя чувствовать и выглядеть моложе.

Но знаете ли вы, что:

Физические упражнения могут значительно удлинить вашу жизнь. Например, быстрая ежедневная ходьба в течение всего 25 минут может продлить вашу жизнь на целых 7 лет!

Также доказано, что **быстрая ходьба по 60 - 90 минут еженедельно, сокращает риск сердечных приступов на половину!**

Упражнения, даже в пожилом возрасте, увеличивают размер головного мозга и делают нас умнее! Исследования показали, что регулярная

ходьба (даже 3 раза в неделю по 40 минут) увеличивает гиппокамп - часть головного мозга, контролирующего память, таким образом улучшая как память, так и умственные способности!

Регулярные физические упражнения замедляют процесс старения на молекулярном уровне, так как они увеличивают длину теломеров - концевых участков хромосом, защищающих наши ДНК от повреждений!

Физические упражнения помогают справиться с депрессией и возвращают чувство радости! Это подтвердил обзор 23 научных исследований, в которых участвовало около пятисот тысяч человек. Особенно эффективны от депрессии силовые упражнения.

Три необходимых компонента физической активности человека: аэробные или кардио упражнения, силовые упражнения и упражнения на растяжку.

Аэробные упражнения включают ходьбу, бег, танцы, плавание, греблю. Большинство исследований показывает, что максимальный результат дают занятия по часу 3 раза в неделю или по 30 минут 6 раз в неделю. И это может быть обычная ходьба!

Силовые упражнения останавливают потерю мускульной массы и сохраняют плотность костей. Занимайтесь этими упражнениями 2-3 раз в неделю, но не более, чтобы мышцы могли отдохнуть, восстановиться и увеличиться в размере. Эластичные резиновые ленты разной плотности могут прекрасно подойти для любой тренировки.

Растяжки помогут вам оставаться гибкими и избежать травм. Когда вы мягко растягиваете хронически зажатые мышцы (что происходит во время стресса), вы помогаете расслабиться не только телу, но и уму. Раз в месяц меняйте упражнения, тем самым стимулируя не только мышцы, но и улучшая когнитивные способности своего мозга.

Особенно сильный оздоровительный эффект происходит при занятиях в группе. Найдите группы по йоге, аэробике, танцам, тай-чи, цигуну. Займитесь аква-аэробикой и плаванием, присоединитесь или **сами организуйте группу любителей ходьбы** - возможности оздоровить свою жизнь и сделать её радостной неисчислимы! Давайте начнём прямо сегодня, и пусть наступивший 2020 год станет для вас Годом Радости Движения, Годом Здоровья!

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

Мужское БЕСПЛОДИЕ

У мужчин различают следующие формы бесплодия:

• **Эндокринное (или секреторное) бесплодие** – состояние, при котором нарушается выработка сперматозоидов: снижается их количество и/или качество семени. Эндокринное мужское бесплодие обусловлено эндокринными нарушениями, сбоями в гормональном фоне или неблагоприятными внешними факторами - радиацией, высокой температурой (например, вследствие злоупотребления горячей бани), инфекциями (прежде всего передающимися половым путём), стрессами, курением, алкоголем, неполноценным питанием.

• **Экскреторное (или обтурационное) бесплодие** – состояние, при котором нарушается продвижение сперматозоидов по семявыносящим путям. Причиной могут быть врожденные пороки развития мочеиспускательного канала и придаточных половых желёз, или приобретенные аномалии (например, вследствие воспалений или заболеваний), приводящие к полной или частичной закупорке семявыносящих путей.

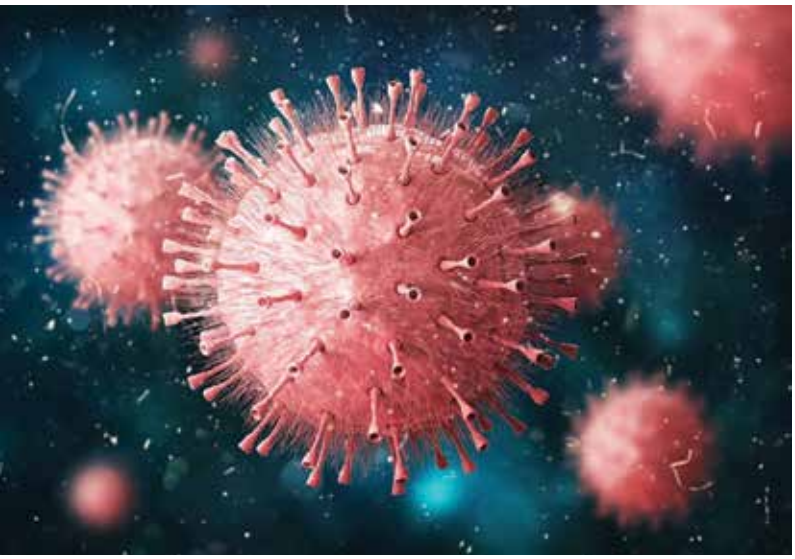
• **Иммунное бесплодие** - форма бесплодия, которая развивается, как правило, после травмы яичка. При этом организм воспринимает собственные сперматозоиды как чужеродный белок и вырабатывает антитела к ним.

Итак, причины могут быть разнообразны, но ситуация далеко не безнадежна! Важно своевременно обратиться к специалистам, провести обследование и, при необходимости, начать лечение. Современные репродуктивные технологии позволяют стать отцом даже в тех случаях, которые еще десятилетие назад казались безнадежными.

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



КАК УСТРОЕН ВИРУС ГРИППА

Если рассмотреть вирус гриппа под электронным микроскопом, то можно увидеть довольно симпатичный шарик с шипами. Любой вирус, по сути, представляет собой наследственный материал (ДНК или РНК), упакованный в белковый «чехол» разной степени сложности. Грипп – не исключение. Под мембранной оболочкой вируса гриппа скрывается РНК-геном, а над оболочкой поднимаются два «шипа», или поверхностные антигены вируса гриппа – гемагглютинин (H) и нейраминидаза (N).

Таким образом, в знакомых уже всем названиях штаммов гриппа A(H1N1) или A(H3N2), H и N – это обозначения гемагглютинина и нейраминидазы. Именно эти два белка обусловливают такие свойства вируса гриппа, как иммуногенность и изменчивость.

Простыми словами описать работу этих белков можно так – гемагглютинин обеспечивает прикрепление вируса к клетке, а нейраминидаза отвечает за способность вирусной частицы проникать в клетку хозяина и выходить из нее после размножения. Некоторые противовирусные препараты как раз подавляют работу нейраминидазы, чтобы вирусные частицы не могли мигрировать в новые клетки.

Гемагглютинин является основным компонентом гриппозных вакцин, так как именно он индуцирует в организме человека образование защитных антител. На сложной трехмерной структуре этого белка располагаются участки, которые очень важны с точки зрения профилактики гриппа, – это так называемые антигенные домены. Когда антитела образуются, они блокируются именно этими участками и лишают вирус возможности входить в клетку. Но вирус гриппа пытается любыми путями обмануть иммунную систему человека.

В структуре его поверхностных белков происходят различного рода мутации, которые приводят к изменению свойств вируса, или его дрейфу.

Нейраминидаза также меняется. Возможно изменение одного или двух антигенов одновременно. В настоящее время известны 18 подтипов гемагглютининов (H1 – H18) и 11 подтипов нейраминидаз (N1 – N11).

Вариантов вируса гриппа очень много, они подразделяются на типы: A, B, C. Вирусы гриппа A являются самыми опасными, более патогенными и заразными, и именно они ответственны за пандемии и тяжелые эпидемии:

H5N1, «птичий грипп» («Bird Flu»),
- эпидемии 2003–2007 гг.

H1N1, «свиной грипп» («Swine Flu»), - эпидемия 2009 г.

H5N1, H1N1, H7N9, SARS и коронавирус, - 2009 и 2019 г.

Вирус A содержит два типа нейраминидазы (N1, N2) и четыре типа гемагглютинина (H0, H1, H2, H3), благодаря чему он более изменчив, чем вирусы гриппа B и C.

Вирусы B не подразделяются на подтипы (только на две линии: B/Ямагата и B/Виктория). Вирус гриппа C содержит только гемагглютинин и не содержит нейраминидазу. В отличие от вирусов A и B, вирусы гриппа C не вызывают эпидемий, только лишь приводят к заболеваниям в легкой и бессимптомной форме у детей и пожилых пациентов, и поэтому не представляют проблемы для общественного здравоохранения. Вирусы группы D, в основном, инфицируют крупный рогатый скот, но не инфицируют людей и не вызывают у них заболеваний.

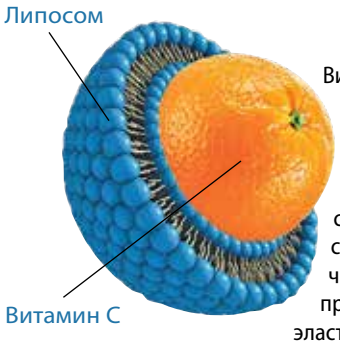
В настоящее время среди людей циркулируют вирусы гриппа подтипов A(H1N1), A(H2N2), A(H3N2). Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) их внимательно отслеживает – как известно вирус гриппа H1N1 в 1914-1920-е годы стал причиной возникновения глобальной пандемии, получившей название «испанка», жертвами которой стали от 40 до 100 млн человек, а в 1957 году азиатский грипп (Asian Flu, H2N2) унёс жизни почти 70 000 человек.

Как уберечься от гриппа? Помогут простые, но эффективные профилактические меры:

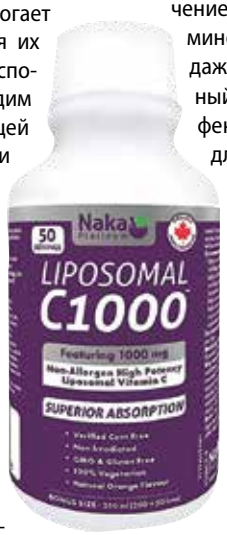
- избегайте контакта с больными людьми (если это невозможно, например, в случае заболевших детей или других членов семьи, старайтесь не подходить к больному ближе, чем на 1 метр и при контакте одевайте маску);
- мойте руки с мылом или антибактериальными средствами, ни в коем случае не трогайте немытыми руками глаза, нос и рот;
- избегайте большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривайте помещение;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами, помогут вашему организму бороться с любыми инфекциями).

"Be Healthy" editorial team

ВИТАМИН МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ:
липосомальный витамин С



Витамин С не случайно называют «витамином молодости». Он является самым доступным антиоксидантом, который замедляет процессы старения, защищая ткани организма от свободных радикалов. Витамин С способствует выработке коллагена, отвечающего за старение кожи, помогает продлить жизнь сосудам, делая их эластичными и упругими, а также способствует усвоению железа. Витамин С жизненно необходим для сохранения прочности зубов, костей, суставов, хрящей и сухожилий, для заживления ран, для здоровья дёсен и предотвращения образования синяков.



Кроме того, витамин С укрепляет защитные функции организма и усиливает иммунитет, что чрезвычайно актуально в зимнее время – традиционный сезон инфекционных заболеваний и простуд. Прошло около 50 лет с тех пор, как лауреат двух Нобелевских премий Лайнус Полинг (*Linus Pauling*) написал книгу «Витамин С и обычная простуда». Доктор Полинг клинически доказал, что витамин С очень эффективен в снижении риска развития простуды, тяжести симптомов, а также продолжительности простуды.

Определить недостаток витамина С в организме просто – его дефицит проявляется в виде снижения иммунитета, частых заболеваний, кровоточивости дёсен, быстрой утомляемости, вялости и даже раздражительности, бессонницы, болезней суставов, долгого заживления ран, выпадении волос, появления морщин.

Несмотря на то, что польза витамина С неоспорима, необходимо помнить о допустимых уровнях употребления этого витамина. Высокие дозировки, более 2000 мг в день, могут привести к нарушению всасывания витамина В12, повышенной концентрации мочевой кислоты в моче и образованию камней в почках. Кроме того, наш кишечник имеет физиологический порог по поглощению повышенных уровней витамина С. Поэтому высокие дозировки могут привести к неприятным последствиям: газообразованию, раздражению желудочно-кишечного тракта, тошноте, повышению кислотности, диарее.

Чтобы решить эту проблему, многие ведущие производители предлагают потребителям особый вид витамина С – липосомальный витамин С. Что же это такое? Давайте разберемся.

Липосомальный витамин С – это витамин С, капсулированный в микроскопическом слое фосфолипидов (соевых или подсолнечных). Эта технология была разработана как система доставки лекарственных средств, чтобы защитить ингредиенты в желудке и улучшить их всасывание через клеточные мембраны.

Липосомальная инкапсуляция основана на том, что мельчайшие крошечные липосомы заполняют витаминами (упаковывают в них), при этом тонкая фосфолипидная мембрана надежно удерживает внутри витамины и защищает от разрушения при прохождении через кислотную среду желудка.

Затем липосомы проходят в кишечник и через стенки всасываются в кровь, а все питательные вещества доставляются напрямую к нашим клеткам. Поскольку клеточные мембраны родственны по структуре липосомальной оболочке, то они поглощают липосому, восстанавливая себя и высвобождая активные витамины.

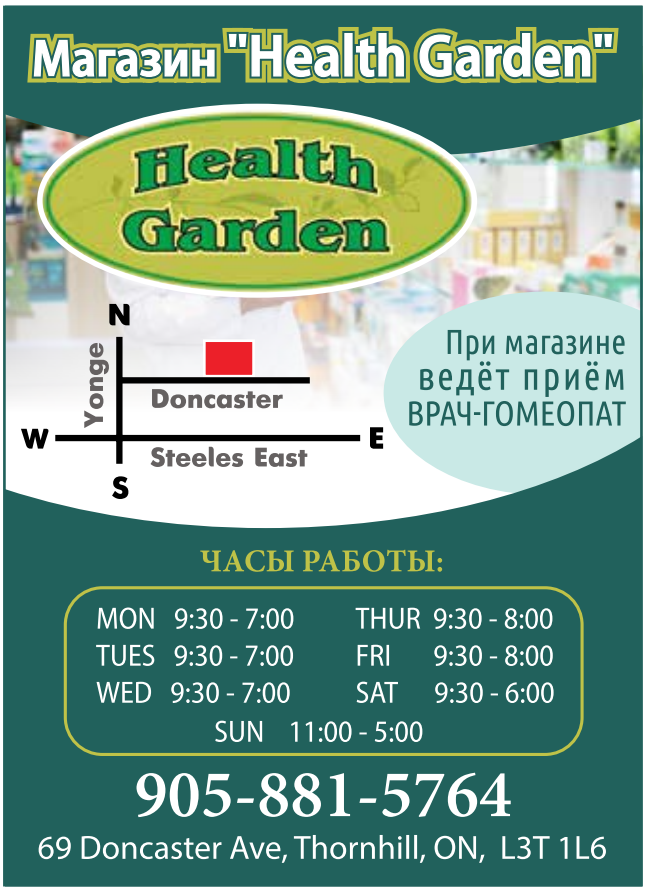
Такое сходство с мембраной клетки делает липосомальный витамин С гораздо более биодоступным*.

* Биодоступность – способность препарата усваиваться. Чем выше биодоступность лекарственного вещества, тем меньше его потерь происходит при усвоении и использовании организмом.

Обычный витамин С при низких дозировках (в пределах 2000 мг) демонстрирует высокую биодоступность (до 98%), но с увеличением дозировки она резко падает. С липосомальным витамином С этого не происходит. Исследования показывают, что даже при высоких дозировках (более 5 грамм) липосомальный витамин С всасывается гораздо лучше и работает эффективнее. А именно такие дозировки обычно используют для возможного лечения различных заболеваний!

В заключение. Благодаря повышенной биодоступности липосомальный витамин С гораздо эффективнее всасывается в организм и не разрушается при прохождении через систему пищеварения. В отличие от обычного витамина повышенные дозировки липосомального витамина С (более 2000 мг) не вызывают неблагоприятных побочных эффектов, и прием липосомального витамина С можно считать пероральной альтернативой внутривенному введению.

Найти липосомальный витамин С
можно в магазине Health Garden по адресу
69 Doncaster Avenue (Yonge & Steeles).



ЛУЧШИЕ зимние продукты

Для людей, которые смотрят на жизнь позитивно, зима — это замечательное время, сезон увлекательных видов спорта и завораживающих пейзажей. Однако, это также сезон многочисленных инфекционных заболеваний, включая грипп. Одним из способов профилактики гриппа и других заболеваний является укрепление иммунной системы – в том числе употребляя в пищу правильные зимние продукты, список и описание которых мы предлагаем вам сегодня, дорогие читатели журнала «Будь здоров!»

1. ГРАНАТ

Кому не нравится восхитительный баланс между сладким и терпким вкусом граната? Помимо вкусовых качеств, гранат исключительно полезен для здоровья: он содержит витамины В и фолиевую кислоту, а также богат сильными антиоксидантами, которые могут помочь предотвратить некоторые виды рака, в том числе кожи, простаты и молочной железы, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Употребляя 1 стакан свежего сока граната, вы полностью удовлетворяете потребность вашего организма в важном элементе как калий. Все это делает гранат одним из самых популярных и полезных продуктов, которые необходимо включить в зимний рацион. Однако соблюдайте некоторые меры предосторожности: свежевыжатый гранатовый сок лучше пить через трубочку и разбавлять водой примерно на 30%, чтобы не повредить эмаль зубов. Также гранат не рекомендуется кушать во время обострения проблем с ЖКТ или при сахарном диабете.

2. КИВИ

Этот фрукт является прекрасным источником витаминов А, С и К. Он также богат высоким содержанием клетчатки и калия, и низким содержанием калорий (маленький киви содержит 40 калорий). Киви помогает укрепить иммунную систему, хорошо влияет на работу сердца и зрение.

3. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Далеко не все считают этот овощ самым вкусным, но он очень и очень полезен! Брюссельская капуста богата клетчаткой, калием, витаминами А, С и К. Она обладает противовоспалительным действием, помогает повысить уровень энергии, улучшить иммунную систему, предотвратить простуду и грипп. Способов приготовления брюссельской капусты множество: ее можно жарить, готовить на пару или запекать в масле. Говоря о горячих супах, любимых всеми в холодное время года, нет ничего более восхитительного и легкого в приготовлении, чем тарелка горячего, сливочного супа из брюссельской капусты!

4. ЦИТРУСОВЫЕ

Зимняя диета будет неполноценной без цитрусовых: грейпфруты, апельсины и мандарины, лаймы и лимоны — вкусные и освежающие, а также одни из лучших источников витамина С, калия и фолиевой кислоты.

Кроме того, исследования показывают, что цитрусовые имеют мощные противораковые свойства из-за высокого содержания флавоноидов. Итак, добавляйте кусочек лимона или лайма в теплый чай или воду (не кипяток!), делайте фруктовые салаты и соки, чтобы получить всю пользу. Однако, если вы принимаете какие-либо отпускаемые по рецепту лекарства, то употребление грейпфрута, а особенно грейпфрутового сока, может вызвать лекарственные взаимодействия и осложнения (проконсультируйтесь с вашим семейным врачом).

5. ХУРМА

В хурме содержится множество витаминов, особенно А, С и В, а также микроэлементы: йод, железо, кальций, калий, фосфор, марганец, магний. Хурма полезна для профилактики авитаминоза и железодефицитной анемии. Йод, содержащийся в хурме, снижает риск заболеваний щитовидной железы. Антибактериальные свойства хурмы помогают бороться с патологичной кишечной флорой. Также хурма полезна при заболеваниях сердца и сосудов, снижает риск атеросклероза, а ее мочегонный эффект помогает снимать отеки.

Хурма рекомендуется как средство для общего оздоровления всего организма и является одним из лучших зимних продуктов. Её можно добавлять в десерты, фруктовые салаты, острые блюда и джемы.

6. КОРИЦА

Корица содержит эфирные масла с сильными антибактериальными и противовоспалительными свойствами, а также кальций, марганец, волокно, железо, флавонолы и антиокислители, которые помогают предотвратить рак.

Она помогает укрепить иммунную систему, улучшает функцию мозга и хороша для сердца.

Во время зимнего сезона корица придаст оттенок теплоты и пикантности любому блюду или напитку. Её можно использовать в печенье, пирогах, пудингах, а также добавлять в супы, горячий шоколад, чай и вино.

7. БОБОВЫЕ

Бобы содержат необходимые питательные вещества, такие как белок, волокно, железо, цинк, кальций и витамины группы В. Они могут помочь снизить риск развития рака и болезней сердца. Поэтому включите в ваш зимний рацион большое количество

бобов: нут, чечевицу, черную и белую фасоль – чтобы остаться здоровыми, сильными, полными энергии и способными противостоять окружающим нас вирусам и микробам! Используйте их в рагу, супах или как полноценную и здоровую замену мяса.

8. СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

Батат содержит железо, калий, витамин B6, исключительно богат антиокисидантами и бета-каротином, что помогает предотвратить повреждение клеток в организме и снизить риск возникновения рака кожи, легких и предстательной железы. При умеренном употреблении, батат может быть идеальным зимним продуктом – из него можно приготовить сладкие картофельные супы, запекать с мясом и другими овощами, или готовить сладкое картофельное пюре со сметаной и чесноком.

Еще одно важное замечание. По мнению диетологов, зима – не лучшее время для всевозможных диет и мероприятий для похудения. Наоборот, в этот период следует повысить общую калорийность пищи (примерно на 300-400 калорий), чтобы компенсировать энергетические потери, вызванные холодной внешней температурой. Такими согревающими продуктами являются: жирное мясо и рыба, птица, яйца, молочные продукты (особенно молоко с корицей, мускатным орехом, имбирем, шафраном), крупы (рис, гречка, овсянка), острые приправы (хрен, горчица, чеснок, черный и красный перец, тмин) и согревающие напитки (глинтвейн, чай с имбирем, красное вино, какао, кофе).

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

FLU SHOT:
опасные ингредиенты?

Сезон гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в самом разгаре, и вопрос вакцинации против гриппа продолжает оставаться злободневным.

К характерным проявлениям гриппа, с которыми без сомнений сталкивались все без исключения, относятся: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры (выше 38˚С), озноб, головная боль, боль в мышцах, общая слабость, кашель. Часто грипп распространяется в виде эпидемий, когда им заболевает 10-20% населения. При этом больше всего страдают дети и люди старшего возраста, которые по статистике больше подвержены заражению. Но, если вы работаете в медицинских или образовательных учреждениях, пользуетесь общественным транспортом, контактируете с большим количеством людей – вы также находитесь в группе риска.

КАК ЖЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Широко рекламируемый в Канаде «flu shot», ежегодно обновляемая по своему составу вакцина, преподносится как эффективный способ профилактики и защиты от высоко-изменчивого вируса гриппа. Ежегодные акции вакцинации проводятся уже более 60 лет.

Официальными источниками утверждается, что своевременное использование вакцины существенно снижает заболеваемость гриппом, облегчает ход болезни и уменьшает вероятность осложнений. Насколько «существенно»? Данные относительно эффективности вакцинации против гриппа отличаются в разы: согласно одним источникам эффективность составляет более 70% (Global News); по данным Communicable Disease Control, CDC (Комитет по борьбе с инфекционными заболеваниями) в прошлом сезоне эффективность прививки была крайне низкой и составила менее 20%; в сезоне 2017-2018 годов - около 36%. Другие, альтернативные источники, утверждают, что и эти данные сильно завышены, а реальная эффективность вакцины против гриппа составляет не более 8-10% (т.е. из 100 человек, поставивших прививку, не заболели только 8-10).

Тем не менее, почему несмотря на настойчивую рекламу «flu shot» далеко не все канадцы ставят прививку от гриппа, не вакцинируют детей и не настаивают на прививке для своих престарелых родителей? Самым распространённым опасением является то, что в вакцине могут содержаться какие-то опасные вещества, что вакцинация может вызвать побочные эффекты. Так ли это?

Основными ингредиентами противогриппозных вакцин являются 3 вида вирусных штаммов, которые рекомендованы Всемирной Организацией Здравоохранения на предстоящий эпидемиологический сезон и которые предназначены для того, чтобы сформировать у привитых иммунитет против всех трёх возможных вариантов вируса гриппа.

> О том, какие виды гриппа будут угрожать в текущем году, ВОЗ объявляет заранее, до начала эпидемиологического сезона. Для этой цели Организация имеет сеть лабораторий – около 150 Национальных лабораторий по гриппу в более, чем 120 странах, которые во время эпидемий выделяют от больных штаммы, изучают антигенные и генетические свойства, определяют наиболее актуальные из них. На основе всей этой информации и прогнозируется перечень опасных штаммов. В этом году ВОЗ предоставила производителям вакцин актуальные штаммы в конце марта, на месяц позже обычного, – эксперты долго не могли определить, какие штаммы вируса нужно включать в вакцины.

Кроме активных компонентов в вакцинах содержатся и другие ингредиенты – в количествах от незначительных, остаточных (trace amounts) до вполне измеримых. Производители вакцин утверждают, что эти ингредиенты необходимы для обеспечения безопасности и эффективности вакцины. Однако, существующие данные показывают, что они могут быть потенциально вредными (или даже канцерогенными) и вызывать тяжёлые аллергические реакции. Вот всего лишь неполный список этих ингредиентов:

1. Антибиотики

В процессе изготовления вакцин используют сильнодействующие антибиотики, такие как неомицин, гентамицин, канамицин или полимиксин, а также гидросульфит натрия.

2. Формальдегид и тимеросал

В качестве консервантов производители вакцин применяют тимеросал или формальдегид. Формальдегид, как известно, высокотоксичное вещество, которое вызывает аллергию, злокачественные опухоли, лейкемию и мутационные изменения в организме. Тимеросал (thimerosal) – консервант, содержащий ртуть, который традиционно использовали для приготовления вакцин для прививок с 1930 года.

> Производители вакцин утверждают, что тимеросал содержит «следовые количества» ртути (менее 1 микрограмма). В действительности же включающие тимеросал прививки от гриппа содержат 25 мкг ртути - огромную дозу, так как даже очень завышенные максимальные пределы содержания ртути, согласно Environmental Protection Agency, составляют всего 0,1 мкг на 1 кг веса тела.
>
> Простая математика показывает, что человеку, получаемую такую прививку, нужно весить 250 кг, чтобы безопасно поглотить 25 микрограммов ртути.
>
> Вакцины, содержащие тимеросал, особенно небезопасны для детей (вопреки распространённому заблуждению, тимеросал до сих пор не был удалён из некоторых детских вакцин) и беременных женщин, так как воздействие ртути на плод у матери, получающей прививку от гриппа, может в миллион раз превысить безопасный уровень.

3. Куриный белок или клетки почек собак

Как только вирус выделен, приступают к его выращиванию в среде, где в качестве «питательного субстрата» используют кровь и ткани животных. Исторически большинство вирусов гриппа выращивалось в оплодотворённых куриных яйцах, поэтому в вакцине могут содержаться небольшие количества куриного белка. Две вакцины, Flucelvax и Flucelvax Quadrivalent, вместо выращивания в куриных яйцах, производятся в клеточных линиях почек собак и в последствии обрабатываются детергентом, цетил-триметиламм-оний-бромидом.

4. Желатин

Желатин свиного происхождения добавляется в состав вакцин в качестве стабилизатора для защиты активных

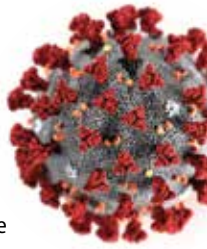
компонентов вакцины от воздействия тепла или холода и поддержки эффективности вакцины в течении всего периода от её производства до использования.

Согласно другим неподтверждённым источникам, некоторые вакцины против гриппа могут содержать фенол, метилированную ртуть, 6-феноксиэтанол (применяемый в качестве антифриза и являющийся опасным клеточным ядом), гидроокись алюминия, красители, детергенты, органические растворители, боракс, глицерол, сульфитные и фосфатные составляющие, полисорбат 80/20, пропиолактон, вирусы животного происхождения (такие как цыплячьи вирусы, вирусы собак и кроликов), нано-бактерии, микоплазмы и даже простейшие одноклеточные животные (в частности, акантамёбы).

Итак, возвращаясь к вопросу, ставить прививку от гриппа или нет – вакцину, которую многие средства массовой информации и врачи называют спасением, а другие клеймят биологическим оружием? Решать только вам. Мы же советуем вам быть критичными и образованными. И, конечно, будьте здоровы!

Be Healthy editorial team

КОРОНАВИРУС: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ



За последние 20 лет мир напуган несколькими эпидемиями вирусных инфекций - свиной грипп (Swine Flu), SARS, Ebola, а сейчас вот коронавирус (Coronovirus), который «свирепствует» в Китае.

При внимательном изучении статистики прошлых эпидемий, очевидным становится, что они не были такими уж «свирепыми», и смертельные случаи исчислялись несколькими десятками, а не тысячами. В основном от вирусных инфекций страдают и погибают люди, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, или с ослабленной иммунной системой, например, в последствие других тяжелых заболеваний. У многих, к сожалению, страх заболеть гриппом и желание спекулировать на тему эпидемий намного сильнее, чем желание укрепить собственную иммунную систему. Как специалист-гомеопат я без преувеличения могу отметить, что среди врачей-гомеопатов эпидемии гриппа не вызывают никакой паники. Наверное, потому, что мы знаем не только как предотвратить, но и как помочь больным в случае инфицирования вирусом гриппа.

Профилактика вирусных инфекций во все времена поддерживалась идеей стимулирования T-cells в организме, эти клетки «армия освободителей», борющаяся с любыми видами атакующих нас инфекций.

Понимая этот процесс, специалистам-гомеопатам не важно знать какой штамм гриппа будет преобладать в этом или следующем сезоне. Любая вакцина против гриппа подавляет T-cells, а токсичные наполнители, находящиеся в вакцине, ослабляют и травмируют иммунную систему.

Самая лучшая стимуляция иммунных клеток – это свежие овощи, фрукты, и особенно ягоды, богатые витаминами. Прекрасно выполняют эту миссию даже замороженные ягоды – смородина, облепиха, голубика и прочие. Во время заморозки витамины не уничтожаются, а сохраняются. Не рекомендуются варенье и напитки, прошедшие тепловую обработку, после которой вкус ягод сохраняется, а витамины уничтожаются.

Если вы склонны к частым простудным заболеваниям или находитесь в группе риска, я рекомендую интенсивный курс по профилактике гриппа. Для читателей журнала «Будь Здоров!» я рекомендую препараты, которые были изучены и подобраны специально для борьбы с гриппом во время эпидемии 2013 года: Sambucus Nigra (Elderberry), Rhodiola rosea (Rhodiola) и Nigella Sativa (Blackseed).

Эффективнее всего эти препараты работают в гомеопатическом приготовлении или в настойках (tinctures). Они содержат полифенолы (Polyphenols), останавливающие вирус. Капсулы или порошок усваиваются хуже и действуют медленнее. Для детей и людей с повышенной чувствительностью желудка и/или кишечника рекомендуется именно гомеопатический вариант этих препаратов, как наиболее эффективный и безопасный (не вызывающий реакцию).

Что делать, если вы все-таки заболели? Лучше всего оставаться дома и переболеть. Помните, температура до 38,8 – это ваш друг! При повышенной температуре ваш организм интенсивно борется с инфекцией, поэтому не сбивайте температуру ниже этой отметки ни Tylenol, ни Advil, ни другими широко разрекламированными средствами для облегчения симптомов гриппа (cold symptom relief). Вместо этого пейте большое количество воды, чтобы вывести отходы погибших клеток из организма, и прикладывайте полотенце со льдом на стопы и голову, чтобы облегчить жар. Также вы всегда можете обратиться к врачу-гомеопату как относительно гомеопатических препаратов для профилактики гриппа, так и для облегчения течения заболевания, если вы подхватили инфекцию. В заключение – не подвергайтесь панике, принимайте меры профилактики и предосторожности, оставайтесь спокойными и, конечно, будьте здоровы!

Natasha Zarubin, Family Homeopath
416-274-3027

По материалам Biomed Central/1746-148/10/24
USDA Plant Chemical Information

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

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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

АКУПУНКТУРА:
с научной точки зрения

Знаете ли вы, что акупунктура (иглотерапия или иглоукалывание) в настоящее время является второй по величине практикуемой медициной мира? При этом, ее часто обвиняют в псевдо-научности, и лечение иглотерапией объясняют сугубо эффектом плацебо. Так ли это? Существует ли рациональное, научное обоснование этого метода альтернативной медицины и его лечебных эффектов? Давайте разберемся.

Прежде всего немного истории.

Акупунктура, как метод лечения человека, базируется на знаниях, уходящих своими корнями в тысячелетнюю историю человечества. Подтверждением тому служат археологические находки, хранящиеся в мировых музеях. Обнаруженная в Тирольском регионе Швейцарии мумия древнего человека возрастом в 5300 лет имеет на себе татуировки, расположение которых совпадает с точками акупунктуры. В Лондонском музее хранится египетский папирус, датированный 1500 до н. э., на котором изображены точки акупунктуры. Известно, что до проникновения в Китай акупунктура практиковалась в Древнем Египте, на Тибете, в Непале и Индии, однако, именно в Китае она нашла наибольшее распространение.

Как и многие другие медицинские практики, акупунктура переживала периоды подъёма и упадка. Начиная с XI века, акупунктуру в Китае изучали во всех медицинских школах, но в XIX веке указом императора изучение акупунктуры было запрещено, а практиковавших ее целителей преследовали. В середине XX века справедливость восторжествовала - акупунктура не только вернула себе причитающееся ей место в здравоохранении Китая, но и широко распространилась в странах Западной Европы и Северной Америки.

В чем же заключается суть метода акупунктуры? Лечение иглоукалыванием заключается в воздействии на биологически активные точки. В основе лечебной практики лежит древнее восточное мировоззрение, согласно которому все сущее наполнено энергией, то есть жизненной силой. Эта энергия непрерывно движется в теле человека по особым каналам — меридианам. Любой дисбаланс или застой энергии приводит к развитию болезней. Соответственно, для устранения первопричины проблемы заболевания необходимо обеспечить свободное течение жизненной силы по энергетическим каналам. Меридианы проецируются на поверхность тела в виде биологически активных точек. Общее их количество не поддается подсчёту, но врачи акупунктуристы используют лишь самые важные и, воздействуя на нужные точки различными приемами, гармонизируют движение энергии по меридианам и тем самым избавляют пациентов от болезненных проявлений.

Вы относитесь скептически к понятиям «энергия» и «энергетические меридианы»? Существует несколько, вполне современных теорий, объясняющих положительное воздействие акупунктуры на организм человека. Согласно одной из них, воздействие на биологически активные точки с помощью игл (или других приспособлений) приводит к усилению кровотока и возбуждению нервных окончаний в этой зоне. В результате вырабатываются эндорфины и энкефалины — вещества, способные облегчать боль.

Другая теория объясняет положительные эффекты акупунктуры механизмом контрраздражения. Он заключается в том, что при иглоукалывании происходит стимуляция «быстрых» нервных волокон, расположенных в коже и мышцах.

Импульсы боли, передаваемые по ним, достигают мозга раньше, чем сигналы от пораженных органов. За счет этого запускается механизм регенерации.

Открытие современных методов исследования, таких как функциональная магнитно-резонансная терапия (МРТ), позволило сделать новые выводы о терапевтических эффектах акупунктуры. В частности, удалось выяснить, что при воздействии на точки акупунктуры меняется активность подкорковых структур головного мозга. А поскольку отделы центральной нервной системы четко связаны с определенными органами, их стимуляция ведет к положительным изменениям в этих органах.

Результаты фундаментальных медицинских исследований, проведенных в научных центрах США, указывают на то, что стимуляция биологически активных точек иглоукалыванием вызывает выделение:

- *эндорфинов* — гормонов, взаимодействующих с рецепторами мозга, понижающих восприятие боли);
- *серотонина* — гормона, дефицит которого приводит к депрессии;
- *дофамина* — гормона, вызывающего ощущение счастья и радости.

Эти исследования помогли объяснить эффект иглоукалывания с биомедицинской и фармакологической точек зрения, что способствовало дальнейшему расширению применения акупунктуры в странах Запада.

В июне 1979 года в Пекине состоялся «Национальный симпозиум по акупунктуре, прижиганию и акупунктурной анестезии», на который впервые в истории были приглашены западные исследователи акупунктуры, в том числе группа экспертов ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), которая решила, что «акупунктура должна серьезно рассматриваться как клинический метод значительной ценности».

В 2002 году был опубликован весьма внушительный список болезней и симптомов, которые, согласно рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения, возможно успешно лечить при помощи акупунктуры (Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials. Geneva, WHO, 2002). К ним относятся:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, межпозвоночная грыжа, ревматические поражения);
- патологии периферических нервов (невриты, невралгии, паралич лицевого нерва, радикулит);
- функциональные расстройства центральной нервной системы (неврозы, депрессии, бессонница);
- головные боли, мигрени;
- аллергические заболевания;
- болезни дыхательной системы;
- сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, последствия перенесенных инфарктов и инсультов);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка);
- обменные и эндокринные нарушения (сахарный диабет, ожирение, патологическое течение климакса);
- гинекологические заболевания.

Таким образом, акупунктура была признана Всемирной Организацией Здравоохранения и современным мировым научным сообществом как весьма эффективный немедикаментозный метод оздоровления организма.

Елена Добровецкая, M.Sc, R.Ac
Лицензированный иглотерапевт

АКУПУНКТУРА -
ваш шанс на выздоровление
(без лекарств и их побочных эффектов!)

Если вы страдаете от:

- головных болей и мигреней;
- болей в спине и суставах;
- бессонницы;
- желудочно-кишечных проблем;
- нарушений и болей во время менструации;
- проблем, связанных с климаксом и менопаузой;
- профессиональных спортивных травм;
- хронической усталости, скованности в шее и плечах, стресса, или хотите просто расслабиться.

Обращайтесь, и я смогу вам помочь!

Елена Добровецкая
Лицензированный иглотерапевт
647-760-2251
HERETOHEAL.CA

О РОЖДЕСТВЕНСКИХ
и новогодних традициях

Более месяца назад отгремели новогодние празднования, но, живые или искусственные ёлки всё ещё продолжают украшать многие дома. Но знаете ли вы откуда к нам пришла эта традиция?

Ель у ранних кельтов (да и не только у них) почиталась за дерево, наделённое магическим смыслом. Она - вечнозелёное дерево, а значит, не поддающееся никаким разрушительным силам. Наверное, именно поэтому ель считалась обиталищем лесного божества, дружба с которым для зависящих от «благосклонности» леса людей была чрезвычайно важна.

Дух жил, разумеется, не в каждой ёлке, а в самой старой и могучей. Вот перед ней-то и собирались в период зимнего солнцестояния, чтобы задобрить духа, получить у него «благословение» на следующий год. Задабривать в старину умели только одним способом – принесением жертв. Когда-то это были человеческие жертвоприношения, а потом стали «отделываться» животными. Внутренности убитых жертв развешивались на ветвях ели, а сама она обмазывалась кровью. Это и были первые прообразы нынешних… ёлочных игрушек.

Впоследствии магические ритуалы претерпели изменения. Убийства ушли в прошлое, а священное растение украшалось дарами – яблоками, кусочками хлеба, колосьями и т.д. Украшение дерева приобретало и другое значение. Божество не просто задабривали, но и «намекали» ему на те блага, которые празднующие хотели бы получить в следующем году, когда природа оживёт после зимнего безвременья. На ветвях ели стали появляться определённые символы. Верхушка дерева была «отдана» богам, заведующим судьбой человека, и украшалась изображением солнца, сделанным из колосьев пшеницы, изображениями звёзд, птиц. Ближе к земле располагались более утилитарные символы: фигурки людей, которые хотели избавиться от болезней или улучшить свою жизнь; плоды, которые намекали на хороший урожай; изображения домов, которые хотели построить себе в следующем году празднующие, и т.д.

Постепенно лесные празднества перешли под крыши. Ель выкапывалась вместе с корнями и переносилась в храм, где стояла живая в течение семи дней – дух приглашался в гости. Потом так же осторожно дерево пересаживали обратно, закопав под корнями дары или жертвы. А вот рубить живое дерево, чтобы принести его в дом, было запрещено. Срезать веточки позволялось, но не более того.

В современных источниках первое упоминание о рождественской ели встречается в древней немецкой легенде о Святом Бонифации.

Чтобы доказать превосходство христианства и продемонстрировать бессилие языческих богов, он срубил священное Древо Одина (Тора), молвив при этом: «пихта христианства вырастет на корнях срубленного дуба язычества». Из пня проросла пихта, как символ христианства.

В Ливонии (территория современной Эстонии) в XV веке Братство Черноголовых устанавливало на главной площади Ривеля (современный Таллинн) большую ёлку, и жители устраивали вокруг неё гуляния с танцами.

Бременские хроники XVI века описывают украшение ёлок «бумажными цветами, крендельками, финиками, орехами и яблоками» на Рождество.

В Германии был древний обычай украшать в лесу ёлку с помощью лоскутов и восковых свечей. Возле такого дерева проводились различные обряды. По мере крещения населения Германии многие обряды и обычаи стали наполняться христианским содержанием. Это коснулось и обычая наряжать ёлки, приурочив его к Рождеству.

Документальных свидетельств тех времен осталось очень мало. Споры о «первой ёлке в Европе» даже привели к дипломатическому конфликту между Таллином и Ригой.

Однако первая «официальная» рождественская ёлка приписывается Мартину Лютеру, установившему ёлку в своём доме на Рождество. Лютер видел в ней символ Древа Жизни в Эдеме.

В Россию традицию украшать на Рождество дом ёлкой привезли иностранцы, а Пётр Первый, падкий на все заграничное, вместе с указом 1699 года о переводе исчисления нового года с 1 сентября на 1 января велел всем веселиться на немецкий манер: «каждому хотя по древцу или ветве на вороты или над храминою своей поставить».

После смерти Петра это нововведение, как и многие другие, забылось. И лишь в питейных заведениях упорно продолжали ставить ёлку, но… на крышу или перед воротами. Причём не убирали её оттуда на протяжении всего года, лишь непосредственно к празднику заменяя отслужившее свой срок дерево на новое. Из-за чего ёлка почти на полтора столетия стала символом кабака. Их так и называли: «ёлка», «пойти к ёлке», «упасть под ёлкой».

Можно ли было такую «ёлку» тащить на праздник в приличную семью? Ни в коем случае. 200 лет назад ёлки ставили только в кабаках.

И лишь во второй четверти XIX века с увеличением влияния немцев в России ёлка начала потихоньку утверждаться как символ Нового года. Первую «государственную ёлку» организовал в конце 1830-х годов лично император Николай I, которому понравился увиденный у иностранцев обычай. Самые верноподданные тут же взяли пример начальства на вооружение.

Впрочем, через 80 лет ёлку снова убрали. В 1916 году, во время Первой Мировой войны, новогодняя ёлка в России была запрещена как «немецкий обычай». После революции 1917 г. в СССР ёлка была запрещена не только как буржуазный, но и как религиозный пережиток, так как ассоциировалась не только с Новым Годом, но и Рождеством.

И только 28 декабря 1935 года газета "Правда" опубликовала письмо секретаря компартии Украины Павла Постышева в защиту елки:

Фото: Архив "РГ"

"В дореволюционное время буржуазия и чиновники буржуазии всегда устраивали на Новый год своим детям ёлку. Дети рабочих с завистью через окно посматривали на сверкающую разноцветными огнями ёлку и веселящихся вокруг неё детей богатеев. Почему у нас школы, детские дома, ясли, детские клубы, дворцы пионеров лишают этого прекрасного удовольствия ребятишек трудящихся Советской страны? Какие–то, не иначе как «левые» загибщики ославили это детское развлечение как буржуазную затею. Следует этому неправильному осуждению ёлки, которая является прекрасным развлечением для детей, положить конец. Комсомольцы, пионер–работники должны под Новый год устроить коллективные ёлки для детей. В школах, детских домах, в дворцах пионеров, в детских клубах, в детских кино и театрах — везде должна быть детская ёлка! Не должно быть ни одного колхоза, где бы правление вместе с комсомольцами не устроило бы накануне Нового года ёлку для своих ребятишек. Горсоветы, председатели районных исполкомов, сельсоветы, органы народного образования должны помочь устройству советской ёлки для детей нашей великой социалистической родины. Организации детской новогодней ёлки наши ребятишки будут только благодарны. Я уверен, что комсомольцы примут в этом деле самое активное участие и искоренят нелепое мнение, что детская ёлка является буржуазным предрассудком. Итак, давайте организуем весёлую встречу Нового года для детей, устроим хорошую советскую ёлку во всех городах и колхозах."

После этого письма ёлка была разрешена специальным указом ВЛКСМ. Вместе с ёлкой к советским детям вернулся и Дед Мороз со Снегурочкой!

"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.

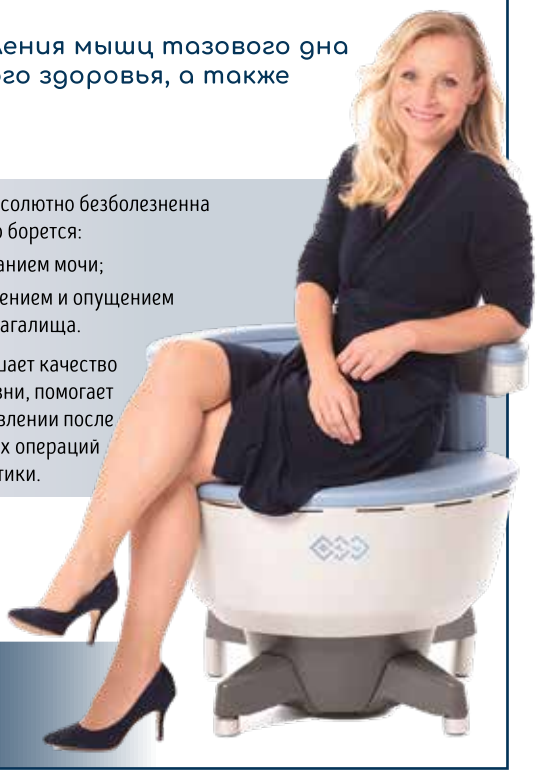
За один сеанс на «BTL Emsella» (около 30 минут) интимные мышцы сокращаются 11 тысяч раз, выполняя многим хорошо известные упражнения Кегеля. При этом мышцы сокращаются гораздо сильнее, чем их возможно сократить самостоятельно, и тренировка проходит во много раз более эффективно.

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

ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ:
жертва или творец

В обычном понимании «жертвой» считается тот, кто пострадал от каких-то обстоятельств или чьих-то действий. Человека сбила машина - он жертва дорожного происшествия. Это отражает объективное положение вещей. Но в практической психологии «жертва» - это субъективное понятие, а именно выбранная роль и внутреннее состояние человека.

Вам наверняка встречались люди, которые убеждены, что все, что происходит в их жизни, происходит не по их вине: «Я страдаю, потому что у меня плохая работа; потому что не получила образование; потому что плохие законы и плохое правительство; потому что муж-тиран, ради которого молодость и здоровье угробила; потому что неблагодарные родители, которых тянешь на своих плечах, а также неблагодарные дети, которые спасибо не скажут». И так далее.

Этим людям свойственна пассивная агрессия и постоянное стремление использовать людей и манипулировать, чтобы получить внимание, симпатию, жалость: «Я на тебя потратила лучшие годы своей жизни», «И это твоя благодарность, сын?», «У меня с сердцем плохо» и тому подобное.

Жертве всегда все должны. Эти люди любят открыто заявлять, как они страдают, действуя ради других. Всем знаком имидж «страдающей» матери дома, причитающей как она «тянет всё на себе» и сетующей на неблагодарность домочадцев.

Людям-жертвам свойственно отрицание своих поражений: они уверены, что виноват всегда кто-то другой; что в жизни все глубоко несправедливо, и что обстоятельства выше их. Страдая и неся себя по этой несправедливой жизни, они надеются, что их страдания будут вознаграждены потом, видимо в другой жизни.

Женщинам–жертвам необходим Принц на белом коне, Спаситель или Защитник, способный решить все проблемы.

Также люди–жертвы нуждаются в постоянной похвале и признании. Многие из них – заядлые черви интернета, которые катастрофически зависят от лайков и положительных комментариев.

Жертвы – это люди с внутренней заниженной самооценкой, с глубоким чувством неполноценности, с предрасположенностью к негативным ожиданиям, неудовлетворенные жизнью и неспособные строить здоровые, счастливые отношения.

Согласно статистике, позиция жертвы больше свойственна женщинам, на их долю выпадает 70–80% случаев.

Что же делать если, читая эту статью, вы отметили у себя признаки «жертвенности»?

Первый шаг – это проанализировать свою жертвенность (самостоятельно или с помощью специалиста–психолога) и постараться избавиться от жертвенного мышления.

Жертвенное мышление – это результат глубоких и давно навязанных убеждений, которые и составляют теперь ваше представление о себе, картину мира и своей жизни, а самое главное и опасное, являются вашей перспективой и вашим будущим. Ведь внешние обстоятельства и то, что вас окружает сейчас и будет окружать в дальнейшем, напрямую связаны с вашими внутренними убеждениями и состоянием.

Второй шаг – это взять ответственность за то, что сейчас происходит в вашей жизни.

Признать, что происходящее вокруг вас зависит только от вас, и только вы обладаете властью изменить всё в своей жизни и жить так, как мечталось.

Затем начните создавать каждый день вокруг себя поле положительных эмоций.

Разобравшись со своими глубинными утверждениями и увидев сценарии собственного поведения, посмотрите на то, кто и что вас окружает. Прежде всего кто те люди, с кем вы находитесь в эмоционально близких отношениях. Попробуйте разобраться, что они приносят в вашу жизнь. Обратите внимание на то, что вы читаете, смотрите и слушаете: музыка, фильмы, программы, вебсайты, сообщения в группах социальных сетей.

Будьте очень избирательны.

А самое главное – добрые мысли по отношению к себе! Возьмите за правило каждый день, проснувшись утром, но еще не встав с кровати, найти те мысли, которые будут вас поддерживать весь день. Это будет непросто, потому что у вас могла сложиться определенная, автоматическая привычка думать. Но не отчаивайтесь. Будьте тверды и настойчивы. Помните, вы в силах все изменить в своей жизни. Вы – творец!

"Be Healthy" editorial team

ЖИЗНЬ В ЗАПУТАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

или одно маленькое правило для жизни в 21-го веке

Недавно я увидела запись на Фэйсбуке, которая хорошо отразила то, что сама чувствую в последние дни. Она звучала примерно так: «21 век начался 20 лет назад, что очень странно, потому что такое ощущение, что 20 лет назад был 1980 год». То есть, прошло уже двадцать лет нового века, мы в нем укоренились, и даже наше «вчера» уже находится в 21-м веке, во что трудно поверить, если тебе больше 20-25 лет.

Очень много произошло за эти 20 лет — и хорошего и плохого. И в социальном, и в политическом, и в технологическом смысле мы живём в совсем другом мире, нежели тот, в котором мы жили в 2000. В плане человеческих отношений, а именно этим занимается психология, тоже происходят глубокие, если не сказать глубинные, серьёзные изменения. Мы можем говорить о сдвиге парадигм, то есть о глобальном изменении того, как мы соотносимся с социумом.

Сегодня я хочу остановиться на одном таком сдвиге и поговорить о том, что этот сдвиг означает для каждого из нас.

Идея *«запутанной вселенной»* пришла из квантовой физики. *Запутанность*, или *«жуткое действие на расстоянии»*, как её называл Альберт Эйнштейн — это квантовомеханический феномен: два объекта являются *«запутанными»*, если они меняют свои состояния одновременно как-будто они связаны друг с другом невидимой нитью, несмотря на то, что находятся на расстоянии. На уровне квантовых, т.е. очень маленьких величин, этот феномен (доказано!) существует. Но самое интересное - это то, что в последнее время учёные находят свидетельства того, что *«запутанность»* существует на всех уровнях. Из этого проистекает представление о *«запутанной вселенной»*, т.е. о том, что всё в этом мире, и в том числе все мы, неразрывно взаимосвязаны на очень глубинном уровне. Это означает, что мы все – понимаем мы это или нет – постоянно влияем на весь мир сразу, или другими словами постоянно и ежесекундно участвуем в его создании/воссоздании. Действительно, при осознании этой идеи становится жутко! И особенно странно и непонятно, что об этом говорят не бабушки-знахарки в деревне, а уважаемые учёные, философы и психологи (оказывается, знахарки были правы!).

Итак, похоже, что в 21 веке мы начинаем жить в *«запутанной вселенной»*, и в полном и прямом смысле становимся **авторами собственной судьбы**, а также **соавторами** всего того, что происходит в мире.

Если мы примем идею «запутанной вселенной», то из неё, помимо других, следует один очень важный вывод: ни в какой момент времени ни один из нас не является полностью жертвой обстоятельств, а всегда только со-творцом, и ни одно наше решение не проходит бесследно для окружающих. Нам, однако, «не дано предугадать как наше слово (или дело) отзовётся» потому, что система, которую мы «со-творим» очень сложна и очень многое в ней происходит на бессознательном уровне.

Что же следует делать, чтобы наше участие в общем творении было как можно более положительным?

Необходимо научить себя мыслить как соучастник процесса, а не как его жертва. Для этого следует помнить, что все что предстаёт нашему взору или нашим мыслям, является не законченным продуктом, а частью процесса; наши чувства и мысли тоже являются частью этого же процесса; попытаться увидеть ситуацию со всех возможных точек зрения с целью найти наиболее достойный и положительный способ воздействия на ситуацию. И после того, как решение принято, полностью отпустить ситуацию – ведь как только **вы** приняли **ваше** решение, **вы** изменили всю ситуацию, и она осталась в прошлом.

Это и есть одно маленькое правило для жизни в 21-м веке.

И ещё один момент: как понять, является ли принятое решение положительным и достойным? Спросите себя: «Я действую из страха или из желания добра себе и ближним?» Только вторая, добрая положительная мотивация может привести к достойным решениям. Это очень непросто – перестать действовать из страха, но с опытом и тренировкой это возможно, что приведёт к серьёзному улучшению жизни как вашей, так и окружающих.

Ирина Петрова
Тел: 416-843-4963

ЗАНОВО УСЛЫШАТЬ МИР ВОКРУГ

Впервые надев слуховой аппарат, человек «выбирает путь назад - к хорошему слуху». Однако, к сожалению, множество людей не получают необходимую информацию о том, как правильно использовать слуховые аппараты. А ведь эта информация совершенно необходима и является ключом к улучшению качества жизни! Мы надеемся, что советы и информация в этой статье смогут вам помочь.

Большинство современных слуховых аппаратов включают множество опций, установок и характеристик, которые обеспечивают пользователю ясное, весьма естественное и комфортное воспроизведение звука. Для новичка слуховой аппарат представляет собой совершенно иной мир с целым рядом возможностей, но которые потребуют привыкания.

Вот несколько примеров новых ощущений, к которым новым пользователям слуховых аппаратов, возможно, придется привыкнуть:

- восприятие новых звуков;
- физическое ощущение слухового аппарата в ухе;
- иное восприятие собственного голоса.

Впервые надев слуховой аппарат, человек должен привыкнуть к звукам, которые он может быть не слышал многие годы. Восприятие всех этих звуков может произвести сильное воздействие на пользователя слуховых аппарат. Поэтому крайне важно, чтобы аппарат был правильно настроен!

БЕСПЛАТНЫЕ
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ДЛЯ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ, ПЕНСИОНЕРОВ И БЕЖЕНЦЕВ

ALPHA
HEARING & SPEECH REHAB
Smart Sound Solutions

- Бесплатная проверка слуха с 19 лет и старше
- Диагностика и индивидуальный подход
- Консультация специалиста

905.270.1000

WIDEX PHONAK life is on Starkey oticon PEOPLE FIRST bernafon

3-702 Burnhamthorpe Road E, Mississauga, L4Y 2X3
(Next to Shoppers Drug Mart)
также наши клиники находятся в North York и Scarborough

alphahearingmississauga@gmail.com
www.alphahearingspeech.com

Разумеется, для того, чтобы оценить установки слуховых аппаратов и произвести настройки, нужно будет носить аппараты в течении какого-то времени (если вы не используете свои слуховые аппараты, вы не сможете оценить их установки, и процесс привыкания может затянуться).

В течение первых 2-3 дней многие из звуков, усиленных слуховыми аппаратами, могут показаться излишне громкими или резкими. В результате этого, возможно, будет трудно распознавать и различать звуки. Может даже показаться, что все звуки изменились. И они действительно поменялись – это новый мир звуков! Рекомендуется начать использование слуховых аппаратов постепенно:

- Носите ваши слуховые аппараты только в течение нескольких часов в день – предпочтительно в разных звуковых обстановках.
- Не начинайте использование аппаратов в шумной обстановке.
- Не носите слуховые аппараты в течение всего дня, так как это может быть слишком интенсивно и утомительно.

Далее. Привыкание к ощущению слухового аппарата в ухе потребует времени. Этот период привыкания глубоко индивидуален для каждого пользователя. Еще раз повторимся - важную роль также играет подгонка слухового аппарата. Например, если ушной вкладыш заушной модели слухового аппарата или корпус внутриушной модели подогнаны неудачно, то слуховой аппарат будет работать не на полную мощь или, например, может свистеть.

После нескольких недель использования слуховые аппараты нередко требуют дополнительной настройки. При встрече со специалистом по слуховым аппаратам, чем подробнее вы сможете описать свои первоначальные впечатления от использования слуховых аппаратов, тем лучше специалист сможет настроить аппарат, чтобы он соответствовал вашим желаниям и требованиям.

Также постарайтесь прислушиваться к повседневным звукам, таким, как звон посуды, капанье воды, голоса, музыка, смех, шаги, хлопанье дверей и т.д. Эти звуки должны быть естественной частью общей звуковой картины. Если вы почувствуете, что баланс этих повседневных звуков отсутствует или, если определенные звуки звучат неприятно или искаженно, то такая информация подскажет специалисту по слуховым аппаратам какие установки следует изменить.

Большинство современных слуховых аппаратов цифрового типа позволяет отрегулировать баланс между громкими и тихими звуками, например, если вам кажется, что тихие звуки (тиканье часов, гудение холодильника) звучат слишком громко. Но помните, эти звуки возможно раньше вам были просто не слышны.

Итак, добрый путь, «путь назад - к хорошему слуху»!

Если в процессе использования слуховых аппаратов у вас имеются затруднения, обращайтесь к специалистам независимо от того, в чем состоит затруднение. Однако, решение некоторых проблем может потребовать времени. Будьте настойчивы и терпеливы!

Стоит ли это того? Несомненно! Как мы уже неоднократно писали в предыдущих выпусках нашего журнала, многочисленные научные исследования подтвердили, что использование слуховых аппаратов улучшает качество жизни людей, страдающих нарушениями слуха, в огромной степени. Привыкание к слуховым аппаратам возможно займет некоторое время, но миллионы и миллионы людей уже проверили на себе, что результаты стоят затраченных усилий. Будьте здоровы!

Be Heathy editorial team

6 ПРАВИЛ нестареющих женщин

Есть женщины, которые с возрастом будто бы не стареют вовсе - кожа чистая и свежая, морщин почти нет... В чем секрет их молодости? У каждой наверняка есть свои секреты, но существуют и общие правила. Давайте постараемся их выделить.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО: следите за пищеварением

Кишечник должен работать, как часы. Запоры – это отравление организма, это дряблая тусклая кожа. Тонкий кишечник по верованиям восточной медицины – это корни нашего организма. Если корни дерева хорошие, крепкие, то, соответственно, дерево процветает, оно красивое. А при гнилых корнях, дерево увядает, сохнет. То же самое и наш кишечник: если он здоровый, целый, то, соответственно, организм будет процветать, и человек будет долго жить. Здоровье нашего кишечника, в первую очередь, зависит от еды: свежие овощи и фрукты, минимум 1,5-2 литра некипячёной природной воды, травяные чаи, салаты и каши, поменьше мучного-сладкого-жирного, сахара в любом виде, алкоголя, кофе – простые, всем хорошо известные правила питания.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО: полноценный сон

Недосыпание – это злейший враг красоты кожи и волос! Старайтесь ложиться спать в такое время, чтобы вам удалось хорошо выспаться. Женщины, которые особенно дорожат своей красотой, ложатся спать в 9 часов вечера. Зато и выглядят они на 5, а то и на 10 лет моложе своего возраста.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО: свежий воздух – друг красоты

Если вы целый день сидите в офисе, старайтесь ходить пешком, хотя бы 15-20 мин в день. Открывайте форточки и окна в доме, особенно зимой. В выходные устраивайте длинные прогулки на свежем воздухе. Чтобы человек чувствовал себя относительно нормально, ему необходимо в час около тридцати кубометров свежего воздуха.

И ещё один важный секрет сохранения красоты и молодости – БАНЯ! Наша кожа — живой организм и в этом организме накапливаются токсины, от которых мы должны постоянно освобождаться. Рассчитано, что при помощи паровой бани с веником человек может выделить через поры своей кожи в три с половиной раза больше токсинов, чем через прямую кишку и почки!

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО: витамины

Все знают, где находятся витамины. Конечно же, не в алкоголе, и не fast food.

«Несколько ложек овсянки, помидор, апельсин, чашка чая и йогурт - по порции этих продуктов ежедневно, и можно забыть о старости и усталости. Если, конечно, не забывать про занятия спортом», – сказал Пратт, американский врач, который разработал систему питания под названием «диета 14 продуктов». Утверждается, что следование ей помогает оставаться в великолепной форме и замедлить процесс старения. Из числа «чудо-продуктов» Пратт выделил фасоль, чернику, капусту брокколи, овсянку, апельсины, жёлтую тыкву, сою, лосось, шпинат, черный и зеленый чай, помидоры, индейку, орехи и йогурт. Чтобы диета приносила результат, все перечисленные продукты надо употреблять в пищу хотя бы 4 раза в неделю.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО: внутренний настрой и состояние души

Затяжной стресс может привести к расширению сосудов, купероз и розацеи, а также спровоцировать экзему, псориаз, появление бородавок и папиллом. Секрет сохранения молодости в том, чтобы контролировать уровень стресса и избегать отрицательных эмоций.

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО: возраст женщины выдают ее шея и руки

Шею часто называют «вторым лицом» женщины. Как бы красиво и ухожено не выглядело «первое лицо», складки, морщины, дряблость шеи безжалостно выдают настоящий возраст.

Ухаживайте за собой! Правильно очищайте и увлажняйте кожу. Регулярно посещайте хорошего косметолога, ведь в арсенале современной косметологии существует целый набор средств, способных вернуть свежесть и сияние вашей коже.

Соблюдайте эти простые правила и оставайтесь всегда молоды, красивы и, конечно, здоровы!

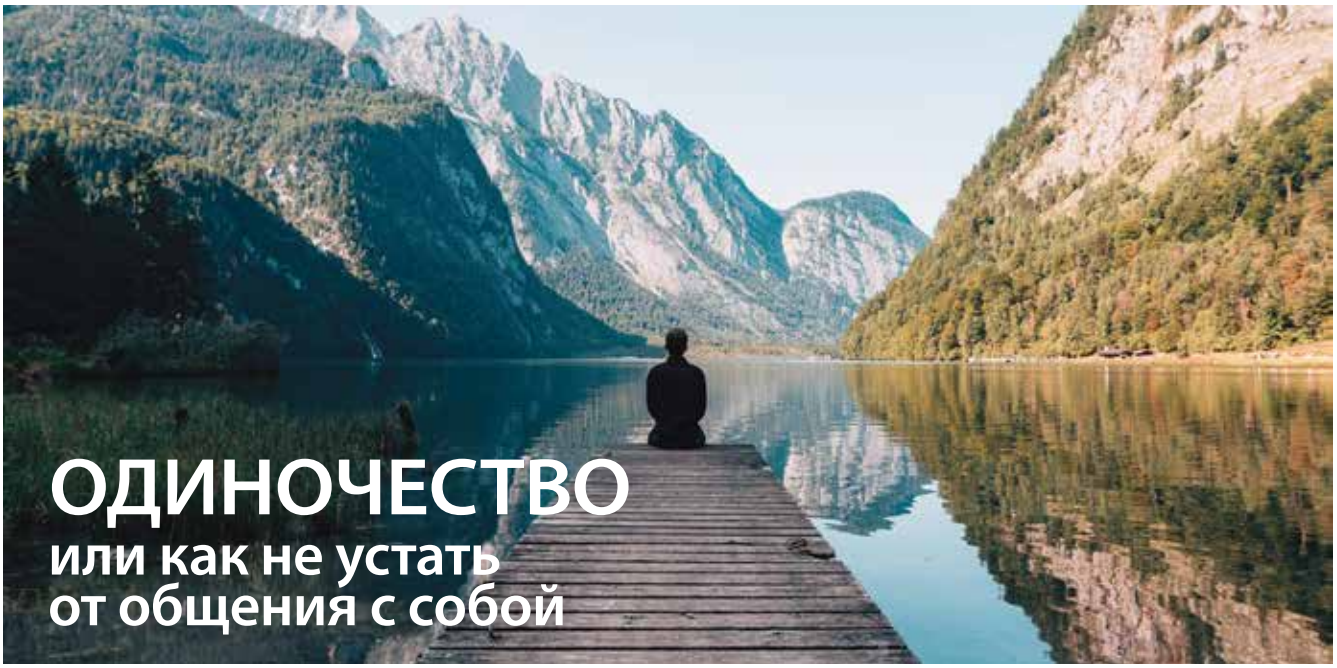
Ультразвуковая липосакция:
Результат, который можно измерить!

50% OFF
АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНЫЙ И ПОЛНОСТЬЮ БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ МЕТОД устранения подкожно-жировой клетчатки, основанный на принципе ***кавитации***.

ОТСУТСТВУЕТ период восстановления **(NO DOWNTIME)**

- Под воздействием ультразвука происходит разжижение жировой клетки и полное её опустошение - **без повреждения** соединительной и костной ткани, капилляров и внутренних органов.
- Проводится на новейшем оборудовании с использованием инновационного программного обеспечения.
- Результаты видны сразу (за сеанс можно **избавиться от 2-3 см жира!**).
- В зоне, где проводится ультразвуковая липосакция, **жировые клетки больше не восстанавливаются.**

416.300.6202 (Ирина) "Live The Life"
4646 Dufferin Street, Unit 3, North York



ОДИНОЧЕСТВО
или как не устать от общения с собой

“Мы,
одиночества стесняясь,
от тоски
бросаемся в какие-то компании,
и дружб никчёмных обязательства
кабальные
преследуют до гробовой доски.”

- Е. Евтушенко

Говоря об одиночестве, в голову тупо лезет старый анекдот о том, что одиночество – это когда тебя некому забрать из морга, все остальное - просто временные трудности. На самом же деле трудности эти вовсе не временные, а тема одиночества приобретает всё большую злободневность и остроту в нашем разобщённом современном обществе.

Почему же, несмотря на то, что мы все неразрывно связаны друг с другом единым энергетическим вихрем, многие из нас ощущают опустошающее, щемящее душу и разрывающее сердце одиночество каждый день, каждую минуту? И наличие людей даже в огромном мегаполисе совсем не гарантия избавления от чувства одиночества, а иногда даже и усугубляющий фактор.

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

По статистике и здравому смыслу больше всего страдающих от одиночества людей среди подростков и пожилых людей и, хотя ситуации подростка, который испытывает трудности в школе, не находя друзей, и пожилого человека, у которого недавно умерла жена, очень разные, испытываемое ими чувство одиночества равнозначно по интенсивности.

Принято считать, что первопричина эпидемии одиночества в современном мире – это изолированность от людей. Об этом говорят рациональные факты и страшные истории о том, как человека нашли в квартире на второй год после смерти, и никто его не хватился за все это время. Это вызывает настоящий ужас и панику у нас, ещё живущих, и мы лихорадочно примеряем её на себя и с ужасом начинаем перечислять тех, кто обеспокоится о нас, если вдруг от нас ни слуху, ни духу... И только когда список составлен и в него включено как минимум двадцать пять человек в порядке уровня обеспокоенности по шкале от 10 до 1, становится легче до следующего подобного случая в новостях.

Возможно одиночество – это состояние ума, направленного на поиски счастья во внешний мир. Ощущая одиночество, мы на самом деле чувствуем некую внутреннюю опустошённость и незаинтересованность в себе со стороны других людей, которая ущемляет наше вечно ненасытное Эго. Парадоксально, но факт, что часто люди, теоретически стремящиеся к живому человеческому общению всеми фибрами оголодавшей души, получив его, сразу же теряют, так как находятся не в том внутреннем состоянии ума, чтобы удержать чувство умиротворения в настоящем. Поэтому их постигает разочарование за разочарованием, так как их внутренний дискомфорт, вызываемый одиночеством, не проходит с приходом людей.

Именно поэтому одиночество – не столько состояние физическое, сколько ощущение внутреннее. К примеру, первокурсник, только вступивший в большую жизнь, ощущает себя одиноким среди тысяч сверстников, или же салага-матрос, которому хочется все бросить и плыть домой кролем несмотря на то, что вокруг него множество таких же одиноких солдат, призванных защищать родину.

Блаженны те, кому неведомо чувство одиночества.

Их тоже очень немало. Это люди, жизнь которых не загромождена вещами, делами, которые непременно надо сделать, и людьми, роли которых чётко определены. Это люди, которые отошли от принципа жизни «удар за ударом» и месива мыслей, над которыми они давно и бесповоротно потеряли контроль. Это люди с развивающимся пространственным мышлением, которые научились более глубокому мировосприятию и наряду с обычными предметами и событиями на первом плане нашей повседневной жизни, научились осознавать некую внутреннюю тишину на заднем плане.

В развитии у себя такого пространственного сознания (не прибегая к таким попутчикам одиночества, как зависимости, уход в религиозный или подобного рода массовый психоз, а также в виртуальное густонаселённое пространство интернета или телевидения, при котором наш ум подключается к коллективному болевому телу и думает его мысли, не производя собственных) и состоит, собственно, самый простой рецепт лечения, даже скорее освобождения от чувства одиночества.

Что касается одиночества возрастного, то нам предстоит научиться рассматривать старость, как распад формы, то есть как благоприятную возможность к большому переходу к Духу. К большому сожалению большинство людей упускают этот шанс, предоставляя своему Эго свободу в обратном движении (от зрелости к увяданию), при котором человек сжимается, вместо того, чтобы расширять своё сознание и открыть новую дверь, проводя остаток своих дней хныча и жалуясь, в страхе, злости, жалости к себе, обвинениях и прочих негативных стратегиях бегства от реальности увядания физического тела.

Старость должна стать венцом сознания, тем состоянием, когда Эго прекращает свою подрывную деятельность и наступает время истинной духовной зрелости (у шаманов возраст истинной зрелости начинается в 54 года); стать временем духовных открытий и переходом из состояния формы в пространство бесконечного Духа. Может быть вам приходилось встречать пожилых людей, которые излучают свет, так как их слабеющая форма становится прозрачной для света сознания. Им нечего бояться одиночества, они возвращаются домой к собственной единой сути и сквозь их слабеющую форму можно увидеть пробивающийся Свет Вечности. И всем нам без исключения предстоит пройти этот путь, и от нас зависит, как мы это сделаем.

Любовь Ревенко,
Сертифицированный гипнотерапевт
With Be Healthy editorial team

Согласно официальному определению, одиночество — это понятие, в рамках которого различают два феномена:
- позитивное (уединённость), например, добровольное уединение, связанное с экзистенциальным поиском, самопознанием, изменением себя в лучшую сторону, самосовершенствованием;
- негативное (изоляция) - физическая и/или социальная изоляция и болезненное её переживание.

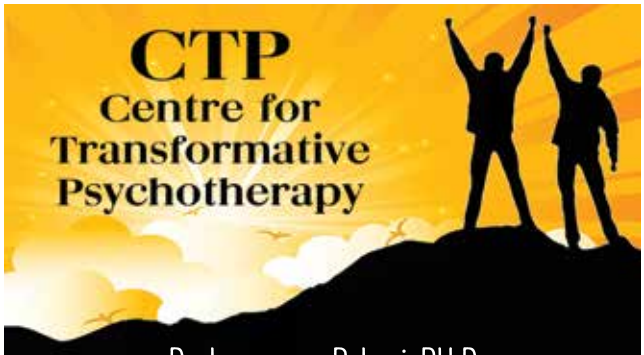
Однако чаще всего понятие одиночества имеет негативное значение; часто его ещё называют «платой за прогресс». Задумайтесь, в древние времена в одиночку нельзя было завалить мамонта, отбиться от врагов, завоевать новые земли, прокормить себя и свою семью. Поэтому люди объединялись в роды, общины, кланы, создавали общие ритуалы, делили обязанности и ответственность.

С развитием цивилизации одиночество перестало приводить к неминуемой гибели и стало более обыденным. Осознанный уход в одиночество позволял проникнуть в тайны мироздания, погрузиться в себя, постичь смысл бытия. Одиночество стало необходимым атрибутом для гениев, создающих шедевры, для аристократов, поднявшихся на самую вершину власти, «людей, опередивших своё время».

В нашем современном мире одиночество стало модным. Общение с другими заменяется внутренними диалогами, конкретные дела — самопознанием и жизнью в мечтах. Виртуальное общение создало иллюзию насыщенной жизни, позволило реализовать себя в разных ипостасях, при этом отменив такой необходимый атрибут существования в обществе, как обязательство перед другими. Одиночество стало неизбежным спутником нашей цивилизации, расплатой за её прогресс.

ПСИХОТЕРАПИЯ

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

РЯДОВКА СЕРАЯ:
вкусный и полезный осенне-зимний гриб!

Удивительная канадская природа изумляет каждый день своей красотой, а также непредсказуемостью погоды! Поздняя осень в этом году в Онтарио выдалась очень теплой с чередой суровых, но недолгих заморозков. Теплая и влажная погода с незначительным колебанием температуры около нуля способствовала обильному урожаю грибов-рядовок в сосновых и смешанных лесах и рощах.

Рядовка серая – съедобный гриб, который употребляется после термической обработки (10-минутного отваривания), в процессе которой мякоть гриба приобретает серо-белый цвет, со слабым приятным запахом каштанов. В пищу пригодны как молодые, так и зрелые грибы, а также грибы, оттаявшие после заморозков.

Удивительная канадская природа изумляет каждый день своей красотой, а также непредсказуемостью погоды! Поздняя осень в этом году в Онтарио выдалась очень теплой с чередой суровых, но недолгих заморозков. Теплая и влажная погода с незначительным колебанием температуры около нуля способствовала обильному урожаю грибов-рядовок в сосновых и смешанных лесах и рощах.

Рядовка серая – съедобный гриб, который употребляется после термической обработки (10-минутного отваривания), в процессе которой мякоть гриба приобретает серо-белый цвет, со слабым приятным запахом каштанов. В пищу пригодны как молодые, так и зрелые грибы, а также грибы, оттаявшие после заморозков.

Рядовка серая относится к семейству *трихоломовых* или *рядовковых* (Tricholomataceae). Имеет много других названий в зависимости от места произрастания: *подсосновик, подзелёнка, мышата, мышонок, мышка, петушок, серушка, серуха, серенькие, сивушки, серый песочник, рядовка штриховатая, рядовка землянисто-серая* и другие. Латинское название гриба - *Tricholoma portentosum*; английское - *Charbonnier*, или *Sooty Head.*

Произрастает рядовка на песчаных почвах одиночно или группами под лиственно-хвойным опадом, или во мху в смешанных и хвойных лесах, образуя микоризу с сосной, дубом, берёзой и другими деревьями. Иногда образует «ведьмины круги» (круги, диаметром от нескольких десятков сантиметров до нескольких метров, образованные грибами).

Можно эти грибы встретить и на богатых почвах в лиственных лесах с преобладанием бука и липы. Плодоносит неравномерно, часто большими группами. При благоприятной погоде рядовки плодоносят очень обильно, так, что места свободного нет под деревьями, под которыми они растут. Грибы распространены в умеренной зоне Северного полушария. В Канаде встречаются по всей территории, кроме крайнего севера. Сезон – с сентября по декабрь.

Размер шляпки у рядовки серой 4-15 см, форма – широко колокольчатая, с возрастом становится выпукло-распростертой. Край шляпки может быть волнистым или с трещинками. В середине шляпки – широкий бугорок. Цвет – от светло- до темно-серого с зеленоватым или желтоватым оттенком. Ножка – цилиндрическая, немного утолщена у основания, глубоко уходит в почву, длина – 5-10 см, толщина 1-2.5 см. Цвет ножки тоже варьирует от бело-сероватого до серо- светло-желтоватого. Ножка может быть покрыта мелкими светло-тёмными чешуйками. Отсутствует вольва на ножке. Пластины, белые у молодых грибов, с возрастом становятся сероватыми или желтоватыми. Споровый порошок белый. Запах мякоти приятный, вкус сладковатый, но у старых грибов неприятный, мучной.

Рядовка серая является не только ценным пищевым продуктом, но и относится к лекарственным грибам. Обладает противовирусными, антибактериальными, антиоксидантными и противогрибковыми свойствами. Предотвращает появление камней в желчном пузыре. Обладает иммуномодулирующими свойствами, активирует внутриклеточные процессы, укрепляет межклеточные мембраны, стимулирует работу предстательной железы у мужчин, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, помогает регулировать кислотно-щелочной баланс, регулирует белковой-углеводный обмен.

Предотвращает и лечит ожирение, стимулирует рост костей и мышц, нормализует работу нервной системы. Выводит свободные радикалы, токсины и вредные вещества из организма. Очищает печень от токсинов, выводит из нее шлаки. Нормализует уровень сахара в крови, стабилизирует кровяное давление, укрепляет сосуды, нормализует кровоснабжение головного мозга.

Также применяется для укрепления и повышения иммунитета, для активации противоопухолевых защитных систем организма, для профилактики и лечения доброкачественных и злокачественных образований. Препятствует распространению метастаз.

Используется для лечения пищевых инфекций (включая рвотный и поносный синдромы), оказывает подавляющее действие на сенную палочку и применяется для лечения крептококкоза – инфекционного заболевания, вызываемого дрожжевыми грибами.

В лечебных целях используют в виде отваров, настоек, экстракта, вытяжек, порошков, мазей. Экстракт *рядовки серой* используется при лечении рака репродуктивной системы у женщин (злокачественные образования шейки матки и яичников).

И это далеко не полный список лечебных свойств *рядовки серой*, который постоянно расширяется и пополняется в ходе научных исследований. Независимо от времени года и погоды, старайтесь чаще бывать на свежем воздухе – в парках, садах и лесах нашей живописнейшей провинции Онтарио! Полюбите лес, созерцайте красоту природы, вдыхайте и наслаждайтесь лесным воздухом, наполненным мириадами растительных и грибных фитонцидов. Будьте здоровы!

Светлана Полтавец
Соавтор книги «Атлас грибов-целителей»
Email: naturefungi16@gmail.com

With Be Healthy editorial team

ПЛЮСЫ МИНУСА:

чем зима полезна для здоровья

Многие из нас в холодное время стремятся на юг или завидуют белой завистью жителям южных стран. Не стоит этого делать! У нас есть масса поводов гордиться нашей канадской зимой. Назовём всего лишь несколько плюсов этому.

УЛУЧШЕНИЕ ЭКОЛОГИИ

Знаете ли вы, что в холодном воздухе в 1.5 раза больше кислорода, чем в тёплом, а вредных веществ меньше. Сугробы снега как раз отлично впитывают вредные вещества, поглощают шумовое загрязнение, являющееся одним из основных видов загрязнения окружающей среды, от которого страдают жители больших городов, приводящего к ухудшению слуха, стрессу, хронической усталости, головным болям и т.д.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Низкие температуры закаляют организм, а также дезинфицируют окружающий нас воздух, очищая его от вирусов, микробов и аллергенов. Издавна, дети, рождённые зимой, считались самыми крепкими. Также исследовали утверждают, что на лёгком морозе полезно заниматься физической активностью, так как при этом повышается выработка интерферона и активизируются лейкоциты, ответственные за борьбу с инфекциями.

УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА

Длинные ночи, способствующие выработке в организме мелатонина, действуют на организм человека как снотворное. А, как известно, от качества сна напрямую зависит здоровье! К тому же, если у вас в спальне температура находится в диапазоне от 19° до 21°, то будут вырабатываться особые ферменты, которые способствуют сжиганию жиров.

БОРЬБА СО СТРЕССАМИ, ДЕПРЕССИЕЙ И ДРУГИМИ БОЛЕЗНЯМИ

Гуляйте на свежем воздухе! Пребывание в прохладной среде позволяет держать в тонусе вегетативную нервную систему, а значит, снижает риск негативных переживаний. Кроме того, на холоде усиленно вырабатывается серотонин – всем известный гормон счастья. Холод также анестезирует и снимает отёки. После прогулки на свежем прохладном воздухе, часто проходят приступы мигрени.

Чувствительность нервных окончаний уменьшается при температуре ниже –5°, и в мозг перестают поступать сигналы боли. Кратковременное (не увлекайтесь!) воздействие холода хорошо и для суставов, поражённых артрозом или артритом.

ОМОЛОЖЕНИЕ

На морозе активизируется кровоток и повышается биологическая активность клеток. На этом эффекте основан лечебный метод криотерапии, о котором мы много писали в предыдущих выпусках. Но зимой эти процедуры природа для нас проводит бесплатно. Поэтому чаще гуляйте, катайтесь на лыжах или коньках.

И в заключение: холодный зимний воздух способствует улучшению умственной работоспособности, снимает умственное напряжение, голова проясняется и любые проблемы решаются быстрее и лучше.

Итак, не ждите выходных и отправляйтесь на прогулку прямо сейчас. Не забудьте перед уходом приоткрыть окна, чтобы вернуться в дом, наполненный зимней свежестью. Наслаждайтесь зимой и будьте здоровы!

Be Healthy editorial team

ЛИШНИЙ ВЕС И ЦЕЛЛЮЛИТ: лечение озоном

Целлюлит. Так называемая «апельсиновая корка» – проблема, затрагивающая только женщин (по разным статистическим источникам, целлюлитом страдают от 80 до 95% женщин) и являющаяся следствием патологического изменения жировой ткани. Чаще всего этим изменениям подвергаются бедра, голени, живот и ягодицы, реже – спина и руки (предплечья).

К факторам риска и причинам целлюлита относятся генетические особенности, период полового созревания, беременность и роды, гормональные расстройства и прием противозачаточных препаратов, возраст и образ жизни.

Жировая ткань выполняет в организме функцию энергетического депо. Каждая жировая клеточка плотно окружена сетью капилляров и находится в постоянном и плотном контакте с кровью. В здоровой жировой ткани жировые клетки – адипоциты – получают достаточное количество кислорода и питательных веществ, а продукты жизнедеятельности жировых клеток выводятся через клеточную мембрану и уносятся с током крови. Нарушение этого механизма приводит к развитию местной гипоксии и ацидоза, а впоследствии - к развитию начальной стадии целлюлита, для которой характерны нарушения микроциркуляции, отечность и застойные явления в подкожно - жировой клетчатке.

В условиях кислородного голодания в кислой среде происходит активный рост соединительной ткани, которая окружает жировые клетки; формируются целлюлитные узелки – жировые клетки дегенерируют, группируются и образуют в соединительной ткани плотные на ощупь конгломераты, блокирующие кровообращение и поток лимфы. Эта блокада кровообращения и лимфотока, в свою очередь, приводит к кальцинации жировых клеток. Таким образом, патологические нарушения в начале выражаются в отечной форме целлюлита, для которой уже характерна та самая неприятная «апельсиновая корка», бугристость и неровности кожи и которая в последствии прогрессирует в фиброзносклеротическую – «виноградные гроздья».

Итак, развитие целлюлита начинается с нарушений циркуляции крови и лимфы, и приводит к росту соединительной ткани, формированию целлюлитных узелков и кальцинации жировых клеток.

Лечение целлюлита должно быть направлено на устранение его причин, коррекцию патологических механизмов развития заболевания и на ликвидацию его проявлений. **Все эти задачи успешно решает озонотерапия!**

Что такое озонотерапия? Физиотерапевтический метод, который работает за счёт применения озоно-кислородной смеси. Озон — это газ с характерным резким запахом. Он состоит из трёх молекул кислорода, что представляет из себя гораздо более нестабильную комбинацию атомов по сравнению со всем известным O2 и делает озон значительно более сильным окислителем.

Озон – истинный защитник человечества, ведь озоновый слой стратосферы надежно защищает все живое от воздействия опасных ультрафиолетовых лучей.

Как мы уже писали, с момента своего открытия в 1840 году, озон успешно использовался для очистки воды — именно благодаря своим мощным окислительным свойствам. Во время Первой мировой войны он широко применялся для ускорения заживления ран и ожогов.

Затем ученые обнаружили, что озон способен эффективно влиять на мембраны вирусов, бактерий, дрожжей, грибков и других аномальных клеток, окисляя и разрушая их. В 1983 году список заболеваний для применения озонотерапии расширили и включили такие заболевания как рак, СПИД и гепатит.

И с каждым годом ученые раскрывают все больше целебных свойств озона, которые весьма успешно внедряются в современную медицину.

Что касается лечения целлюлита - наиболее правильно начинать лечение на ранних стадиях, когда целлюлит представляет только эстетическую проблему. Однако, озонотерапия может помочь на всех этапах.

Процесс лечения целлюлита озоном очень прост: жаркая сауна заставляет поры кожи раскрыться и тем самым позволяет озону проникнуть в более глубокие слои вашей кожи, и запустить процесс очищения клеток. В том числе жировых клеток, которые, по сути, представляют собой комбинацию молекул водорода, углерода и кислорода.

При помощи горячего пара, насыщенного озоном, дополнительный активный кислород проникает в жировые отложения и расщепляет их на молекулы водорода и кислорода, которые затем выводятся из организма в виде жидкости через почки.

Как известно, жировые клетки являются «складом» жирорастворимых токсинов. Именно поэтому при резком похудении или после антицеллюлитного массажа человек может испытывать головную боль, тошноту и другие признаки отравления, т.к. токсины, ранее «запечатанные» в жировой клетчатке, в большом количестве выходят в кровь и начинают оказывать свое повреждающее действие. Озон расщепляет жир на молекулы углерода и кислорода, которые, под влиянием высокой температуры сауны, затем выходят через кожу с потом вместе с другими шлаками и токсинами.

Итак, озоновая сауна:

- повышает температуру тела, что способствует улучшению метаболизма и обмена веществ;
- повышает уровень кислорода во всем теле, способствует «растворению» жира, удалению шлаков и токсинов из жировых клеток;
- способствует потере веса (один 20-минутный сеанс в озоновой сауне позволяет сжечь до 600 калорий);
- способствует лечению целлюлита, улучшает внешний вид кожи (нормализуется структура соединительной ткани, снижается количество гипертрофированных жировых клеток, восстанавливаются обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке);
- оказывает комплексное воздействие на организм, действуя на молекулярном, клеточном и системном уровнях, лечит многочисленные заболевания, способствует общему оздоровлению и омоложению организма.

Озоновая сауна эффективно применяется для лечения и профилактики многочисленных заболеваний, таких как:

- вирусные или бактериальные инфекции, заражённые, незаживающие раны;
- ревматические заболевания, артрит;
- сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз;
- аутоиммунные расстройства;
- гериатрические состояния (разнообразные заболевания пожилого и старческого возраста);
- гинекологические проблемы, нарушения гормонального баланса.

Озоно-терапия не является основным методом лечения раковых заболеваний, но может применяться как вспомогательная терапия или для восстановления после химиотерапии.

ЧТО ТАКОЕ ТОКСИНЫ И ШЛАКИ?

Понятия «шлаки» в медицине не существует. В бытовом понимании этот псевдонаучный термин означает «накапливаемые в организме вредные вещества из пищи и окружающей среды».

Существование токсинов — реальность, признанная медицинским сообществом. Это отравляющие вещества, которые могут поступать извне или вырабатываться самим организмом. К токсинам относят соли тяжелых металлов, ксенобиотики (чужеродные организму химические соединения), различные яды, продукты обмена, а также алкоголь и наркотические вещества.

Стоит заметить, что практически любое химическое вещество в больших количествах может стать ядом и отравляющим (токсическим) образом воздействовать на организм. Сложно говорить о токсинах в общем, так как каждое вещество имеет свои особенности. Каждый токсин по-разному проникает через основные биологические барьеры: стенки кишечника, легкие, кожу, барьер между кровеносной и нервной системами. Выводиться токсические молекулы могут почками или печенью, удаляться естественным путем через кишечник, мочевыводящие пути, с потом. При поступлении яда в организм первыми поражаются органы с наиболее активным кровоснабжением — печень, почки, легкие и мозг.

Жирорастворимые токсины накапливаются в жировой ткани. Обратите внимание, в тканях мозга содержится большое количество жиров. В сером веществе массовая доля липидов составляет 32,7%, в белом — 54,9%, а в оболочке нервных волокон — до 70%. Поэтому жирорастворимые токсины в первую очередь поражают ткани мозга и нервной системы.

Водорастворимые токсины накапливаются в крови, лимфе, в межклеточном пространстве и во внутриклеточной жидкости. В зависимости от химического строения молекулы могут соединяться с белками, задерживаться в определенных органах — в почках, кишечнике, печени, сердце или щитовидной железе.

Незначительно повышенный уровень токсинов, поступивших извне или образовавшихся в организме, ухудшает общее состояние. Это проявляется в быстрой утомляемости, слабости, раздражительности, частых головных болях, тяжести в животе, периодической тошноте, высыпаниях на коже, неприятном запахе изо рта, нарушениях пищеварения. Более высокий уровень токсинов в организме может привести к развитию многочисленных серьёзных заболеваний. Следите за своим здоровьем и будьте здоровы!

Be Healthy editorial team

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

Зимнее «РАДУЖНОЕ» ЖАРКОЕ

Согласитесь, мы все любим вкусно покушать, а красиво покушать - это ещё приятнее!

В прикладной психологии существуют такие направления как цветопсихология и цветотерапия, которые изучают влияние цвета на психическое и эмоциональное состояние человека. Красками наполнена вся наша жизнь, цвета делают наш мир красивым, а самые сладкие, приятные воспоминания мы называем яркими. Данные о влиянии цвета на наше состояние и настроение широко используются, например, в оформлении интерьеров. А несколько лет назад цветная революция затронула также и диетологию.

Действительно, почему же не раскрасить свою жизнь, сделав своё питание цветным, особенно зимой, когда преобладают унылые черно-серо-белые оттенки? Блюда, наполненные яркими, красочными оттенками, улучшат ваше настроение, раскрасят ваше жизненное и рабочее пространство, приведут потоки энергии в равновесие!

От фруктов до овощей, от зелени до специй, от бобов до орехов и семян - дайте волю своему воображению и каждый день пробуйте что-то новое!

Рецепт, который я хочу предложить читателям журнала «Будь здоров!» сегодня – это всего лишь один из примеров того, как можно расцветить и раскрасить простое блюдо, превратить его в яркого героя дня.

Основные ингредиенты:

- 3 ст.л. оливкового масла;
- 1 большой болгарский перец (красный, желтый или оранжевый), нарезанный;
- 450-500 гр. грибов, нарезанных;
- 1 стакан нарезанной зелени (укроп, петрушка, кинза – на ваш выбор);
- 1/2 ч.л. свежих листьев тимьяна (также можно использовать розмарин или шалфей);
- 1-2 больших зубчиков чеснока, мелко измельченных;
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА
от шеф-повара Дорис Фин на вашем столе!

- Доставка еды на дом по заказу
- Семейные торжества, корпоративы, вечеринки
- Мастер-классы и уроки кулинарии

Вкусно, интересно и полезно!

www.ChefDorisFin.com
ChefDorisFin@gmail.com

Дополнительные ингредиенты:

- 1 луковица среднего размера, нарезанная;
- 2 ст.л. сырого меда или кленового сиропа;
- 1 щепотка кайенского или перца чили;
- также можно добавить немного свежевыжатого лимонного сока и сбрызнуть маслом жаренных кунжутных семечек (sesame oil).

Готовим с любовью…

1. В большой сковороде на среднем огне обжарьте болгарский перец, периодически помешивая, пока он слегка не подрумянится.
2. Добавьте нарезанный лук из дополнительных ингредиентов.
3. Добавьте грибы и продолжайте жарить, пока грибы не станут мягкими и слегка коричневыми (добавьте немного масла, если грибы не выпускают сок).
4. По вкусу добавьте соль, перец и любые из дополнительных ингредиентов.

Выключите нагрев и, оставляя блюдо на плите, добавьте оставшиеся ингредиенты. Дайте постоять 2-3 минуты. Подавать можно как отдельное блюдо или как красочный, ароматный гарнир. Приятного аппетита!

Еще несколько советов.

- В приготовленном виде, «радужное» жаркое прекрасно хранится в холодильнике до 3 дней, поэтому готовьте побольше - удвойте или утройте порцию, чтобы сэкономить время!
- Экспериментируйте, каждый раз попробуйте разные овощи, зелень и приправы.
- Овощи можно резать кубиками или тонко - в зависимости от того, какую консистенцию жаркого вы предпочитаете.
- В самом конце в жаркое можно добавить свежий молотый или мелконарезанный чеснок – уже после того, как вы сняли блюдо с огня, чтобы сохранить чесночный вкус и его питательные вещества.
- Веточки тимьяна, розмарина, шалфея можно оставить и добавлять в суп или настаивать в растительном масле – для тонкого изысканного аромата.

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

КАК ЦВЕТ ЕДЫ ВЛИЯЕТ НА ЕЕ ПОЛЕЗНОСТЬ,
ваше состояние и настроение?

Красный цвет стимулирует активное творческое начало, страсть и смелость для действий, бодрит и придает силы для претворения в жизнь новых идей.

Кроме того, красный цвет в овощах и фруктах обеспечивают ликопины — антиоксиданты, которые защищают кожу от разрушающего воздействия ультрафиолетовых излучений, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и даже предотвращают появление некоторых видов рака. Кроме того, в красных овощах и фруктах много антоциана — растительного пигмента и одного из самых мощных растительных флавоноидов — вещества, которое снижает вероятность сердечных приступов, поддерживает здоровье мочевой системы, предотвращает нарушение памяти и также считается эффективным в профилактике онкологии. Для зимнего обеда в качестве блюда красного цвета можно приготовить красный борщ, тушеную красную фасоль с мясом. Не забудьте про свеклу, помидоры и красный болгарский перец, которые одинаково хороши как в составе супов и жаркого, так и в свежих салатах.

Зеленый – цвет выздоровления, гармонии и надежды. Зеленый цвет приносит равновесие и покой, помогая избавиться от эмоционального напряжения и стрессов.

Хлорофилл, которым богаты зеленые овощи, обладает щелочным воздействием (помогает восстановить оптимальный уровень pH в организме) и считается эффективным при профилактике многих видов рака. Кроме того, в зелени содержится множество растительных элементов, разрушающих канцерогены, и необходимых для здоровья костей и зубов.

Желтый цвет стимулирует мыслительные процессы, концентрацию и память, пробуждает таланты и интуицию, дарит радость и душевный покой.

Врачи и ученые утверждают, что рыжие и желтые овощи и фрукты — надежные помощники вашей иммунной системы. Они богаты каротеноидами, которые в организме перерабатываются в витамин А, не менее важный для формирования иммунитета, чем витамин С. «Солнечные» фрукты и овощи способствуют правильной работе репродуктивной системы, а также делают кожу здоровой и сияющей.

Для трапезы желтого цвета вам подойдет гороховый суп, тыквенная каша, салат из желтых помидоров или свежей моркови, на десерт – яблочный пирог, персики, дыня, ананас и множество других желтых фруктов.

Белый цвет – символ начала, чистоты и обновления. Пробуждает открытость и легкость, способствует единению; помогает найти в себе новые силы и очищает сознание от тяжелых воспоминаний.

Белые и бежевые овощи и фрукты - это настоящий кладезь антиоксидантов, которые помогают уменьшить уровень «плохого» холестерина, снижают давление и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многие продукты этого цвета (например, чеснок) содержат аллицин — химическое соединение, снижающее вероятность рака желудка и замедляющее рост опухолей.

Раскрашивайте мир домашней кулинарии вашими собственными красками и наслаждайтесь магией цвета!

Be Healthy editorial team

В наше время неуклонно растет интерес и спрос на немедикаментозные методы лечения, так как ни для кого не секрет, что лекарственное лечение одних заболеваний приводит к возникновению других, образуя порочный круг. Кроме того, симптомы, как правило, возвращаются, а здоровью наносится существенный урон.

Одним из немедикаментозных и не-инвазивных методов воздействия на весь организм — системного и комплексного, направленного на устранение первопричины болезни, а не её симптомов, является метод биофидбэк (biofeedback), о котором мы хотим вам сегодня рассказать.

BIOFEEDBACK: биологическая обратная связь (БОС)

Биофидбэк – это метод лечения, сочетающий в себе знания и методики из областей медицины и психологии, основанный на ответной реакции физиологического поведения нашего тела и в особенности нашей нервной системы, в ситуациях, связанных с эмоциональными проблемами.

Методика биофидбэк (биологической обратной связи) использует ряд автоматизированных и электронных систем для контроля за физиологическим состоянием пациента, отображающих все текущие изменения и процессы в организме. При этом пациент непосредственно участвует в наблюдении, что позволяет добиться эффекта обратной биологической связи: в режиме реального времени пациент видит изменения и учится самостоятельно контролировать их.

Немного теории. Когда мы находимся в состоянии нервозности, напряжения, тревоги или стресса, наблюдается более активное действие симпатической нервной системы, тогда как в состоянии спокойствия действует парасимпатическая нервная система. Биофидбэк-терапия приучает нас контролировать приведение в действие этих нервных систем и с лёгкостью переходить от одной из них к другой. Так что, когда мы почувствуем себя в напряжении или в состоянии стресса, мы сможем управлять физиологической реакцией нашего тела и привести себя в спокойное состояние.

Итак, наше самосознание и ощущение контроля ситуации – это главный инструмент биофидбэк. Целью метода является обучение нас умению контролировать ряд физиологических функций под воздействием стресса или других факторов и умению изменить ситуацию: предугадывать негативные изменения в организме и регулировать его на эмоциональном, физиологическом и поведенческом уровнях. Это приводит к улучшению здоровья и восстановлению высокого качества жизни.

Как проводится биофидбэк-терапия?

Для сеанса биологической обратной связи не требуется никакой дополнительной подготовки – процедура безболезненна и легка для восприятия. К телу пациента присоединяются электрические датчики, измеряющие физиологическое состояние организма: дыхание, сердцебиение, давление крови, частоту сердечных сокращений, состояние головного мозга, напряжение мышц, температуру тела, электропроводимость кожи и другие физиологические параметры. Измерения обеспечивают обратную связь о том, как тело реагирует на разные раздражители.

В течение всей процедуры рядом с вами находится врач-специалист БОС, который в понятной и доступной форме обучает вас умению «расшифровывать» результаты измерений с тем, чтобы вы поняли, как выглядит физиологическая картина, когда вы находитесь в состоянии тревожности, беспокойства, стресса, паники или гнева, и как контролировать физиологические процессы (например, расслабить или напрячь мышцы), таким образом достигая расслабления и уменьшения болевого синдрома, или других негативных физиологических реакций.

Изменение оказывает немедленное воздействие на физиологическое поведение тела и переживание, испытываемое пациентом, когда он видит это «чёрным по белому» - с помощью графиков на экране компьютера, что само по себе имеет исключительную эмоциональную силу! Пациент ясно видит доказательство того, что он способен успокоить самого себя, изменить привычки негативного мышления и т.п.

Уже в течении первого сеанса терапевт по биофидбэку может научить вас, как снизить сердечный ритм с помощью дыхательных упражнений, методов расслабления и умственных упражнений. Вы можете увидеть незамедлительные результаты этих методов и упражнений на мониторе.

Последующие сеансы направлены на то, чтобы привести эти физиологические параметры в еще более оптимальное состояние – посредством релаксации, управляемого воображения, медитации или других методов.

А посредством повторной практики и домашних упражнений в технике биологической обратной связи можно усовершенствовать своё умение в ней до такой степени, что она становится удобным и доступным инструментом, которым человек может пользоваться во всевозможных ситуациях повседневной жизни, практически без усилий и без необходимости в последующих сеансах со специалистом.

Кроме того, регулярные упражнения в этой технике оказывают долгосрочное воздействие на работу мозга, которое выражается в том, что человек становится более спокойным, уравновешенным и позитивным в общем.

Для кого предназначено лечение?

Методика биологической обратной связи помогает избавиться от разнообразных проблем и трудностей, и может использоваться для лечения многих физических и психических проблем как у взрослых, так и у детей, таких как:

- депрессия;
- стресс;
- страхи, фобии, тревожные состояния;
- навязчивые мысли, обсессивно-компульсивные расстройства;
- приступы паники или гнева;
- сексуальные расстройства;
- синдром раздраженного кишечника;
- хронические боли;
- нарушения сна;
- гипертония;
- головные боли и мигрени;
- астма;
- недержание или запор;
- побочные эффекты от химиотерапии.

Ваш терапевт поможет определить, какой вариант метода биологической обратной связи подходит именно вам, исходя из ваших проблем со здоровьем.

Безусловным преимуществом методики биофидбэка является отсутствие побочных явлений. Многие, знакомые с этим методом, люди выбирают биофидбэк для лечения патологических состояний, потому что он не-инвазивен и не полагается на лекарства. Другие сочетают биологическую обратную связь с более традиционными вариантами лечения для улучшения общего состояния здоровья.

В следующем выпуске нашего журнала мы расскажем вам о клиниках и специалистах, которые предлагают лечение методом биологической обратной связи. Следите за нашими публикациями и будьте здоровы!

Be Healthy editorial team

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
от телефонной зависимости

Смартфоны так прочно вошли в нашу жизнь, что многие из нас уже просто не представляют, как можно обойтись без любимого гаджета. Буквально всюду - в отпуске, на работе, в метро, на диване, да даже, чего уж там скрывать, в туалете - телефон всегда в наших руках, пытаясь спасти нас от скуки. Но как узнать, насколько прочно коварный смартфон завладел вами? Пройдите наш простой, короткий тест и сами решите, страдаете ли вы от тяжелой формы телефонной зависимости.

По пути на работу вы обнаруживаете, что забыли дома телефон. Ваши мысли:

- ☐ Не страшно, проверю вечером. Надеюсь, не пропущу срочных звонков.
- ☐ Ура! Да здравствует телефонный-детокс!
- ☐ Невозможно! Как же я буду без телефона целый день? Возвращаюсь домой!

Как часто вы проверяете звонки на своем смартфоне, социальные сети, WhatsApp?

- ☐ Постоянно, как только есть свободная минута.
- ☐ Каждые 15 минут.
- ☐ Специально не проверяю, у меня есть звуковые уведомления.
- ☐ В среднем раз в час, чтобы не пропустить важные сообщения.

У вас выдался свободный час. Чем вы займетесь?

- ☐ Почитаю книгу или пойду гулять.
- ☐ Зависну в социальных сетях.
- ☐ Поболтаю с подругой.

С чего начинается ваше типичное утро?

- ☐ Фейсбук/Инстаграм/Твиттер.
- ☐ Проверяю новости и почту.
- ☐ Умываюсь, завтракаю, делаю зарядку/разминку или прогулку.

Куда вы кладете телефон на ночь?

- ☐ Под подушку.
- ☐ На тумбочку около кровати.
- ☐ Оставляю в другой комнате н а зарядке, но включенным на всякий случай.
- ☐ Оставляю в другой комнате и выключаю до утра.

Вы решили встретиться и пообедать (или поужинать) с другом. Где ваш телефон?

- ☐ В сумке.
- ☐ В кармане на вибрации.
- ☐ На столе передо мной.

Что вы делаете, если долго не можете заснуть?

- ☐ Читаю книгу или смотрю телевизор.
- ☐ Копаюсь в смартфоне.
- ☐ Слушаю аудиокнигу или звуки природы на телефоне.

Как вы коротаете время в общественном транспорте или пока стоите в очереди в магазине?

- ☐ Листаю новостную ленту в социальных сетях.
- ☐ Играю на телефоне: бросаю птичек, разбиваю леденцы, обороняю города и пр.
- ☐ Слушаю музыку или что-нибудь читаю на телефоне.
- ☐ Думаю, планирую или просто смотрю по сторонам.

Бонус-вопрос: как вы считаете, вежливо ли во время разговора с кем-либо смотреть на экран смартфона?

- ☐ А в чем дело? Сейчас все так делают.
- ☐ Можно отвлечься на смартфон, только если это срочно.

Ответы на тест мы дадим вам в следующем выпуске, хотя вы и сами наверняка смогли поставить себе диагноз. Также мы расскажем вам о телефонных приложениях, которые помогут вам избавиться от телефонной зависимости (иронично, но правда!).

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 and 86

(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

ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА
от шеф-повара Дорис Фин на вашем столе!
- Доставка еды на дом по заказу (catering)
- Семейные торжества, корпоративы, вечеринки
- Мастер-классы и уроки кулинарии

Вкусно, интересно и полезно!

ChefDorisFin.com
ChefDorisFin@gmail.com

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

АКУПУНКТУРА - ваш шанс на выздоровление
(без лекарств и их побочных эффектов!)

Если вы страдаете от:
- головных болей и мигреней;
- болей в спине и суставах;
- бессонницы;
- желудочно-кишечных проблем;
- нарушений и болей во время менструации;
- проблем, связанных с климаксом и менопаузой;
- профессиональных спортивных травм;
- хронической усталости, скованности в шее и плечах, стресса, или хотите просто расслабиться.

Обращайтесь, и я смогу вам помочь!

Елена Добровецкая
Лицензированный иглотерапевт
647-760-2251
HERETOHEAL.CA

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