BE HEALTHY

Будь Здоров!

NOV-DEC 2020

ДУНОВЕНИЕ КОРОНОВИРУСА

«РАЗБУДИТЕ» ВАШУ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, РАБОТАЯ ИЗ ДОМА

стр. 21

ЖИЗНЬ В ЭПОХУ COVID-19

ВЕЛИКОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

«КАРАНТИННЫЙ» ВЕС И ДИЕТЫ

ПАНДЕМИЯ 2020 И РЫНОК ЗАГОРОДНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

4 Дуновение Короновируса

6 Как сохранить здоровье, работая из дома и сидя по 8 часов в день

8 Офисная йога: здоровый позвоночник по гимнастике «Хаду»

9 Психология счастливой жизни: «мандала-терапия»

10 «Разбудите» вашу иммунную систему: масло черного тмина

12 COVID-19: страхование во время пандемии

13 Карантин и самоизоляция: изменения в восприятии времени и пространства

14 «Озон: оружие для борьбы с коронавирусной пандемией»

16 «Карантинный» вес и диеты

17 Вкусная и полезная средиземноморская диета

18 Вкусный и полезный йогурт для повышения иммунитета

19 Ферментированные продукты: вопросы и ответы

20 Роль китайской медицины в лечении коронавируса

21 Жизнь в эпоху COVID-19

22 Великое пробуждение

23 Пандемия 2020 и рынок загородной недвижимости

24 Чему не учат в школе

26 Природный тип телосложения: питание и тренировки

28 Выпадение волос у женщин: причины и решение проблемы

30 Как разогнать метаболизм

6

17

23

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Partner, Marketing & Development
Marina Neiman

Editors
Sabina Vaisman
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Digital media manager
Angelica Venzel

Writers / Reporters
Irina Petrova, Natasha Zarubin, Anastasiia Puzyrina, Olga Danilevich, Liuba Revenko, Katerina Atapina, Doris Fin

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.

ДУНОВЕНИЕ КОРОНАВИРУСА

Прошедший день далек как прошлый век, будущее в тумане, в настоящем отсчет идет на часы, и каждый час длится вечность. В такие времена начинаешь понимать слова поэта:

Есть упоение в бою,
и бездны мрачной на краю,
и в разъяренном океане,
средь грозных волн и бурной тьмы,
и в аравийском урагане,
и в дуновении Чумы.

Упоение, о котором говорит Пушкин, приходит от того, что заботы и тревоги о прошлом и будущем отходят на задний план, и мы начинаем жить здесь и сейчас. Мы, наконец, понимаем, что полностью живым можно быть только в настоящим моменте, и это ощущение – быть полностью живым – упоительно.

Эпидемия 21-го века проистекает парадоксально, по крайней мере в Канаде. Пандемия разделила нас на четыре категории: те, кто активно вовлечены в борьбу с КОВИД-19, медицинские и другие работники, непосредственно участвующие в разрешении кризиса; те, кто реально заболел или под подозрением; те, кто потерял средства к существованию; и те, кто продолжают работать из дома и страдают «только» от изоляции и ограничений.

Как ни тяжело приходится медицинским работникам и всем, кто на передовой, они в данной ситуации – счастливчики. Их знания и способности востребованы, они реально рискуют жизнью и здоровьем и их воспринимают как героев; то есть они, по крайней мере в принципе, находятся в том состоянии, о котором сказано «есть упоение в бою...». Я так и слышу голос читателя: «Ничего себе счастливчики! Подвергают риску здоровье и жизнь!» На это я отвечу, что риск – оправданный и осознанный – является необходимой частью полной и счастливой жизни. Во-первых, как я уже отмечала, когда мы всецело вовлечены в ситуацию, находимся «здесь и сейчас», мы начинаем ощущать себя полностью живыми и испытываем то упоение, о котором говорил Пушкин. Во-вторых, одно из важнейших условий счастья – это поиски ответа на вопрос «кто я?». Невозможно найти ответ на этот вопрос если не рисковать и не покидать зону комфорта. Человек в футляре на этот вопрос ответить не может. Так что получается, что счастливчики!

Что же делать остальным? Если у вас есть возможность помогать и чувствовать себя полезным и вовлеченным, то вы можете стать почти таким же счастливчиком, как и работники передовой.

Если вы оказались выбитыми из привычной колеи и столкнулись лицом к лицу с глубинными страхами: страх физической смерти, страх одиночества, страх бедности, страх быть обузой родным и близким, то у меня для вас хорошие новости. Все страхи, описанные в предыдущем предложении — это в принципе один и тот же страх: страх собственного исчезновения – физического или социального. Следует отметить, что этот «страх и трепет» (как из трактата Сёрена Кьеркегора, основоположника экзистенциализма) присутствует в нас всегда, но только в ситуации такого вялотекущего кризиса он входит в наше сознание (в быстро протекающем кризисе, как на поле боя, бояться некогда). С непривычки, этот страх ощущается как бесконечно глубокий и неподдающийся описанию (что неверно – он был многократно описан, и я описываю его в этой статье). Кажется, что его невозможно пережить. Именно его имел в виду Блез Паскаль, когда говорил, что все беды человечества происходят от неумения людей спокойно сидеть в своей комнате.

Потому что если долго сидеть одному в «своей комнате», то рано или поздно начинаешь ощущать этот Страх; и начинаешь убегать от него – в алкоголь, в переедание, в социальные сети, в фильмы и т.д.

Но есть другой путь – не от страха, а сквозь него. Этот радикальный в прямом смысле слова путь более сложен поначалу, но он приносит невероятные плоды: глубокую внутреннюю стабильность (потому, что мы находим внутри самих себя основу нашего существования), внутреннюю свободу (потому, что мы больше не убегаем ни от чего и не пытаемся себя обмануть), умение быстро фокусироваться и сосредотачиваться (потому, что больше не надо отвлекать себя от этого страха), радость и удовольствие от жизни (потому, что пройдя через этот страх, мы начинаем понимать, что это был самообман, и что, рассеявшись как туман, он открывает за собой то самое упоение, о котором говорилось в начале). Для этого пути требуется мужество и терпение, но и плоды он приносит немалые.

Вторая проблема, с который нам всем, сидящим на карантине, приходится сталкиваться – это разбитые планы. Как говорится, человек предполагает, а Бог располагает. Это прекрасный урок гибкости, терпения и творческого подхода к ситуации. Вместо раздражения попытайтесь использовать передышку, чтобы еще раз пересмотреть планы: чего мы хотели достичь и почему? Что наиболее важно в этих планах? Насколько они важны? Что возможно сделать сейчас, что отложить, от чего отказаться? Есть ли способы добиться результата путём, доступным сейчас?

И еще одна очень важная психологическая проблема, с которой приходится сталкиваться во время карантина – это так называемое «буйство в клетке», или для тех, кто читал Джека Лондона – «лихорадка охотничьего домика» («cabin fever»). Клаустрофобия, скука, раздражение друг на друга из-за тесноты и замкнутости, и наоборот, одиночество и недостаток общения, непонятная тревога (отличная от страха, описанного ранее). Тут нам поможет дисциплина и хорошая организация. Отведите себе в течение дня определенное время на подъем, еду, физические упражнения, эмоциональное здоровье (медитация, музыка, терапия) и т.п. (два последних пункта можно совместить и, например, провести динамическую медитацию), на общение и социальные сети, и на «работу». Тем, у кого есть настоящая работа легче, но все равно сложно. Если работы нет, то найдите для себя небольшой проект и работайте над ним каждый день. Все это, конечно, легче сказать, чем сделать. Поэтому я предлагаю два важных правила, которые помогут вам превратить эти идеи в жизнь.

Найдите партнера: обсудите с ним ваш дневной распорядок и ваш проект, и наоборот. Ежедневно обсуждайте с ним статус и задачи на завтра. Убедить себя, что «сегодня можно это не делать» становится гораздо сложнее, когда мы знаем, что нам придется отчитываться перед другим человеком. Второе правило – если не получилось с дисциплиной сегодня – не ругайте себя, и ни в коем случае не думайте, что «все пропало». Здесь важен процесс, а не результат. Хвалите себя каждый раз, когда что-либо получается, а когда нет, просто говорите себе «завтра попробую еще раз».

Ничто из перечисленного в статье не является панацеей. Нам всем будет тяжело и трудно, и нам всем сейчас необходимо мужество и терпение: два прекрасных качества, всегда нужных в жизни.

Ирина Петров
Registered Psychotherapist ***a***
Тел: 416-843-4963

P.S. Эта статья была написана еще в апреле… а выходит в ноябре. Пандемия все еще с нами, и нам снова говорят – вторая волна, сидите дома. А впереди еще длинная зима. Так что, к сожалению, эта статья не только не устарела, но стала еще более актуальна.

Но когда-нибудь закончится пандемия. И мы, и мир вокруг станет другим. Мы будем говорить: «вот во время пандемии» или «это было еще до пандемии», как наши бабушки и дедушки говорили «во время войны» или «до войны». Каким он будет этот другой мир зависит, в том числе, от каждого из нас сейчас.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ,

работая из дома и сидя минимум по 8 часов в день?

Короновирусная пандемия и переход большинства офисных работников на режим «работы из дома» обострила еще одну серьезную проблему – проблему продолжительного сидения. Еще до начала пандемии медицинские специалисты развитых стран били тревогу, утверждая, что свыше 30% населения проводят в сидячем положении более 10 часов в сутки. Но сейчас этот тревожный показатель в среднем вырос до 13-ти часов в день.

То, что продолжительное сидение может нанести серьёзный вред здоровью, давно известный факт. Но что же на самом деле происходит с человеческим телом во время длительного сидения? В чем заключается вред?

Начнем с того, что человеческое тело не создано для длительного сидения – весь смысл сидения заключается в том, чтобы дать телу отдохнуть от движения и вертикального положения, что является базовой видовой особенностью строения нашего тела, данного нам от природы.

У древних греков стулья были в основном привилегией женщин и детей. Внимательно посмотрите на рисунки на древнегреческих вазах, и вы заметите, что на них часто изображаются женщины, восседающие на изящных стульях.

В древнем Риме стул был престижной вещью и являлся показателем того, насколько человек преуспел.Однако наиболее распространённой позой была лежание – аристократические мужи лёжа ели, читали, писали, и принимали гостей. Говоря о людях простых – они проводили целый день в работе и движении, присаживаясь только с целью кратковременного отдыха.

Длительное сидение на стуле – это привычка последних 150 лет! В своей статье в журнале Science, специалист по проблемам ожирения в клинике Мауо, Джеймс Левин, пишет: «Что изумляет меня, так это то, что люди эволюционировали более 1,5 млн лет для получения способности ходить и передвигаться. Еще 150 лет назад 90% всей человеческой деятельности было связано с сельским хозяйством и непрерывным движением. И вдруг, за крошечный промежуток времени, мы стали прикованными к креслу!»

Итак, возможно продолжительное сидение не было свойственно нашим предкам. Но доказывает ли это то противоестественность сидячего положения и наносит ли вред нашему здоровью?

Учёные утверждают, что да. В первую очередь, страдает позвоночник. Во время сидения естественная для позвоночника S-форма превращается в С-форму, что блокирует мышцы пресса и спины, которые поддерживают тело. Вы сутулитесь, а косые и боковые мышцы ослабевают и становятся неспособными поддерживать тело. В отличии от стоячего положения, когда нагрузка приходится на бедра, колени, лодыжки, при сидении, вся нагрузка переносится на таз и позвоночник, усиливается давление на межпозвоночные диски. Задумайтесь, при большой нагрузке на С и S, кто из них быстрее сломается…

Возможно, когда вы сидите за столом, кажется, что вам очень удобно и комфортно. Удобство – это С-образная искривлённая спина, головой склонилась над клавиатурой компьютера, подбородок упирается на ладонь. И вам наверняка знакомо ощущение, что если вы просидите так несколько часов и затем встанете с места, то вы обязательно почувствуете, как онемели руки, спина и ноги. А что, если сидеть правильно? Это, к сожалению, не решает проблему. Снимки, сделанные при помощи магнитно-резонансной томографии, наглядно показывают, что даже идеально-правильная сидячая поза вызывает серьёзное давление на позвоночник. Это давление в 2 раза больше, чем, когда вы стоите и в 8 раз больше, чем когда лежите!

Стоить заметить, что длительное сидение гораздо вреднее, чем просто гиподинамия (отсутствие движения). И поэтому вред для организма, вызванный продолжительным сидением, нельзя «сгладить» и компенсировать физическими упражнениями. «Людям следует понять, что качественные механизмы сидения совершенно отличны от ходьбы или занятий спортом», — утверждают ученые из университета Миссури, «сидячий образ жизни не то же самое, что недостаток тренировок. Для тела это две совершенно разные вещи».

Итак, длительное сидение наносит вред позвоночнику, и по этой причине подавляющее большинство работников офисов страдают теми или иными проблемами со спиной.

Повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний

Масштабное исследование (более 15,000 человек, около 13 лет), продемонстрировало, что у людей, ведущих сидячий образ жизни, шанс умереть от сердечного приступа выше более чем на 50%!

Повышается риск хронических заболеваний

Исследование, охватившее более 60 тысяч человек, показало, что люди, всего лишь около 4 часов проводящие в сидячем положении, в несколько раз чаще страдают от хронических заболеваний, в частности, от сахарного диабета, остеопороза и других. Учёные обнаружили связь болезней почек и сидячего образа жизни: среди женщин, проводящих в сидячем положении менее 3 часов в день риск хронических болезней почек на целых 30% ниже!

Снижается продолжительность жизни

Ученые выяснили, что люди, проводящие в сидячем положении по 6 и более часов в день, в среднем живут на 4,8 лет меньше; при этом каждый час, проведённый сидя после 25-летнего возраста, сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 20 минут.

Снижается фертильность у мужчин

Статистические данные свидетельствуют о том, что синтез тестостерона у мужчин, которые проводят в сидячем положении более 6 часов в день, снижается в 2 раза. Мужчины, которые проводят сидя всего лишь 3 часа, имеют на 50% меньше сперматозоидов. Застой в органах малого таза при многочасовом сидении может служить причиной развития аденомы предстательной железы и, как следствие, к простатиту, импотенции, и раковому перерождению тканей простаты.

И, конечно, малоподвижность, которой сопровождается долгое сидение, вызывает застой крови и жидкостей в ногах. Внимание: сидение со скрещёнными ногами еще больше затрудняет кровоток, что может вызывать проблему менее критичную, по сравнению с риском формирования тромбов, но тем не менее важную для женщин: ожирение бёдер и целлюлит.

Лишний вес и ожирение – еще одно следствие продолжительного сидения. Причиной этому являются, в частности, гормоны и ферменты. Например, продолжительное сидение вызывает хроническое повышение гормона стресса кортизола. В результате, вы начинаете «заедать стресс», чувствуете себя более грустным и усталым, сидите еще больше и продолжаете набирать вес. Фермент липопротеинлипаза отвечает за захват жиров и холестерина из крови, сжигает жиры в энергию, превращая «плохой» холестерин LDL в «хороший», HDL. У человека в сидячей позе эта ферментная активность падает на 90-95%, и всего за несколько часов неподвижного сидения уровень «здорового» холестерина в крови может упасть на 20%!

Всего вышеперечисленного вполне достаточно, чтобы осознать, что продолжительное сидение наносит существенный урон здоровью. Но что делать и как избежать сидения длинным часами – особенно в современных условиях?

Существуют специальные офисные столы, за которыми можно работать стоя. Сразу оговоримся, после долгих лет сидения, работать стоя – это непривычное ощущение, и поначалу ничего, кроме усталости в ногах и спине, вы скорей всего не почувствуете. Но попробовать стоит: один день не садитесь за кресло и поработайте стоя, и вы прочувствуете, как слаба ваша спина и как вам трудно держаться ровно, будет тянуть к земле как магнитом.

Работаете сидя, с ногами на полу, попробуйте оборудовать своё рабочее место так, чтобы ноги были чуть выше – это поможет улучшить циркуляцию крови.

Делайте перерывы! Если время позволяет, сделайте небольшую прогулку на свежем воздухе. Из физических упражнений для офисных работников лучшими считаются обычные приседания – как способ активизировать производство вышеупомянутых ферментов, которые расщепляют жир в вашем организме, и для улучшения циркуляции крови в ногах. Не забывайте растягиваться! В результате длительного сидения мышцы, окружающие бедра и связанные с тканями в пояснице, могут «забиваться» и создавать боли в бедрах, ногах и пояснице. Лучших способ для растяжки всего тела – это йога!

Оставаться активным и подвижным – это настоящий ключ к здоровью. Возможно ли это сделать в условиях пандемии, карантина и работы из дома? Возможно! Вспомните о тех длинных часах, которые вы раньше тратили на поездки на работу. Посвятите это время тому виду физической активности, который подходит именно вам, двигайтесь и будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

РАБОТА ИЗ ДОМА
И ПРЕКРАСНЫЕ ПРОДУКТЫ
с большой скидкой!
atomy

Вы, наверное, уже много слышали о южнокорейской компании **Atomy**? Особенно об их уникальном продукте **HemoHIM**, отзывы о котором в последнее время мелькают на Facebook? Те, кто принимает HemoHIM утверждают, что они **чудесно похудели, поздоровели и наполнились новой свежей энергией!** Также, HemoHim одобрен и рекомендован Canada Health и FDA как **средство укрепляющее иммунитет**, что особенно актуально в настоящее время!
В ассортименте Atomy есть множество и других прекрасных продуктов: для здоровья, косметика, бытовая химия, посуда из медицинской стали, чай, кофе и многое другое!

Для получения персонального аккаунта в интернет-магазине, и подробной информации:
(647) 450-5660 (Наталья)
Информация на сайте: www.natalia.pro708.com

Online
Marketing Solutions

- **Онлайн-реклама**
- Создание **бизнес-аккаунта** и/или **продвижение в социальных сетях:** Facebook, Instagram, Twitter
- Создание контента
- **Обучение** работе в Фейсбук и Инстаграм
- Создание профессиональных анонсов для **Kijiji**
- **Веб-сайты:** создание, поддержка и раскрутка (через SEO и другие онлайн-инструменты)
- **Интернет-магазины**
- **Создание брендов, логотипов, визитных карточек**, брошюр и пр.

Online marketing solutions - your way to growth, targeted exposure and success!

705-718-6664
(Angelica)

ОФИСНАЯ ЙОГА:
здоровый позвоночник по гимнастике «Хаду»

Хотите за 15-20 минут в день, не занимаясь в спортивном зале, сделать тело крепким и красивым, а позвоночник - здоровым? Тогда давайте познакомимся с оригинальной системой упражнений - гимнастикой «Хаду», которая может оказаться просто находкой для современного человека, работающего в офисе. Посвятите ей всего 20 минут времени своего обеденного перерыва, и вы, несомненно, сможете оздоровить позвоночник, восстановить мышечный тонус и зарядиться энергией.

Кто же разработал эту гимнастику и в чем заключается ее новизна и эффективность?

Название «Хаду» она получила в честь места, в котором родился ее создатель, Звиад Арабули. С 1996 по 2006 год он преподавал ее в Москве, а потом переехал в Киев, где сейчас он, являясь главой ассоциации «Хаду», продолжает обучать, а также готовит преподавателей. Эта методика запатентована, и ее тренеры работают уже во многих странах мира, включая Россию, Украину, Австрию, Италию, США и Израиль.

Система Хаду создавалась, опираясь на принципы знаменитой гимнастики Анохина 1903 года, боевые искусства и хатха- йогу. Она также использовала закрытую методику, предназначавшуюся для поддержания работы мышечной системы у людей, длительно находящихся в замкнутом пространстве: космонавтов, подводников и т.д. Надо отметить, что при современном образе жизни мы с вами мало чем отличаемся от последних: ведь сколько времени мы проводим неподвижно, в закрытых помещениях!

Создатель гимнастики «Хаду», Звиад, рассматривает человеческое тело, как гармоничный двигательный механизм, который, чтобы работать долго, не давать сбоев и не изнашиваться, должен эксплуатироваться правильно, по природным законам. Поэтому он решил создать такой комплекс упражнений, который бы развивал и строил гармоничное тело и сохранял функции, необходимые для его эффективной работы.

Приняв за основу, что здоровье и долголетие организма зависит от хорошо развитого опорно-двигательного аппарата, обслуживающего все остальные системы, Звиад взял за принцип один из основных законов Ньютона - действие равно противодействию. Он решил разработать упражнения, в которых одновременно участвуют пары противоположных мышц - сгибатели и разгибатели. Мышцы максимально напрягаются, но при этом никакой дополнительный вес не используется, а противоположные мышцы сами себя тренируют, увеличивая в два раза давление на сустав, тем самым укрепляя и его и соответствующие кости.

Этим Хаду принципиально отличается от метода работы с тренажерами, которые тренируют либо сгибатели, либо разгибатели: например, один тренажер работает с бицепсами, другой - с трицепсами, и т.д. Так как при работе с парами противоположных мышц не используется никакая внешняя нагрузка, то организм сам, на уровне подсознания, регулирует уровень их напряжения. В результате, все недостаточно развитые мышцы автоматически подтягиваются, становятся хорошо развитыми и сбалансированными. Если человек по каким-то причинам чувствует себя усталым, организм автоматически снижает нагрузку и, наоборот, увеличивает ее, когда энергии становится больше. Такая саморегуляция позволяет избежать травм. Важным достоинством гимнастики также является то, что она работает со всеми частями тела и со всеми мускулами, включая лицевые. Все упражнения делаются в относительно спокойном темпе, строго соблюдая порядок вдоха и выдоха. Очень важно не задерживать дыхание, вдыхая носом и выдыхая ртом.

При всех несомненных достоинствах этой гимнастики в ней есть спорные, с терапевтической точки зрения, моменты, на которые нужно обратить внимание.

1. Во-первых, все упражнения стоит делать медленно, не работать на износ. Лучше делать максимальный упор на качество выполняемого упражнения. Поэтому можно уменьшить количество повторений, чтобы не перегрузить мышцы.

2. Тем, кто захочет делать полный комплекс, можно посоветовать делать все упражнения для шеи медленнее и **не рекомендуется делать вращение головой.**

3. Гимнастика прекрасно укрепляет кости, но в случае остеопороза необходимо посоветоваться с врачом прежде, чем начать заниматься по этой системе.

4. Несмотря на то, что Звиад рекомендует эту гимнастику для всех возрастов, в **оригинальном виде она не рекомендуется физически неподготовленным людям старшего возраста** – если вы относитесь к этой группе, вам стоит обратиться к специалисту, который поможет адаптировать упражнения индивидуально для вас.

Ну а теперь - несколько прекрасных упражнений для всех, кто много сидит, возвращающих гибкость позвоночнику.

1. НАЧНЕМ С ДЫХАНИЯ

Ноги чуть шире плеч, стопы параллельны друг другу.

Вдох носом - сгибаем колени, прогибаем поясницу, сводим лопатки. Мышцы напряжены.

Медленный выдох ртом - привстаем, сохраняя мягкие колени, округляя верхнюю часть спины.

Повторите 6-12 раз.

2. ЖИМ ОТ ГРУДИ

Исходное положение тела как в предыдущем упражнении.

Расставьте руки как можно шире и возьмите ими воображаемую штангу.

Вдох - старайтесь максимально развернуть грудную клетку и сделайте прогиб в спине. На выдохе тянитесь максимально вперед и вытягивайте плечи, как будто вас кто-то тянет за руки. Руки всё время должны быть в напряжении.

Повторите 10 раз.

3. ПРОГУЛКА ГОРИЛЛЫ

Поставьте ноги чуть шире плеч, руки немного согните и отведите назад.

Напрягите брюшные мышцы и не спеша начинайте шагать, переваливаясь с ноги на ногу, имитируя походку обезьяны.

При наклоне плеча тянитесь ребром к тазу - вдох.

Выдох должен быть продолжительным, чтобы на один выдох приходилось несколько покачивающихся шагов.

Повторите 15 раз.

Заинтересовались? Комплексы упражнений гимнастики «Хаду» вы сможете найти на интернете по следующим ссылкам:

- Краткий комплекс «Хаду Блиц» (18 мин): **youtube.com/watch?v=ZA_Qhxev_h8**
- 30-минутный комплекс: **youtube.com/watch?v=9_-jMGvdSuU**
- Полный, базовый комплекс (46 мин): **hudeyko.ru/gimnastika-hadu.html**

Занимайтесь, сохраняйте свой позвоночник молодым и подвижным, и будьте здоровы!

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

with "Be Healthy" editorial team

ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ:
«мандала-терапия»

Ситуация, вызванная вспышкой инфекции коронавируса, которая уже продолжается много месяцев и, к сожалению, пока не улучшается, несомненно оказывает негативное воздействие на психологическое состояние и увеличивает уровень стресса – что в свою очередь может истощать иммунитет и способствовать заражению вирусом COVID-19 или привести к более тяжелому протеканию болезни. Что же делать и как снизить уровень стресса? Попробуйте метод арт-терапии, который прошел испытание временем – рисунки мандала!

В переводе с древнеиндийского языка санскрит мандала означает круг с центром. Википедия описывает мандалу как замкнутую геометрическую систему с равноудалёнными от центральной точки элементами, как закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, который все объединяет.

Рисунки мандала универсальны и встречаются в различных культурах с древности до наших дней - создавая их, наши предки хотели выразить свое понимание явлений, происходящих вокруг них, и свое отношение к этим процессам. Симметричность и гармония мандалы была призвана символизировать божественную природу бытия и отразить всю полноту Космоса, совмещая в себе противоположные начала – землю и воздух, динамику и статику, хаотичный беспорядок и гармонию.

Но как же древние традиционные рисунки могут помочь современному человеку? Оказалось, что узоры мандала обладают удивительным свойством гармонизировать состояние человека! Раскрашивание, создание и созерцание мандал позволяет уравновесить энергетический баланс, снять напряжение и разрешить внутри-личностные конфликты.

В практиках индуизма и буддизма, где по сей день мандалы используются в качестве ритуального инструмента для медитации и концентрации ума, также считается, что мандалы способны очистить карму, притянуть любовь и привнести благополучие в жизнь.

Итак, вы заинтересовались и хотите попробовать? Начать проще всего с раскрашивания готовых мандал. Орнаменты-раскраски можно найти и в книжных магазинах, и на многочисленных сайтах в интернете, например, colormandala.com. Далее вам понадобится немного свободного времени, спокойная обстановка и цветные карандаши или краски.

Как правило, на схемах орнаментов нет нумерации красок, поэтому вам предстоит самостоятельно подобрать цветовую гамму. Не бойтесь экспериментов, доверьтесь своему внутреннему голосу и выбирайте те краски и их оттенки, которые просятся к выражению, разрешите им быть, дайте им проявиться, дайте выход вашим внутренним импульсам. Помните, при раскрашивании происходят процессы на глубинном уровне - каждый цвет, который вы выберете для раскрашивания, имеет собственное значение, а комбинации цветов являются отражением вашего внутреннего и окружающего мира.

Те, кто занимается раскрашиванием или созданием мандал постоянно, утверждают, что с ними происходят удивительные вещи: что каждая клеточка тела расслабляется и наполняется чистой энергией. Попробуйте и вы! Откройте в себе творческое начало и подарите здоровье, спокойствие и внутреннюю гармонию.

"Be Healthy" editorial team

«РАЗБУДИТЕ» ВАШУ ИММУННУЮ СИСТЕМУ:
масло чёрного тмина

По своему виду чёрный тмин является милым, неприметным цветком, который легко можно встретить в поле или в огороде среди сорняков. Но знаете ли вы, что в целом ряде стран его выращивают в промышленных масштабах и используют как сырье для масла черного тмина, целебные свойства которого поистине впечатляют!

По данным исследований в масле чёрного тмина содержится более сотни активных веществ: витамины группы A, B, C, D, E и K, минералы (кальций, калий, натрий, фосфор, железо, селен, цинк, марганец), флавоноиды, эфирные масла, незаменимые аминокислоты омега-3, 6, 9, органические кислоты, такие как миристиновая, пальмитиновая, пальмитолеиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, арахидоновая, а также десятки других ценнейших витаминов, минералов и незаменимых для человеческого организма веществ.

История использования масла чёрного тмина (in English: Black Seed Oil) насчитывает не одну тысячу лет. Целебные свойства этого масла были упомянуты еще Гиппократом в его фундаментальных трактатах о медицине.

Авиценна писал, что чёрный тмин не только борется с болезнями, но и умножает «жизненные силы», является эликсиром вечной молодости и долголетия. В Древнем Египте чёрный тмин добавляли в пищу, использовали в косметических целях и для лечения практически всех недугов и заболеваний – от ожогов до бесплодия! Да и в наше время многие хозяйки знают о применении масла черного тмина в кулинарии в качестве пикантной приправы, а восточные женщины считают это масло залогом красоты кожи и волос.

Применение в медицине

Масло черного тмина можно легко назвать природным антибиотиком; оно отлично работает как противовоспалительное и антигрибковое средство, а также является замечательным **стимулятором иммунной системы - под его воздействием она «просыпается» и начинает работать в полную силу!**

Масло чёрного тмина может успешно применяться в борьбе с прыщами и другими раздражениями кожи, а также с такими болезнями, как дерматит, псориаз, экзема, витилиго, акне и различными грибковыми инфекциями.

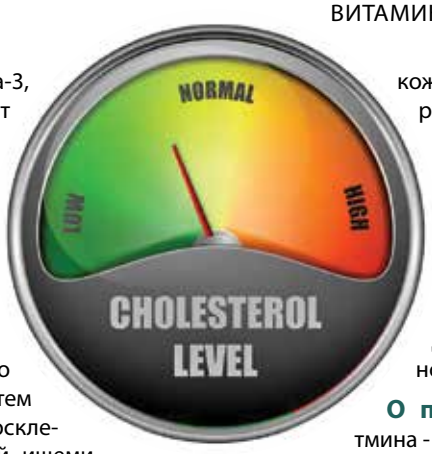
Причем это натуральное средство в результате испытаний оказалось намного эффективней, чем многие стероидные крема!

При пероральном использовании масло чёрного тмина целебно влияет не только на желудок, но и на весь желудочно-кишечный тракт. Улучшается работа пищеварительной системы, увеличивается перистальтика кишечника, восстанавливается баланс PH, устраняется патогенная микрофлора, что прекращает вредные процессы брожения, гниения, уничтожаются возбудители кишечных болезней. Считается, что масло способно устранить последствия гастрита: изжогу, тошноту, запор и колики. Фосфолипиды и дубильные вещества в составе масла активируют регенерацию клеток, поэтому считается, что масло чёрного тмина способно заживлять поражения слизистой желудка на любой стадии гастрита, а марганец и цинк в его составе не допускают возникновения новых очагов воспаления.

У масла чёрного тмина также есть желчегонное действие, что помогает устранить застой желчи, очистить желчные пути и печень, согнать отеки, понизить артериальное давление. Встречаются упоминания о том, что масло чёрного тмина способно выводить из печени токсины, снимать воспаление и спазмы, восстанавливать ее структуру. Поэтому употребление масла может быть полезно при различных печеночных заболеваниях — циррозе, ишемии, воспалительном процессе, при различных гепатитах.

К тому же, масло чёрного тмина известно своим мочегонным свойством и может давать прекрасный эффект как сопутствующее средство при лечении почек, помогая безболезненно вывести песок и камни и восстановить нормальную работу органов.

Считается, что масло чёрного тмина – это одно из эффективнейших средств против паразитов, обитающих в кишечнике человека. Это признает и традиционная медицина, и народные целители. Масло чёрного тмина способно вывести из организма все виды гельминтов и угнетает не только взрослых особей, но также личинки и яйца глистов, разрушая их защитный слой; также оно оказывает очищающее действие от накопившихся токсинов, продуктов жизнедеятельности паразитов. Убивая паразитов, масло не затрагивает естественную микрофлору кишечника, что часто происходит при использовании традиционных антибиотиков. Напротив, при очищении нормализуется работа пищеварительной системы.



О пользе незаменимых аминокислот Омега-3, 6, 9 для сосудов в наше время даже знают дети! Благодаря крайне богатому содержанию этих и многих других органических кислот, масло черного тмина способствует повышению эластичности сосудов и устранению их ломкости, препятствует образованию тромбов и очаговых воспалений сосудов и способствует выводу холестерина. В качестве профилактического средства масло чёрного тмина можно применять всем людям старшего возраста; тем более оно полезно тем, кто страдает атеросклерозом, тромбозом, варикозом, гипертонией, ишемической болезнью сердца, нарушением мозгового кровообращения и другими сосудистыми заболеваниями.

Лучшие ученые умы заняты поиском средства от болезни «первого мира» — метаболического синдрома, который включает в себя ожирение, пред-диабетическое состояние или диабет, неправильный обмен жиров в организме. Проблема, которая обострилась в наше время – в эпоху затянувшейся пандемии, карантинов и работы из дома! Но и до наступления эпохи COVID-19 мы стали меньше двигаться и больше кушать, при этом пищевая ценность продуктов упала значительно ниже необходимой нормы. Считается, что регулярное употребления масла чёрного тмина помогает избежать этого дисбаланса: обмен веществ становится правильным и более эффективным, организм очищается от холестерина, появляется естественная потребность в движении, а тяга к еде ослабевает. В странах, где свойства масла чёрного тмина более известны, оно широко применяется как средство для похудения и рекомендуется диетологами.

О пользе для женщин. Масло чёрного тмина поможет решить массу «женских» проблем - инфекционной, эндокринной, опухолевой и грибковой природы, а также помочь корректировать общий гормональный фон женщины, нормализовать менструальный цикл, и т.д. Кроме того, каждая женщина мечтает блистать красотой независимо от возраста! Масло черного тмина способствует активному разглаживанию морщин и общего рельефа кожи, значительно улучшая всю ее структуру; повышает тонус кожи и увеличивает её упругость; оптимизирует работу сальных желёз и препятствует появлению угревой сыпи и других кожных воспалений; освежает и тонизирует кожный покров, предохраняя кожу от высыхания и шелушения; помогает уменьшить видимость растяжек после родов, быстро затягивает раны, активно борется с возникновением отёков и даже используется при антицеллюлитном массаже!

О пользе для мужчин. Масло черного тмина - одно из лучших натуральных средств для мужчин. Оно является мощным природным афродизиаком, усиливает либидо, улучшает качество семенной жидкости, повышает подвижность сперматозоидов, нормализует работу простаты. Всё это крайне благотворно сказывается на сексуальном здоровье мужчины, особенно в зрелом и пожилом возрасте.

Теперь вы знаете о масле чёрного тмина и причинах попробовать этот поистине уникальный натуральный продукт. И пусть он принесет вам не только «железное» здоровье, но и молодость и красоту! Найти масло чёрного тмина можно в магазине **Health Garden** по адресу: 69 Doncaster Avenue (Yonge & Steeles)

ВНИМАНИЕ!
У масла семян черного тмина есть противопоказания. Перед употреблением обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Магазин "Health Garden"
Health Garden
N
Yonge
Doncaster
W
E
Steeles East
S
При магазине ведёт приём ВРАЧ-ГОМЕОПАТ
ЧАСЫ РАБОТЫ:
MON 9:30 - 7:00
TUES 9:30 - 7:00
WED 9:30 - 7:00
THUR 9:30 - 8:00
FRI 9:30 - 8:00
SAT 9:30 - 6:00
SUN 11:00 - 5:00
905-881-5764
69 Doncaster Ave, Thornhill, ON, L3T 1L6

COVID-19: страхование во время пандемии

Мы живем в необычные времена: в этом году с нами случилось событие, которое по статистике происходит примерно раз в 100 лет – пандемия...

Знаете ли вы, что предыдущая пандемия - испанский грипп, генетическая мутация вируса гриппа H1N1, в 20-х годах прошлого века, заразил более 500 миллионов человек и убил более 100 миллионов по всему миру, и до недавнего времени эта пандемия считалась самой смертоносной в истории?

Наряду с трагическими человеческими жертвами, коронавирусная пандемия вызвала серьезные экономические проблемы, оказав влияние на все сферы бизнеса, особенно туризм, гостиничный бизнес, авиакомпании, розничную торговлю, финансовый сектор и другие.

Страховая индустрия, при этом, не стала исключением. Как же ведёт себя эта отрасль в условиях развернувшегося кризисе, и как это отражается на настоящих и будущих клиентах?

С началом пандемии COVID-19 финансовые и страховые компании в центре бури! В считанные часы, максимум в и дни, этим компаниям пришлось перевести все свои операции в режим онлайн. При этом, горячие линии и центры поддержки страховых компаний продолжали отвечать на звонки взволнованных клиентов, реагировать на резко возросшее количество запросов, регулировать страховые случаи и оплачивать иски по страховым полисам жизни, здоровья, инвалидности...

Сейчас, по прошествии нескольких месяцев, можно с уверенностью сказать, что большинство страховых компаний исключительно хорошо пережили кризис, благодаря грамотным инвестициям, которые эти компании сделали заранее, а также вследствие того, что стратегическая оценка возможных рисков и кризисное планирование лежат в самой основе грамотного страхового бизнеса.

В настоящее время страховая индустрия работает бесперебойно - страховые иски оплачиваются без задержек, а новые аппликации рассматриваются в кратчайшие сроки с облегчёнными условиями приёма.

Итак, ответим на вопросы, которые задают многие наши читатели о том, как коронавирусная пандемия повлияет на страхование жизни и здоровья.

Страхование жизни

На данный момент нет исключений, связанных с COVID-19. Если у вас уже есть полис страхования жизни, и вы регулярно платите страховые взносы, при наступлении страхового случая вследствие коронавируса, это не будет рассматриваться иначе, чем любая другая причина смерти.

Страхование на случай критических заболеваний

Полисы по страхованию на случай критических заболеваний в настоящее время не покрывают COVID-19, но осложнения полученные в случае болезни, будут рассмотрены. Все остальное работает как раньше, и при наступлении страхового случая все иски покроются в рамках действующего страхового полиса.

Страхование путешествий

Все изменения в страховых продуктах для путешествий, туристов и гостей Канады касаются исключительно заболеваний COVID-19:

- Все полисы по страхованию путешествий или полисы страхования гостей Канады, заключенные до 11 марта 2020 года, работают как раньше и при необходимости покроют расходы, связанные с заболеванием коронавирусом.
- В договорах, заключенных после 11 марта 2020, во многих страховых компаниях появились исключения, связанные с покрытием расходов на диагностику и лечением COVID-19. Однако, уже в ноябре этого года многие страховые компании стали предлагать дополнительное покрытие к основному полису на случай заболевания короновирусом для выезжающих из страны канадцев.

В заключение хочется отметить, что пандемия COVID-19 и связанные с ней опасения в отношении общественного здравоохранения, заставили задуматься людей о планах и потребностях, о необходимости страхования жизни и здоровья, о защите себя и своих родных на случай проблем со здоровьем и потери дохода. Задумайтесь и вы, а есть ли у вас «страховой зонтик» и финансовая «подушка безопасности» в это непростое время.

Марина Нейман,
Insurance Advisor
with "Be Healthy" editorial team

КАРАНТИН И САМОИЗОЛЯЦИЯ:
изменения в восприятии времени и пространства

С наступлением новой реальности – эпохи COVID-19, в нашем привычном сложившемся жизненном укладе произошли кардинальные изменения, и все мы, независимо от того желаем мы это или нет, включены в трансформационные процессы выживания. Это сопряжено с большим количеством ограничений: обязательное ношение маски, социальная дистанция, ограничение допустимого количества людей в доме или квартире, карантин, самоизоляция, и многое другое.

Существуют некоторые различия между карантином и самоизоляцией; в любом случае, и то и другое означают ограниченную свободу передвижения и новую реальность, в которой пространство – сужается, а время, наоборот, растягивается, вызывая душевный дискомфорт, стресс, и даже депрессивные расстройства.

Это – неудивительно. До наступления пандемии в нашей жизни присутствовало разнообразие в виде различных занятий, впечатлений, путешествий, неограниченного живого общения – вседозволенность, которую мы не осознавали, и разнообразие, которое заполняло наше время. С точки зрения времени, для многих из нас ничего не поменялось, но резко сократилось пространство и спектр возможностей.

Поэтому, в этой статье мы призываем вас задуматься о том, как мы можем перестроить, изменить структуру времени и окружающего нас пространства и приспособиться к усечённому спектру возможностей, уменьшив тем самым стресс и дискомфорт от вынужденной ограниченной свободы передвижения.

Прежде всего, очень важно позиционировать карантин или самоизоляцию как осознанный выбор. Выбор – это всегда отказ от чего-то в пользу чего-то другого, и, когда мы выбираем ограничить собственную свободу передвижения, это гораздо легче делать, осознавая, что мы при этом отказываемся от неоправданного риска и угрозы собственному здоровью, от сложностей с административной ответственностью, и осуждения со стороны общества. Мы одеваем маску – сами, и в этом есть свобода – свобода выбора.

Далее, необходимо найти собственные, подходящие именно вам способы систематизировать и перестроить структуру окружающего нас пространства.

Разнообразными «расширителями» пространства могут быть спортивный уголок с велотренажером, пространство для занятий йогой или утренней зарядкой, игра на музыкальных инструментах, рисование, изучение новых языков и другие различные хобби. Это – поиск баланса и создание нашего бытового микрокосмоса.

Другими вариантами расширения пространства могут быть вылазки-«экспедиции» в подвал или на чердак, в залежи шкафов, в фотоархивы, просмотры видео библиотек и документальных фильмов, чтение новых или уже когда-то прочитанных книг.

Расширение пространства возможно и через виртуальные каналы – видео-звонки с друзьями или родными, общение через социальные сети, посещение музеев и театров в режиме онлайн, интернет-курсы и мастер-классы.

Структурировать нашу вынужденно ограниченную среду обитания может помочь чёткое расписание и план на каждый день – работы, домашних дел, хобби, занятий с детьми или общения с теми, с кем мы делим пространство. Это поможет ускорить ваше время дома и наполнить его смыслом, превратить карантин в «возможность» вместо «домашнего ареста» и ощущения тюремного заключения.

На что ещё следует обратить внимание. Ограничение свободы передвижения может представлять угрозу сведения пространства к собственному телу, к концентрации внимания лишь на собственных ощущениях, к обнаружению всевозможных симптомов и к несуществующим диагнозам.

Поэтому очень важно суметь сбалансировать пространственные и временные изменения – вышеперечисленными способами. Удачи вам на этом пути! Пандемия рано или поздно закончится, а те уроки, которые мы выучим, и тот опыт, который мы приобретем сейчас, останутся с нами.

Анастасия Пузырина,
Магистр психологии, практикующий терапевт
with Be Healthy editorial team

«ОЗОН: ОРУЖИЕ ДЛЯ БОРЬБЫ с коронавирусной пандемией»

Так озаглавили свою статью исследователи Токийского университета Кэйдзай (Tokyo Keizai University), размышляя о связи между озоном и распространением вирусов и бактерий. Японские ученые задались вопросом, почему SARS, бушевавший с зимы 2002 года по весну 2003 года, внезапно исчез в период с мая по июнь, как, впрочем, и большинство вирусов гриппа, которые «взрываются» осенью и зимой и исчезают в весенние и летние сезоны. При этом, исследования, проведенные ранее, наглядно продемонстрировали, что изменения температуры не оказывают значительного влияния на распространение вируса, а повышение влажности может привести даже к увеличению заболеваемости и смертности.

Ученые выдвинули гипотезу о том, что причиной может быть озон с его дезинфицирующими и бактерицидными свойствами. Дело в том, что концентрация озона существенно меняется в зависимости от времени года: она низкая осенью и зимой, а высокая весной и летом. Если гипотеза верна, то эпидемия, вызванная новым коронавирусом, должна исчезнуть одновременно с увеличением концентрации озона в течение сезонов. «В любом случае» – утверждают исследователи Токийского университета Чжан Юэ (Zhang Yue) и Муджи (Muji) – «уже более 100 лет озон, считающийся естественным «убийцей» вирусов, широко используется для дезинфекции и стерилизации, именно благодаря своим сильным антибактериальным и антивирусным способностям!»

Примерно год назад мы рассказывали читателям нашего журнала о салоне озоновой терапии O3 в Richmond Hill и его основательнице Елене Солучик (Jelena Solujic). В свете этих новых научных данных повторим основные моменты.

Лечение озоном – это замечательный метод лечения, который существует с 1900 года и успешно используется в наше время по всему миру, особенно в Европе, Азии и Южной Америке. Нужно отметить, что с 1940-х годов озон был очень популярен и в Северной Америке, но был уничтожен фармацевтическими конгломератами и только в последние годы стал постепенно возвращаться США и Канаду. Озонотерапия эффективно применяется для лечения различных расстройств и заболеваний, и просто для укрепления здоровья и улучшения самочувствия.

Список лечебных эффектов озонотерапии весьма внушительный:

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

Также, согласно многочисленным отзывам, озонотерапия может помочь справиться с тяжелыми симптомами менопаузы и помочь с гормональным дисбалансом, перепадами настроения, приливами, проблемами с весом, кожей и волосами.

Примером тому является сама Елена Солучик:

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

Мои подруги, которые, как и я, страдали от менопаузы, лишнего веса и прочего – бесконечно счастливы: приливы ушли, вес нормализовался (хочу отметить, что озон прекрасно разрушает жир и убирает целлюлит, за один сеанс теряется около 600 калорий). У всех прошли проблемы с пищеварением; все говорят, что улучшилось настроение и общее самочувствие.» – *рассказала Елена в своем интервью журналу «Будь здоров!»*

Какие еще проблемы помогает решить озонотерапия? *– вопрос, который задали наши корреспонденты Елене.*

«Проблемы, с которыми приходят подростки – это, в основном, прыщи и лишний вес. Более серьезные проблемы, с которыми обращаются к нам молодые клиенты, – это астма, ревматоидный артрит (который, к сожалению, очень «помолодел») и депрессия. Озоновая терапия является прекрасным дополнением к традиционному лечению, назначенному врачом. Расстройства сна, приливы, отсутствие энергии, тревожные состояния, проблемы с пищеварением, кисты и миомы, аллергия – типичные проблемы, с которыми к нам приходят женщины среднего возраста. У людей старшего поколения – это, как правило, боли в спине, мышцах и суставах, артроз, ревматический артрит. Также к нам приходят с хронической болью, варикозным расширением вен, ранами, которые не заживают, и тяжелыми комплексными проблемами со здоровьем, такими как аутоиммунные расстройства, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера.»

Как здесь может помочь озон?

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

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

Сколько сеансов обычно требуется, чтобы наступил эффект?

«Рекомендуется начать с трех сеансов. А после 5-10 можно достичь значительного улучшения – даже в случае тяжелых состояний.»

Что происходит во время сеанса?

«Никакой специальной подготовки не нужно. Озоновая сауна представляет собой капсулу, куда вы заходите, полностью раздевшись. В течении 30-45 минут, вы сидите внутри капсулы на полотенце, окружённые горячим паром, насыщенным озоном. Голова при этом находится вне капсулы, поэтому жар переносится легче и эффект детоксикации достигается лучше: поры раскрываются, озон проникает внутрь и, не причиняя вреда здоровым клеткам, воздействует на вирусы, паразиты, микроорганизмы, грибки, токсины, тяжелые металлы и другие вредные вещества в организме, которые являются причиной болезней. Всё, что вытягивается из организма во время сеанса, вы увидите сами: серые или чёрные, как смола, пятна на полотенце; темные крупинки в лужицах воды под ногами. После сеанса вы почувствуете себя очень расслабленными и в то же время заряженными энергией, глубоко очищенными - снаружи и изнутри!»

Попробуйте озонотерапию и вы!
О3 находится в центре Richmond Hill
(Yonge and Major Mackenzie).
В настоящее время в салоне проводится акция:
$65 за 1 сеанс или 3 сеанса за $180.

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

«КАРАНТИННЫЙ» ВЕС И ДИЕТЫ

Как потерять карантинный вес? А тем более, как это сделать в условиях нового карантина, в котором уже находятся жители Торонто, Миссиссаги, Брамптона и т.д.? Этот вопрос нам задают многие наши читатели и читательницы, новой реальностью которых стала работа из дома, отсутствие физической активности и географическая близость к источникам еды – кухне и холодильнику... Многие пробуют всевозможные диеты, и как раз об этом мы хотим поговорить в этой статье.

В советских медвузах слово «диета» ассоциировалась лишь с лечебным питанием. Был скучный предмет – диетическое питание, и профессия – врач-диетолог. Использовалось слово «стол», особенно, в санаториях, и лечебные «столы No» ассоциировались в наших умах с язвенной болезнью, патологиями печени... и безнадежной старостью. Однако вопрос о вреде диет в то время не рассматривался, так как все назначенные диеты были лечебными и, соответственно, полезными.

Но затем пришла мода на худое тело и покорила мир. Сейчас для большинства слово «диета» имеет косметический оттенок. Было подсчитано, что сегодня существует 28,000 различных диет, и две трети женщин в мире ежегодно экспериментируют, пробуя одну или несколько из них.

Но знаете ли вы, что абсолютно все диеты наносят сокрушительный удар по здоровью? Почему? Давайте разберемся вместе.

Два основных постулата, на которых строится отношение современных медицинских специалистов к диетам гласят примерно следующее:

- Диеты работают и иногда дают довольно хороший эффект, и поэтому имеют множество приверженцев и сторонников.
- Все диеты вредны, просто вред у них разный и проявляется он иногда сразу, а иногда – через годы.

Напрашивается законный вопрос: не противоречит ли одно другому? Если диеты работают, то почему все они вредны?

Дело в том, что под диетами мы сейчас подразумеваем относительно короткие пищевые схемы – они могут продолжаться от трех дней до нескольких недель. И вред диет в таких ситуациях может быть весьма специфическим. Диеты, которые надо соблюдать более длительные промежутки времени, будут уже изменением пищевого поведения, и если эти изменения разумны, то они не вредны и могут сделать вас стройными и здоровыми. Однако, долгое соблюдение коротких диет, рассчитанных на небольшой срок, наносит, сокрушительный удар по здоровью - до анорексии и тяжелых, иногда смертельных, нарушений обмена веществ.

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

1. Стресс для организма

Нормальному человеческому организму постоянно нужны все пищевые компоненты – белки, жиры, углеводы, витамины и минералы – в определенных соотношениях и количествах. Любая диета нарушает эти соотношения, организм чего-то недополучает, а это – всегда стресс. Стресс не так уж и плох сам по себе, но частый и декомпенсированный – он крайне вреден. К тому же, наш организм умный и учится бороться со стрессом. Поэтому каждый последующий, но схожий с предыдущим, стресс переносится все легче и легче. Применительно к диетам это означает, что, пробуя второй и третий раз одну и ту же диету, мы все меньше на нее реагируем – и меньше худеем! Наверняка это замечали многие.

2. Замедление метаболизма. Жёсткие диеты, например, очень низкокалорийные, заставляют организм замедлять обмен веществ – так он пытается сохранить жизнь «худеющему», «растянув» пищу на более длительный период. Замедление обмена веществ в организме может достигать 20-30% от того, что было до начала диеты. При возвращении к обычным нормам питания, процесс ускорения метаболизма происходит постепенно, и первое время низкий обмен сохраняется, и обычное количество еды откладывается в виде нового жира. Именно потому по окончании даже самой удачной диеты люди часто поправляются не до исходных цифр, а гораздо сильнее.

3. «Повторное» ожирение - опаснее и вреднее первоначального потому, что жир зачастую откладывается не там, где был изначально, а других местах – в большей степени на внутренних органах. Это так называемое висцеральное ожирение, которое причиняет огромный вред внутренним органам и приводит к различным серьёзным болезням.

Поэтому гораздо лучшим критерием как избыточного веса, так и похудения, является не индекс массы, а объём талии в сантиметрах – именно этот показатель говорит о количестве жировой ткани в брюшной полости, что гораздо важнее, чем абсолютная величина веса.

4. Болезни органов, а также генетические и метаболические особенности. Садясь на диету, мы часто не учитываем не только состояние нашего собственного здоровья, но и генетические и метаболические особенности, привычки питания в семье и прочее. А начинать следует именно с них. Кроме того, перед попыткой изменить систему питания нужно проверить гормональный фон и состояние основных органов, иначе вред диеты может оказаться очень серьезным. Например, если человек с заболеванием почек «садится на Atkinson»", где преобладает белковое питание, противопоказанное этим пациентам, диета «не выдерживается» поскольку непереносима для организма, а вред получается двойной – больному органу и самооценке, оставляя чувство вины и стыда, как любое дело, которое не получилось.

5. Расстройства всех функций организма. Диеты любого типа приводят к нарушению стабильной работы и состояния органов и систем человека. Пробуя то одну, то другую диету, мы на протяжении короткого времени заставляем наш организм слишком часто и резко перестраиваться. Казалось бы, в организм поступило меньше еды, и что? Но при этом меняется и скорость выработки, и состав пищевых ферментов, и работа кишечника, и даже мозга. Раньше мы ему глюкозу поставляли, а потом перестали. Вместо неё пошли в расход так называемые кетоновые тела от расщепленных жиров (по такому принципу работают низкоуглеводные диеты). Организм старательно перестраивает свой обмен веществ под наши капризы, а мы через неделю передумали – тяжело, не получается – и решили снизить калорийность рациона. Снова начинается очередная перестройка, а это – процесс сложный, тонкий и, в идеале, длительный.

Таким образом, мы получаем расстройства всех функций, даже с пищеварением не связанных. Наш бедный организм просто не успевает за полётом наших желаний и «забывает» следить за работой сердца, «забывает» о суставах, об иммунитете, о борьбе с вредными для нас веществами в загрязнённой окружающей среде. А потом мы удивляемся, почему стало столько болезней? Голова болит, и на погоду реагируем, и колени не сгибаются – а мы всего лишь пробовали похудеть!

6. Мы уже упоминали о **психологическом вреде диет.** Страдания от неудачи, связанные с этим чувства вины и стыда, боль, ощущение собственной слабости и неспособности («что я вообще могу, если даже «закрыть рот» не получается»). Все это может переживаться гораздо тяжелее и приводить к более серьезным проблемам, например, психическим расстройствам, чем проблема наличие избыточного веса и связанные с этим неудобства.

Итак, хотите избавиться от «карантинного веса» и стать стройными и здоровыми? Нужно самостоятельно или с помощью специалистов перестроить «пищевое поведение» – ваше отношение к еде и привыкнуть к этому, ведь жить по-новому придется до конца жизни – в условиях карантина или когда он закончится. Будьте здоровы!

Be Healthy editorial team

ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

Одним из примеров изменения пищевого поведения может является средиземноморская диета, которая вовсе и не диета, а скорее основа для рационального, здорового питания. Вы любите рыбу и морепродукты? Греческий сыр Фета, помидоры и оливковое масло? Баклажаны и хумус? Вы – поклонник итальянской кухни? Тогда эта «диета» для вас!

Немаловажный плюс средиземноморской диеты – отсутствие противопоказаний. Меню сбалансировано, содержит все необходимые нормальному организму вещества. Медленный процесс похудения идет сам по себе без чувства голода и стресса, за счет потребления низкокалорийной, полезной пищи и исключения вредных продуктов.

Основной минус – худеть она помогает крайне медленно. Основная цель – приучиться к здоровому питанию и улучшить состояние здоровья. Лишний вес будет уходить достаточно медленно и результат можно ждать довольно долго, но он будет устойчив и ушедшие килограммы не вернутся сразу же после прекращения диеты!

Основные принципы средиземноморской диеты

- **Высокий уровень потребления:**
  - Мононенасыщенных жиров. Оливковое масло активно используются в приготовлении блюд, давая до 1/3 потребляемых калорий.
  - Рыбы и морепродуктов, которые играют роль своеобразного заменителя мяса, поэтому их едят достаточно часто, 4-6 раз в неделю.
  - Овощей, бобовых, орехов, цельных злаков
  - Свежих фруктов, которые являются самым излюбленным десертом.
- **Средний уровень потребления:**
  - Молочных продуктов, основными из которых являются свежий сыр и йогурт.
  - Алкоголя – в размере одного-двух бокалов сухого вина за обедом или ужином.
- **Низкий уровень потребления**
  - Мяса, которое в средиземноморских странах традиционно было праздничным, а не повседневным продуктом.
  - Сладкого в виде выпечки, конфет и шоколада – их заменяют свежие ягоды и фрукты.

И, конечно, одним из основных «ингредиентов» является физическая активность — занятия посильным спортом, активный образ жизни и побольше времени на свежем воздухе!

Be Healthy editorial team

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ
йогурт для повышения иммунитета

Сегодня я хочу поделиться одним из моих любимых рецептов – рецептом йогурта на основе семечек или орехов – прекрасного, вкусного и полезного ферментированного продукта, при этом без глютена и лактозы (без использования молочных продуктов)!

Как известно, употребление ферментированных продуктов в пищу – это простой, полностью натуральный и эффективный способ поддерживать здоровье кишечника и иммунитет. Что очень важно в современной ситуации!

Ферментированные продукты можно купить и в магазинах, но, порой, тяжело разобраться каковы источники этих продуктов, а особенно их активных ингредиентов, и насколько они эффективны. Также не всегда понятно, не содержат ли они белый уксус (о вреде которого мы уже писали в предыдущих статьях) и пестициды.

Поэтому лучше всего делать это «лекарство» своими собственными руками и из известных нам качественных продуктов. При этом мы имеем возможность экспериментировать, оттачивать наше поварское искусство и добиваться новых восхитительных вкусов и оттенков. Так, я готовлю квашеную капусту с ягодами можжевельника и тмином, йогурты на основе семечек и орехов, свекольный квас, хлеб на закваске и многие другие.

Также, приготавливая ферментированные продукты сами, мы берем на себя ответственность за свое собственное здоровье, а не перепоручаем эту ответственность продуктовым корпорациям, часто движимым совсем другими мотивами.

Итак, **вкусный и полезный йогурт для повышения иммунитета**

Ингредиенты (на 2 стакана готового йогурта)

- 1 стакан хорошо промытых сырых кешью или смеси орехов кешью, макадамии и различных семечек: подсолнечника, тыквы, конопли и др.
- 1 1/2 стакана чистой, желательно фильтрованной, воды или жирного кокосового молока, без сахара и без консервантов*

** Если вы предпочитаете домашнее кокосовое молоко, добавьте 1/2 стакана несладкого сушеного измельченного кокоса и еще 1/2 стакана воды для замачивания*

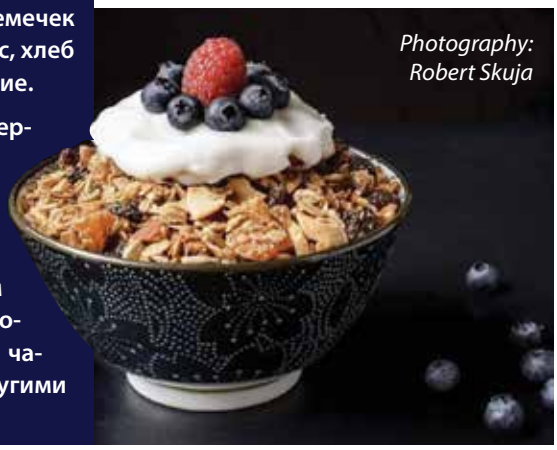
- 1 щепотка качественной нерафинированной соли

Вы также можете добавить 1 таблетку пробиотика и 1-2 чайные ложки меда или кленового сиропа.

Готовим с любовью…

Замочите промытые орехи и семечки на 6-8 часов в воде при комнатной температуре или в кокосовом молоке в холодильнике. По прошествии этого времени, не промывая, смешайте орехи, семечки и жидкость, в которой вы их замачивали, в высокоскоростном блендере до получения однородной массы. Добавьте соль.

Бактерии, необходимые для ферментации, естественным образом поступят из окружающего воздуха, но, если вы хотите ускорить процесс и добавить больше пробиотических штаммов, вскройте капсулу с пробиотиком и добавьте в смесь. Взбивайте в течение 2 секунд, чтобы порошок растворился.



Photography: Robert Skuja

Все содержимое блендера перелейте в литровую стеклянную банку* и накройте хлопчатобумажной тканью. Оставьте для брожения в теплом месте на 24-48 часов. ** Банку можно поставить в миску, на случай если при брожении смесь начнет переливаться через край.*

После этого перемешайте, добавьте мёд или кленовый сироп (по желанию), закройте крышкой и поставьте в холодильник. Готовый йогурт можно хранить в холодильнике до 2 недель, при этом он будет продолжать медленно бродить и загустевать, и, конечно, радовать вас своим замечательным вкусом.

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

Квашеная капуста вошла в моду?

«Квашеная капуста и кефир, кимчи, комбуча и мисо, — то есть ферментированные продукты известные веками, вдруг свели всех с ума», — сообщает британская газета The Guardian. Кинозвезды и фотомодели называют ферментированные продукты причиной своего отличного внешнего вида и самочувствия.

Об интересе к ферментации заговорили практически все передовые шеф-повара. Например, обладатель двух звезд Мишлéн, датчанин Рене Редзепи, чей ресторан Noma в Копенгагене уже четыре раза был признан лучшим рестораном мира!

В чем же секрет такого взрыва популярности? В кулинарии – это насыщенный непередаваемый вкус ферментированных продуктов. И, конечно, результаты современных медицинских исследований, которые продемонстрировали невероятную пользу ферментированных продуктов для здоровья.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ:
вопросы и ответы

Что такое ферментированные продукты?

Это перебродившие продукты. В процессе брожения (ферментации) получается уникальный по своим вкусовым и полезным свойствам продукт, который содержит живые бактерии, витамины, минералы, органические кислоты, энзимы, короткоцепочечные жирные кислоты, крайне полезные для нашего здоровья.

Какие продукты относятся к ферментированным?

Самый известный ферментированный продукт — это чайный гриб, который стоял у наших бабушек на подоконнике и который сегодня мы знаем под модным названием «комбуча». Другие хорошо известные ферментированным продукты это: молочные— простокваша, кефир, йогурт, сыры; популярные в Азиатской кухне соевые продукты —мисо, темпе и натто, а также квашеная капуста и корейская капуста кимчи, а из напитков квас, вино, пиво и даже некоторые сорта чая.

Кто придумал ферментировать продукты?

Ферментированные продукты имеют очень давнюю историю. Издревле наши предки использовали ферментацию как способ обработки для того, чтобы на более длительный срок сохранить цельность и ценность пищи. Археологические находки подтверждают, что уже в эпоху неолита люди изготавливали напиток из перебродившего риса, мёда и фруктов.

Как происходит процесс ферментации?

Продукты бродят под влиянием различных микроорганизмов и продуктов их распада. Среди них: дрожжи (с образованием спирта и углекислого газа), уксусная кислота (ацето-бактерия), молочная кислота (лакто- и бифидо-бактерии и стрептококки), аммиачные и жирные кислоты (бациллы, плесень).

Почему ферментированные продукты считаются полезными?

Ферментацию называют «искусственным пищеварением», так как в процессе брожения продукты частично распадаются и меняют пищевую ценность. Такая еда легче усваивается. В некоторых случаях она обогащается витаминами и минералами.

Особенно полезными считаются пробиотические продукты, которые содержат микроорганизмы и вещества микробного и иного происхождения (пробиотики). Пробиотики можно найти в нашем кишечнике и в продуктах молочнокислого брожения. Например, в живых кисломолочных продуктах — кефире, йогурте, мягком сыре, а также в квашеной капусте, хлебном квасе, мисо, комбуче. Их также выпускают в капсулах и таблетках.

А что такое пребиотики?

Пребиотики — компоненты пищи, которые помогают пробиотикам расти внутри организма. Они не перевариваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, а доходят до толстого кишечника, где их съедают полезные бактерии. Благодаря этому микрофлора кишечника восстанавливается и нормализуется.

Как помогают пробиотические продукты?

Их основная задача — нормализовать работу кишечника и повысить иммунитет (который как известно, более чем на 70 % зависит от здоровья кишечника). Исследования также показали, что пробиотики подавляют активность H-pylori — бактерии, предположительно вызывающей язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Они также улучшают психическое состояние, повышают стрессоустойчивость, очищают кожу.

Разве желудочный сок не должен уничтожать все полезные бактерии?

Нет. Исследования показывают, что бактерии выживают в желудочно-кишечном тракте, при этом уровень выживаемости бифидо- и лактобактерий колеблется от 20 до 40% для различных видов.

Что искать на этикетке ферментированных продуктов, чтобы они оказались действительно качественными?

В идеале, конечно, стоит готовить ферментированные продукты дома самим. При покупке готовых ферментированных продуктов, внимательно изучайте их состав. Так, в квашеной капусте, например, не должно быть уксусной кислоты и сахара. Информация о кисломолочной продукции обычно указывается на упаковке: ищите аббревиатуру КОЕ — колониеобразующие единицы или количество бактерий. Чем их больше, тем лучше. Йогурты выбирайте натуральные — без сахара и добавок. Помните, пастеризованные продукты не содержат живых бактерий, хотя в их составе могут быть другие полезные вещества.

Полезна ли ферментированная еда, не содержащая пробиотиков?

Большинство ферментированных продуктов содержат витамины и минералы, что делает их также полезными для здоровья.

"Be Healthy" editorial team

РОЛЬ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ В ЛЕЧЕНИИ КОРОНАВИРУСА

Грипп сопровождает человечество с древнейших времён.
Одним из первых его описал Гиппократ еще в 412 году до нашей эры.

В описании содержатся хорошо знакомые нам симптомы – лихорадка, боль в мышцах и костях, кашель, насморк, першение в горле... Позднее был определен вирусный характер гриппа.

Отличительной особенностью вирусов является их способность к мутированию (быстрому изменению их генетического кода), в результате чего мы ежегодно сталкиваемся с новыми штаммами вирусов. Наше общество и медицина не всегда оказываются готовыми к быстрой реакции на эти изменения, что обуславливает возникновение вирусных эпидемий.

Вирусная эпидемия, которая началась в Китае в декабре 2019, вызвана вирусом из «семейства» коронавирусов (COVID19), к которым относятся SARS, MERS и другие. На сегодняшний день патогенетические механизмы развития коронавирусной инфекции изучены всё ещё недостаточно. Входными воротами для инфекции человеческого организма является слизистая оболочка верхних дыхательных путей. При поражении возбудителем COVID19 инфицирование стремительно распространяется на бронхи и легкие, вызывая угрожающее жизни воспаление.

На начальном этапе заражения новым типом возбудителя признаки коронавируса совпадают со всеми признаками обычной простуды: сухой кашель, слабость, повышение температуры. Если заболевание протекает в лёгкой форме, воспаление лёгких не развивается, и весь патологический процесс ограничивается слабо выраженными симптомами. В таких случаях температура может подниматься незначительно или вообще оставаться в пределах нормы.

При тяжелых формах заболевания состояние пациента быстро ухудшается, поднимается очень высокая температура, появляется непродуктивный упорный кашель, развивается вирусная пневмония, которая по своим симптомам может напоминать пневмонию, вызванную бактериальным пневмококком.

Однако, вирусная пневмония в отличие от бактериальной не поддаётся лечению антибиотиками.

На настоящее время не существует препаратов, которые эффективны в лечении вирусных заболеваний на 100%. Поэтому лечение – симптоматическое, в виде жаропонижающих, отхаркивающих, и противокашлевых средств. Пациентам рекомендуется покой, достаточное количество жидкости, избегать курения и спиртных напитков. Неосложнённый грипп не лечат антибиотиками, поскольку антибиотиками лечат только бактериальные инфекции, к которым вирус не относится.

Методы китайской медицины для лечения острых инфекционных заболеваний широко использовались вплоть до середины 20 века. Однако, со стремительным развитием фармакологический индустрии и антибиотиков после, методы китайской медицины лечения инфекционных заболеваний были преданы забвению.

Основными методами лечения инфекционных заболеваний китайской медицины являются иглотерапия и лекарственные травы. Китайская медицина является очень точной в своих процедурах и требует различных составов лекарственных трав и комбинаций точек акупунктуры для каждого состояния или стадии инфекционного заболевания.

На стадии предотвращения проникновения инфекции в организм лечение направлено на создание защитного барьера, эквивалентом которого в современной науке является иммунитет.

Если болезнь лечат в её начальной стадии, когда только появляются первые признаки недомогания, лечение иглоукалыванием и травами может остановить её развитие, и человек будет чувствовать себя гораздо лучше уже в течение дня, при условии нормальной работы иммунной системы.

Однако, если лечение не проводится сразу, то болезнь будет проходить свои обычные стадии. Но и в этом случае акупунктура и фитотерапия могут поддержать иммунную систему таким образом, что течение болезни будет происходить гораздо легче.

Для усиления иммунной защиты организма используется древнекитайская травяная формула «Yu Ping Feng San» (сокращенно YPFS), которая является одной из самых популярных в Китае в холодное и пыльцевое время года. Эта формула содержит корень астрагала (Хуан Ци), корневища атрактилод (Бай Чжу) и корень сапошниковых (Фан Фэн) и может быть приготовлена путём отвара сушеных трав или приема готовых таблеток YPFS. Интересно то, что название «Yu Ping Feng San» буквально означает «Нефритовое ветровое стекло», так как китайская медицина считает его защитным щитом для организма от патогенных микроорганизмов.

Учитывая тот факт, что коронавирус поражает дыхательные органы на стадии развития болезни, усилия китайской медицины направлены на мобилизацию ресурсов организма на восстановление функций пораженных органов, путем улучшения кровоснабжения и снятия воспаления, используя комбинацию специфических трав и точек акупунктуры.

Во время эпидемии коронавируса (COVID19) в Китае наряду с привычными лекарствами почти всем госпитализированным пациентам назначались препараты традиционной китайской медицины. По сообщению агентства Синьхуа (Xinhua), пациенты, параллельно проходящие оба вида лечения, выздоравливали гораздо лучше тех, кто принимал только «обычные» медикаменты.

Так, в китайском городе Ханчжоу таким образом удалось вылечить 88-летнюю пациентку, попавшую в больницу в уже критическом состоянии, а столетний житель провинции Хубэй вылечился после инфицирования коронавирусом, став самым старым пациентом, излечившимся от COVID-19.

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

ЖИЗНЬ В ЭПОХУ COVID-19

О последствиях пандемии говорить ещё очень рано. Прошло лишь девять месяцев после того, как мы впервые услышали о COVID-19, и эта пандемия унесла жизни почти полутора миллиона человеческих жизней и заразила более 60 миллионов человек в мире. Количество инфицированных продолжает увеличивается, а государственные меры – ужесточаться, пока, к сожалению, без видимого положительного эффекта.

Многое об этом вирусе до сих пор не известно. Но есть один важный факт, который не вызывает сомнений, – мир меняется, стремительно и неизбежно, а вызванный пандемией кризис не породил эти процессы, но стал для них катализатором, лишь усиливая тенденции, которые развивались до этого.

Например, пандемия обострила проблему «невидимого труда». Вы, конечно, хорошо помните время, когда сама возможность дистанционной работы представлялась перспективой очень привлекательной, но недоступной для многих. Сейчас же, после долгих месяцев принудительной работы из дома, многие осознали, что все формы удаленной работы чрезвычайно выгодны работодателю, но не работнику. Работодатель экономит на всем: он работника не обогревает и не убирает за ним, не оплачивает помещение, в котором работник находится, не обеспечивает его техникой (такой как принтер или телефон) и никак не поддерживает его рабочее место. Быстро начала стираться грань между рабочим временем и нерабочим, между рабочим пространством и жилым.

Это способствует эрозии трудовых прав и завоеваний социального и профсоюзного движения XIX-XX веков, возвращая нас — на новом техническом уровне — в ситуацию предыдущей промышленной революции, когда отношения работника и работодателя почти никак не регулировались законодательно, труд во многом был надомным, а оплата — сдельной.

Одновременно на работающих легла ещё одна обязанность – обеспечивать те сервисные функции, которые для них раньше выполняло государство, в том числе и присмотр за детьми, готовку и уборку, невидимый и неоплачиваемый обслуживающий труд, в основном выполняемый женщинами.

Пандемия дала серьезный импульс, чтобы люди задумались, что они способны делать онлайн. Наверное, можно считать, что нам повезло, что пандемия COVID-19 случилась в технологическую эпоху, а не 20 лет назад. При современном уровне технологического прогресса, высокоскоростного интернета, коммуникационных приложений и т.п. у нас есть возможность продолжать общаться, отмечать праздники и семейные торжества, делать покупки, учиться, тренироваться и полноценно работать – в режиме онлайн. Даже такие инертные области, как государственный и финансовый сектор, а также область права были вынуждены перестроиться в считанные дни. Сегодня стало возможным провести слушания с участием судьи – не в зале суда. Можно проделать весь процесс документооборота и заверить нотариально документы – без личного присутствия у нотариуса.

Можно подписывать документы в электронной форме. В этом отношении за несколько недель общество шагнуло вперед на 50 лет.

Пандемия выявила крайне серьезные недостатки в системах здравоохранения, а также тот факт, что недостаточное финансирование здравоохранения – в одной или нескольких странах – может иметь крайне пагубные последствия для всего мирового сообщества. Напомним, ежемесячно пандемия обходится глобальной экономике почти в 400 миллиардов долларов США, и на данный момент уже потеряно около 500 миллионов рабочих мест – 30% из которых по прогнозам многих специалистов не восстановятся.

Мы также наблюдаем, как многие правительства пользуются чрезвычайными обстоятельствами эпидемии, чтобы законодательно расширить собственные полномочия, прежде всего в области слежки и контроля, а также использования данных граждан. Очевидно, пандемия подтолкнула процесс, который начался задолго до этого – эрозию приватности и всеобщую прозрачность.

Кризис показал, что правительства стран мира больше не могут позволить себе пустить инфекционный процесс на самотек, и, как раньше, рассматривать ситуацию как обычный сезонный всплеск, который заберёт положенные ему жертвы с неизбежностью стихийного бедствия. Для своего политического выживания они должны продемонстрировать, что делают всё, чтобы люди не умирали. Человеческая жизнь (в глазах общества) стала настолько дорога, что никакое правительство в мире не может себе позволить человеческие потери – если общество считает, что их можно было бы предотвратить.

Что произойдёт дальше мы можем только гадать. Кто-то уповает на вакцину в надежде на возвращение к прошлой жизни. Приверженцы идеи о том, что коронавирусная пандемия связана с изменением климата, призывают к восстановлению в улучшенном «зеленом варианте». Кто-то – и очень хочется надеяться, что это большинство – считает, что необходимо не просто вернуться к старым нормам, а добиться создания «новой реальности» - в которую мы войдем, обогащённые новым опытом и выучившие ценные уроки, бесконечно ценящие друг друга и твёрдо верящие в самих себя.

"Be Healthy" editorial team

ВЕЛИКОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Мы живем в переломный период. С одной стороны, происходит развитие духовности, обращение к высшим ценностям, раскрытие и возвращение к собственному внутреннему «Я». С другой стороны, страх и угроза гибели миллионов людей вследствие глобальной пандемии COVID-19.

В это время каждый из нас подвергается испытанию на раскрытие духовности; каждому из нас предоставляется возможность пробудить свой собственный – смелый, божественный, наполненный любовью дух, прислушаться к нашей душе и телу, вернуться к глубинным знаниям о строении нашего организма – в том числе, о нашем собственном иммунитете, призванном защищать нас с момента рождения, непрерывно изучать, обрабатывать и хранить сведения о всех биологических формах, существующих или поселяющихся в нашем организме, и всегда готовом с ними взаимодействовать.

В этом году мы стали свидетелями постоянно меняющихся сведений и указаний, и подчас возникает впечатление, что медицинские специалисты и правительство действуют вслепую, хотя, несомненно, движимые лучшими намерениями и из лучших побуждений. Мы второй раз проходим режим строгого карантина, и возможно находимся под угрозой военного положения.

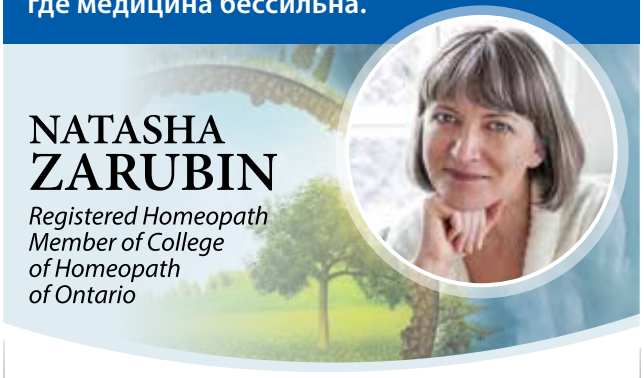
При этом, правда заключается в том, что пока ни один ученый не выделил вирус COVID-19 в очищенной форме и не доказал затем, что он вызывает заболевание у животных или людей. Существуют и другие предположения, в частности о том, что это заболевание, характеризующееся гипоксией (недостатком кислорода) и усилением свёртываемости крови, что приводит к тяжёлым тромботическим осложнениям, связано с воздействием электромагнитного излучения, вследствие внедрения технологии мобильной связи 5G, работающей в миллиметровом диапазоне и требующей более плотного размещения станций. Напомним, основные операторы мобильной связи в Канаде Rogers, Bell и Telus начали внедрение технологии 5G с конца прошлого года. Существуют опасения, что усиленное электромагнитное излучение в сочетании с общим загрязнением окружающей среды, плохим питанием, наличием токсичных веществ в воде и продуктах, увеличивают нашу уязвимость к заболеванию. А карантины, маски, отсутствие физической активности в условиях ограниченного пространства, а также вакцины, произведенные наспех, могут только ухудшить ситуацию.

В этой статье мы не призываем вас отрицать опасность коронавируса, верить в разноречивые предположения, следовать или не следовать противоречивым рекомендациям. Мы призываем верить в себя и собственный иммунитет. Мы призываем вас быть движимыми не страхом, а любовью; следовать тому, что, согласно нашему глубокому внутреннему пониманию, является истинным и естественным. К тому, чтобы использовать могущество нашего высшего «Я» и силы высшего сознания для преодоления трудностей.

Будьте критичны и практичны, но, что наиболее важно, ежедневно обновляйтесь, благодаря духовным практикам и улучшайте вашу жизнь – делая тело здоровее, ум спокойнее и радостнее, сознание – чище, позитивнее и восприимчивее. Будьте здоровы!

Natasha Zarubin, Family homeopath
with Be Healthy editorial team

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



NATASHA
ZARUBIN
Registered Homeopath
Member of College
of Homeopath
of Ontario

- Лечение бактериальных инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний гомеопатией
- Неврозы, депрессия, PTSD без антидепрессантов
- Лечение гриппа, простуды и Covid-like симптомов
- Лечение многих детских и подростковых проблем
- Пост-вакцинальные синдромы, аутизм, ADHD

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill in person, on-line or phone.

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

ПАНДЕМИЯ 2020
и рынок загородной недвижимости

«Мир никогда не будет прежним» - эта фраза стала девизом этого года. Ощущение того, что мир переживает невероятные события, и ожидание серьезных грядущих перемен без сомнения возникает у большинства из нас.

В первую очередь, пандемия и карантин вызвали серьёзные сдвиги в обществе, в поведении людей – переосмысление ценности и хрупкости человеческой жизни, страх, ощущение беспомощности и неуверенность в завтрашнем дне, у кого-то – COVID-паранойю, у других – пандемический сепаратизм, и, конечно, социальные и психологические проблемы, связанные с совместной изоляцией. Кроме того, пандемия вызвала резкие изменения в образе жизни и в потребительском поведении. На наших глазах произошел бум удаленной деятельности — которая, впрочем, существовала и раньше, но, скорее, как нечто экзотическое и далеко не всем доступное – например, для избранных работников в области IT, консультантов, людей, работающих freelance. И вдруг, за считанные недели, на работу из дома массово перешли буквально все – от мелкого бизнеса до работников крупных корпораций и государственного сектора.

И до начала пандемии люди могли совершать покупки онлайн, общаться с друзьями и заниматься с тренерами по интернету, посещать театры и музеи виртуально. Но COVID-19 многократно усилил эти тенденции и сделал их массовыми!

При этом, рынок загородной недвижимости стал привлекательным как никогда. И не только потому, что многие осознали, что могут жить и работать везде, где есть доступ к интернету. Пандемия неизбежно закончится, но мир уже изменился, и дистанционная работа стала частью новой реальности.

Поэтому многие задумываются над тем, чтобы переехать и постоянно жить – спокойной, здоровой и более счастливой жизнью, за пределами города и только иногда приезжать в Торонто.

Кроме того, жить за городом стало возможным и для мам детей, которые теперь могут учиться дистанционно, а тем более для пенсионных пар – выход на пенсию ранее запланированного срока – еще одна тенденция изменившегося мира.

Говоря о видах загородной недвижимости, этим летом, в условиях ограничения на зарубежные поездки, произошёл настоящий пик популярности недвижимости, предназначенной для отдыха, в близких и далеких пригородах Торонто: коттеджей (летних домов) в непосредственной близости от воды и кондоминиумов, расположенные в различных резортах, таких как Friday Harbor. В традиционно излюбленном месте отдыха жителей Торонто, Muscoka, только за последние 6 месяцев цены поднялись более чем на 15%!

В данное время, особенно с наступлением осени и второй волны пандемии коронавируса, многие из тех, кто минувшей весной и летом отдыхали или удаленно работали в съемных коттеджах, сейчас всерьез задумываются о приобретении собственного загородного жилья. Однако вместе с изменением спроса изменились и требования - покупатели стали вдумчиво подходить к выбору приобретаемой недвижимости, рассматривая не только красивый вид из окна и близость к пляжу, но отдавая предпочтение высокому уровню комфорта, достаточному для постоянного круглогодичного проживания, стабильное электричество и хороший мобильный интернет, позволяющий работать или учиться удаленно, проводить видеоконференции, и т.д.

Вы заинтересовались? Катерина Атапина может помочь вам с продажей или сдачей в аренду вашего жилья в городе, а также с поиском и покупкой любого вида загородной недвижимости в популярных районах с хорошей развитой инфраструктурой, таких как Muskoka, Huntsville, Haliburton, Kawartha. А для тех, кто любит дикую природу и места подальше - Mattawa River or French river!

Пока не готовы к переезду за город?

Amazing detached 3-bedroom home now available in Thornhill!

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS
NEW WORLD REALTY
SINCE 1989

Are you selling?
I offer:
- Free professional **home staging**
- **1%** full-service MLS listing **commission**
- Premium feature sheet
- **Professional photography** and tour
- Social media and brokerage advertising

Are you buying?
- I'll help you find **a luxury lake-front cottage** with swimming pool for you to rest and to enjoy with family and friends!

Call today: (416) 833-8939
www.homeskateatapina.com

ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ…

Наши дети часто дают нам жизненно-важные уроки. Они способны пустить свежую струю, пошатнуть наши закоренелые устои, зародить сомнения и заставить пересмотреть наше догматическое мировоззрение и непоколебимую уверенность в правоте. К примеру, мой сын считает, что высшее образование – это не всегда путь к успеху, в то время как наши родители, школа и общество внушали нам совершенно обратное. На мои комментарии о том, что программу канадских старших классов в советской школе учили второклассников, мой сын с упреком отвечает: «Когда ты это говоришь, ты понижаешь мою самооценку!»

Таких примеров – бесконечно. Это заставило меня задуматься: чему же нас не учат в школах, но что так необходимо для гармоничной и счастливой жизни? И вот что пришло мне в голову:

1. Нас не учат развивать свою интуицию, слушать и слышать свой внутренний голос. Наоборот, нас учат всячески заглушать ее и внимать голосу рационального разума, а также черпать знания из книг и учебников, другими словами, из книг и учебников внешних источников. Однако, уникальные искры вдохновения и творческого озарения – это наш собственный, внутренне генерируемый продукт. Глубокое погружение в самих себя может позволить прикоснуться к неисчерпаемому творческому потоку, к копилке глубинных знаний - результатом чего как раз и являются самые гениальные произведения и изобретения. А умение слышать внутренний голос и развитая интуиции могут подсказать наилучшее решение в сложной ситуации.

2. *«Книжки добрые любить и воспитанными быть.»*
Нас не учат смотреть дальше и шире принятых культурных, религиозных и социальных норм. Так, мы продолжаем носить за плечами целый мешок правил и условностей, навязанных нам с детства. При этом, каждый из нас обладает способностью сознательно перенять установленные правила и общественные стереотипы, и переложить на нашу жизнь, выработав собственные принципы, которые работают на наше благо!

Проживать нашу жизнь в полную силу, беря на себя полную ответственность за нее. Не подстраиваться под кого-то и стремиться быть кем-то еще, кроме самих себя - независимых, способных создавать что-то индивидуальное и неповторимое. Это – непрерывный процесс и постоянная работа над собой. Наш мир стремительно меняется, и мы не можем жить, застряв в пыльном бабушкином сундуке! Кроме того, только осознав индивидуальность и независимость, мы сможем ощутить свою неразрывную связь с другими.

3. Умение ощущать неразрывную и неосязаемую связь с другими людьми – это еще один важный принцип гармоничного существования в современном мире, которому нас не обучают в школе. Многие из нас проживают свою жизнь в состоянии не только физической, но и ментальной и духовной изоляции, не понимая ее противоестественной и деструктивной природы. Обладая неповторимой индивидуальностью, мы, в то же время, являемся неотъемлемой частью единой энергетической системы, отдельные части не могут существовать друг без друга. От глубинного осознания этой неразрывной связи с окружающими нас людьми, а также другими формами жизни, происходит наша способность совершать поступки, служащие высоким общественным целям и далеко выходящие за рамки собственной выгоды, не рассматривающие эту выгоду как единственную цель. Поэтому каждый раз, принимаясь за очередное дело, давайте задумаемся, принесет ли оно пользу кому-нибудь еще кроме нас самих? Относимся ли мы с любовью и заботой к окружающему нас миру?

4. *«Крепко-накрепко дружить, с детства дружбой дорожить.»* Несмотря на хорошо знакомую с детства песенку, нас, к сожалению, **не учили строить здоровые отношения** по беспроигрышному принципу – воспринимая любые отношения как благодать, а каждого человека, с которым сталкивает нас судьба, как учителя, извлекая нужный на данном этапе для нас урок.

5. Нас не научили тому, что, можно стать творцом собственной реальности. Тому, что мы в состоянии изменить собственное мировосприятие, так как, в конечном счете, любое мировосприятие является иллюзорным. А если это так, то мы можем создать свою собственную иллюзию вместо того, чтобы следовать чужой. Мы можем разрушить миф о том, что на нашей планете недостаточно ресурсов и благ для каждого ее обитателя, понимая, что сами создали его своим порочным и разрушительным «после меня хоть потоп». Неактуальным также становится и миф о том, что для того, чтобы достичь мнимого благополучия нужно вкалывать, не покладая рук, с утра до вечера. На его место приходит занятие любимым делом и искренняя радость от полученных результатов, когда время и затраченные усилия сливаются в потоке творчества и служения.

6. Нас учили тому, что в жизни нужно иметь цель. Однако этой благородной, но глубоко утопичной целью было строительство светлого и справедливого коммунистического общества, в котором будут главенствовать свобода, равенство и братство… Но, к сожалению, **нас не научили ставить правильные цели и наполнять нашу жизнь смыслом.** Вместо этого нас научили искусству жить по шаблонам: получить высшее образование, иметь достойную профессию, стать врачом, адвокатом, бизнесменом или политиком, обязательно завести семью, откладывать на пенсию, уметь вести разговоры ни о чем.

Но к счастью возможен и другой вариант – услышать свой собственный внутренний голос, понять, что вы на самом деле хотите в глубине души и о чем действительно мечтаете, слиться со этой мечтой и стремиться к ней всеми силами, всеми фибрами души. А смысл нашей жизни может придать способность целиком отдаться любимому делу, невзирая на осень, дождь, и шаткую неопределенную ситуацию в мире. Проживать каждый день осмысленно, с открытыми глазами. Учиться каждый день тому, чему нас не научили в школе.

Любовь Ревенко,
Сертифицированный гипнотерапевт
with Be healthy editorial team

ОТ РЕДКОЛЛЕГИИ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Наша постоянная автор Люба Ревенко подняла замечательную тему. К списку того, чему нас, к сожалению, не учат в школе хотелось бы добавить следующее...

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Да, во многих школах уже появляются уроки экономики, но иногда кажется, что направлены они только на тех, кто собирается изучать экономику в будущем. Финансовая грамотность – это не про разницу между макро- и микроэкономикой. Это про то, как вести личный или семейный бюджет, какой банк выбрать и какой счет открывать, о важности формирования неприкосновенного фонда (например, в размере 3-4 месячных зарплат), о кратковременных и долговременных инвестициях, о накоплениях на пенсию.

СПОРТ КАК УДОВОЛЬСТВИЕ

Не физическая активность, «которая полезна для здоровья». И не способность участвовать в обязательных школьных программах и выполнять средние нормативы. А именно возможность найти «свой спорт», заниматься которым в первую очередь весело и приятно. Спорт, который наполняет энергией и приносит радость. Спорт, который, если и становится зависимостью, как бег или йога для многих, то это – самая замечательная, здоровая зависимость, которую только можно представить.

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Предполагается, что школа должна научить нас взаимодействовать с другими людьми, но на практике мы получаем совсем другие навыки — как справляться или не стать жертвой буллинга, «быть как все» и поменьше выделяться, чтобы школьные годы прошли спокойно… Хотелось бы, чтобы вместо этого в школе учили уважать индивидуальность и мнение других, искусству вести споры и участвовать в дебатах, умению выступать на публике и делать презентации. Также, очень бы хотелось, чтобы школа вооружала простейшими, базовыми знания о психологии, чтобы подрастающее поколение понимало, что депрессия – случается, а обращаться к психотерапевту – не стыдно и не страшно, потому что всем нам время от времени нужна помощь.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

В обычной школе, в спокойные без-кризисные времена все просто — в жизни есть структура и определённость: чёткое расписание занятий и строго отведённое под них время. Но вот случается COVID и обучение переходит в формат «свободного» режиме online. Или вчерашний школьник вырастает и выходит во взрослую жизнь. Расписание закончилось и длинный день, наполненный многочисленными рабочими и бытовыми задачами, на блоки приходится делить самостоятельно. Хорошо бы этому научили раньше!

САМООБОРОНА

Очень бы хотелось, чтобы навыки самообороны не нужны были никому и никогда, но, к сожалению, часто жизнь складывается иначе. Элементарные навыки самообороны, вместо приобретения глубоко энциклопедических знаний или заучивания сухих фактов, не помешали бы никому —просто чтобы чувствовать себя увереннее.

УЧИТЬСЯ

Пресловутое «учиться, учиться, учиться» – это без сомнения самый полезный навык, который мы должны вынести из школы, но почему-то не выносим. При этом, учиться – это не умение найти нужные сведения в недрах Google, а способность эту информацию усвоить, критически переработать и творчески приложить к решению проблемы.

"Be Healthy" editorial team

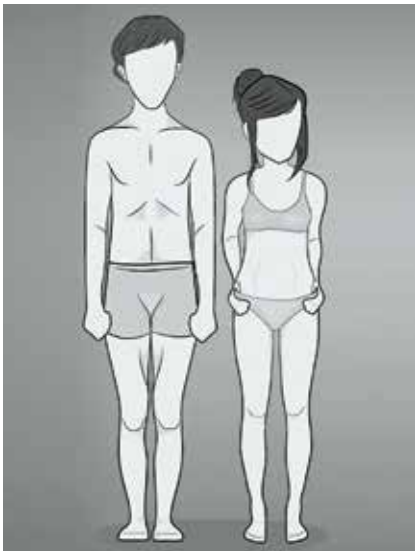
ПРИРОДНЫЙ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ: питание и тренировки

Сложно найти человека, который был бы на 100% доволен собственной фигурой, особенно среди представительниц слабого пола — большинство из нас находится в непрерывном процессе совершенствования своего тела, чтобы приблизить его к нашим собственным представлениям об идеале. Однако сделать это гораздо проще, если понимать особенности своей природной конституции.

Знаете ли вы, что существуют различные классификации типов телосложения, и принципы построения питания и физической активности для них разные? В этой статье мы рассмотрим одну из самых популярных классификаций, в основе которой лежит разделение типов телосложения на мезоморфов, эндоморфов и эктоморфов. ***Напоминаем, тип телосложения — это комбинация строения костей, их плотности и мускулатуры.***

Эти параметры заложены генетически при рождении, и именно они определяют особенности обмена веществ и предрасположенность к уровню повседневной активности. Никакое количество упражнений не превратит короткие ноги в длинные, потому что ширина бёдер и плеч, и размеры костей — неизменны. Если вы склонны набирать вес, то эта склонность всегда будет с вами, но при достаточном внимании к питанию и физическим нагрузкам, вы вполне можете влиять на ваш внешний вид.

Итак, ТИП 1: «эктоморфы» — астенический тип телосложения



Высокие, тонкие и худощавые от природы люди. Узнать их можно по следующим признакам:

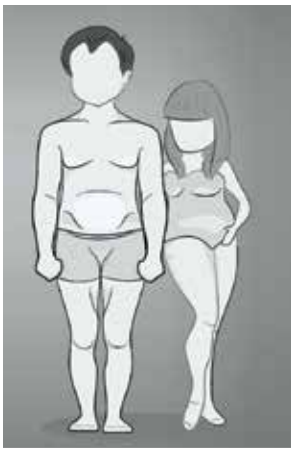
- тонкие кости и небольшие по размеру суставы; тонкие запястья и лодыжки;
- длинные руки, ноги, шея и пальцы;
- волосы обычно густые, но тонкие;
- небольшая грудь у женщин;
- на теле очень мало жира и слабо выраженная мускулатура, которая с трудом поддается увеличению.

Как правило, данный тип стремится к набору веса. Мужчины хотят нарастить мышечную массу, женщины — обрести более округлые формы.

В питании эктоморфов акцент должен делаться на углеводы. Что, конечно, не означает булочки и пирожные! Чтобы не просто увеличиться в размерах, а обрести красивое спортивное тело, источники углеводов и жиров должны быть максимально полезными — злаки, овощи, фрукты, хлеб и макароны (в умеренных количествах!) и орехи. Питание должно быть обильным, с максимальным количеством питательных веществ.

Дневной рацион должен строиться из расчета: 50-60% углеводов, 20-30% белков, 20% жиров, а дневная норма калорий рассчитывается путем умножения желаемого веса на 40, плюс дополнительные 500 ккал в дни тренировок.

При построении тренировочной программы нужно учитывать особенности мышечной ткани эктоморфа - при чрезмерных нагрузках мышцы эктоморфа, которые не обладают большой выносливостью, останавливаются в росте и даже могут начать разрушаться. Поэтому длительность тренировки не должна превышать 60 минут, а упражнения необходимо делать с низким количеством подходов и повторений.



ТИП 2:
«мезоморфы» – атлеты от природы!

Крепкие, подтянутые люди, способные поддерживать спортивное телосложение без особых усилий. Их обычно отличает:

- гармонично развитое, пропорциональное тело;
- крупные суставы и толстые кости;
- достаточно большой объём мышечной массы, который набирается быстро и с минимальными усилиями, чёткий рельеф мускулатуры; наличие прорисованного пресса;
- развитые плечи; хорошая осанка;
- низкий процент подкожного жира;
- толстая кожа, которая легко загорает, и густые волосы.

Природная конституция мезоморфа — это идеальное сочетание для бодибилдинга и многих других спортивных дисциплин. Увеличение мышечной массы у них происходит довольно быстро, поэтому женщинам-мезоморфам нужно осторожно подходить к выбору тренировок, чтобы не набрать большие объемы мышц, которые еще больше подчеркнут мускулистое строение! Если ваша цель — убрать не только жировую прослойку, но и объемы, стоит сфокусироваться на питании и кардио-нагрузках. А когда лишний жир ушел, можно добавить силовые тренировки на проблемные зоны.

Дневной рацион мезоморфа следует выстраивать в следующих пропорциях: 30-40% белков; 40-50% углеводов (употреблять только в первой половине дня); около 10% жиров (ненасыщенного типа из семян, орехов и растительных масел). Для расчёта дневной нормы калорий необходимо текущий вес умножить на 30, плюс дополнительные 500 ккал в дни интенсивных тренировок.

Мезоморфы не склонны к набору жировой массы, но если стоит цель похудеть, то количество углеводов необходимо снизить, а белков — повысить.

ТИП 3: «эндоморфы» – «достаточно посмотреть на калорийную пищу, чтобы набрать лишние килограммы!»

Крупные люди, без проблем набирающие как мышечную, так и жировую массу. Отличительными признаками эндоморфов являются:

- мягкое, округлое тело; коренастое телосложение у мужчин; узкие плечи и спина, широкие бедра, так называемый pear shape у женщин;
- недлинные ноги и руки; небольшого размера ступни и ладони;
- достаточно большой объём мышечной массы, сочетающийся с не меньшей жировой прослойкой; невыраженная рельефность мускулатуры;
- широкие кости.

Основная проблема эндоморфов — это избавление от лишнего веса! Поэтому питание эндоморфам необходимо организовывать следующим образом: 50% белков; 40% углеводов; 10% жиров, а дневная норма калорий — это желаемый (не текущий!) вес умножить на 30.

При этом, следует исключить или свести к минимуму все калорийные продукты, не несущие в себе какой-либо питательной ценности (рафинированные сладости, хлебобулочные изделия, газированные напитки, промышленные соусы и пр.) Основу рациона должны составлять белковые продукты с низким содержанием жира и сложные углеводы. Весь дневной рацион нужно разбить на 5-6 порций, съедая их с перерывом в 2 часа.

Для поддержания спортивной фигуры эндоморфу необходимо до 5 интенсивных тренировок в неделю. Если это силовой тренинг, то нужно делать большое количество подходов (8-10) на каждую мышечную группу, в каждом из которых выполняя по 15-20 повторений. В процессе силовых тренировок эндоморфы с легкостью набирают мышечную массу; однако, организм эндоморфа склонен делать запасы, поэтому увеличение веса происходит также за счет увеличения жировой прослойки. Чтобы свести набор жировой массы к минимуму, необходимы кардио-тренировки. Они должны быть частыми, но умеренными по темпу и времени (30-40 минут).

Кроме того, эндоморфы предрасположены к более низкой повседневной активности. Поэтому им важно больше двигаться помимо тренировок — ходить пешком, не пользоваться лифтом, работать стоя и т.д. Эндоморфы, как правило, обладают мягкими гармоничными очертаниями фигуры, женщины от природы наделены прекрасными формами. Приобретя правильные, устойчивые привычки здорового питания и физической активности, люди этого типа могут поддерживать стройную фигуру и стабильный вес.

Интересно, что в этой классификации трем типам приписываются специфические личностные черты: мягкие и округлые эндоморфы воспринимаются окружающими как эмоциональные, атлетические мезоморфы — как практично настроенные, и утонченные эктоморфы — как интеллектуальные.

Мы надеемся, что информация в этой статье будет вам полезна, и вы сможете максимально использовать свои природные данные, чтобы достичь вашего желаемого образа. Будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС У ЖЕНЩИН: причины и решение проблемы

Красивые и ухоженные волосы являются гордостью для любой женщины. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что волосы и наша самооценка тесно взаимосвязаны! Однако, в последние годы выпадение волос стало одной из самых острых «женских» проблем.

Рост волос – это цикличный процесс, поэтому умеренное и постепенное их обновление является нормой. У нас на голове находится примерно 100–150 тысяч волосков, поэтому потеря 1% (100-150 волос в сутки) — это совершенно нормально. Но, если рост волос замедляется или если волосы выпадают целыми прядями во время мытья или укладки, то это может свидетельствовать о наличии проблемы.

Причины могут быть весьма разнообразными и связанными как с внешними факторами (например, климат, качество воды, общее состояние окружающей среды), так и с внутренним состоянием (гормональным фоном, нехваткой витаминов и другими). В большинстве случаев проблема уходит после устранения причины ее появления.

Итак, среди основных причин выпадения волос можно назвать:

1. НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Строгие диеты, о вреде которых мы уже не раз говорили, несбалансированное питание, употребление алкоголя и курение могут вызывать в организме дефицит микроэлементов и витаминов. Недостаток витаминов может быть особо ощутим во время весеннего авитаминоза, а недостаток железа – во время «критических дней» и связанной с этим ежемесячной кровопотери. Доказано, что у 90% женщин проблема потери волос сопряжена с нехваткой цинка, аминокислоты лизина и дефицитом железа.

Совет: Сделайте анализ крови - общий анализ, чтобы определить уровень гемоглобина, и биохимический - чтобы определить уровень железа, магния и кальция.

Проконсультировавшись с семейным врачом, начинайте принимать витаминные комплексы и дополнять свой рацион микроэлементами (железо, цинк, белок и протеин, витамины группы А, В и С.). Введите в свой рацион побольше свежих фруктов и овощей. Употребляйте в пищу железосодержащие продукты: печень, рыба и мясо (говядина), яичный желток, ржаной хлеб, гречневая и овсяная каши, яблочный и гранатовый соки.

2. ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕНЕСЕННЫХ СТРЕССОВ

Экстремальные ситуации и эмоциональный стресс могут вызвать резкое сужение сосудов кожи головы и ослабить кровообращение, в результате чего рост волос замедляется или полностью прекращается, а через некоторое время начинается интенсивное выпадение волос.

Совет: Пейте травяной чай, принимайте ванну с добавками для расслабления тела, высыпайтесь, регулярно бывайте на свежем воздухе, занимайтесь йогой и медитируйте – рецепты борьбы у каждого свои; главное – не допускать продолжительного стресса и хронической усталости.

3. НЕДОСТАТОЧНОЕ СНАБЖЕНИЕ КРОВЬЮ КОРНЕЙ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

Причиной этого может быть наличие общих заболеваний (например, сердечно-сосудистых или остеохондроза), а также частое употребление напитков, содержащих кофеин (кофе, крепкого чая) и алкоголя, под влиянием которых сосуды резко сужаются, что крайне негативно влияет на кожу головы. Тугие прически также вызывают нарушение кровообращения кожи.

4. ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Активное выпадение волос может наблюдаться у девушек в период полового созревания, у женщин после беременности и родов, после прекращения приема гормональных контрацептивов, или в период менопаузы. Причиной также могут быть гормональные нарушения, например, избыток мужского полового гормона тестостерона, и нарушения работы эндокринной системы.

Рекомендации: Посетите врача-эндокринолога. Сделайте анализ крови на уровень гормонов щитовидной железы. Возможно вам нужно попринимать препараты, которые не только решат проблему выпадения волос, но и помогут вашей эндокринной системе.

5. РЕАКЦИЯ НА ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Многие лекарственные препараты оказывают отрицательное влияние на кожу головы и волосяной покров. Самым серьезным из них является химиотерапия. Однако, причиной обильного выпадения может стать длительный прием и других лекарственных средств, таких как таблеток от повышенного давления, гормональных средств, антидепрессантов, слабительных и мочегонных препаратов, средств для снижения веса и других.

6. ВЛИЯНИЕ ЗАГРЯЗНЁННОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

На состояние волос может влиять и экологическая ситуация: загрязнение воздуха, повышенный радиационный, шумовой и световой фон, различные осадки. В последнее время учёные все больше говорят об информационном загрязнении - непрерывном потоке

бесполезной подчас информации, которым бомбардируют нас с утра до вечера. Все эти факторы влияют на здоровье не только волос, но и всего организма в целом.

Рекомендации: Лучшим выходом будет переезд в более экологически благоприятное место, что стало вполне возможным в настоящее время, в условиях дистанционной работы или обучения. Но если переезжать в Muscoka вы еще не готовы, то старайтесь «поддерживать» ваш организм правильным режимом питания, отдыхом и физической активностью; предохраняйте его от стрессовых ситуаций и хронических заболеваний, чтобы вы легче переносили последствия загрязнённой окружающей среды.

7. ВОЗДЕЙСТВИЕ КРИТИЧЕСКИХ ТЕМПЕРАТУР И НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Одной из распространенных причин является воздействие критических температур: пребывание без головного убора на морозе, открытом солнце или в горячей сауне, а также частое использование фена и приборов для укладки волос.

Неправильный уход за волосами, например, частое окрашивание или использование неправильных средств для ухода, также может способствовать выпадению волос.

Рекомендации: Не пренебрегайте головными уборами на улице в холодное время года, в жаркую солнечную погоду и в сауне! Для мытья головы не используйте горячую воду, так как она пересушивает кожу головы. Внимательно подходите к выбору шампуня и кондиционера для волос. Не расчесывайте волосы сразу после мытья, так как в мокром состоянии их легко повредить. При использовании фена и приборов для укладки волос не забывайте применять термо-защитные средства. Откажитесь от использования железных и пластмассовых расчесок в пользу деревянных. Избегайте слишком тугих причесок и косичек. Делайте регулярный массаж головы, чтобы усилить приток крови к корням и улучшить кровообращение кожи головы. Делайте увлажняющие и питательные маски (существует масса замечательных народных средств для кожи головы и корней волос, таких как яичная маска, горчичная маска и другие).

Говоря об уходе, время от времени волосам и коже головы бывает нужен просто детокс! Из-за стресса, неправильного питания, постоянного использования средств для укладки, жёсткой воды, загрязненного воздуха и УФ-излучения, кожа головы порой может выделять чрезмерное количество кожного сала и закупоривать поры. Это может приводить к чрезмерной сухости и ломкости волос, ведь закупоренные поры кожи головы мешают доставлять питательные вещества по всей длине, а также, в некоторых случаях, привести к перхоти и даже заболеваниям кожи головы, таким как себорея. Детокс в этом случае может помочь коже головы в буквальном смысле «задышать»!

Мы надеемся, что информация в этой статье будет вам полезна. Помните, что наши волосы – это прежде всего отражение здоровья нашего организма. Будьте здоровы и красивы!

"Be Healthy" editorial team

odjibik Чудо-процедура для глубокой очистки и лечения кожи головы, и восстановления поврежденных волос!

• Cleanse and detox • Replenish hair's moisture
• Nourish scalp and strengthen roots
• Heal and repair your hair naturally!

REVOLUTIONARY FOUR-STEP HAIR THERAPY

STEP 1: SCALP AND HAIR ANALYSIS with state-of-art microscope to understand overall condition of your scalp, roots and hair

STEP 2: DEEP CLEANSING and DETOX
• Deep pore exfoliation and scaling • Ozone & 'nano'-mist stream treatment
• Galvanic root stimulation therapy • Aqua acupuncture therapy

STEP 3: RELAXATION AND BLOOD CIRCULATION
• Aroma mist therapy • Foot and calf massage;
• Hot towel finish neck and shoulder galvanic massage

STEP 4: NOURISHING TREATMENT
• Serum scalp treatment • Dry and finish; microscopic analysis
• Galvanic penetration for follicles & roots to see Before-and-After

PRICE:
women ($110+tax for 1 hour 15 min)
men ($90+tax for 50 minutes)

Call today: (647) 202-1789
or book online:
www.odjibikhaircare.com

1410 Major MacKenzie Drive West, Unit C7 (close to Yummy market)

OPEN: Tue-Fri: 10-7pm,
Sat: 10-6pm,
Sun: 11-5pm

КАК РАЗОГНАТЬ МЕТАБОЛИЗМ в современных условиях?

Коронавирусная инфекция, получившая распространение в начале 2020, повлекла за собой многие изменения во всех областях жизни общества. С медицинской точки зрения, вирус COVID-19 и его влияние на здоровье всё еще тема достаточно неизученная. Одним из побочных эффектов учёные называют эндокринные изменения и влияние на обмен веществ.

Прежде всего, что такое метаболизм и возможно ли «разогнать» его в условиях ограниченной подвижности? Считается, что метаболизм является залогом хорошего здоровья и красивой стройной фигуры, а в упрощенном виде – это потребление и расход калорий. Скорость обменных процессов зависит, в частности, от индивидуальных показателей, таких как уровень гормонов, которые вырабатывает наша щитовидная железа.

Метаболическая функция гормонов щитовидной железы:

- влияют на скорость обмена веществ и оказывают влияние практически на все ткани организма, в частности, на аппетит, всасывание веществ и моторику кишечника;
- влияют на образование, распад глюкозы и её поглощение клетками;
- стимулируют расщепление жиров;
- снижают уровень холестерина за счет увеличения скорости конверсии холестерина в желчь.

В основном же скорость обмена веществ зависит от пола, возраста, образа жизни, веса, генетики и т.д. А сейчас задумайтесь, какие из этих факторов мы можем контролировать? Ответ – только образ жизни: питание и количество физической активности, что прямым образом отражается на весе. Итак, при всех остальных одинаковых показателях и условии правильной работы щитовидной железы, нет людей, у которых «булочки сгорают» и других, которые набирают вес, «думая о морковке». Но есть те, которые потребляют и тратят больше или меньше калорий.

Поэтому нельзя «разогнать» обмен веществ, но можно вдумчиво относиться к потреблению калорий и научиться их эффективно сжигать.

Сжигаем калории силовыми тренировками

Наше тело постоянно сжигает калории, даже когда мы лежим перед телевизором и часами сидим перед компьютером. Нужно отметить, что при интенсивной умственной деятельности затрачивается вплоть до 100 ккал в час! Но большее количество калорий сжигают те из нас, у кого больше мышц - каждый лишний килограмм мышц, просто в процессе своего существования и метаболической активности, сжигает лишние 13 ккал в сутки. Это звучит как совсем немного, но даже в покое лишние 10 кг мышц на теле (например, вместо 10 кг жира) будут сжигать лишнюю сотню ккал в день. А когда эти мышцы работают, например, при занятиях силовыми тренировками, это существенно увеличивает расход калорий! Кроме того, доказано, что интенсивные силовые тренировки способны продолжать сжигать калории до 48 часов после тренировки, в результате дополнительных трат энергии тела после занятия.

Добавляем высокоинтенсивное интервальное кардио (HIIT)

Как уже сказано в предыдущем пункте, интенсивные физические нагрузки способны «дожигать» калории после тренировки (около 6-15% от всего объема калорий, которые были израсходованы во время занятия). При этом, занимаясь низкоинтенсивными видами спорта, вы будете сжигать минимальные 6%, а практикуя высокоинтенсивные тренировки, такие как интервальное кардио, — максимальные 15%.

Увеличиваем потребление белка

Мышцы – очень энергетически «прожорливы», и чем больше мышц в теле человека, тем больше калорий расходует наш организм на их «содержание». Поэтому при занятиях силовыми тренировками и кардио, особенно в целях

сжигания жира и увеличения мышечной массы, необходимо потреблять достаточное количество белка, который является основным строительным материалом для мышечной ткани. Кроме того, белковая пища обладает термическим эффектом, то есть на ее усвоение организм тратит больше энергии, чем на расщепление углеводов и жиров.

Итак, при отсутствии медицинских отклонений, не существует быстрого и медленного обмена веществ, высокого или низкого метаболизма. Есть калории, которые вы потребляете и расходуете, и конечный результат напрямую зависит от разницы между этими величинами. Поэтому, в каждый момент жизни возможны 4 варианта:

1. Потребляем калорий больше, чем тратим, и ничем не занимаемся. Результат - толстеем, набираем вес.

2. Потребляем калорий больше, чем тратим, но занимаемся силовыми тренировками. Результат - набираем мышечную массу и немного жировой. Вес не меняется или увеличивается, потому что мышцы тяжелее чем жир.

3. Потребляем калорий меньше, чем тратим, и ничем не занимаемся. Худеем, в основном, за счет потери мышц. При этом уменьшение количества калорий ниже минимально допустимой нормы чревато серьезными последствиями для здоровья.

4. Потребляем меньше калорий, чем тратим, и занимаемся силовыми упражнениями. Результат - тело «сушится», теряется жир и немного мышц. Вес уменьшается.

К какому результату стремитесь вы? Вам решать. Метаболизм, абсолютная величина веса и ваше самоощущение и само-восприятие не связаны между собой напрямую. Помните об этом и будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

Beautiful healthy furniture you will love!

- River tables, bar tops and more
- Truly unique designs
- Trusted brand
- Healthy finishes

VADIM

Any wood. Any size. Any style.

You've probably seen many live edge tabletops with epoxy resin inserts, but I bet you haven't seen as naturally looking river tables, as made in my studio!

WHEN YOU ORDER FROM ME YOU GET:

- Absolutely unique **one-of-a-kind** table made from kiln-dried to below 9% moisture content reclaimed **Canadian wood** (walnut, maple, oak or ash)
- **Artistically created river** with original "floating streams" design on the riverbed and crystal clear river top made from Canadian zero-VOC epoxy resin
- **100% food-safe** scratch resistant sealer and clear finish
- **Free maintenance kit** to repair any scratches and remove stains on the tabletop in just 5 minutes

Prices start from $1,600 and depend on style, size and wood type.

CALL TODAY

647-706-4321

TO ORDER THE TABLE YOU'LL LOVE!

Or meet me in my showroom at 7250 Keele Street (Improve Centre) Unit 51 (entrance E) to see samples and go over details.

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