BE HEALTHY
Будь Здоров!
www.BeHealthyMagazine.ca
MONTHLY MAGAZINE
MARCH 2017

ФИТНЕС
ДЛЯ ТОЧЁНОЙ ФИГУРЫ

КАК БЫТЬ
СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБИМОЙ ЖЕНОЙ

ЦЕЛЛЮЛИТ:
МИФЫ, В КОТОРЫЕ ВЫ ВЕРИТЕ

Как сохранить КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ после 40 лет

стр. 8

СОДЕРЖАНИЕ

4 Выпадение волос у женщин: причины, советы и рекомендации

6 Продукты, необходимые для женского здоровья

7 Ежедневные привычки, которые делают вас старше

8 Как сохранить красоту и здоровье после 40 лет

10 Фитнес для точёной фигуры

12 Утренние ритуалы здоровых и счастливых женщин

13 Облегчение симптомов и лечение климакса и менопаузы

14 Как быть счастливой любимой женой

16 Эрозия зубной эмали

18 "Важнее всего - погода в доме..."

20 Болезни цивилизации: синдром хронической усталости

22 Целлюлит: мифы, в которые вы верите

23 Эстетическая проблема или заболевание?

24 Глотание и пневмония

26 Цеолит - идеальный детоксикации и ключ к здоровью

28 10 "правил" Настоящей Женщины

30 Архетипы женственности: Королева, Мать, Любовница и Ведунья

Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editor
Elena Zavyalova

Digital Media Manager
Yuri Natchetoi

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Inga Spatari, Julia Zhitkova, Irina Petrova, Татьяна Староверская

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

CONTACTS
691 Petrolia Road, Toronto, ON, M3J 2N6
Tel: 416-826-1601 (direct)
Tel: 416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca
FB.com/BeHealthyMagazineCa

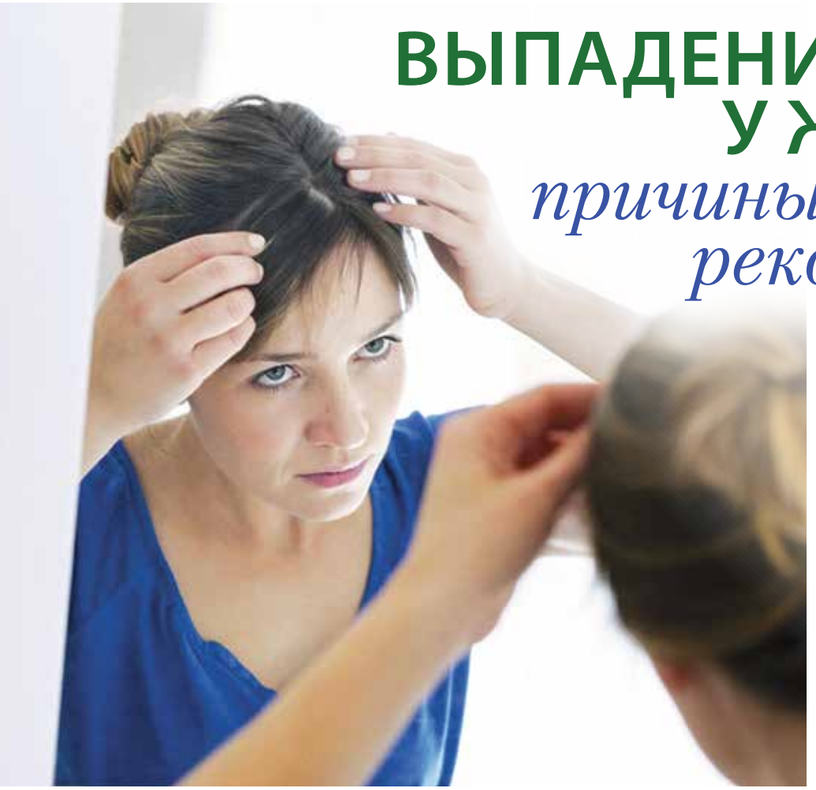
Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada. Recipient of 2016 NEPMCC Award for Best Editorial Concept and Visual Presentation

SUBSCRIPTION
Receive Be Healthy magazine in the comfort of your home.

Annual subscription $48 (Canada), $60 (US), $72 (outside of North America)
paypal.me/BeHealthy/48

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

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС У ЖЕНЩИН: *причины, советы и рекомендации*



Известно, что человек каждый день теряет сотни волосинок (считается нормальным, если в сутки выпадает до 100 волос), но мы это совершенно не замечаем, так как на смену им вырастают новые. Но если рост волос замедляется или по каким-то причинам ускоряется их выпадение, это может стать причиной начинающегося облысения.

Тест на выпадение волос

Проведите простой тест: внимательно рассмотрите свой выпавший волос, и если на его кончике имеется темный мешочек, то не мойте голову три дня. По окончании этого срока потяните за пучок волос, растущих на макушке и висках. Если каждый раз в руке остается более пяти волос, это означает, что у вас имеется определенная патология и нужно искать причину выпадения волос и принимать меры для борьбы с этим явлением.

Причины выпадения волос

Причины выпадения волос могут быть весьма разнообразными, однако основными из них являются:

Недостаток витаминов и микроэлементов

Частой причиной выпадения волос является недостаток микроэлементов и витаминов, который особо ощутим во время весеннего авитаминоза. Кроме того, употребление алкоголя и привычка курить также "сжигают" часть витаминов, так необходимых организму.

Совет: Принимайте витаминные комплексы и дополняйте свой рацион микроэлементами, предварительно проконсультировавшись с вашим терапевтом. Употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи.

Нехватка в организме железа

Недостаток железа в женском организме может возникать из-за ежемесячной кровопотери во время "критических дней" или же злоупотребления различными новомодными диетами. Постоянное голодание, как следствие - анемия, сонливость, общая слабость - это все признаки дефицита железа в организме.

Совет: Необходимо пополнить баланс железа в организме. Нужно пропить курс витаминов, а также употреблять в пищу железосодержащие продукты. К ним относятся: печень, рыба и мясо (говядина), яичный желток, ржаной хлеб, каши (гречневая, овсяная), железосодержащие соки (яблочный, гранатовый).

Слабый иммунитет

Выпадение волос у женщин может быть вызвано потерей иммунитета. Это часто случается, когда организм ослаблен или когда работает на "повышенных оборотах", например, после родов или во время кормления грудью, а также после частых респираторных или других, более серьезных заболеваний простудного и инфекционного характера.

Рекомендации: Не изнуряйте себя диетами, а лучше займитесь спортом. Принимайте препараты для восстановления иммунитета. Если возможно, выезжайте к морю, где ваш организм закалится и получит достаточное количество витамина D. Все это поможет укрепить организм и избавиться от простудных заболеваний.

Последствия перенесенных стрессов

У всех нас часто случаются стрессы на работе или дома. Если стресс уже перешел в "хроническую" форму, то сосуды кожи головы сильно сужаются, кровообращение заметно ослабевает, и волосы начинают интенсивно выпадать.

Совет: Не обязательно садиться на антидепрессанты. Достаточно выпить травяной чай или настой и принять ванну с добавками для расслабления тела. Еще желательно высыпаться, достаточно отдыхать и быть на свежем воздухе, поскольку постоянная усталость опять же приведет к стрессу.

Нарушения на гормональном уровне, химиотерапия и прием различных гормональных препаратов

Причиной выпадения волос у женщин могут быть гормональные нарушения или дисбаланс гормонов, например, избыток мужского полового гормона тестостерона. Обычно это случается тогда, когда девушка начинает половую жизнь, в период после беременности и родов, или в период менопаузы. Кроме того, причинами могут стать нарушения эндокринной системы или сахарный диабет.

Рекомендации: Сделайте анализ крови на гормоны и биохимию. Посетите врача-эндокринолога, проверьте щитовидную железу. После консультации с доктором вы сможете принимать препараты, которые не только избавят вас от выпадения волос, но еще и помогут вашей эндокринной системе.

Реакция на прием лекарственных препаратов

Многие лекарственные препараты оказывают отрицательное влияние на кожу головы и волосяной покров. К столь негативным последствиям могут привести таблетки от повышенного давления, некоторые противозачаточные пилюли, антидепрессанты, мочегонные и, даже привычный каждому аспирин.

Что делать? Как только курс лечения будет завершен, волосяной покров будет восстанавливаться.

Различные инфекционные заболевания кожи головы

К выпадению волос приводят такие инфекционные заболевания кожи головы, как себорея и дерматит.

Что делать? Здесь, к сожалению, не помогут ни маски для кожи головы, ни травы. Сначала нужно вылечить заболевание. Обратитесь к врачу для установления причин и лечения.

Недостаточное снабжение кровью корней волос и кожи головы

Причиной данного нарушения может быть наличие какого-либо общего заболевания (например, сердечно-сосудистые, остеохондроз), 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.

Совет: Ограничьтесь 1-2 чашечками кофе в день. Пусть все напитки в вашем рационе будут в меру. Занимайтесь спортом, "разбавляйте" сидячий образ жизни другими занятиями, ежедневно выходите на прогулку, по-возможности больше отдыхаете.

Воздействие высоких и низких температур

Данная проблема может быть вызвана небрежным отношением к здоровью кожи головы и волос. Когда вы, например, без головного убора ходите в морозы, находитесь на открытом солнце или в горячей сауне.

Помните, что здоровый организм выдают блестящие пышные волосы и красивые, неломкие ногти. Будьте здоровы и красивы!

Женское здоровье и красота требуют особого внимания и заботы. Защитить их от негативного воздействия загрязнённой окружающей среды, стресса и факторов, связанных со старением, и сохранить на долгие годы помогут следующие продукты, полезные для женского организма.

ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ *для женского здоровья*

Рыба для гормонов
Жирные сорта рыбы возглавляют рейтинг продуктов, необходимых для женского здоровья, и причина тому — омега-3 ненасыщенные жирные кислоты. Они стимулируют деятельность мозга и укрепляют кровеносные сосуды, предотвращая развитие атеросклероза. Они благотворно влияют на течение беременности. Кроме того, жирная рыба усиливает выработку гормона эстрогена, что крайне важно для женщин после 30 лет. Лучше всего употреблять в пищу семгу, лосося или горбушу как минимум дважды в неделю.

Брокколи против рака
Очень полезна для женского организма капуста брокколи. Исследования показывают, что сочетание питательных элементов в брокколи может помочь предотвратить развитие рака молочной железы. К тому же брокколи богата ценной клетчаткой, фолиевой кислотой, растительным белком, калием, железом, витаминами А и С. И все это богатство сохраняется в полном объеме при любом виде термической обработки. Употреблять брокколи 3–4 раза в неделю.

Бобы для стройности
Бобовые культуры в женском рационе должны быть обязательно.

Натуральная соя снимает нервное напряжение и активно борется с проявлениями климакса. Красная фасоль стабилизирует уровень сахара в крови. Чечевица пополняет запасы железа в организме, препятствуя развитию анемии. И все бобовые культуры способствуют правильному снижению веса. Три порции бобов в любом виде в течение недели позволят вам ощутить этот эффект в самом скором времени.

Овес для энергии
Овес — важный продукт для здоровья женщины. Во-первых, он нормализует уровень холестерина в крови. Во-вторых, надолго сохраняет ощущение сытости, благодаря чему проще вести борьбу с лишними килограммами. В-третьих, овес содержит много магния и кремния, которые улучшают состояние волос, кожи и ногтей. А благодаря его растительным жирам лучше усваиваются витамин D и каротин. Так что овсянка на завтрак — это ваш лучший выбор!

Авокадо для продолжения рода
Среди полезных продуктов питания для женщин значится авокадо. Этот южноамериканский плод слывет самым калорийным фруктом на планете. Однако, его мононенасыщенные жиры крайне полезны. Они не только не откладываются в виде удручающих сантиметров на талии, но и активно уничтожают уже имеющийся жирок. Ученые уверяют, что при регулярном употреблении авокадо улучшается работа половой системы. Они рекомендуют съедать, по крайней мере, по половине этого замечательного плода в день.

Масло для красоты
Оливковое масло неслучайно называют эликсиром здоровья. Полиненасыщенные жирные кислоты активизируют обмен веществ и улучшают работу кишечника, а антиоксиданты замедляют процессы старения. Витамин Е стимулирует выработку гормонов и служит профилактикой мастопатии. Вдобавок, активные вещества оливкового масла питают кожу и волосы, делая их более живыми, красивыми и ухоженными. Поэтому с ним становятся полезными не только салаты, но и косметические маски для кожи и волос.

Йогурт для пищеварения
Молочные продукты — один из ключевых элементов женского питания. Особое внимание следует обратить на натуральные биойогурты. Содержащиеся в них живые бактерии усиливают иммунную защиту организма и формируют благоприятную микрофлору. Кроме этого, они помогают при синдроме раздраженного кишечника, который, по словам врачей, у женщин встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Небольшие порции йогурта необходимы и полезны каждый день.

Клюква для молодости
Среди изобилия ягод для женского здоровья важнее всего клюква. Она содержит особые соединения, препятствующие развитию инфекций в мочевом пузыре. Клюквенные соки и морсы служат эффективным мочегонным средством. А настой этой ягоды применяют для лечения гипертонии. Клюква содержит массу антиоксидантов, которые уничтожают свободные радикалы, поддерживая молодость клеток всего организма. Горсть свежих ягод или стакан натурального сока каждый день — отличная витаминная терапия.

Разумеется, на этом список продуктов, необходимых для женской красоты и здоровья не заканчивается. Но это хорошее начало - начните с регулярного употребления продуктов, перечисленных в этой статье, и превосходное настроение, и постройневшая фигура вам гарантированы. Будьте здоровы!

Ежедневные привычки, которые делают вас старше

Здоровье и внешний вид человека на 90% зависит от привычек и образа жизни. И эти факторы достаточно сильно влияют на процессы старения. Некоторые безобидные на первый взгляд привычки старят нас больше, чем седые волоски на голове или мимические морщинки вокруг глаз.

Сидячий образ жизни
Ученые из университета Калифорнии опубликовали исследование, которое показывает, что сидячий образ жизни ускоряет процесс старения клеток. Согласно исследованию, женщины, которые работают за компьютером по 7-9 часов в день, выглядят на 7 лет старше своего реального возраста. Чтобы избежать такого влияния сидячего образа жизни, ученые советуют гулять, заниматься спортом и побольше ходить пешком.

Употребление алкоголя
Еще один фактор, который влияет на старение – это алкоголь. Да, в умеренных дозах сухое красное вино позитивно влияет на организм. Если же увлекаться алкоголем ради расслабления, кожа и волосы будут стареть быстрее, чем им положено. Кроме того, алкоголь вызывает проблемы с целлюлитом и лишним весом!

Грусть и депрессия
Грусть и депрессия заставляют человека чувствовать себя несчастным, а такое состояние ускоряет процессы старения. Чтобы избежать этого, нужно максимально уменьшить количество стресса в жизни. Американские врачи уверены, что понизить стрессовый порог вам поможет домашнее животное. Как показывают исследования, владельцы четвероногих друзей чувствуют себя более счастливыми. Кроме того, владельцам собак гарантированы прогулки пешком на свежем воздухе по крайней мере два раза в день, что, несомненно, поможет справиться с последствиями сидячего образа жизни.

Использование смартфонов и других гаджетов
Смартфоны и другие гаджеты из-за синего излучения разрушают волокна коллагена в коже и приводят к раннему старению. Врачи настоятельно советуют ограничить использование гаджетов, если вы не хотите стать жертвой омолаживающих инъекций раньше времени. Побочные эффекты от увлечения смартфонами – пигментные пятна и мелкие морщины вокруг глаз. Кроме того, страдает шея и контур лица.

Делайте выводы и будьте здоровы!

ПСИХОТЕРАПИЯ

Валерий Белянин
ΨT
Registered Psychotherapist
(416) 423-2484
psyling@gmail.com | www.psyling.com/ru

Nail Treatment Centre
www.fungusclinic.com

• Лазерное лечение ногтевого грибка (Laser approved by Health Canada)
• Грибковое поражение кожи стопы
• Вросший ноготь (1 процедура)
• Утолщенные, желтые, крошащиеся ногти
• Мозоли, натоптыши, бородавки
• Боль в ногтях при ходьбе
Звоните: 647-748-8928

Жанна Пински
Certified Shiatsu Therapist

ШИАТСУ
Метод безигольного воздействия на акупунктурные точки
ПОМОГАЕТ ПРИ болях в спине и шее, головных болях, при бессоннице, стрессе, менструальных проблемах, хронической усталости, проблемах желудочно-кишечного тракта (запор, газы), повышенном или пониженном давлении и пр.
ПРЕДЛАГАЮ ТАКЖЕ:
рейки, баночный массаж, мокса
Шиатсу - очень приятная, расслабляющая и эффективная процедура. Всего за 12 - 15 сеансов вы улучшите ваше здоровье. Гарантии в таких вещах нет, но шансы ВЕЛИКИ.

647.688.3223
4646 Dufferin St. #3, room 20A, Toronto, M3H 5S4

КАК СОХРАНИТЬ красоту и здоровье после 40 лет

Женщина после 40 приобретает особое очарование: к своим годам она накопила жизненный опыт, выработала свой уникальный стиль, состоялась в качестве жены и матери, добилась профессиональных успехов. Многие женщины в возрасте 35-45 лет меняются, порой до неузнаваемости. Они превращаются в довольно элегантных и ухоженных "девушек без возраста", выглядят даже симпатичнее и сексапильнее.

Вместе с тем, к этому возрасту и в организме, и с формами тела происходят изменения, приносящие немалое беспокойство. Основными проблемами для женщин, достигших сорокалетней отметки, являются:

УСТАЛОСТЬ. Чаще всего женщины старше 40 жалуются на одолевающую их усталость. Это может быть вызвано нарушениями в работе щитовидной железы, вырабатывающей гормон, который отвечает за запускание процесса обмена веществ. После 40 лет человеческий организм начинает постепенно стареть, выработка гормонов не такая интенсивная, энергия перестаёт вырабатываться в полном объёме и человека одолевает усталость. Недостаток гормонов и нарушение деятельности щитовидной железы отрицательно сказывается на иммунной системе, вызывает пересыхание кожи, результатом чего становится образование морщин. Обратитесь к врачу и проверьте свою щитовидку. Если количество вырабатываемых ею гормонов окажется недостаточным, доктор назначит вам лекарства с их содержанием.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС. После 40 лет обменные процессы в организме женщин подвергаются существенным изменениям из-за снижения количества выработанных половых гормонов в связи с приближающимся климаксом, метаболизм сильно замедляется. Рекомендуем изменить своё питание – для этого разделите на 2 одинаковые половины ту порцию пищи, которую вы ели до 40 лет, также полностью откажитесь от употребления мучных и сладких изделий, и начните интенсивно заниматься спортом.

ОДЫШКА. Отсутствие или недостаток физической активности и избыточный вес являются основными причинами возникновения одышки у женщин после 40 лет. После снижения уровня полового гормона эстрогена, который ответственен за вывод из крови женщин избытка холестерина, в женском организме начинает накапливаться лишний жир - подкожный и висцеральный.

Возникновение одышки также может быть вызвано проблемами в работе сердца, когда атеросклеротичные бляшки перекрывают кровеносные сосуды и замедляют кровоток, или прекращают его, образовывая тромб. Это чревато инфарктом миокарда. Поэтому, если занятия спортом вам не помогли и одышка не прекратилась, то это указывает на серьёзные проблемы с сердцем. Обязательно обратитесь к кардиологу и пройдите обследование.

Как же остаться красивой и здоровой после 40?

У женщины после сорока возникают новые обязанности: нужно более тщательно ухаживать за лицом и телом, следить за весом, думать о рациональном питании и здоровом образе жизни.

ПИТАНИЕ

- Составьте рацион своего питания: в него должны обязательно входить фрукты и овощи, содержащие антиоксиданты, которые предотвращают обвисание кожи. Желательно выбирать фрукты и овощи разных цветов, так как у них разные полезные свойства.

- Морепродукты способствуют укреплению иммунитета, орехи и злаки укрепляют волосы, а сок из сельдерея или цитрусовых подарят организму заряд энергии.

- Нужно забыть о жирных продуктах – организму после 40 лет достаточно сложно в одиночку справиться с лишним холестерином, который закупоривает сосуды и приводит к образованию тромбов.

- Врагом любой женщины старше 40 лет является остеопороз (хрупкость костей), поэтому обязательно следует включить в ежедневное питание молочные продукты и другие продукты, содержащие кальций, так необходимый ногтям и костям.

- Всем известно, что алкоголь и курение пагубно влияют на женское здоровье и красоту. Со временем даже длинный и крепкий сон не спасёт от помятого опухшего лица и отёчности глаз, а кожа из-за воздействия никотина приобретёт нездоровую желтизну и станет дряблой. Отказаться от вредных привычек обязательно следует тем женщинам, которые хотят быть молодыми и после 40.

ОТДЫХ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- На помощь в сохранении молодости после 40 придёт полноценный сон. Его продолжительность должна быть не меньше 8 часов. Пищевые добавки, содержащие магнезий или проверенные народные средства, такие как стакан молока с мёдом перед сном, помогут вашему организму расслабиться и полноценно отдохнуть.

- Для поддержания хорошей физической формы подойдёт комплекс специальных упражнений, который будет учитывать индивидуальные потребности вашего организма. Это может быть фитнесс, силовые тренировки, танцы или йога. Прекрасным дополнением к этому могут быть 15-30 минутные ежедневные прогулки пешком на свежем воздухе.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

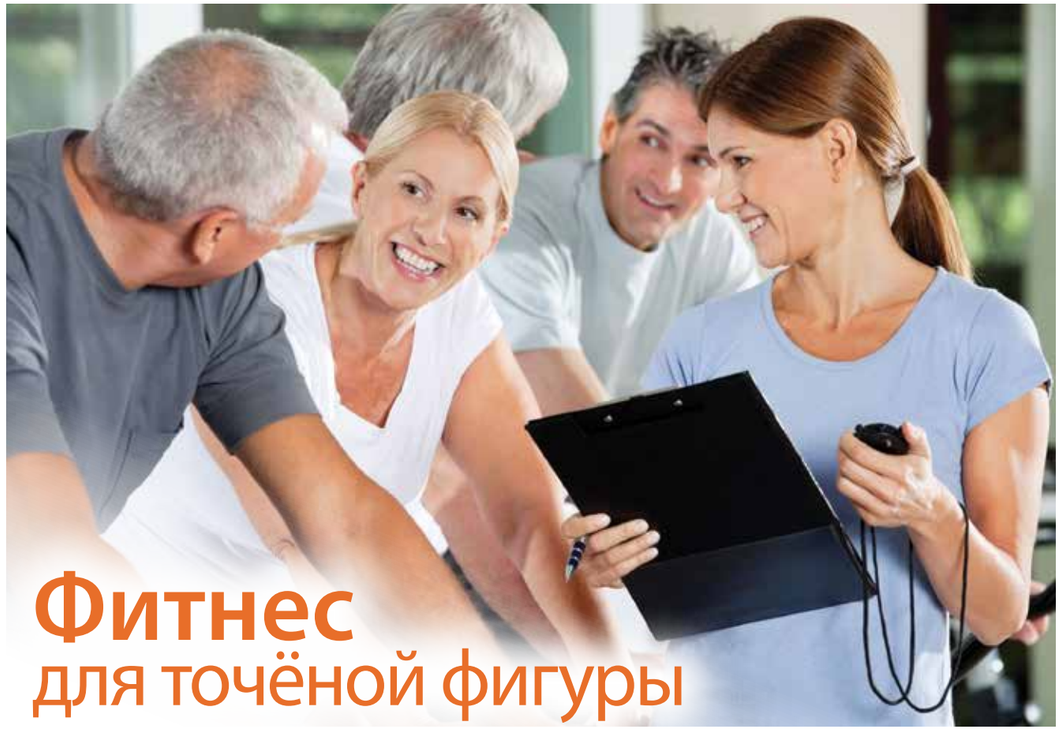
- Незаменимым помощником в борьбе с изменениями кожи под воздействием возраста является антивозрастная косметика. Зрелой коже нужен особый уход: вам будут нужны специальные ночной и дневной кремы, крем для кожи вокруг глаз, скрабы для тела и лица, бальзам для губ, косметические средства для осветления и выравнивания тона кожи, маски с высоким содержанием витаминов (в частности витамина С) и коллагена, увлажняющие средства для тела.

СТИЛЬ

- Также поможет сохранить молодость элегантный стиль одежды. Зрелость совсем не повод, чтобы начать носить длинную, безликую и бесформенную одежду. Однако это и не повод начинать делать шопинг в магазинах для тинэйджеров. Стиль одежды женщины, которая перешагнула рубеж в 40 лет, должен принадлежать к элегантной золотой «серединке». Помните об аксессуарах. Благодаря им ваш образ станет завершённым, а туфли на тонкой шпильке визуально стройнят любую фигуру.

Но самым лучшим способом для сохранения молодости является выделение времени себе любимой! Позволяйте себе неспешно посидеть в кафе или сходить в хороший ресторан на ужин с близкими подругами, ходите к косметологу, регулярно обновляйте гардероб, смотрите любимые фильмы, слушайте приятную вам музыку, ходите в театр и на концерты, посещайте интересные выставки. Также не забывайте о своей самореализации: запишитесь на курсы языков, путешествуйте, займитесь танцами, пением, живописью, рукоделием, начинайте осваивать оригинальные рецепты различных национальных кухонь – здесь подходит всё, что приносит вам радость и удовольствие, и делает вашу жизнь яркой.

Целеустремлённая и жизнерадостная женщина будет всегда находиться в центре мужского внимания, а если она при этом ещё и чувствует себя прекрасно, и выглядит безупречно, то ей нет равных.



Фитнес для точёной фигуры

Вы мечтаете о плоском животике, стройных рельефных ногах и подтянутых ягодицах? Конечно, диеты и кардионагрузки могут помочь похудеть. Однако, создать точёную фигуру и избавиться от дряблости можно только с помощью силовых тренировок: тренажёров, гантелей и штанг.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЖЕНСКИЙ СИЛОВОЙ ФИТНЕС?

Мало кому повезло иметь фигуру «песочные часы» от природы. Большинству женщин приходится «строить» своё тело самостоятельно: наращивать объёмы в одних местах и уменьшать в других.

Анаэробные (силовые) упражнения позволяют избавиться от проблемных зон, обрести тонкую талию и подтянутые бедра - без пластических операций.

Прежде всего, силовые упражнения **приводят в тонус мышцы**; укрепляют сухожилия и связки.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ СПОСОБСТВУЮТ ПОХУДЕНИЮ!

- Мышцы — очень энергозатратный материал, который тратит калории даже в состоянии покоя. Тренировки увеличивают мышечную массу, за счет чего **разгоняется метаболизм**. Силовая нагрузка в течение 3 месяцев может обеспечить потерю 6 кг жира.

- **Процесс сжигания жира** растягивается почти на сутки, в то время как после кардиотренировок такой эффект длится всего пару часов. Этот эффект называется "after burn".

ВИДЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

- **Групповые уроки**

Подойдут тем, кто нацелен на похудение. Сочетание аэробных нагрузок с анаэробными и короткий отдых между упражнениями заставят ваше тело активно сжигать жировые запасы. Улучшится метаболизм, слегка подтянутся мышцы, повысится выносливость и улучшится общая физическая форма. Разнообразие классов в расписаниях фитнес-клубов позволяет выбрать тренировки для конкретных групп мышц и проблемных зон. Занятия проводятся под руководством тренера, который демонстрирует правильное выполнение упражнений. Недостаток таких тренировок в том, что программа ориентирована на средний уровень подготовки клиентов. Если ваш уровень ниже или выше, тренировки могут не принести желаемого результата. Кроме того, при групповом подходе у тренера нет возможности контролировать, правильно ли вы делаете упражнения.

- **Персональные тренировки в тренажерном зале**

Если вы хотите не только похудеть, но и "построить" красивое тело, индивидуальные занятия необходимы. Как правило, в залах установлены десятки тренажеров, каждый из которых может использоваться по-разному. При выборе упражнений и оборудования должны учитываться ваши личные цели, а также индивидуальные свойства вашего тела. Персональный тренер выслушивает ваши пожелания, оценит уровень вашей подготовки, поможет вам ознакомиться с тренажерами и подберёт подходящие упражнения для набора (и уменьшения) массы в нужных местах.

Для начала вам понадобится 5-7 занятий, затем будет достаточно 1-2 консультации в месяц. В первые недели тренер должен внимательно отслеживать эффективность программы и корректировать нагрузки. Кроме того, со временем вы достигнете уровня, после которого занятия перестанут приносить какие-либо результаты. Поэтому, не реже, чем раз в месяц интенсивность тренировок должна увеличиваться.

ПИТАНИЕ ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Забудьте о низкокалорийных диетах! Истощенные нагрузками мышцы не смогут восстановиться без питательных веществ, диеты могут привести к уменьшению мышечной массы, ухудшению эластичности кожи и появлению растяжек. Количество калорий в дневном рационе должно быть не меньше вашей обычной суточной нормы. В дни тренировок это количество следует увеличить на 20%, чтобы обеспечить мышцы энергией и ресурсами для восстановления.

- За 1,5-2 часа до тренировки необходимо поесть. Отдавайте предпочтение белкам и сложным углеводам, но не переедайте: заниматься на полный желудок будет некомфортно.

- После занятий открывается «углеводное окно»: в течение 30 минут обязательно перекусить или выпить протеиновый коктейль. Не бойтесь калорий, в этот период все питательные вещества пойдут на восстановление мышц, а не в жировые запасы.

- В целом, для восстановления и роста мышц ваш рацион должен включать большое количество протеинов, сложных углеводов и жирных кислот (содержатся в рыбе). Питание можно дополнять протеиновыми коктейлями.

Первые результаты

Если тренироваться в полную силу 2-3 раза в неделю, результаты будут заметны уже через 2 месяца. Перерывы в 1-2 недели сводят наработанные результаты к нулю. Главный критерий эффективных силовых тренировок — регулярность!

Противопоказания

Интенсивные анаэробные нагрузки не рекомендуются при гипертонии, аритмии, астме, беременности, травмах суставов. Следует ограничивать нагрузки при заболеваниях позвоночника, щитовидной железы и женской репродуктивной системы.

СДЕЛАЮТ ЛИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ФИГУРУ МУЖЕПОДОБНОЙ?

От природы, у женщин плечевые и грудные мышцы развиты гораздо меньше, чем у мужчин. А наращивать массу мышц помогает гормон тестостерон, которого в женском организме крайне мало. Природный женский гормон эстроген делает рост мышечной массы медленным и плавным. Не смотрите на профессиональных спортсменок: многие из них принимают искусственные мужские гормоны.

При правильном и регулярном подходе, силовые тренировки крайне положительно влияют на организм в целом: значительно улучшается внешний вид, ускоряется метаболизм, повышается уровень энергии, выносливость и жизнестойкость.

Удачи вам в "построении" красивой точеной фигуры. Будьте красивы и здоровы!

Чтобы быть здоровой, необязательно изнурять себя диетами, умирать от изнеможения в спортзале и пить тонну витаминов!

Утренние ритуалы здоровых и счастливых женщин

Иногда истина - в простых вещах. Неважно, как вы просыпаетесь – как медведь после спячки или как ранняя птичка с первыми лучами солнца. Несколько утренних процедур не только улучшают здоровье, но и гарантируют, что ваш день начнется наилучшим образом. Ниже – 10 вещей, которые делают здоровые и счастливые женщины каждое утро.

1. Они пьют воду сразу после пробуждения

Стакан теплой воды, выпитый после пробуждения, восполняет запасы влаги в вашем теле, запускает пищеварительную систему и другие процессы в организме. Добавьте в стакан свежевыжатый лимонный сок. Вода с лимоном поможет организму быстрее избавиться от токсинов, подправить здоровье почек и придать тонус.

2. Они не проверяют свой телефон сразу после того, как проснутся

Привычка проверять почту, Инстаграм, Фейсбук и смотреть новости спросонья вредит вашему здоровью. Это загромождает ваш ум информацией, с которой ваш мозг не может справиться. Подождите хотя бы час после сна! За это время мозг успеет оптимизировать всю свою «мощь», что сделает вас ясной, сосредоточенной и более восприимчивой к информации.

3. Они делают физические упражнения

Неважно что это – немного йоги, растяжка или энергичные тренировки. Давно доказано, что с утра любая тренировка (или телодвижения) стопроцентно зарядят вас энергией на весь день.

4. Они едят здоровую пищу на завтрак

Полезный завтрак ускорит ваш метаболизм и даст правильную энергию, которую организм будет тратить в течение всего дня. Сложные углеводы с добавлением клетчатки – то, что вам нужно.

5. Они очищают свой язык

Все верно, вам не показалось. Не забывайте про язык во время чистки зубов, и вы не только избавитесь от микробов, которые создают неприятный утренний запах изо рта, но также улучшите вкус пищи, которую вы употребите на завтрак.

6. Они скрабируют свое тело сухой щеткой

Сухое отшелушивание кожи удаляет мертвые клетки кожи и помогает улучшить кровообращение. Делайте эту процедуру каждое утро перед тем, как пойти в душ, и вскоре вы будете поражены тем, насколько гладкой станет ваша кожа.

7. Они решают одну важную задачу в течение дня

Тимоти Феррис, автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю» (по версии New York Times), советует выбрать с утра одну самую важную задачу и решать ее в течении дня. Это позволит сделать вашу деятельность в течении дня более осмысленной и принесёт огромное удовлетворение, как только задача будет выполнена.

8. Они слушают любимую музыку

Пару любимых треков с утра – еще один отличный способ поднять себе настроение и настроиться на успех в этот день.

9. Они улыбаются себе в зеркало каждое утро

Это упражнение внушает положительный психологический настрой и является прекрасным способом повысить самооценку. Увидеть себя в зеркале в тот момент, когда вы счастливы – гарантия того, что день пройдет успешно и вы достигнете всех поставленных целей.

10. Они всегда благодарны

Быть благодарной за все, что нам преподносит жизнь – это большая ступень не только к позитивному мышлению, но и к заряду хорошего настроя на весь день. Попробуйте закрыть глаза и за 10 вдохов (этого времени будет достаточно) представить все хорошие моменты, которые сейчас происходят в вашей жизни. Этот трюк поможет избавиться от негативных мыслей, которые часто стремятся взять над нами верх.

Выполняя эти простые утренние ритуалы, вы почувствуете, как поднимется ваше настроение, улучшится самочувствие и здоровье. Будьте здоровы!

Менопауза — это полная остановка менструаций у женщины в результате прекращения функции яичников. О достижении менопаузы говорят, если со времени последней менструации прошло не менее года.

Облегчение СИМПТОМОВ И ЛЕЧЕНИЕ КЛИМАКСА И МЕНОПАУЗЫ

Выделяют также период пред-менопаузы, длящийся с начала нерегулярных менструаций до последней менструации, и период пост-менопаузы, начинающийся через год после последней менструации.

Ночная потливость, горячие приливы в течении дня, увеличение веса, постоянные смены настроения и раздражительность без повода, депрессия, снижения полового влечения, склонность к инфекциям мочевого пузыря, остеопороз, изменение осанки, сухость и снижение эластичности кожи, появление глубоких морщин - все это досадные симптомы климакса и менопаузы для ещё достаточно молодых женщин в возрасте 45-55 лет, чья жизнь постепенно, а иногда и внезапно, наполнилась всем этим кошмаром. При этом, тесты традиционной медицины никаких существенных отклонений от нормы не показывают.

Однако есть те счастливицы, которые переносят этот период легко, с улыбкой и в цветущем здоровье. Разница в самочувствии женщин определяется состоянием организма, в котором они подошли к этому переломному барьеру жизни. Согласно традиционной китайской медицине, большинство симптомов менопаузы возникают из-за возрастного понижения энергии почек, которая включает энергии Цзин, Инь и Ян. Образ жизни, а именно эмоциональный стресс, беспокойство, переутомление, недостаточный отдых и неправильное питание также может привести к ослаблению притока энергии к почкам и, соответственно, - болезненно протекающей менопаузе.

Известно, что жительницы азиатских стран переносят симптомы менопаузы значительно легче, чем женщины на Западе. Это связано прежде всего с различиями в диете и использовании традиционных лекарств. Кроме того, на Востоке женщины часто начинают использовать иглоукалывание и фитотерапию задолго до наступления менопаузы, сокращая вероятность болезненных ощущений и неприятных изменений в жизни. При наступлении менопаузы, традиционная китайская медицина может облегчить симптомы, питая Цзин – энергетическую сущность тела, и приводя гормональную систему в состояние баланса. Практикующие специалисты китайской медицины также используют травы, иглоукалывание и специальную диету для лечения симптомов менопаузы безопасными и безболезненными способами.

Лечение менопаузы

Прежде всего, женщине, испытывающей симптомы менопаузы, врач назначает режим питания строго индивидуально в соответствии с нарушениями в её организме; оговариваются причины, приведшие к этим нарушениям и возможные методы их устранения. Назначается соответствующий курс лечения китайской медициной, исходя из конкретной ситуации каждой пациентки.

Использование китайских травяных лекарств при симптомах менопаузы

Женщине, испытывающей симптомы менопаузы, врач может порекомендовать травяные формулы, чтобы сбалансировать ее организм. Опытный китайский фитотерапевт подберет индивидуальную травяную формулу, чтобы облегчить ваши конкретные симптомы.

Использование иглоукалывания при симптомах менопаузы

Акупунктура эффективно применяется для более быстрого облегчения симптом и эффективного лечения, особенно для лечения приливов жара. Акупунктура подразумевает введение очень тонких стерильных игл в определенные точки тела. Эти точки являются местом сосредоточения "Ци" и крови. В традиционной китайской медицине "Ци" считается жизненной энергией, которая течет по всему телу. Воздействуя на поток "Ци" в организме, можно регулировать различные физиологические системы организма, в том числе - эндокринную систему, контролирующую выработку гормонов. Иглотерапевт разрабатывает лечение, основанное на конкретных симптомах менопаузы и ситуации каждой пациентки.

Справиться с неприятными симптомами менопаузы вполне возможно, и в этом вам поможет китайская медицина и акупунктура, уменьшит частоту приливов жара, значительно улучшит общее состояния и поможет вам почувствовать себя вновь молодой, полной энергии и сил!

Скандальная Новинка!

ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ

Если у вас тонкие, короткие или смотрящие вниз ресницы - **ЭТО ДЛЯ ВАС**

ВАШИ ГЛАЗА СТАНУТ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ, А РЕСНИЧКИ ПРЕОБРЕТУТ ЗДОРОВЫЙ БЛЕСК И ОБЪЁМ.
(Укрепление, утолщение и окрашивание)

БОТОКС РЕСНИЦ -
дополнительная процедуру к ламинированию ресниц. В состав входит кератин витамины и масла.

БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ РЕСНИЦАМ СИЛУ, РОСТ, ОБЪЁМ, ДЛИНУ И ИЗГИБ НА СРОК ДО 2 МЕСЯЦЕВ

После процедур вы можете наносить косметику, носить контактные линзы, плавать и не ограничивать свой естественный образ жизни!

416.254.8213 | 647.234.9713

WWW.OPLASHES.CA
facebook.com/okanewlook

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДОСТИЖЕНИЮ ВАШИХ ФИНАНСОВЫХ ЦЕЛЕЙ

Elena Zavyalova
Consultant
Investors Group Financial Services Inc.
647-402-9689
905-760-1771

- **Полное финансовое планирование** для частных лиц и бизнесов
- **Кредитование** покупки недвижимости и других целей
- **Страховые планы** для частных лиц и бизнесов
- **Накопительные образовательные планы** для детей
- **Налоговое планирование**

Знаю как правильно **инвестировать деньги**, чтобы вы получали **наибольший и стабильный доход**.
Бесплатная консультация в удобное для вас время.

Investors Group
elena.zavyalova@investorsgroup.com
www.investorsgroup.com
6 Ronrose Dr, Suite 300, Concord, ON, L4K 4R3

Insurance products and services distributed through I.G. Insurance Services Inc. Insurance license sponsored Great-West Life Assurance Company. Investors Group Guaranteed Investment Funds are segregated fund policies issued by the Great-West Life Assurance Company.

Беседы с Миррой

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ любимой женой

Я наполнена счастьем и энергией от взаимоотношений с мужем. Я счастливая и любимая жена. Что это означает для меня?

- Муж меня считает красавицей умницей;
- Муж меня обожает и носит на руках;
- Мои желания и мечты муж исполняет с удовольствием;
- Муж мне доверяет;
- Муж меня уважает, считает меня целеустремлённый, настойчивой;
- Муж меня принимает такой, какая я есть, не пытаясь изменить и переделать.

При всём при этом, я не сижу дома и не жду его со "щами-борщами", и красавицей я выгляжу только в его глазах. Я обычная простая женщина. Но! **Я люблю своего мужа без условий и предвзятости, без оговорок и различного рода сомнений.** И, что самое удивительное, мой муж относится ко мне точно так же.

Что было первично? Сложно об этом сейчас говорить, когда наши отношения - уже сформировавшаяся данность.

К моменту нашей встречи мы были взрослыми состоявшимися людьми; каждый со своим жизненным опытом и мировоспиятием. Но что всегда присутствовало в наших взаимоотношениях – это *уважение*. У нас никогда не было претензий, тем более притязаний по отношению друг к другу. Никто никому ничего не должен – это всегда было базой наших отношений.

Ещё одно – *безоговорочное доверие во всём*. Будь то принятие решений, деньги, разнополое окружение, одиночные поездки (неважно, это командировки или отдых, встречи или мероприятия).

Готовность оставлять близкому человеку его личное пространство и возможность быть собой – это признак доверия, а главное, уважения личности, находящейся с тобой рядом. Недопустимо залезать в мобильный телефон, записную книжку, кошелёк или портфель любимого человека - это его личное пространство. Непозволительно комментировать без надобности поведение любимого человека, несмотря на то, что у вас может быть собственное мнение по этому поводу - это тоже личное пространство.

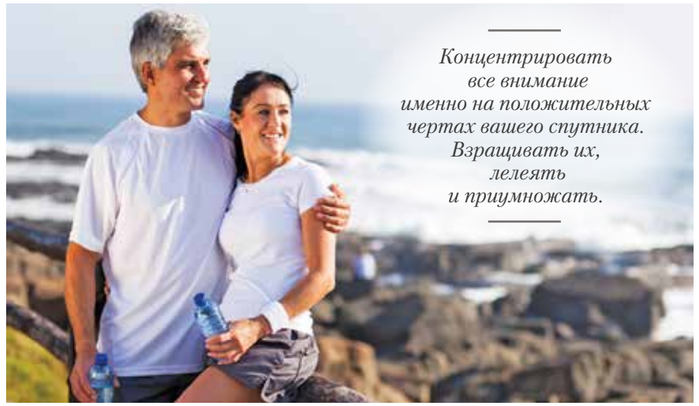
Любой из нас может быть правым или неправым; часто наше поведение не соответствует ожиданиям нашего окружения. Важным является то, что *никогда нельзя унижать достоинства любимого близкого человека* – ни внутри семьи, ни, тем более, перед другими.

Каждый человек имеет и положительные и отрицательные характеристики. К сожалению, большая часть женщин демонстративно акцентирует внимание на отрицательном и, в ответ, это приумножается в немыслимых размерах. Но помните, то, на чем вы концентрируете ваше внимание и внимание вашего партнёра, становится вашей действительностью.

Поэтому *необходимо концентрировать все внимание именно на положительных чертах вашего спутника.* Взращивать их, лелеять и приумножать.

Ещё один фактор счастливых отношений – это *умение слушать и слышать*. Как много разрушенных судеб из-за того, что супруги просто не слушали и не слышали друг друга. Умение прощать – как много об этом говорится! Но как порой сложно обрести навык прощения.

Необходимо *поддерживать и подбадривать любимого человека всегда и во всем* – и в радости и в неудачах. Необходимо с нежностью заботиться друг о друге, замечать потребности необходимости друг друга, стремиться доставлять крупные и мелкие радости, и искренне радоваться друг другу.



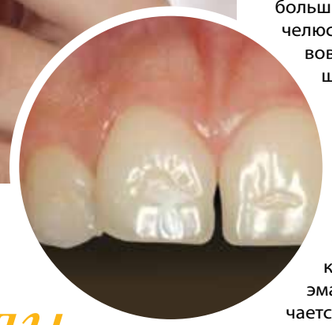
В тоже время, важно *не маскировать проблемы и не прятать их, накапливая до взрыва раздражения.*

Я всегда готова откликнуться на любое желание моего мужа, готова отложить любые дела, чтобы побыть с ним рядом. И срабатывает закон: что даёшь, то и получаешь. Ответной реакцией является то, что мой муж делает то же самое. Мы оба готовы меняться во благо нашим отношениям. Мы оба, каждый по-своему, стремимся дарить радость и красивые отношения и создавать друг другу условия для развития и самосовершенствования. И это опять идёт в копилку счастливых семейных отношений, укрепляя и придавая новые нотки нашим, постоянно развивающимся, отношениям.

В заключение. Женщина, которая спокойна, ухожена, самодостаточна, добра; которая даёт своему спутнику доверие, свободу и возможность развиваться, становиться интереснее, эрудированнее и просто лучше – такая женщина всегда вызывает желание быть с ней.

Посмотрите на себя – возможно есть над чем поразмыслить.

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



Эрозия зубной эмали

Эрозия эмали - это заболевание, а не просто эстетический недостаток, как многие полагают. И, как любое заболевание, эрозия эмали имеет свои симптомы, причины, особенности течения и развития заболевания, свои стадии, и, безусловно, требует лечения.

Что же это за зубная болезнь?

Эрозия - прогрессирующая убыль тканей зубов (эмали и дентина). Она представляет собой овальный или округлый дефект эмали, расположенный в наиболее выпуклой части внешней поверхности зуба. Дно эрозии обычно гладкое, блестящее и твердое. Постепенное углубление и расширение границ эрозии приводит к потере всей эмали внешней поверхности зуба и части дентина. При эрозии эмали дефект выглядит гладким, блестящим, тогда как при кариесе дефект шероховатый, с большим количеством некротизированных тканей зуба. Однако и без кариозного процесса возникает потеря вещества зуба – дентина и эмали.

Симптомы эрозии зубной эмали

На ранней стадии заболевания у эрозии эмали нет никаких симптомов, кроме внешних. Однако, с развитием заболевания, кроме внешнего, возникает такой симптом эрозии как повышение болевой чувствительности зуба. Боль может появиться при чистке зубов, от холодного воздуха, от химических раздражителей. Выделяют две стадии эрозии: активную, когда болевая чувствительность особенно выражена, а процесс разрушения эмали протекает стремительно, и стабилизированную. При стабилизированной стадии чувствительность зубов слабо выражена, а разрушение эмали протекает медленно. Поверхность, подверженная эрозии, со временем пигментируется, что сильно сказывается на красоте улыбки! Стабилизированная стадия может переходить в активную. Также эрозии разделяются по глубине поражения на три типа: начальная, средняя и тяжелая степень тяжести.

Течение заболевания

Поражение эмали зубов эрозией характеризуется длительным течением - до 10-15 лет и наблюдается преимущественно у лиц среднего возраста. Эрозии твердых тканей зубов появляются преимущественно на симметричных поверхностях центральных и боковых резцов верхней челюсти, а также на клыках и малых коренных зубах обеих челюстей. Практически не встречается эрозия на резцах и больших коренных зубах нижней челюсти. С возрастом наблюдается вовлечение в процесс все большого количества зубов.

Причины возникновения эрозии эмали

Причины возникновения эрозии можно разделить на химические, механические и эндокринные. Когда вы потребляете пищу или напитки, которые являются кислыми, эмаль на короткое время смягчается. Как правило, слюна помогает медленно восстанавливать естественный баланс кислоты. Если пищевые продукты, содержащие кислоту, потребляются в большом количестве, то уровень кислотности не может быстро восстановиться. Например, вегетарианские диеты и диеты, в которых фрукты составляют больше 60% процентов рациона питания, также делают зубы более восприимчивыми к эрозии эмали. Считается, что основным фактором, вызывающим образование эрозии, является употреблением большого количества плодов цитрусовых, их соков, яблочного сока, газированных сладких напитков, маринованных продуктов, моченых овощей, а также некоторых лекарств (например, лекарства от астмы, большие количества витамина С).

Еще одной причиной эрозии называют агрессивную чистку зубов зубными порошками, отбеливающими или другими абразивными зубными пастами. Все эти факторы, с разной степенью вероятности, при ослаблении реминерализующего действия слюны могут вызвать эрозию эмали.

Важную роль в развитии эрозии твердых тканей зубов играют эндокринные нарушения и, в частности, гиперфункция щитовидной железы. Одним из симптомов этого заболевания является увеличение выделения слюны и снижение вязкости ротовой жидкости, что не может не сказаться на состоянии твердых тканей зуба. Установлено, что эрозия зубов у больных тиреотоксикозом (повышенной функцией щитовидной железы) возникала в два раза чаще, чем у лиц с нормальной функцией щитовидной железы. При этом была выявлена прямая зависимость частоты появления эрозий с длительностью заболевания. 40-50% случаев возникновения эрозии зубов было связано с нарушением функций или увеличением щитовидной железы.

Лечение и профилактика

Лечение эрозии - процесс долговременный, включающий в себя комплекс мер для устранения пигментации, реминерализирующую терапию с последующим пломбированием композиционными или стеклоиономерными материалами. Курс реминерализирующей терапии включает в себя нанесение препаратов фтора и кальция на поверхность зуба, подверженную эрозии, и составляет 10-15 сеансов. В активной стадии эрозии количество процедур может быть увеличено, при этом они включают физиотерапевтические врачебные и домашние процедуры. Если комплекс реминерализирующей терапии не проведен или выполнен в недостаточном объеме, пломбирование дефекта будет неэффективно из-за нарушения прилегания пломбы. При значительных поражениях эмали рекомендуется покрывать зубы коронками.

Для профилактики эрозии зубной эмали возможно придётся отказаться от любых отбеливающих средств и процедур, а таже от использования абразивных зубных паст.

Необходимо пользоваться щеткой мягкой и средней жесткости. Возможен переход на чистку зубов электрическими зубными щетками. Рекомендуется употребление соков и газированных напитков через трубочку. Повреждение эмали также зависит от температуры напитков.

Как и все химические реакции, процесс эрозии ускоряется при повышенной температуре. Поэтому холодные напитки меньше повреждают эмаль. Полощите рот после еды водой, используйте фтор- и кальций содержащую зубную пасту. Регулярно проходите осмотр у стоматолога или гигиениста, а также семейного врача, который вслучае возникновения симптомов патологии щитовидной железы направит к врачу-эндокринологу. Главное, чтобы симптомы были выявлены своевременно.

«ВАЖНЕЕ ВСЕГО - погода в доме...»

Дом – это место, в котором каждый человек проводит огромную, большую часть своего времени. Положительная энергия, которой человек подпитывается, находясь дома, может стать отличным помощником в жизни. Но если в доме беспорядок, хаос и он наполнен негативной энергетикой, то и в других областях жизни будут неприятности. Отрицательная энергия дома может принести не только усталость и раздражительность, ссоры и утечку денег, но и болезни и даже разрушение семьи.

Что такое энергетика дома? Энергетикой дома, как и человека, можно назвать его «состояние». Энергия дома складывается из трёх параметров:

1. то, что дано в начале, при строительстве, т. е. земля, энергетика того места, на котором стоит дом, а также, расположение комнат внутри дома;

2. то, что происходит в доме в процессе жизни: порядок и образ жизни, а также изменения в доме, например ремонты;

3. то, какие люди живут в доме и как они совместимы друг с другом.

Если дом построен и находится в энергетически плохом месте, то это может быть чревато многими серьезными проблемами в повседневной жизни. Определить это могут специалисты, владеющие древней китайской наукой Фэн-Шуй.

Как определить эту энергетику? Самому определить энергетику вашего собственного жилища очень сложно, но возможно. Один из вариантов – это прислушаться к собственным ощущениям. Начните с порога и запомните свое первое ощущение. Потом пройдитесь по всем комнатам и запомните, что вы в каждой из них ощущали.

Однако, если вы не доверяете своим ощущениям, объективно понаблюдайте за тем, что происходит в вашем доме. Это также полезно потому, что плохую энергетику иногда можем создавать мы сами. Возможными признаками, что ваше жилище накопило отрицательную энергию и нуждается в «лечении», являются следующие наблюдения:

- постоянно пропадают или теряются вещи;
- болеют домашние животные;
- быстро вянут цветы и гибнут домашние растения;
- появляются дурные запахи без видимой причины и их источника;
- часто перегорают электрические лампочки и ломается бытовая техника;
- неожиданно протекают трубы;
- у обитателей дома непонятное недомогание, головные боли, сонливость, апатия, усталость, плохие или тяжелые сны; сон не приносит восстановления сил.

Как «вылечить» свой дом? Помните, не все «болезни» дома можно вылечить самостоятельно. Однако попытаться стоит всегда.

Очищение собственной негативной энергетики и подготовка к очищению дома

Любое изменение в доме начинается с себя. Очищение дома, которое вы затеяли, может быть болезненным и всколыхнуть неприятные воспоминания или мысли. Поэтому, если вы твёрдо решили довести дело до конца, необходимо иметь позитивный и решительный настрой. Можно найти вдохновляющие примеры из книг или жизни, поработать с психологом.

Также необходимо заручиться поддержкой всех обитателей дома. Помните, что одна из целей очистки дома - это улучшение отношения внутри семьи, счастье и благополучие всех его жильцов. Поэтому не стоит устраивать большие перестановки, выбрасывать вещи и затевать ремонт, не посоветовавшись с другими членами семьи. Итак, подготовившись и обсудив планы с домочадцами, можно приступить к очищению вашего дома.

Энергетическое очищение дома

Первое, что нужно сделать, приступая к «лечению» вашего жилища – это вынести весь мусор и избавиться от сломанных, старых и ненужных вещей.

Без сожаления избавьтесь от сломанной техники, от ненужных вам книг, журналов и прочей бумаги, от старой мебели, особенно, если она досталась вам по наследству. Безжалостно выбросьте или отдайте ненужные вам вещи — запомните: всё, чем вы не пользуетесь больше года, собирает отрицательную энергию. Никогда не храните дома разбитую, треснутую и сколотую посуду.

Итак, вы избавились от всякого хлама, попутно наводя порядок в доме, как при обычной уборке. Можно воспользоваться водой с солью и вымыть весь дом. Делая уборку, мысленно представляйте, как улетучивается энергетическая грязь.

Затем окуриваем дом и очищаем с помощью свечей или трав. Это самый известный способ, использующийся еще нашими предками. Для этого зажгите свечи и обойдите с ними весь дом, особое внимание уделяя углам. Также можно воспользоваться травами, особенно рекомендуют использовать полынь (sage), вернее ее дымом - окуривание дома полынью помогает изгнать всю «нечисть».

И для профилактики… Для того, чтоб плохая энергетика не собиралась в доме необходимо:

- постоянно следить за чистотой, не копить хлам;
- не накапливать грязную посуду;
- не накапливать грязную одежду и обувь.

Следите за состоянием ваших вещей - вы удивитесь, как изменятся ваши отношения и ваша жизнь, если вы просто наведёте порядок в своём шкафу!

Зажигайте свечи. Очистительная сила огня не сравнима ни с чем! Смело устраивайте своим любимым романтические вечера со множеством свечей или просто иногда зажигайте вечером для создания уютной и душевной атмосферы.

Используйте натуральные ароматы. Натуральные эфирные и арома-масла – идеальное решение. Они не только полечат ауру вашего дома, но и поднимут вам настроение, улучшат самочувствие и стимулируют творческую энергию.

Мойте пол. Очень полезно мыть в доме полы водой, в которую добавлены отвары полыни или сосны, или несколько капель эфирного масла, или просто соль. Делайте влажную уборку и вытирайте пыль, особенно из трудно доступных мест — под кроватью, за шкафами, в углах и на антресолях. Не позволяйте трубопроводу засоряться — это говорит о накопленных негативных эмоциях. Капающая или текущая вода уносит благополучие, здоровье и деньги из дома, поэтому держите свою водопроводную систему в исправности, закрывайте крышку унитаза после использования.

Ухаживайте за комнатными растениями. Обновите стены дома свежими фотографиями себя и своих близких.

Проветривайте помещение. В любое время года, при любой погоде нужно хотя бы раз в день давать доступ чистому, свежему воздуху. Он вытеснит из дома негативную энергетику и привнесет новую, здоровую энергию.

Следуйте этим советам и пусть ваш дом наполнится новой положительной энергией, а с этим произойдут удивительные изменения и в вас, в ваших отношениях, и во всей вашей жизни. **Будьте здоровы!**

Юлия Житкова

RIGHT AT HOME
RAH 5 Year Award 2015
Юлия Житкова
Агент по недвижимости
JULIA JITKOVA, Sales representative

Оценка состояния дома, стоимость сделанного или необходимого ремонта
ДА! Я имею знания и опыт в области строительства, ремонта, цен на строительные работы и материалы поскольку члены моей семьи владеют строительной компанией.

Оценка инвестиционного потенциала недвижимости
ДА! Я имею научную степень в точных науках и огромный опыт покупки и продажи недвижимости с целью инвестиции в Торонто и GTA.

Забота об интересах клиента
ДА! Я работаю за комиссионные, однако отчисляю часть из них на благотворительность и медицинские исследования. Также я подстригла волосы в поддержку исследований по борьбе с раком (NOHairSelfie, Feb 2015). Интересы клиента для меня на первом месте.

Я ПРЕДЛАГАЮ НИЗКИЕ КОМИССИОННЫЕ (<0.5%)
ПРИ ПРОДАЖЕ И ДО 0.75% CASH BACK ПРИ ПОКУПКЕ
Спешите купить!
Средняя жизнь на рынке дома, дешевле $500.000 - ОДНА НЕДЕЛЯ

RIGHT AT HOME REALTY Brokerage INC
Tel: 647-404-6508 (direct)
Tel: 416-391-3232 (office)
Email: juliahomes@outlook.com
www.homes4faircommission.com

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ:
синдром хронической усталости

Татьяна Староверская
Health Counselor,
Register Member of the:
HMCC, American ASVPR,
American TRA, International ACT

Если вы падаете с ног от усталости, мучаетесь от бессонницы по ночам, не можете вспомнить только что названное имя собеседника, раздражаетесь по пустякам – пора бить тревогу. Не исключено, что вы стали жертвой нового, но уже весьма распространенного заболевания – синдрома хронической усталости (Chronic Fatigue Syndrome - CFS). Его появление напрямую связано с резким ускорением ритма жизни и увеличением психологической нагрузки на человека.

Первыми признаками CFS являются быстрая утомляемость, слабость, вялость, недостаток энергии, апатия. Впоследствии нарушается память, для решения сложных задач приходится прилагать неимоверные усилия. Далее появляются бессонница, тремор рук, беспокойство и беспричинные страхи, боли в мышцах и суставах, головные боли, плохой аппетит, субфибрильная температура, понос или запор.

Исследования более двух тысяч случаев этого заболевания позволили выявить любопытные закономерности его распространения. Синдром хронической усталости поражает в основном людей самого трудоспособного возраста от 28 до 45 лет. Более эмоциональные и внушаемые по своей природе женщины страдают от него в два раза чаще мужчин. В группу риска прежде всего попадают бизнесмены, журналисты, диспетчеры – те, кто чаще других подвергается на работе стрессам.

Синдром хронической усталости почти всегда преследует и тех, кому часто приходится менять режим дня или проводить большую часть времени в помещениях с искусственным освещением. Выявлена прямая связь между нарушениями биоритмов сна и появлением заболевания.

На сегодняшний день существуют три основные версии возможных причин возникновения CFS:

- **Инфекционное заболевание**, вызванное вирусом Эпштейна-Барра, относящегося к разновидностям вируса герпеса;
- **Поражение иммунной системы.** И действительно многочисленные исследования показали, что при CFS нарушается функция иммуннитета;
- **Отравления организма нейротоксинами**, которые вырабатываются обычными дрожжевыми бактериями, являющимися составной частью многочисленной микрофлоры кишечника человека.

Дисбаланс кишечной микрофлоры, приводит к иммунодефициту, нарушению обмена веществ, всасыванию в кровь продуктов неполного метаболизма, эндогенной интоксикации организма.

Обычно трудности в диагностике и лечении синдрома хронической усталости связаны с тем, что болезнь вызывает комплекс причин.

Компьютерная диагностика функционального состояния организма, которая проводится в центре «Health by Nature", позволяет установить любую из возможных причин CFS.

Не следует упускать из виду и состояние психики человека, нарушение которой является одним из решающих факторов развития патологии. Раньше считалось, что провокатором стресса могут быть только экстремальные ситуации. Сейчас особенности существования общества, информационная перегрузка, являются причиной хронических форм стресса. В наше время стресс принял характер эпидемии.

Если ваши симптомы необъяснимы, лекарства не помогают,
и вам надоели хождения по кабинетам врачей -
у вас есть уникальная возможность установить причины ваших недугов при помощи функциональной диагностики и устранить их, используя только натуральные средства.

Коррекция состояния организма с использованием лекарственных трав, гомеопатических препаратов, магнитной, частотной, био-резонансной и индукционной терапии.

В здоровом организме наблюдается определенный баланс бактерий, населяющих кишечник. При некоторых состояниях этот баланс нарушается и доселе безвредные бактерии начинают вредить организму. Такое состояние ученые называют дисбактериозом кишечника.

Проведенные американскими специалистами исследования больных CFS выявили у них в пищеварительном тракте наличие большого количества дрожжевых бактерий, которые при своей гибели вырабатывают нейротоксин, действующий на центральную нервную систему. Характерно, что этому способствует не конкретный возбудитель, а целая группа микроорганизмов, которые порой живут в организме больного годами, ничем себя не проявляя.

Если мы не можем разрешить проблему или делаем это не так, как хотелось бы, возникает отчаяние. Отрицательные эмоции, нереализованные качества, стрессовые ситуации вызывают сокращение числа Т-лимфоцитов - "защитников" нашего организма, делают человека более восприимчивым к болезням. Отсюда снижение иммунного статуса, рост числа бактерий и вирусов, их мутация и повышение агрессивности.

Для успешного лечения CFS необходимо не только установить, но и грамотно устранить возможные причины данного заболевания. Это возможно сделать в центре натуральной медицины Health by Nature.

Подробная информация на сайте www.healthbynature.net или по телефону (416)-225-2477.

Introducing!
IonActive™ System
TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!
ADVANCED RESULTS · LIMITLESS POSSIBILITIES
Achieve the Ultimate in Skin Fitness with this action-packed treatment!
Like a boot camp for your skin, it combines thermal activity, LED Skin Phototherapy and the latest technology to optimize product penetration for rapid results.
SPECIAL OFFER! SAVE $20* on an Ion Active Facial! November only!
Anti-Aging Therapy helps:
+ Reduce signs of aging
+ Even out skin tone
+ Hydrate skin
Clearing Therapy helps:
+ Target and prevent breakouts
+ Control adult acne
+ Hydrate skin
Reminder!
Hand & Stone is a leading provider of Registered Massage Therapy and most Health Insurance Benefit Plans cover this cost.
Feel better & enjoy your benefits now before they expire!
7 days a week • Weekdays to 10pm
Same day appointments
11 Disera Drive, Thornhill L4J 0A7
(Bathurst/Centre facing Walmart)
HAND & STONE® MASSAGE AND FACIAL SPA
www.handandstone.ca 905.771.1772

Как бы грустно это не звучало, но, согласно статистике, около 90% женщин планеты имеют целлюлит. Почему же это случается и возможно ли избавиться от целлюлита? Предлагаем ознакомиться с мифами, в которые мы верим чаще всего. И перестать в эти мифы верить, конечно же!

ЦЕЛЛЮЛИТ: *мифы, в которые вы верите*

Миф 1.
Целлюлит бывает только у толстых
Неправда. Целлюлит – это воспаление подкожной клетчатки: жир неровно распределяется в подкожном слое и ведет к нарушению микроциркуляции крови, что, в свою очередь, приводит к застойным явлениям в жировой ткани. Целлюлит может появляться даже в подростковом возрасте. Худышки подвергаются тому же риску образования целлюлита, что и полные девушки. Лишний вес действительно может сделать целлюлит более заметным. Целлюлит также образовывается из-за старения клеток кожи, под влиянием генетики, колебаний веса и даже вредного воздействия солнечных лучей. Поэтому целлюлит может образоваться у женщины любых форм и размеров.

Миф 2. **Потеря веса ведет к исчезновению целлюлита**
Неправда. Знаете ли вы, что постоянные скачки в весе – одна из главных причин появления целлюлита? Любые диеты, которые ведут к резкой потере веса, оказывают наихудшее влияние на состояние кожи. Они вовсе не ведут к исчезновению целлюлита, а наоборот делают его более заметным. Дело в том, что из-за быстрой потери веса кожа теряет эластичность и становится дряхлой, поэтому целлюлит становится только заметней.

Миф 3. **Кардиотренировки – это лучшее лекарство от целлюлита**
Давайте разберемся. Бег и другие формы кардио могут помочь сбросить вес. Но чтобы действительно сгладить вашу кожу и уменьшить проявление «апельсиновой корки», нужны также силовые тренировки. Недавно исследователи Массачуссетского университета провели эксперимент, в ходе которого выявили, что група взрослых людей, которые каждую неделю занимались по 30 минут аэробными загрузками, за 8 недель потеряли 4 фунта (1,8 кг), но не увеличили свою мышечную массу, лишь слегка улучшив внешний вид тела. А когда они к 15 минутам аэробной загрузки добавили столько же силовой и тренировались 3 раза в неделю, они потеряли 10 фунтов (4,5 кг) и набрали 2 фунта мышечной массы (0,9кг). Учасники отметили, что их тело существенно подтянулось, а кожа розгладилась и стала более упругой.

Миф 4. **Липосакция избавляет от целлюлита на 100%**
Это миф, потому что липосакция не решит проблему "апельсиновой корки". Более того, эта косметическая процедура может привести к тому, что жир распределится неравномерно и проблема станет еще более заметной, нежели было до этого. Гораздо более популярные процедуры – это специальный вакуумный массаж и endermology (LPG). В отличие от липосакции, эти процедуры не требуют хирургического вмешательства. Однако, чтобы добиться желаемого эффекта может понадобиться 5-10 и больше процедур. Но это того стоит!

Миф 5. **Существуют чудо-кремы, которые избавляют от целлюлита**
Звучит заманчиво, не правда ли? На самом деле это только хорошая уловка маркетологов, потому что какой бы крем вы не нанесли, он подействует, но только на поверхность кожи, а целлюлит кроется намного глубже. Как правило, крема от целлюлита содержат кофеин или альтернативный ингредиент, который временно подтягивает кожу, чтобы уменьшить проявление целлюлита. Поэтому даже если вам будет казаться, что целлюлит исчезает на глазах, на самом деле крем просто визуально разглаживает поверхность вашей кожи, но от целлюлита вас никак не избавляет.

Теперь вы знаете, каким мифам о целлюлите не стоит верить. Единственная формула, которая действительно избавляет от целлюлита – это сбалансированное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек, правильный уход за проблемной зоной, разного рода процедуры для укрепления мышц и соединительной ткани, улучшения кровообращения и тонуса кожи. Следуйте этой формуле, и вы навсегда забудете о том, что такое "апельсиновая корка"!

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА или заболевание?

Научное определение целлюлита , или гиноидной липодистрофии, - это изменение дистрофического характера, отмирание определенной части жировых клеток и их замещение соединительной тканью в зонах отложения жировой ткани. Именно соединительные перетяжки вызывают образование бугорков на коже – "апельсиновую корку".

Перечень причин появления гиноидной липодистрофии очень долог, но основные причины таковы:

- Наследственная предрасположенность;
- Гормональные нарушения или изменения гормонального фона, вызванные физиологическими причинами: периодом полового созревания, беременностью, менопаузой;
- Отклонения в белковом обмене;
- Нарушения периферического кровоснабжения;
- Дисбаланс между процессами синтеза, распада и утилизации жировой ткани.

А также:

- Недостаток воды в организме;
- Неправильный режим питания, различные диеты и частое изменение веса;
- Гиподинамия / малоподвижный образ жизни;
- Вредные привычки, особенно, курение;
- Стресс.

Эстетическая проблема или заболевание? Единого мнения относительно целлюлита в медицинском сообществе не существует, многие врачи вообще не считают целлюлит заболеванием. В то же время, если целлюлит имеет слишком ярко выраженный характер, то возможно присутствует заболевание подкожной жировой клетчатки или даже всего организма (гормональные проблемы).

Поэтому важно вовремя отслеживать процесс образования целлюлита и не допускать развитие этого заболевания до того момента, когда оно начнет сказываться не только на эстетической привлекательности тела, но и на состоянии вашего здоровья.

Глотание и пневмония

Как глотание может влиять на дыхательную функцию? Что общего между пневмонией и глотанием?

Не все люди знают, что диагностика и лечение проблем глотания в англоговорящих странах, таких как США, Канада, Великобритания и Австралия входит в обязанности логопедов или в переводе на английский speech-language pathologists. Эта роль логопедам отведена не случайно, так как человеческий организм устроен таким образом, что мы используем одни и те же мышцы и нервы шеи и головы как для речи и голоса, так и для глотания. Совместно с гастроинтерологами, геронтологами, отоларингологами, хирургами, терапевтами, логопеды диагностируют растройства глотания.

Как любое другое заболевание, проблемы с глотанием имеют свой медицинский термин - дисфагия или 'dysphagia'. Дисфагия характеризуется кашлем или "захлебыванием" при глотании пищи, напитков или таблеток, удушьем или нехваткой воздуха, болью при глотании, дискомфортом и чувством "комка" в горле, ощущением, что еда застревает в горле, изменениями в голосе, такими как хрипота и "мокрый" голос, обильным слюнотечением или сильной сухостью.

Очень часто в своей практике я слышу от больных жалобы: "Я поперхнулся и еда пошла не в то горло", "Боюсь глотать таблетки – они такие большие и их так много", "Еда не в то горло пошла", "Постоянно сухо во рту и не могу глотать", "Тошнота". Родственники пациентов тоже жалуются, что их члены семьи, как правило, родители, стали хуже есть, теряют вес, становятся очень слабыми, не могут ухаживать за собой, постоянно плохо себя чувствуют, впадают в депрессию, очень часто болеют. Но, пожалуй, самым серьезным последствием является пневмония или воспаление легких, сопровождающееся госпитализацией, реанимацией, интубацией и искусственным дыханием (intubation and mechanical ventilation of the lungs).

Существуют два вида пневмонии: один из них – это обычное воспаление легких, когда вирусная инфекция проникает в организм человека. Этот вид пневмонии очень часто встречается в зимние периоды, при эпидемии гриппа, и в Канаде его называют "community acquired pneumonia".

Другой вид пневмонии – это аспирационная пневмония (aspiration pneumonia), когда песчинки еды или употребляемых в пищу напитков попадают в легкие в процессе глотания. В этих случаях в легких может развиться инфекция, которая, в свою очередь, может привести к серьезным осложенениям дыхания.

Очень важно не только подобрать правильное лечение, но также определить причину заболевания, так как если не устранить причину, то заболевание повторится. Поскольку причина воспаления легких разная, соответственно, больной нуждается в дополнительной диагностике и лечении. В таких случаях фармакологическое лечение антибиотиками только временно снимет симптомы, но не искоренит причину заболевания.

Часто в моей практике я встречала больных, которые проходили курс лечения антибиотиками, но после выписки из госпиталя опять заболевали воспалением легких.

Установить источник инфекции не всегда легко, особенно, если человек страдает другими заболеваниями, такими как болезнь Паркинсона (Parkinson's disease), инсульт (stroke), рассеянный склероз (Multiple Sclerosis), рак (such ashead and neck cancer), особенно после хирургического вмешательства и химио- и радиационной терапии, слабоумие / болезнь Альцгеймера (dementia, such as Alzheimer's dementia), после автомобильных аварий / при черепно-мозговых травмах (traumatic brain injury),

при заболевании боковым амиотрофическим склерозом (ALS), аутоимунных заболеваниях, таких как склеродерма (scleroderma). В моей практике в разных больницах Торонто и за его пределами, при наличии у пациентов вышеперечисленных заболеваний, внимательный лечащий врач всегда направляет пациента на диагностику функции глотания к логопеду, чтобы определить являются ли проблемы с глотанием источником воспаления легких или нет.

Присмотритесь внимательно к вашим близким, особенно пожилым родителям.

Проконсультируйтесь, если заметите:

- Частое воспаление легких по непонятной причине;
- Потерю апетита, веса;
- Периодические эпизоды кашля во время еды, "еда пошла в не то горло", застревает в горле;

А ТАКЖЕ:

- Если вам рекомендовали искусственное питание через трубку (g-tube, ng-tube, j-tube);
- Получите второе независимое мнение, в помощь при принятии решения;
- Сделайте пересмотр результатов видеофлюороскопии глотания (modified barium swallow).

Услуги предоставляются на русском и английском языках и покрываются большинством медицинских страховок (extended health benefits). Возможны консультации с выездом в больницы и на дом для престарелых людей.

Easy Swallow Clinic
Holistic Approach to Swallowing and Communication Disorders

Victoria Dunchych
Registered Speech-Language Pathologist, M.H.Ss, M.A

- Swallowing Disorders
- Motor Speech Disorders
- Language / Cognitive disorders
- Voice Disorders
- Accent reduction in French

647.997.7640
Email: info@easyswallow.ca
www.easyswallow.ca

Цеолит – идеальный детокс и ключ к здоровью

Весна считается идеальным временем для детокса, основная цель которого — избавиться от биологического хлама, подготовить организм к переходу от весны к лету, улучшить работу организма и насытить его полезными веществами. Этим критериям удовлетворяет одно средство, которое последнее время пестрит в прессе, а именно, новая биодобавка для детокса - цеолит.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что месячный курс цеолита отлаживает работу организма как опытный настройщик рояль: выводит токсины, тяжелые металлы и радиацию из организма, улучшает пищеварение, сон, состояние кожи и волос, снимает стресс и повышает иммунитет.

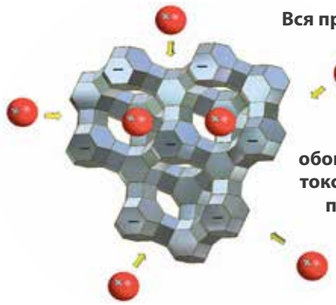
Теперь разберем подробнее, что за природный минерал — цеолит?
Природный цеолит представляет собой смесь вулканических пород, пепла и щелочных грунтовых вод, которая формировалась на протяжении нескольких миллионов лет! Само название «цеолит» с греческого означает «кипящий камень». Если его поместить в воду, он долго выделяет пузырьки газа, а при нагреве – водяной пар.

Цеолит, являясь природным вулканическим соединением, содержит гуминовую кислоту, минералы (калий, магний, кремний, кальций, натрий), благородные металлы, кислород, витамины, аминокислоты. Высшей формой цеолитов является клиноптилолит. Он идеальней всех подходит для человеческого организма.

Почему мы должны использовать цеолит для детокса?
Основным преимуществом цеолита (клиноптилолита) перед традиционными сорбентами, например, активированным углем, является избирательность, поскольку вместе с токсинами могут быть выведены и полезные микроэлементы, которых нам и так не хватает.

Избирательность обеспечивают два фактора: уникальное строение цеолита + ионный обмен. Его микропористая молекулярная структура напоминает пчелиные соты, внутри которых располагаются отрицательно заряженные **ионы калия, магния, кремния**, так необходимых для нашего здоровья.

Цеолит притягивает любые положительно заряженные токсичные вещества из организма (ионы ртути, свинца, кадмия, мышьяка, аммония, цезия, рубидия, стронция), обменивая их на свои целительные (витамины, микроэлементы, ферменты, инулин, иммунные комплексы).



Вся прелесть такого детокса в двойной пользе для организма: отрицательно-заряженные ионы минералов обогащают нас, а вредные токсины всасываются, как пылесосом, попадают в ловушку и в течение 6-8 часов бесследно выводятся из нашего тела!

Конечно, цеолит не вылечит от всех болезней, но значительно улучшит самочувствие при заболеваниях, сопровождающихся слабостью, лихорадкой, тошнотой, диареей, общим недомоганием. Цеолит фиксирует некоторые из аллергенов и антигенов, которые вызывают аллергии, мигрени и астмы, что помогает уменьшить симптомы этих заболеваний и расстройств.

После удаления токсинов, патогенных микроорганизмов и свободных радикалов, восстанавливается иммунная система, улучшаются процессы обмена веществ и пищеварения, уменьшается нагрузка на почки и печень, в результате многие люди чувствуют огромный прилив энергии, необыкновенную лёгкость тела и ясность ума, и значительное улучшение общего самочувствия.

Mega NFC® Medical10
РЕВОЛЮЦИОННАЯ ИННОВАЦИЯ В МИРЕ ДЕТОКСА!

- Содержит уникальный цеолит из норвежской вулканической лавы;
- Замедляет процессы старения;
- Выводит из организма токсины, радиацию, тяжёлые металлы;
- Улучшает пищеварение, сон, состояние кожи и волос;
- Снимает стресс;
- Повышает иммунитет.

Тел: 416-826-1601
www.meganfc.eu/en

***Татьяна Тескер**, гомеопат, поможет Вам и Вашим детям восстановить здоровье.*

- ушные инфекции
- простуда и грипп
- кожные проблемы
- воспалительные процессы
- гормональный дисбаланс
- хронические и аутоиммунные заболевания
- проблемы со сном и другие нарушения

могут быть эффективно устранены под наблюдением гомеопата

HomeoCure
homeocure.ca

***Tatiana Tesker**, M.A., Hom*
Registered Homeopath with Ontario College of Homeopaths

Offices in Hamilton and Richmond Hill

Звоните и записывайтесь на консультацию
905-921-1037

10 ‹правил› Настоящей Женщины

Что скрывается за выражением "Настоящая Женщина"? Кто-то скажет - хорошая жена, мать, хозяйка. Кто-то скажет - успешная бизнес-леди. Другие возразят, что речь идёт о неповторимой красоте и шарме, о магнетической привлекательности для мужчин. Так что же включает в себя это уникальное понятие?

1 Настоящая Женщина привлекает мужчин своим внутренним состоянием — в первую очередь.

Внешность, ум, возраст, социальное положение, качества характера — все это, по сути, глубоко вторично. Состояние, привлекающее мужчин — это твое наслаждение собой и своей жизнью. Наслаждаться собой — это непростое искусство, но, освоив его, ты становишься сильнейшим магнитом.

2 Любовь к мужчине начинается с любви к себе.

Обычно же мы думаем наоборот: «Когда кто-то меня полюбит, тогда и я полюблю себя». Но до тех пор, пока у Женщины не случится роман с самой собой, каждый мужчина будет для нее всего лишь психотерапевтом, пытающимся излечить ее от неприятия самой себя и страха остаться одной. Истинная, глубокая любовь возникает из состояния наполненности собой. Тогда любовь к мужчине родится в своем высшем проявлении — как дарение себя ему, а не как отчаянная попытка быть кому-то нужной, чтобы ощутить собственную полноценность.

3 Мужчина любит не саму Женщину, а свое состояние рядом с ней.

Да, именно состояние! Женщина, которая создает у мужчин особое состояние — мужское, всегда будет иметь успех и поклонников. К этому особому состоянию мужчина будет тянуться, как к магниту. Настоящая Женщина культивирует в себе женственность, чтобы одаривать ею мужчин (любимого, поклонников, друзей, знакомых, просто прохожих). Поэтому Настоящая Женщина — это вовсе не самая красивая, вовсе не самая умная и уж вовсе не самая успешная в социальном плане. Настоящая Женщина дарит мужчине не ум, не красоту, не тело, не успехи, а состояние.

4 У Настоящей Женщины желание любить рождается внутри.

Желание любить, как правило, не имеет никакого отношения к тому, есть ли достойные для этого объекты в окружении Настоящей Женщины. Когда женщина думает, что «не из кого выбирать» и что вокруг нее нет мужчин, достойных ее любви, это может говорить о том, что она пока не готова любить. Она хочет чего-то другого. Она, возможно, боится любить. И те «недостойные» мужчины, которые есть вокруг, только отражают ее внутреннее состояние. Как только женщина созревает до истинной глубокой любви, вопрос «достоин — не достоин» перестает иметь первостепенный характер.

5 Щедрость Женщины на любовь привлекает к ней любовь.

Если женщина хочет быть любимой, она должна уметь насыщать любовью все, с чем соприкасается. Дарить ее, наслаждаться ею, проявлять ее, думать и говорить о ней. Любовь должна быть вдохом и выдохом, а не только вдохом. Если ты выдыхаешь любовь, она найдет тебя естественным образом.

6 Мужчина — это Бог.

Именно так. Если он не производит на вас впечатление Бога, значит, вы «смотрите глазами» критического разума. Бог может быть проявлен в нем только на один процент. В его жизни еще не встретилась такая Женщина, которая вдохнула бы в него веру в себя. Настоящая Женщина видит в мужчине Бога. Она не конкурирует с мужчиной и не доказывает ему своего совершенства. Она его не переделывает и не воспитывает. Она видит все лучшее, что есть в каждом из них. Настоящая Женщина любит, ценит и уважает мужчин ВООБЩЕ, как класс. Такая позиция создает в ее жизни пространство для интересных и достойных мужчин.

7 Чтобы очаровывать мужчин, Женщина сама должна быть очарована.

Если Женщина хочет вдохновлять мужчин — она должна сама пребывать в состоянии вдохновения. Если женщина хочет воспламенять их, она сама должна быть маленьким пламенем. «Очарованность» Женщины — это ее влюбленность в Жизнь, в свои маленькие тайны, романтичность и загадочность. Не важно, чем Женщина очарована. «Очарованность» создает внутренний свет, который невозможно не почувствовать.

8 Рядом с Настоящей Женщиной всегда есть место подвигу.

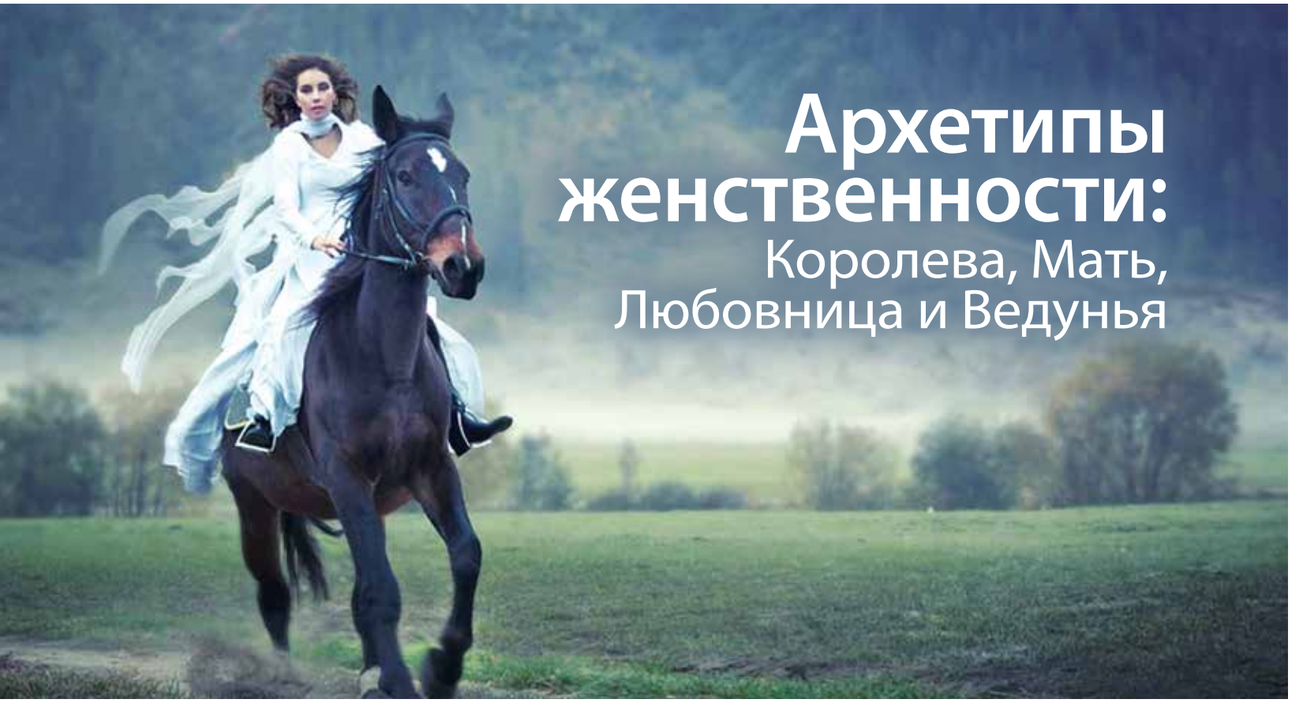
Она его создает. Женщина возбуждает в мужчине желание проявить себя сильным, не навязывая ему обязанности «ты должен», но мягко приглашая в сказку «Герой и Принцесса». Она создает иллюзию трогательной беззащитности и ранимости, пробуждая в мужчине желание для совершения поступков, результатом которых будут ее восторженные глаза и восхищение им. Настоящая Женщина подготавливает мужчину к совершению поступков постепенно и незаметно, ничего для этого не делая, просто пребывая в образе нежной, хрупкой барышни.

9 Настоящая Женщина не участвует в феминистических женских клубах.

Настоящая Женщина не будет делать обобщений типа «Все они…». Она знает, что все мужчины — разные. Каждая женщина создает свою Вселенную, и ее окружают те мужчины, которых она привлекает в свою жизнь. Она не будет раздувать костер меж-половой войны и упиваться несовершенством мироздания. Разговаривая с подругами о своем мужчине, она не будет делать акцент на его недостатках, критиковать и обесценивать, выставляя его недостойным.

10 Настоящая Женщина даже нелицеприятные вещи умеет говорить корректно и доброжелательно.

Она говорит эти вещи так, что это не унижает мужчину, а подталкивает его к изменению к лучшему. Это большое женское искусство — быть доброжелательной даже тогда, когда надо сказать о недостатках и ошибках. Важно не то, что говорит Женщина, а то, как она это говорит. Она говорит, сохраняя чувство собственного достоинства и достоинства того, кому она это говорит. Она знает, что даже критику можно подать так, что это вдохновляет на подвиг. Однако она всегда оставляет мужчине возможность выбора: меняться или нет.



Архетипы женственности:
Королева, Мать, Любовница и Ведунья

На дворе март и в самое время поговорить о женственности. Наиболее подходящим для разговора о женственности является подход Густава Юнга. Мы живем в обществе, где мужское начало ценится выше женского, где идут постоянные бои вокруг гендера, где все разговоры о гендере и о различии полов вызывают сильные эмоции. В этой ситуации «женственность» остается глубоко непонятой. Гендер и женственность, как проявление гендера, — категория историческая, социальная и психологическая. Другими словами, она уникальна в каждом человеке и в тоже время конструируется по универсальным мотивам и символам. Юнгианский подход, который говорит о коллективном, то есть универсальном, бессознательном и об архетипах, то есть об универсальных мотивах и символах, лучше всего подходит для глубинного разговора о женственности.

Архетипы (буквально, "первичные модели") - это универсальные и врожденные психические образы и идеи, которые воплощаются в каждой культуре и в каждом человеке в ответ на внешние обстоятельства и предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом.

Заметьте, я сказала, что, согласно Юнгу, женственность существует или, вернее, пытается осуществиться в каждом человеке, в мужчинах в том числе. Юнг говорит о том, что психика каждого человека имеет мужскую и женскую стороны. Он использует латинское слово «душа» (Анима) для описания мужской и женской полярности. Слово Анима изначально женского рода, и поэтому Юнг вводит дополнительное понятие Анимус, душа мужского пола (по-русски мы бы сказали «душъ»), и говорит о том, что психика каждого из нас организована как пара Анима-Анимус. Женщина отождествляет себя с Анимой и ищет в партнере воплощение своего Анима, а мужчина наоборот. Мы сейчас не берем людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией и плавующим гендером. Эта теория приложима и в их случае, но в более сложном виде.

Соответственно, Анима каждого из нас стремится воплотить в жизнь универсальные мотивы, или архетипы женственности. При этом женщины стремятся воплотить эти мотивы, а мужчины - найти их в окружающих их женщинах.

Основные архетипы женственности — это Королева, Мать, Любовница и Ведунья.

Королева символизирует власть. В жизни каждой женщины Королева воплощается или выходит в поведенческие структуры психики в те моменты, когда женщина принимает на себя лидирующую роль. При этом неважно, лидером империи, как Екатерина Великая, президентом корпорации или лидером своей собственной жизни. Лидер — это состояние, в котором мы принимаем самостоятельные решения и полностью за них отвечаем.

Мать символизирует созидание и взращивание. Мы воплощаем этот архетип в материнстве и в любой творческой работе. В каждой ситуации, когда требуется внимание, терпение и отдача собственных сил на благо чего-либо, что находится вне нас мы воплощаем архетип матери.

Любовница — это область эроса, понимаемого широко. Любое жизнеутверждающее и гедонистическое поведение подпадает под архетип любовницы. Слияние и удовольствие, радость и созидание воплощает этот архетип.

Ведунья сильна прожитым опытом и мудростью. Она - целительница и советница. Она отошла от активной жизни, но ее мудрость помогает другим. Она не навязывает себя и свое мнение, но ее совета ищут. Не обязательно быть старым человеком, чтобы воплотить этот архетип. Каждый раз, когда мы действуем на основе знаний и опыта на благо других, а не из личных страстей и желаний, мы воплощаем ведунью.

Мы описали здоровую сторону этих важных архетипов. Однако, у архетипов есть и нездоровая сторона, в юнгианстве называемая «тенью». Тенью юнгианцы называют темную и неосознанную сторону нашей психики и поведения. Теней много у каждого человека и они содержат в себе недопустимые с точки зрения этики и морали образы, желания и архетипы. Так тенями Королевы будут Деспот и Жертва Обстоятельств, тенью Матери будут Разрушающая и Халатная Мать, Любовницы — Блудница и Холодная Женщина, а Ведуньи — Ведьма и Слабоумная Старуха.

Речь здесь идет об образах и мотивах, которые каждый из нас использует в нашем осознании себя и мира, и иногда неосознанно воплощает в жизнь. О наличии теней полезно помнить, так как непризнание может привести к неразумному поведению.

Если Вас заинтересовали архетипы, и вы хотели бы подробнее понять как вы воплощаете их в своей жизни, приходите на консультацию, и мы с вами проработаем важные для вас мотивы и глубинные образы, которые играют важную роль в вашей жизни.

Ирина Петрова

Учимся готовить!
Кулинарные мастер-классы от лучших шеф-поваров Торонто

Вы давно мечтаете научиться готовить и радовать своих родных и близких вкусной, здоровой и красивой едой, не уступающей по вкусовым качествам и внешнему виду блюдам из лучших ресторанов Торонто?

Сегодня, для этого не обязательно подписываться на дорогостоящие и длительные кулинарные курсы в колледжах Торонто или канадского отделения знаменитой французской школы Le Cordon Bleu!

Магазины продуктовой сети President Choice, такие как Loblaw's и Real Canadian Superstore, предлагают кулинарные мастер классы от лучших шеф-поваров, кондитеров, звезд кулинарного мира и профессионалов гастрономического искусства в Торонто. Шеф-повара не только поделятся рецептами вкуснейших блюд, но и расскажут о своих профессиональных секретах.

Занятие проходит в интерактивном режиме: повар демонстрирует способ приготовления блюда, участники либо повторяют полностью приготовление, либо готовят компонент к общему блюду. Некоторые магазины предлагают как кулинарные мастер-классы, так и винные лекции-дегустации.

Ближайшие классы будут проводиться в следующих магазинах:

"Simply Sophisticated": sophisticated menu with Chef Greg Willis
Wednesday Apr 05, 2017
Real Canadian Superstore - Dufferin & Steeles
51 Gerry Fitzgerald Dr. Toronto ON

Seafood lover's dream from Chef Guy Troendlin
Thursday Apr 13, 2017
Real Canadian Superstore / Weston Rd.
2549 Weston Road Toronto, ON

Restaurant Cooking At Your Home with Chef Daphna Rabinovitch
Tuesday Apr 18, 2017
Real Canadian Superstore / Weston Rd.
2549 Weston Road Toronto, ON

Для получения больше информации, посетите сайт:
www.pccookingschool.ca/LCLOnl

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю