

BE HEALTHY! Будь Здоров!

BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGAZINE

JUNE - JULY 2018

ЭМОЦИИ,
ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ
НАШИ
ВОЗМОЖНОСТИ

СЧАСТЛИВАЯ УЛЫБКА
В ЗЕРКАЛЕ

СОМАТИЧЕСКАЯ
ЙОГА

СЧАСТЬЕ
И ПОКОЙ
В ДУШЕ

ДУШЕВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ:
КАК ПСИХОТЕРАПИЯ
МОЖЕТ ПОМОЧЬ

ИСЦЕЛЕНИЕ
НА ТОНКОМ
УРОВНЕ

СОВРЕМЕННАЯ
ГИПНОТЕРАПИЯ

стр. **14**

ПСИХИЧЕСКАЯ
ЭНЕРГИЯ
и здоровье



СОДЕРЖАНИЕ



6

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 4 | Счастье и покой в душе | 16 | Соматическая йога |
| 5 | Летний уход за кожей лица: советы профессионала | 18 | Сон и здоровье: влияние сна на здоровье человека |
| 6 | Современная гипнотерапия: измените жизнь к лучшему | 20 | Древняя азбука Русов: сотворение жизни |
| 8 | Благополучная старость невозможна без движения | 22 | Счастливая улыбка в зеркале |
| 10 | «Волшебная трава»: Ганодерма Лакированная | 23 | Эмоции, ограничивающие наши возможности |
| 11 | Классическое блюдо: картофельная запеканка, Shepherd's Pie | 24 | Дисбаланс - причина болезней: как определить и устранить |
| 12 | О простых и непростых решениях | 26 | Исцеление на тонком уровне |
| 13 | Жидкий экстракт хрящевой ткани для увеличения эффективности стандартной терапии рака | 27 | Уголок здоровья: клиника TRION |
| 14 | Психическая энергия и здоровье человека | 28 | Душевное здоровье: как психотерапия может помочь |
| | | 30 | Глобальное бремя психических расстройств |



8



10



24



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinov

Editors
Elena Zavvalova
Farida Samerkhanova

Digital Manager:
Andrey Urusov

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy, Natasha Zarubin, Natalia Botova, Viktoria Kraskoff, Vitaly Litvinov, Elena Beloborodova, Svetlana Gogol

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

CONTACTS

Tel: 416-826-1601 (direct)
Tel: 416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca
FB.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press
& Media Council of Canada.
Recipient of 2016 and 2017 NEPMCC
Award for Best Editorial Concept and
Visual Presentation.

SUBSCRIPTION & SALES

Single copy: \$4.
Annual subscription
\$48 (Canada), \$60 (US),
\$72 (outside of Canada & US).

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

Беседы с Миррой

СЧАСТЬЕ И ПОКОЙ В ДУШЕ

Что значит душевное спокойствие, которое является основой счастья? Мой рецепт очень прост. Он основывается на принципах и установках, которыми я уже много лет ежедневно руководствуюсь в своей жизни. Я счастлива и реализована. Я здорова, меня окружают достойные, любимые и любящие люди. Но это не означает, что у меня нет проблем. Просто всё происходящее я стремлюсь воспринимать через призму положительного отношения. Сегодня я бы хотела поделиться с вами некоторыми из этих жизненных принципов и установок.



Любить людей: их суть, начало.

Любовь — это чувство, которое окрыляет и дает возможность создавать неординарные вещи, преодолевать препятствия, достигать неосуществимые для многих цели.

Все люди — это учителя.

Те или иные люди неспроста встречаются на нашем пути. Задайте себе вопросы: «Зачем в моей жизни появился этот человек? Чему меня должна научить эта ситуация?». Научитесь отвечать себе на эти вопросы, и это приведет вас к выводам и решениям, которые дадут вам простор для изменения и развития в желаемом русле.

Доверие к миру и смирение.

Я искренне доверяю миру, потому что знаю, он создан для того, чтобы мне помогать расти и развиваться. Я безоговорочно в это верю и знаю, что я всегда под защитой Мироздания. Я с миром, спокойно принимаю те ситуации, в которых я оказываюсь.

Всё происходит во благо!

Часто кажется, что происходит много несправедливого и неправильного по отношению к вам. Вы ведь ждете совершенно иного. Но! Проходит время, и вы вдруг понимаете, что всё, что произошло, дало вам знания, опыт, силы, понимание и возможности. А смогли ли вы всем этим воспользоваться — это уже ваш выбор и ваше решение.

Мышление категориями достатка, достижений, здоровья и развития.

Я приняла, что ограничения существуют только в нашем сознании. Вы умны, любите, счастливы, здоровы, интеллектуальны, богаты, довольны, красивы, стройны, успешны, удачливы и т.п. настолько, насколько вы себе это позволяете.

Мысли определяют качество и уровень жизни.

Количество положительно направленных мыслей превращается в качество жизни. Положительное мировоззрение повышает духовный уровень жизни и материальное благосостояние. Что вы ожидаете, то и происходит в вашей жизни.

Готовность к изменениям.

Если вы готовы меняться и при этом задаёте определенные параметры и характеристики, жизнь сама выводит вас на нужные решения, нужных людей и приводит в нужное для вас место, а события начинают развиваться в том направлении, которое вы сами указываете.

Мера готовности.

Это единица измерения готовности принять изменения или произвести действия для изменения жизни.

Бог не создает бездарностей.

Давно всем известная фраза наполняет меня пониманием, что только мое отношение и только моя оценка являются основанием для создания качества моей собственной жизни.

Что нужно сделать, чтобы запустить в действие принципы, приводящие к счастью и удовлетворенности собой и жизнью?

- Научиться любить.
- Научиться радоваться тому, что уже есть в вашей жизни, и стремиться ко всё более высоким целям.
- Научиться мечтать. Мечты расширяют сознание. Напишите свои мечты на бумаге — абсолютно всё, что хочется и что нравится, без ограничений и понятий «реально-нереально!» — это первый шаг материализации.
- Написать цели. Написание цели — это уже то, что для вас реально и осуществимо. Обязательно нужно поставить предполагаемый срок достижения и расписать конкретные задачи.
- Включить «Радар ожиданий». Задумайтесь и напишите:
 - как вы хотите видеть себя и свою жизнь (отношения с окружающими вас людьми, уровень здоровья, достатка и т.д.);
 - к чему хотите прийти завтра, через год, 5 лет, 10 лет.

Определения должны быть положительными и сформулированными в настоящем времени (как будто это уже присутствует в вашей жизни), личными, максимально конкретными.

- Смело и однозначно взять всю ответственность за происходящее в жизни на себя.
- Принять в свою жизнь единичную систему мер и оценок: «Всё хорошо! Всё во благо!».
- Научиться терпению. Это умение дожидаться желаемого результата, несмотря на препятствия.
- Научиться отмечать полученный результат. Мозг накапливает ваши достижения, и их количество переходит в качество вашей веры и качество вашей энергии.

Помните, всё в этой жизни нейтрально, и только ваши мысли, отношение и оценка окрашивают факты действительности в тот или иной цвет. Давайте окрасим мир в радостные цвета и будем счастливыми! Мира вам в душе и **будьте здоровы!**

Мирра Радий в Интернете

- mirraradiy.ru
- facebook.com/mirraradiy
- vk.com/mirraradiy
- Mirra Radiy
- instagram.com/MyPersonalHappiness

ЛЕТНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА: советы профессионала

Много говорится об особенностях зимнего ухода за кожей лица, когда наша кожа страдает от мороза, ветра, сухого воздуха в помещениях, недостатка солнечного света и резкого перепада температур. Летом всё наоборот. Главную угрозу летом представляют высокая температура воздуха и влажность, интенсивное ультрафиолетовое излучение. Все это вызывает повышенное сало- и потоотделение, расширение пор, сухость и обезвоженность кожи, солнечные ожоги, гиперпигментацию и образование морщин. Как избежать таких плачевных последствий? С этим вопросом редакция журнала «Будь Здоров!» обратилась к специалистам клиники **Newmarket Health & Wellness Center**.

Нужно освоить несколько правил полноценного ухода за кожей...

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Не менее чем за 10 минут до выхода из дома нанесите тонким, ровным слоем на лицо крем с SPF-фактором. После пребывания на солнце важно тщательно смыть остатки солнцезащитного крема и нанести на кожу легкую увлажняющую эмульсию с успокаивающим эффектом.

ОЧИЩЕНИЕ ЛИЦА

Оставьте прежний режим умываний дважды в день: утром и вечером. В жаркое время года из-за повышенного сало- и потоотделения в течение дня может возникнуть потребность в дополнительном очищении. Применяйте дополнительные очистки!

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД И МАКИЯЖ

На весь летний период времени замените питательный крем на увлажняющий для вашего типа кожи (сухой, жирной или нормальной). Пользуйтесь им дважды в день сразу после умываний. Увлажнение летом должно быть максимальным и содержать соответствующие ингредиенты: коллаген, гиалуроновую кислоту, мочевины, а также антиоксиданты, например, витамины С и Е для предотвращения повреждающего действия свободных радикалов. В летний период не рекомендуется использовать крема и другие средства, содержащие кислоты и ретинол, так как они повышают чувствительность к солнцу. Такие средства не рекомендуется применять постоянно и периодически необходимо делать перерыв - лучше всего, если он придётся на летнее время.

Декоративную косметику летом рекомендуется использовать в крайне умеренном режиме. Тональные крема различной текстуры, пудры и другие подобные средства забивают поры, что мешает клеточному дыханию и ухудшает общее состояние кожи. По возможности старайтесь обходиться без них. Отдавайте предпочтение легким текстурам и минимизируйте количество слоёв макияжа: лёгкий увлажняющий крем с рассыпчатой пудрой, BB крем, гель или легкая эмульсия с SPF (30 или 50).

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Профессиональные, ответственные косметологи настоятельно порекомендуют вам летом воздержаться от глубоких пилингов, лазерных шлифовок, и т.п. Такие процедуры категорически не рекомендуется делать в летний период, так как они могут серьёзно травмировать эпидермис, который и без того подвержен вредному влиянию солнечных лучей. Летом есть смысл заглянуть к косметологу на салонный уход по другим вопросам – на антикуперозный уход при чувствительной коже, на противовоспалительный уход при коже с акне, на лимфодренаж при склонности к отёкам, потому что летом в жару все эти проблемы могут усилиться.

И, конечно, наибольшей популярностью летом пользуются процедуры по увлажнению кожи – такие процедуры подойдут всем, независимо от возраста и типа кожи, особенно после длительного пребывания на солнце.

Сегодня мы хотели бы познакомить вас с одной из таких процедур, которые предоставляет клиника **Newmarket Health & Wellness Center**.

CLASSIC FACIAL: ОЧИЩЕНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ

Процедура ухода за кожей лица, которая необходима каждому из нас без исключения!

Представьте: лёгкий пилинг, нежный массаж для улучшения кровоснабжения (который крайне благоприятно отразится на цвете лица, а также общем самочувствии), восхитительная питательная маска, а в заключение – лёгкий, воздушный крем. В результате ваша природная красота освободится от оков стресса, тусклости и усталости, и засияет свежестью и молодостью. И все это по крайне доступной цене и не отнимет массу драгоценного времени!

Кроме того, находясь на процедуре, у вас есть прекрасная возможность получить консультацию у профессионала про конкретно ваш тип кожи и особенности ухода за ней, а также узнать о последних разработках косметологической индустрии.

Хотите попробовать на себе?

Приглашаем вас в **Newmarket Health & Wellness Center**.

Будьте красивы и здоровы!



NEWMARKET HEALTH & WELLNESS CENTER

Верните себе молодость и красоту!

Процедуры для омоложения, против морщин, лифтинг лица и шеи, и многие другие.

Также мы предлагаем..
Остеопатия и мануальная терапия

- **Висцеральная:** внутренние органы
- **Краниальная:** мозг, окружающие его жидкости, и кости черепа
- **Фасциальная:** соединительные ткани
- **Структуральная:** мышечно-скелетная система

Accept benefits
Walk-in clients
are welcome

БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДЪЯЖКА ЛИЦА
\$99.99*
*First Time Only

FSCO LICENSED

905.967.0000 | 203 Eagle St., Newmarket, ON L3Y 1J8
www.newmarkethealthandwellness.ca



СОВРЕМЕННАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ: ИЗМЕНИТЕ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Перемены в нашей жизни, как правило, случаются неожиданно. В тот момент, когда мы считаем, что вся наша жизнь тщательно продумана, организована, спланирована до мелочей... и вдруг все рушится в одно мгновение. Приходит в голову поговорка «Бог смеется над нашими планами».

Несомненно мы можем и должны пытаться планировать нашу жизнь, ставить цели, решать задачи. Однако, мы также должны принять и быть готовыми к тому, что в наши планы жизнь обязательно внесёт свои изменения, а некоторым нашим «прекрасно продуманным» планам и во все не суждено сбыться.

Неожиданные перемены в жизни могут быть связаны с разными событиями: травмами, потерей любимого человека, потерей стабильной работы или дохода, разводом, переездом в другую страну, рождением ребёнка и т.д.

Что может помочь нам пройти через перемены и справиться с испытаниями, которые посылает нам жизнь? Это душевные силы, эмоциональные способности, интуиция в сочетании со знаниями, разнообразными жизненными навыками, гибкостью, открытым взглядом на жизнь. И ни в коем случае вредные привычки и болезненные зависимости, которые могут принести лишь иллюзорное, временное облегчение.

Как нам может помочь гипнотерапия?

Гипноз похож на состояние, когда вы всецело поглощены книгой, кинофильмом или вашим хобби до такой степени, что окружающий мир перестает существовать, как будто бы вы вступили в мир своих детских фантазий. В этом состоянии транса (или как его называют - изменённое сознание), ваш бессознательный разум становится более открытым внушениям извне, включаются внутренние резервы организма, его внутренние целительные силы для того, чтобы справиться с проблемой.

Люди, которые легче подвергаются воздействию гипноза, как правило, легче доверяют другим, обладают тонкой

интуицией и знакомы с состоянием максимального поглощения любимым занятием. Чем меньше вы склонны полагаться на логику, порядок и строгие правила, чем более вы открыты новому опыту, тем успешнее вам удастся наладить связь со своим бессознательным разумом и мобилизовать свои внутренние ресурсы.

Важно понимать, что транс — это ни в коем случае не потеря сознания, не утрата контроля. Вы являетесь полноправным участником сеанса и можете всецело, но как бы со стороны контролировать процесс гипнотерапии, а также прервать его в любой момент. Гипнотерапия — это добровольный процесс, который основан на вашем полном согласии и участии в процессе. Гипнотерапевт бережно будет направлять вас к раскрытию ваших собственных внутренних ресурсов для решения насущной проблемы.

Гипнотерапия позволяет решить многие проблемы, такие как:

- фобии, например, боязнь высоты, замкнутого или открытого пространства, воды, болезней, панические атаки и т.д.;
- стресс, тревожность, бессонница;
- проблемы с весом - расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия);
- зависимости табачная, алкогольная, игромания;
- проблемы, из-за которых не получается построить успешные отношения;
- негативные денежные сценарии и многие другие.

А самое главное, гипнотерапия поможет научиться самим находить решения жизненных проблем в будущем, обращаясь внутрь себя за ответами. Умея получать доступ к вашему бессознательному разуму, вы научитесь получать доступ к внутренним ресурсам, что, в свою очередь, приводит к долгосрочным и стабильным результатам и радикальному улучшению качества вашей жизни.

Таким образом, вы сможете выработать умение справляться со стрессом и переформулировать свой травматический опыт, встав на путь полного само исцеления. Гипнотерапия поможет вам, например, пересмотреть ваше отношение к еде, чтобы рассматривать ваш вес на уровне понимания глубинных причин переживания или же наоборот отказа от еды, таким образом направляя вас на долгосрочные и постоянные перемены, которые связаны с изменением образа жизни и пониманием эмоционального аспекта недугов, связанных с избытком или потерей веса.

Гипнотерапия крайне эффективна в отказе от курения, если вы честны с собой и готовы признать себе, что действительно хотите бросить курить. На самом деле она, пожалуй, является одним из наиболее эффективных методов полного отказа от никотина, так как направлена на то, чтобы устранить глубинные причины возникновения зависимостей.

Квалифицированный гипнотерапевт использует бережную и ненавязчивую технику, которая позволит раскрыть ваш полный потенциал и помочь мобилизовать ваши собственные внутренние ресурсы для того, чтобы помочь вам перейти на новый уровень вашей жизни, разбудить вас к новым свершениям, начинаниям и творчеству, а также выйти из зоны комфорта для того, чтобы положительные перемены стали частью вашего образа жизни и вы научились легче справляться с жизненными кризисами без необратимых последствий и психологических травм.

А возвращаясь к началу статьи, где мы говорили о переменах, которые происходят в нашей жизни, с точки зрения воспитания души, это значит, что жизнь, или Вселенная, ставит нас в ситуацию, когда мы должны принять изменения, усвоить урок и сделать выбор, который окажется правильным.

У всех нас в жизни случались не всегда желанные перемены, все мы стояли перед выбором на перекрестке жизненных дорог, терзаемые тяжелыми сомнениями. Бывало так, когда казалось, что ситуация совершенно неразрешима, и выхода нет.

А выход есть всегда. Обращайтесь за помощью.

Любовь Ревенко,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ГИПНОТЕРАПЕВТ
(416) 602-2130
connectedtolifetherapy@gmail.com



Хотите изменить ВАШУ ЖИЗНЬ?



ЕСЛИ У ВАС...

- проблемы с весом
- вредные привычки, алкогольная, табачная или другая зависимость
- стресс, бессонница, тревожные состояния
- фобии, панические атаки
- проблемы в отношениях

Если эти проблемы вас тревожат и мешают наслаждаться жизнью,
ГИПНОТЕРАПИЯ СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!

Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт
416.602.2130

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

connectedtolifetherapy@gmail.com
www.connectedtolifetherapy.com
... Stay connected to your own self...



RZ Qualident Ltd.
Denture Clinic and Laboratory

КЛИНИКА СЪЕМНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ
К вашим услугам все виды зубного протезирования, выполняемые специалистами с многолетним опытом работы.



- Консультации бесплатно
- Ремонт протезов в тот же день
- Полное и частичное бюгельное протезирование
- Косметическое протезирование
- Протезирование на имплантатах
- Мягкие прокладки на протезы
- Микропротезы для восстановления единично потерянного зуба
- Принимаем все ВИДЫ страховок (Welfare, ODSP, Ветераны BOB)
- Починки и перебазиовки в тот же день
- Суперотбеливание за 20 минут

Протезист: Рена, DD

Tel.: 416.636.6100
4430 Bathurst St. #305, Toronto
(северо-западный угол Bathurst St. и Sheppard Ave.)

rzqualident@yahoo.com | rzdentureclinic.com

Наше внимание и профессионализм ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!
(647) 997-2881



Алёна АССАНОВИЧ
Registered Dental Hygienist,
Self-Initiated

GentleDentalHygieneClinic@gmail.com





БЛАГОПОЛУЧНАЯ СТАРСТЬ невозможна без движения

Эти слова Колин Милнера (Colin Milner), основателя международного совета по активному старению, применимы к каждому из нас. Зрелость, преклонные годы, «осень жизни». Все это — синонимы слова старость. Старение неизбежно, и сегодня мы хотим поговорить как раз об этом.

Как бы нам не хотелось отодвинуть осознание того, что мы начали стареть, этот момент рано или поздно наступит. Даже для тех, кому сейчас около 20-ти, кто молод, бодр и здоров, а впереди еще много лет счастливого заблуждения, что старость ещё далеко-далеко. И для тех, кто находится в категории среднего возраста и возможно уже стал замечать некоторые незначительные физиологические изменения в своем организме. И для тех, кто может быть подходя к очередному юбилею спрашивает себя: «Можно ли мой возраст назвать старостью? Еще нет? Уже да?» ...

Каждый из нас определяет старость по-своему. Нам, по роду нашей деятельности, неоднократно приходилось слышать от клиентов: «Это уже возраст», «Я не могу так приседать, не забывайте, сколько мне лет!», «Ну что вы хотите от меня в моем возрасте!». Однако, слышали мы эти слова и от тех, кому 40, и кому за 80.

Согласно медицинским энциклопедиям, выраженные признаки физиологического старения — это изменения внешнего вида, психики, снижение работоспособности и другие изменения, появляющиеся примерно после 60 лет.

Однако фактически процесс старения начинается тогда, когда заканчивается рост и развитие организма. Уже в 30-35 лет происходит снижение уровня биологических процессов и начинается физиологическое старение, которое в разных тканях и органах протекает не одновременно и с различной интенсивностью.

Ссылаясь на научные исследования, Милнер утверждает, что человек теряет до 50% мышечной силы в возрасте от 35 до 75 лет, если он не активен. Потеря мышечной силы отражается в осанке: многие люди с возрастом затрудняются держать спину прямо, наклоняют туловище вперед во время ходьбы. Походка становится неуверенной и тяжелой, шаги короче, а стопы ставятся шире для равновесия. Картина неутешительная, не правда ли? Однако еще раз внимательно перечитайте утверждение Милнера и обратите внимание на слова «если человек не активен». Получается, что надежда существует, и молодость можно продлить — двигаясь!

Наши предки, представители охотников и собирателей, должны были много передвигаться, чтобы выжить. И в нас, в их потомках, заложен тот же механизм выживания, заставляющий нас много двигаться. И хотя нам не надо убегать или догонять (если мы конечно не делаем это осознанно, занимаясь спортом или играя с детьми), потребность нашего тела в движении не изменилась.

Еще один пример необходимости физической нагрузки - возвращение космонавтов на землю. Космонавты после длительного обитания в невесомости не могут не только ходить, но и стоять. Не имея возможности получать физическую нагрузку, нервно-мышечный аппарат теряет свои функции обеспечения вертикального положения тела и двигательной активности.

Как мы видим, физическая нагрузка необходима для любого человека независимо от его возраста или состояния здоровья. Под действием физических нагрузок активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях. Движение помогает поддерживать необходимый уровень плотности кости и сохранить или увеличить мышечную массу. Физические нагрузки улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивают бесперебойную выработку гормонов, обеспечивающих регуляторную функцию обменных процессов, и гормонов счастья. И не столь важно, чем вы занимаетесь: бегаєте, плаваете или просто ходите. Важно, что вы двигаетесь. Помните, с возрастом развивается привычка двигаться все меньше и меньше.

Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, правильно ли вы двигаетесь во время физической активности? А приходилось ли вам отказаться от любимой утренней пробежки или вечерней прогулки по причине болей в коленях или пояснице? Или ваши плечи не дают вам возможности поплавать в удовольствие уже много лет?

Очень часто в нашей практике мы сталкиваемся с жалобами на проблемы в суставах. Многие клиенты разного возраста ассоциируют эту боль со старостью, не задумываясь о механизме и причинах возникновения боли. Но если разобраться детально, то можно обнаружить взаимосвязь между микротравмами, которые накапливаются в течении жизни, компенсаторным механизмом и болью.

«Как это происходит?» - спросите вы. Давайте рассмотрим пример из практики.

Женщина 48-ми лет жалуется на постоянную ноющую боль в колене. Рентген не показывает патологии. При разговоре выясняется, что когда ей было 10 лет, она очень любила прыгать на скакалке и однажды подвернула ногу. Появилась небольшая отечность, боль при ходьбе. Через пару дней все прошло. Казалось бы, ничего серьезного, но при этом

из-за микротравмы изменилась биомеханика в голеностопном суставе. Градус его сгибания и разгибания уменьшился. Какие-то мышцы стали работать чуть больше, какие-то чуть меньше. Слегка поменялось распределение веса тела, и незначительно изменилась походка. Такая небольшая разница в сгибании и разгибании голеностопного сустава включает компенсаторный механизм в колене: нагрузка на коленный сустав увеличивается.

В таком режиме суставы продолжали работать длительное время, и к 30 годам у пациентки появились регулярные боли в колене при подъеме по лестнице или в горку, а также при ходьбе в обуви на каблуках. Пришлось отказаться от каблуков и, по возможности, ходьбы по лестнице.

Хотелось бы добавить, что в течении этих лет были и другие микротравмы того же сустава. Небольшие ушибы и вывихи. На протяжении последующих 10-ти лет давление на коленный сустав увеличилось, начались изнашиваться хрящевые ткани, усилились боли, а физическая нагрузка и количество движения уменьшилось. С уменьшением двигательной активности мышцы ослабели, давление на сустав еще более увеличилось, и образовался замкнутый круг.

На момент встречи с нами в суставе еще нет никаких значительных изменений, но пациентка уже поставила себе диагноз остеоартрита и решила, что боль в ее колене — это результат возрастных изменений в теле.

Что делать в ситуации, когда физическая нагрузка необходима, но боль не позволяет двигаться? Упражнения по системе Gyrotonic® построены так, что ни мышцы, ни суставы не испытывают давления веса тела и силы тяжести. В вышеописанном случае движение ног на тренажере Gyrotonic® происходит без компенсаторного механизма на коленный и голеностопный суставы с правильной последовательностью включения мышц в работу.

После нескольких тренировок боли в колене уменьшились, и наша клиентка перестала жаловаться на возраст. Двигайтесь и не старейте!

Наталия Ботова

Certified Gyrotonic® practitioner

Valerie Rolf von den Baumen
(Валери Рольф фон ден Баумен)

PT, MScPT, certified Gyrotonic® practitioner.



GYROTONIC®
МЕТОД

Gyrotonic®, Gyrotonic® and Logo are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission.

Наталия Ботова
Gyrotonic® инструктор



- Улучшает осанку и координацию движений, делая тело более гибким и грациозным
- Открывает энергетические каналы через систему меридианов
- Способствует снятию стресса, наполняя тело энергией и душевным равновесием
- Придает функциональную силу позвоночнику и соединительным тканям
- Помогает замедлить процесс старения, контролировать вес
- Улучшает атлетические и двигательные навыки, баланс, увеличивает выносливость
- Предлагает альтернативный способ тренировок (в том числе силовых) – легких, веселых и безопасных для организма
- Способствует восстановлению после травм

Для получения дополнительной информации и записи на индивидуальные занятия:

☎ 416.930.5474 ✉ info@ptmovement.ca 📱 pt'movement 📷 ptmovement.ca



Грибы в Онтарии круглый год!

«ВОЛШЕБНАЯ ТРАВА»: Ганодерма Лакированная

Многочисленными исследованиями, проведенными в Китае, Корее, Японии, Канаде и США установлено, что в составе этих грибов содержится огромный перечень полезных и биологически активных веществ: заменимые и незаменимые аминокислоты, органические кислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, более 200 полисахаридов, тритерпены или тритерпеноиды, кумарины, сапонины, фитонциды, витамины (в основном - B3, B5, C и D), флавоноиды, алкалоиды, а также различные микро- и макроэлементы (германий, кальций, калий, натрий, магний, железо, марганец, фосфор, цинк, медь, сера, селен, серебро и др.).

Благодаря его уникальному составу и высокому содержанию полезных для человека веществ, гриб Ганодерма Лакированная используется в лечебных целях народами Юго-восточной Азии уже более двух тысяч лет, а в настоящее время официально применяется в фармакологии многих стран по всему миру.

Содержащиеся в грибе Рейши полисахариды бета-глюканы оказывают выраженное противоопухолевое и иммуномодулирующее действие, весьма эффективны в борьбе с патогенными бактериями, а также способствуют снижению повышенного артериального давления и снижению содержания сахара в крови.

Органический германий, высокой концентрацией которого отличается гриб Рейши, способствует активизации обменных процессов, повышению иммунитета, препятствует развитию злокачественных новообразований и предупреждает появление метастаз, а также обладает антибактериальными, противогрибковыми, противовирусными, болеутоляющими и радиопротекторными свойствами. Кроме того, содержащийся в грибе Рейши германий, подобно гемоглобину (белку эритроцитов крови), активно участвует в процессе транспортирования кислорода из легких по всему организму человека и тем самым предупреждает развитие гипоксии (кислородной недостаточности) на тканевом уровне.

Входящие в состав гриба Рейши тритерпеноиды (ганодермовые кислоты), имеющие молекулярное строение, схожее со стероидными гормонами, оказывают

противоаллергическое, антиоксидантное, гепатопротекторное, противоопухолевое и болеутоляющее действие; улучшают реологические свойства крови и препятствуют тромбообразованию; повышают эффективность использования организмом кислорода. Присутствующие в грибе Рейши полисахариды способствуют снижению артериального давления при артериальной гипертензии и снижают содержание холестерина в крови.

Кроме того, гриб Ганодерма Лакированная оказывает нормализующее и общеукрепляющее влияние на весь организм человека: укрепляет сердечно-сосудистую систему, тормозит возрастные изменения, лечит заболевания головного мозга (склероз, эпилепсия, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, неврозы, психические расстройства и др.), применяется для лечения суставных заболеваний (артрозы, артриты, ревматизм, остеохондроз, и др.), нормализует обмен веществ в организме. И это не полный перечень целебных свойств гриба Рейши!

Стоит упомянуть о вкусовых свойствах этого гриба. Из свежих грибов можно готовить вкусные салаты, тоники и отвары; варить целительные супы, бульоны, варенья и джемы; добавлять во вторые блюда; заваривать лекарственные чаи.

Благодаря редким вкусовым и лечебным свойствам, гриб Ганодермы Лакированной уже с начала 1970-х годов выращивается в искусственных условиях во многих странах мира, включая Канаду, на специальных грибных фермах в теплицах на компосте из опилок или на воздухе, на цельных бревнах. Первым способом получают более дешёвый гриб Линджи, а вторым – гораздо более качественный по своим лечебным свойствам, близкий к дикорастущим.

Гуляйте почаще в лесу, наслаждайтесь природой Онтарии. Расширяйте свои знания о прекрасном окружающем нас мире, включая удивительный мир грибов. Укрепляйте и поправляйте своё здоровье. Будьте здоровы!

Светлана Полтавец

Со-автор книги
«Атлас грибов-целителей»

Мало кому из грибников-любителей посчастливится найти в весеннем онтарийском лесу, а тем более набрать полную корзину молодых грибов «Волшебной травы», или Ганодермы Лакированной (*Ganoderma lucidum*). Так называются съедобные и очень вкусные в молодом возрасте грибы, относящиеся к семейству Ганодермовых, которые встречаются в лесах нашей провинции.

Произрастает «волшебная трава» в смешанных лесах Онтарии на стволах восточной тсуги, ослабленных и отмирающих хвойных деревьях, древесных остатках, пнях, корнях и, очень редко, на стволах лиственных деревьев (например, клен). Эти грибы широко распространены по всей территории Канады и Северной Америки.

Целительные свойства гриба Ганодерма упоминаются во многих древних китайских медицинских книгах, где Линджи определено как «верхнее» лекарство, что означает — самое драгоценное, подаренное небесами средство от болезней. Считается, что этот гриб обладает мистической силой, лечит душу и тело, помогает безнадежно больным поправиться, а здоровым – поддерживать тело и дух в прекрасной форме. Линджи также считается грибом долголетия.



Путешествие в мир здоровой кулинарии
с шеф-поваром Дорис Фин

КЛАССИЧЕСКОЕ БЛЮДО:

картофельная запеканка, Shepherd's Pie

Возвращаясь в мое детство, я часто вспоминаю то, как у нас в доме ничего из еды не пропадало, и как моя мама готовила из остатков продуктов удивительно вкусные блюда: супы, рагу, рулеты, запеканки. И сейчас, повзрослев, если, например, после приготовления котлет остается фарш, я с огромным удо-

вольствием готовлю одно из самых популярных блюд Северной Америки, картофельную запеканку с мясом, или, как ее здесь называют, Shepherd's Pie.

Еще ребенком я умела неплохо готовить несколько разновидностей этого пирога! Моя сегодняшняя версия знаменитой картофельной запеканки - это полезное

блюдо из свежих продуктов, многие из которых, к тому же, можно встретить в условиях дикой природы: грибы, дикий лук-порей, крапива, папоротник, одуванчик и пр. Кроме того, для этого рецепта я предпочитаю использовать сладкий, желтый или фиолетовый («синий французский картофель»), картофель.

Итак, картофельная запеканка или Shepherd's Pie..

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 больших желтых картофеля, очищенных и нарезанных кубиками в 2-2,5 см
- 1 большой лук, нарезанный кубиками
- 1 средний болгарский перец (*красный или оранжевый*), тонко нарезанный
- 200 гр. папоротника (*концы обрезать*) или 1 чашка рубленых соцветий брокколи
- 1 чашка одуванчиков, мелко нарезанных
- 1 маленький пучок обычного лука-порея, мелко нарезанного
- 1 чашка мелко нарубленной крапивы • 2 чашки нарезанных грибов
- 4 больших зубчика чеснока, протертого (*около 2 ст. л.*)
- 3 ст. л. масла (*из косточек винограда, оливковое или кокосовое*)
- 1/2 чашки воды • 2 ст. л. соевого соуса или соуса тамари
- 2-4 ст. л. сливочного или кокосового масла • Соль (*около 2 ч. л.*) и перец по вкусу

Можно добавить полстакана зеленого горошка (свежего или замороженного) и 1-2 чайные ложки бальзамического или яблочного уксуса. Также, если вы предпочитаете меньше зеленого цвета, добавьте таких овощей, как, морковь, кукуруза, краснокочанная капуста.

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ..

1. Разогрейте духовку до 400 ° F. **2.** Сварите картофель в достаточном количестве воды и посолите. Слейте воду, оставив примерно 1/2 стакана. **3.** В масле на среднем огне обжарьте лук до золотисто-коричневого цвета. **4.** Периодически помешивайте, добавляйте и обжарьте грибы. Готовьте под крышкой. **5.** Добавьте папоротник, лук-порей, крапиву и одуванчик, 1/2 чашки воды и соевый соус. Добавьте соль и перец, готовьте на среднем огне под крышкой 5 минут. **6.** Добавьте болгарский перец (также любые овощи, которые вам нравятся) и половину порции чеснока, хорошо перемешайте, и снимите с огня. **7.** Сделайте пюре из картофеля с оставшимся чесноком, сливочным или растительным маслом. В пюре постепенно добавляйте воду, оставшуюся после варки картофеля, до тех пор, пока не достигнете консистенции, которая вам нравится. **8.** Слегка смажьте блюдо для запекания (я использую блюдо Pyrex). Выложите половину картофельной смеси на блюдо и равномерно распределите по поверхности. **9.** Выложите на картофель овощную смесь, равномерно распределите по картофельному пюре. Затем выложите оставшееся картофельное пюре сверху. Мягко, при помощи вилки, зажмите вместе слои картофеля по всему краю пирога. Чтобы сделать пирог красивее, выложите его на блюде не плоско, а горкой. **10.** Запекайте 25 минут. Если вы хотите добиться поджаренной корочки, смажьте маслом верхнюю часть и запекайте еще 5 минут. **11.** Перед подачей на стол дайте запеканке остыть 10-15 минут.

Приятного аппетита и **будьте здоровы!**



Знаете ли вы, что Shepherd's Pie, который ранее назывался cottage pie или «деревенский пирог», впервые начали выпекать в Великобритании в конце 1700-х годов. В ранних кулинарных книгах описывался рецепт приготовления пирога из остатков жареного мяса любого вида, в то время преимущественно баранины, и овощей в качестве начинки (между слоями запеченного картофеля). Рецепт этого старинного английского блюда практически не изменился за несколько веков. В некоторых областях Англии вместо фарша кладут тонко нарезанное филе баранины и добавляют сельдерей, морковь и даже тыкву. На День Степана Первомученика пирог делают из индюшатины и ветчины. Аналогичный английский пирог с рыбной начинкой называется «рыбным пирогом» (fish pie).

О ПРОСТЫХ И НЕПРОСТЫХ РЕШЕНИЯХ...

«Хорошее решение - результат опыта, а опыт - результат плохих решений.»

(orig: Good judgment is the result of experience, and experience is the result of poor judgment.)

- Walter Wriston

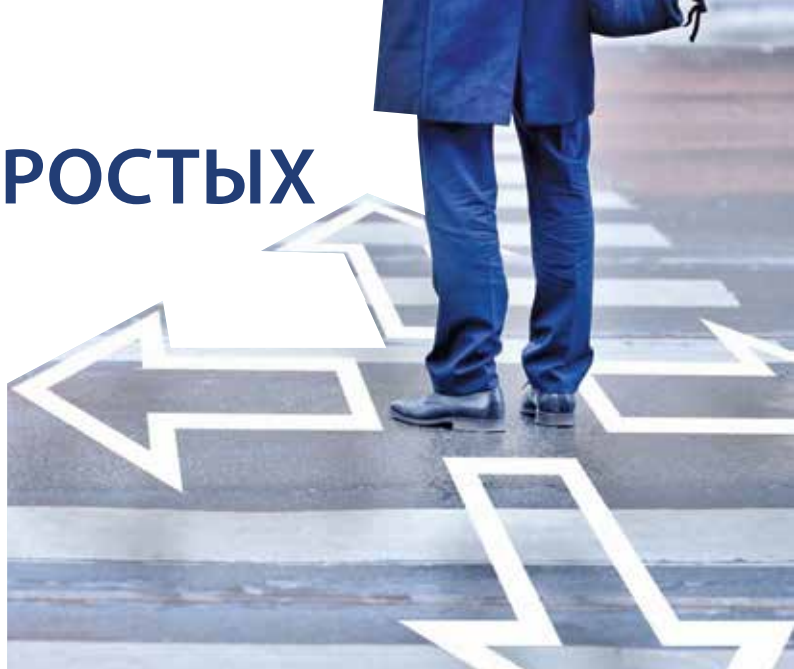
У каждого из нас есть множество целей: осознанных и неосознанных, больших и малых, тактических и стратегических. Для каждой цели существует огромное количество путей к ней и способов достижения. Это можно представить в виде карты с множеством городов и дорог, связывающих их в единую сеть. На этой карте можно увидеть бесчисленное количество перекрёстков и поворотов. Они являются моментами, когда нам нужно принять решение: остановиться, двигаться вперед, повернуть в сторону или, вообще, развернуться назад. Эти моменты крайне важны: если совершить ошибку и принять неверное решение, то можно потерять много ресурсов, или заблудиться и потратить время на поиск правильной дороги.

Чтобы минимизировать подобные ошибки, нам нужно научиться правильно и своевременно принимать решения. Это поможет успешно достигать любых целей, оптимально расходовать ресурсы и улучшать не только собственную жизнь, но и помогать многим окружающим. Кроме того, правильное принятие решений делает нас более уверенными, сильными и спокойными, что в целом делает нас более счастливыми.

Однако зачастую мы тратим непомерное количество энергии и времени (сомневаясь и выбирая), хотя, во многих случаях, выбор не столь существенен или проблема надумана (к примеру, «тяжелые» утренние сомнения о том, выпить ли чай или кофе). Многие успешные бизнесмены, которые принимают десятки важных решений в день, стараются снять с себя бремя повседневных забот и решений. Они ходят в однотипной одежде, утром едят один и тот же завтрак. Этот метод заключается в использовании силы привычки, чтобы значительно уменьшить усилия и время, связанные с решением рутинных вопросов.

Итак, МЕТОД #1: для решений, связанных с обиходными делами, создаем привычку (рутину) и ей следуем.

Для более серьезных ситуаций, предполагающих спонтанную реакцию и принятие решений, можно использовать метод алгоритма «если/то».



Представим, например, ситуацию, когда вас кто-то постоянно перебивает, и вы не знаете, как на это реагировать. В этом случае правило для упрощения этой ситуации звучало бы так: если человек перебивает меня дважды в разговоре, то я ему сделаю замечание.

МЕТОД #2: для решения серьёзных ситуаций используем алгоритм «если/то».

В случае крупных, стратегических решений, которые нельзя не предсказать, не превратить в привычку, такие решения должны приниматься на бумаге. Ни в коем случае не в голове! Прокручивание мыслей может привести к тому, что вы заикнитесь на одних и тех же вещах, так и не доходя до какого-либо разрешения, и в конечном итоге это приведёт к большому стрессу.

А на бумаге все очень просто, наглядно и эффективно: все варианты выбора на одном листе со своими плюсами и минусами. Это позволяет рассмотреть детали или охватить картину в целом в зависимости от цели. Вспомните сами когда последний раз очень долго принимали важное решение: возможно проходили долгие месяцы и даже годы, а дело так и не сдвигалось с мёртвой точки. Взяли бы вы ручку и бумагу, и решение могло бы быть принято за пару часов.

МЕТОД #3: крупные, стратегические решения принимаем на бумаге, подробно рассматривая все варианты выбора с их плюсами и минусами.

Финансовые решения относятся к крупным и стратегическим, и поэтому требуют грамотного подхода к ним. Планирование семейных финансов – задача нелёгкая, ведь нужно учесть потребности всех членов семьи (при этом могут возникать разногласия!). Однако, умение правильно расставлять приоритеты в планировании поможет повысить финансовую дисциплину, позволит лучше контролировать и эффективнее использовать семейные средства. Например, быстрее рассчитаться с долгами, если таковые имеются. Планирование не гарантирует успеха, однако имеет гораздо больше шансов на успех! В конечном итоге умение просчитывать наперёд сделает вашу жизнь значительно проще, поможет улучшить финансовое состояние семьи и создать спокойную, благополучную атмосферу в доме.

Не знаете, как начать? Здесь вам на помощь придут советники по финансам, которые смогут помочь вам сделать так, чтобы и в самые непростые времена ваша семья, доход, бизнес были надёжно защищены.

Марина Нейман-Фишман

RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

PROTECT WHAT MATTERS MOST!

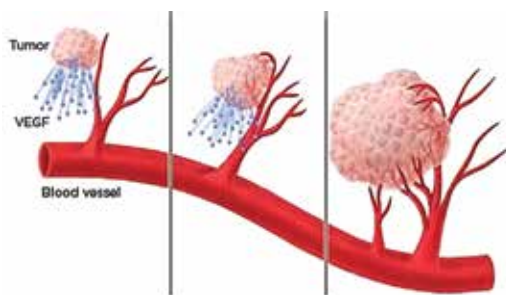


**Marina
Neiman-Fishman**

RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor

(647) 643-2962





Стремление «выиграть войну против рака» привело к успешной разработке целого ряда различных методов, многие из которых оказались эффективными для увеличения выживаемости и продления жизни раковых пациентов. Однако полная ремиссия или выздоровление и в настоящее время достигается крайне редко.

В настоящее время все больше внимания уделяется комплементарному подходу, при котором стандартные терапии рака дополняются альтернативными. Например, применением натуральных препаратов или веществ, подавляющих рост сосудов, питающих раковую опухоль, и помогающих ей расти*.

* Ученые Гарвардского университета (США) считают, что размер раковой опухоли не увеличится, если ингибировать развитие новых кровеносных сосудов, необходимых для ее питания.

К таким веществам относятся, например, полифенолы (содержатся в зелёном чае), куркумин, флавоноиды (содержатся в вишне), экстракт хрящевой ткани и др.

ЖИДКИЙ ЭКСТРАКТ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ

Для увеличения эффективности стандартной терапии рака

В этой статье мы остановимся на жидком экстракте хрящевой ткани, разработанном и производимом в Канаде и зарегистрированном в ряде стран как средство, увеличивающее эффективность терапии рака. Исследования показали, что экстракт хрящевой ткани влияет на различные аспекты ангиогенеза (рост новых сосудов в уже существующей сосудистой системе):

- Подавляет фактор роста эндотелия сосудов (VEGF) — белка, вырабатываемого клетками для стимулирования образования и роста новых сосудов, повышенная активность которого может привести к росту опухоли и образованию метастаз;
- Подавляет активность матриксных металлопротеиназ (MMPs), результатом которой является процесс метастазирования;
- Стимулирует апоптоз (регулируемый процесс программируемой гибели клеток) эндотелий (клеток, выстилающих внутреннюю поверхность сосудов) и производство эндостатина, природного ингибитора ангиогенеза.

В исследованиях также были отмечены положительные результаты совместного применения экстракта хрящевой ткани с препаратами, применяемыми в химиотерапии (например, Цисплатином).

Отмечалось улучшение противометастазной активности и уменьшение побочных эффектов химиотерапии (например, потеря веса).

Кроме того, исследования продемонстрировали, что применение экстракта хрящевой ткани помогает поддерживать в норме параметры красных телец крови, а именно гемоглобин, гематокрит и количество эритроцитов, и таким образом предотвратить развитие анемии, которая является крайне опасной для онкологических пациентов (ослабляет иммунную систему, значительно ухудшает эффективность как радиотерапии, так и химиотерапии).

В заключение. Включение натуральных ингибиторов ангиогенеза и препаратов, помогающих предотвратить развитие анемии (таких, как жидкий экстракт хряща), в дополнение к стандартным процедурам лечения, позволяет увеличить эффективность лечения (в особенности раковых пациентов с высокой вероятностью рецидива), а также продлить жизнь и повысить общую выживаемость пациентов.

По материалам статьи: "A liquid cartilage extract as an adjuvant to conventional treatment", Dominique R. Garrel, MD, CSPQ, Hotel-Dieu Hospital, Montreal, Canada

Дополнительная информация:
416-661-7890, www.angioworld.com

Светлана Петлах

Страхование

- Жизни, Здоровья
- Mortgage, Disability
- Super Visa
- Туристические страховки - для Вас и Ваших гостей
- Индивидуальные и групповые планы Health & Dental

Гарантированные инвестиционные программы
RESP, RRSP, TFSA

☎ (416) 270-8591
✉ spetlaha@yahoo.com

ВСЕ ВОПРОСЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

INSURANCE • INVESTMENT
Svetlana Petlaha
Est. 1992
FINANCIAL ADVISOR

Elena Zavyalova

Insurance Broker, Financial Advisor

INSURANCE	INVESTMENT
• Life / Disability	• Education / RESP
• Visitor / Travel	• Retirement / RRSP
• Critical Illness	• Saving / TFSA
• Mortgage Protection	• Segregated Funds

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS

FINEX ASSOCIATES INC. Dir: **647-402-9689**
Fax: **416-736-4405**

email: elena.zavyalova@gmail.com
1183 Finch Ave.W., Unit 301, Toronto, ON, M3J 2G2

ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ и здоровье человека



Что же такое психическая энергия? Согласно древним восточным учениям, психическая энергия изначальна, а все прочие виды энергии являются ее производными. Все благосостояние человека зависит от наличия в нем психической энергии и в каждой повседневной жизни она ещё более необходима, чем пища и тепло, так как наличие действующей психической энергии позволяет обходиться долгое время без пищи и не замерзнуть при очень низкой температуре.

Психическая энергия, вернее, наличие запаса ее в организме, самым непосредственным образом связана со здоровьем человека: она участвует во всех жизненных функциях организма, является основой иммунитета. Поэтому от ее наличия зависит правильное и полноценное развитие организма человека.

Рассмотрим теперь факторы, которые способствуют накоплению психической энергии с тем, чтобы уметь создавать в организме ее запасы:

1. **Труд.** Невозможно произвести энергию в бездействии и неподвижности. Только движение, только действие порождает энергии. Но для того, чтобы труд действительно был накоплением сокровища психической энергии, он должен обладать определенными качествами. Труд должен быть постоянный, ритмичный, сознательный и радостный.
2. **Искусство.** Давно известно, что искусство возвышает и облагораживает человека, украшает быт, делает чувства утонченными, привносит в жизнь радость. Искусство и красота нужны не только для украшения жизни, но и для накопления психической энергии. Произведения искусства только тогда могут дать прилив психической энергии, когда глаза открыты к красоте и сознание готово воспринять величие творчества.

Отсюда понятно, как важно уже с детства учить человека восприятию красоты, пониманию прекрасных произведений искусства. При наличии такого понимания искусство станет для человека источником психической энергии высшего качества.

3. **Радость.** На Востоке бытует выражение "Радость есть особая мудрость". Речь идет не о той бессмысленной «телячьей» радости, которая заставляет прыгать и скакать, бессознательно дрыгать ногами, но о Радости мудрой, о Радости от осознания Красоты Бытия. Радость можно сравнить с сильным магнитом, ибо она как магнит притягивает к себе сердца и дает обладателю ее импульс жизни, сопротивляемость всяким неприятностям и препятствиям. Она наполняет человека каким-то особым светом.
4. **Мысль.** Бывают бессознательные накопления психической энергии при самоотверженных порывах духа, проявления героизма, совершении добрых дел. Но также может быть сознательное собирание психической энергии, когда значение ее осмысленно. Беспорядочная, слабая, отрывочная мысль не достигает цели. Также не принесет пользу, а только вред мысль эгоистическая и грубая. Мысль, направленная на овладение психической энергией, должна быть чистой и возвышенной. Особенно эффективны мысли об Общем Благе.

5. Любовь. Определенные чувства способствуют образованию и накоплению психической энергии. Среди них самое сильное – это, несомненно, любовь. Истинная любовь та, которая стремится отдавать, а не брать. Человек, чье сердце наполнено любовью, является аккумулятором и источником психической энергии. Он отдает без счета, но и получает без меры. Именно психическая энергия дает силы подвижникам и всем великим деятелям всю жизнь неустанно трудиться во благо, преодолевая сверхчеловеческие трудности и напряжения. Именно поэтому заповедь любви является основой во всех религиях: "Любите друг друга", "Люби ближнего своего" и т.д.

6. Устремление. Это неперенное условие для накопления и развития психической энергии. Но при этом часто устремления людей не соответствуют свойствам психической энергии. Если человек устремляется к накоплению земных богатств, к славе, к почету или чувственным наслаждениям, то такие устремления не только не помогут накопить психическую энергию, но наоборот, приведут к ее растрате, раньше или позже наступит разочарование жизнью. Только самые возвышенные и чистые устремления к самому Высшему и прекрасному будут способствовать развитию психической энергии. Не в прошлое и даже не в настоящее должно быть направлено устремление человека, а в будущее. Так как в будущем заложены возможности всех самых высоких достижений как каждого отдельного человека, так и человечества в целом.

7. Молитва. Это кратчайшая связь с Высшим Миром, непосредственное сердечное устремление к нему, к Иерархии Светлых Сил. Никакие внешние формы, обряды, слова здесь не нужны. Нужно только искреннее устремление сердца, наполненного любовью. Такой контакт, часто очень краткий во времени, дает мгновенный приток психической энергии самого высокого качества.

8. Единение. Мощным фактором накопления психической энергии является единение людей, согласованный труд, дружеское общение. Единение чрезвычайно усиливает приток психической энергии. Объединенная, согласованная психическая энергия коллектива всегда больше суммы отдельных энергий его членов.

9. Единение с природой. Человек может пользоваться психической энергией природы, пополняя таким образом свой запас и увеличивая свою жизнеспособность. Психическая энергия, разлитая в окружающей природе, называется праной. Чистый воздух содержит большое количество праны. Именно поэтому всегда считалось полезным пребывание на природе. Особенно богат праной воздух в горах. Замечено, что пребывание на высотах уменьшает потребность в пище и сне. Также большим источником праны являются зеленые растения, хвойные деревья, зерна, особенно в момент прорастания, семена, пыльца цветов. Особое место занимает аромат цветов, а созерцание их красоты дает большой приток психической энергии!

ФАКТОРЫ, РАСТОЧАЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ. Отдельно необходимо поговорить о факторах, расточающих психическую энергию. Если приток психической энергии воскрешает и преображает человека физически и духовно, то утрата ее приводит к разложению и смерти тела и духа.

Чрезвычайно распространенным пожирателем психической энергии является **раздражение**. Это как яд, который разрушает самого человека, а, выделяясь в окружающее пространство, отравляет и заражает других людей.

Другим очень сильным разрушителем психической энергии человека является **страх**. Он не только разрушает психическую энергию, но и прекращает приток ее в организм человека. Причем эманации страха очень заразительны («один трус способен заразить паникой целое войско»).

Следующим врагом психической энергии является **сомнение**: оно пожирает психическую энергию, разлагающе действует на нервную систему и даже способно изменить пульс человека. Сомнение особенно вредно тем, что, создавая как бы отрицательное магнитное поле, блокирует связь человека с Высшим Источником психической энергии.

Не менее вредным, чем сомнение является и **жадность** к себе. Человек, чувствующий себя несчастным, собирает вокруг себя мрак и заражает им пространство. Сам лишив себя счастья, он становится рассадником бедствий, т.к. согласно закону соответствия, подобное притягивается подобным. Самосожаление и зависть притянут к такому человеку целый рассадник несчастий.

Лень, бездействие, неподвижность - убийцы психической энергии. Жизнь есть движение, энергия есть движение. С прекращением действия и труда замирает жизнь, тухнет огненная энергия. Закон жизни - беспредельное совершенствование, оно происходит в труде и действии, потому лень является нарушителем закона жизни. Психическая энергия требует упражнения, она возрастает и утончается в действии. Даже мускулы нуждаются в упражнении и без движения атрофируются, настолько же разлагающе бездействие для психической энергии. Духовная лень еще более опасна, чем физическая. Лень является одной из главных преград на пути овладения психической энергией.

Разрушителем психической энергии является **неуравновешенность** как телесная, так и психическая. Беспокойство, растерянность, суетливость, нервные движения, чрезмерная жестикуляция, болтливость - все это ведет к напрасной растрате психической энергии. Нужно бороться с этими недостатками, заменяя их спокойствием, собранностью, немногословием и т.д.

Но самым злейшим врагом человека является **эгоизм** в самом широком значении этого слова. Это себялюбие, тщеславие, самомнение, самовлюбленность, самоуверенность, самовозвеличивание, а также обидчивость, самоумаление, самоуничтожение и т.д. Замыкаясь на себе и отгораживая себя от мира, человек лишает себя животворного обмена энергиями с окружающим пространством. Самый лучший способ борьбы с эгоизмом - это стараться заменить его качествами прямо противоположными: самоотвержением, ярым желанием служения общему благу, любовью и уважением к ближним. Нужно учиться трезво оценивать себя, видеть свои недостатки, соизмерять свои желания и побуждения с желаниями и побуждениями других и т.д.

В заключение. Чаще всего люди озабочены здоровьем физическим, здоровьем тела, но при этом часто не понимают, что для оздоровления тела нужно сначала оздоровить дух. Человек будет физически здоров, если в его организме правильно протекают все физиологические процессы. Физиологические процессы целиком зависят от правильного протекания психофизических процессов, мало изученных процессов обмена психической энергией между тонкоматериальными информационно-энергетическими структурами человека и Космоса. Эти последние и составляют основу того, что мы называем духовным здоровьем. **Будьте здоровы!**



СОМАТИЧЕСКАЯ ЙОГА

Всех привлекает вид человека с легкой свободной осанкой и свободными естественными движениями. А ведь это еще и показатель здоровых внутренних органов (дыхание, сердце, пищеварение, мочеполовая система). Сегодня мы расскажем о методе терапевтической йоги, который помогает вернуться к этому естественному состоянию здоровья.

Это Соматическая йога или Соматический подход к йоге, тонкий и очень эффективный способ работы с телом и умом, уникальный метод мускульно-мозгового переобучения, который помогает понять и осознать как работает тело, как мозг ощущает и двигает мышцы, и учит как восстановить над ними контроль.

***СОМАТИЧЕСКИЙ** (от греч. soma тело) - относящийся к телу человека; телесный.

Этот метод позволяет изменить поверхностное дыхание на глубокое, исправить осанку, навсегда избавиться от скованности движений, избавиться от головных болей и хронических болей в шее, плечах, пояснице, бедрах, коленях, спине и суставах.

Кто же создал этот уникальный метод, на чем он основан и как он применяется?

Основатель метода Соматического обучения Томас Ханна (Thomas Hanna, 1928-1990), доктор философии, специалист по нейрофизиологии, переосмыслил термин «соматический», придав ему более точное значение - телесное бытие. Он посвятил свою жизнь поиску путей, помогающих людям стать свободными и здоровыми физически и психологически.

Ханна установил, что причиной многочисленных заболеваний тела является состояние, которому он дал название «сенсомоторная амнезия» - нарушение, при котором сенсомоторные нейроны участка коры головного мозга, отвечающие за сознательные движения, утратили способность контролировать все мышцы или часть мышц тела. Подкорковые рефлексы хронически сокращают мышцы до определенной степени, и кора головного мозга утрачивает способность расслабить их ниже запрограммированного уровня. Это происходит по разным причинам: малоподвижный, нездоровый образ жизни; плохая осанка из-за долгого сидения за компьютером, столом или телевизором; травмы физические, в результате которых человек начинает двигаться неправильно, перенося вес на те части тела, которые не повреждены, а также эмоциональные травмы, заставляющие человека горбиться, как-бы «закрываться» от окружающего мира. Все это ведет к хроническому сжатию соответствующих групп мышц. Со временем человек перестает замечать, что некоторые его мышцы постоянно перенапряжены, перестает их ощущать и контролировать. Мышцы становятся чувствительными и болезненными, начинают вызывать искажение осанки, неправильное перераспределение веса, грыжу дисков, вторичные боли, которые, зачастую, трудно правильно диагностировать.

Пассивные манипуляции (массаж и растяжки) только временно могут убрать мышечное напряжение, но через некоторое время мышцы привычно возвращаются в исходное несбалансированное состояние, вызывая боли и дискомфорт. Все это Ханна детально описал в своей книге «Соматика: возвращение контроля разума над движением, гибкостью и здоровьем».

В начале 1970-х годов Ханна познакомился с работами Моше Фельденкрайза (Moshe Feldenkrais), израильского физика и создателя уникального, «умного» подхода к человеческому движению, как к средству осознания себя («осознания через движение» или «трансформирующие уроки движения»).

Последующие исследования Фельденкрайза и Ханна установили и практически доказали, что человеческая нервная система пластична и способна меняться, и учиться на протяжении всей нашей жизни. Также, как наша нервная система учится держать определенные мышцы плотно, она также может научиться снимать это хроническое напряжение.

Благодаря этим экспериментам Ханна установил, что активное, сознательное движение со стороны человека является наиболее эффективным способом перепрограммирования нервной системы и высвобождения хронического непроизвольного мышечного сокращения.

Метод, который разработал Томас Ханна, работая с сотнями людей, и который помог им избавиться от хронических болей и болезней, считавшихся по мнению медицинского сообщества неизлечимыми, основан на **пандикуляции**.

Пандикуляция (лат. Pandiculare – потягиваться, расширяться) определяется как процесс потягивания при пробуждении. Это естественный способ, который нервная система использует для пробуждения сенсорно-двигательной системы и подготовки к движению. Мы все часто потягиваемся после сна или долгого сидения и знаем, как грациозно делают это кошки и собаки.

Другими словами, функция *пандикуляции* – осуществление обратной биологической связи с мозгом относительно уровня сокращения мышц, помогающая тем самым предотвратить нарастание хронического мышечного напряжения.

Сознательная *пандикуляция* оказалась революционной техникой движения, и на ней как раз основывается метод соматического обучения Томаса Ханна. Сначала Ханна обучил своих пациентов *пандикуляции*, основанной на сокращении и освобождении одной мышцы, а затем небольшой группы мышц. В дальнейшем упражнения включали движения, вовлекающие мышцы всего тела.

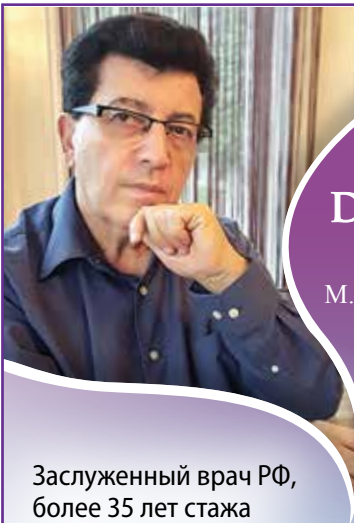
Результатом оказалось то, что *пандикуляция* стремительно уменьшает мышечное напряжение. Кроме того, поскольку пациент расслабляет мышцы осознанно, через обучение, то изменение происходит в головном мозге, в самом сердце сенсомоторных ощущений, и мышцы продолжают оставаться в расслабленном состоянии.

Йога добавила к этому замечательному методу духовный аспект – аспект осознания связи между физическим и эмоционально-ментальным напряжением, еще более осознанную концентрацию на дыхании, а в конце занятий глубокую, контролирующую релаксацию.

В следующем выпуске мы познакомим вас с несколькими базовыми упражнениями соматической йоги, позволяющими снять напряжение и боль в пояснице. Следите за нашими публикациями и **будьте здоровы!**

Ольга Данилевич,

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (RYT-500) И ЙОГИ НИДРА,
автор уникальной методики преподавания "Open Heart Yoga".



DR. VLADIMIR SHIFRIN
M.D. (Russia, Israel), Ph.D.

Заслуженный врач РФ, более 35 лет стажа по психоневрологии. Специалист по диагностике и лечению психосоматических расстройств и неврозов. Консультирование и проведение терапии на дому у пациента.

CONFIDENTIALITY GUARANTEED

(647) 210-3542

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
- Съёмные 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



СОН И ЗДОРОВЬЕ: Влияние сна на здоровье человека

Многие думают, что секрет успеха в жизни в упорном труде и целеустремленности, а такая вещь, как сон, только отвлекает. Но в последнее время, успешные бизнесмены и политики все чаще утверждают, что сон — основное топливо для их работоспособности. Сон называют «хобби успешных людей».

Сон — важная функция, состояние, имеющее огромное общебиологическое значение. Треть своей жизни мы проводим во сне и без сна не можем обходиться. Во сне у нас снижаются активность обменных процессов и мышечный тонус, активнее идут процессы анаболизма, тормозятся нервные структуры. Все это способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов. Но, как отмечал И.П. Павлов, **сон — это не просто отдых, а активное состояние организма**, которому свойственна особая форма деятельности мозга. В частности, во время сна происходит анализ и переработка информации, накопленной нами за предшествующее время.

Если такая сортировка прошла успешно, то мозг оказывается освобожденным от чрезмерной информации, накопленной накануне, и вновь готов к работе. Благодаря этому у нас нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность. Сон обеспечивает процессы программирования в мозгу и выполняет целый ряд других функций.

Сон — сложное в структурном отношении явление. Он состоит, по крайней мере, из двух больших стадий, которые закономерно и циклически сменяют друг друга: 1) сон медленный длительностью 60 - 90 минут (он в свою очередь состоит из нескольких фаз) и 2) сон быстрый (парадоксальный) — 10 - 20 минут.

Считается, что за быстрый сон отвечают более глубокие структуры мозга, и у маленьких детей он доминирует. С возрастом увеличивается доля медленного сна, связанного с более молодыми эволюционными структурами мозга; он более сложно организован.

Долгое время считалось, что отсутствие быстрого сна тяжелее для здоровья, чем медленного. Но это не так — основное значение имеет нормальная структура сна, т.е. определенные соотношения медленной и быстрой фаз. Если это соотношение нарушается (что происходит, например, при приеме снотворного), то сон, даже длительный, не приносит чувства желанного отдыха. Если сон укорачивается, и нам не удается выспаться, то падает работоспособность, и могут возникнуть некоторые невротические нарушения. Если недосыпание является регулярным, эти изменения постепенно накапливаются, и в силу углубления невроза могут наступить тяжелые функциональные заболевания.

Характерной особенностью быстрого сна являются **сновидения**. Хотя сейчас известно, что и быстрый, и медленный сон могут сопровождаться сновидениями, но яркие, эмоционально окрашенные, иногда с фантастическими или детективными сюжетами сновидения чаще всего из быстрого сна, когда мозг работает очень напряженно, напоминая своей активностью период бодрствования. Сновидения характерны для всех, однако не все и не каждое из них мы запоминаем.

Конкретная продолжительность сна сугубо индивидуальна и зависит от характера предшествующей деятельности, общего состояния здоровья,

возраста, времени года, особенностей деятельности и других факторов. В частности, после напряженного умственного или физического труда требуется более продолжительный сон.

Как показывает практика, главным условием полноценности сна является его непрерывность — она-то и создает в мозгу оптимальные условия для переработки информации, для сопоставления информации, накопленной за предшествующий день с уже устоявшейся или генетически детерминированной. Именно благодаря этому во сне освобождаются резервы памяти, стирается ненужная информация и устраняются ненужные реакции, сформировавшиеся во время бодрствования.

Благотворно сказывается на организации и структуре сна **привычка ложиться и вставать в одни и те же часы**. Благодаря этому формируется стереотип, который автоматически включается в заданное время, и засыпание происходит быстро и без затруднений. Особое значение это имеет для тех из нас, кто «работает головой» и, как это часто бывает, в силу различных причин сдвигают умственную работу на более позднее время. Подобный режим может закрепиться и постепенно привести к нарушениям сна, а затем — и к патологии. Необходимо учитывать и наши биоритмологические особенности. Так, типичные «жаворонки» ложатся спать в среднем на полтора часа, а встают на два часа раньше «ночных сов».

При нарушениях сна целесообразно сделать вечерние часы временем для отдыха и расслабления, так как значительные физические и умственные дневные нагрузки ухудшают последующий сон. В этих же целях в вечернее время следует избегать деятельности отличающейся высокой эмоциональностью (споры-разговоры, просмотр эмоциональных кинофильмов и передач и т.д.) или умственной нагрузкой (проверять электронную почту, блуждать в социальных сетях), тяжелой и обильной пищи, напитков, содержащих кофеин или алкоголь, интенсивных физических тренировок — в общем, всего того, что, возбуждая нервную систему, нарушает сон. Сну должна предшествовать спокойная обстановка. Насыщенный интересный день, разумное сочетание умственной и физической нагрузки, активный и разнообразный отдых, физическая активность: все это — хорошие предпосылки нормального сна. Особенно полезны вечерние прогулки или медитации, чтобы очистить сознание от дневных забот.

Если вы плохо спите ночью, то спать днем, тем не менее, не рекомендуется. Как мы уже писали в предыдущих выпусках нашего журнала, Аюрведа не рекомендует дневной сон, так как считается, что он способствует образованию в теле токсинов и является одним из основных факторов старения. Однако существует несколько исключений, например, для очень маленьких или старых, для людей, ослабленных болезнью, сексом, интоксикацией, работой или эмоциональным стрессом. Короткий сон на 10-20 минут сразу после полудня помогает восстановить активность.

Спать лучше в теплой, сухой, тихой, затемненной комнате, на не слишком мягком, упругом матрасе. Перед сном неплохо проделать простые успокаивающие процедуры, например, принять теплый душ или ванну с успокаивающими травами. Но, помните, окончательный выбор ритуала подготовки ко сну вы делаете сами на основании собственного опыта, ощущений и самочувствия! **Будьте здоровы!**



ROYAL TEAM
REALTY INC.

HAPPY HEALTHY HOME
for you & your family!

Tatiana Apanovitch
Sales Representative

416.564.9870 (direct)
905.508.8787 (office)
9555 Yonge St. Unit 406, Richmond Hill
Tat.Apanovitch@gmail.com
www.royalteamrealty.ca



CUSTOM-BUILT HOME IN KING CITY
Custom-built home in King City. 6+1 bedrooms, 5 washrooms. 1.32 acres of beautifully landscaped property. Over 1000 sq.ft. private suite on the 2nd floor with side entrance. Potential business or rental unit.



(416) 661-0888
В образовании с 2003 года!

Получите Профессию с нами!
от 2х недель до 12 мес

ОФОРМЛЯЕМ финансовую помощь

ДИПЛОМ

- Software Quality Assurance & Testing
- Accounting, Payroll & Business Administration
- Computerized Accounting
- Computer/Medical Office Administrator
- Early Childcare Assistant - NACC certified
- Food Service Worker
- Banking and Financial Services
- Personal Support Worker - NACC certified

СЕРТИФИКАТ

- Bank Teller
- Building Superintendent

Мы рядом:
4630 Dufferin Street, Suite 305
(800м от Ямми Маркет)
www.canadianallcare.com





Древняя азбука Русов: СОТВОРЕНИЕ ЖИЗНИ

Рассказывает Виталий Литвинов

Продолжаем наше знакомство с древней Азбукой Русов и переходим к пятой строке Славянской Буквицы. Четвертая строка заканчивается Буквицей От (от): **До сей поры. Предел.**

Итак, познавая, что существует предел, человек лучше воспринимает целостность и цели:

Ц 900 - Ци (ц). Это целостность, умение создавать и видеть целое, умение воспринимать мир целым, умение правильно ставить цели и их достигать. Это процесс, который стимулирует постоянное развитие и преобразование. **Числовое значение – 900**, где 9 - наивысшее (предельное) простое число и две сферы (00) взаимодействия. Образ: **цель, целеустремленность** (к конкретной цели), т.е. данная цель может быть достигнута в одной сфере, и это достижение станет начальной точкой стремления к цели в другой сфере и т.д. **Энергия энергоинформационного обмена.** Свѣтлая система устремлений человека.

Цыц - стремление к пределу; к чему-то находящемуся рядом. **Цыплёнок** - тот, кто появился из плёнок (яйца).

Если мы поставили себе цели и начали процесс их достижения, то перед нами открываются новые грани:

У 90 - Червь (ч). **Грань, природная красота.** Черта (чер), ведома (в) людям (л) созидаящим (ь). Образ: **разграничение определенных порядков, структура, наполненная божественной мудростью в мире Яви. Жизненная структура. Числовое значение - 90.** Став бриллиантом, алмаз обретает грани, которые начинают радовать нас, наш глаз, наши чувства. Это красота, как реакция на грани, поэтому – червлёная, черевички. То есть, это некий образ, область, которую мы определили, как объект. Червлюю нам образы и показываются. Это то, что мы воспринимаем как нечто понятное, доступное, известное.

Доча - человеческое (а) состояние (ч), готовящееся воспроизводить Божье (о) добро (д). **Читать** - присваивать себе (тать) энергию жизни (чи).

Поняв, осознав, восприняв и определив, что существуют грани, мы сталкиваемся с таким понятием, как:

Ш - Ша (ш). Три потока, соединённые между собой. Выходящий за определённые рубежи, за определённые образы восприятия; определенная широта (площадь), структура. Пространство уже облагороженное и упорядоченное.

Звуки из пространства, вызывающие состояние покоя. Это простор – всё, что нас окружает в явном мире. **Шаг** - движущееся пространство. **Шаль** - пространство (ша), людьми (л) сотворённое (ь). **Шалость** - выход людей за определённые рамки поведения. "Галерка ША!". **Шар** - определенное упорядоченное истинное ограниченное пространство.

Еще одна грань - энергоинформационное пространство. Пространство тонкого плана или нашего сознания, в котором мы воспринимаем образы.

Шаман – структура пространства (ша), человек (ман), т.е. это человек, структурирующий пространство и слышащий звуки из этого пространства.

Подписуем снизу к Ша твердо (Т) и получим:

Щ - Шта (щ). **Пространство, ограниченное каким-то рубежом, пределом; защитная форма. Процесс, утверждающий продолжение Жизни.** Многоплановость, многопроявленность. Обережная структура. Сейчас **Шта** трансформировалось в **Ща**.

Воспринимая всеобъемлющее пространство, у нас возникает потребность сделать его твёрдым, известным, понятным. В котором мы могли бы существовать и которое нас могло бы защищать объединять, скреплять и участвовать в нашем творении. Государство – это и есть Шта, т.е. это пространство, находящееся в каких-то границах, которые мы для себя и определили.

Если провести параллели, взаимодействие **Шта** и **Ша** аналогично взаимодействию букв **Есмь** и **Есть**. Только те буквы гласные, а эти согласующие.

Чаща - определенной меры (ча) предел (ща).

Щить - защитная форма; сделанное для защиты из плотного материала.

Человек, находясь в защищённом пространстве (быта, домашнего очага), получает возможность и потребность что-то творить:

Ъ - Ер (о краткое). **Это процесс творения – то, что сейчас в данный момент сотворяется. Твёрдость в понятии утверждения какого-то действия, происходящего под определенным управлением (выполнение необходимого действия - сотворяша).**

Образ замысла. Покровительство высших сил. Одухотворенная тонкая материя, переходящая в плотную материю явного мира. Оно может сотворяться как Богами, Природой, Землёй-матушкой, так и самим человеком, т.е. рождается какая-то новая оная структура.

ПОСТЬ - Полное Очищение Собственных Телес Сотворяша. Все слова в буквице всегда должны заканчиваться гласными, поэтому в конце слов, не имеющих гласных, писалась, но не произносилась **Ерь** или **Ерь**.

Творя что-то, мы так или иначе сталкиваемся с пониманием того, что не только мы можем творить, но также это могут делать и другие:

Ы - Еры (ы). **Означает сотворение в единстве с небесным потоком.** Единство множества, множественное действие, множественность структур, которые что-то сотворяют одновременно, но не обязательно у нас (в нашей форме жизни, на нашей Земле), а и в других Мирах; сотворенное вдали от конкретного места; соединение с немыми структурами. Взаимосвязь с иными формами бытия.

Т.к. графический образ буквы есть взаимодействие «ерь» и «ижеи», то и в смыслеобразе буквы присутствуют и **созидательная, и взаимодействующая формы. Мы** – единомышленники.

Берь - Ерь (е, э кр.). **Это то, что уже сотворено и существует как данность.** Сотворённое, созданное, существующее, природное (жизнь, Богом данная при Роде). Можно сказать, что это существо, вещество, объект, т.е. это не конечная форма процесса творения, а некий результат. Всё, что существует как данность, любой объект может быть видоизменён. К нему может быть приложена какая-то творческая сила, и он тоже может приобрести новые грани (новые свойства), поэтому это не конечная форма, а констатация того, что факт творения подошёл к законченной форме.

Омь - сотворенная и существующая священная вибрация. Название реки.

Итак, **пятая Азбучная Истина: Ци Червь Ша Шта Ер Еры Ерь** – Все устремления в совершенствовании проявленного Мира и его расширение путём разрастания Потомственных Кругов под покровом Высших сил, есть сотворённая Богом данная Жизнь.

Health Link Compounding Pharmacy

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

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

Для новых клиентов антицеллюлитный крем с витамином Е стоимостью \$50 - в подарок

Home visits for patients convenience
24/7 Бесплатная линия для ответов на ваши вопросы
 647-638-7387- George



СЧАСТЛИВАЯ УЛЫБКА В ЗЕРКАЛЕ

Чтобы счастливо улыбаться своему отражению в зеркале, подружитесь с эстетической медициной! Что такое «эстетическая медицина»? Это продукты по уходу за кожей, препараты и процедуры, позволяющие безопасно и безболезненно поддерживать себя в прекрасной естественной форме, сохраняя молодость лица, тела и духа.

Пример тому - это стильная, красивая, ухоженная, хоть и не юная, с кое-какими морщинками, женщина без огромных губ, искусственных ресниц, накладных ногтей и всего другого накладного и наносного. Сегодня в моде здоровый образ жизни, здоровая кожа, живая мимика, хорошее настроение, а главное - ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ! Максимально бережный подход к своей красоте и забота о ее сохранении на долгие годы.

Что происходит с нашей внешностью с годами? Подкожный жир, который в молодости располагался в глубоких слоях кожи в скуловой области, после 35-40 лет сдвигается вниз по направлению к нижней границе щек, нарушая четкость овала лица и образуя провисания кожи ("брыли"), носогубные складки и морщины в нижней части уголков рта, а также второй подбородок. Когда мы худеем, то одежда на нас висит мешком. Так же провисает и кожа лица, когда с возрастом наш череп уменьшается в объеме.

Современная косметология уже отошла от коррекции отдельно взятых морщин. Вместо этого коррекция производится в

3-D проекции: эффект лифтинга достигается за счет восстановления утраченных объемов в глубоких тканях в области скул, боковых частях лица и височной зоне, и создания поддержки провисших тканей (например, в областях под и над бровью, что дает более омолаживающий эффект, чем заполнение морщинок на средней линии лица).

На вопрос что бы пациенты хотели улучшить на своем лице, многие натягивают руками кожу в направлении выше висков. Это доказательство того, что коррекция должна проводиться в верхней трети и овале лица.

В своей работе я использую высококачественные, безопасные препараты, разработанные по новейшей, не имеющей аналогов технологии Vycros, которые позволяют мне гарантировать качество работы и длительность результата коррекции. Препарат содержит обезболивающий компонент, не вызывает аллергии и раздражения. Процедура с этим препаратом - это поистине «процедура обеденного перерыва»: без отёчности и покраснений. Девяносто процентов изменений по восстановлению и омоложению лица видно уже после первой процедуры. При этом длительность результата - 24 месяца и дольше, в зависимости от образа жизни пациента.

Также ко всем пациентам я применяю глубоко индивидуальный подход, с учетом ваших особенностей и пожеланий. Помните, то, что подошло вашей знакомой или подруге, может отличаться от того, что нужно вам. Приходите на бесплатную консультацию, и я составлю для вас вашу индивидуальную программу восстановления и омоложения лица. Ведь хорошее настроение начинается со счастливой улыбки своему молодому и красиво-му отражению в зеркале!

Светлана Гоголь
КОСМЕТОЛОГ

(647) 772-5281 | www.fycep.com
855 Alness Street, Unit 26, North York

Косметолог-профессионал с золотыми руками

и многолетним опытом работы предлагает:

Для лица, шеи и зоны декольте:

- Механическая и ультразвуковая чистка, пиллинги
- Мезотерапия - Лифтинг и массаж

Также, мезотерапия для кожи головы (волос)

НОВИНКИ! • филлеры премиум класса;
• биоревитализация и мезотерапия;
• препарат для зоны вокруг глаз

(Juvederm Volift):
убирает темные круги
и впадины под глазами;
• препарат-бустер для шеи
(Juvederm Volite):
подтягивает, убирает
складки и дряблость
кожи, запускает
выработку коллагена
и эластина.

Достаточно
1-й процедуры в год
и СУПЕР ЭФФЕКТ
ОБЕСПЕЧЕН!

www.fycep.com | s.fycep@gmail.com

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:

(647) 772-5281 Светлана Гоголь
855 Alness Street, Unit 26, North York

ПСИХОТЕРАПИЯ



**Валерий
Белянин**

ПСТ

Registered
Psychotherapist

(416) 423-2484

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



Эмоции, ограничивающие НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ

*Всегда ли наши решения всесторонне взвешены и объективны?
Как сделать так, чтобы решения были правильны, а действия
приводили к исполнению задуманного?*

Зачастую, в момент принятия решения, мы мечемся между разумом и чувствами, и во многих ситуациях мы принимаем решения на основе внутренних ощущений. Однако, наша реакция на происходящее не всегда соответствует нынешней ситуации. Вероятнее всего, это импульсивный ответ на какие-то события прошлого, которые запечатлелись в нашей клеточной памяти. Мы смотрим на сегодняшнее обстоятельство через призму прошлого, когда произошло подобное событие.

Таким образом, наше тело и разум руководствуются указаниями программы, сформированной на основе травмировавших нас когда-то переживаний. Когда наши мысли зажаты тисками разных страхов, недостатком самооценки, мы просто не в состоянии эффективно действовать. Вы только подумайте, ведь мы принимаем важные, в том числе и судьбоносные, решения сегодня, руководствуясь абсолютно устаревшими, отжившими установками. Ограниченное, таким образом, мышление не может позволить нам получить от жизни и малой доли того, что мы заслуживаем.

Научившись распознавать и контролировать свои чувства и отпустив эмоции, которые часто тянутся к нам из прошлого, мы способны изменить большинство аспектов физического, умственного и духовного существования. Эфирные масла - идеальные помощники в этом деле. Причина в том, что, проходя через систему обоняния, ароматические масла начинают взаимодействовать с лимбической частью мозга.

Из Википедии:

«Лимбическая система окутывает верхнюю часть ствола головного мозга, будто поясом, и образует его край (лимб). Участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, эмоций, памяти, сна, бодрствования и др. Получая информацию о внешней и внутренней средах организма, лимбическая система запускает различные реакции, обеспечивающие адекватное приспособление организма к внешней среде и самосохранение».

Таким образом, применяя эфирные масла, мы получаем доступ к одной из древнейших частей мозга - можно сказать, эмоциональному мозгу. Это позволяет высветить «застывшие» в нас неразрешенные ситуации, взглянуть на них по-новому и получить уникальную возможность вычистить наш эмоциональный багаж раз и навсегда. Это исключительно важно, так как мы можем исполнить наше земное предназначение в полной мере только полностью освободившись от оков прошлого.

Наши предки давно заметили, что вдыхание благовоний - натуральных эфирных масел - оказывает на организм человека выраженное регулирующее воздействие: во все времена ароматы помогали справиться с раздражением, усталостью, негативными переживаниями, выравнивали психоэмоциональное состояние. Современные ученые подтвердили тот факт, что запахи влияют на поведение человека, регулируя эмоциональный фон и нормализуя состояние всего организма.

Итак, эфирные масла смогут вам помочь:

- изменить негативное восприятие мира на позитивное; создать положительный эмоциональный настрой и отношение к жизни;
- простить и отпустить обиды прошлого (одной из главных причин наших физических и душевных недугов считается неумение отпустить и прощать);
- отпустить злость, разочарование, ненависть, ревность (наша печень копит в себе многие негативные эмоции, очищая нашу кровь от их вредных последствий);
- вспомнить и заново научиться реагировать на жизнь непосредственно и жизнерадостно, как мы делали это в детстве (в детстве мы знали, что мы можем все, но с годами утратили это ощущение);
- жить и наслаждаться настоящим моментом (невозможно сегодня действовать продуктивно, если мы без конца сожалеем о прошлом или волнуемся о будущем).

Освободившись от тяжелого эмоционального багажа прошлого, вы станете по-настоящему духовно здоровы. Вы начнете излучать радость и свет, привлекая положительные перемены, счастье и успех. И ваша жизнь изменится! Будьте счастливы и здоровы!

Kate Kopylova
Healthy Living Advocate

Young Living Essential Oils,
Independent Distributor
#3877818
Executive Leader

- Тай Массаж
- Бесплатные консультации по использованию ароматических масел, облегчающих симптомы:
 - головной боли
 - стресса и тревожного состояния
 - мышечных и суставных болей
 - проблем с пищеварением
 - кашля и простуды
 - кожных проблем
- Классы по обучению использованию ароматических масел для поддержания и улучшения здоровья

☎ 289. 801.3727 🌐 www.LivingOilsTeam.com
f fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/



ДИСБАЛАНС - ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ: как определить и устранить

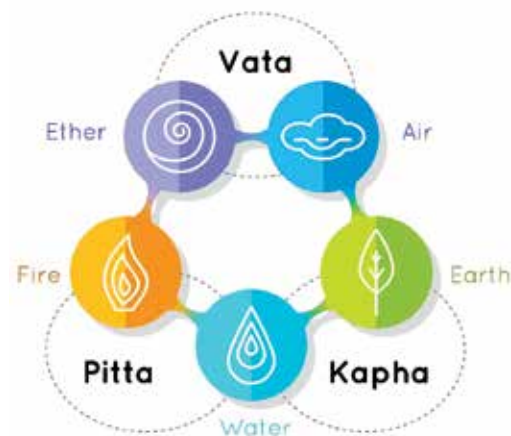
В предыдущих выпусках нашего журнала мы много писали про Аюрведу - древнеиндийскую науку о счастье и здоровье. Напомним, Аюрведа в переводе с санскрита означает «знание жизни». Эта целительская система исследует вопросы физического здоровья, эмоционального равновесия и духовного совершенствования с точки зрения взаимоотношений человека и Вселенной.

Согласно философии Аюрведы, жизненная сила вселенной проявляется в виде трех энергий, или дош: ваты, питты и капхи. И все мы представляем собой уникальную комбинацию этих трех сил — они регулируют жизнедеятельность нашего организма. Считают, что каждая доша — это сочетание двух из пяти первоэлементов материального мира: земли, воды, огня, воздуха и эфира (или пространства). По сути, доши — это жизненные энергии, контролирурующие все процессы в нашем теле, при этом каждая из них имеет свою специфическую «зону ответственности» и наделена определенным набором физических качеств и характеристик. Несмотря на то, что в каждом человеке присутствуют все три доши, как правило, одна или две из них явно преобладают.

Индивидуальное соотношение дош определяется в момент зачатия и является нашей изначальной психофизиологической конституцией — пракрити.

В переводе с санскрита «пракрити» значит «природа», и этот термин имеет отношение к изначальной природе человека: определенному набору присутствующих исключительно ему психофизиологических качеств. С точки зрения Аюрведы, каждый из нас с момента зачатия обладает неповторимым, как отпечатки пальцев, процентным соотношением ваты, питты и капхи. Пракрити каждого человека — это своего рода выданный нам раз и навсегда «биологический паспорт», в котором зафиксирован баланс дош в первый момент нашего существования. Такое состояние дош, являясь врожденным и изначальным, соответственно рассматривается как оптимальное лично для нас и является тем идеалом, к которому следует стремиться в течение жизни.

Люди, в пракрити которых все три доши присутствуют в равной пропорции, встречаются крайне редко. У большинства из нас доминируют одна или две доши. Если в вашей конституции преобладает вата-доша, то можно сказать, что у вас вата-пракрити.



КАКИЕ КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ ПРЕОБЛАДАЮЩИХ КОНСТИТУЦИЙ?

- Вата, «эфир и воздух» – это творческий потенциал, энтузиазм, свобода, великодушие, радость, живость и активность. В состоянии дисбаланса избыток ваты проявляется как взбалмошность, беспокойство, чувство незащищенности, недостаток целостности и честности, страх.
- Питта, «огонь и вода» – это честолюбие, сосредоточенность, доверие, храбрость, стремление к знанию, разумность. Избыток питты выражается в излишней критичности, раздражительности, излишней амбициозности и страхе неудачи, ревности и зависти.
- Капха, «вода и земля» - это забота и нежность, центрированность и заземленность, терпимость и сострадание, стабильность, удовлетворенность, поддержка.

В состоянии дисбаланса избыток капхи проявляется как упрямство, склонность к перееданию и чрезмерному сну, пассивность, скука, недостаток интереса, небрежность.

ПОЧЕМУ БАЛАНС ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

В течение жизни пропорциональное соотношение дош постоянно колеблется в зависимости от нашего окружения, диеты, времени года, климата, возраста и множества других факторов. А текущее равновесие дош оказывает влияние на состояние нашего здоровья, уровень энергии и самочувствие в целом. Когда равновесие нарушается, помимо эмоциональных проявлений, избыток ваты будет скапливаться в толстом кишечнике, питты - в тонком кишечнике, а капхи - в легких.

На первом этапе скопление ваты приводит к образованию газов и запорам. Появляется сухость кожи и боли в суставах. Возникает нервозность, усталость, нарушается сон. Возникает необходимость тепла в любом проявлении: теплая пища и питье, хочется поехать на теплое море, тянет провести время в теплой компании друзей.

Скопление питты создаёт ощущение жжения в различных его проявлениях: покраснения на коже, зуд, рожистые воспаления, изжога, горечь во рту. Возникает гнев, раздражительность, недовольство по всякому поводу. Появляется желание охладиться в прохладной воде.

Скопление капхи проявляется в увеличенном отделении мокроты и слизи, кашле, насморке, нарушении работы желудка, что ведёт к отекам, чувству тяжести и расстройствам пищеварения. Появляется чувство вялости и апатии, потеря интереса к жизни. При продолжающемся нарастании дисбаланса симптомы болезней начинают увеличиваться.

Симптомы ухудшающегося вата-заболевания – это обильное газообразование, боли и спазмы в кишечнике. Симптомы повышенной питты – это повышение кислотности и ощущение жжения в желудке, пониженная жизненная активность, бессонница. Симптомы повышенной капхи – потеря аппетита, тошнота, повышенное слюноотделение, тяжесть в сердце и голове, сонное состояние.

Если дисбаланс не скорректировать, то начинается распространение болезни. Избыточная доша переполняет место своего обитания и начинает «переливаться» в другие части тела, используя для этого разные каналы. Обычно сначала идет переполнение желудочно-кишечного тракта, затем избыточная доша переносится с кровью и плазмой, и поселяется в ослабленном месте организма. И вот тут-то и начинается развитие болезни в определенном органе. Например, вата, проникшая в кости, – это артрит. Язва 12-перстной кишки – это заболевание питты. Капха движется из верхнего отдела желудка в легкие и бронхи, вызывая такие заболевания, как плеврит или бронхит.

Стоит заметить, что в традиционном её понимании, болезнь еще не проявилась и лечить ее довольно легко. Стоит только вернуть «разшалившуюся» дошу в равновесие, и все болезненные симптомы исчезнут. Врач Аюрведы, по пульсу и осмотру кожных покровов, языка, ногтей и глаз, может легко почувствовать степень дисбаланса доши и назначить соответствующее лечение по восстановлению нарушенного равновесия.

Также при этом очень эффективна Панчакарма - классическая аюрведическая процедура для глубокого очищения организма.

Панчакарма преследует две основные цели: устранить дисбаланс дош в организме, и вывести шлаки и токсины из организма.

Традиционно Панчакарма, «пять очищающих действий», включает в себя пять компонентов: «очищение клизмами, очищение носа, использование слабительных, вызывание рвоты и кровопускание» и заключается в особой системе приемов, заставляющих токсины локализоваться в желудочно-кишечном тракте, откуда их можно вывести наружу.

При многих заболеваниях процедура Панчакармы способствуют значительному облегчению. Это и неудивительно, ведь устранение заболеваний происходит как результат устранения дисбаланса дош, вызывающих эти заболевания. Также происходит значительное улучшение самочувствия; омоложение организма через улучшение работы всех органов и систем, повышение уровня энергии и иммунитета благодаря выведению шлаков и токсинов; улучшение пищеварения и корректировка веса; укрепление и регенерация костной ткани; уравнивание работы нервной системы. Многие пациенты отмечают, что улучшается общее психическое и эмоциональное состояние и очищается ум, а главное - появляется неповторимое ощущения радости бытия.

С 2016 года мы, жители Торонто, можем позволить себе ощутить целительное действие этой процедуры у нас в Канаде, всего в 50 минутах от Монреаля! Панчакарма-программа проводится в Swami Vishnudevanada Аюрведическом центре на базе Sivananda йога ашрама, и включает проживание, питание в ашраме и доступ ко всем классам и программам в рамках Yoga Vacation Programs.

ПАНЧАКАРМА в Квебеке!

Комплекс древнеиндийских аюрведических процедур:

- глубокое очищение и омоложение организма на клеточном уровне;
- по всем канонам классической Аюрведы;
- проживание и питание в Sivananda йога ашраме, доступ ко всем классам и программам.



Swami Vishnudevanada Аюрведа центр

(на базе Sivananda йога ашрама)

673 8th Ave., Val Morin Quebec J0T 2R0 (50 мин. от Монреаля)

Проводит д-р Вишну (Dr. Vishnu), P.R.MD Panchakarma, BAMS
email: dr.vishnu101@gmail.com

Даты: **29 июня - 13 июля, 15 - 30 июля,
02 - 16 августа, 20 августа - 3 сентября**

t: 1-819-322-3226 or 1-800-263-9642

e: ayurvedayogacamp@sivananda.org

www.sivananda.org/camp/ayurveda-2



ИСЦЕЛЕНИЕ на тонком уровне



Наташа Зарубин

Registered Homeopath

Тел: (416) 274-3027

natasha@homeopathyland.com
www.homeopathyland.com

Гомеопатия использует натуральные средства, не имеющие побочных эффектов, даёт прекрасные результаты во многих областях физического, психического и эмоционального здоровья и потому становится более популярной во всем мире. Клинический опыт показывает, что гомеопатические средства не только способны облегчить симптомы и сделать лечебный процесс более эффективным. Современная гомеопатия открывает дверь к духовному изменению человека и признана как неотъемлемая часть человеческого опыта процесса исцеления на вибрационном уровне. В частности, гомеопатия помогает в создании здоровых отношений, обретению чувства полезности и значимости, улучшению качества жизни.

Если в обществе не существует единой духовной целостности (это, зачастую, проблема многих индустриально развитых стран), люди испытывают потерю духовности и, как следствие, осознания своего предназначения.

Согласно многим религиозным учениям, каждая душа, получив свою земную реинкарнацию (перевоспложение), должна пройти свой духовный путь в физическом теле, согласно той миссии, которую она запланировала до своего физического воплощения. Об этом говорится в манускрипте Изумрудных Скрижалей Тота Атланта, в записях Елены Блаватской и трудах Долорис Канон, американского гипнотерапевта. Долорис Канон первая обратила внимание на феномен нового поколения детей, обладающих экстрасенсорными способностями и пришедшими в этот мир с предназначением реализовать свой истинный потенциал, заложенный еще до рождения. К сожалению, с самого момента рождения большинство детей подвергается интенсивным вакцинациям и медицинскому вмешательству, и потому не всем удастся реализовать данные способности. Сохранить этот потенциал является моей задачей.

В наше время возникла огромная потребность в медицинских и оздоровительных практиках, которые поддерживали бы этот процесс с самого начала. Некоторыми из таких практик, в частности, являются чистое органическое питание и гомеопатия, как исцеление.

Считается, что человечество подошло очень близко к переходу на новый уровень сознания и духовного мировоззрения, основанного не на индивидуальном, а на коллективном восприятии реальности. Так, чувствительность к магнитным полям, солнечным бурям и землетрясениям может создавать болезненное состояние у чувствительных людей. Многие обладают экстрасенсорной способностью воспринимать события, которые произойдут в ближайшем будущем, другие видят сны, которые становятся реальностью. Одни, согласно их свидетельствам, обладают способностями общаться с существами из других, более высоких измерений, другие способны мыслью или взглядом ломать стекло, взрывать лампочки или передвигать небольшие предметы.

В традиционной медицине считается, что многие из этих состояний можно диагностировать исключительно как психопатические или шизофренические. На самом деле многие из людей, обладающих перечисленными способностями, просто сверхчувствительные, и, после, например, перенесенной инфекции у них начинается сверхактивное воображение, повышенная эмоциональность или задержка в развитии.

Я очень часто наблюдаю это у детей, которые поспешно диагностированы как психически неуравновешенные или неспособные к обучению. Гомеопатия, обладая глубокими знаниями о способности души при рождении соединяться с эмоциональным и физическим телом, может помочь таким пациентам вернуться в реальность вместо того, чтобы оказаться в психиатрической клинике. Например, гомеопатические Hydrogen и Helium помогают корректировать процесс реинкарнации у детей с трудностями в развитии. Препарат Stramonium может помочь вернуть спокойный сон детям, которые видят во сне монстров или боятся призраков. Dodecadeon может помочь тем, кто душевно обеспокоен, находится в поиске и не чувствует себя "как дома" на этой Земле.

Учения Будды о душе и ее перевоплощении датируются тысячелетиями и присутствуют во многих восточных философиях. В некоторых из них отсутствует такое понятие, как личность - есть только ее воплощение. Современная гомеопатия помогает найти потерянные или забытые аспекты этого воплощения и вновь соединиться с самими собой.

Некоторые пациенты приходят к врачам-гомеопатам с широким спектром диагнозов и психологических состояний, таких как беспокойство, навязчивые идеи, депрессия. Многие из них страдали от грубого обращения (часто сексуального), тяжелой потери, развода и других серьезных травмирующих ситуаций. Гомеопатические средства способны влиять на тонкие энергетические вибрации и помогают не только выпустить из тела травму, исцелить душевную боль после перенесенной болезни, восстановить здоровье, но и помочь пациентам соединиться с источником их собственного Я. Жизненный путь становится яснее, и мы становимся способными жить согласно нашей высшей цели.

Natasha Zarubin,
REGISTERED HOMEOPATH

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ: клиника TRION



В прошлом выпуске нашего журнала мы начали рассказ о клинике Trion Medical, удивительном уголке здоровья, о котором нам рассказывают многие наши читатели. Они сами посещают клинику TRION всей семьей и рекомендуют всем без исключения. Причин тому несколько: это и великолепные специалисты, и уютная домашняя обстановка (из собственного опыта, переступив порог клиники не хочется оттуда уходить). Но в первую очередь это, конечно, качество и разнообразие лечебных и оздоровительных услуг, которые предоставляются в клинике.

В прошлом выпуске мы уже подробно рассказывали о некоторых из этих процедур, таких как все основные виды массажа, остеопатия и акупунктура, ионная очистка, биорезонансная диагностика и другие. В этом выпуске мы продолжим рассказ.

У вас болят ноги или спина? В клинике TRION вам помогут подобрать, например, правильные **ортопедические стельки**. Состояние ног – это важное условие нашего хорошего самочувствия. К сожалению, не всех природа одарила красивой формой голеней, ступней и отсутствием таких патологий, как плоскостопие, бунions или пяточные шпоры. С возрастом проблемы лишь усугубляются, и после 40-50 лет частыми жалобами являются отечность ног, быстрая усталость при ходьбе.

Минимизировать эти проблемы можно не только специальным лечением, но и путем применения качественных ортопедических стелек, которые можно использовать как для коррекции имеющихся недостатков, так и в качестве профилактики. Главное – правильно подобрать их размер и тип, тогда ваша походка станет более легкой, а любая прогулка будет приносить удовольствие от движения, а не мучительные страдания. Стельки бывают как универсальные для классической, спортивной и повседневной обуви, так и лечебные (например, облегчающие симптомы плоскостопия).

Компрессионные носки, чулки, колготки для лечения и предотвращения заболеваний вен (оттеки, тромбозы и воспаления вен). В первую очередь компрессионные носки рекомендованы людям, которые страдают варикозным расширением вен. За счет компрессионного эффекта значительно улучшается процесс кровообращения, а стенки сосудов получают так называемую опору, которая препятствует последующей деформации вен. Компрессионные носки и чулки также рекомендованы всем, кто находится в группе риска с высокой вероятностью возникновения заболеваний вен и проблем с сосудами:

- беременным женщинам;
- спортсменам;
- людям, имеющим склонность к отекам ног;
- людям с наследственной предрасположенностью к варикозному расширению вен;
- людям, которые ведут малоподвижный образ жизни;
- людям с лишним весом.

Также носки компрессионного типа важны для профилактики заболеваний сосудов. Они максимально плотно облегают ногу, тем самым снижая эффект давления и воздействия крови на вены, в следствие чего предотвращается застой крови и убирается чувство тяжести в ногах.

Профилактические корректоры осанки. Естественные свободные движения, правильная поза, гордая посадка головы – признаки сильного, уверенного, здорового человека. Кроме того, правильная осанка (правильное положение позвоночника и тела в вертикальном положении) помогает внутренним органам нормально функционировать. Знаете ли вы, что последствиями нарушения осанки могут быть головокружение, боли в шее, сбой гормонального баланса и даже зубная боль? А с возрастом нарушение осанки может привести к неврологическим, респираторным, сердечно-сосудистым и суставным заболеваниям.

Чтобы дать правильный эффект, а не усугубить проблему, компрессионные носки и чулки, корректоры осанки, ортопедические стельки и другие продукты обязательно должны быть подобраны индивидуально. Специалисты клиники TRION помогут вам это сделать!

Это только некоторые примеры из многочисленных услуг, которые предоставляются в клинике TRION. Мы советуем всем нашим читателям самим заглянуть в этот замечательный уголок здоровья, познакомиться с прекрасными специалистами, которые здесь работают, и на себе попробовать лечебные и оздоровительные процедуры, о которых мы рассказали в этой статье. **Будьте здоровы!**



2727 Steeles Ave. W.,
Unit 103, M3J 3G9
(416) 650-9878

www.trionmedical.ca

- Medical Supplies
- Остеопатия
- Массаж (антицеллюлитный, лечебный, hot stones)
- Акупунктура
- Биорезонансная диагностика
- Детокс терапия: ионная очистка организма от шлаков
- Глубокомышечный массаж рук с парафиновой аппликацией
- Кислородный коктейль
- Оздоровление организма через правильное дыхание по методу Бутейко





Ирина Петрова

Член коллегии психотерапевтов Онтарио (CRPO)
лицензия # 002775.

Тел: (416) 843-4963

irina@goodlifepsychotherapy.com
www.goodlifepsychotherapy.com

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ: как может помочь психотерапия

Сеанс психотерапии. Два человека сидят в маленькой комнате и беседуют. Больше, собственно говоря, ничего не происходит. Иногда мы используем психодраму и разыгрываем маленькие сценки, иногда - арт-терапию, иногда — расстановки или медитацию. Но не часто. Чаще всего все выглядит очень просто — два человека сидят и беседуют. Как же это помогает при депрессии и других серьёзных проблемах? И чему же так долго обучают терапевтов, если их работа так проста — сиди и беседуй?

Цель психотерапии - это, прежде всего, создание пространства и атмосферы полного и безусловного принятия и поддержки пациента; создание условий и оказание помощи в развитии самосознания; помощь и поддержка в личностном развитии.

Первая задача психотерапевта — «углубление и уточнение запроса», то есть смещение акцентов с конкретных непри-

ятностей пациента на его глубинные проблемы: систему неосознанных представлений и привычек, травмы и психологические зависимости, экзистенциальную позицию. Это тот уровень, на котором работает терапия. И скорейший путь к тому, чтобы помочь человеку расширить границы своего сознания, изменить своё мышление и поведение к лучшему, лежит через принятие его таким, каков он есть и помочь ему самому принимать себя таким, какой он есть. Даже это выражение «таков как есть» немного под вопросом, потому что подразумевает, что то, что есть - нехорошо, и что это «то, что есть» можно улучшить. На самом деле, с точки зрения психотерапии, «то, что есть» и есть единственно возможная адаптация пациента к «здесь и сейчас» и, поэтому должна быть полностью принята. В «здесь и сейчас» входят не только внешние обстоятельства, но и верования, представления, психологическая проекция клиента и его желание изменить ситуацию.

В этой работе психотерапевт открывается навстречу пациенту и служит как зеркало для его самопознания. Психотерапия - это совместное творчество, цель которого — достижение более осознанной и счастливой жизни клиента. Изменить человека невозможно, но возможно и желательно органически развить в нем заложенные изначально душевные и духовные качества, а также утолить негативные чувства, такие как гнев и печаль, излечить психологические травмы и найти новые пути в жизни. И в этом психотерапевт действительно может помочь пациенту при условии, что тот очень хочет и готов работать над собой.

Мы уже упомянули, что психотерапевт выступает как зеркало, помогая пациенту повысить уровень самосознания («само-осознания»). Другим важным инструментом терапевта является со-чувствующий (эмпатический) диалог. Напомним, что диалог - это разговор, в котором стороны равны, а результатом диалога является внутреннее обогащение и развитие. Диалог в терапевтическом кабинете отличается от диалога между друзьями тем, что он не выходит за рамки, заданные терапевтической необходимостью и полностью находится в жизненном пространстве клиента. Другими словами, мы не обсуждаем проблемы и чувства терапевта, и не болтаем празднично о футболе или погоде (следует добавить, что разговоры о футболе и погоде - возможны, но только если эти темы важны для развития пациента («здесь и сейчас»)).

Третьим и очень важным инструментом терапевта является умение создать ситуацию, в которой человек начинает видеть собственную ограниченность и желает найти новые пути в жизни. Полное принятие и сочувствующий диалог создают условия, в которых человек может собрать внутренние силы и мужество, увидеть собственные нездоровые тенденции и ограничения более четко, и начать что-то менять. Что и как будет меняться - это заранее никому не известно; известно только то, что это будут перемены к лучшему - к большей осознанности, ответственности, творческому подходу к жизни, лучшему отношению к себе и окружающим.

В арсенале терапевта есть много методик и подходов. Однако, как показывают исследования, самым важным инструментом терапевта является его собственная личность. Требования к личности психотерапевта очень серьезные: он должен суметь понять и принять любого человека, приходящего к нему, он не может позволить себе такой роскоши, как моральное неприятие или чувство собственного превосходства.

Психотерапевты говорят, что их личность должна быть «круглой», без острых углов, которыми можно задеть клиента.

Кроме этого, психотерапевт должен передать клиенту навык присутствия «здесь-и-сейчас» и опыт здорового контакта с другим человеком, в данном случае с терапевтом. Он должен обладать высоким самосознанием (само-осознанием), чтобы не спутать собственные чувства и проекции за чувства клиента. Эти требования приводят к тому, что терапевтам необходимо постоянно работать над собой. В большинстве юрисдикций, в том числе в Онтарио, работа над собой (через собственную терапию) прописана в правилах профессиональных организаций, регулирующих работу терапевтов.

В процессе психотерапии человек прилагает время и силы для работы над собой, и это приносит результаты. Часто люди приходят к психотерапевту, как к врачу за лекарством, но очень быстро выясняется, что психотерапевт не лечит — он способствует развитию личности, помогает выбраться из болезненной или узкой жизненной колеи. Для этого необходимо мужество и терпение, желание изменить свою жизнь к лучшему.

В Советском Союзе не существовало культурной традиции обращаться к терапевтам, и самих терапевтов было исключительно мало. И даже сегодня, через двадцать семь лет после развала СССР, после психотерапевтического бума 90-х годов, и даже переехав в Канаду, многие из нас живут неверными представлениями, что психотерапия (от слова «псих») — это для «неадекватов», а «нормальный» человек должен справляться сам. Я предлагаю поменять эту точку зрения на более подходящую для людей 21-го века. Психотерапия, т.е. «душе-лечение» — это для мужественных и деятельных людей, которые хотят полной и достойной жизни для себя и своих близких.

Ирина Петрова

УЖЕ ЛЕТО! А ВЫ ЕЩЕ НЕ ПОХУДЕЛИ?

Вам поможет **SWITCH** программа
Один массаж - и нет килограмма



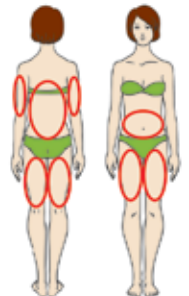
SWITCH - это переключение организма на питание запасами жира

- Для похудения
- Анти-целлюлитный
- Лечебный

SWITCH MASSAGE

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
С КАЖДЫМ КЛИЕНТОМ

647-281-7654
VITALY KARATAEV
RMT (ONTARIO), MD (RUSSIA)
BENEFITS • HOME VISITS
4646 Dufferin Street, Unit #3



Доверьте нам заботу о вашей красоте и здоровье!
НОВАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



УСЛУГИ

Медицинские

**Массаж (RMT)
Физиотерапия
Акупунктура
Остеопатия**

Хироподист – профессиональное лечение стоп при:

- сахарном диабете;
- плоскостопии;
- грибковых заболеваниях;
- пяточной шпоре (ShockWave therapy)

Лазерное удаление:

- мозолей, бородавок, вросших ногтей (WOLF)

**Компрессионные чулки и носки
Covered by EHC, WSIB, MVA, ODSP**

Косметологические

- Лазерное удаление волос (VENUS VELOCITY)
July Special! Лицо, ноги и подмышки \$175 (одна процедура)
- Коррекция контуров тела, уменьшение целлюлита (VENUS LEGACY)
- Омоложение и подтяжка кожи, уменьшение морщин, удаление пигментных пятен (VENUS VERSA)
- Плазмалифтинг, биоревитализация
- **July Special! BOTOX® / \$8 per unit**
- **Dermal FILLERS (JUVÉDERM®)**



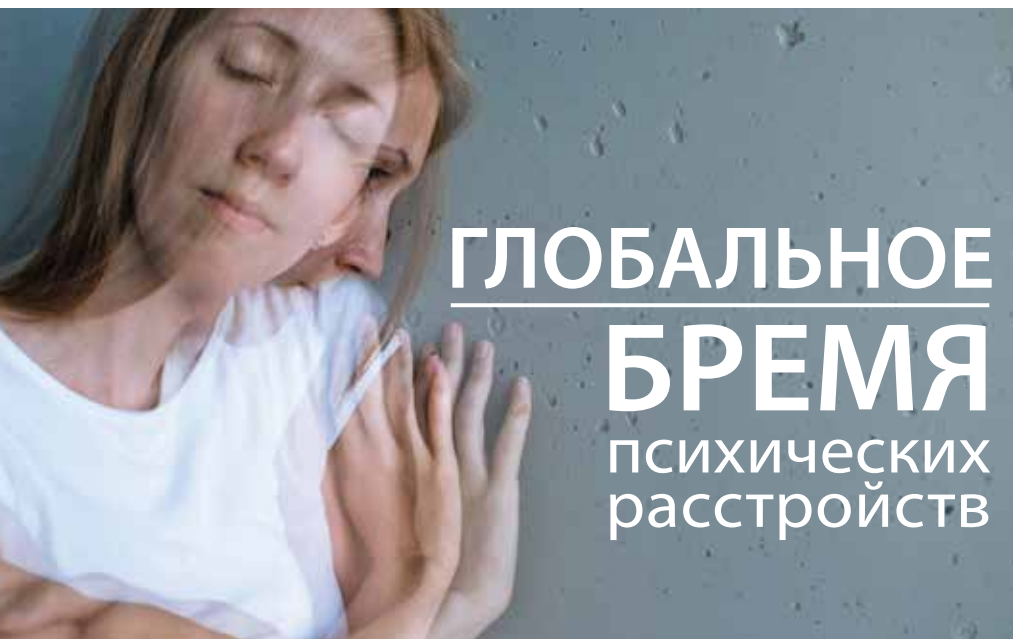
CUSTOM Orthotics/Shoes:



9730 Dufferin St. Unit #5, Maple ON.
(Dufferin & Major Mackenzie)

Tel: 905-832-7999

www.LuxBrightMedica.com
Email: info@LuxBrightMedica.com



ГЛОБАЛЬНОЕ БРЕМЯ психических расстройств

Сухими цифрами сложно в полной мере передать боль и страдания, вызываемые психическими расстройствами. Каждый год 1 из 5 канадцев испытывает проблемы, так или иначе связанные с психическими расстройствами. Сотни миллионов людей во всем мире страдают депрессией, многие десятки миллионов шизофренией, неврастенией, расстройствами личности, фобиями, суицидальным синдромом, алкогольной, наркотической и другими зависимостями, и пр. Ожидается, что доля психических расстройств к 2020 году составит около 15% от всех заболеваний в мире.

Причины возникновения и развития многих психических расстройств до конца не известны. Ученые называют различные биологические, психологические и социальные факторы, такие как быстрая урбанизация и концентрация населения, загрязнение окружающей среды, подрыв семейных устоев и утрата социальной поддержки.

Какие же группы населения при этом оказываются наиболее уязвимыми? Как правило, это люди, находящиеся в неблагоприятной жизненной ситуации. Однако, все мы подвержены многочисленным стрессам, связанным с риском потери работы, одиночеством, социальной изоляцией, нехваткой денег, хроническим недостатком времени и другими факторами. Поэтому проблема риска потери психического здоровья стоит остро для всех людей без исключения. Кроме того, психические расстройства все чаще и чаще стали проявляться у детей и подростков.

По количеству школьников, страдающих психическими расстройствами, Россия бьет все мировые рекорды. В среднем 2 миллиона российских подростков страдают от психических заболеваний, что составляет примерно 20% населения подросткового возраста страны (для сравнения в Канаде этот показатель составляет около 10%).

Кроме очевидного страдания, вызываемого самими психическими расстройствами, существует скрытое бремя стигматизации и дискриминации. Это проявляется как предубежденное отношение через стереотипы, боязнь, неприятие, раздражение, отторжение или избегание всяческого контакта с людьми с психическими расстройствами.

Исторически во многих обществах подход к лечению психических расстройств был сугубо религиозного или духовного характера (изгнание бесов, например). В начале XVII века появилась волна мирских представлений о сумасшествии как о физическом состоянии, и людей, страдающих психическими расстройствами, стали помещать в государственные тюрьмы, работные дома, богадельни, обычные больницы и частные психиатрические лечебницы.

Ранние медицинские объяснения сумасшествия не способствовали развитию чувства сострадания или терпимости. Напротив, зачастую утверждалось, что такое нарушение здоровья является виной самого человека, который получает справедливое Высшее наказание. К людям с психическими отклонениями относились как к неизлечимым человекообразным существам, их помещали в мало приемлемые для проживания условия, где применение физических ограничений и даже насилия считалось почти нормой.

Такая практика продолжалась не одно десятилетие. И только с 1950-х годов в развитых странах Европы и Америки на основании гуманитарных соображений и в результате полной дискредитации лечебниц для душевнобольных произошло развитие движения за оказание помощи пациентам с психическими расстройствами по месту жительства, а не в психиатрических больницах и, по возможности, интеграцию их в общество.

За последние несколько десятилетий произошли значительные изменения в понимании психических расстройств. Например, выявлена глубокая взаимосвязь между физическими и психическими нарушениями. Люди с психическими расстройствами подвержены повышенному риску телесных заболеваний вследствие пониженной иммунной защиты и небрежного отношения к своему здоровью. В то же время люди, страдающие тяжёлыми хроническими телесными заболеваниями, более подвержены риску развития психических нарушений, таких как депрессия, тревожные состояния и другие психические расстройства (особенно это заметно среди людей пожилого возраста). Также медикаменты, применяемые для лечения многих телесных заболеваний, оказывают непосредственное негативное воздействие на состояние психического здоровья.

В настоящее время лечение людей с психическими расстройствами и оказание им помощи происходит с глубоким осознанием необходимости защитить права этих людей, которые нередко сталкиваются с отторжением и дискриминацией, а иногда и с физическим, сексуальным и психологическим насилием по отношению к ним.

В 2018 году в Торонто открылся новый центр изучения психического здоровья на базе уже существующего центра по борьбе с психическими расстройствами и наркоманией (Centre for Addiction and Mental Health – CAMH). Основное внимание здесь уделяется глубокому изучению нервных расстройств и психических отклонений.

Медицина

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

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

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

Natasha Zarubin ГОМЕОПАТ

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

416.274.3027
homeopathyland.com

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ

Ontario Osteopathic & Alternative Medicine Association
Алекс Троценко

Остеопат с канадской лицензией

- МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА
- Врач-ортопед с 20 летним стажем

416-836-1320
alexrosichi@gmail.com



LIGHT BODY
THERAPY

НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!

Алена Асанович
Registered Dental
Hygienist

(647) 997-2881

Ирина Петрова лицензированный психотерапевт поможет:

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

416-843-4963

DENTIST

**Dr. Eduard
Simkaev, D.D.S.**

- Все виды лечения зубов и десен
- Косметическая стоматология
- Хирургия

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Питание



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



www.revitasize.ca

ПАНЧАКАРМА в Квебеке!

Глубокое очищение и омоложение организма по всем канонам классической Аюрведы!

Swami Vishnudevanada
Аюрведа центр

Sivananda йога ашрам

673 8th Avenue
Val Morin Quebec J0T2R0

1-819-322-3226
1-800-263-9642

[www.sivananda.org/camp/
ayurveda-2](http://www.sivananda.org/camp/ayurveda-2)



Лишний вес? Симптомы менопаузы?

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

**КОНСУЛЬТАЦИЯ -
БЕСПЛАТНО!**

Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist

*Spring Detox
Special*

(416) 939-4617

annaRHN1@gmail.com
nutriwellness4you.com

Красота

Best Beauty Center

Комплексное лечение и поддержка вашей кожи

- Botox • Fillers • Mesotherapy

**КРАСОТА ВАША -
ЗАБОТА НАША**

416.521.9395
416.892.2731

www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"

Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
MASSAGE

- для похудения
- анти-целлюлитный массаж

Vitaly Karataev

RMT (Ontario), MD (Russia)

4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654



HAND & STONE
MASSAGE AND FACIAL SPA

905.771.1772

www.handandstone.ca

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ

в разделе
CLASSIFIED

обращайтесь:

416.826.1601

publisher.bhm@gmail.com

КОСМЕТОЛОГ- ПРОФЕССИОНАЛ

С ЗОЛОТЫМИ РУКАМИ

Достаточно одной процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧЕН

Светлана
647-772-5281

Разное

ELENA ZAVYALOVA

Insurance Broker & Financial Advisor

Ваш профессиональный и надежный консультант по вопросам страхования, гарантированных инвестиций и mortgage.

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



TRION
Medical Supplies Inc.

2727 Steeles Ave. W.,
Unit 103, M3J 3G9

(416) 650-9878

www.trionmedical.ca

Светлана Петлах

Все вопросы страхования и финансового планирования

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

П О Л Н Ы Й РЕМОНТ КУХНИ

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

647.720.8109

Разное

PIANO FOR WELLNESS



Уникальный метод учебы игры на фортепиано.
РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ПОСЛЕ 5 УРОКОВ.

Специализированные занятия для взрослых и пожилых людей.

416-357-8345
Karine Vasserman

*Bathrooms
Showers
Powder Rooms*

**FULL
RENOVATION**
(647) 720-8109

Кухни IKEA 416-826-1601

- Планирование кухни профессиональным дизайнером, сборка, установка
- Электрика, сантехника
- Granite countertop, backsplash

Wood furniture & Art Live edge

**ANY WOOD.
ANY SIZE.**

Showroom:
IMPROVE CENTRE
7250 Keele St Unit 51

Tel: (613) 286-3400
realwood.ca





Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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



**Emergency
dental services**

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю