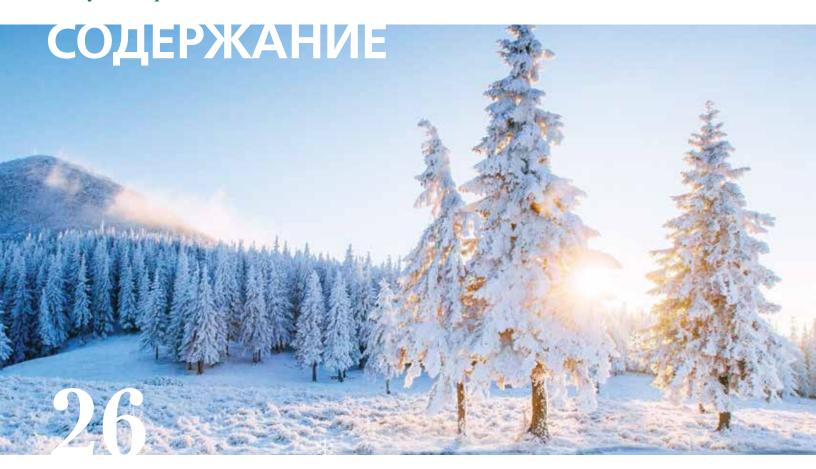
Будь Здоров!



КЛЮЧКУСПЕХУ:

эмоциональный интеллект (EQ)

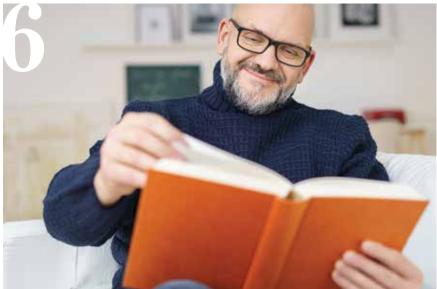


- 4 Ключ к успеху: эмоциональный интеллект (EQ)
- $oldsymbol{6}$ Что год грядущий нам готовит
- Новогодние обещания самим себе: как их исполнить
- 8 Не расстанусь с Аюрведой, буду вечно молодым
- 10 Черная икра изысканный деликатес и бесценный дар для здоровья
- 11 Bayview Hill Orthodontics: Полюбите вашу улыбку!
- 12 Хочется сладкого? Эмоции и еда
- Система тренировок Gyrotonic® (Джайро-Тоник): верните молодость вашим суставам
- Что делать, если вы подскользнулись на скользкой дороге?

- 18 Телесно-эмоциональные заболевания: остеопатический подход
- 20 День здоровья в китайском стиле
- 21 Зачем изучать иностранные языки
- 22 Простуда и депрессия: зимние советы от гомеопата
- 23 Клуб путешественников при Русском Доме Торонто
- 24 Как эмоции влияют на красоту кожи
- 26 Дыхательные практики на все случаи жизни
- 28 Целительная сила музыки
- 30 Йога для здоровья











TEAM

Publisher & Editor-in-chief **Eugenia Bakchinow**

Editors

Elena Zavyalova Farida Samerkhanova

Digital Media Manager **George Didok**

Designer

Oksana Turuta

Photography

Elena Pencheva

Writers / Content Contributors **Irina Petrova**,

Mirra Radiy, Natasha Zarubin, Natalia Botova, Viktoria Kraskoff, Karine Vasserman

Advertising

Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov, Olga Loginova

CONTACTS

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.



КЛЮЧ К УСПЕХУ:

эмоциональный интеллект (EQ)

Самые богатые и влиятельные далеко не всегда самые умные. Когда в 1990 году был открыт и описан эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EI), стало, наконец, понятно, почему в 7 из 10 случаях люди со средним IQ достигают в жизни большего, чем те, чей IQ выше среднего. С тех пор, в течение более четверти века исследований ученые сходятся в одном: именно показатель эмоционального интеллекта, или эмоциональный коэффициент (EQ), отличает людей выдающихся от обычных - 90% выдающихся представителей общества имеют высокий EQ.

Ключ к успеху, карьере и славе - эмоциональный интеллект: интерес к своим и чужим чувствам, умение понимать их и управлять ими.

Несмотря на всю его важность, найти точные критерии для «вычисления» эмоционального интеллекта не так-то просто. Однако, есть несколько признаков, наличие которых указывает на высокий уровень эмоционального развития. Подумайте о том, насколько они применимы к вам, - это поможет понять ваши сильные и слабые стороны.

1. У ВАС БОГАТЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ

Все люди испытывают множество разных чувств, но далеко не все способны осознать и назвать свое эмоциональное состояние в данный момент. Исследования показывают, что этим навыком владеют только 36% из нас. Все прочие же сталкиваются с трудностями оттого, что не понимают своих эмоций, а это зачастую ведет к иррациональным и бессмысленным поступкам. Люди с высоким EQ владеют искусством отписывать оттенки и полутона переживаний: где обычный человек скажет, что чувствует себя «плохо», эмоционально развитый опишет свои чувства точнее: "я раздражен", "рассержен", "напряжен", "расстроен", "озадачен". Чем точнее подобрано слово, тем яснее ее причина и как с ней бороться.

2. ВАС ИНТЕРЕСУЮТ ЛЮДИ

Будь он экстраверт или интроверт, человек с высоким EQ интересуется другими людьми. Это любопытство - прямое следствие склонности к эмпатии, то есть умению ставить себя на место собеседника.

Благодаря ей эмоционально развитые люди гораздо легче налаживают контакт с окружающими.

3. ВАС НЕ ПУГАЮТ ПЕРЕМЕНЫ

Обладатели высокого EQ постоянно меняются и приспосабливаются к обстоятельствам. Вместо того, чтобы бояться изменений, они ждут их и продумывают свои действия наперед.

4. ВЫ УМЕЕТЕ ОТКАЗЫВАТЬ

Эмоциональный интеллект, помимо прочего, подразумевает самоконтроль. Умение отказывать себе и другим важнейший признак эмоционального развития. Исследование, проведенное в Университете Южной Каролины, показало, что необходимость сказать «нет» вызывает напряжение, однако люди с высоким EQ умеют отказывать прямо, избегая обтекаемых формулировок типа "Я не думаю", "Я не уверен, что смогу". Прямо отказавшись от новой задачи, мы тем самым показываем насколько нам важны уже взятые на себя обязательства.

5. ВЫ ОТДАЕТЕ, НЕ ОЖИДАЯ НИЧЕГО ВЗАМЕН

Неожиданный подарок всегда производит сильнейшее впечатление. К примеру, вы обсуждали со знакомым какого-то писателя, чью последнюю книгу он еще не читал. Вы заканчиваете разговор, вполне довольные друг другом, и договариваетесь когда-нибудь еще встретиться.

В следующий раз вы берете с собой ту самую последнюю книгу и вручаете своему знакомому. Чем не идеальное начало для дружбы?

6. ВЫ НАСЛАЖДАЕТЕСЬ ТЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ

Полезно иногда задуматься о том, что у вас есть и за что вы благодарны. Это не только гораздо более жизнеутверждающее занятие, чем жаловаться на жизнь; оно значительно (до 23%) снижает в крови уровень гормона стресса кортизола, что, в свою очередь, улучшает физическое и психическое самочувствие.

7. ВЫ ДОСТАТОЧНО СПИТЕ

Мало что так сильно вредит EQ, как недостаток сна. Во сне мозг буквально перезаряжается, проматывая и сортируя воспоминания дня (результатом чего являются сны). Люди с высоким EQ понимают, что недосып снижает их интеллектуальные и эмоциональные способности, и повышает уровень стресса, поэтому они всегда заботятся о том, чтобы как следует выспаться.

8. ВЫ НИКОМУ НЕ ПОЗВОЛЯЕТЕ ПОРТИТЬ ВАМ РАДОСТЬ

Если то, что счастливы вы или печальны зависит от мнения других людей, вы больше не контролируете собственную жизнь. Эмоционально развитый человек радуется без оглядки на других, пусть даже вокруг все считают, что радуется он совершенно напрасно. Конечно, совершенно игнорировать внешний мир и чужие мнения невозможно, но никто не запретит вам относиться к ним с долей иронии – и тогда никто не сумеет отнять у вас чувство собственного достоинства.

9. ВЫ УМЕЕТЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Умение отвлечься от суеты повседневности – тоже признак высокого эмоционального интеллекта. Этот навык важен потому, что если вы на связи 24/7, все время что-нибудь делаете, переделываете, подрабатываете – ваш уровень стресса довольно скоро зашкалит. Необходимо время от времени отключаться – уехать на дачу, выключить ноутбук, не подходить к телефону: дайте своему телу и разуму передышку. Они отблагодарят вас сторицей.

10. ВЫ НЕ СТРЕМИТЕСЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Эмоционально развитые люди знают, что совершенства не существует, и не пытаются достичь его. Все мы не без греха, и все мы несовершенны, так что, если в качестве цели поставить недостижимый идеал, результат оставит у нас гложущее чувство незаконченности и неудачи, с которым не захочется браться за новое дело. Гораздо правильнее не стремиться к идеалу, а действовать поэтапно, разбив большую задачу на несколько маленьких, чтобы радоваться уже достигнутому и предвкушать будущие успехи. Звучит замечательно. Но что, если вы нашли у себя далеко не все перечисленные признаки высокого EQ? Возможно ли развить эмоциональный интеллект? Ответ - да! Ваш IQ зафиксирован с момента вашего рождения и представляет собой способность к обучению, и эта способность остается неизменной, будь вам 15 или 50 лет. Напротив, EQ является гибким навыком, которому можно научиться. Несмотря на то, что некоторые люди от природы обладают более высоким эмоциональным интеллектом, чем другие, его уровень можно повысить, даже если вы не обладали значительным EQ от

Выработайте план развития социального интеллекта и выберите навык EQ, над которым вы хотите поработать: самовосприятие, управление собой и т. д. Будьте терпеливы и настойчивы. Большинство людей замечают измеримые и заметные изменения уже через три-шесть месяцев после начала работы над собой и своим EQ. Успеха вам! Возможно за эти три-шесть месяцев вы продвинетесь к своим истинным целям ближе, чем за последние несколько лет. Будьте здоровы!







Беседы с Миррой

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ нам готовит?



В преддверии наступающего Нового года мы часто задаем себе этот вопрос. Ответ на него - все зависит от того, о чем вы думаете, чем и как вы живете. То, на чем большее время сосредоточено, сконцентрировано ваше внимание, то и происходит. Эта концентрация может быть осознанной и неосознанной. Предлагаю рассмотреть оба понятия.

Психологический словарь дает такую формулировку: «Концентрация внима**ния** — удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Такое удержание предполагает выделение «объекта» в качестве понятия из общего представления о мире».

Синонимы: сосредоточенность, сфокусированность, нацеленность, удержание внимания – это нейтральные слова. Одержимость, зацикленность, идея «фикс» это то, что имеет отрицательный оттенок.

Неосознанная концентрация проявляется в разных формах зацикленности на вещах, идеях или событиях, которые могут быть привнесены внешним миром, окружающим обществом или собственными психо-эмоциональными потребностями. Это — страхи и тревоги о будущем, проблемах и сложностях; о недостатках, болезнях. Это — одержимость навязанными извне стандартами, к которым мы подсознательно стремимся, чтобы соответствовать чьему-либо мнению. Это сосредоточенность на выживании в мире навязанных нам планок, статусов, чуждых нам ценностей и потребностей. Жизнь в этом мире мы зачастую принимаем как единственную данность.

Но это не так! Мы можем формировать свою реальность и жить в соответствествии с нашими собственными особенностями, желаниями, потребностями.

Мы все разные, и у нас могут быть разные воззрения и ценности, интересы и потребности. Это нормально.

Да, жизнью управляют единые законы развития, прописанные в святых писаниях, и негласные законы, которыми управляется наше бытие. Но это абсолютно не противоречит многообразию проявлений личности. Своими потребностями и желаниями можно управлять или, по крайней мере, их можно корректировать и направлять в желаемое русло. Для этого нужно понять, чего именно хотите именно вы, и сконцентрировать ваши мысли и усилия на том, чтобы постепенно достичь желаемого. Это называется осознанной концентрацией внимания к предметам или идеям, выделенным из целого мира лично вами.

Давайте выделим важные для каждого из нас сферы жизни. Семья, здоровый образ жизни и работа. Проанализируйте, что в этих сферах вас радует или печалит, что хотелось бы изменить и исправить. Напишите себе список целей и разбейте их на задачи и этапы, и начинайте идти к ним! Не сразу все получится. Но постоянство и последовательность творят чудеса!

Жизнь мне напоминает книгу, а ее страницы – это годы. Какой будет каждая страница вашей книги, в основном, зависит только от вас! Будет ли эта книга увлекательной и красочной, наполненной яркими и живописными иллюстрациями вперемежку с прозой жизни, или скучной и печальной, так, что даже в руки брать не хочется...

Задайте свои ожидания новому году вашей жизни. Пусть они наполняют вас вдохновением и радостью от будущих ощущений. Впустите в вашу жизнь удовлетворенность от предстоящих успехов и возможных неудач. Да, неудач! Неудачи это не всегда плохо! Часто они - ступеньки к успеху, ведь успех не означает, что все и всегда сладко-гладко. Переверните негативные ситуации в ваши усилители. Научитесь видеть каждую ситуацию, каждого человека, встречающиеся на пути, как подсказку, толчок, тренажер, аккумулятор вашего развития. Опишите все, к чему стремитесь: людей, события, обстоятельства, отношения. Дайте каждому элементу вашей жизни желаемую положительную характеристику! Выберите свой темп и свои тона - и это будет именно ваш путь, а не навязанный кем-то! Это будет именно ваша книга жизни, яркие страницы которой вы будете переворачивать, радостно вспоминая, как вы жили.

Пусть 2018 год, да и все последующие годы, принесет вам то, что вы себе жела-

С Новым годом! С новым счастьем!



Мирра Радий в Интернете

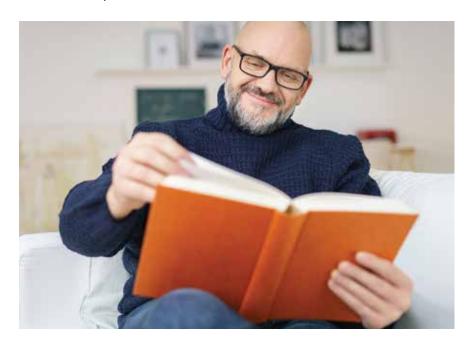
(a) mirraradiy.ru

facebook.com/mirraradiy

🕦 vk.com/mirraradiy

Mirra Radiy

instagram.com/ MyPersonalHappiness



НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ САМИМ СЕБЕ:

как их исполнить



Ирина Петрова

Член коллегии психотерапевтов Онтарио (CRPO) лицензия # 002775.

t: 416-843-4963

e: irina@goodlifepsychotherapy.com www.goodlifepsychotherapy.com

Меня недавно спросили: «Как терапевт как вы относитесь к новогодним резолюциям?» Вопрос застал меня врасплох, и толком я на него ответить не смогла, но задумалась. И вот небольшие результаты моих раздумий о новогодних обещаниях самим себе.

Зимнее солнцестояние, Рождество и Новый год — это праздники обновления, очищения от старого и ветхого, греховного (т.е. ошибочного) и наносного, и расцвета новых надежд и начинаний. Так было тысячелетиями, и новогодние резолюции — это только современное воплощение этого старого ритуала. Традиционно эти праздники сопровождались и сопровождаются ритуалами, соборностью и молитвами, которые помогают человеку перейти рубеж между старым и новым — очистившись и с надеждой на лучшее будущее. К сожалению, такой секулярный обычай как новогодние резолюции всего этого – лишен, и поэтому нам так сложно

Наиболее популярные резолюции — это «начать заниматься фитнесом/больше и чаще заниматься фитнесом», «лучше питаться» и «расстаться с вредной привычкой/привычками». Обычно выполнение этих, данных самим себе обещаний, заканчивается к началу февраля и является поводом для многочисленных шуток. Но почему так? И можно ли это изменить?

Основных причин неудач — три. Первая из них — внешний привнесённый характер резолюций: телевидение, радио, интернет, социальные сети нам непрерывно говорят, что необходимо заниматься спортом, лучше питаться, сократить до минимума количество потребляемого алкоголя, бросить курить и так далее и тому подобное. Несомненно, все правильно. Но! Чужие, непродуманные и не выстраданные идеи не могут быть основой успешных изменений вашей жизни. Поэтому для успеха подумайте о том, что вам было важно в уходящем году? Что не удалось? В чем были сложности? И как с этими сложностями можно справиться? Второй важной причиной неудач является желание все сделать сразу и идеально. Поставьте перед собой достижимые цели, и по



достижении каждой — ставьте новую цель. Помимо «новогодних резолюций» возьмите за правило «еженедельные» и «ежемесячные» резолюции, или цели. Важно, чтобы они постепенно вели к главной большой цели и были достижимы, но сложны! Они не должны быть слишком лёгкими, так как это будет вызывать скуку. Но цели не должны быть слишком сложными, так как это приведёт к разочарованию, унынию и неверию в свои силы. Если все же так случилось, что вы не справились, рассматривайте неудачу как «информацию к размышлению». Что случилось? Вы переоценили свои силы или поставили неверную цель, т. е. цель, не согласованную с условиями, в которых вы действуйте? Если мы говорим о цели на одну неделю, то неудача не только не страшна, она приносит важный опыт, необходимый для достижения большой, главной цели.

Третьей важной причиной неудач «новогодних резолюций» являются прошлые неудачи. Подсознательно мы «знаем», что они никогда не удаются, а значит и в этом году будет так же. Как противостоять этому самогипнозу? Вспомните любую важную для себя жизненную победу. Нечего вспомнить? Я вам не верю. Это просто значит, что вы недооцениваете себя. У каждого из нас было много ситуаций, когда нам было необходимо проявить творческий подход, умение, физическую силу, мужество, доброту, великодушие и понимание в нелёгких условиях.

Каждая такая ситуация — это маленькая победа. В конце концов, просто каждый день вставать и идти на работу, как говорится в одном советском фильме «конечно не подвиг, но что-то героическое в этом есть!». Неважно, какую удачу вы вспомнили, важно, чтобы мысль о ней приносила вам радость и гордость за себя. Вспомнили? Если да, то вы почувствуете себя по другому: станет легче дышать, расправятся плечи, расслабятся мышцы лица, возможно, вы улыбнётесь. Ставить новые цели и задачи следует только в этом состоянии.

И последний на сегодня совет: не действуйте в одиночку. Найдите соратника или соратницу, и поддерживайте друг друга. Договоритесь, например, созваниваться раз в неделю и помогать друг другу — морально и советом. Мы — социальные существа, и не созданы для того, чтобы действовать в одиночку. Это - не слабость. Напротив, умение делиться и принимать помощь, а также умение помощь оказывать отличает сильного и мудрого человека.

В заключение поделюсь своей новогодней резолюцией: начать блог и ставить в нем интересные статьи по психологии раз в две недели. Блог должен появиться в начале февраля и будет прикреплён к моему вебсайту: www.goodlifepsychotheray.com. Посмотрим, как у меня это получится! С Новым Годом и будьте здоровы!



НЕ РАССТАНУСЬ С АЮРВЕДОЙ, буду вечно молодым!



Доктор Субраманья Рао -

потомственный доктор Аюрведы с 26-летним стажем и классическим медицинским образованием. Действительный член и один из директоров Совета докторов Аюрведы штата Карнатака в Индии. Директор и главный врач Аюрведического центра "Сваастья" в индийской провинции Южный Кург. Специализация - программы по омоложению и очистительновосстанавливающие процедуры. В этом выпуске журнал «Будь Здоров!» продолжает серию интервью с доктором Рао.

«Будь Здоров!»: Доктор Рао, в этот раз мы хотели бы поговорить о «позитиве» или как сохранить в себе заряд бодрости и положительного самоощущения. Расскажите про себя - вы считаете себя позитивным человеком? Бывают ли у вас негативные мысли и периоды сомнений?

Доктор Рао: Конечно. Я - нормальный человек. У меня бывают подъемы, когда кажется, что нет предград и можно горы свернуть. А бывает, что начинаешь сомневаться есть ли свет в конце туннеля. Но сомнения и негативные мысли - это всего лишь порождения нашего беспокойного ума. Успокоится ум - и позитив вернется в вашу жизнь. Как успокоить ум? Во-первых, не надо его перевозбуждать. Я не устаю повторять моим пациентам, что умеренность во всем - залог здоровья. Netflix, Facebook и т.п. - очень интересно и удобно, но хорошо только в меру.

Б.З.: Да, доктор Рао, это перекликается с тем, что вы сказали на одной из лекций, что жизненной силы нам дается определенное количество, и это от нас зависит, как мы потратим этот бесценный дар: разбазарим наши силы, проживем бесцельно и никчемно или направим себя на добрые дела и творчество, будем последовательно исполнять свое жизненное предназначение, свою дхарму.

Д.Р.: Вы затронули сейчас очень важное понятие жизненной силы, которое в Аюрведе называется оджас. Вот как оджас описывается в аюрведическом тексте "Чарака-самхиты": "Субстанция, находящаяся в сердце и окрашенная в белый, красный или желтый цвет. Если оджас покидает тело, то организм разрушается, и человек умирает. Он имеет цвет топленого молока, вкус мёда и пахнет, как свежий рис. Как пчелы собирают мёд с раскрывшихся цветов и плодов, так и все органы человеческого тела собирают оджас для исполнения своих функций".

Есть два вида оджаса. Первый называется параоджас, который расходуется с каждым ударом сердца и не восполняется. Каждому из нас во время зачатия выделена своя доля параоджаса: определенное количество ударов сердца, определенное количество вдохов и выдохов. Когда человек болеет или переживает стресс, его сердцебиение учащается, дыхание ускоряется, и расход оджаса увеличивается. Количество жизненной силы, оджаса, предопределено при рождении, но у нас есть свободный выбор как и на что это потратить. Если мы будем мудры и разумны в расходе оджаса, то подойдем к смерти, сохранив силы, энергию и молодость духа.

Б.3.: Зачем же умирать полным сил и молодым духом?

Д.Р.: Состояние, в котором мы встречаем смерть и переходим в другой мир, очень важно. В Ведической науке говорится, что душа в будущей жизни будет там, что она видела и хотела в момент смерти. Если на смертном одре мы в здравом уме и спокойны в душе, то наша следущая жизнь будет лучше настоящей.

Кроме того, расходовать мудро параоджас важно и по другой причине - он дает нам силу в экстремальных ситуациях, например, когда нашей жизни грозит опасность. Поэтому необходимо иметь этот неприкосновенный запас энергии, чтобы его использовать в тех случаях, когда это действительно нужно.

Б.З.: А что влияет на повышенное расходование параоджаса и уменьшение нашей жизненной силы?

Д.Р.: В первую очередь неправильное питание, то есть употребление в пищу продуктов, которые требуют усиленного расхода сил организма для усвоения этих продуктов. Первая категория - это продукты насилия: мясо (и все мясопродукты), рыба, яйца, и пр. Следующая категория продуктов, сжигающих оджас - это стимуляторы: кофеин, алкоголь, табак, наркотики, потому

что они изменяют нашу энергетику, искусственно преобразуют ее, чтобы вызвать у нас возбуждение. Чрезмерная физическая, умственная и эмоциональная нагрузка также губительны для оджаса. В Аюрведе говорится, что если вы можете бегать 10 км, то вы должны сделать нормой дистанцию в 5 км, то есть 1/2 от своих возможностей. И еще одно правило: три четверти времени мы должны трудиться и одну четверть - отдыхать, обязательно отдыхать! Также разрушает оджас ионизирующее излучение: телевизор, компьютер, микроволновые печи, мобильные телефоны. Постарайтесь как можно меньше пользоваться этими приборами. Лучше проведите время с любимыми людьми и на природе.

Б.З.: Доктор, расскажите о восполнимом оджасе, как его увеличить и напитаться жизненной энергией.

Д.Р.: Восполнимым типом оджаса является апараоджас, и он восполняется из семенной жидкости у мужчин и секрета бартолиниевых желез у женщин. Семя, если его затратить, восполняется ровно месяц. Если в течении месяца затратить его снова, то оджас не будет восполнен, поэтому половое воздержание рекомендуется для пополнения жизненной энергии.

Увеличивают апараоджас, прежде всего, здоровый образ жизни и питания, режим сна, отсутствие стрессовых ситуаций.

Главными продуктами, которые восполняют оджас, являются молоко и топленое масло. Идеальный напиток для увеличения притока жизенных сил - это "золотое молоко". Просто добавьте в чашку теплого молока (любого - коровьего, соевого, миндального, кокосового) по вкусу куркумы, корицы, перца, имбиря, меда и топленого масла. И ваш оджас забурлит! Оджас увеличивается путем приема в пищу кунжутного масла и кунжута, кокоса, орехов кешью (орехи лучше употреблять подсушенными и поджаренными), фиников, мёда, шафрана, а также растениями - афродозиаками. Очень важно для пополнения оджаса соблюдать режим дня, ложиться спать до 10 вечера и просыпаться в 6 часов утра. Восполняют оджас регулярные медитации, дыхательные практики, прослушивание спокойной красивой музыки, духовные практики или пребывание в святых местах, где люди в течение многих лет занимались духовными практиками, а также любой вид фитнеса (избегая излишних нагрузок).

Б.З.: Спасибо за интересный рассказ, доктор. Что бы вы хотели добавить в заключение?

Д.Р.: Живите просто и мыслите возвышенно! Это мудрый ведический принцип, следовать которому я призываю всех читателей журнала "Будь здоров!" в Новом 2018 году!

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

с Доктором Рао в Торонто с 25 по 30 января 2018 по адресу: 312 Dolomite Dr, Unit #115, North York, M3J 2N2 (Classical Homeopathy Health Center) Вопросы и запись по телефону: (514) 996 -1326



Однодневный ретрит в Stouffville 28 января

> Справки: (514) 996-1326



Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

Хотите избавиться от лишнего веса, очистить организм от шлаков и токсинов, укрепить иммунную систему, зарядиться энергией и обрести состояние мира и покоя в душе?

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

- уютные комнаты европейского стандарта в маленькой 8-комнатной клинике в окружении живописных кофейных плантаций;
- индивидуальная программа оздоровления;
- 3 профессиональных доктора Аюрведы;
- вегетарианское аюрведическое питание;
- йога, медитация, релаксация.

А также..

- встреча в аэропорту г. Бенгалора, штат Карнатака;
- трансфер до клиники и обратно в комфортабельном джипе;
- визовая поддержка и туристическая программа (по согласованию).

Информация и бронирование:

(514)996-1326

www.swaasthya.ru www.classical-panchakarma.com



ЧЕРНАЯ ИКРА

изысканный деликатес и бесценный дар для здоровья

Черная икра – это икра осетровых рыб, редчайший натуральный продукт, бесценный для здоровья человека дар живой природы.

А знаете ли вы, что полезные свойства черной икры использовались знахарями в рецептах народной медицины? Польза икры объясняется ее уникальным сбалансированным составом. Кроме полноценных белков она содержит витамины А, В, С, D и E. Богата она и такими микроэлементами, как йод, цинк, калий, натрий и магний. Черная икра способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Каждая икринка содержит в себе вещества, необходимые для здорового развития и функционирования организма. Ее уникальный состав позволил осетровым рыбам пережить все опасности, которые несли в себе последние 200 миллионов лет. Неудивительно, что ее советуют включать в рацион людям с потребностью в усиленном питании. Икра благоприятнейшим образом влияет на укрепление иммунной системы.

Незаменим продукт и для детского питания. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в ней, необходимы для растущего организма. Польза черной икры также в том, что в ее состав входят полиненасыщенные жирные кислоты. Они способствуют расщеплению жиров и снижению уровня вредного холестерина в крови. А еще употребление в пищу черной икры - хорошая профилактика заболеваний щитовидной железы. Вред черной икры может быть обоснован лишь плохим качеством продукта, поэтому, приобретая ее, уделите особое внимание качеству продукта.

Черная икра на праздничном столе

В наши дни закуски из икры на праздничном столе считаются изысканным деликатесом. Несомненно, черная икра хороша сама по себе, но самое обыденное блюдо с ней станет неповторимым. Со вкусом икры хорошо сочетается вкус хорошо прожаренных овощей. К примеру, можно пожарить кабачки и баклажаны и подать их с черной икрой. Это блюдо очень просто в приготовлении и при этом необычно и вкусно.

Нередко икру добавляют в рыбные или овощные супы. Черная икра не только украсит, но и обогатит вкус наваристого бульона из копченого лосося. Икру можно добавлять в различные подливки. В качестве основы можно использовать экзотические фрукты и овощи. Оригинальным получится сочетание авокадо и черной икры. Такую подливку подают с хрустящими тостами из

белого хлеба. Следует попробовать приготовить подливку из лука-шалота и севрюжьей икры. Она станет удачным дополнением к печеному картофелю.

На Руси черную икру было принято подавать с водкой, однако в Европе и Америке к этой деликатесной закуске подают шампанское.

Интересный факт

Черная икра – не только восхитительный деликатес и диетический продукт питания, но и средство сохранения молодости! Дело в том, что икра резко активизирует выработку слоями кожи белка коллагена, который отвечает за прочность кожи.

Побалуйте себя черной икрой в Новогодние праздники! Будьте молоды и красивы!







LOVE YOUR SMILE



Dr. Seema Sharma-Sayal BSc, DDS, D. Ortho, Orthodontist

905.23.SMILE (237.6453) BayviewHillOrtho.com facebook.com/bayviewhillortho/

Dr. Seema Sharma-Sayal is an orthodontist practicing in Richmond Hill and specializing in the orthodontic treatment of patents of all ages. Dr. Seema completed her dental training at the University of Toronto. After a Bachelor of Science Honours Degree, she went on to earn numerous awards and distinctions and graduated with honours from the Faculty of Dentistry in 1992. Dr. Sharma-Sayal subsequently completed a residency at Sunnybrook Health Sciences Centre. After working as a general dentist for four years, she returned to U of T to complete her specialist training in orthodontics, graduating in 1999.

Throughout her residency, Dr. Sharma-Sayal was an orthodontics instructor for the undergraduate students at the Faculty of Dentistry at U of T. Dr. Sharma loves teaching, so she gives lectures on orthodontics to dentists and school associations. She also gives regular presentations about dental health and orthodontics at various local schools.

*A full list of Dr. Sharma-Sayal's numerous awards, memberships, associations and patient testimonials is available upon request.

Dr. Sharma-Sayal has been practicing orthodontist for over 17 years. "I love the challenge of improving both a person's smile and their self esteem", she notes. "Our team constantly strives to make every patient t Bayview Hill Orthodontics feel like they are members of our family". "We take pride in providing our patients the best care possible and look forward to helping you LOVE YOUR SMILE!"

Dr. Seema and her family are active members of the Richmond Hill Community. they regularly volunteer at the Richmond Hill Food Bank.

Dr. Seema has also spent many hours in the local arenas, swimming pools and soccer fields, as her children have been involved with hockey, ringette, soccer, basketball, baseball and more recently volleyball. Bayview Hill Orthodontics is an active supporter of local sports teams and charities.

Dr. Sharma-Sayal is a great professional passionate about orthodontics and helping her patients. But, according to many, she is also a great person who leads an active, healthy and happy lifestyle. She has exciting hobbies and does multiple sports - swimming, scuba diving and tennis. But first of all - she is a great mom and wife who loves spending time with her supportive husband and two wonderful children.

Visit us at:



9665 Bayview Avenue, Suite 6, Richmond Hill, ON, L4C 9V4

Tel: 905.23.SMILE (905.237.6453) www.BayviewHillOrtho.com

Задумывались ли вы о том, как тесно связано то, что мы едим, с чувствами и эмоциями, которые мы испытываем? Бессмысленно обещать себе больше "никогда в жизни" не есть сладкого, ведь, в большинстве случаев, причина кроется намного глубже, чем в отсутствии силы воли.

ШЕСТЬ ВКУСОВ

Согласно древнему учению Аюрведы, все вкусы делятся на шесть типов: сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий.

Если один вкус отсутствует, у нас, как правило, возникает ощущение, что чего-то не хватает, даже если желудок полон. Этому чувству необходимо научиться доверять, ведь оно явно указывает на то, что при приготовлении или выборе еды, мы упустили один из шести вкусов. Стоит заметить, что в продуктах из стандартного рациона современного западного человека преобладают сладкий или соленый вкусы.

Одно лишь понимание того, что мы нуждаемся во всех шести категориях вкуса – важный шаг навстречу ощущению полноты жизни. В идеале сбалансированный приём пищи должен включать все шесть вкусов:

- Сладкий вкус: крупы, хлеб, рис, мед, сахар, молоко, большинство жиров, большинство фруктов, орехи.
- Кислый вкус: уксус, кислые яблоки, малина, йогурт, ферментированные продукты, цитрусовые.





ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО? Эмоции и еда

- Соленый вкус: все виды соли, морские водоросли, морепродукты.
- Острый вкус: все острые виды перца и чили, имбирь, чеснок, базилик, кардамон, корица, гвоздика, горчица, хрен, орегано, розмарин, тимьян, мята.
- Горький вкус: листовые овощи, зеле-
- Вяжущий вкус: большинство разновидностей чечевицы и бобов, зеленые яблоки, гранаты, клюква, ягоды асаи, спаржа, чаи с высоким содержанием

"ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ" ПИТАНИЕ

Зачастую выбор пищи происходит под действием эмоций. Чрезмерная тяга к определенному виду пищи свидетельствует о том, что мы в чем-то испытываем недостаток (на сознательном или подсознательном уровне) и какие-то наши эмоциональные потребности не удовлетворены. Возможно, вы замечали, что некоторые переживания вызывают в вас тягу к той или иной пище.

Сладкий вкус - равноценен теплым объятиям. С точки зрения эмоций, когда мы едим сладкое, то чувствуем заботу.

В разумном количестве сладкое успокаивает ум и тело, и дает ощущение стабильности и безопасности. Чтобы уменьшить тягу к сладкому, нужно глубже проанализировать свою жизнь и задать себе вопрос: в каких жизненных ситуациях мне не хватает искренней заботы и спокойствия? Как можно это

С точки зрения эмоций кислый вкус согревает и «заземляет». Вино - отличный пример продукта с кислым вкусом.

С точки зрения аюрведы, любовь к вину объясняется тем, что оно успокаивает, расширяет кровеносные сосуды и заставляет нас ощутить свою связь с землей. Кислый вкус также способствует сосредоточению ума. Когда в жизни нам не хватает устойчивости и концентрации, нас тянет на кислое.

Соленый вкус – символизирует удержание. С точки зрения эмоций нам хочется соленого, когда не хватает уверенности в себе и энтузиазма или, если мы чувствуем, что постоянно отдаем и ничего не оставляем себе. Так что, если вас тянет на соленое, спросите себя: не отдаю ли я слишком много? Как мне укрепить чувство собственной значимости и жизненный энтузиазм?

Острый вкус – улучшает кровообращение и учащает сердечный ритм. В разумном количестве острые продукты (например, имбирь и черный перец) способствуют более эффективному кровообращению и очищают организм. Но когда нас тянет к острой пище по эмоциональным причинам, это происходит потому, что мы стремимся временно сублимировать чувства удовольствия, возбуждения и куража, которые он внушает. Если вам постоянно хочется острой и пряной пищи, спросите себя: может у меня слишком однообразная жизнь? И я боюсь приключений, хотя на самом деле меня к ним влечет?

Тяга к горькому вкусу по эмоциональным причинам – редкость. Как правило, когда нам хочется горького, это происходит потому, что организму требуется «осушение», он хочет избавиться от лишнего жира и влаги. Горький вкус обладает глубоким очищающим эффектом и просит наше эго временно отказаться от наслаждений. Если вы замечали за собой нездоровую страсть к горькому, это может свидетельствовать о чрезмерном самоотречении. Те, кто склонен избыточно ограничивать себя или слишком увлечен обузданием своего эго, может начать испытывать повышенную тягу к горькому.

Потребность в вяжущем вкусе - еще одна редкая тяга, но и такое случается. С точки зрения эмоций вяжущий вкус дарит нам временное погружение в себя. Он осушает и охлаждает тело. Избыточная склон-

ность к вяжущим продуктам может свидетельствовать о желании отгородиться от мира. И хотя этот вкус дарит временную возможность собраться с мыслями и побыть наедине с собой, его избыток может создать необоснованный страх выхода из уютной раковины. Если вы хотите разобраться в своих отношениях с едой и понять причи-

ны чрезмерной тяги к определенному

вкусу, попробуйте записать ваши ощущения, переживания и эмоции в этот момент. И когда в следующий раз вы почувствуете избыточную потребность, например, в сладком, пусть это станет возможностью пролить свет на ваше подсознание. Спросите, положа руку на сердце, «чего на самом деле я хочу?». Далее, старайтесь готовить для себя

сами или есть пищу, приготовленную для вас любящими руками. Помните: ваша душа стремится к любви и контакту с другими существами. Если вы просто наполните желудок, то не сможете удовлетворить это глубокое стремление. Также доверяйте собственным ощущениям касательно пищеварения и

чувства сытости, а не ориентируйтесь на модные течения, псевдонаучные исследования, а, особенно, на рекламу. И, наконец, помните, что нет правил, подходящих абсолютно всем. Учитесь на своем опыте. Только тогда перед вами откроются безграничные возможности для самосовершенствования. Будьте здоровы!

КУХНИ *IKEA*

ДОСТАВКА, СБОРКА **УСТАНОВКА**

А также:

- ПЛАНИРОВКА КУХНИ профессиональным дизайнером
- ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
- GRANIT COUNTERTOP (3 cm)
- BACKSPLASH





Известная всем фраза: «движение – это жизнь, а жизнь - это движение», как никакое другое утверждение отражает мудрость жизни. С момента рождения и до последнего часа в нас заложена необходимость в движении. Для одних - это насущная потребность, желание постоянно двигаться, делать прогулки и пробежки, регулярно тренироваться. Для других движение - это удовольствие, а тренажерный зал - это возможность сменить обстановку и пообщаться. При всех наших индивидуальных различиях и разному отношению к активности, стремление к движению одинаково заложено в нас всех.

Анатомия и строение опорно-двигательного аппарата человека устроены уникальным и удивительным образом, позволяя двигаться в любых плоскостях пространства. Каждый отдельно взятый сустав - это шедевр инженерной мысли, а работа суставов, незаметная в простой повседневной деятельности, восхищает и завораживает, когда мы наблюдаем за движениями спортсменов или танцоров. А знаете ли вы, что двигаться нам помогают более 180 различных суставов, которые не только объединяют кости скелета в единое целое, но и способствуют плавному скольжению костей относительно друг друга, сохраняют положение тела в пространстве как в неподвижном, сидячем или стоячем состоянии, так и во время передвижения - ходьбе или беге.

Русский ученый-биолог П.Ф. Лесгафт так характеризовал суставы: "Форма суставных поверхностей определяет характер движений сустава и, наоборот, характер движений данного сочленения обусловливает его форму" таком образом первым описав прямую зависимость между анатомией суставов и их функцией.

В анатомии суставы подразделяются на несколько типов. Например, синовиально-шаровидные суставы встречаются в организме человека чаще других. В суставах этого типа одна из поверхностей образует выпуклую, шаровидной формы головку, другая, соответственно, вогнутую суставную впадину. В зависимости от своего строения, размеров и структуры они позволяют костям совершать свободные движения самого разного характера: сгибание и разгибание, отведение и приведение, вращение.

Как целостный орган, сустав играет важнейшую роль в осуществлении опорной и двигательной функций.



Система тренировок Gyrotonic® (Джайро-Тоник):

верните молодость вашим суставам

Из всех суставов коленный является самым крупным, тазобедренный - самым сильным, а плечевой - самым нестабильным.

Существуют и так называемые полуподвижные суставы. Костные поверхности разделены волокнисто-хрящевой тканью, которая допускает лишь легкие движения костей, например, в позвонках, которые разделены межпозвонковыми дисками. Сумма движений этих малоподвижных суставов позволяет позвоночнику наклоняться во все стороны. Реже всего встречаются неподвижные суставы. Они надежно соединяют кости и их основной задачей является формирование защитного слоя для мягких тканей - например, суставы костей черепа защищают мозг.

Почему же мы уделяем такое внимание суставам? - Причиной тому являются широко распространённые заболевания суставов, такие как артрит, артроз, остеоартрит. По данным Всемирной Организации

Здравоохранения от болей в суставах страдает каждый 7-й житель планеты. В возрасте от 40 до 70 лет заболевания суставов наблюдаются у 50% людей и у 90% людей старше 70 лет.

Существует ли способ приостановить изменения в суставах и предотвратить развитие заболеваний? Односложного ответа на этот вопрос нет, однако, подавляющее большинство исследователей согласны с тем, что умеренные физические нагрузки могут в этом помочь. Как же это работает?

Мышцы играют важную роль в биомеханике наших суставов - не только потому, что они производят движение и амортизацию, но и обеспечивают их динамическую стабильность. Таким образом, мышцы могут влиять на суставы как позитивно так и негативно. Общепризнанно, что с возрастом тело человека становится менее подвижным; теряется мышечная масса и уменьшается сила; зачастую, увеличивается жировая

масса - что ведет к уменьшению амплитуды движений. Потому в процессе старения мышцы ослабевают, могут даже атрофироваться и потерять моторную функцию. Изменения в мышцах, в свою очередь, могут привести к изменениям подвижности суставов: повышенной или затруднённой подвижности. В суставах появляются признаки воспаления, боль, микротравмы хрящевых поверхностей и преждевременные возрастные изменения. Иногда мышцы теряют свою функцию в последствии травмы. Например, глубокие мышцы спины перестают поддерживать позвоночник в полном объёме, что может привести к формированию хронических болей в спине.

Упражнения, тренировки, умеренные физические нагрузки положительно влияют как на мышцы так и на суставы. Они укрепляют мышцы, которые поддерживают необходимое пространство в суставе для плавного и свободного скольжения костей, в итоге - повышается плотность костей, улучшается амплитуда движений в суставах и баланс. Ежедневно мышцы и суставы производят несчетное количество движений:

когда мы поворачиваем голову, чтобы

мы тянемся за предметами или перекладываем эти предметы с места на место. Перечислять движения, ежедневно выполняемые нашим телом, можно до бесконечности. Но, если проанализировать все эти движения, то можно заметить, что многие из них - это комбинация круговых движений, производимых благодаря шаровидным суставам, упомянутым выше. Таким образом, необходимость тренировок и физических нагрузок очевидна. Однако, выбор типа тренировок - вопрос гораздо более сложный, чем представляется на первый взгляд. Лучшей тренировкой для суставов и окружающих их мышц является тренировка, в которой сустав не подвергается стрессовой нагрузке, но, при этом, производит движение в максимально полном объеме. Упражнения, которые имитируют движения суставов, одновременно укрепляя и растягивая мышцы, являются наиболее оптимальными и полезными.

Учитывая все вышеперечисленные требования, наиболее эффективной тренировкой является система упражнений Gyrotonic®. Gyro (джайро) в переводе с греческого означает вращающийся круг, создающий спираль, а Tonic (тоник) - тонус и укрепление.

Эта система позволяет укреплять и растягивать мышцы всего тела через круговые и спиральные движения, вовлекая в работу практически все суставы тела, особенно шаровидные суставы и позвоночник. Кроме того, этот комплекс трехмерных плавных движений в совокупности с правильным глубоким дыханием помогает снять напряжение, создать новые, более здоровые функциональные движения.

> Наталия Ботова, GYROTONIC® ИНСТРУКТОР, 416-930-5474 Align Health Center, Newmarket.

Если в преддверие наступающего Нового Года одно из ваших обещаний самим себе - это начать новую жизнь и, по-настоящему, заботиться о своём здоровье, помните, что жизнь и здоровье - это движение. Лучшим выбором для продления молодости ваших суставов могут быть персональные тренировки на тренажёр-машине Gyrotonic® с Наталией Ботовой, Gyrotonic® инструктором в Align Health Center, Newmarket. Приходите и попробуйте - по отзывам многих наших читателей эти тренировки избавили их от боли, вернули здоровье и радость жизни.



ЧТО ДЕЛАТЬ,

если вы подскользнулись на скользкой дороге?

В прошлом выпуске нашего журнала мы писали о том, какую ответственность несут собственники коммерческой недвижимости, если вы подскользнулись и упали на территории их собственности, и если это падение нанесло урон вашему здоровью. А что делать, если вы шли, подскользнулись и упали на скользкой подъездной дороге к частному дому («driveway») из-за того, что хозяин дома не почистил на ней снег? С этим вопросом журнал "Будь здоров!" обратился к юристу Майклу Тейлору, Managing Partner в Taylor, Baber & Mergui.

Michael Taylor: Хозяин недвижимости несёт ответственность за то, чтобы содержать свою недвижимость (дом и принадлежащую ему территорию вокруг дома) в состоянии, безопасном для окружающих. Подчеркну, это относится как к самому дому, так и к подъездным дорогам, «driveways», этих домов.



Если вы упали и получили травму из-за того, что хозяин частного дома вовремя не почистил свой «driveway», т.е. не сделал дорогу безопасной для прохожих, то он является ответственным лицом и обязан выплатить компенсацию вам, пострадавшему лицу.

Если вследствие полученной травмы вам необходимо будет лечение, то страховой полис хозяина дома (Liability insurance) должен полностью покрыть расходы, связанные с лечением (медицинскими процедурами, покупкой медикаментов, и т.д.).

Кроме того, если в результате падения и полученной травмы, вы оказались неспособны выйти на работу в течение полугода, то страховой полис хозяина дома должен будет компенсировать вам, пострадавшему, сумму вашей заработной платы в течение этих 6 месяцев.

Также, если примерную сумму выплаты на лечение (медицинские процедуры и лекарства) можно оценить и подсчитать, проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть у вас в будущем, предсказать невозможно. Речь идет о том, что вы может потерять трудоспособность из-за постоянных болей, которые появятся у вас через год. Или что вы, возможно, не сможете вести привычный образ жизни, который вы вели до получения травмы. Например, заниматься спортом, играть с вашими детьми или внуками, и т.д. В таких случаях вы, пострадавшее лицо, можете получить дополнительную компенсацию от страховой компании владельца недвижимости, на территории которой вы упали и получили травму.

В случае получения травмы вы должны сразу же:

- 1. Сделать фотографии места падения. Эти фотографии будут являться доказательством в вашем судебном иске. Поэтому важно, чтобы на фотографии были ясно видны лед, снег, неровности на дороге (неожиданные выступы, выбоины, ямы) и другие причины, из-за которых вы упали и получили травму.
- 2. Вызвать скорую помощь, позвонив 911, или сразу же обратиться к семейному врачу или в Walk-in Clinic для освидетельствования травмы.
- 3. Сразу же проконсультироваться с квалифицированным юристом, специализирующимся на случаях получения травм в результате падения или аварии для того, чтобы не потерять возможность начать судебный иск.

Мы будем рады оказать вам помощь в составлении иска и получении правильной и максимально возможной финансовой компенсации.

К вашим услугам Майкл Тейлор, Managing Partner в Taylor, Baber & Mergui. Для бесплатной консультации на русском языке - тел: 416-514-0123 ext. 501

1000 Finch Avenue West, Suite 400 Toronto, Ontario M3J 2V5

Tel: 416-514-0123

Fax: 416-514-1700

www.tbalaw.ca

e-mail: mtavlor@inslaw.ca

HAND & STONE MASSAGE AND FACIAL SPA

REGISTERED MASSAGE

FACIALS

WAXING

Our Registered Massage Therapists

will reduce your stress and

soothe your aches

Relaxation, Deep Tissue, Hot Stone, Couples, Prenatal











Our highly trained Skin Therapists using some of the world's best products including **dermalogica**, will **improve** your complexion and help **reduce** and **prevent** signs of aging

What are you waiting for? Don't waste your massage benefits! We're in your backyard on Disera at Bathurst and Centre facing Walmart.

Call us at 905-771-1772.

7 days a week • Weekdays to 10pm Same day appointments

11 Disera Drive, Thornhill L4J 0A7 (Bathurst/Centre facing Walmart)



905.771.1772

Voted Best Spa in Thornhill

www.handandstone.ca



Не секрет, что наше тело реагирует на эмоции. Эта черта поведения перешла к нам от далеких диких предков. Однако, если для животных подобное телесное выражение агрессии, страха, беспокойства, гнева необходимо для адекватного взаимодействия с внешним миром, то мы вынуждены подавлять эти реакции в угоду нормам нашего человеческого общества и его морали.

При гневе собака сжимает когти и напрягает челюсти. У человека так же происходит спазм мышц-сгибателей и челюстно-лицевой мускулатуры. Выбрасывается адреналин. Учащается сердцебиение. Но собака после окончания действия раздражающего фактора быстро успокаивается. Человек же, в силу подавления эмоций, или, напротив, ментального закрепления их все время возвращается к стрессовому состоянию. И мышечный спазм сохраняется. Нарушается работа сердца, бронхов, желудочно-кишечного тракта, тазовых органов.

Подобное происходит и при страхе. У животных встает шерсть дыбом, у человека - приходят в спазм мышцы воротниковой зоны шейного и грудного отделов, повышается давление, нарушается сон. Животные поджимают хвост, а человек напрягает тазовую диафрагму и, как следствие, получает хроническое нарушение половых функций, бесплодие, у женщин - невынашивание, нарушение менструального цикла. Нарушение работы кишечника, запоры признак скрытой депрессии, подавленной печали.

Диарея - симптом эмоциональной нестабильности, неуверенности, тех же страхов. Негативные эмоции нарушают работу всей гладкой мускулатуры тела, ведут за собой дисфункции опорожнения желчного пузыря, поджелудочной железы, мочевого пузыря. Так как тело постоянно тратит жизненные ресурсы на поддержание внутреннего стресса, мышечного спазма, то снижается иммунитет. В комбинации с нарушением кровоснабжения зажатых органов это приводит к развитию хронических инфекционных процессов: циститов, холециститов, панкреатитов, гепатитов, бронхитов, гайморитов, гастритов и многих прочих "-итов".

При этом, перечисленное отражает лишь половину суммы телесно-эмоциональных заболеваний.

Вторая половина – это последствия физических травм. Примером может быть банальная автоавария с резким торможением и хлыстовой травмой шейного отдела позвоночника и черепа. По прошествию времени пострадавщий уже не помнит того страха-стресса-гнева, который он испытывал в момент дорожного происшествия, но об этом помнит его тело. Травма, полученная в момент эмоционального стресса, прочно ассоциирована в подсознании с предшествовавшей разрушительной эмоцией. В этом случае, устранить последствия травмы на физическом уровне практически невозможно - можно долго вправлять смещенные позвонки и удивляться, почему они вновь принимают неправильное положение. Причина в том, что человек до сих пор не вышел из состояния психо-телесной травмы во время аварии. Он все время неосознанно возвращается туда, он продолжает испытывать стресс и страх, он вспоминает свою боль и, как следствие, в теле вновь напрягаются мышцы и связки, вновь повторяется механизм травматизации.

Как же помочь? Как исправить сложившуюся ситуацию?

Прежде всего необходимо найти и высвободить образовавшиеся в фасциях очаги психоэмоциональных спазмов - зоны сверхнапряженной ткани, которые еще имеют название психоэмоциональных кист.

Специальные остеопатические методики позволяют быстро выявлять эти участки и создавать условия для выхода напряжения из тканей. Остеопат не занимается психологическими изысками, не расспрашивает пациента, он просто помогает особыми приемами

запустить самостоятельный процесс телесно-эмоционального высвобождения и переосознания. При этом, задача пациента – позволить сознанию признать эмоциональную травму, выпустить ее из подсознательно-телесной фиксации в активные слои сознания. Иногда пациент может повторно переживать ассоциированные с травмой или ситуацией эмоции, но в менее яркой и болезненной форме. В результате таких сеансов в центральной нервной системе включаются особые механизмы изменения работы нервных клеток, актуальность патологической эмоции тормозится, в теле расслабляются мышечно-сухожильно-органные спазмы и фиксации, а в сознании наступает приятное состояние расслабления, умиротворения, спокойствия, блаженства.

Подобный подход может быть использован и при других неблагоприятных психических фиксациях. Часто бывает, что болезнь начинается или обостряется в результате сильных негативных эмоций или тяжелых переживаний. Например, несчастная любовь, разочарование, обида на родителей, ссора с близкими, гнев на коллег, сложности в работе с сильным задействованием внутреннего «чувства долга» и многие другие состояния. Как правило, после таких переживаний в теле что-то «ломается», начинаются боли в спине или шее, расстройства работы печени или почек, межреберные невралгии, приступы артериальной гипертензии и многие другие неприятности. Лечение такого рода заболеваний невозможно до тех пор, пока не устранена психо-эмоциональная причина заболевания, разрушавшая гармонию тела.

Вторым этапом необходимо уравновесить центральную нервную систему, нормализовать ток ликвора по желудочкам головного мозга и спинномозговому каналу, уравновесить вегетативную нервную систему, снять чрезмерное напряжение или, напротив, простимулировать различные ее звенья. Это позволит существенно улучшить работу внутренних органов.

На третьем этапе главная задача – восстановить адекватную реактивность нашей психо-телесной сферы. Переживать эмоции - нормально для человека. В некоторых ситуациях, действительно, необходимы эмоции гнева, агрессии, осторожности. Они мобилизуют наш организм для противостояния неожиданностям, стрессам. Но после прекращения стресс-воздействия эмоции должны покидать наше тело и разум. Всему свое время. Человеческое тело - открытая биологическая система. Для жизни нам необходим прием пищи. Так же необходимо и полноценное удаление продуктов обмена из организма. Это справедливо и для эмоций.

Как достичь такой гибкости нервной системы и психики?

Для этого тоже существуют специальные остеопатические подходы. Здоровое тело, имеющее хорошую нервную проводимость и кровоснабжение органов и тканей, нормальный тонус мышц, правильное положение элементов костной системы – уже будет достаточно легко справляться с эмоциональными нагрузками. Если же в программу коррекции добавить чередующиеся дозированные элементы стресса (это так же можно осуществить остеопатическим воздействием на функциональные структуры нервной системы), мы сможем научить систему тела-психики еще более избирательно и в минимальных объемах реагировать на стресс-факторы без каких-либо дальнейших последствий. Спортсмены, офицеры специальных подразделений, космонавты добиваются подобных результатов путем длительных интенсивных физических и умственных тренировок. А у нас, простых людей, есть остеопатия – эффективное лекарство и профилактика любого стресса. Будьте здоровы!

Виктория Красков (Viktoria Kraskoff) Osteopathic manual practitioner, DOMP



Остеопатия для детей и взрослых

- Головные боли, боли в спине и шее, суставах, ногах
- Нарушение осанки, сколиозы, кривошеи
- Остеофиты, пяточная шпора
- Межреберная невралгия Межпозвоночные грыжи
- Радикулит Остеохондроз

А ТАКЖЕ

- Последствия родовых травм у детей
- Задержка психомоторного развития
- ADD / AHDD Дискенезии желчевыводящих путей
- Частые простудные заболевания



(416) 835-5114



curewithknowledge@hotmail.com



(647) 210-3542



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ в китайском стиле

9 декабря в загородной "Зеленой Вилле" успешно прошёл очередной День Здоровья - в китайском стиле. Гостям предоставилась редкая возможность оторваться от городской суеты и повседневных проблем, и провести целый день, окунувшись в мистическую атмосферу традиционного Китая, в окружении изумительной красоты природы, в приятной компании чудесных, интересных людей.

Насыщенная программа началась с демонстрации и обучения традиционной китайской чайной церемонии и дегустации эксклюзивного чая, представленной Emily Kung-Quance, потомком самого Конфуция и представителем компании Chinese Tea Culture Canada. А знаете ли вы, что существует 6 категорий чая, включающих зелёный, желтый, белый, красный и и.д.? И что зелёный чай полагается обмывать горячей водой, сливать "первую производную" потому что первая вода только промывает сухие чайные листья, увлажняет и "будит" их? Что сервировать полагается от второй до шестой "производных" - каждый раз сливая воду до конца и открывая крышку чайника? Гости шутили и смеялись: как же мы неправильно все делаем! Заливаем чай первым кипятком, закрываем крышку, а сверху ещё и полотенцем! Разливаем первую "производную", выбрасываем промытые и "разбуженные" листья и все начинаем заново!

Продолжил День Здоровья класс цигун с Мастером Чен, который глубоко убеждён, что его жизненное предназначение - это

лечение людей посредством чистой энергии. Более 10 лет Мастер Чен практикует и преподаёт цигун терапевтического направления (ранее - в Бразилии, а в настоящее время - в Канаде).

А что мы знаем про цигун (Qi Gong, по китайски)? После обеда из блюд традиционной китайской кухни гостям рассказали, что цигун - это общее название многочисленных систем тренировок и упражнений - от боевого цигун, рождённого в Шаолинь, самой известной разновидностью которого является кун-фу, до медицинского (терапевтического) цигун, а также эзотерического цигун, направленного на самопознание и саморазвитие. В более широком смысле цигун - это наука о жизни, познании мира на основе собственных ощущений.

После небольшого перерыва и прогулки по ближайшим окрестностям "Зеленой Виллы", гости снова собрались у камина, потрескивающего дровами, на лекцию о китайской медицине. Инга Спатарь - PhD, доктор традиционной и китайской медицины, успешно практиковавшая в Китае

в течении 8 лет, рассказала о целостном подходе к здоровью и методам, практикующимся в китайской медицине; о диагностике по пульсу и языку; о точках для иглоукалывания - "колодцах" для доступа к энергетическим меридианам. Интересны традиционные названия этих точек, которые употребляются в китайской медицине по сей день. Например, одна из точек на запястье в переводе с китайского звучит как "ворота" и "сердце, душа". "Зная это, легко запомнить за что отвечает эта точка", пояснила гостям Инга Спатарь. Также доктор Инга затронула тему о том, как эмоциональные состояния, находясь в хронической форме, могут вызвать те или иные заболевания. Удивительно то, что одним из этих состояний является радость. Чрезмерная радость, объяснила гостям Инга Спатарь, рассеивает энергию, она распыляется и теряется.

В завершение насыщенного дня перед гостями выступили мастера и учителя и-чинь и фен шуй Тони Тзанг и Юан Кай. Как узнать, что вам предначертано судьбой? Возможно ли изменить неблагоприятное предначертание? От чего возникают болезни? Согласно и-чинь причины всех болезней делятся на три простые группы: (1) болезни, вызванные окружающей средой (холодом на улице, несвежей или неподходящей пищей); (2) болезни, вызванные неправильным поведением в определённой роли (роли ребёнка, родителя, супруга, друга или работника/работодателя); и (3) болезни, вызванные неправильным фен шуй. Поэтому и-чинь считает, что излечение любой болезни начинается с глубокого понимания ее причины, а также осознания своего предназначения в жизни.

День получился замечательный - насыщенный интересной и полезной информацией, встречами, событиями.

До новых встреч, друзья, на очередном Дне Здоровья в следующем году! Следите за нашей информацией в Facebook

https://www.facebook.com/ BeHealthyMagazineCa/

В наступающем 2018 году журнал «Будь Здоров!» планирует принимать участие в проведении Дней Здоровья (Опеday Health Retreats) на регулярной основе. Кроме того, после каждого выпуска журнала мы будем проводить семинары здоровья для читателей, где вы сможете познакомиться с авторами статей и обсудить их содержание, пообщаться, задать свои вопросы и поделиться опытом. Для каждого участника - это прекрасная возможность не только встретиться с редакцией и авторами журнала, но и получить свежий выпуск из первых рук!

За редким исключением, каждый житель Канады говорит, как минимум, на двух языках - своем родном и английском. Обычно люди начинают изучать новый иностранный язык, чтобы продвинуться в карьере, поехать путешествовать, общаться с носителями языка. Но, если вы владеете английским, то изучение другого иностранного языка становится уже не столь актуальным.

Однако, согласно модной теории лингвистической относительности Сепиры-Уорфа считается, что язык определяет мышление и некоторые виды неязыкового поведения, и что человек, владеющий несколькими языками, как бы живет в нескольких мирах и имеет более широкое сознание. Кроме этого, изучение иностранных языков несет еще и огромную пользу для здоровья человека!

Во-первых, если человек изучает иностранный язык, его мозг растет, а точнее отмечается рост объема серого вещества.

Во-вторых, иностранные языки – лучшая профилактика и лекарство при синдроме Альцгеймера.

В-третьих, человек, овладевающий иностранным языком, учится распознавать новые звуки, таким образом развивается музыкальный слух.

В-четвертых, люди, владеющие несколькими языками, способны легче переключаться между задачами, параллельно решать в уме несколько разных проблем и быстрее приспосабливаться к неожиданным изменениям обстоятельств.

В-пятых, улучшается концентрация и память.

В-шестых, развиваются творческие способности и ассоциативное мышление.

А еще – изучение иностранного языка положительно влияет на эмоциональное и психологическое состояние человека.

Ну, уж если вы задумались о том, не приступить ли к изучению нового иностранного языка, то с какого языка начать? У меня есть неожиданное предложение. Почему бы не взяться за китайский язык? Я сама говорю на мандарине (китайский язык материкового Китая), очень люблю Китай и преподаю китайский язык.

Китайский – уникальный язык по многим параметрам. Интересен факт, что при использовании китайского языка интенсивно работают оба полушария мозга. Сначала интонация и мелодика речи обрабатывается правым полушарием мозга, а потом в левом полушарии происходит осмысление информации.

Думаю, вы слышали, что китайский язык считается сложным, возможно, одним из самых сложных для изучения?



ЗАЧЕМ ИЗУЧАТЬ иностранные языки?

Рассказывает Lera Trubyuk, преподаватель и автор уникального метода "Как легко выучить самый сложный язык в мире".

А вошедшая в обиход присказка про «китайскую грамоту» вряд ли добавляет энтузиазма для изучения китайского? Действительно, по данным института дипломатической службы государственного департамента США рейтинг самых сложных для изучения языков открывает китайский язык. Этот язык возглавляет этот список по трем основным причинам:

- 1. Конечно же, из-за использования иероглифов. Иероглиф – обозначение однослогового слова символом. Иероглиф не дает ни малейшего понятия о произношении и значении слова.
- 2. Китайский язык тональный, каждый слог произносится своим тоном и неверный тон зачастую полностью меняет значение слова. Каждый тон имеет свою интонацию - ровную, восходящую, нисходящую, сочетание нисходяще-восходящей или нейтральную (это описание тонов может смутить вас, но на практике все намного понятнее).
- 3. Огромное количество онофонов в языке - слов, которые произносятся совершенно одинаково, но имеют разное значение и написание. Смысл слова зачастую понятен только из контекста.

Однако, если эти сложности вас не напугали, то у меня для вас есть отличные новости. Если бы не все вышеперечисленное, то китайский язык был бы удивительно простым языком. Здесь нет падежей, склонений, спряжений, сложной пунктуации. Нет изменений окончаний, да и самих окончаний тоже нет. Нет четкого деления на части речи (одно и тоже слово может быть, к примеру, и существительным, и глаголом). Зато в китайском есть лаконичность, четкий порядок слов, практически железная логика и удивительно простые способы словообразования.

Кто знает, может когда-нибудь вы сможете сказать: «Китайский язык украл мое серд-

Следите за публикациями журнала «Будь Здоров!» — в следующих выпусках я расскажу вам больше о китайских традициях, культуре и, конечно, о том, как легко выучить самый сложный язык в мире. Будьте здоровы!

> 汉语偷走了我的心。 Lera Trubyuk

ПРОСТУДА И ДЕПРЕССИЯ:

зимние советы от гомеопата

Желать здоровья родным и близким — это означает желать им счастья. Здоровье и счастье - как стороны одной медали или, как говорят на английском, «catch 22», когда трудно понять, что является причиной, а что - следствием. Пожелание здоровья и счастья в корне народных традиций означает пожелание гармонии тела и духа, а оздоровление с помощью энергии - это еще дополнительный шаг к глубокому осознанию единства нашего плотного и тонкого тела.

В Торонто пришла зима — холодные и сумрачные дни с ветром, морозом, отсутствием солнечного света и, как следствие, нежелательными простудными заболеваниями. Лично я всегда старалась избегать лекарств, а использовать народные методы для лечения простудных заболеваний. Однако, с появлением гомеопатии в моей жизни лечение старыми-добрыми-традиционными горячим молоком с содой, медом, горчичниками, полосканием с маслом орегано и т.п. остались в далеком прошлом. Гомеопатическая медицина, основанная на поднятии жизненной энергии, работает просто, быстро и эффективно — что так необходимо каждому из нас в современной интенсивной жизни. Aconite, Fer-Phos – эти два препарата бесценны в первый день начала простуды. Не дожидаясь высокой температуры, как только вы почувствовали слабость или вас продуло холодным ветром, и вы начали чихать несколько раз подряд — примите 3-4 дозы в течении часа. Эти препараты быстро активизируют, «включают» иммунную систему и просто незаменимы для тех, у кого дети-школьники. Заболел один ребенок, дайте одну дозу Aconite 30 всем членам семьи.



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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ. Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com



Gelsimium, Arsen-Album, Bryonia, Eupatorium – необходимы, когда первый день возникновения простуды упущен и вы уже чувствуете, что вам лучше остаться дома. Горячий чай, витамин С и гомеопатические средства поднимут вас с постели через несколько часов (а не несколько дней!). Если вы заболели гриппом, то вам может помочь гомеопатический препарат Oscillococcinum, разработанный во Франции специально для снятия симптомов гриппа и очень популярный в Европе. Купить его можно в магазинах Health Food или аптеках Shoppers Drug

Alium-C отлично помогает, когда из носа течет ручьем, а глаза и нос беспрестанно чешутся. Euphrasia незаменима при «плачущих» глазах, а Kali-Bich – когда заложен нос так, что невозможно дышать. Cammomila поможет справиться с капризным и беспокойным малышом, у которого простуда, который постоянно плачет и просит носить его на руках.

Не спешите давать вашим детям жаропонижающее! Помните, что детский Tylenol имеет свыше 50 различных побочных эффектов! При этом, температура до 38.5 абсолютно безопасна для ребенка. Это – показатель, что иммунная система справляется с болезнью, тем самым делая организм более сильным и менее восприимчивым к заболеваниям.

Опять цистит! Мамы девушек-подростков знают, как тяжело уговорить дочь одеться теплее в холодную ветреную погоду. Canth, Sep, Nit-Ac помогут обойтись без антибиотиков и вылечат назойливые симптомы цистита за один день.

Bryonia, Runun - незаменимые в моем арсенале препараты. По моему личному опыту эти гомеопатические средства снимают мышечную невралгию за один-два дня.

Депрессия, упадок духа и энергии - частые спутники холодных зимних дней. Для тех, кто испытывает эти симптомы, гомеопатическая энергия препаратов Phos, Phos-Ac наполнит клетки светом, в то время, как Calc-Mur и Capsicum помогут легче переносить холод.

Гомеопатические препараты эффективны и не имеют побочных эффектов. Гомеопатическая медицина практиковалась в Канаде в конце 19-го и начале 20-го века исключительно врачами. Для успешного лечения также необходимо найти врача-гомеопата, которому вы доверяете, и с которым вы близки по эмоциональному и духовному уровню. Желаю здоровья и счастья вам, вашим близким и родным в Новом Году!

> Natasha Zarubin, REGISTERED HOMEOPATH

Полтора года назад при Русском Доме Торонто «родился» туристический клуб. Все началось с поездки в лагерь "Рускока", в удивительное по красоте место на реке Muskoka, в провинции Онтарио. Тогда группа активных людей из русскоязычной общины и решила, что им нравится путешествовать вместе.

Далее последовали поездки по Канаде: зимой на празднование Масленицы на Blue Mountains, весной - на фестиваль тюльпанов в Оттаву. Члены клуба посетили такие экзотические места, как столицу Эквадор, Кито — удивительный город на вершинах горного архипелага Анд, по преданиям инков — самое ближайшее место к Богу; Галапагосские острова, Грецию, Италию, Японию и другие замечательные страны.

Русский Дом широко распахнул двери для встреч клуба, и «путешественники» в течение прошедшего 2017 года сделали в Доме несколько встреч-презентаций. Во время этих презентаций не только рассказывалось о необычных и увлекательных туристических маршрутах, экзотических красотах и достопримечательностях, но и проводилась дегустация заморских традиционных блюд, рецепты которых добыли «путешественники».

24 декабря 2017 г. состоялось очередное заседание клуба. При активном участии всех членов клуба был сформирован план на следующий год.



КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ при Русском Доме Торонто

Он включает в себя множество разнообразных поездок, начиная от похода в лес за грибами 30-го декабря этого года до путешествия на парусных яхтах и катамаранах по греческим островам в сентябре-октябре 2018 года. Также план включает совместную поездку во Флориду, поездку в живописные места Канады — такие как, провинцию Nova Scotia, и множество других увлекательных событий и поездок.

Подробнее с этим планом можно познакомиться на информационном стенде в Русском Доме (4169 Bathurst St, North York, ON M3H 3P7) или на странице клуба в ФБ:

Russian Canadian Travel Club www.facebook.com/ groups/286208371835550/

Клуб - некоммерческий и открыт абсолютно для всех. Присоединяйтесь и будьте здоровы!

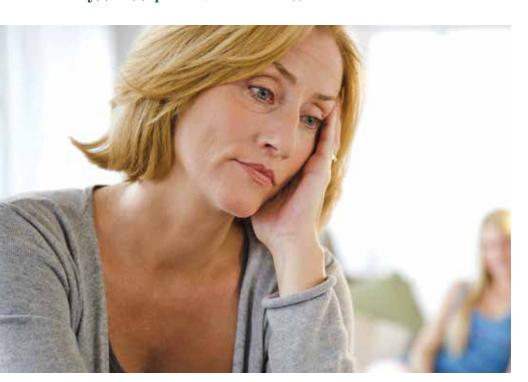
Марина Чернова,

ПРЕЗИДЕНТ ТУРИСТИЧЕСКОГО КЛУБА ПРИ РУССКОМ ДОМЕ ТОРОНТО









Как эмоции влияют НА КРАСОТУ КОЖИ

Испытываемые эмоции оказывают гораздо более существенное влияние на внешность человека, чем принято считать. Психодерматология — наука, начавшая набирать обороты в XX веке благодаря австралийскому психоаналитику Ф. Уитлоку.

Данное «ответвление» дерматологии занимается изучением нейроиммунокожной системы организма. Объясняя простыми словами, психодерматология это взаимодействие психического и физического состояний человека и то, как это отражается на коже. По данным исследователей особенно сильно воздействуют на состояние кожи такие эмоции, как страх, волнение, гнев и стыд. И, конечно, стресс.

Многочисленные исследования подтверждают связь высокого уровня стресса и преждевременного старения кожи. Прежде всего, это происходит из-за переизбытка гормона кортизола, самым мощным стимулятором которого является стресс.

Кортизол воздействует на все органы, каждый сосуд становится более хрупким, новые клетки не формируются так быстро, как обычно, а регенерация их замедляется минимум в два раза. Кожа стареет изнутри. Кортизол воздействует на фибробласты, замедляя выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, что ведет к потере тургора (эластичности и натяженности) кожи, и это провоцирует морщины и заломы. Повышение сахара в крови нарушает гидролипидную мантию, в результате кожа сохнет и теряет тонус.

Кроме того, в период сильного эмоционального стресса приток крови направлен, в основном, к тем органам, которые организм считает наиболее важными для выживания, а от всех остальных происходит отток крови. К последней группе относится и кожа, которая сразу же ошущает острую нехватку кислорода, отчего приобретает нездоровый желтоватый оттенок. Поэтому длительный стресс может сильно нарушить механизм работы всего организма, и особенно сильно это будет заметно на коже лица.

Однако самыми распространенными реакциями кожи на отрицательные эмоции являются сыпь, кожные раздражения и угри. Из-за сильных переживаний и волнений сальные железы человека начинают

работать гораздо усерднее обычного, и продукты этой активности скапливаются и забивают поры, что и приводит ко всему перечисленному. Стресс влияет на кровяное давление, повышение которого приводит к расширению сосудов, куперозу и розацеи. Дерматологи также считают, что стресс может провоцировать экзему, псориаз, приводить к появлению бородавок и папиллом.

Другие негативные эмоции также крайне отрицательно сказываются на состоянии кожи. Во время испуга вырабатывается кортизол и гормон страха адреналин. Происходит резкое сужение сосудов в коже, что придает ей бледный и тусклый вид. Стыд и страх, в свою очередь, часто приводят к угревым высыпаниям и различным воспалительным процессам, и даже выпадению волос. Это связано с более интенсивной работой потовых желез. Помимо этого, в результате выработки адреналина кожа становится более уязвимой перед лицом различных инфекционных заболеваний.

ПСИХОПАТОЛОГИИ КОЖИ

Если человек находится в долгой депрессии, подвергается стрессу, испытывает тяжелые переживания или другие негативные эмоции, через какое-то время это однозначно отразится на кожных покровах. Такие патологии уже называются психодерматозом. "Нейродермит, атопический дерматит, экзема, псориаз, крапивница, витилиго и акне — лишь малый перечень возможных побочных эффектов от продуцирования на кожу затяжного стресса, хронической усталости, психологического напряжения, депрессивных состояний и ряда других факторов. Чтобы выявить психодерматоз, необходимо взаимодействие дерматолога, психиатра и психолога. Для лечения такой психопатологии используются не только медикаменты, но и психотерапевтические методики", — объясняет врач-косметолог.

"Первый признак — сухость, вторая стадия — покраснения, у некоторых можно наблюдать красные пятнышки на руках (что также может быть следствием неправильного питания). Такое состояние может длиться очень долго, и если человек вовремя не прислушается к своим ощущениям, то это может трансформироваться в третью стадию — в серьезное кожное заболевание, например, псориаз, — присоединяются врачи Аюрведы. В такие периоды важно проанализировать свое эмоциональное состояние и подумать, что могло произойти год, два, три (может чуть больше) назад, вспомнить, какие неприятные эмоции вы могли пережить в тот период.

Нельзя подавлять воспоминания или пытаться забыться в чемто, иначе спрятанные переживания превратятся в болезнь".

ЗАЖИМЫ НА ЛИЦЕ

Наше психоэмоциональное состояние, отношение к жизни, опыт, мысли отражаются на лице. Каждая морщинка — это целая история. По коже лица можно понять, что пережил человек и что с ним происходит сейчас.

"Негативные эмоции проявляются на лице в виде так называемых блоков — сжимания челюсти, губ, напряжении лба", — объясняют специалисты психодерматологии.

Когда человек находится в состоянии эмоционального спада, он ослаблен: мышцы обвисают, теряют тонус. Если человек перенапряжен, не дает себе отдыха и не позволяет себе расслабиться, то его мышцы, наоборот, спазмированы. Поперечные морщины вокруг губ на круговой мышце рта говорят о том, что человек злится, но сдерживает эмоции. Область жевательных мышц также бывает скована из-за перенапряжения и отсутствия возможности самовыражения. Морщинки в области межбровья

— так называемая мышца гордецов. Она отражает постоянные заботы, а также завышенные мысли о себе, гордыню, негодование, от которого мы сводим брови.

СЕЗОННАЯ «ДЕПРЕССИЯ»

Спровоцировать "депрессию" кожи может и холодная канадская зима, во время которой наблюдаются постоянные температурные скачки (холодный воздух на улице — теплый пересушенный воздух внутри помещений), что является достаточно жесткой нагрузкой как для сосудов, так и для самой кожи.

К другим сезонным заболеваниям кожи относится атопический дерматит, когда в дополнение к контрасту температур на улице и в помещении, меняются привычки в питании — обычно в этот период люди едят много хлеба, кисломолочных продуктов и солений, а эти продукты приводят к еще большей сухости кожи. Осенью и зимой лучше всего употреблять пищу, которая увлажняет кожу: супы с маслом, вареные или тушеные овощи, другие блюда со сливочным маслом или маслом гхи — рекомендуют врачи Аюрведы. Кроме того, важно соблюдать питьевой режим, периодически растирать кожу маслами (например, кунжутным, кокосовым и миндальным) и, по возможности, посещать баню, уменьшить потребление сладкого, соленого, дрожжевого, маринованного.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ - это метод сокращения и разглаживания морщин. Под кожу вводится препарат, содержащий гиалуроновую кислоту. Гиалуроновая кислота, которая заполняет проблемные участки, связывает основные компоненты дермы, тем самым препятствуя разрушению и ослаблению базисных слоев кожи. В коже происходят революционные изменения на клеточном уровне: повышается общий уровень гидратации, нейтрализуются и устраняются свободные радикалы и токсины, улучшается микроциркуляция в тканях, увеличивается снабжение кожи кислородом и питательными веществами, кожа начинает производить свою собственную гиалуроновую кислоту, фибробласты, коллаген и эластин. Внешние результаты глубокого и естественного восстановления кожи начинают проявляться буквально после первой процедуры: увлажнение кожи становится более активным, кожа приобретает здоровый вид, яркость и свежесть.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Специалисты-психодерматологи призывают следить за эмоциональным фоном, чтобы избежать преждевременного старения кожи.

Заботясь о нервной системе, мы помогаем коже избавиться от различных проблем, и наоборот, приводя в порядок лицо и тело, мы положительно влияем на нервную систему. Избавиться от стресса могут помочь различные косметические процедуры для кожи, например, обертывания (шоколадные, с эфирными маслами, с водорослями), успокаивающие и питательные маски для лица, да и вообще любые процедуры, которые поднимают настроение и положительно влияют на состояние кожи. "Чтобы помочь коже в периоды затяжного стресса, лучше выбирать косметику с высоким содержанием антиоксидантов. Также хорошо использовать средства с релаксирующими и гармонизирующими натуральными эфирными маслами в составе (такими как роза, нероли, лаванда)", — советуют косметологи.

Дополнительно увлажнить кожу можно с помощью биоревитализации, а убрать морщины и заломы — филлерами или фракционным лазером. При "зажимах" на лице наиболее эффективны массажи. Наконец, не стоит забывать основное правило решать проблему надо комплексно, а, главное, заботиться о своем эмоциональном состоянии, избегать переутомления и затяжного стресса. Будьте красивы, молоды и здоровы!

> Светлана Гоголь (647) 772-5281 855 Alness Street, Unit 26 s.fycep@gmail.com | www.fycep.com





Насыщающее - чтобы проснуться

С первой минуты после пробуждения, еще в кровати, приведите себя в активное состояние: настройтесь на кончик носа и, как бы принюхиваясь в поисках морозной свежести, сделайте несколько вдохов и выдохов. Акцент на вдохе, с осознанием, что вы вдыхаете свежую приятную энергию. Это насыщающее дыхание. Наблюдайте, как энергия протекает по дыхательным путям, втекает в легкие, наполняет и разогревает их.

Через несколько минут вы почувствуете пощипывание или покалывание на кончике носа. Протекающая внутрь субстанция начинает наполнять легкие, а затем и кожу энергией - это ощущается в виде легкого озноба внутри и снаружи тела. Эффект просто замечательный: вы как-будто наполняетесь силой, бодростью, с удовольствием встаете с постели, зарядившись активной энергией.

Целенаправленное

Если есть время, сделайте гимнастику с целенаправленным дыханием. В результате неоднократных дыхательных тренировок вы научитесь насыщать организм кислородом и энергией. Мышцы, которые участвуют в дыхании, становятся

послушными, костная система – более легкой, кровь - насыщенной, мозг - активным. Обновляется и омолаживается весь организм. После упражнений у вас как-будто крылья вырастают за спиной.

Например, при наклонах назад делайте вдох, при наклонах вперед - выдох. При этом старайтесь настроиться на протекание вдыхаемой субстанции через позвоночник. Для организма очень естественно сочетание движений именно с таким дыханием, поэтому делать их легко и приятно. Движения могут быть разными, но обязательно сопровождайте их дыханием через тело.

Таким же образом можно «продышать» голову, руки, ноги - научитесь по мере практики. Поскольку дыхание - это привлечение энергии в ту зону, на которой мы концентрируемся, любая усталость моментально проходит.

Тонизирующее, или «волна»

В процессе работы очень важно постоянно поддерживать свой жизненный тонус. Поможет этому сознательное дыхание «волной»:

Сначала настройтесь на свое естественное дыхание и несколько минут наблюдайте, как происходит вдох-выдох.

- Затем, на вдохе, как бы откройте «шлюзы» внутри тела в области промежности, живота, диафрагмы, грудной клетки.
- Расширяя их по мере прохождения вдоха снизу вверх, пропустите «волну» вдыхаемой субстанции.
- На выдохе сожмите поочередно промежность, низ живота, грудную клетку.

Если возникает ощущение, что где-то дыхание затруднено, необходимо сосредоточиться на этой зоне и подольше «продышать» ее до ощущения освобождения.

Что это дает? - Постоянную энергичность, активное внимание, работоспособность без лишних энергетических потерь! Дыхание «волной» усиливает кровоток и может оказать неоценимую помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях (гипертония, ИБС), вегетососудистой дистонии, при проблемах в женской и мужской половой сфере (происходит «волновой» массаж органов малого таза). В случае нарушений в ЖКТ (гастриты, язвы) «волна» размывает и исцеляет очаги поражения.

В критических ситуациях, когда нужно срочно сконцентрироваться и решить ряд проблем, а вы больны или сильно устали, достаточно подышать «волной» или «очищающим дыханием», чтобы привести себя в рабочее состояние.

Очищающее - для города

Есть способ чувствовать себя комфортно даже в самой жестокой давке в метро в час пик – с помощью «очищающего» дыхания.

Кончик носа высуньте как можно дальше вверх, мысленно настройтесь на приятный аромат, например, роз или ванили, и спокойно вдыхайте его в себя, оставаясь равнодушным к окружающим запахам.

Другой вариант с очищающим эффектом – это дыхание с резкими вдохами и выдохами толчками от низа живота. Конечно, лучше тренироваться дома. А потом в любой загрязненной среде (особенно в загазованной атмосфере больших городов) всегда пользуйтесь очищающим дыханием, это убережет вас от болезней дыхательных путей, астмы, сердечно-сосудистых и мозговых нарушений.

От проблем и зажимов

При необходимости срочно решить какие-то проблемы – профессиональные, семейные, личные, при любых конфликтах, первое, что человек испытывает, – это зажим дыхания. Мы как-бы «запаковываем» свою проблему, создавая энергетический блок.

Сначала где-то перекрывается дыхание, дальше движение крови резко прерывается, а потом волной бьет по всем органам. Отсюда инфаркты, инсульты, последствия тяжелых стрессов...

Неоценимым способом предупредить опасные последствия является дыхание с легкими задержками на вдохе или на выдохе, в зависимости от ситуации.

Осознанные задержки позволяют вам обнаружить в тех или иных областях своего тела спазмы, то есть дыхание с задержками вскрывает внутренние энергетические блоки, «распаковывает» их. Освобожденная энергия снова течет по вашему телу, омывает его, оживляет и исцеляет.

Расслабляющее - на ночь

Закончен тяжелый день. Завтрашний будет не менее насыщенным, поэтому нужно хорошо отдохнуть. Перед сном примите душ, чтобы смыть всю накопившуюся информацию. В постели, лежа на спине, ноги разведите слегка в стороны, на расстояние 15-20 см, руки положите на бедра или вдоль тела, как удобно.

Настройтесь на мягкое поверхностное дыхание всей кожей. Постарайтесь уйти сознанием внутрь тела. Клеточки кожи начинают дышать и, как губка,

впитывать из окружающего пространства живительные эфирные субстанции. В этот момент вы почувствуете расслабление, тепло, легкость в теле. Если заметили напряжение в какой-то области, то сконцентрируйтесь и «продышите» ее. Ваш сон будет крепким, здоровым, а пробуждение - легким.

ДЫХАНИЕ – это самая важная часть жизни. Даже не часть, а сама жизнь. Только что родившись, для того, чтобы жить вы сделали первый вздох и громко крикнули с выдохом. Только так и начинается жизнь. А когда человек умирает, он делает последний выдох. На Востоке давно считали, что правильное дыхание не только возвращает здоровье, но и повышает духовную силу человека, умственную силу, проницательность и нравственную твердость. И уже с давних пор существуют различные школы, которые основаны на науке дыхания. Мы же на Западе только недавно начали знакомиться с этой наукой. Но от того, насколько успешно сможем её освоить и включить в свою повседневную, обыденную жизнь, зависит возможность совершить чудо и со своим здоровьем, и со своей жизнью. Дышите правильно и будьте здоровы!







ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ сила музыки

Большинство из нас слушают музыку, не понимая ее глубокого воздействия на нашу психику и другие аспекты нашего здоровья. Однако, разобравшись в этом, мы сможем — вне зависимости от уровня нашей музыкальности — изменять нагрузку на свои «звуковые каналы» столь же быстро и результативно, как переключаем телевизионные каналы, чтобы найти нужное изображение. Вот несколько возможных вариантов терапевтического использования музыки.

Музыка может уравновесить волны мозга. Знаете ли вы, что наше сознание, наш мозг создает волны — в широком диапазоне от 0,5 до 20 Hz (герц)?

- Бета-волны, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 Hz, генерируются нашим мозгом тогда, когда мы сфокусированы на повседневной деятельности или переживаем сильные отрицательные эмоции.
- Возвышенные ощущения и покой характеризуются альфа-волнами, которые распространяются на частоте от 8 до 13 Нz.
- Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются тета-волнами, которые имеют частоту от 4 до 7 Нz.
- Глубокий сон, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют дельта-волны, частота которых составляет от 0,5 до 3 Hz. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.

Было продемонстрировано неоднократно: создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки. Подобно медитации, йоге и другим методам, нацеленным на объединение души и тела, некоторые виды музыки могут помочь сдвинуть наше сознание от бета-волн в направлении альфа-диапазона, таким образом успокаивая и улучшая общее самочувствие. Кроме того, самостоятельное исполнение музыки может создать динамичный баланс и взаимообмен между «логичным» левым и «интуитивным» правым полушариями мозга, который является основой творчества.

Музыка влияет на дыхание. Наше дыхание ритмично. В процессе нормальной жизнедеятельности, мы обычно делаем от 25 до 35 вдохов в минуту. Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, лучшему контролю эмоций, более глубокому мышлению, а также улучшает метаболизм.

Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, и импульсивному поведению. Прослушивание быстрой, громкой музыки приводит к ускорению дыхания. В то время как прослушивая более медленную музыку (например, григорианские песнопения, современные оркестровки классической музыки и народную музыку) или замедлив темп музыкального произведения, можно углубить и замедлить дыхание.

Музыка влияет на ритм сердечных сокращений, пульс и кровяное давление. Наше сердцебиение реагирует на частоту, ритм и громкость музыки - чем быстрее музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее музыка, тем медленнее ритм сердечных сокращений. Подобно ритму дыхания, более медленное сердцебиение успокаивает мозг и помогает организму самоисцеляться, поэтому медленную музыку можно назвать «естественным миротворцем». Поэзия, которая имеет много родственного с музыкой, также может усиливать сердцебиение, расширять объем легких и напитывать энергией наши органы. Алекс Джек, врач-терапевт и преподаватель Института Куши в городе Бекет, штат Массачусетс, считает, что произведения Моцарта и Шекспира находятся в одной «тональности», которая одинаково благотворно влияет на состояние духа и тела.

Вы, наверное, замечали, что выполнение физических или спортивных упражнений под музыку улучшает самочувствие и повышает тонус. Это же верно и в отношении учебы - музыка может помочь улучшать память и обучаемость. Прослушивание некоторых видов музыки (например, произведений Моцарта или Вивальди) в виде фона помогает некоторым ученикам концентрироваться в течение большого периода времени, улучшить память, запомнить большой обьем новой информации, иностранных слов, а также стихов.



Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Исследования, проведенные в университете штата Колорадо, показали, что при занятиях спортом определенные виды музыки помогают улучшить контроль за мышцами, улучшить координацию, ритм и точность выполнения движений, при этом значительно улучшая настроение.

В середине 1980-х годов норвежский преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьезными физическими и умственными недостатками. Ученый сделал вывод, что разработанная им, так называемая «музыкальная ванна», — специальная среда, в которую дети, как в воду, погружались в звук, помогала снизить мышечную напряженность и успокаивать детей. Метод Скилле, который получил название «виброакустическая терапия», был использован во многих странах Европы, например, для лечения пациентов, страдающих от сильных судорог.

Музыка влияет на температуру тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела, в то время, как мягкая музыка со слабовыраженными ритмами способна снизить ее. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы... действуют, как система центрального отопления».

Музыка может повысить уровень эндорфинов. Существует теория, согласно которой, «музыкальное удовольствие» ощущение подъема, которое вызывается прослушиванием определенной музыки, является результатом высвобождения эндорфина. Он вырабатывается гипофизом и является результатом электрической активности, которая распространяется в области мозга и связана с деятельностью лимфатических и автономных управляющих центров. Журнал Американской медицинской ассоциации сообщил о результатах исследований в области музыкальной терапии, в результате которых было обнаружено, что половина будущих матерей, которые регулярно слушали музыку при родах, не нуждалась в анестезии. «Музыкальная стимуляция увеличивает выделение эндорфина и тем самым снижает потребность в лекарствах. Она также помогает отвлечься от боли и снижает нервозность», — пояснили исследователи.

Музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс (дрено-кортикотропин (АККТ), пролактин и пр.).

Анестезиологи сообщают, что уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку. В некоторых случаях это может заменить лекарственные препараты. При опросе политические деятели, адвокаты, хирурги, преподаватели и люди других профессий, которые часто работают в условиях стресса, признают, что некоторые виды музыки успокаивают и расслабляют их. «Я не имею возможности часто слушать музыку, — говорил Ленин после прослушивания сонаты Бетховена. Она побуждает меня говорить людям глупые, добрые вещи и гладить их по голове».

Это всего лишь некоторые примеры того, какое огромное влияние оказывает музыка на наше физическое и эмоциональное состояние. Узнавая про это больше, мы можем использовать терапевтические свойства музыки — для улучшения как нашего общего состояния, так и творческих способностей, концентрации, способности обучаться, повышения тонуса, работоспособности и т.д. Изучайте себя, наблюдайте за воздействием, которое оказывают на вас различные жанры музыки. Помните о целительной силы музыки и исскуства в целом, и будьте здоровы!

Karin Gauthier (M.Mus, B.A.)



ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Йога и здоровый образ жизни - понятия неразделимые. Дело в том, что основной целью занятий йогой является полное оздоровление организма, включая и моральное восстановление. Есть такая замечательная поговорка: "в здоровом теле - здоровый дух". Она, как нельзя лучше, характеризует йогу, вековая история которой актуальна по сей день.

Ни для кого не секрет, что занятия йогой считаются самым эффективным методом не только для того, чтобы избавиться от заболеваний, но и продлить себе жизнь. Так что же происходит во время таких занятий с нашим организмом? Во-первых, вследствие усиления кровотока, становится более интенсивным обмен веществ. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц грудной клетки, и наше дыхание становится наиболее полноценным. При этом все органы и ткани активно снабжаются кислородом. Занимаясь йогой, вы сможете восстановить и укрепить суставы и связочный аппарат, освободив при этом зажатые нервные окончания и укрепив мышечный корсет, который поддерживает позвоночник.

Полностью нормализуется вес. То есть, полные люди худеют, а худые, напротив, набирают оптимальный вес. Йога великолепно снимает нервное напряжение и стресс, вследствие чего налаживается сон и общее самочувствие.

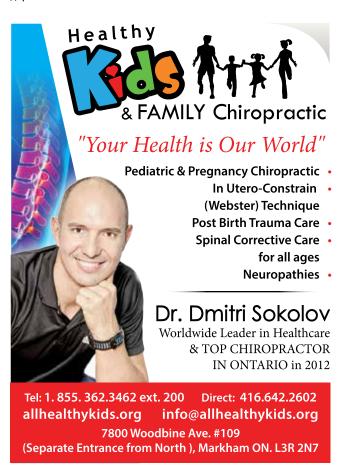
Во время занятий йогой происходит активный обмен энергией с окружающим миром: негативная энергетика покидает наш организм, а позитивная, напротив, проходит через него, способствуя физическому и эмоциональному подъему.

Регулярные тренировки способны полностью изменить человека как внешне, так и внутренне. Улучшаются пропорции тела, становятся ясными мысли, покидает чувство беспокойства и тревоги, обретается гармония и баланс с окружающим миром. Самое интересное, что йогой могут заниматься все без исключения: и маленькие дети, и старики, и беременные женщины! Разве это не удивительная гимнастика?

Подытожив, можно сказать, что занятия йогой могут полностью изменить жизнь, принося не только здоровье, но и массу новых, положительных эмоций и впечатлений.

Со следующего выпуска мы открываем регулярную рубрику "Йога для Здоровья" с Ольгой Данилевич, преподавателем центра Open Heart Yoga. Ольга расскажет вам об особенностях ее уникального подхода и предложит интересные практические уроки по йоге для офисных работников, для пожилых людей, а также специальные комплексы упражнений, такие как, йога для артрита, йога для шеи, плечей, поясницы, коленей, укрепления мышц спины и многое другое.

Следите за нашими публикациями в журнале и на ФБ https://www.facebook.com/ ВеHealthyMagazineCa/ и будьте здоровы!





ЕЛЕНА БЕЛОБОРОДОВА PhD, Ont. Mental Health Counselor КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК

- Помощь в трудных жизненных ситуациях
- Снятие стресса и напряжения (обучение)
- Решение личных и финансовых проблем с помощью изменения жизненного спенария

647-772-0383 bea-46@mail.ru

Natasha Zarubin ГОМЕОПАТ

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

416.274.3027 homeopathyland.com

revitasize

Питание

- Cold-Pressed Juices
 - Juice Cleanses
 - Salads
 - Booster Shots
- Power Breakfasts
 - Kombucha
 - Coconut Kefir
 - Energy Balls



www.revitasize.ca

Аюрведический

центр

"Свастья" в Индии

Best Beauty Center Комплексное лечение и поддержка вашей кожи

КРАСОТА ВАША -ЗАБОТА НАША

416.521.9395 416.892.2731 www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"

Эффективная метолика снижения веса и коррекция фигуры MASSAGE

для похудения - анти-целлюлитный массаж

Vitaly Karataev RMT (Ontario), MD (Russia)

4646 Dufferin St. Unit 3 647-281-7654

ELENA ZAVYALOVA Insurance Broker & Financial Advisor

Tel: 647-402-9689 e: elena.zavyalova@gmail.com

Taylor, Baber & Associates **Professional corporation** Michael Taylor, B.A.

Квалифицированные русскоязычные канадские юристы с многолетним опытом в судебных исках

Roman Barber, B.A., LLB

Tel: 415-514-0123

Уникальный метод учебы игры на фортепиано. РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ПОСЛЕ 5 УРОКОВ. Специализированные занятия для взрослых и пожилых людей.

416-357-8345

Karine Vasserman

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ

Ontario Osteopathic & Alternative Medicine Association

Алекс Троценко

• МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА

Врач-ортопед с 20 летним стажем



омоложение и детокс 416-836-1320 alexrosichi@gmail.com по классическим

- ПРАВИЛАМ АЮРВЕДЫ • избавиться
- от лишнего веса • очиститься от токсинов
 - укрепить
- иммунную систему • зарядиться энергией

416-573-1558 647-402-9689 www.swasthya.ru

HAND & STONE MASSAGE AND FACIAL SPA

905.771.1772

www.handandstone.ca

Светлана Петлах

Tel: (416) 270 8591 E: spetlaha@yahoo.com

BathroomsShowers Powder Rooms

FULL RENOVATION

(647) 720-8109

Лидия Агеева СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ психолог-

поможет вам РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ отношений, зависимостей, страхов и т.д.

Звоните по Skype: alex195506 или email: alex1955j6@yahoo.com

ПО ВОПРОСАМ **РАЗМЕЩЕНИЯ** РЕКЛАМЫ

в разделе **CLASSIFIED**

обращайтесь:

Q 416.826.1601

publisher.bhm@gmail.com

КОСМЕТОЛОГ-

ПРОФЕССИОНАЛ

С ЗОЛОТЫМИ РУКАМИ

Достаточно одной процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ

ОБЕСПЕЧЕН

647-772-5281

Почувствуйте вкус настоящей ЧЁРНОЙ ИКРЫ! Всегда в продаже:

Yammy Market & Pieces Gourmet

Tel: 1.866.550.6652 www. rus-caviar.org

Кухни IKEA 416-826-1601

- - Granite countertop, backsplash

рина Петров лицензированный

психотерапевт поможет: • улучшить отношения

- с близкими, интимные отношения;
- избавиться от депрессии; • научиться ставить цели и
- достигать их; лучше понимать себя и других;
- научиться быть счастливым.

416-843-4963

Dr. Eduard Simkaev, D.D.S.

- Все виды лечения зубов и десен

416-630-0052 (Консультации бесплатно)



Лишний вес? Симптомы менопаузы?

Я помогу вам избавиться от этих и других проблем натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!

Anna Prokusheva

Registered Holistic Nutritionist

Для бесплатной консультации (416) 939-4617

annaRHN1@gmail.com nutriwellness4you.com

полный PEMOHT

- full demolition
- установка новых кабинетов
- электрика
- сантехника
- countertops tiles
- 647.720.8109

Wood furniture & Art Live edge

ANY WOOD. ANY SIZE.

IMPROVE CENTRE 7250 Keele St Unit 51

Tel: (613) 286-3400 realwood.ca





Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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









Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a Открыты 7 дней в неделю