

BE HEALTHY! Будь Здоров!

MONTHLY MAGAZINE
APRIL 2017

www.BeHealthyMagazine.ca

**ПАНЧАКАРМА:
ОЧИЩЕНИЕ
ТЕЛА И ДУШИ**

**КАК
ПОХУДЕТЬ
на 30 кг
и помолодеть
на 20 лет**

ИНТЕРВЬЮ
С НАДЕЖДОЙ
ВАЙНТРУБ

стр. **4**

**БАЛАНС ЖИЗНИ:
САМООРГАНИЗАЦИЯ**

**ЗАЧЕМ НУЖЕН
СПЕЦИАЛИСТ
ПО ПИТАНИЮ**

**«ЛЖЕНАУКА»
ГОМЕОПАТИЯ**

**ВЕСНА
ВРЕМЯ
ПЕРЕМЕН**

**ЕДА
СПОСОБНАЯ
ЛЕЧИТЬ**

**МАССАЖ
для ПОХУДЕНИЯ**



СОДЕРЖАНИЕ



28

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Как похудеть на 30 кг и помолодеть на 20 лет | 18 | Панчакарма: очищение тела и души |
| 6 | 3D похудение: метод Александра Сирого | 20 | Массаж для похудения: результат налицо (и на тело) |
| 8 | "Необъяснимые" симптомы | 22 | "Лженаука" гомеопатия |
| 10 | Групповая психотерапия: страхи и реальность | 24 | Ожирение: эстетический дефект или заболевание |
| 11 | Баланс жизни: самоорганизация | 25 | Зачем нужен специалист по питанию |
| 12 | Тяжелые металлы в организме человека | 26 | Религиозные посты: очищение тела и духа |
| 13 | Как вывести из организма тяжелые металлы | 28 | Продукты для весенней очистки организма |
| 14 | Иглоукалывание для похудения | 30 | Может ли быть здоровым лишний вес |
| 15 | Весна - время перемен | 31 | Еда, способная лечить |
| 16 | Шлаки в организме: мифы и реальность | | |

Дорогие читатели!

Мы благодарны вам за огромный интерес к нашему журналу; за ваши письма и звонки, просьбы и рекомендации.

После долгой канадской зимы в Торонто пришла весна. А весной всем нам особенно хочется выглядеть молодыми, бодрыми, полными энергии, стройными и подтянутыми. И поэтому, по вашим многочисленным просьбам, этот выпуск журнала посвящен, в основном, вопросам регулирования веса и детоксикации организма.

В этом выпуске мы публикуем эксклюзивное интервью нашему журналу Надежды Вайнтриб, организатора бизнес-клуба "From Russia with Love" и учредителя премии "Престиж Торонто". За последние полтора года Надежда удивительно похорошела: похудела более, чем на 30 кг и помолодела на 20 лет! Она поделится с вами своим опытом и расскажет, как ей это удалось.

Вы узнаете много нового о токсинах и тяжелых металлах в организме человека, а также о продуктах, которые помогают их вывести. А знаете ли вы, что иглоукалывание - это один из самых эффективных методов для похудения и поддержки оптимального веса? Мы расскажем вам о профессии диетолога и объясним, почему помощь этого специалиста неоценима для людей, испробовавших самые различные диеты и отчаявшихся похудеть. Также, мы расскажем об уникальном методе массажа для похудения, разработанным Виталием Каратаевым, RMT.

В этом выпуске журнала вы найдете увлекательное интервью с потомственным доктором Аюрведы об исцелении от недугов, омоложении и очищении организма при помощи метода Панчакарма. Вы узнаете о преимуществах метода групповой психотерапии и прочитаете статью нашего постоянного автора Мирры Радий о самоорганизации и ее значении для улучшения качества жизни.

Однако, заботясь о своем физическом здоровье и внешнем виде, мы не должны забывать и о других, гораздо более важных вещах.



6 мая в Торонто пройдет **марш «Бессмертный полк»** - марш в память о героизме наших предков, которые отстояли нашу свободу и право на жизнь, защитили весь мир, включая Канаду и бывший СССР, от фашизма. Присоединяйтесь к нам и примите участие в этом грандиозном красивом празднике Победы!

Мы ждем вас 6 мая в 13:30 на Bathurst & Steels (юго-восточный угол, у Price Chopper).

С любовью и уважением. Будьте здоровы!
Евгения Бакчинова, издатель.



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinova

Editor
Farida Samerkhanova

Digital Media Manager
Yuri Natchetoi

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Inga Spatari, Julia Zhitkova, Irina Petrova, Татьяна Староверская Mirra Radiy, Natasha Zarubin

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov Janna Zorahov Gorfel

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.



"Будь здоров!": Здравствуйте, Надя. Вы замечательно выглядите сегодня - свежо и молодо. Я сравниваю Вас с Вашим фото всего лишь полтора года назад и наблюдаю удивительные изменения: Вы не только значительно похудели, но и помолодели на 20 лет. Давайте поговорим о том, как Вам это удалось.

Вы успешная женщина, у Вас замечательный, любящий муж, который Вами восхищается и поддерживает во всех начинаниях и увлечениях. У Вас прекрасная семья, большой круг знакомых и друзей. Казалось бы, при такой жизни несколько лишних килограммов не являются помехой. **Что же стало для Вас основной мотивацией и главной причиной для того, чтобы начать борьбу с лишним весом и заставить себя пройти весь этот нелёгкий процесс?**

Надежда Вайнтриб: Мы все мотивируем себя по-разному. Кого-то вступает в борьбу с весом из-за новых романтических отношений, некоторые, взглянув на старые фотографии из своей прежней, "стройной" жизни, понимают, что обязаны "вернуть" того человека, который спрятан под лишними килограммами. Но самая серьезная мотивация - это вердикт врача. Причиной моей борьбы с весом стали боли в суставах и приговор врача, что сбросить вес жизненно необходимо. Как говорится: "Не было бы счастья, да несчастье помогло". Я стала меньше кушать, начала терять вес и боли стали исчезать. Тут можно было бы и остановиться, но комплименты окружающих и моё новое отражение в зеркале настолько меня порадовали, что я решила идти дальше и добиться большего. Появился азарт!

Б.З.: Наверное, Вы и раньше пробовали решить проблему лишнего веса? Если так, то почему, по вашему мнению, Вы терпели неудачу?

Н.В.: Борьба с лишним весом — это война с самим собой. Существует привыкание к полноте. Люди, страдающие лишним весом, часто в какой-то момент сдаются и решают, что изменить уже ничего не могут. Они продолжают есть и продолжают набирать килограммы. Я не стала исключением. Сегодня я могу с уверенностью сказать, что борьбу с лишним весом надо начинать с головы! Любая диета всегда имеет начало и окончание, всю жизнь следовать диете нельзя (если, конечно, речь не идет о серьезных заболеваниях, таких как сахарный диабет). И поэтому начинать снижение веса нужно с изменения отношения к еде, к себе и окружающему миру. Причины лишнего веса, зачастую, в голове у человека, а я, как и многие другие, этот аспект раньше не учитывала.

Б.З.: Сколько времени занял переходный период (от старого стиля питания к новому), и что было труднее всего? Сколько килограммов, если не секрет, Вам удалось сбросить? Какие приемы и находки сработали эффективнее всего в этот раз?

Н.В.: Оказалось, что после определённого возраста борьба с лишним весом требует больших усилий и терпения. Испытанные методы мне не подходили. Я стала искать то, что ещё не пробовала.

Как похудеть на 30 кг и помолодеть на 20 лет?

Возможно ли это?

С этими вопросами журнал «Будь Здоров!» обратился к Надежде Вайнтриб, организатору бизнес-клуба From Russia with Love, учредителю премии «Престиж Торонто».

Я нашла магниты для похудения, которые воздействуют на акупунктурные точки на ушных раковинах, отвечающие за чувство голода. Но главное изменение, которое со мной произошло помимо снижения веса, это более разборчивое отношение к еде. За 10 месяцев мне удалось похудеть почти на 30 кг.

Б.З.: Какие перемены произошли с Вами после того, как Вы перестроились на новый стиль питания? Как Вы поддерживаете вашу форму сейчас?

Н.В.: Для меня важнее было понять и принять новую систему питания, которой я могла бы придерживаться без ежедневной изнурительной борьбы. Важно также было осознать, что питаться необходимо полноценно, чтобы организм не испытывал недостатка питательных веществ. Для этого я обратилась к диетологу. Он помог составить правильный рацион. Польза огромная. Во-первых, все мы выполняем задания более ответственно, если знаем, что нас контролируют. Во-вторых, процесс поддержания моего нового веса и формы стал приятным и лёгким.



Например, шоколад с орешками и ягодами, который я делаю сама, рекомендован моим диетологом как обязательный продукт питания.

Б.З.: Как Вы ощущаете себя в новом состоянии? Как на Вас реагируют люди? В чем разница?

Н.В.: Ощущаю элегантную женственность и уверенность в себе, лёгкость и огромный прилив жизненной энергии! Реакция почти у всех одинаковая: восхищение моими результатами и желание последовать моему примеру. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить визажиста Анну Шварцбург и фотографа Ольгу Фокс за помощь в создании моего образа и чудесные фотографии для журнала, а также косметолога Руфину Крайчик за разработку индивидуальной программы ухода за моим лицом, который так необходим после значительного снижения веса.

Б.З.: В заключение, что бы Вы могли посоветовать нашим читателям - тем, кто перешагнул отметку "40" и только начал замечать колебания веса? И тем, кто уже набрал лишний вес и начал с ним борьбу?

Н.В.: Здесь правильное было бы начать с того, чего не надо делать. Не следует прибегать к помощи "голодных" диет с большим количеством запретов. Такие диеты в возрасте после 40 ведут к снижению расхода энергии и замедлению метаболизма, и, соответственно, темпов снижения веса. А вот после окончания диеты вес будет нарастать стремительно, ведь расход энергии еще долгое время будет заторможен.

Если вы не справляетесь сами, нужно обратиться к специалисту. Процесс снижения веса трудный и длительный. Но если работа проведена успешно, у вас появилась привычка питаться правильно, лишний вес постепенно уйдёт, а главное - ваша жизнь изменится и обогатится всем, что вы сможете делать в новом "облегчённом" состоянии - танцы, спорт, путешествия, и множество других вещей, которые сейчас вы не можете делать из-за лишнего килограммов.

И в заключение, я хотела бы поблагодарить журнал "Будь Здоров!" за возможность поделиться моими секретами и достижениями с его читателями. Будьте красивы и здоровы!

*Интервью вели
Евгения Бакчинова и Юрий Начетой.*

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

С ПРАВИЛЬНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ЗАЩИТОЙ

T B A

PERSONAL INJURY AND
COMMERCIAL LITIGATION

Taylor, Baber & Associates
Professional Corporation

**Квалифицированные
русскоязычные
канадские юристы
с многолетним опытом
в судебных исках**

Michael Taylor, B.A.
Managing Partner

Roman Baber, B.A., LL.B
Partner / Lead Litigator

Компетентная помощь в:

- Дорожно-транспортных происшествиях
- Случаях получения травм в результате падения
- Возмещении расходов на реабилитацию и уходе после травм
- Получении компенсации заработной платы, не выплаченной из-за потери трудоспособности

Не боритесь со страховой компанией самостоятельно
Оплата только в случае положительного завершения дела

www.tbalaw.ca
e-mail: mtaylor@inslaw.ca

Tel: 416-514-0123
Fax: 416-514-1700

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДОСТИЖЕНИЮ ВАШИХ ФИНАНСОВЫХ ЦЕЛЕЙ

Elena Zavyalova

Consultant
Investors Group Financial Services Inc.

647-402-9689
905-760-1771

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

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

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

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



3D похудение: метод Александра Сирого

Помните шутку, в которой женщина примерила весенне-летние одежды, и единственное, что ей оказалось по размеру после зимы, это была заколка для волос.

Весной природа обновляется, а вместе с ней обновления просит также наше тело. С чего начать? **Прежде всего, НЕ принимайте себя таким, какой вы есть, потому что вы можете выглядеть гораздо красивее и моложе; потому что вы можете быть совершеннее - здоровее, подвижнее, целеустремленнее!**

Но тут важно не бросаться сразу в бой, а сначала прислушаться к потребностям и определиться с желаемым результатом. *Чего я хочу? Похудеть? Подтянуть тело?* Очень важно видеть тот конечный результат: недостаточно просто хотеть похудеть, важно установить цель и сроки, например, к 1 июня 2017 года я хочу похудеть на 5 килограмм.

Следующим шагом должно стать определение того, насколько сейчас вы далеки от желаемого результата. **Просто сейчас вы - собранная матрешка. Мысленно снимите аккуратно одну за другой лишние матрешки и достаньте себя молодого, красивого и здорового человека.** Нравится? Самое время взять весы и сантиметр. На пути к вашей цели это - ежедневные помощники. Не раздражители, а именно помощники. А дальше - сама реализация цели: мотивация, очистка организма от токсинов, правильное питание, спорт и другие методы.

Каждый человек - явление уникальное. Соответственно, для каждого процесс похудения тоже является уникальным в своем роде. Индивидуального подхода к похудению можно достичь, обратив тщательное внимание на самого себя, на свой организм. Врачи могут дать вам рекомендации, как справиться с этой проблемой. Но вы должны помнить о том, что худеть вам придется самим. Например, диетология - это наука о правильном питании, а не конкретно о вашем похудении.

Диетологи считают калории, минералы и витамины, создают программы и помогают бороться с лишним весом. Но они не могут дать того, что должен сделать только сам человек: прийти к пониманию, что сбросить вес - это еще не похудение. Похудение - это воспитание организма, невозврат к избыточному весу. Кроме того, современные методики похудения часто имеют курьезные противоречия. Есть случаи, когда врачи-эндокринологи, которые дают рекомендации, сами имеют излишний вес и не могут применить эти рекомендации на себе в силу различных причин.

Слушайте и воспитывайте ваш организм также, как вы воспитываете маленьких детей, здесь много общего. Не потакайте капризам, но и не лишайте удовольствия. Помните - настоящее похудение, как и детство - всего одно. Осознайте тот факт, что для реальной пользы от правильного питания - как для фигуры, так и для здоровья в целом - новый для вас способ питания должен стать образом жизни.

Продержаться неделю-две, а потом опять «пуститься во все тяжкие» – это только навредить себе.

Существует много теорий и практических рекомендаций о том, как снизить вес тела. Остановимся на одном из них, который называется **метод Александра Сирого, или 3D похудение**. Разберем несколько подходов методики 3D к процессу похудения.

Существует множество диет для тех, кому нужно сбросить лишние 5, 7, 10, 12 кг. А как быть тем, у кого 50 или 100 лишних килограмм? Здесь и поможет методика **3D комфортного похудения**, так как она дает не универсальные рецепты, а обучает процессу похудения и дает необходимые инструменты его осуществления. Имея навык и инструменты, вы сможете создать свои собственные рецепты и диеты. Каков же основной инструмент? **Это правильная установка барьеров. Именно научить ставить правильные и, заметьте, преодолеваемые барьеры - это основа методики Александра Сирого.**

Согласно этой методике, ограничения в еде нельзя назвать правильным методом похудения.

Еда является важным (но не самым важным) компонентом жизни человека. В зависимости от религии, места проживания, социальных и других причин, еда бывает очень разной. У худеющего человека, независимо от привычного уклада питания, должно быть 3D - три взаимозаменяемых лепестка одного цветка: **Диета (питание), Дисциплина (распорядок) и Движение (активность)**. Метод 3D обучает взаимозаменять эти элементы.

Есть в этом методе много любопытных и неожиданных подходов к привычным большинству людей вещам. Согласно этому методу, например, бороться с жиром нельзя, это приведет или к полному фиаско, или это будет лишь временная победа. С жиром надо научиться дружить, обучать его, воспитывать, и он даст правильную ответную реакцию! **Процесс похудения не должен быть нудной изнурительной борьбой.** Включение элемента интереса в процесс - тоже одно из своеобразных отличий метода. Для грузных людей похудение - это значимая составляющая их жизни. В процессе похудения человеку надо восстановить тело, избежать эстетических потерь, воспитать себя и организм, а это длительный путь.

По методу 3D этот процесс можно и должно сделать интересным и превратить его в увлекательное путешествие!

Такой подход к похудению нам показался интересным, особенно если учесть, что автор, **Александр Сирый, испытал его на себе, похудев на 114 килограмм!** Соблюдение режима, занятия спортом, мотивация и многое другое входит в этот комплекс, главное в котором - понятие о том, что худеть нужно правильно, а это значит, в первую очередь, понятно, удобно и комфортно!

Я тоже попробовала на себе этот метод и нашла его эффективным. Желаю вам привести себя в прекрасную весеннюю форму! Мотивируйте себя, выбирайте диеты и методики, худейте, получайте удовольствие и помните о трех составляющих процесса: диете, дисциплине и движении!

Юлия Житкова



Юлия Житкова

Агент по недвижимости
JULIA JITKOVA, Sales representative



Оценка состояния дома, стоимость сделанного или необходимого ремонта

ДА! Я имею знания и опыт в области строительства, ремонта, цен на строительные работы и материалы поскольку члены моей семьи владеют строительной компанией.

Оценка инвестиционного потенциала недвижимости

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

Забота об интересах клиента

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

Я ПРЕДЛАГАЮ НИЗКИЕ КОМИССИОННЫЕ (<0.5%) ПРИ ПРОДАЖЕ И ДО 0.75% CASH BACK ПРИ ПОКУПКЕ

Спешите купить!

Средняя жизнь на рынке дома, дешевле \$500,000 - ОДНА НЕДЕЛЯ

RIGHT AT HOME REALTY Brokerage INC

Tel: 647-404-6508 (direct)

Tel: 416-391-3232 (office)

Email: juliahomes@outlook.com

www.homes4faircommission.com

«Необъяснимые» СИМПТОМЫ

Если у вас вдруг появилось непривычное сердцебиение, возникли проблемы с памятью, потенцией, нарушился менструальный цикл, кожа стала сухой, ногти ломкими, начали выпадать волосы, повысился уровень холестерина, стали отекать лицо, руки, ноги, если вы ощутили неведомую доселе слабость, повышенную утомляемость — повинной во всех этих симптомах может быть щитовидная железа.



В настоящее время нарушения функции щитовидной железы — одно из самых частых заболеваний. Обычно врачи контролируют состояние щитовидной железы по анализу крови.

Однако парадокс состоит в том, что несмотря на безупречные результаты этих анализов, люди продолжают испытывать перечисленные выше симптомы, которые лечат как самостоятельные заболевания. Почему так происходит?

Известно, что щитовидная железа вырабатывает три гормона. Два из них (тироксин T4 и трийодтиронин T3), контролируют процессы роста, обмена веществ и энергии. Третий (кальцитонин) — основной фактор управления обменом кальция в клетках; это участник процессов роста и развития костного аппарата. Однако, довольно часто, несмотря на достаточное количество гормона T3, он оказывается в пассивной, связанной форме и не выполняет свою функцию. К сожалению ни анализы крови, ни ультразвуковое исследование выявить функциональные нарушения не могут. Это возможно только с помощью **функциональной диагностики**.

Состояние, при котором по каким-либо причинам наблюдается стабильный рост тиреоидных гормонов в организме — **это гипертиреоз (тиреотоксикоз)**. При гипертиреозе метаболические процессы протекают с повышенной интенсивностью, например, несмотря на постоянное перекармливание, больные не поправляются, а наоборот, теряют в весе. Признаками гипертиреоза являются: нервозность, повышенное потоотделение, чувство жара, "приливы", дрожание рук, одышка, по поводу которой часто диагностируют астму.

Появляются мышечная слабость, особенно в плечах и бёдрах, жажда, обильное мочеиспускание, частый стул. У женщин менструальные выделения могут стать более скудными, а межменструальные периоды могут увеличиться. Повышенный уровень тиреоидных гормонов приводит к уменьшению запасов кальция в костной ткани, что увеличивает риск возникновения остеопороза и переломов.

Гипотиреоз — это состояние, обусловленное снижением уровня тиреоидных гормонов щитовидной железы, в результате которого все процессы в организме замедляются. Одним из основных симптомов гипотиреоза является постоянная слабость и чувство усталости, даже по утрам, беспокоят постоянные головные боли, боли в мышцах, суставах, онемение в руках. Наряду с физической усталостью, наблюдается умственная заторможенность (знаю, что сделать надо, хочу это сделать — но не могу) и частая забывчивость. У женщин менструации могут стать обильнее, длительными или прекратиться совсем.

Проблемы со щитовидной железой у них возникают, в основном, через один-три месяца после родов: появляются сонливость, раздражительность, частые сердцебиения, неуклонно растёт вес. Обычно такие состояния проходят в результате активной послеродовой реабилитацией через шесть-восемь месяцев. У тех же, кто этим не занимался, впоследствии часто встречается гипотиреоз, а в самой щитовидной железе появляются узлы. Наиболее распространённой причиной первичного гипотиреоза является аутоиммунный тиреоидит.

Как избыточная (гипертиреоз), так и недостаточная (гипотиреоз) функциональная активность щитовидной железы является причиной разнообразных заболеваний, последствия которых, мягко говоря, нешуточные: диффузный токсический зоб, болезнь Грейвса или Базедова болезнь бесплодие, выкидыш, тяжёлая беременность, мертворожденные дети. При заболеваниях щитовидной железы довольно часто происходит перемена эмоционального склада человека, его настроения. Так, при гипотиреозе характерным является депрессивное состояние, в то время как для больных тиреотоксикозом характерна тревожность, суетливость в сочетании с агрессивностью.

Поражение сердца встречается в большинстве случаев и, очень часто, представляет основную проблему. При гипотиреозе наблюдается замедление ритма сердца — менее 60 ударов в минуту. При гипертиреозе — наоборот сердцебиение учащается.

На протяжении многих лет специалистов волнует вопрос: что именно приводит к развитию заболевания щитовидной железы — плохая экология, пища, содержащая канцерогены, генетические причины? Увы, на сегодняшний день однозначного ответа нет. По-видимому, ситуация чем-то похожа на заряженное ружье, при этом функцию заряда выполняет генетическая предрасположенность, а роль спускового крючка — факторы внешней среды: стрессы, инфекции, экология, пища, дефицит йода.

Гормоны щитовидной железы на 65% состоят из йода. Его дефицит часто является причиной нарушения функции.

Принято считать, что употребление йодированной соли компенсирует недостаток микроэлемента. Однако, если соль подвержена воздействию влаги или используется для приготовления пищи, йод испаряется.

Щитовидная железа очень чувствительна к продолжительным стрессовым ситуациям, когда, например, вам приходится сдерживать свои желания, чувства, жить интересами других людей, подавляя собственные. Негативные психоэмоциональные состояния блокируют работу гормона ТЗ.

Удерживать гормон в связанном состоянии может также недостаток углеводов или избыток соевых продуктов в питании. В сое содержатся изофлавоны – химические соединения, блокирующие преобразование ферментов, необходимых для перевода Т4 в ТЗ.

В Центре натуральной медицины «Health by Nature» благодаря функциональной диагностике мы установим любую из перечисленных выше причин, приводящих к нарушению работы щитовидной железы.

Более того, мы подберем вам необходимые гомеопатические и фитотерапевтические препараты, обучим психологическим методам, позволяющим устранить скрытые эмоциональные факторы заболевания. В комплексе это поможет вам, не опасаясь последствий, с минимальными затратами добиться максимального эффекта лечения щитовидной железы.

**Подробную информацию
вы найдете на сайте
www.HealthByNature.net
или получите по тел. 416-225-2477**

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

- ушные инфекции
 - простуда и грипп
 - кожные проблемы
 - воспалительные процессы
 - гормональный дисбаланс
 - хронические и аутоиммунные заболевания
 - проблемы со сном и другие нарушения
- могут быть эффективно устранены под наблюдением гомеопата



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

**Offices in Hamilton and
Richmond Hill**

**Звоните и записывайтесь
на консультацию**

905-921-1037



Николай Ржепишевский
Фитотерапевт, P.N.C.P.,
Register Member of
International ACT

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

Если симптомы не объяснимы, процедуры чреватые последствиями, не помогают лекарства, надоели мытарства по кабинетам врачей у Вас есть неоценимая возможность установить причины ваших недугов, благодаря компьютерной диагностике, и устранить их, используя только натуральные средства.

Функциональная диагностика и эффективное лечение хронических заболеваний:

- печени и желудочно-кишечного тракта
- бронхо-легочной системы
- сердечно-сосудистой системы
- эндокринной системы
- мочеполового тракта

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

**HEALTH
by NATURE**

416-225-2477
www.healthbynature.net

Жанна Пински

Certified Shiatsu Therapist

ШИАТСУ

**Метод безигольного воздействия
на акупунктурные точки**



ПОМОГАЕТ ПРИ болях в спине и шее, головных болях, при бессоннице, стрессе, менструальных проблемах, хронической усталости, проблемах желудочно-кишечного тракта (запор, газы), повышенном или пониженном давлении и пр.

ПРЕДЛАГАЮ ТАКЖЕ:

рейки, баночный массаж, мокса

Шиатсу - очень приятная, расслабляющая и эффективная процедура. Всего за 12 - 15 сеансов вы улучшите ваше здоровье. Гарантии в таких вещах нет, но шансы ВЕЛИКИ.



647.688.3223

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

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: страхи и реальность



Ирина Петрова

Член коллегии
психотерапевтов Онтарио (CRPO)
лицензия # 002775.
t: 416-843-4963

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

Без сомнения, многим из нас нужна терапевтическая поддержка. Травмы, стресс и сложности межличностного общения — это то, с чем сталкивается в жизни каждый человек. Большинство людей, которые обращаются к психотерапевтам за помощью, ищут личную терапию, один на один. И совсем не многие знают, что существует другая форма — групповая терапия.

В групповой терапии одни или два терапевта работают сразу с группой людей. Обычный размер группы — от 5 до 20 человек. Группы бывают направленные и процессуальные.

Направленные группы организованы вокруг определенной проблемы, например, группа для людей с хроническими заболеваниями, с социальными фобиями и тому подобное.

Процессуальные группы открыты всем проблемам и идеям, которые участники привносят на каждую встречу. Такие группы более направлены на улучшение межличностного общения и на личностный рост, чем на разрешение конкретной проблемы.

На первый взгляд идея групповых консультаций кажется странной. Обсуждать свои глубинные, порой интимные проблемы в группе незнакомцев? Об этом трудно говорить даже с психотерапевтом на индивидуальной консультации. Действительно, обращение в психотерапевтическую группу требует мужества. Однако, люди, сумевшие преодолеть этот барьер, получают возможности для улучшения своего эмоционального здоровья и усиления личностного роста, превосходящие возможности индивидуальной психотерапии.



Главное преимущество группы - это то, что она дает поддержку, помогает принять трудные решения и поддерживает их воплощение в жизнь. Члены группы могут выслушать, предложить неожиданные решения проблемы (один ум - хорошо, а много - лучше), а главное - помочь не отступить от намеченного плана. Кроме того, работая каждый над своей проблемой и задачей, члены группы выступают в качестве зеркала друг для друга, и это дает возможность каждому увидеть свои «слепые зоны», что очень важно и для душевного здоровья, и для личностного роста.

Второе преимущество - это разнообразие психологических типов и жизненных путей, различный жизненный опыт, который члены группы приносят с собой. Эмоциональная близость и глубина общения, которые устанавливаются между членами группы, дают каждому из членов группы доступ к этому разнообразию. Группа служит прекрасной лабораторией для оттачивания навыков межличностного общения. Это пространство, где, в отличие от внешнего мира, не опасно экспериментировать с разными способами общения (конечно, сюда не входят физическая агрессия, оскорбления и вульгарность), обнаруживать негативные эмоции и работать над межличностными конфликтами.

Немаловажным фактором является то, что групповые консультации значительно дешевле индивидуальных. В Онтарио цена на 50 минутную встречу с терапевтом колеблется от \$90 до \$250. Групповая терапия обычно стоит от \$30 до \$50 за двух- или трехчасовую встречу.

Очень важно, чтобы группу вели профессиональные терапевты с опытом работы с группой. Ведущих обычно двое, и в их задачи входит создание дружелюбной атмосферы, поддержка каждого из членов группы в их работе, а также направление групповой дискуссии и экспериментальной работы в нужное русло. В их задачу входит подбор членов группы, так как важно, чтобы уровень душевного здоровья и умственного развития членов группы был примерно одинаков, иначе членам группы будет сложно понять и поддержать друг друга. Исключительно важное правило в группе - конфиденциальность, обеспечивать которую также входит в задачу ведущих терапевтов.

Если вас заинтересовала эта идея, приглашаем вас в группу Healing Your Life Therapy Group. Занятия проводятся на английском языке. Подробную информацию можно получить на сайте:

www.goodlifepsychotherapy.com/healing-your-life-therapy-group.

Беседы с Миррой

БАЛАНС ЖИЗНИ: самоорганизация

В своей жизни мы должны устанавливать стандарты, соответствуя которым мы можем быть счастливы, здоровы и богаты, а значит, мы можем развиваться более успешно.

Каждому из нас следует усвоить, что любое состояние, возраст, статус может стать отправной точкой для укрепления здоровья, а также для создания условий для счастливой жизни. Помните, что наши заблуждения отдаляют нас от удовлетворенной реальности. Мы должны создать Мир Радостного Разума в себе.

О чем вы мечтаете, думаете, говорите, и что вы делаете? Оказывается, большинство людей не мечтают. А ведь именно мечты являются первоосновой любой деятельности. Мечты — это вдохновители действий и основа для отличного настроения. А что вы готовы сделать для достижения своей мечты? Люди в большинстве случаев переоценивают воздействие на нас окружающего мира. Думают, что они сами слабы и ничтожны. Огромное количество стереотипов, ошибочных умозаключений и ложных истин формируют действительность, полную отсутствия возможностей и радости.

А можно жить иначе — так, как задумает сам человек. Для этого нужно сделать всего несколько шагов! Для получения желаемых достижений и последовательного их использования я предлагаю свое видение самоорганизации и мои варианты саморазвития, которыми я уже воспользовалась, и которые неустанно продолжаю совершенствовать.

Самоорганизация — это умение организовать себя, свои мысли и действия, свое время для достижения поставленных целей, задач, уровня жизни.

Самоорганизация — это самопознание, возможность увидеть, в чем состоят собственные способности и ограничения, и затем тщательно организовать свои способности и развивать необходимые навыки и умения. Самопознание — это осознание и понимание себя на глубочайшем уровне, а также формирование желания изменить себя в заданном направлении как внутренне, так и внешне.



Благодаря самоорганизации жизнь становится более направленной, собранной и результативной. За счет чего? Рассмотрим элементы самоорганизации:

1 Осознание того, на что уходит время их жизни.

У каждого человека есть руки, ноги, голова и 168 часов в неделю, чтобы сделать то, чего он по-настоящему желает.

2 Размышления о смысле своей жизни. Для чего я живу?

Если бы я владел достаточным количеством денег и времени, что бы мне это дало? Что бы я чувствовал? Что бы я делал? Задавайте себе подобные вопросы, и вы быстро ощутите полезность этого упражнения.

3 Постановка задач повышенного внимания.

Когда выбраны цели, ставятся конкретные задачи, исполнение которых, как желтые кирпичики, ведущие в Изумрудный город, ведут вас в желаемом направлении. Чем более качественно выполнена задача и чем больше их сделано, тем вы ближе к цели.

4 Поддержание здоровья и наращивание его ресурса — это залог работоспособности и максимальной активности.

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

5 Обучение навыкам управления ситуацией.

Очень важным является умение спокойно, без суеты и предвзятости рассматривать ситуацию с максимального количества углов зрения и позиций. Важным фактором управления жизнью является корректное и адекватное сложившейся ситуации управление своими эмоциями. Для управления своими эмоциями предлагаю принять в свою жизнь такие принципы, как «Всё во благо», «Все люди — это наши великие учителя и тренажеры для накачивания мышц мастерства жизни», «Каждая ситуация нас учит или укрепляет, усиливает нас».

6 Целесообразное вложение и использование денег.

Зарабатывание средств должно служить достижению конкретных целей и улучшению качества жизни. Деньги ради денег никогда не приносят удовлетворения.

7 Навыки быстрого чтения.

Умение читать быстро дает множество возможностей для расширения кругозора и приобретения необходимой информации.

8 Обучение ораторскому мастерству и экологии речи.

Словарный запас и речь, состоящая из позитивно наполненных слов и фраз, предоставляет в наше распоряжение больше энергии и освобождает наш мозг от разгадок, что же имел в виду человек, когда сказал «кровь из носу, но сделаю», «убить двух зайцев», «любовь зла, полюбишь и козла...» и т. п.

Самоорганизация — это формирование и установление собственных стандартов и неукоснительное, беспрекословное следование им. Этап бессознательной эволюции закончился, отныне всё в Ваших руках!



Мирра Радий в Интернете

mirraradiy.ru

facebook.com/mirraradiy

vk.com/mirraradiy

[Mirra Radiy](#)

instagram.com/MyPersonalHappiness



Тяжелые металлы в организме человека

Тяжелые металлы — это группа химических элементов со свойствами металлов (в том числе и полуметаллы) и значительным атомным весом либо плотностью. Их много, к ним относится более сорока химических элементов таблицы Менделеева. Однако, термин "тяжелые металлы" чаще всего рассматривается не с химической, а с медицинской точки зрения - с точки зрения биологической активности и токсичности.

Тяжелые металлы, а также их соли попадают в организм человека из окружающей среды с вдыхаемым воздухом, водопроводной водой, пищей. К возможным источникам тяжелых металлов относятся сигаретный дым (кадмий и никель), шоколад (никель), питьевая вода и жевательная резинка (медь), рыба (ртуть), овощи (медь, свинец, кадмий, хром, никель, цинк - попадают из удобрений), некоторые сорта мяса (в зависимости от корма животных).

Принято считать, что не существует элемента химической таблицы Менделеева, который является вредным для человек, если он не превышает определенное его количество. Но это критическое количество для некоторых из тяжелых металлов очень ничтожное. В настоящее время, к сожалению, люди все больше страдают от того, что тяжелые металлы, которые попадают в организм, в многократном размере превышают допустимую норму. Поэтому стоит узнать об основных из них подробнее.

АЛЮМИНИЙ

Алюминий проникает в пищу во время хранения в алюминиевой упаковке, либо приготовления в алюминиевой посуде. До недавнего времени считалось, что алюминий не оказывает особого влияния на здоровье человека, а его наличие во многих продуктах не представляет никакой угрозы. Однако, исследования показали, что алюминий образует стойкие соединения, в том числе так называемые фосфолипиды, присутствующие в нервной ткани, которые ингибируют (замедляют) активность ферментов, участвующих в проведении нервных импульсов. Алюминий является причиной плохой памяти, снижения интеллектуального уровня, причиной чрезмерной хрупкости костей.

Также у пациентов с болезнью Альцгеймера при обследовании головного мозга обнаружен алюминий в виде амилоидных отложений.

МЫШЬЯК

Соединения мышьяка являются компонентами фармацевтической и лакокрасочной продукции. Мышьяк относится к накопительным химическим элементам, так как имеет свойство накапливаться в почве, а затем попадает в нас с овощами и фруктами.

Мышьяк накапливается в волосах, ногтях, коже, костях и печени, вызывает рак гортани и глаз, а также является причиной миелоидного лейкоза.

БЕРИЛЛИЙ

Промышленное использование бериллия относительно «молодое» и связано, главным образом, с наполнением вместе с цинком красочных уличных фонарей и световой рекламы. Развитие ракетной техники также привело к увеличению производства бериллия. Соединения бериллия и сам бериллий, как элемент, являются токсичными, вызывающими различного рода заболевания. Отравление бериллием происходит при значительном низких дозах, а последствия отравления передаются по наследству потомкам. Высокотоксичные свойства бериллия предусматривают его ограничение в минимальном применении, так как каждый десятый пациент страдает в последствии от хронических штаммов отравления бериллием.

ФОСФОР

Виды фосфора используются в производстве спичек, средств зажигания и охоты. В настоящее время фосфор все чаще используется в производстве различных удобрений. Соединения фосфора (фосфаты) широко используются в молочной промышленности, а также при производстве сыра. Избыток фосфора приводит к закислению организма и вымыванию кальция из скелета, и ухудшает абсорбцию важных элементов, таких как магний, цинк и железо, что приводит к анемии.

КАДМИЙ

Источниками кадмия выступают цинковые рудники и металлургические заводы, отходы пластмасс, используемые аккумуляторы, промышленные и бытовые сточные воды и удобрения, а также сигаретный дым. Высокие дозы кадмия (>48 мг в день) вредны, поскольку они

при выведении из организма приводят к нарушению метаболизма солей кальция, цинка, железа, магния и меди. Это вызывает мышечные боли, хрупкость костей, проблемы легких и почек. Кадмий классифицируется как канцерогенный элемент, который присутствует в табаке и табачном дыме. Он накапливается, в основном, в почках, печени, надпочечниках и легких. Может являться причиной почечной недостаточности, артериальной гипертензии, деформации костей, рака и бесплодия.

СВИНЕЦ

Свинец поступает в организм из окружающей среды и воды, главным образом, из выхлопных газов и выбросов твердых частиц заводов, сжигания угля, коррозии труб с содержанием свинца, аккумуляторных батарей и сточных вод. Свинец очень токсичен. Накапливается он, в основном, в почках, печени, костях и зубах, и его доза является критической при 35 мг в 100 мл крови и больше. Отравление свинцом вызывает слабость тела, запоры и тошноту, недомогание, проблемы с сердцем, бледность кожи, анемию, бесплодие, повреждение печени, почек, клеток мозга, костей, нервной и сосудистой систем. У детей свинец провоцирует развитие психических расстройств, проблемы с подвижностью и слухом.

При тяжелых формах отравления тяжелыми металлами нужна профессиональная медицинская помощь.

Также существуют специальные препараты, очищающие организм от тяжелых металлов. Например, доказана высокая эффективность препаратов, содержащих цеолит. Действенным народным средством очищения продолжает оставаться баня и сауна. Анализы пота показывают содержание свинца, ртути, кадмия, мышьяка, что свидетельствует о пользе банного пара. Многие растения и продукты также очень эффективно удаляют тяжелые металлы из организма.

Подведём итог. Многие тяжёлые металлы оказывают пагубное влияние на состояние здоровья человека. Однако, для того чтобы ограничить их поступление в организм, необходимо иметь чёткое представление о том, какие металлы существуют в человеческом организме, каковы их основные источники, и как себя от них оградить. Помните, для того, чтобы правильно заботиться о своём здоровье, необходимо постоянно расширять знания о себе и окружающем нас мире. Будьте здоровы!



КАК ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА тяжелые металлы?

Употребляйте в пищу пектиносодержащие вещества. Пектин абсорбирует на своей поверхности соли тяжелых металлов. Содержится он во всех фруктах, ягодах и овощах.

Эффективно выводят из организма тяжелые металлы морковь, тыква, баклажан, редис, томаты. Свекла содержит еще и флавоноиды, преобразующие тяжелые металлы в инертные соединения.

Употребление яблок, цитрусовых, айвы, груш, абрикоса, винограда способствует выведению ядовитых веществ. Например, ягоды рябины, калины, малины, голубики, клюквы связывают в нерастворимые комплексы тяжелые металлы. А съедая бруснику, чернику, ежевику, морознику, терн, вы очищаете свой организм от накопленных токсических веществ.

Пейте чай из ромашки, календулы, облепихи, шиповника. Чай из этих трав защищает клетки от проникновения в них тяжелых металлов и способствует их выведению. Масло шиповника и облепихи также полезно при отравлениях тяжелыми металлами. Чай, приготовленный из травы кориандра (кинзы), выводит ртуть в течение двух месяцев. Четыре ложки измельченной кинзы заварите литром кипятка в неметаллической посуде и пейте, спустя 20 минут.

Выводите из организма изотопы радиоактивного цезия при помощи щавеля, шпината, салатов.

Принимайте лигнаносодержащие вещества, которые обезвреживают радионуклиды.

Они содержатся в можжевельнике, семенах кунжута и лопуха, в корнях лимонника и элеутерококка. При постоянном воздействии изотопов радиоактивных металлов рекомендуется применять до еды по 40 капель настойки женьшеня, аралии, левзеи и родиолы розовой.

Проводите рисовые очистительные процедуры. Рис выводит из организма токсические соли металлов. Особенно рекомендуется людям, занятым на вредном производстве. Замочите ложку риса в воде вечером и утром сварите без соли и съешьте.

Используйте отвар овса для очищения от солей тяжелых металлов. стакан овса залейте двумя литрами воды, прокипятите на слабом огне 40 минут. Выпивайте по полстакана четыре раза в день. Так вы очиститесь в том числе и от кадмия, который содержится в табачном дыме.

Помните, что организм способен без внешнего вмешательства выводить токсины. Однако, работая и проживая во вредных условиях или ведя неправильный образ жизни, мы накапливаем избыток токсических веществ, которые вызывают различный спектр заболеваний. Поэтому проходите профилактические ежегодные медицинские осмотры.

При необходимости, проконсультируйтесь со специалистами по применению специальных медицинских препаратов, очищающих организм от тяжелых металлов.

Иглоукалывание для ПОХУДЕНИЯ

Избыточный вес – острая проблема современного общества, а вопрос как избавиться от лишних килограммов волнует как женщин, так и мужчин. Однако, процесс похудения достаточно сложен. Когда самостоятельно уже невозможно справиться с лишним весом, разумно обратиться за помощью к специалисту.

Один из самых эффективных методов лечения лишнего веса – это метод иглоукалывания. Целью воздействия является нормализация обменных процессов, активизация отделов головного мозга, которые отвечают за снижение аппетита. Больше всего биологически активных точек, воздействие на которые способствует похудению, находится на ушной раковине, животе, ступнях и пальцах рук.

Классический метод иглоукалывания для похудения. Иглы вводятся в точки, непосредственно связанные с органами пищеварения, печенью и почками. Нормализуется их работа, блокируется постоянное чувство голода. Кроме того, воздействие на точки, расположенные на животе и ногах, способствует улучшению функционирования печени и почек, ускорению процесса метаболизма и выведения токсинов из организма.

Метод Фалева. Иглоукалывание для похудения по этому методу подразумевает установку только одной иглы в точку на ушной раковине, отвечающей за аппетит. Одна единственная игла избавит вас от патологического голода, но при этом методе необходим постоянный врачебный контроль.



Золотая игла Мухиной. В точку на ухе, отвечающую за чувство голода, вводится специальная игла, по своему виду напоминающая пирсинг. Носить ее можно, совмещая полезное воздействие и стильный вид золотой серьги. Ее устанавливают в определенной точке уха и надежно закрепляют, после чего иглу можно не снимать в течение 6 месяцев. Этот метод привлекателен тем, что позволяет достигать более длительного эффекта.

Врач-акупунктурист подбирает метод в зависимости от причин ожирения и исходя из индивидуальных особенностей каждого пациента. Различают три основных типа пациентов:

1 Пациент ест мало и здоровую пищу, но похудеть никак не удаётся. В этом случае процедуры иглоукалывания будут направлены прежде всего на коррекцию энергетических нарушений, которые привели к замедлению обмена веществ и накоплению слизи, которая и откладывается в виде жира. Кроме устранения проблемы лишнего веса, результатами процедур, как правило, являются повышение уровня энергии, исчезновение отёчности, улучшение мышления и памяти.

2 Пациент страдает чрезмерным аппетитом и много ест. В этом случае, основное внимание будет уделено снижению и нормализации аппетита. Помимо существенного уменьшения веса, пациенты также отмечают уменьшение или исчезновение раздражительности, крепкий сон и исчезновение ночной потливости.

3 Пациент ест непрерывно или часто перекусывает (печеньем, сыром, шоколадом, орехами, сухофруктами и т.д.) про привычке, от скуки или "заедаю стресс" так, что потребление калорий намного превышает потребности организма. В этом случае цель иглоукалывания – это направить энергию в правильное русло и поддержать функции внутренних органов, помогая организму вывести гормоны стресса. В результате необходимость в перекусах исчезает.

При лечении ожирения иглоукалыванием, также рекомендуется:

- Пить много воды, чтобы выводить токсины, которые попадают в кровь из разлагающегося жира.
- Соблюдать правильный режим питания. Не голодать, но есть пищу, которая заряжает энергией.
- Поддерживать достаточный уровень физической активности. Не истязать себя до изнеможения в спортзале, но посвящать по крайней мере 20 минут в день любому виду физических упражнений.

Иглоукалывание надёжно зарекомендовало себя как высокоэффективный метод борьбы с избыточным весом. Если пациент выполняет эти несложные рекомендации, помогая тем самым врачу, то успех гарантирован.

Inga Spatari, PhD

Reg. Acupuncturist, RTCMP, RMT
Internationally trained MD, Professor at OCTCM
8 years of studies and research in China

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Услуги:

- Энергетическая диагностика
- Акупунктура
- Косметическая акупунктура
- Траволечение
- Китайский массаж
- Антицеллюлитный массаж
- Массаж головы и шеи нефритовыми пластинами

Принимаем бенефиты
Репетиторство студентов

Инга Спатарь

8 лет
магистратуры
и докторантуры
в Китае

Доктор медицинских наук
Лицензированный
акупунктурист,
Врач классической
медицины,
Профессор

Tel: 416-301-0817
Email: ingaspatari@yahoo.ca
<http://ingaspatari.wixsite.com/acupuncturephd>

ВЕСНА - время перемен

Весна - период обновления, светлых ожиданий и надежд на изменения. Именно весной стоит попробовать делать что-то, что вы на делали раньше...

- 1.** Попробуйте не есть на ночь и засыпать с голодным желудком, и вы начнёте видеть легкие светлые сны, и каждое утро просыпаться лёгким и свежим, без вялого желания валяться в постели полдня, а, главное, - в прекрасном настроении и с вдохновением на целый день.
- 2.** Попробуйте не добавлять в пищу всего две приправы - соль и перец, и вы увидите, что насыщение едой будет происходить от порции еды в 2-3 раза меньше обычной; лицо перестанет опухать, а тело отекает, а ещё вы и заметно похудеете.
- 3.** Попробуйте не пить "фруктовые" соки и газированные напитки, купленные в магазине, и вы почувствуете, как вкусна простая вода и увидите, что для утоления жажды ее нужно значительно меньше.
- 4.** Попробуйте не пить кофе и чай, и вы заметите, что на лице разгладилась напряженные или хмурые морщины, что вы спокойно засыпаете и крепко спите, а самое главное, - что нервозность ушла, и теперь вас все радует.
- 5.** Попробуйте неделю ходить и сидеть с прямой спиной, и вы увидите, как улучшится память, голова станет ясной, а мышление - быстрым.
- 6.** Попробуйте за час-два до сна выключить телевизор и компьютер, а главное - телефон, и вы начнёте яснее формулировать цели, осознавать ваши потребности и желания, и чаще получать творческие импульсы.



- 7.** Попробуйте каждый раз при желании взять сигарету (или конфету!) взять яблоко, апельсин или банан, или выпить стакан воды, и вы ощутите себя вдвое крепче, выносливее и сильнее.
 - 8.** Попробуйте каждый раз, когда хочется улыбнуться случайному прохожему, пусть даже на пару секунд забыв "что он может подумать о вас", и в течении месяца вы начнёте чувствовать каждого человека знакомым и безопасным.
 - 9.** Попробуйте для человека, который вам не нравится каждый раз при воспоминании о нём дарить ему воображаемый подарок, представляя, как он ему искренне радуется, и вы увидите, что он будет относиться к вам все лучше, как и вы к нему.
 - 10.** Попробуйте полежать в траве, среди деревьев, подальше от машин и людей, и вы услышите в себе долгожданную тишину.
- И в заключение..*
- 11.** Попробуйте следовать этим простым рекомендациям всего лишь 2 недели и вы будете поражены тому, как до неузнаваемости изменится вся ваша жизнь! Будьте здоровы!

Dentist - Dr. Eduard Simkhaev. D.D.S.



Выпускник Московского стоматологического института
Практикующий доктор с канадским дипломом с 1982 г.

ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

5 дней в неделю
(дневные и вечерние часы)

Косметическая стоматология

- Более 25 лет ставим только белые пломбы под цвет ваших зубов
- Косметически выравниваем форму зубов
- Убираем дефекты поверхности зубов, закрываем щели

Хирургия

- Все виды протезирования
- Коронки
- Мосты
- Съемные протезы
- Импланты

Принимаются все виды страховок, включая Family Benefits & Welfare

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

4430 Bathurst St.,
suite 306 - Medical Building
(Bathurst & Cocksfield, North of Sheppard)

416-630-0052



Шлаки в организме: миф или реальность

О загадочной субстанции по имени «шлаки» очень много написано в популярной литературе. Существует следующая версия: подобно тому, как это происходит при выплавке чугуна в доменной печи, в организме постоянно образуются отходы – кишечные камни, слизь, соли тяжелых металлов и так далее.



Согласно рекламным анонсам, а также инструкциям, приложенным к многочисленным предлагаемым на рынке средствам для очищения организма, шлаки мешают пищеварению и нарушают обмен веществ. Это главный виновник старения, болезней и лишнего веса. И сами они не «выйдут», избавиться от них можно только с помощью слабительных и мочегонных средств, желчевыводящих сборов, клизм, глубокого промывания кишечника и голодания.

Но так ли это на самом деле? Медицинского термина «шлаки» не существует. Классическая медицина считает, что шлаки – это псевдонаучный термин, взятый из металлопроизводства и геологоразведки, где «шлаки» означают побочный продукт, который получают после очистки ценных компонентов. Медики уверены, что никаких шлаков, от которых следовало бы очищаться с помощью сложной аппаратуры и лекарственных препаратов, попросту нет. От всех отходов, образующихся в процессе жизнедеятельности, организм избавляется естественным путем: через пищеварительную систему, а также через кожу, пот, с дыханием. Опять же, эти пресловутые шлаки никак не удастся обнаружить с помощью исследований, которые люди проходят довольно часто (например, УЗИ, гастро- и колоноскопии).

Хотя есть один «шлак». И называется он жир! Тот самый, который мы однажды съели и который в избытке у нас накапливается. Причем не только в жировых отложениях, но и во внутренних органах, и в стенках сосудов. «Перебор» жиров вносит разлад в сложное взаимодействие между кровью и стенкой кровеносного сосуда. К тому же в жировом пятне образуются кристаллики холестерина, вызывающие раздражение и воспалительные реакции.

В отличие от мифического и загадочного, с этим, реальным, «шлаком» надо бороться. Но как?

- 1 Сократить количество потребляемых жиров. Самый простой способ добиться этого – питаться преимущественно маложирными и нежирными продуктами.
- 2 Ограничить содержание в пище холестерина. Больше всего его в жирном мясе, сливочном масле, мясе птицы с кожей, яйцах. Старайтесь есть больше рыбы и творога – эти продукты практически не содержат холестерина и способствуют уменьшению его содержания в крови и сосудистой стенке.
- 3 Заставить работать мышцы. Ведь это ткань, сжигающая не менее 90% жира, участвующего в данный момент в обмене веществ.



4 Увеличить содержание в рационе пищевых волокон, которые активно снижают уровень холестерина в крови и уменьшают его отложения на стенках сосудов. Их много в отрубях, хлебе, крупах (особенно в гречке и овсянке), овощах, ягодах, зелени.

5 Время от времени переходить на разгрузочный режим питания, существенно сокращая количество жиров, углеводов и уменьшая суточную калорийность.

Еще один миф о шлаках - это то, что шлаки и токсины - это одно и то же. Если шлаки - это выдуманный термин, который медики не воспринимают серьезно, то термин «токсины» как раз широко используется в науке.

Токсинами называют те вещества, которые ввиду ряда причин стали приносить организму вред, иными словами, стали токсичными, ядовитыми. Внешние токсины, ядовитые вещества, негативно влияющие на здоровье, - это плохая экология: загрязненная окружающая среда, выхлопы производства и автомобилей, сигаретный дым, кондиционеры. Это продукты питания с химическими добавками, водопроводная и даже бутылочная вода. Это бытовая химия и средства личной гигиены - зубная паста, кремы, мыло, парфюмерия. Внутренние токсины - это вредные бактерии, вирусные инфекции. А малоподвижный образ жизни, ежедневные стрессы ускоряют процессы интоксикации организма.

Частой причиной токсического отравления организма продуктами жизнедеятельности являются функциональные нарушения внутренних органов, например, работы печени или эндокринной системы.

Очевидно, что в таких случаях никакие очистительные процедуры не заменят медицинскую помощь и не смогут помочь, во-первых, ввиду их сомнительного эффекта и, во-вторых, потому что для возвращения в норму необходимо устранять причину, а не последствия.

Многие ученые и практикующие медики считают, что очищение от шлаков может нанести организму вред. Делайте выводы и будьте здоровы!

ПРОЦЕДУРА	ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ
Клизма, промывание кишечника, гидроколонотерапия	Атония толстой кишки, хронические запоры, атонический колит.
Прием слабительных	Спастические колиты и хронические запоры
Прием мочегонных препаратов	Обезвоживание организма, водно-электролитные нарушения, нарушения сердечного ритма
Голодание	Снижение иммунитета, обострение гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развитие желчно-каменной болезни
«Чистка» печени с помощью растительного масла, магнезии, настоя желчегонных трав и т.п.	Обострение желчнокаменной болезни, развитие острого панкреатита



Панчакарма: очищение тела и души



Доктор Субрамани Рао – потомственный доктор Аюрведы с 26-летним стажем и классическим медицинским образованием. Его специализации – это программы по омоложению и очистительно-восстанавливающие процедуры. В этом году доктор Рао посетил Торонто с серией лекций о древнеиндийской медицине и дал интервью журналу "Будь Здоров!".

Доктор Рао, Вы провели в Канаде две очень насыщенные недели. Какое Ваше впечатление от встреч с канадской аудиторией?

Прежде всего хочу от всего сердца поблагодарить журнал "Будь Здоров!" за предоставление мне возможности поделиться знаниями о правилах счастливой жизни, а это значит - жизни в здоровье и гармонии, которые дает нам Аюрведа. Большое спасибо за организацию моей лекции в Improve Canada Center. Мое главное открытие: люди в Канаде очень следят за своим здоровьем. Многие занимаются йогой, медитацией, ходят в спортивные клубы, занимаются спортом на природе, следят за питанием, употребляют биодобавки, получают знания о здоровом образе жизни.

Доктор Рао, Вы - директор и главный врач Аюрведического центра "Свастья", который специализируется на Панчакарме. А что такое Панчакарма?

Панчакарма в переводе с санскрита: «панча» - пять, «карма» - действие. Это пять очищающих действий, которые дают мощный терапевтический эффект, выводя из организма токсины, очищая тело на физическом, эмоциональном и ментальном уровне. Уникальность Панчакармы заключается в том, что она не борется с симптомами болезни, а направлена

на устранение тех факторов, которые служат причиной самой болезни. В Аюрведе считается важным предупредить болезнь. А если болезнь наступила, следует восстановить природный баланс человека.

Как конкретно проходит Панчакарма?

До приезда в "Аюрведический Центр Свастья" я прошу предоставить краткую информацию о себе и о своем здоровье. Получив основную информацию, я планирую лечение и за две недели до начала Панчакармы даю рекомендации как немного почиститься самому, чтобы организм начал настраиваться на оздоровление.

По приезду в "Аюрведический Центр Свастья" первый день – это отдых с дороги, а на утро у нас осмотр, беседа и диагностика. После беседы я определяю план лечения. На второй день, чаще всего утром, гость выпивает специальный состав на основе теплого масла с травами, которое является очистительным агентом. Это масло проникает во все системы организма, омывает клеточки, втягивает в себя Аму (в Аюрведе понятие Ама – это все, что загрязняет организм: шлаки, токсины, холестерин и т.д.), и, в конце концов, собирается в желудке, в пищеварительном тракте. Для того, чтобы этот процесс проходил наиболее интенсивно и в то же время мягко и глубоко, выполняется специальный массаж Абхьянга – со специальными лечебными маслами в четыре руки. Два человека очень красивыми, плавными, синхронными движениями массируют тело на спине, на правом боку, на левом, голову.

После этого закрывают его в парную баню, где человек пропаривается. Поры открываются, идет умягчение организма и изнутри, и снаружи. Через 2-3 дня под наблюдением врачей проходит следующий этап: гостю с утра дается слабительная паста Из человека вся Ама выходит. К вечеру гости смотрят друг на друга и сами наблюдают, какие поразительные изменения произошли: лицо более яркое, глаза становятся ясными, сияющими, живыми.

На третьем этапе проводятся массажи и дополнительные процедуры. В клинике больше 75 видов различных масел. Травяной состав масла подбирается каждому индивидуально на основе симптоматики и природной конституции. Например, массажи с травяными пудрами или с травяными настоями на кокосовом молоке, успокаивающая процедура для мозга Широдара, масляно-травяные прогревания, и многие другие. Каждый день врач беседует с пациентом, и программа лечения корректируется по самочувствию гостя.

Если говорить об эффективности этого метода, какие заболевания Вы излечиваете, и кому можно рекомендовать прохождения Панчакармы в Вашем центре?



Мы имеем хороший опыт и результаты в лечении опорно-двигательного аппарата: артриты, остеохондроз, остеопороз, радикулит. Кроме того, мы помогаем при мигренях, стрессах, бессоннице, расстройствах центральной нервной системы, гастритах, язвах, ожирении.

Мы работаем и с больными гипертонией и диабетом на начальной стадии.

Пожалуйста, приведите примеры из Вашей практики, когда люди, обратившиеся к Вам, действительно решили какие-либо серьезные проблемы со здоровьем?

У нас много таких результатов. Приведу в пример только пару случаев. Пациентка Ирина приехала с очень тяжелой

стадией полиартрита, ее привезли в центр на инвалидной коляске. После 17-дневного курса она уже самостоятельно ходила. Потом я был у нее в гостях в России и видел, как она свободно перемещается по дому, занимается домашним хозяйством, счастлива.

Совсем недавно у нас был пациент с очень запущенной формой псориаза. За 14 дней он практически избавился от своей болезни. По возвращению домой он выполняет все мои рекомендации и советы. Псориаз больше не беспокоит.

Главное - это изменить свой режим питания и жить в умеренном режиме, без экстрима и эксцессов. Принимать все как есть, без осуждения, но в смирении и с благодарностью. И в вашу жизнь придут покой и благодать, а с ними и здоровье.

Мира и любви всем читателям журнала "Будь Здоров!". Намасте.

Полный текст интервью с доктором Рао о Панчакарме читайте на нашей странице в Фейсбуке "BeHealthyMagazineCa".

ПАНЧАКАРМА в Индии

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-местной 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:

(416) 573-1558 | www.swaasthya.ru
(647) 402-9689 | www.classical-panchakarma.com





Виталий Каратаев МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: результат налицо и на тело

Проблема лишнего веса, целлюлита, складок на животе и "галифе" на ногах является больной темой, причиной многочисленных комплексов и неразрешимой проблемой для многих наших читательниц и читателей.

Являясь следствием неправильного режима питания, недостаточной физической активности и гормональных нарушений, лишний вес - это причина серьезных заболеваний, например, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата (боли в спине, коленных и голеностопных суставах) и даже бесплодия.

Многочисленные способы похудения включают различные диеты, "чудодейственные" таблетки, травы и настойки, замораживание жира и "расплавление" его лазером, долгие часы в спортзале, подсчет калорий и т.п. Может ли со всеми этими методами успешно конкурировать массаж?

С этим вопросом журнал "Будь Здоров!" обратился к доктору Виталию Каратаеву - в прошлом военному врачу, терапевту и хирургу Северного Флота, человеку с огромным опытом и глубокими знаниями в области медицины.

Виталий - лицензированный массажист, активно изучает и успешно практикует различные виды массажа, но своим главным достижением считает разработку удивительной техники массажа, способствующего потере веса, устранению целлюлита и улучшению контуров тела. Эта, совершенно уникальная по своей эффективности, методика не требует радикальных изменений в питании и физической нагрузке.

Виталий, здравствуйте. Неужели Вам в самом деле удалось открыть "формулу" похудения?

Здравствуйте. Да, я действительно утверждаю, что мои массажи способствуют потере веса, устранению целлюлита и повышению упругости кожи.

Но данная методика эффективна при наличии определенных условий. Эти условия очень просты:

1. Мотивация.
2. Толерантность к боли.
3. Замена одного приема пищи специальным массажем.

На сеанс массажа нужно придти с чувством голода и не кушать некоторое время после него.

Я называю этот метод "Switch" или "Переключатель", потому что благодаря интенсивному массажу проблемных зон, ваш организм переключается на использование энергии, заложенной в жировой ткани, вместо получения этой энергии из еды. Именно поэтому мои клиенты перестают испытывать чувство голода во время и после процедуры. За 10-15 сеансов, 2-3 раза в неделю, можно потерять 5-7 кг и при этом вести обычный образ жизни. Однако, если вы будете придерживаться разумной, здоровой диеты и уделять время физическим нагрузкам, то результат будет в 2 раза лучше.

Расскажите, пожалуйста, о механизме потери веса во время ваших процедур. За счет чего пациент худеет?

Специальная техника массажа и дополнительные приспособления, такие как вакуумные банки, массажеры, щетки, специальные кремы и т.д. производят активное воздействие на кожу и жировую ткань. В обрабатываемом участке тела объем циркулирующей крови увеличивается в 2,5-3 раза и энергичный кровоток "вымывает"

молекулы жира! Но при этом в кровь поступают и токсины, накопленные в жировой ткани. Поэтому после моего массажа я рекомендую активно пить воду для выведения токсинов из организма.

А работает ли ваш метод локально? Скажем, чтобы избавиться от неподдающихся диетам и тренировкам "галифе" или животика?

Безусловно. Именно таким проблемным зонам я уделяю особое внимание. На первой встрече я составляю индивидуальную компьютерную программу, которая учитывает особенности каждого клиента и, впоследствии, во время массажа подсказывает длительность и силу воздействия на каждую проблемную зону. В результате проведенного курса количество жира в проблемных зонах уменьшается, кожа "подтягивается", контуры тела улучшаются, что позволяет сменить одежду на 1-2 размера меньше.

Вы упомянули, что для успешных процедур необходима толерантность к боли. Вы не боитесь, что это отпугнет потенциальных клиентов?

Нет, не боюсь. Массаж достаточно жесткий, но вполне переносимый большинством обычных людей. Кроме того, подавляющее большинство моих пациентов - женщины, а у них гораздо более высокая терпимость к боли, которую они готовы испытывать ради того, чтобы стать стройными и красивыми.

Разумеется, я никогда не причиняю пациенту непереносимой боли и корректирую силу своего воздействия в зависимости от индивидуальной переносимости процедуры. Также терпимость к боли, как правило, увеличивается от процедуры к процедуре.

Всем, кто заинтересовался, я предлагаю пройти **бесплатный пробный 30 минутный массаж**, после которого вы решите, подходит ли вам моя методика.

Замечательное предложение!

Спасибо вам за интервью, Виталий.

Спасибо вам, что дали возможность рассказать о моей методике. И в заключение нашего разговора, как врач, я рекомендую всем придерживаться здорового образа жизни и оставаться полными сил и энергии на долгие годы. Будьте здоровы и красивы!

Vitaly Karataev, RMT (Ontario), MD (Russia)



Address:
**4646 Dufferin St.
Toronto**
Dufferin Medical and
Holistic Centre (Unit 3)
(647)-281-7654
e: karvit5@gmail.com
Принимаю бенефиты.

Introducing!



TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!

ADVANCED RESULTS • LIMITLESS POSSIBILITIES



Achieve the Ultimate in Skin Fitness
with this **action-packed treatment!**

Like a boot camp for your skin, it combines thermal activity, LED Skin Phototherapy and the latest technology to optimize product penetration for rapid results.

Anti-Aging Therapy helps:

- + Reduce signs of aging
- + Even out skin tone
- + Hydrate skin

Clearing Therapy helps:

- + Target and prevent breakouts
- + Control adult acne
- + Hydrate skin

SPECIAL OFFER!
SAVE

\$20*

on an Ion Active Facial!
November only!

Reminder!

Hand & Stone is a leading provider of Registered Massage Therapy and most Health Insurance Benefit Plans cover this cost.
Feel better & enjoy your benefits now before they expire!

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

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

www.handandstone.ca

HAND & STONE®
MASSAGE AND FACIAL SPA



905.771.1772



ГОМЕОПАТИЯ: «ЛЖЕНАУКА» или признанный медицинский метод



Наташа Зарубин
Registered Homeopath
t: 416-274-3027

e: natasha@homeopathyland.com
www.homeopathyland.com

Человечество переживает переходный период. Мы, наконец, осознаем, что наше здоровье зависит в гораздо большей степени от здоровья планеты, чем планета зависит от нас. Мы осознаём важность научиться жить в гармонии с природой, необходимость здорового дома и окружающей нас среды. Также, согласно современным концепциям в новой физике, живые и неживые системы обладают свойствами и возможностями саморегулирования, самоорганизации и самовосстановления.

Однако, традиционная медицина в стремлении помочь больным пациентам исходит из того, что заболевания излечиваются с помощью стандартизированных медицинских методов и препаратов. Применение таких препаратов, как правило, избавляет от симптомов и может принести краткосрочное облегчение, при этом, зачастую, подавляя важнейшие функции организма: саморегуляцию и самовосстановление.

Гомеопатия с момента своего возникновения более чем 200 лет назад всегда практиковала глубоко индивидуальный подход к лечению: например, двум разным пациентам при одних и тех же симптомах могут быть прописаны совершенно разные препараты, основная цель которых запустить или усилить функции саморегуляции и самовосстановления организма.

Кроме того, врач-гомеопат уделяет намного больше времени изучению истории болезни и особенностям симптомов: как пациент спит, как работают его органы и многое другое, включая эмоциональные и физические травмы. Это разительно отличается от 15-минутного приема у врача в медицинской клинике.

Существует много критиков гомеопатии, которые утверждают, что гомеопатия не лечит заболевания, а только поддерживает иммунную систему; что требуются месяцы, а то и годы, чтобы получить результат от гомеопатического лечения, и что действие гомеопатических препаратов не подтверждено клиническими испытаниями.

Специалисты-гомеопаты утверждают, что, действительно, запуская естественные функции саморегуляции и самовосстановления организма, гомеопатия поддерживает иммунную систему, но, кроме того, вылечивает множество заболеваний, перед которыми традиционная медицина бессильна. Некоторые острые проблемы со здоровьем могут быть устранены гомеопатией в течение нескольких дней. Проведены тысячи клинических испытаний гомеопатических средств, в том числе на животных, что опровергает "эффект плацебо". Известны факты лечения гомеопатией даже таких тяжелых болезней как рак, диабет и заболевания сердечно-сосудистой системы. Во многих случаях гомеопатам приходится исправлять последствия воздействия фармацевтических препаратов на

организм, например, антибиотиков, стероидов и подавляющих иммунитет медицинских препаратов, применение которых может привести к хроническим заболеваниям.

Страсти разгораются и нападки на гомеопатию усиливаются. Например, в 2015 году в Великобритании гомеопатические препараты хотели внести в "черный список". В конце прошлого года Федеральная торговая комиссия США обязала производителей гомеопатических препаратов информировать потребителей о том, что эти препараты не проходят необходимые клинические испытания. В 2017 году по гомеопатии нанесли новый удар - Российская академия наук признала этот вид альтернативной медицины "лженаукой".

Что стоит за этими нападками? Забота о пациентах или интересы гигантов фармацевтической промышленности?

Несомненно одно, более полумиллиарда людей во всем мире в настоящее время используют гомеопатию как эффективный метод исцеления и восстановления физического и эмоционального здоровья. В Канаде гомеопатия получила заслуженное признание и в 2015 году была включена в список официальных медицинских профессий провинции Онтарио.

Наташа Зарубин,
Registered Homeopath

- Прием детей и взрослых
 - Острые и хронические проблемы
 - Восстановление после операций и радио/химиотерапии
 - Лечение тревоги и депрессии без антидепрессантов
- т: 416-274-3027 | www.homeopathyland.com

Easy Swallow Clinic



Holistic Approach to Swallowing and Communication Disorders



Victoria Dunchych

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

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

647.997.7640

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

Health Link Compounding Pharmacy

Каждый день **10% скидка** для пожилых людей!



Health Link Compounding Pharmacy

**FREE Delivery
for Prescriptions**

В нашей аптеке
вы найдете все
необходимое



Anis George и его персонал всегда работают для Вас!

Наш адрес:

9555 Yonge Street (at Weldrick East)
Richmond Hill, ON L4C 9M5

Звоните: (905) 508-2249 или (905) 508-2292
saintgeorgepharma@rogers.com

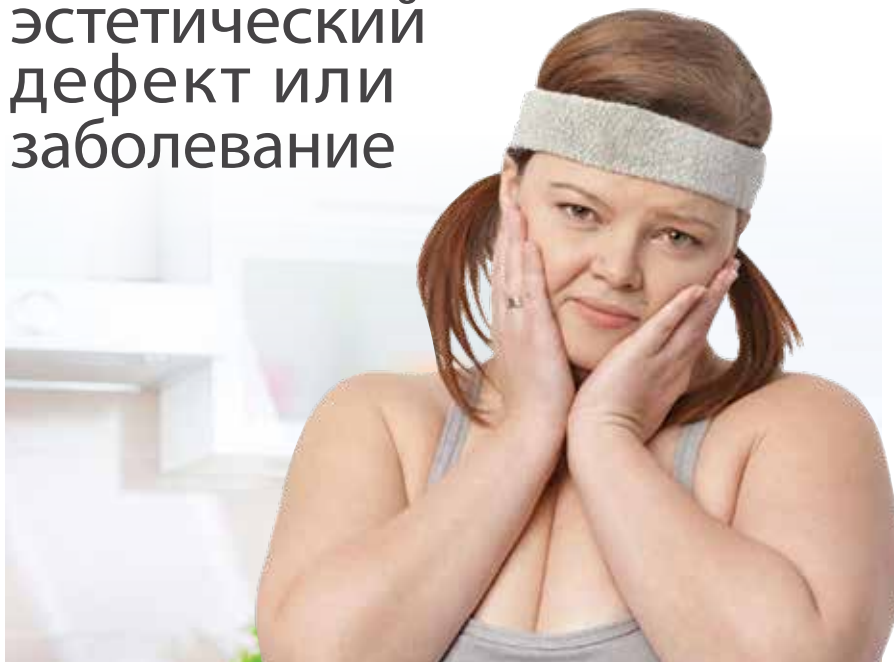
Home visits for patients convenience

24/7

Бесплатная линия для ответов
на ваши вопросы
647-638-7387- George

ОЖИРЕНИЕ:

эстетический дефект или заболевание



«Когда я вижу столы, накрытые столькими яствами, мне чудится, что за каждым из них прячется, как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней», - Джозеф Аддисон (1672–1719). К сожалению, за прошедшие 300 лет со дня появления этого высказывания мало что изменилось.

Пожалуй нет более простой и в то же время более сложной проблемы в медицине, чем лечение ожирения. На первый взгляд все просто - необходимо снизить поступление калорий и увеличить их расход. Однако на практике все оказывается гораздо сложнее. И пациенты вновь и вновь обращаются за помощью, вновь и вновь сталкиваются с непреодолимыми трудностями, которые вызывают срывы и уход из диетологической программы. Тема лишнего веса и ожирения широко освещается в прессе; об этом говорят в профессиональных медицинских кругах; проводится социальная политика, направленная на предупреждение распространения ожирения, но все же проблема остается актуальной и, согласно статистике, число больных ожирением с годами только возрастает.

Проблема лишнего веса, как никогда, стоит остро, причем эта проблема не только и, возможно, не столько диетологическая. Она охватывает практически все медицинские сферы.

Ожирение - это болезнь!

Ожирение - это хроническое рецидивирующее заболевание. Именно не косметологический или эстетический дефект, а заболевание, которое не так опасно само по себе, как те осложнения, к которым оно может привести, если не принять меры вовремя. **Последствия ожирения опасны и включают в себя огромное количество заболеваний:** сердечно-сосудистых, гормональных, гастро-энтерологических, опорно-двигательных. Диабет, сердечная недостаточность, одышка, варикозное расширение вен, атеросклероз, бесплодие и импотенция - лишь вершина гигантского айсберга проблем, которые могут возникнуть вследствие ожирения!

Вот почему заниматься лечением ожирения должен медицинский специалист - врач. Важен комплекс мер, направленных на снижение массы тела, причем они должны носить длительный, а иногда пожизненный характер. Именно этим объясняется недостаточная эффективность временных мер в виде ограничительных диет или приема лекарственных препаратов.

Также многочисленны и психологические проблемы, с которыми сталкиваются больные ожирением. Такие пациенты чаще подвержены депрессии, стрессам.

Как правило, они имеют заниженную самооценку, слабый уровень самоконтроля. Зачастую они социально изолированы, тревожны, недоверчивы, испытывают агрессию к самим себе.

Спусковые механизмы лишнего веса и ожирения:

Испытание едой

В настоящее время пища стала, как никогда, доступна человеку, и, как показывает время, люди попросту оказались не готовы к так называемому испытанию едой.

Возраст

40 лет — в среднем после этой возрастной отметки начинается физиологическое снижение скорости обменных процессов. Потому с возрастом следует снижать энергоценность рациона за счет ограничения всех групп продуктов.

Женский пол

Скорость обмена веществ у женщин, как правило, ниже, чем у мужчин. Особенно высокий риск развития ожирения наблюдается у женщин в период менопаузы.

Семейный стиль питания

То, что принято считать генетической предрасположенностью, часто является стилем пищевого поведения, принятым в данной конкретной семье.

Социальные традиции

Большинство социальных взаимодействий - от встреч с близкими людьми до торжеств-банкетов, деловых встреч и переговоров - происходят в сопровождении еды.

Сбои в культуре питания

Фастфуд, или вариант быстрого питания, заменил идеальную национальную культуру питания, складывающуюся десятками и сотнями лет для каждой местности и каждого народа.

И конечно...

Реклама - двигатель ожирения.

В современном мире широко рекламируются продукты питания, производители придумывают все новые и новые изощренные методы привлечения клиентов.

Лечение ожирения - это необходимая мера для всех, кто уже страдает этим заболеванием. Перед началом лечения рекомендуется сделать полное обследование, чтобы лечение принесло наилучшие результаты.

ЗАЧЕМ НУЖЕН СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ?

В наше время иметь персонального диетолога или специалиста по питанию (nutritionist) считается весьма престижным. Однако, у многих слово «диетолог» до сих пор ассоциируется с «диетическим столом номер 5» или с клиникой питания, куда «ложились на похудание» 10 – 20 лет тому назад. Но на деле диапазон услуг специалиста по питанию гораздо шире, и к нему обращаются люди с самыми разными запросами:

- Те, кто недоволен своим весом.

*Зачастую, люди, которые хотят избавиться от лишнего веса, концентрируются на том, **СКОЛЬКО** они едят. Начинается скрупулезный подсчет калорий, уменьшение порций, отказ от жиров и углеводов. Однако, результат, как правило, очень временный. К тому же, появляются симптомы, которые мешают человеку работать и жить: низкий уровень энергии, усталость, сонливость, отсутствие концентрации. Специалист по питанию поможет изменить подход и сфокусироваться на том, **ЧТО** вы едите, а также на том, **КАК** вы это делаете.*

- Желающие с помощью правильного питания решить проблемы со здоровьем.

- Наконец, люди, поставившие себе цель с помощью правильного питания сохранить здоровье как можно дольше. Те, кто хочет не ограничивать себя во всем, а узнать свой пищевой путь, который позволит долго оставаться бодрым и здоровым.

Своя еда: «Свой пищевой путь».

Современная диетология, к счастью, не сводится к запретам и строгим диетам. В арсенале диетолога есть более эффективные приемы: выработка ощущения своей пищи, своего пищевого пути. «Нет универсальных полезных диет и продуктов. Завтрак полезен далеко не всем. Запрет на еду после 6 вечера для некоторых нонсенс. Даже пить не менее 2 л воды в сутки не всем полезно, – говорит Анна Прокушева. – К еде нельзя относиться шаблонно, и задача диетолога – вовлечь клиента в творческий процесс и помочь ему выработать ощущение своей еды, доступное каждому человеку».

Разработка индивидуального плана питания, выполнимого и комфортного. Часто попытки есть правильно терпят фиаско, потому что человек плохо переносит те или иные продукты, не любит их или у него нет времени готовить. Персональный план разрабатывается с учетом ваших особенностей, вкусов, привычек. «Всегда есть нюансы. Если человек долго экспериментировал с диетами, истощен, у него низкая мышечная масса, я включу в рацион много легкоусвояемого белка, – объясняет Анна Прокушева, сертифицированный специалист по питанию. – У другого нарушен баланс (уровень) глюкозы в крови, и его непреодолимо тянет на сладкое. Эту тягу снизят препараты хрома. Мои рекомендации – не жесткая диета, а набор продуктов, полезных и одновременно приемлемых для данного конкретного человека».

Поддержка в сложных ситуациях. При переходе на новую систему питания срывы неизбежны. Задача диетолога – не отругать вас, а помочь вернуться в рамки. Случился фуршет или стресс – звоните диетологу, он подскажет, что и как есть в последующие дни.

Выявление скрытых проблем со здоровьем. Если диетолог заподозрит нарушение обмена веществ или другое расстройство, он обязательно отправит вас на консультацию к медицинскому специалисту. Часто именно эти неявные пока болезни оказываются причиной проблем. Специалист по питанию также сможет распознать скрытые аллергические реакции организма (например, ожирение, мигрень, астма, язва, артрит) и устранить их причину с помощью еды. И наоборот: бывает, что здоровье в порядке, а самочувствие так себе... «Трое из пяти пациентов приходят ко мне с одинаковыми жалобами: сил нет, работать не могу, ничего не хочется. Я решаю эту проблему только за счет правильно выстроенного питания» – говорит Анна Прокушева.



NutriWellness4You

Лишний вес? Нездоровые привычки?
Начните прямо сейчас!

ЗВОНИТЕ ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

(416) 939-4617 ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:

- похудеть • отказаться от сладкого
- иметь красивое тело к пляжному сезону

ИЛИ У ВАС:

- диабет, высокое давление или повышенный холестерин
- перепады настроения, беспокойство, бессонница, депрессия

Бонус для новых клиентов в мае

БЕСПЛАТНЫЙ 10-дневный курс
«10-Day Body Reset Detox» (стоимость \$99.97)

Anna Prokusheva

R.H.N. (Registered Holistic Nutritionist)

e: annaRHN1@gmail.com

4646 Dufferin St. (Dufferin & Finch) Unit 3, #15, North York



РЕЛИГИОЗНЫЕ ПОСТЫ: очищение тела и духа

Идея очищения, как необходимое условие для здоровья тела и духа, присутствовала во всех традиционных системах – китайской медицине, аюрведе, у целителей в древнем Египте и Греции, славянских практиках и индийских обрядах.



Пророки и Посланники Бога на Земле, руководители древних государств, мудрецы, великие полководцы, законодатели и последователи учений, и даже простые крестьяне и ремесленники, не обладающие научными знаниями, на протяжении веков осознанно или интуитивно соблюдали пост. Среди них Иисус, пророки Моисей, Давид, Мухамед, православный Сергей Радонежский, Заратустра, основатель джайнизма Махавира, индийские йоги, Пифагор, Махатма Ганди и многие, многие другие.

В последние годы существенно увеличилось количество исследований, посвящённых влиянию соблюдения религиозного поста на состояние здоровья. Если исходить из физиологии, то посты дают возможность качественного очищения, помогают разгрузить организм и восстановиться внутренним органам, занятым избыточным перевариванием зачастую тяжелой и не полезной пищи.

Религиозный пост — частичное или полное воздержание от любых или избирательный отказ от определённых, запрещённых религиозными мотивами продуктов питания.

По способу соблюдения религиозные посты различаются на три основных вида — это (1) ограничение общей калорийности пищи, (2) чередование голодания с обычным режимом питания и (3) диетические ограничения.

1 Снижение общей калорийности принимаемой пищи способствует улучшению общего состояния здоровья, повышает продолжительность жизни и препятствует развитию аутоиммунной патологии, атеросклероза, кардиомиопатии, онкопатологии, сахарного диабета, заболеваний почек, нейродегенеративных заболеваний, патологии дыхательной системы.

Кроме того, немаловажными последствиями снижения калорийности пищи являются уменьшение артериального давления и благоприятное влияние на состояние эндокринной системы, а именно снижение уровня глюкозы и инсулина в крови натощак, повышение чувствительности периферических тканей к инсулину, снижение процентного содержания жировой ткани в организме и вероятности развития диабета.



2 Чередование голодания и обычного режима питания также положительно влияет на общее состояние здоровья: наблюдается увеличение продолжительности жизни, а также замедление или даже предупреждение развития заболеваний сердечно-сосудистой, выделительной систем, онкозаболеваний, сахарного диабета.

3 Диетическое ограничение подразумевает под собой ограничение употребления одного или более компонентов пищи, например, мяса - в случае Православной диеты во время поста. В исследованиях было доказано, что ограничение потребления белков продлевает жизнь, в среднем, на 20%. Причиной этому, как показали эксперименты, является снижение потребления аминокислоты метионина. Однако этот аспект еще недостаточно глубоко изучен.

Религиозные посты, получившие наибольшее распространение в настоящее время, это — православный христианский пост, Йом Киппур у иудеев и священный месяц Рамадан у мусульман.

Христианский пост является разновидностью вегетарианства и относится к категории постов диетического ограничения. В целом, диетические ограничения для православных христиан, например, имеют место в течение 180-200 дней в году.

Православная диета на время поста представлена следующими продуктами: злаковые (хлеб), фрукты, овощи, бобовые, орехи, рыба. Калорийность принимаемой во время поста пищи может оставаться на том же уровне, что и вне поста.

Пост во время священного для мусульман месяца Рамадан является примером чередования голодания и обычного режима питания. В зависимости от времени года, на который выпадает священный месяц, и от места жительства постящегося, продолжительность периода голодания, который, в среднем, составляет 12 часов, может увеличиваться.

Йом Киппур в иудаизме - самый важный из праздников, день поста, покаяния и отпущения грехов. Йом Киппур также является примером чередования голодания и обычного режима питания. Традиционно, в этот день верующие иудеи соблюдают почти 25-часовое воздержание от приёма пищи, проводя большую часть дня в молитвах и посещении синагоги.

Особо требуется подчеркнуть, что главной задачей поста является не исцеление больного и немощного тела посредством воздержания от пищи, а духовное очищение, преобразование сознания, находящегося в физической оболочке, осознание себя, слияние с Творцом.

Религиозные ученые единодушны в том, что во время поста, медитаций и молитв человек испытывает подъем духовный и физический, связанный с осознанием служения Богу, через строгое соблюдение Законов Божьих, духовным единением с братьями и сестрами по Вере, с познанием себя и своих возможностей и стремлением к духовному совершенству.

В заключении отметим, что соблюдение религиозного поста показано не каждому. В некоторых случаях в решении о том, держать пост или нет, должен принимать участие врач. Кроме психических заболеваний, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний различной степени, артериальной гипертензии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, например, панкреатита, существует целый ряд противопоказаний, который не может быть проигнорирован, так как наше тело - это тоже Божий дар и нельзя, стремясь к духовному совершенству и очищению, подвергать свой организм опасности.



ПРОДУКТЫ для весенней очистки организма

Прежде чем проводить любые очистительные процедуры, обязательно необходимо посоветоваться с врачом. Особенно если у вас есть хронические болезни или хотя бы малейшие подозрения об их наличии.

Особенно это касается проблем с печенью, поджелудочной железой, желчным пузырем, пищеварительной системой или почками. А чтобы не подвергать организм подобным испытаниям, мы предлагаем вам список простых продуктов, употребление в пищу которых поможет вам провести генеральную уборку в организме и подготовить его к весне.

Лимоны

Наши мамы и бабушки с первыми признаками простуды старались сразу же напоить нас чаем с лимоном. Возможно, они считали, что витамин С - это супер-оружие против вирусов. Но на самом деле, супер-сила витамина С состоит в том, что он помогает конвертировать токсины в водорастворимые формы, которые в таком виде гораздо проще выводятся из организма. Также лимоны стимулируют работу печени и очищают кровь.

Свекла

Свекла — настоящая витаминная бомба! И если до этого вы обходили ее стороной, рекомендуем пересмотреть свое мнение. В ней много бета-каротина, магния, кальция, цинка, железа и таких витаминов, как С, В3 и В6. Они помогают нашей печени и желчному пузырю разрушать токсины, а клетчатка улучшает пищеварение и процесс ликвидации отходов. Для очистки организма рекомендуется употреблять свеклу в сыром виде с зеленью и соком лимона.

Яблоки

Яблоки не только богаты клетчаткой и питательными веществами, они также стимулируют выработку желчи, которую печень использует для избавления от токсинов. Пектин помогает нашему телу избавляться от тяжелых металлов и пищевых добавок.

Зеленые овощи

В зеленых овощах, таких как огурцы, стебли сельдерея, брокколи, проростки сои или пшеницы, укроп, петрушка и так далее содержится большое количество хлорофилла, который помогает нашему организму очищаться от тяжелых металлов, токсинов, гербицидов и пестицидов. Кроме того, зеленые овощи являются основными строительными блоками любой полноценной и здоровой диеты, а также помогают в процессе очистки крови и насыщения ее кислородом. Отдельного упоминания заслуживает кинза, так как она помогает нашему телу избавляться от тяжелых металлов, которые могут привести к депрессии, раку, гормональным проблемам и проблемам с щитовидной железой. Химические соединения в кинзе связывают эти токсины, вытягивают их из крови, тканей и органов, помогая нашему организму избавляться от этого неприятного груза.

Чеснок

Сырой чеснок является мощным оружием против вирусов и обладает антисептическими и антибиотическими свойствами. Он стимулирует в нашей печени выработку ферментов, которые помогают организму фильтровать токсины, поступающие из пищеварительной системы.

Морские водоросли

В морских водорослях содержится огромное количество антиоксидантов, которые приводят в порядок нашу кровь и укрепляют пищеварительную систему. Альгиновая кислота, содержащаяся в водорослях, впитывает токсины из пищеварительного тракта. Также в морской капусте (ламинарии) содержится большое количество полезных минеральных веществ, хлор, калий, натрий, магний, кремний, фосфор, йод, кальций, железо, цинк, ванадий, марганец, никель, кобальт и молибден, столь необходимые нашему организму в любое время года.

Зеленый чай

О том, что зеленый чай является кладом антиоксидантов, уже слышали все. Но в данном случае, с точки зрения очистки организма, нам интересны катехины, которые улучшают работу печени. Кроме этого, употребление зеленого чая способствует гидрации нашего тела, а не наоборот, как в случае с кофе и черным чаем.

Большую часть этих продуктов вы можете найти на полках магазинов практически круглый год. Эти продукты можно употреблять по отдельности или вместе. Например, свекла с зеленью и лимонным соком — это просто детоксная бомба «три в одном»!

Скандальная Новинка!

ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ

Если у вас тонкие, короткие или смотрящие вниз ресницы -

ЭТО ДЛЯ ВАС

ВАШИ ГЛАЗА

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

БОТОКС РЕСНИЦ -

дополнительная процедура к ламинированию ресниц. В состав входит кератин, витамины и масла.

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

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

416.254.8213 | 647.234.9713

WWW.OPLASHES.CA
facebook.com/okanewlook

ПСИХОТЕРАПИЯ



**Валерий
Белянин**

ПСТ

Registered
Psychotherapist

(416) 423-2484

psyling@gmail.com | www.psyling.com/ru

Красота Ваша - забота наша

Комплексное лечение
и поддержка вашей кожи
○ Botox ○ Fillers ○ Mesotherapy

**Best Beauty
Center**

bestbeautycenter.ca

416.521.9395

416.892.2731

EtoBicoke ON.

Spectra Laser — Hollywood Peel

КАРБОНОВЫЙ ПИЛИНГ - ИННОВАЦИОННАЯ ПРОЦЕДУРА, КОТОРАЯ ДОВОДИТ ДО СОВЕРШЕНСТВА ЛЮБОЙ ТИП КОЖИ С ЛЮБЫМИ ПРОБЛЕМАМИ:

- Увядание и старение кожи
- Наличие мимических и глубоких морщин, потеря эластичности, изменение овала лица
- Проблемная кожа
- Тусклая, сухая и раздраженная кожа
- Расширенные поры
- Акне любой степени
- Жирный блеск
- Пигментные пятна
- Веснушки и фотостарение
- Неудачные татуировки



WELLNESS
CENTRE4YOU



647-342-4559 • wellnesscentre4you.com
1025 Steeles Ave West, Toronto, ON, M2R 2S9

Может ли быть здоровым ЛИШНИЙ ВЕС

Обладательницы от десятка до полусотни лишних килограммов утверждают, что счастливы со своим весом и отлично себя чувствуют. "Инквизиторы вилки и холодильника" возражают: не может быть здоровой женщина с "перевесом", а все ее гимны своей полноте – только самоутешение. Кто же прав?

Истина, как известно, где-то посередине, в полутонах. Очень соблазнительно оперировать крайностями, когда на одном полюсе – подтянутая спортивная красотка, а на другом – страдающая последней степенью ожирения дамочка с отдышкой. Но, в отличие от мира обобщений, на улицах вы видите совсем другую картину: атлетичных барышень, не отличающихся хрупкостью, но явно бодрых; слегка полных или чересчур худых женщин; имеющих лишние отложения только в одной зоне тела, и так далее. Можно сделать ставку на индивидуальный подход, но мы ищем критерии здоровья, поэтому попытаемся определить, возможна ли такая ситуация, при которой у вас есть лишний вес, но он не влияет на ваше здоровье.

Важное замечание: нормальный, в плане здоровья, вес может отличаться от "модного" и принятого в обществе в конкретный период времени. Поэтому говоря о "нормальном весе", мы имеем в виду физиологический вес, а не эстетически трендовый.

КУХНИ **IKEA**

ДОСТАВКА, СБОРКА УСТАНОВКА

А также:

- ПЛАНИРОВКА КУХНИ профессиональным дизайнером
- ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
- GRANIT COUNTERTOP (3 см)
- BACKSPASH



416 826 1601



СООТНОШЕНИЕ ВЕСА И ЗДОРОВЬЯ

Факт: Чем значительнее вес отклоняется от нормального, тем сильнее и негативнее влияние этого фактора на здоровье. Кстати, это работает в обе стороны, потому что вредна как чрезмерная полнота, так и крайняя худоба. Проблемы начинаются с первой стадии ожирения и становятся все более опасными с увеличением веса.

Рамки здоровья:

1 По ИМТ (индекс массы тела)

Норма ИМТ (отношения массы тела к квадрату роста в метрах) находится в границах от 19 до 25. Ожирение первой степени начинается с ИМТ = 30. Показатель, при котором лишний вес практически не оказывает влияния на здоровье, характеризуется ИМТ в диапазоне примерно 24-26, то есть близко к верхней границе (при ориентировке на ИМТ следует также учесть тип телосложения).

2 По нормальному весу

Высчитайте нормальный (идеальный) для себя физиологический вес и прибавьте к нему 15% – полученная цифра будет здоровым максимумом. Например, при норме веса 58-62 кг мы берем верхнюю границу, 62 кг, и прибавляем 9,3 кг (это 15%). Получается 71,3 кг. Значит, если ваш вес вписывается в диапазон от 62 до 72 кг, то это границы, в рамках которых ваш вес не оказывает негативного влияния на здоровье.

Физиология или эстетика?

Главный вывод из всех приведенных расчетов: если параметры вашего тела вписываются в объективные рамки нормы, то вопрос из плоскости здоровья и физиологии моментально перемещается в эстетическую плоскость, то есть пространство аргументов наподобие: "Толстая не может быть красивой", и "Худая корова – еще не газель". Тут можно спорить до самого апокалипсиса, размахивая полотнами Рубенса и цитатами Карла Лагерфельда, но важно понимать, что это уже область субъективного, эстетики, где нет правых и заблуждающихся, а есть лишь масса разнообразных мнений, подкрепленных более или менее располагающими к спорам аргументами.

На здоровье влияет очень много факторов, и вес – лишь один из них, хотя и важный. Поэтому необходимо рассматривать образ жизни в комплексе. Например, женщина с 10-15 лишними килограммами, которая не имеет вредных привычек, занимается фитнесом и хорошо себя чувствует, по совокупности, более здорова, чем женщина с идеальным весом, но с нулевой физической активностью и пристрастием к алкоголю и фастфуду.

На перспективу, лучший вариант для здоровья – это постоянный, нормальный, в физиологическом смысле, вес, который колеблется незначительно, а также наличие достаточной мышечной массы и здоровое ее соотношение с жировой прослойкой. Если вы думаете прежде всего о здоровье, то смотрите в этом направлении – не ошибетесь. Будьте здоровы!

Еда, СПОСОБНАЯ ЛЕЧИТЬ

Вкусовые пристрастия зарождаются с первого дня жизни. Поэтому за здоровое питание прежде всего отвечают родители, а уж затем во взрослом возрасте человек сам формирует своё меню.

К сожалению, некоторые мифы и устоявшиеся традиции порой мешают отступить от привычного рациона, пусть даже бесполезного для здоровья, и отдать предпочтение пище, способной выступить в роли лекарства.

Одно из самых популярных печатных изданий в любой стране — книга о вкусной и здоровой пище. Обложку с таким заглавием можно встретить, наверное, на книжной полке в любом уголке планеты. К сожалению, так повелось, что эти два понятия почти не связаны. Считается, что если вкусно, то обязательно вредно, а если блюдо полезно, то наверняка нужно впихивать его в себя через силу. Ведь даже в популярной некогда кулинарной книге Елены Молоховец все продукты, как на подбор, не отвечают современным требованиям диетологов: сливки, бекон, масло и прочие «ужасы» для сосудов. Не говоря уже о рекомендации взять пару крепких девок, чтобы взбить яйца в тугую пену...

Тяжелее всего приходится, если жёсткие ограничения ставит доктор в связи с ухудшением здоровья. И тогда любимые и привычные блюда, отнесённые в разряд «яды», приходится заменять другими продуктами, которые раньше были редкими гостями на тарелке. В таких случаях появляется ощущение, что рушится весь мир, приходится кардинально пересматривать не только меню, но и всю рутину, связанную с приготовлением пищи. Часто изменения касаются и магазинов, где закупаются продукты, больше внимания приходится уделять ингредиентам и маркировкам на упаковках. Отношение к собственному рациону меняется. Однако в случае добросовестного исполнения врачебных предписаний человек имеет шанс не просто улучшить качество жизни и избавиться от неприятных симптомов, но и расширить сферу своих интересов, например, обрета новых знакомых среди таких же «страдальцев» или получив больше энергии в связи со сменной образа жизни.

Что интересно, заменители традиционных продуктов часто оказываются даже полезнее привычных. Например, один из самых больших страхов при отказе от молока — это лишение источника кальция. Заменить его может домашнее миндальное молоко, которое полезно ещё и с точки зрения диабета. Если нельзя орехи, то растительный мир вполне восполнит дневную дозу кальция вкупе с полезной для кишечника клетчаткой.

Самое сложное в смене рациона — приготовление пищи, потому что чем сложнее диета, тем меньше шансов купить что-то готовое и быстро разогреваемое. Особенно важно, если ограничения поставлены по жизненным показателям и необходимо полностью избегать контакта с аллергенами. В таком случае стоит быть готовым к тому, что всё придётся делать с нуля самому, порой и некоторые отдельные ингредиенты тоже.

Хотя появляется всё больше магазинов и кафе, которые отвечают самым разнообразным специфическим запросам и требованиям, где можно купить то, что избавит вас от кухонной рутины хотя бы время от времени. Ведь в конце концов, полезное и вкусное не так уж и сложно соединить воедино.

Мария Потиха

Консультант по здоровому питанию,
La Vida Cocoa Craft Bakery & Cafe



LA VIDA COCOA

lavidacocoa.ca

- без глютена • без молочных продуктов • без орехов •
- без кукурузы и сои • без яиц • без сахара •
- свежий кофе и чай • хлеб, сэндвичи, бейглы, супы •
- торты и капкейки на заказ •

La Vida Cocoa Craft Bakery & Café
398 Steeles Ave W unit 9, Thornhill, ON. L4J 6X3
Tel: (905)764-5555



Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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



**Emergency
dental services**

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю