

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



Published by Secrets of Health Inc. Midwest

(847) 414-6747 (847) 599-0494 secretsofhealth@yahoo.com

Vol.II №5 (29) 1 - 15 марта 2007 года

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

стр. 4 12 причин исчезновения энергии у здорового человека

стр. 9 Альтуристика полезна для здоровья

стр. 15 Как бороться с морской болезнью?

"Вы кто?"

Как вы опишете себя, если кто-нибудь задаст вам этот вопрос? С чего начнете? С внешнего вида, статуса в обществе, черт характера, личных достижений? Неважно. Вы знаете себя достаточно хорошо для того, чтобы ответить качественно. Вы знаете, чем отличаетесь от других людей, а чем схожи с ними. Вы знаете свои плохие и хорошие стороны, свое место, свою роль, свою цель. Или думаете, что знаете. Неважно.

В конце концов, вы просто человек - и этого уже достаточно.

Но кто вы для себя?

Самонаблюдение, самопознание, самоконтроль - вот те аспекты мысли, которые и по сей день задают нам новые вопросы о нас самих. Осознать свое место в мире сложно, но возможно, миллиарды наших предков подтверждают это, и миллиарды потомков еще подтвердят. Осознать себя, определить свое отношение к самому себе - вот "вопрос на миллион". Философия, психология, социология и многие другие науки бьются над этой задачей уже века.

Пока ясно лишь одно: если вы не задаетесь этим вопросом, у вас все в порядке. Вы гармонично уживаетесь с собой. Как здоровье - когда оно есть, о нем не думаешь. Но вы читаете эти строки, значит, что-то вас в себе тревожит, иначе бы вы не заинтересовались даже названием статьи.

Вы считаете, что ничего не тревожит, а статью вы решили почитать ради интереса, саморазвития или критики? Тогда спросите себя: есть ли в вашей жизни дела, которые вы задвигаете на задний план, надеясь, что они "решатся сами собой" или кто-то другой возьмет и сделает их за вас? Думаю, есть. У меня есть точно. Мы убираем эти дела из зоны ви-

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?



мания, оставляя их подсознанию. А это опасно.

Возможно, это покажется банальностью, но именно сознательное отношение к своей жизни - вот то, что делает ее насыщенной и интересной, заставляет вас принимать происходящее вокруг "близко к сердцу". Впрочем, любая банальность - это давно известная и всем надоевшая истина. "Да, сознательное отношение, да, ответственность за свои действия, но как это относится ко мне? Я себя контролирую", - скажете вы и не ошибетесь. Но есть одно но.

Каждый человек имеет свои манеры и привычки. Можно сказать даже, что человек состоит из привычек. Какие-то из них воспитаны в детстве, какие-то приобретены в течение жизни, какие-то выработаны специально, самим че-

ловеком. Наши привычки определяют нашу личную эффективность. Человек, привыкший убирать за собой, эффективнее человека, к этому не привыкшего.

Но количество всевозможных правил, принципов, шаблонов, привычек и рефлексов таково, что не может быть осознано в полном объеме; другими словами, вы не можете управлять всей этой громадой информации одновременно. Точнее, это не может делать ваше сознание, поскольку давно известно, что оно удерживает в себе одновременно только 7-9 объектов максимум, большее же количество объектов снижает концентрацию и уменьшает эффективность. Остальными нашими привычками оперирует подсознание. И вот этот-то процесс нам неподконтролен.

У современного человека жизнь устроена так, что всегда имеется выбор, всегда есть варианты. Зачастую эти варианты несравнимы или же, наоборот, равнозначны, так что мы затрудняемся в выборе. Вдобавок, ритм сегодняшней жизни настолько стремителен, что выбранный сегодня "хороший" вариант вполне может завтра стать "плохим". В результате множество людей не имеет четко определенных целей, надежных знаний, выраженных стремлений - той опоры, которая необходима для работы подсознания. Его работа неэффективна без этой опоры.

Давайте проверим. Попробуйте сейчас написать на листке ваши жизненные приоритеты, список дел, выполненных за неделю, 3 любимых блюда и определение слова "знак". Эта задача наверняка покажется вам сложной и затратной по времени, хотя в конечном итоге и будет решена: вы вспомните, сравните и выберете самое важное. Встает вопрос: а как вы жили до решения этой задачи, неужели наугад? Нет, просто теми процессами, которые вы использовали для ее решения, в рутине жизни управляет ваше подсознание. И управляет неэффективно, раз вы не сразу оформили в голове решение простой задачи.

Мы взрослые люди, и нет необходимости доказывать, что то, что для нас не эффективно, может быть и опасно. Скажу лишь, что любая опасная вещь имеет простой и действенный вариант контроля - устранение из нашей жизни. Любая, кроме подсознания, потому что оно - часть нашего разума. Мы не можем устранить себя. А раз не можем, пойдем другим путем.

Мы научимся себя контролировать.

Алексей Глазков

А ТАКЖЕ

"Народные рецепты",
"Полезные советы",
"Смехотерапия"
и многое другое

ОТ РЕДАКЦИИ

КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ?

В жизни каждого из нас рано или поздно случаются определенные трудности. И чтобы их преодолеть, нужно иметь очень большую выдержку и силу воли. А главное - это научиться жить с этими трудностями, поскольку человек не в состоянии преодолеть каждую преграду на своем пути.

Поэтому надо знать, что жизнь - это, прежде всего, то, что происходит с тобой в данный момент, и не более того. То есть, то мгновение, которое Вы читали эту строчку, и было Вашей жизнью в эту секунду.

Чтобы лучше понять это, представьте себе такую картину: понедельник, утро, Вы просыпаетесь в своей постели и продолжаете лежать. В то же время Вы понимаете, что надо вставать, завтракать, одеваться и идти на работу. Вы даже можете себя представлять, как это будете делать, но пока - продолжаете лежать. Смотря на часы, Вы говорите себе, что, пока секундная стрелка не дойдет до конца циферблата, Вы не встанете с кровати. Продолжаете лежать, и Ваш мозг понимает, что всего через несколько секунд Вам придется вставать и идти работать, но пока Вы лежите. И вот эти секунды, которые Вы лежите и думаете о будущем - и есть Ваша жизнь.

Потом, конечно, Вам придется встать и идти на работу, и это станет Вашей жизнью. Но пока все это в будущем, а жизнь - это настоящее.

Некоторые считают, что прошлое сильно влияет на теперешнее время. Но это не так, прошлое влияет на Ваше сознание, которое Вы потом можете использовать для искажения нынешнего, но никак не на Вашу жизнь. На нее влияет только то, что происходит с Вами в данный момент.

На простой вопрос - "а какое все это имеет отношение к трудностям?" есть не менее простой ответ - прямое.

Ведь именно наши страхи не дают совершить нам то, что мы считаем правильным, поскольку сразу возникает вопрос - "а что будет потом?". И тогда сразу появляется довольно жуткий ответ - а ничего не будет. Откуда Вы взяли, что это "потом" настанет? Вы же не знаете будущего, даже не знаете, наступит ли это будущее.

Уметь думать и оценивать ситуацию с точки зрения настоящего, очень полезно при решении важных вопросов. Такое спонтанное решение проблем позволяет человеку действовать на уровне своих инстинктов, которые сейчас почти никто не использует.

Конечно, умение аналитически мыслить тоже очень важно. Человек принимает решение, а потом сам удивляется - "как я мог так поступить?". Но, чаще всего оказывается, что это решение и было наиболее верным в тот момент.

Ну а что же делать, если на вашем пути встанет преграда, которую вы не сможете преодолеть? Что бы ни случилось, надо уметь смириться с этим и не винить себя в своих поступках, не думать, "что бы случилось, если бы я поступил иначе?". Ведь прошлое все равно не изменишь. Но это не значит, что свои поражения нужно воспринимать как должное. Из каждой своей ошибки надо делать соответствующие выводы.

Если же преграда впереди, то... просто не думайте о ней. Какой смысл о ней думать, раз Вам все равно ее не преодолеть? Поймите, что можно жить, не думая о своих проблемах, - это существенно облегчает Вашу жизнь. Если постоянно думать о плохом, то оно обязательно случится. А хорошее - никогда, ведь Вы даже не думаете о нем.

Так что учитесь жить сегодняшним днем и верить в лучшее, иначе Вас просто загрызут злые мысли. А завтра - будет всего лишь завтра, и если возникла проблема - Вы непременно ее преодолеете.

ВНИМАНИЕ! ВПЕРВЫЕ В ЧИКАГО СМЕХОТЕРАПИЮ В ЖИЗНЬ! 8 АПРЕЛЯ!

Авторская программа Альберта Левина, Лауреата Всесоюзного и Американского конкурса юмористов.

Альберт Левин - автор монологов, концертов и спектаклей знаменитых артистов Геннадия Хазанова, Клары Новиковой, Евгения Петросяна и других известных исполнителей.

Лечение будет происходить в великолепном новом ресторане "JOSEPHINE'S", по адресу: 1090 S.MILWAUKEE AV. WHEELING.

Вас ожидает самое эффективное лекарство - обсмеетесь до упаду.

Кроме того невероятное количество закусок, напитков и всякой вкуснятины, что пожелает, лотерея и другие сюрпризы.

Короче - всем все по вкусу и без обману и по карману. Цена - просто смешная!

Места ограничены. Пускаем только тех, у кого улыбка до ушей. Начало в 2 часа дня

Дополнительная информация по тел:

847-599-0494

МАГАЗИН "БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ" ПРЕДЛАГАЕТ:

Курить — здоровью вредить!

Результаты строгих эпидемиологических исследований показали, что курение табака является фактором риска развития многих заболеваний:

Табак — один из наиболее мощных канцерогенов, вызывающих онкологические заболевания легких, трахеи, бронхов, гортани, горла пищевода и т.д.

Курение табака — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической обструктивной болезни легких, пневмонии.

Курение табака — фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней коронарных сосудов, цереброваскулярных и периферических сосудов.

Курение табака увеличивает риск остеопороза.

Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим препаратам — героину и кокаину, и вызывает развитие зависимости.

Что же делать? Все что надо — это в первую очередь ваше ЖЕЛАНИЕ, желание бросить курить, и в этом вам поможет в мягкой и доступной форме

NICO-HALT

■ NICO-HALT содержит специальные травы и листья, которые нейтрализуют табачный яд.

■ NICO-HALT помогает всему организму отвыкнуть от привычки курения и позволяет вашему организму вернуться к здоровому образу жизни

■ NICO-HALT помогает вам возратить энергию, убрать депрессию, улучшает сон,

■ NICO-HALT снижает кол-во сахара в крови, стимулирует образование кардиорола, который очищает легкие и снимает спазмы дыхательных путей.



GET THE THRILL WITH SEXOPIL!



С древних времен люди искали сильный стимулятор способный активизировать сексуальную силу и восстановить мужскую и женскую сексуальную энергию. Sexopil является уникальной комбинацией девяти растений, которые могут стимулировать сексуальное наслаждение и улучшают сексуальные функции, манипулируя природным балансом организма. Это натуральное, безопасное решение этой распространенной проблемы. Оно помогает восстановить природные сексуальные способности и функции.

Кроме того, Sexopil — прекрасное средство при заболеваниях предстательной железы и гинекологических проблемах, а также восстанавливает гормональный баланс в организме и помогает бездетным парам родить детей.

HemorFree — это травяные геморроидальные свечи, которые в оптимальной форме не только помогают заживлению пораженных стенок прямой кишки, но и является средством для профилактики этой проблемы.



холода дает кровоостанавливающий эффект на основе сужения сосудов.

Второй эффект — это воздействие уникального комплекса 30 лечебных трав, которые находятся в этих свечах: Беладонна, багульник, подорожник, прополис, корень жень-шеня, календула, шалфей и т.д.

Вещества, входящие в состав свечей, обладают и противовоспалительными и заживляющими свойствами. Одним словом, эта комбинация холода и лечебных растений является наиболее эффективным средством для лечения людей, страдающих геморроем.

Рекомендуется как в начальной стадии, так и в период обострения и во время курса лечения.

Blues Away

Натуральное средство улучшения настроения. Сегодня только в США более 25 млн людей страдают от депрессии, беспокойства и раздражительности.

Это вызвано низким уровнем серотонина в головном мозге. В следствии этого проявляются эмоциональная нестабильность, депрессия. Вам поможет Blues



Away, который успокаивает, улучшает настроение, снимает беспокойство, раздражительность, злость и другие эмоциональные расстройства. Этот препарат снижает уровень кортизола и усиливает действие функциональных органов головного мозга (габы) — то есть является натуральным антидепрессантом. Blues Away — это спокойствие, хорошее настроение, приятный сон и улыбка на вашем лице!

RECALL

RECALL сохраняет острый ум, работоспособность вне зависимости от возраста. Большинство людей верит, что потеря памяти является нормальным процессом старения, от которого никто не застрахован. Однако, последние исследования показали, что недостаточное поступление крови в мозг приводит к потере памяти, головокружению, утомляемости и невозможности сосредоточиться.



Чтобы устранить вышеперечисленные симптомы, мы вам предлагаем препарат RECALL компании MIRAD.

RECALL — это натуральный препарат со специально подобранными травами, которые позволяют восстановить циркуляцию крови в головном мозге и является прекрасным средством для предупреждения и

лечения инсульта.

RECALL улучшает функции головного мозга, помогает при потере памяти и повышает уровень ацетилхолина в мозге.

WHEEZ-EZZ

WHEEZ-EZZ оказывает помощь при заболевании верхних дыхательных путей в организме человека (астма, воспаление бронхов и др).

WHEEZ-EZZ действует как натуральные бронхорасширители, расслабляет верхние дыхательные пути, уменьшает количество и густоту застоявшейся мокроты, облегчая процесс дыхания. Главное, эти травы не дают никаких побочных явлений, типичных для лекарственных средств.

Если вы страдаете отдышкой, хрипами, кашлем, чувствуете боль в груди, если у вас собирается мокрота, что выражается в воспалении дыхательной системы — то вам поможет WHEEZ-EZZ

WHEEZ-EZZ является не только лечебным, но и профилактическим средством.



LIVERSOL

Здоровая печень — залог здоровья

Древние цивилизации верили что печень является центром души. Печень ответственна за работу более 500 жизненных функций в нашем организме. Токсины, стрессы, наследственность, инфекции, неполноценное и неправильное питание могут затруднить работу печени на полную мощность.

Liversol — это состав из 9 трав, которая оздоравливает, очищает и улучшает работу печени. Сейчас, согласно китайской народной медицине — месяц печени. То



есть, когда все здоровые и больные организмы должны очищаться. Liversol помогает увеличить циркуляцию крови в печени, устраняет воспалительный процесс и стимулирует протеиновый синтез для восстановления клеток печени, разрушаемых различными болезнями или алкоголем. Liversol не только регулирует функцию печени, помогает очищать кровь, улучшает и восстанавливает иммунную систему.

OSTEO-Essentials

Osteo-Essentials — уникальный натуральный препарат, который способствует укреплению костей, зубов, ногтей, препятствует выпадению волос. Увеличивает свертываемость крови, улучшает работу сердечной мышцы, снижает нервную возбудимость и предотвращает остеопороз.

В состав Osteo-Essentials входит Boswellia serrata, кальций, марганец и другие вещества. Глюкозамин — компонент суставного хряща, связок и



вает противовоспалительное, стимулирующее регенерацию хрящевой ткани действия. Глюкозамин также способствует нормальному восстановлению кальция.

Активные компоненты босвеллии оказывают противовоспалительное действие, уменьшают отеки и боль, улучшают кровообращение. Босвеллия помогает организму восстанавливать кровеносные сосуды, поврежденные в результате воспаления.

ВАМ НЕ НАДО ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА, ТРАТИТЬ ВРЕМЯ И БЕНЗИН, ВСЕ ЧТО ВАМ НАДО — ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛ (847) 599-0494 И В ТЕЧЕНИЕ 5-6 ДНЕЙ ВАШ ЗАКАЗ БУДЕТ У ВАС ДОМА!

**ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕКОМ ИЛИ MONEY ORDER ВЫСЫЛАЙТЕ ИХ ПО АДРЕСУ:
SECRETS OF HEALTH, INC 5412 EBONY CT GURNEE, IL 60031**

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИГОТОВЛЕНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТРАВ И НЕ ИМЕЮТ НИКАКИХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ!

Возвращаясь к напечатанному. Ответы на вопросы читателей

После публикации статей о новых препаратах на основе янтарной кислоты к нам поступили вопросы от читателей. Одни уже успешно пользуются этими препаратами и хотят больше узнать о них, другие не знают, можно ли их использовать при наличии определенных заболеваний.

Со всеми этими вопросами наш корреспондент обратился к Геннадию Баршаю, представителю компании IMG Corporation.

Корреспондент: Сначала несколько слов о Вашей компании.

Геннадий Баршай.: Наша компания, IMG Corporation, была создана более четырех лет назад специально для продажи в США уникальных пищевых добавок RespiraCell и NightCap, созданных учеными Военно-Медицинской Академии России. Мы представляем здесь не только производителей продукции, но и авторов разработки военных токсикологов. Поэтому все вопросы, в том числе и специальные вопросы людей, которые хотят принимать эти препараты, получают ответ на самом высоком профессиональном уровне.

Кор: Очень часто мы слышим, что какая-то из пищевых добавок наносит вред здоровью человека. Что Вы можете сказать о безопасности RespiraCell и NightCap? Какие побочные эффекты имеют эти добавки?

Г.Б.: Оба препарата не имеют побочных эффектов, не накапливаются в организме и не вызывают привыкания. Единственным активным компонентом RespiraCell является янтарная кислота, соль которой, сукцинат, вырабатывается самим организмом в каждой клетке, способной к усвоению кислорода. Т.е. это вещество знакомо организму с самого рождения. То же самое можно сказать и про NightCap, активные компоненты которого также производятся самим организмом.

Кроме того после их создания было проведено более 400 контролируемых испытаний и за все время разработки, а также за 11 лет продажи населению в России и почти пяти лет в США, не было выявлено негативных воздействий на здоровье человека.

Кор: Вы предлагаете два препарата. В чем их отличия, когда показан один, когда другой?

Г.Б.: Действующее начало в них то же самое - янтарная кислота. Правда в

NightCap ее почти в три раза больше, чем в RespiraCell, а также добавлены в небольших количествах яблочная кислота и аминокислота глицин, участвующая в передаче нервных импульсов. Комбинация этих компонентов многократно превосходит воздействие каждого из них в отдельности. То есть, можно сказать, что NightCap рекомендуется использовать в качестве ударной дозы, когда Вы уже заболели, под сильным стрессом или после хорошей вечеринки. Но не всегда нужны ударные дозы, очень часто, особенно в профилактических целях, достаточно 1 таблетки RespiraCell, чтобы достичь желаемого результата.

Кор: При каких же состояниях разрабочники рекомендуют прием препаратов?

Г.Б.: Должен сказать, что когда одну и ту же пищевую добавку рекомендуют и при насморке, и при заболеваниях печени и сердца, и при стрессах, то, мягко говоря, возникают сомнения. Именно так я и отнесся к этим добавкам с самого начала. Но после того, как узнал больше о сукцинате, а потом испытал на себе, родственниках и друзьях, понял, что действуют эти добавки только в одном направлении, подпитывают цикл Кребса, который происходит в каждой клетке живого организма и отвечает за ее энергетическое состояние. А поскольку он протекает и в клетках печени, и в клетках нервных тканей коры головного мозга, и в сердечной мышце, то и воздействие на организм получается многосторонним. Поэтому-то сукцинат:

- повышает умственную работоспособность, особенно в условиях недостатка кислорода и физической при истощающих мышечных нагрузках.
- повышает устойчивость организма к вредным воздействиям окружающей среды и простудным заболеваниям.
- уравнивает процессы возбуждения и торможения, что формирует устойчивость организма к стрессовым состояниям.
- способствует снижению уровня холестерина в крови.
- предупреждает развитие похмельного синдрома.

И это еще не полный список.

Кор: Есть ли какие-то особые показания приема для пожилых людей?

Г.Б.: Пожилым людям рекомендуется не просто эпизодический прием RespiraCell, а включение его в постоянный рацион

питания. Благо, никакими опасными последствиями это не грозит. После приема RespiraCell сглаживаются возрастные изменения психики, повышается устойчивость к стрессам и инфекционным заболеваниям, нормализуется артериальное давление, легче переносятся простудные заболевания.

RespiraCell был использован учеными в Доме ветеранов войны и труда в Павловске и в Областном кардиологическом диспансере. В результате было отмечено более быстрое устранение ранней постинфарктной стенокардии, нарушений сердечного ритма, улучшение общего состояния больных, повышение их восприимчивости к физической нагрузке, стабилизация настроения, улучшение сна. По некоторым показателям, эффективность препарата у пожилых людей оказалась даже выше, чем у молодых добровольцев.

Кор: Нужно ли препараты принимать в течение какого-то времени или можно по мере необходимости, например простуда, грипп, стресс?

Г.Б.: Как я уже говорил выше NightCap имеет смысл принимать в экстремальных ситуациях. Например, при сильных стрессах, простуде или для предотвращения похмельного синдрома. Если говорить о курсе приема, то это проще делать с RespiraCell. Но не надо забывать, что RespiraCell не является лекарственным средством. Его можно применять, не только курсами, но и ориентируясь на свое самочувствие: ощущаете тревогу, усталость, упадок сил - примите 1-2 таблетки. Предполагаете нервную или физическую нагрузку, хотите защитить себя от простуды - повторяйте прием ежедневно в течение 1-2 недель. При этом, поскольку все компоненты RespiraCell хорошо знакомы организму, нет опасности передозировки, накопления, привыкания.

Кор: Как подействует на организм препарат, если его принимать вместе с другими лекарствами, например успокоительными?

Г.Б.: RespiraCell обладает способностью уравнивать процессы торможения и возбуждения в организме, поэтому он хорошо сочетается с препаратами, назначаемыми при неврологических патологиях.

Кор: Могут ли дети принимать RespiraCell, если да, то с какого возраста и в какой дозе?

Г.Б.: Препарат можно смело давать детям старше 5 лет. Профилактическая суточная

доза 10-20 мг. на 1 кг. массы тела. Например, ребенку с массой тела 35 кг. рекомендуют от половины до 1 таблетки RespiraCell в сутки.

Кор: Бывает ли аллергия от RespiraCell?

Г.Б.: К сожалению, врачам известно не так уж много веществ, полностью лишенных аллергенности. Но за 10 лет продаж биологически активной добавки RespiraCell не было отмечено ни одного случая аллергических реакций на этот препарат. Аллергия на витамины не является противопоказанием к приему RespiraCell.

Кор: Можно ли принимать RespiraCell людям после инфаркта или операций на сердце?

Г.Б.: Им рекомендую принимать препарат RespiraCell по две таблетки ежедневно. На фоне приема RespiraCell сердце работает мощнее и экономичнее. Особенно четко это проявляется у пациентов с недостаточностью кровообращения, хотя и у здоровых людей препарат повышает переносимость физических нагрузок. В Государственном Медицинском Университете С.Петербурга применяли RespiraCell для послеоперационного лечения и предоперационной подготовки пациентов с тяжелыми формами пороков сердца. Препараты янтарной кислоты используют также для лечения нарушений сердечного ритма.

Кор: И последнее. Что делать читателям у которых возникнут дополнительные вопросы и где можно приобрести эти добавки?

Г.Б.: Со всеми вопросами они могут обращаться в нашу компанию по тел. 847-208-0288. Если же мы не будем в состоянии ответить на какой-либо специфический вопрос, то обратимся за помощью к специалистам ВМА. Если же вы хотите приобрести эти препараты и одновременно получить рекомендации специалистов по их применению, то можете обратиться к доктору Льву Кипнису или доктору Игорю Лукашевскому, которые используют эти препараты в своей практике уже несколько лет. Приобрести препараты также можно в магазинах, продающих витамины и пищевые добавки, например: "Back to Nature", "Health Mart Pharmacy", "Michael Green Store", "Wanders of Nature" и др.

Кор: Спасибо большое за полезную информацию и удачи Вам

Беседу вела Евгения Власова

Марина Борочин, D.D.S.

Дантист для Вас и Вашей семьи



9052 Golf Road
Niles, IL 60714
847-297-4815
(Офис удобно расположен между магазинами Sun View Market и "Балалайка")

SPECIAL \$45 Первый осмотр и чистка

NEW ZOOM-2

Отбеливание зубов всего за 45 минут! Как вы видели в телешоу "Extreme Makeover"

**ЗДЕСЬ
МОГЛА
БЫ БЫТЬ
ВАША
РЕКЛАМА
ЗВОНИТЕ
847-414-6747**

Хотите СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРОЛ И ПОХУДЕТЬ БЫСТРО И БЕЗОПАСНО?

Последуйте примеру многих людей во всем мире, которые продлили себе жизнь при помощи этого уникального препарата **Bios Life2**. Его неповторимость в том, что он:

- 100% натурален, состоит только из трав
- Успешно прошел клинические тесты

Вам не нужны больше опасные антихолестероловые препараты. Вы избавитесь от высокого холестерина, головных болей, повышенного давления, высокого сахара в крови, сбросите лишний вес и забудете о запорах. Также при помощи **Bios Life2** вы можете снизить риск инфаркта и инсульта. Для этого вам не нужно менять свою диету, переходить только на потребление овощей и фруктов. Вам не надо съедать шесть головок салата в день, чтобы обеспечить себе норму клетчатки.

Клинически тестированная магическая формула **Bios Life2** состоит из растворимой и нерастворимой клетчатки, помогающей очистить не только кишечник, но и печень, а также снять наложение со стенок кишечника. В ее состав не входит ни одного ненатурального ингредиента, а только травы и фрукты. Такой состав клетчатки поглощает как губка все токсины, содержащиеся в кишечнике, и выводит их наружу.

Какую пользу принесет вам **Bios LIFE2**, произведенный американским филиалом голландской престижной компании Роял Нумико?

Снижение уровня холестерина быстро и естественно

Уменьшение аппетита без нарушения процессов обмена

Bios Life2 даст чувство наполненности желудка и обеспечит организм полно-

ценным набором питательных веществ

Насытит организм антиоксидантами и витаминами, такими как Е и С, для предотвращения клеток от повреждения свободными радикалами

Обеспечит запасы антиракового витамина Бета-каротина, витаминами группы В в легко усвояемой натуральной форме, а также важнейшими минералами: цинком (усиливающим иммунитет), кальцием (отвечает за строительство костной и нервной системы) и редкими микроэлементами.

Говорят это слишком хорошо, чтобы быть правдой, но это действительно правда. Именно поэтому, **Bios Life2** является уникальным натуральным препаратом, единственным занесенным в справочник практикующего врача Physician's desk reference.

Вы можете найти много продуктов, созданных для снижения холестерина, но только **Bios Life2** содержит натуральные ингредиенты: патентованную форму клетчатки, минералов и хрома полинукотината.

Произведенный профессионалами **Bios Life2** содержит только чистые травяные ингредиенты, прошедшие 102 теста в научных лабораториях. Он успешно стимулирует производство хорошего холестерина.

Клинически тестирован! Одобрен и широко используется врачами! Качество гарантировано! Чистая и натуральная магическая формула без побочных эффектов. Быстрые результаты!

Сегодня у вас есть выбор: постоянно принимать химические препараты с серьезными побочными эффектами или снизить холестерин при помощи безвредного натурального препарата **Bios Life2**.

Дополнительным побочным эффектом **Bios Life2** является снижение веса для желающих и уменьшение уровня сахара в крови.

Заказы и дополнительная информация по тел (847) 599-0494

12 ПРИЧИН ИСЧЕЗНОВЕНИЯ ЭНЕРГИИ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Недосып.

Поздно ложимся - рано встаем. Шести часов сна не хватает, а надо спать не менее восьми.

2. Плохое питание.

Отсутствие завтрака, как явления. Чтобы поесть нормально, нет времени. Однообразная пища.

3. Чрезмерная занятость.

Отсутствие привычки планировать и выделять главное. Все дела мы делаем одновременно. Любим, когда много дел и ответственности.

4. Нехватка солнечного света.

Мы работаем при электрическом свете и целые дни проводим в помещении.

5. Отсутствие отдыха.

Речь не об отпуске, хотя и он, вовремя взятый, очень важен. Сейчас важнее понять, что необходимо чередовать работу и отдых, не сводя последний к сидению перед телевизором. Трудоголизм - это синоним усталости.

6. Строгие диеты. Ограничение организма в нужных ему питательных веществах, часто сопровождающее диеты, направленные на создание идеальной фигуры, провоцируют усталость. Желание похудеть любой ценой приводит к тому, что худеете не только вы, но и ваша иммунная система.

7. Шум. Мы часто даже не подозреваем, что причина нашей усталости и разбитости - постоянно включенное радио или работающий телевизор, громкая музыка в фитнес-центре или шум автомобилей за окном.

8. Недостаток физических упражнений. Не обязательно делать спорт самоцелью. Он нужен для поддержания мышц и органов в тонусе, что позволяет не чувствовать усталости.



9. Избыточный вес. Помимо того, что организму физически тяжело носить лишние килограммы, ему и психологически не комфортна широковатая талия. Ваше внутреннее недовольство собой вызывает усталость.

10. Нехватка жидкости в организме. Специалисты утверждают, что обезвоживание способно вызвать усталость. Отапливаемые помещения и кондиционированный воздух способствуют обезвоживанию.

11. Прием лекарств. Известно, что некоторые препараты для лечения гипертонии, противосудорожные, антигистаминный, транквилизаторы и анальгетики способны вызывать чувство усталости. Посмотрите, что на эту тему пишут в листовке вкладыше к лекарству, и поговорите с врачом.

12. Погода. Всегда влияет на наше самочувствие и настроение. Особенно это ощущается весной и осенью. К сожалению, победить климатическое переу-

томление очень сложно.

Зеленые эргоносители

Натуральные средства идеально подходят для решения большинства проблем, в том числе и вызванных перманентной усталостью. Они просты и эффективны, что и доказала проверка временем.

Ромашка. Чай из "гадального цветка" снимает напряжение, действует как легкое болеутоляющее. Приготовьте чай, залив 2 ч. ложки травы стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 10 минут, процедите. Пейте до 3 стаканов в день.

Крапива. Отличное общеукрепляющее средство. Хорош тонизирующий чай из листа крапивы двудомной, цветков ромашки, травы тысячелистника, взятых в равных пропорциях. Заварите 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка, дайте настояться. Пейте 3 раза в день после еды с медом и сухофруктами.

Мелисса. Ее называли госпожой мозга, изгоняющей меланхолию и укрепляющей память. 2 ст. ложки сушеных листьев залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15-20 минут в термосе и пейте в течение дня.

Девясил. Наши предки были уверены: корни растения обладают 9 волшебными силами, исцеляют от 9 болезней. Растение оказывает тонизирующее действие, помогает при упадке сил. 50 г сухого корня залейте 1 л кипятка, кипятите на медленном огне 25 минут. Процедите отвар, добавьте 100-150 г сахарного песка и 2 стакана клюквенного сока. Перемешайте и выпейте в течение дня.

Элеутерококк. Общая слабость, утомляемость, плохой сон, беспричинные страхи, перепады настроения - вот показания для приема этого адаптогена. Пейте каждое утро в течение 1-2 недель натошак по 10-20 капель экстракта, разведенных в 1/3 стакана воды. Помогает при большом физи-

ческом и умственном утомлении. Сухие плоды замочите на сутки в водке, высушите в теплой духовке, истолките в порошок. Принимайте утром и вечером по ст. ложке с верхом, запивая водой.

Родиола розовая. Свойство ее снимать усталость известно уже около 200 лет. Это сибирское растение снискало заслуженную славу даже за океаном. Американские ученые исследовали действие экстракта родиолы и признали, что уже через две недели половина участников эксперимента почувствовала значительный прилив энергии. В качестве "скорой помощи" может помочь ударная доза, но лучше принимать это средство курсами: по 200 мг экстракта родиолы в



капсулах три раза в день во время еды. Если вы хотите закрепить эффект, то пейте экстракт 4 месяца по 200 мг один раз в день.

источник:здоровье.ru

Corporation "Secrets of Health"

ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ на part time

За дополнительной информацией и для назначения интервью звоните по тел: **(847) 599-0494**

Подписка на газету
"Секреты Здоровья"
по телефону
847-414-6747

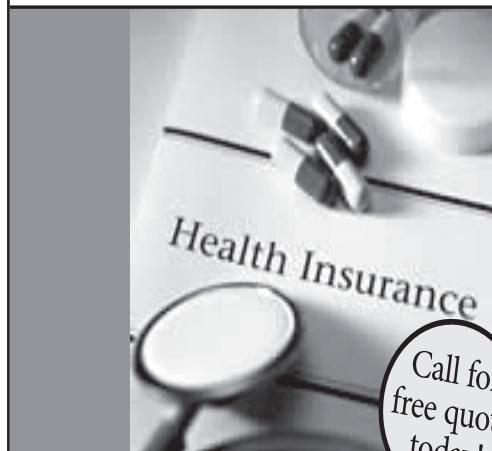


Health
INSURANCE

Единственная красота,
которую я знаю - это здоровье.

Г.Гейне

Медицинская
страховка по
доступным ценам!



Call for
free quote
today!

Licensed Insurance Agent
MARINA BERDICHEVSKY
Дополнительная информация
и консультация по телефону:

(847) 345-2996

Вот только шесть причин
позвонить сегодня:

- Рекомендация и подбор страховки и покрытия с учетом потребностей и бюджета
- Неограниченный выбор докторов и госпиталей и посещение их без предварительного разрешения
- Гибкие планы страховых покрытий
- Выбор любого "Network"
- Полное страхование и покрытие за пределами США в течении 30 дней
- Страховое покрытие в рабочее и не рабочее время.

UNILAB
предлагает:

Лабораторные анализы для тех,
кто заботится о своем здоровье и в
порядке профилактики

- холестерол, только \$5.00
- беременность (pregnancy test), только \$10.00
- мочи/urine drug screen/ \$25.00
- сахар в крови, только \$10

и другие анализы по самым
низким ценам.

Говорим по-русски, спросить Лайму.

UNILAB
418 N. Austin #2A
Oak-Park, IL 60302
Тел. 708-848-1556



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

РУКАМ НУЖЕН УХОД

● Если на руках появились воспаления и трещины, полезно после каждого мытья поддержать их недолго в крахмальной воде (отваре картофеля, сваренного без соли, или в воде с натёртым сырым картофелем).



● Собрать лепестки с одной розы, растереть и смешать со столовой ложкой свиного сала. Крем употребляют для смягчения потрескавшейся или сухой кожи рук.

● Смесь измельчённых листьев подорожника, соцветий аптечной ромашки и календулы (по одной столовой ложке) залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. К настою добавить столовую ложку глицерина. Руки протирать лосьоном 2—3 раза в день для смягчения кожи.

● Взять столовую ложку смеси трёх

трав (подорожника, ромашки, календулы — поровну), залить 0,5 стакана кипятка, настаивать на водяной бане час, процедить. К настою добавить 1 чайную ложку мёда и 50 г сливочного масла. Используйте для питания сухой кожи рук.

● При трещинах на коже рук полезно держать руки в тёплом наваре барвинка (10 г травы на 100 мл воды) в течение 15 минут.

● При покраснении кожи рук полезно делать маски из протёртого картофеля или пшеничной муки, смешанной со свежим молоком (можно ещё добавить немного лимонного сока). Полезны также ванночки из молочной сыворотки или сока квашеной капусты.

Ухоженные руки — это украшение не только женщины, но и мужчины. Часто руки говорят о характере и возрасте человека больше, чем лицо.

При простуде и кашле

Возьмите 100 граммов качественного мёда (то есть такого, в котором вы уверены, что это мёд, а не подделка под него), добавляете в него сок одного лимона и хорошенько перемешиваете, после чего эту смесь добавляете к чашке донникового настоя, который готовится таким образом: берёте две чайные ложки Донника лекарственного (его называют ещё Буркун жёлтый) и заливаете 500-ми мл холодной кипячёной воды (подчёркиваю — холодной кипячёной водой). Настоять 6-8 часов в закрытой посуде (не металлической, мы об этом уже говорили ранее) и процедить.

Это средство принимать по 30-40 г 3-4 раза в день до еды при простудных заболеваниях.

А если вас, что называется, "достал" кашель и врач отверг у вас воспаление

легких, то можно использовать такое вот замечательное средство, о приготовлении и применении которого я вам сейчас расскажу: взять одну столовую ложку травы Девясила и залить 200 мл воды; довести до кипения и на слабом огне кипятить 10 минут, после чего остудить, процедить и добавить к отвару 1 столовую ложку мёда. Разумеется, размешать и принимать по 1-й столовой ложке 3 раза в день за 50-60 минут до еды. Через несколько дней кашель уймётся.

Облысение

Причиной облысения является нарушение питания волосяных луковиц из-за сужения или закрытия артерии, снабжающей кровью волосяную луковицу и/или тот слой кожи, где она расположена, изменения кислотно-щелочного баланса кожи в результате нарушений витаминного, минерального, жирового, белкового обменов. То есть, в итоге всему причиной чаще всего бывают атеросклероз, заболевания печени, органов желудочно-кишечного тракта, длительный стресс с вегето-сосудистыми реакциями.

А вот что есть в арсенале традиционной (т.е., народной) медицины:

● 1 желток куриного яйца + 1 чайная ложка мёда + 1 столовая ложка растительного масла + сок 1-й луковицы средней величины + 2 чайные ложки шампуня. Всё это тщательно перемешать и за 2 часа перед мытьём головы втереть в корни волос. Оставшееся количество смеси нанести на волосы. Надеть полиэтиленовую косынку, сверху махровое полотенце. Через 2 часа воло-

сы промыть.

● 2 столовые ложки корневищ Аира болотного смешать с 2-мя столовыми ложками корневищ Лопуха (и то и другое — есть в аптеках). Смесь отварить в 1,5 л. родниковой воды, настоять 6 часов, процедить. Отваром мыть голову 4 раза в неделю. Долго, терпеливо и настойчиво.



● Отвар корней Кувшинки белой в пиве надо мыть голову при выпадении волос. Это эффективное средство.

Настройтесь на тщательное выполнение моих рекомендаций и не ждите немедленных результатов. После трех-пяти процедур новая шевелюра у вас не вырастет! Надо проявить терпение и настойчивость, не бросая лечение на половине пути.

Дорогие друзья!



Добро пожаловать в
"НАШУ АПТЕКУ"
лучшую семейную
аптеку Чикаго!

У нас вы найдете:

- полный ассортимент лицензированных американских и зарубежных лекарств и медицинского оборудования
- большой выбор натуральных лекарственных препаратов из Украины, России и других стран.
 - Популярные настойки
 - Многочисленные травы и сборы
 - Травяные и адаптогенные чаи
 - Лечебные мази, кремы и все необходимое для здоровья

Принимаем все виды медицинских страховок.

Работаем 7 дней в неделю:

Понедельник-Пятница с 10 утра до 6 вечера, Суббота и Воскресенье с 10 утра до 2 часов дня.

Мы удобно расположены по адресу:

2317 W.Chicago Ave.
Тел. (773) 235-1987, (773) 235-5330
Спросить Светлану

Если у вас низкий доход Вы получите необходимые лекарства с доставкой к Вам домой - БЕСПЛАТНО!

Только у нас консультация у фармацевта на Вашем родном языке и самые лучшие бенефиты
Мы всегда окажем вам помощь!



Добро пожаловать! Michael's Green Store

2957 W. Devon Ave, Chicago, IL 60659

(773) 430-2690

Русская аптека, где вы можете найти:

• Широкий ассортимент натуральных лекарственных препаратов из России, Израиля, Франции-Германии и других стран

- Популярные настойки и масла
- Многочисленные травы и сборы
- Травяные и адаптогенные чаи
- Гомеопатические средства
- Лечебные мази» гели и крема
- Витамины для детей и взрослых
- Натуральная косметика из Европы, Америки и Израиля
- Полный ассортимент продукции компании Sunrider, Dr. Nona, Ahava и Melalueka

• Для пенсионеров по вторникам скидки

**КУПОН
\$5 OFF**

при покупке
на \$45 и выше
с этим объявлением
* скидка не распространяется
на продукции Sunrider и Хель
exp. 04/01/07

НОВИНКА МЕСЯЦА

Зимняя Редька

Состав: сироп редьки, масло мяты, аскорбиновая кислота, мед цветочный

Сироп редьки с медом - традиционно народное средство, издревле считался одним из самых эффективных средств для лечения заболеваний верхних дыхательных путей. Употреблялся в медицине в качестве противовоспалительного, отхаркивающего, общеукрепляющего средства. В нем содержится целый комплекс ценных витаминов, углеводов, макро и микро элементов, органических кислот.

Витамин С, входящий в состав сиропа - антиоксидант, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям, стимулирует иммунную систему, регулирует обменный процесс.

Масло мяты - оказывает мягкое успокаивающее и спазмолитическое действие.

Принимаются все основные виды кредитных карточек. Для получения консультации в офисе необходимо сделать предварительную запись по телефону.

Мы работаем 7 дней в неделю: Пон-Пятн 10AM-7PM, Суббота 10AM-5PM, Воскресенье по appointment

Наши цены и сервис - вне конкуренции!
Доставляем продукцию во все штаты Америки

2957 W. Devon Ave, Chicago, IL 60659 тел: (773) 430-2690

ВНИМАНИЕ! СУПЕРМАГАЗИН

Нью-Йоркский Дом Обуви наконец то открыл свой огромный (5000 sq. ft) фирменный магазин по адресу 922 W. Dundee Rd, Arlington Hts (Ridge Plaza по соседству с Kohl's). Более 2000 стилей самой модной и комфортной обуви европейских дизайнеров для женщин, мужчин и детей любого возраста. Большой ассортимент обуви на нестандартную ногу - очень маленькие женские от 32 и мужские до 50) А также обувь на широкую ногу

Дорогие жители Чикаго, побывав в нашем супермаркете вы поймете почему по всей Америке и Канаде нас любят и уважают и мы надеемся стать вашим любимым магазином. Выдаем бесплатную обувь для диабетиков, имеющих Medicare. Мы готовы удовлетворить любые ваши запросы и дорожим нашей репутацией!



ДОМ ОБУВИ ОТКРЫТ В ЧИКАГО!



Наш адрес:

922 W. Dundee Rd,
Arlington Hts
(Ridge Plaza)

Тел: 847-506-1702

www.shoemoda.com



Blue Ambiente Spa
Grand Opening

437 Robert Parker Coffin Rd Long Grove, IL, 60047 Phone: 847 883 0022

Элегантный и самый современный Spa в великолепном центре Long Grove приглашает на свое открытие.

Невероятное разнообразие услуг:

- Массаж, в том числе семейные (включая ланч)
- Уход за кожей
- Маникюр, педикюр
- Spa packages
- Bridal Party Packages
- Group Packages
- Gift Certificates
- И многое другое
- У нас вы получите высокий уровень сервиса, удовольствие, отдых, хорошее настроение, будете выглядеть прекрасно.

Blue Ambiente Spa - это подарок себе или близкому человеку!

437 Robert Parker Coffin Rd Long Grove, IL, 60047
Phone: 847 883 0022



MILANA'S
Hair & Nails Design

Мы оказываем следующие виды услуг:

- ~ Стрижка
- ~ Укладка волос
- ~ Покраска
- ~ Мелирование (highlights)
- ~ Маникюр и педикюр
- ~ Макияж
- ~ Body Waxing

Специальные наборы:
Bar/Bat Mitzvas
Дни Рождения
Свадьбы

Если вы действительно хотите нравиться себе и другим, чувствовать себя уверенно, иметь превосходное настроение. Все это вы получите у нас! Опытные мастера всегда знают, как это сделать для вас! Мы открыты для вас 7 дней в неделю, 365 дней в году.

ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРАСИВЫ - ЭТО НАШ ДЕВИЗ!

1161 Arlington Hts Rd Buffalo Grove **847-537-9222**

НОВЫМ КЛИЕНТАМ 20% OFF

Comprehensive Chiropractic Center
ЭФФЕКТИВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

Dr Irene Wallace, D.C., M.S.
Врач-хиропрактор
Board Certified

С этим купоном
первая консультация
БЕСПЛАТНО
FREE THERMAL SCAN TEST
by appointment only



Mark Dubinsky, C.M.T.
Certified Massage Therapist
Более 35 лет работы



**Отец и дочь всегда готовы вам помочь!
Ваше здоровье - в надежных руках!**

- Боли в спине, шее, пояснице
- Боли в суставах
- Головные боли
- Бессонница
- Радикулиты, артриты
- Ущемление нервов
- Смещение дисков позвоночника
- Онемение и потеря чувствительности
- Сколиоз, искривление позвоночника, нарушение осанки
- Реабилитация при хронических болях

У вас проблемы?
Боль в спине, суставах, артрит или мышечные боли, вам нужна квалифицированная помощь?
Вы ищите опытных, внимательных специалистов?
Comprehensive Chiropractic Center
всегда поможет вам!

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



**1411 McHenry Rd, Suite 225
Buffalo Grove, IL 60089
847-276-2785**

Принимаются основные виды страховок и Medicare

В центре также принимает врач-терапевт
Alla Brodech, M.D., Board Certified, Internal Medicine

ВЕСНА. ВРЕМЯ ХУДЕТЬ.

Эти муки знакомы многим: за зиму мы почти неизбежно прибавляем в весе. Любимые летние маечки и шорты словно усыхают, купальники приходится отдать бледненькой племяннице, а новые покупать на пару размеров больше.

Что же это за беда такая — зимняя прибавка в весе? Можно ли ее избежать? Как убрать с талии и бедер три лишних килограмма, невесть как накопленные в холода? Как справиться со зверским зимним аппетитом? Ничего невозможного нет, если избавляться от излишеств не в авральном порядке — к отпуску, а планово и по-зимнему хладнокровно.

Почему в холода хочется жирного и сладкого

Дамы, конечно, существа эфемерные и нежные. Но не стоит забывать, что среди наших древних предков масса всяких грызунов, ленивцев и кошачьих. А у тех зимой одна задача — накопить побольше жирку для сугрева и в видах прибавления семейства и весенне-полевых работ, когда сил понадобится втрое больше.

Древние ритмы природы лениво булькают и в нашем обмене веществ: зимой он замедляется, тянет на диван, хочется сладенького и вкусенького. И все лишнее откладывается про запас, как будто и мы спим под снегом, как будто и нам предстоит по весне выйти из норки и засуетиться на строительстве новых объектов.

Выбор невелик. Либо спокойно долежать до весны, плюнув на килограммы и сантиметры, а потом героически следовать примеру хомяков и опоссумов. Либо бороться с природой круглогодично, подальше дистанцируясь от диких предков. Тут путей несколько.

Не верьте волшебникам

Зима и весна — раздолье для всевозможных салонов и кабинетов, где гарантируют быстрое похудение за две недели, пять дней, три дня и т.п. Зимой женские журналы полны волшебных диет типа: "Один день — кило отварной картошки, второй день — полтора кило сыра, третий день — курица без кожи, и вы превращаетесь в Афродиту!"

В Афродиту-то вы, возможно, и превратитесь, только в Афродиту с большой поджелудочной железой или со стойким нарушением вкусовых ощущений. К тому же через месяц утерянный в муках вес вернется, приведа с собой еще столько же килограммов, сколько убыло.

Многовековая история борьбы с весом доказала только одно: чудес не бывает, худеть надо не за счет удара по печени и другим нежным субстанциям, а путем долгой и нудной настройки здорового питания. Но зато это надолго и на пользу.

Путь первый: снижайте калорийность

Никаких особых секретов в правильном питании нет. Организму нужны и



разные углеводы (сложные — хлеб, крупы, макароны и гораздо меньше простые — сахар и все сладкое), и белки (мясо, рыба, молочные продукты, орехи), и жиры (ясно где). Оптимальное их сочетание 50:30:20 (в килокалориях) в каждой трапезе.

Важно помнить: 1 грамм углеводов и белков дает нам по 4 килокалории энергии, а 1 грамм жиров — 9 килокалорий. На поддержание температуры, дыхания, пищеварения и прочих жизненных функций расходуется примерно 1000 ккал в сутки. Это если просто лежать на диване. На все остальное нам требуется еды ровно столько, сколько килокалорий мы потратим. Хотим поправляться — надо съедать больше, чем тратим. Хотим худеть — надо тратить больше, чем съедаем. Вот, собственно, и все.

Справочники по калорийности пищевых продуктов общедоступны. Из них вы узнаете, к примеру, что 100 г говядины — это 187 ккал, 100 г семги — 219 ккал, докторской колбаски — 260 ккал, а сахара — 374 ккал. Таким образом, легко посчитать калорийность своего завтрака, обеда и ужина, а также свиных "перекусов". На упаковках многих продуктов калорийность указана — даже считать не надо.

Вы удивитесь, но чаще всего мы потребляем калорий гораздо больше, чем в силах "сжечь". Современному горожанину, который живет по системе дом-машина-работа, как показывают расчеты специалистов, вполне хватило бы 1800-2200 килокалорий в сутки. Все, что не сгорит, отложится про запас. Не поленитесь, посчитайте калорийность своего рациона хотя бы за один день.

Путь второй: сжигайте калории

Теперь задачка на сообразительность. При медленной ходьбе, мытье посуды, чистке картошки и танцах типа танго вы потратите 2-3 ккал в минуту. Вопрос: сколько килограммов картошки надо почистить или сколько часов протанцевать танго, чтобы потратить энергию, полученную от бифштекса весом в 200 г? Ответ: примерно 6 кг картошки или примерно 2 часа 5 минут танго.

Протанцевать два часа танго — это задачка почти нереальная для большинства из нас. Но беда не в том, что мало танцуем, а в том, что зимой и вообще двигаемся значительно меньше, чем в теплое время года: и день короче, и лень длиннее, и мокрый снег месить некомфортно. Однако и зимой можно выбрать вре-

мяпрепровождение, которое поможет быстрее спалить лишние калории. Сходить на модный каток, купить давно запланированный тренажер, выбраться наконец в бассейн... Узнать, сколько калорий сгорает в минуту при разных физических занятиях, сегодня тоже несложно. Для примера: быстрый подъем по лестнице — 9 ккал, катание на лыжах — 8 ккал, бег на коньках — 6-7 ккал, мытье пола — 5-6 ккал и т.п. В общем, арифметика нехитрая, да и считать приходится лишь первую неделю-две. Потом возникает интуитивное ощущение того, что съел, и того, что потратил.

Путь третий: обуздайте аппетит

Ну да, скажете вы. После физической нагрузки, да еще на зимнем воздухе, есть хочется в три раза сильнее. Это правда. Но тут есть маленькие хитрости.

Чтобы обмануть желудок (а точнее, головной мозг, поскольку именно там находится центр, который командует аппетитом), можно "подсунуть" ему еду низкокалорийную или большого объема. Начать стоит со свежесжатого овощного или фруктового (но желательно несладкого) сока, либо с обезжиренного кисломолочного напитка. Пейте его медленно, маленькими глотками, старайтесь растянуть это удовольствие минут на 10-15.

Потом можно съесть большой овощной салат с растительным маслом или несладкие хлопья с обезжиренным молоком и снова сделать перерывчик. А уж потом — основное блюдо. Любимый гарнир из макарон или риса лучше заменить вареными или тушеными овощами: любой капустой, фасолью, шпинатом и т.п.

Десерт лучше всего фруктовый и без сахара. От любимых тортиков, пирожных, шоколадных конфет и масляного печенья придется отказаться исключительно ради красоты. И еще одна хитрость: корица и ваниль снижают аппетит, а вот другие пряности его усиливают.

Путь четвертый: влюбитесь

Не помогает и упорная борьба с прожорливостью? Тогда только один верный способ: влюбиться, желательно — безответно. И все образуется само собой. Аппетит пропадет, вы начнете совершать много лишних движений в надежде привлечь внимание "объекта", в глазах сама собой поселится грустная томность, а на лице — интересная бледность.

Правда, есть тут и опасность: некоторые барышни разного возраста именно в этом состоянии начинают мести все подряд, присовокупляя к страданиям отвергнутой любви муки совести и неизбежной смены гардеробчика. И если последнее быстро помогает забыть о недоступном возлюбленном, то избавиться так быстро от излишков на талии гораздо труднее. Но тут уж приходится выбирать, как горючиться, свои приоритеты.

Не помогает? Ждем весны!

Ну, уж если и такой верный способ, как несчастная любовь, не поможет сбросить лишний вес, тогда остается одно. Ждать весны, которая не случайно пора обновления. В человеке, как и во всяком суслике или медведе, просыпается жажда нового, смелого — будь то радикальный фасон юбки или какой-нибудь ДНК-код за три тысячи у.е. Одновременно активизируется обмен веществ, просыпаются авантюрные наклонности, да и настроенье резко улучшается.

И сразу захочется петь, бегать по зеленым лугам и совершать глупости. А что может быть глупее, чем радикальная диета, которая обещает похудение за три (пять, десять и т.п.) дней? Ну а после этого опять радикальное потолстение, угрызения совести и т.д. — и можно опять ждать зимы, когда так хочется жирного, сладкого и полежать на диване. Вот это все и называется жизненным кругом.

Источник: GalaNet

Туристическая компания Якова Альперовича

ALFA TRAVEL

Дорогие друзья! ТОЛЬКО для наших групп условия пребывания на ЧУДО-ОЗЕРЕ не изменились!!! Продолжаем запись на туры во ФЛОРИДУ и в ВИСКАНСИН, на ЧУДО-ОЗЕРО и в ХОТ СПРИНГС, и, конечно, на экскурсии по ЧИКАГО и в ДОМ на СКАЛЕ. Звоните в удобное для Вас время и до встречи!

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ во ФЛОРИДЕ, 9 дней (автобус) 24 марта

Шикарный отель прямо на берегу океана, номера с балконами и видом на океан, бассейн и песчаные пляжи, и, конечно, ЭКСКУРСИИ в ПАРКИ ОРЛАНДО (Дисней и др.), а также на собачьи бега, казино, флимаркет. При этом С НАМИ Вы СЭКОНОМИТЕ, ведь все дни на океане ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ в РУССКОМ ресторане отеля ВКЛЮЧЕНО в путёвку. Всего \$ 600 (комфортабельный автобус, отели, питание на океане). 3-й и 4-й в комнате - 50%.

ЧУДО-ОЗЕРО, 12 дней (самолёт) 4, 16 и 28 апреля

Профилактика и помощь в лечении артрита, радикулита, кожных заболеваний (псориаз, экзема), бронхита, диабета и др. Квартиры со всеми удобствами всего в минутах ХОДЬБЫ от Озера, ТОЛЬКО с нами НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ пребывания на Озере в течении 11 ПОЛНЫХ дней, поездки на ПЛЯЖИ Мексиканского залива, на ЭКСКУРСИИ, в магазин. По желанию питание в кафе на Озере. И всё это по САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ - \$ 750 (авиабилеты, трансферы во Флориде, проживание, вход на Озеро). Для желающих: на 24 дня с 4 или 16 апреля (\$ 1,250); на 18 дней с 4 или 22 апреля (\$ 1,000).

ФЕСТИВАЛЬ ТЮЛЬПАНОВ, 1 день (автобус) 12 мая

Приглашаем Вас на наш традиционный тур - заключительный день ФЕСТИВАЛЯ ТЮЛЬПАНОВ в городке Holland, штат Мичиган. Уголок Голландии в Америке: история Holland, уникальные наряды, танцы в знаменитых деревянных башмаках, Весы Веды, Остров Ветряной Мельницы, Голландская Деревня, и, самое интересное, костюмированные ПАРАДЫ и море тюльпанов. \$ 45 (дети \$ 20).

ЛЕЧЕНИЕ в ХОТ СПРИНГС, 10 дней (автобус, самолёт или поезд) 14 мая

Вы отдохнете на известном КУРОРТЕ с целебными минеральными источниками в штате Арканзас. Источники питьевой воды 3 видов (профилактика желудочно-кишечных заболеваний), индивидуальные ванны (помощь при артритах, радикулитах). Только с нами Вы приезжаете в Hot Springs в ПЕРВЫЙ же день, 2-х разовое ПИТАНИЕ ВКЛЮЧЕНО в путёвку и гостиница на территории Национального Парка (во всех номерах холодильник, микроволновки и кофеварки). Доставка на лечение, экскурсии, русские книги. Всего \$ 575 (автобус, проживание, 2-х-разовое питание). Самолетом - плюс \$ 100 за round trip; поездом - плюс \$ 100.

ЭКСКУРСИИ по ЧИКАГО и в ДОМ на СКАЛЕ индивидуально и малыми группами (любой день недели). Проводим туры в УДОБНЫЙ для ВАС день и час, забираем ОТ ВАШЕГО дома

1000 Half Day Rd. Highland Park, IL 60035 847-681-1765

Быть альтруистом полезно для здоровья

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ ВОССТАНАВЛИВАЮТ И УСИЛИВАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА

Ученые стали подходить к человеку как к энергетической системе. Каждый орган, каждая клетка живого организма производит электромагнитное излучение. Если человека поместить в электромагнитное поле высокой напряженности, он тоже начнет светиться, хотя этот факт в научной среде часто вызывает недоумение, раздражение и даже обивение в лженаучности. Однако человек все-таки светится. И этому есть научные доказательства. Гениальный сербский ученый Никола Тесла, «вдохновенный пророк электричества», труды которого начинают вновь активно изучаться, покаялся в свое время удивительный эксперимент – в зале гасили свет, Тесла вставал на генератор переменного тока собственной конструкции, давал высокочастотный импульс и весь окутывался сиянием и искрами света. Белорусский исследователь Якоб Наркевич-Иодко, зафиксировав свечение пальцев человека на фотопленке методом электрографии, развил этот метод для исследования психофизиологического состояния человека. После него почти на полвека метод был забыт. И только в 1939 году, независимо от предыдущих исследователей, российские изобретатели супруги Кирлиан заново открывают метод электрографии, называя его высокочастотной фотографией. Семен Кирлиан сконструировал прибор, позволяющий производить съемку различных объектов в поле высокой напряженности. Проведя много экспериментов по снятию излучений человека в электромагнитном поле, он пришел к выводу, что эти «снимки» несут информацию не только о нашем физическом здоровье, но, прежде всего, о психическом состоянии. И сейчас во всем мире этот метод так и называется – эффект Кирлиан.

Необходимо отметить, что еще в начале XX века в России и на Западе произошло качественное изменение в подходе к живым организмам, в том числе и человеку, как энергетическим системам. И



это прежде всего благодаря трудам таких российских ученых, как В.И.Вернадский, К.Э.Циолковский, А.Л.Чижевский, В.М.Бехтерев. Академик В.И.Вернадский писал: «Кругом нас, в нас самих, всюду и везде, без перерыва, вечно сменяясь, совпадая и сталкиваясь, идут излучения различной длины волны... Все пространство ими заполнено...» В своей «Монографии о живом веществе» Вернадский дал определение живой системе: «Живое вещество – это открытая планетарная система космического процесса. Она представляет собой «трансформатор и накопитель» космической (прежде всего, солнечной) энергии». Врач-психиатр академик В.М.Бехтерев предложил «энергетическую концепцию», согласно которой между человеком и окружающим миром идет постоянный энергообмен. «Индивид есть результат воздействия внешних энергий, он сам есть скопление энергии, главным аккумулятором которой являются клеточные элементы и, в частности, нервная система вообще и центральные ее органы в особенности», – писал он. В 1972 году академик Россий-

ской академии медицинских наук В.П.Казначеев с сотрудниками обнаружил, что живые клетки связаны друг с другом электромагнитной связью. «Живые клетки испускают кванты электромагнитного поля. Можно полагать, что для клетки излучение – необходимое проявление ее жизнедеятельности», – пишет Казначеев. Таким образом, ученые стали подходить к человеку как к энергетической системе, которая не только производит собственную энергию, но и аккумулирует энергию извне и трансформирует эти энергии. Совокупное поле электромагнитных излучений мозга, сердца, каждой клетки организма, окружающее человека, ученые все чаще называют аурой. В каждом из нас заложен мощный потенциал энергии, который дает нам возможность двигаться, работать, жить, творить. С этих позиций ауру можно рассматривать как энергетический паспорт человека.

Многие ученые, как российские, так и зарубежные, активно используют метод Кирлиан для изучения не только физического и психического состояния человека, но и для исследования жидкофазных объектов (кровь, слюна, вода), и конструктивных материалов. Эксперименты показывают, что излучение отличается не только у разных людей, но и у одного и того же человека в различных эмоциональных и физических состояниях. На нас влияет и окружающая среда (природная и социальная), и активность Солнца, и состояние магнитного поля Земли, и наши мысли. Можно сказать, что электромагнитное поле излучений вокруг каждого из нас – это наша защита. Плохое настроение, раздражение, уныние делают наши излучения менее интенсивными, оставляя «незащищенными» и свободными от излучений многие участки в нашей ауре. В таком состоянии мы, по всей видимости, больше подвержены различным заболеваниям, вирусам и инфекциям. Чтобы энергетика была более мощ-

ная, в человеке должны преобладать положительные эмоции, нравственные принципы и активная жизненная позиция. И на кирлиановских снимках энергичного человека мы увидим напряженную мощную энергетику, что видно по интенсивности (яркости) свечения, его площади и равномерности окаймления вокруг контура тела.

Человек – самовосстанавливающаяся система, но многое (если не все) зависит от вектора направленности нашей энергии. Направляя свои усилия, свою энергию на добро, мы делаем себя полными сил и энергии, и наоборот, направляя энергию на негативное, – более слабыми. Отрицательные эмоции (уныние, раздражение, страх и прочее), негативные мысли разрушающе действуют на энергетику, излучения становятся менее интенсивными, уменьшается общая площадь свечения, появляются места, свободные от излучений.

Энергетику можно восстановить и даже усилить. Этому помогает и общение с природой, и произведения искусства. Положительное воздействие оказывает и классическая музыка. Сейчас музыкотерапия в медицине снова получила законное право на жизнь. Но больше всего помогают в восстановлении нашего энергетического потенциала позитивные, добрые мысли о других и о благе всего мира, дела наши излучения более яркими и сплошными. Нравственность и здоровье тесно переплетаются, и быть альтруистом не только полезно, но и выгодно для здоровья.

Метод Кирлиан многими обозначается как наука будущего. Он дает возможность заглянуть за пределы видимого мира, позволяет инструментально наблюдать и изучать излучение различных объектов окружающей нас природы, в том числе и человека.

Елена Ануфриева, Валерий Ануфриев
Ng.ru

Внимание! 27 марта в 6 часов вечера в гостинице Best Western 1090 S Milwaukee ave
ПРЕЗЕНТАЦИЯ

II часть учебно-оздоровительного курса по системе Норбекова

Курс направлен на закрепление навыков, полученных на первой ступени курса, устранение глубинных причин заболеваний, специальная работа с конкретными заболеваниями, завершение этапа оздоровления, целенаправленная работа с чертами характера.

Чтобы двигаться дальше в путь, надо проверить, все ли оружие готово для великого подвига, не подведут ли доспехи, когда жизнь предложит самый шикарный вариант реализации? Хватит ли у вас душевных сил вместить все, что пришло к вам? Итак, как Ваше здоровье? Те результаты, которые Вы получили на первой ступени и при самостоятельной работе, они все еще с вами, или Вы успели часть растерять по дороге?

Ну что уже достаточно, или Вам еще маловато? Помните, есть одно уникальное упражнение: Не полнитесь, прямо сейчас, отлежитесь от чтения и поставьте будильник на 10 минут, встаньте в позу "орла" и задайте себе вопрос. Готов ли я двигаться дальше, готов ли я стать Победителем и сделать свою жизнь такой, какой я достоин?

И когда 10 минут пройдут, Вы четко будете знать, что Вам делать дальше. И помните главное, если вы приняли решение прийти на занятия, Вы являетесь активным создателем своего здоровья, как физического, так и духовного. И именно от Вас зависит все, что будет в Вашей прекрасной жизни.



ПРОГРАММА КУРСА:

- Изучение дневных практик, способствующих устранению глубинных причин и окончательному восстановлению физического здоровья;
- Развитие безграничной веры в себя, раскрытие лучших качеств Личности, обретение пластичности духа;
- Освоение специальной тренировки внутреннего состояния, открывающего дорогу своему истинному "Я".

Сделайте ещё один шаг к осознанию своего предназначения, раскрытию внутренних способностей, заложенных Природой. Став здоровым Человеком с сильным духом, Вы сможете находить оптимальное решение, делать правильный выбор, помогать близким. Познавая себя. Вы познаете само мироздание!

Преподаватель - Андрей Солнушков



На II ступени учебно-оздоровительного курса мы с Вами продолжим работу по совершенствованию своего тела и духа, а именно:

1. Доведем до конца начатое дело, то есть процесс оздоровления тела.
2. Изучим древние энергетические техники для восстановления своего организма.
3. Повысим защиту организма, восстановим работу иммунной системы.
4. Восстановим душевное равновесие и закрепим это качество.
5. Восстановим гармоничные отношения в семье и на работе.
6. Восстановим сексуальную потенцию и достигнем гармонии в сфере интимных отношений.
7. Начнем тренировку уникальных способностей своего организма, а именно - управление собственной энергетикой, развитие интуиции.
8. Продолжим процесс восстановления биологической молодости организма.
9. Продолжим работу по тренировке черт характера Победителя.
10. Начнем работу по достижению целей и успеха.

Мирзакарим Санакулович Норбеков

доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, основатель и президент "Института самовосстановления человека, обладатель черного пояса по Сам-Чон-До и черного пояса по Кёкусинкай (3 дан).

Академик Мирзакарим Санакулович Норбеков - автор уникальной учебно-оздоровительной системы, вернувшей миллионам людей радость здоровой, полноценной жизни.

Международная Ассоциация независимых медицинских экспертов признала Систему ускоренного обучения психосаматической саморегуляции, разработанную академиком Норбековым, самой эффективной среди известных на 1998 год альтернативных оздоровительных систем.

Справки и регистрация по тел: 773-443-4658

22 СПОСОБА УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА

Ваш мозг сложнее, чем любой компьютер, который мы только можем вообразить. Знаете ли вы, что в вашем мозге находится сто миллиардов нервных клеток, и у каждой из них огромное количество связей с другими клетками? Фактически, их больше, чем звезд во вселенной! Оптимизация функции мозга необходима, чтобы быть лучшим! Мозг в центре всего, что вы делаете, чувствуете и думаете. Он как суперкомпьютер, который управляет вашей сложной жизнью. Независимо от возраста, умственная тренировка очень важна. Вот 22 способа, которые помогут вам повысить умственные способности.

1. Развивайте серые клетки!
Считается, что при больших физических нагрузках у человека лучше развивается мозг. Ученые из Института Биологических Исследований "Salk", штат Калифорния, выяснили, что у мышей, бегающих во вращающемся колесе, вдвое больше клеток в той области мозга, которая отвечает за изучение и память. Почему же умственные способности более активных грызунов лучше? Возможно, добровольные физические нагрузки не столь трудны и поэтому более выгодны. Это означает, что, занимаясь спортом с удовольствием, вы становитесь более остроумными и счастливыми.

2. Тренируйте своё мышление!
Важны не только физические упражнения. Ты можешь развивать различные области своего мозга, заставляя их работать. Профессор Катц говорит, что мышление и анализ окружающего мира могут улучшить функционирование бездействующих частей мозга. Пробуйте новые вкусы и запахи. Пробуйте делать что-нибудь левой рукой (если вы правша, и наоборот). Путешествуйте по новым местам. Занимайтесь искусством. Прочитайте роман Достоевского.

3. Спросите "Почему?"
Наш мозг предрасположен к любопытству. Позвольте и себе быть любопытным! Лучший способ развивать наше любопытство - все время задавать вопрос "Почему?" Пусть это будет новой привычкой (по крайней мере, 10 раз в день). Вы будете поражены тем, сколько возможностей откроется перед вами в жизни и работе.

4. Больше смеха!
Ученые говорят, что смех полезен для нашего здоровья. В течение этого процесса вырабатываются эндорфины, и это помогает нам снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш мозг.

5. Ешьте рыбу!
Масло, найденное в грецких орехах и рыбе, долго считалось полезным только для сердца. Но недавнее исследование установило, что оно полезно и для мозга. Происходит не только улучшение системы циркуляции воздуха, которая поставляет кислород к голове, но и улучшается функция мембран клеток. Вот почему люди, которые потребляют много рыбы, менее подвержены депрессии, слабоумию, даже нарушению внимания. Ученые отметили, что жирные вещества необходимы для умственного развития детей. Возможно, что ваше собственное умственное развитие и даже интеллект, может быть улучшен при достаточном потреблении этого масла. Употребляйте, по крайней мере, три кусочка рыбы в неделю. Например, лосось, сардину, тунца.

6. Развивайте память
Мозг - это машина памяти. Возьмите старый фотоальбом или школьный дневник. Проведите время со своими воспоминаниями. Позвольте разуму размышлять, вспоминать. Позитивные эмоции от воспоминаний помогут вам справиться с проблемами.

7. Питайтесь правильно!
Могут ли вредные жиры сделать вас глупым? На этот вопрос ответили исследователи Университета Торонто. Они посадили крыс на диету, уменьшив количество потребления жиров, вследствие чего у грызунов ухудшилось функционирование частей мозга, отвечающих за память и пространственное восприятие. Но хуже дело обстояло с диетой, когда процент жирности был увеличен. Жир может уменьшить поток богатой кислородом крови к вашему мозгу. Вы можете потреблять ежедневно около 30 процентов калорий в виде жира, но большинство из них должны поступать от вышеупомянутой рыбы, оливкового масла, орехов. Избегайте жиров, содержащихся в крекерах и различных закусках.

8. Разгадывайте загадки!
Некоторые из нас любят мозаики, некоторые кроссворды, а кто-то логические загадки. Все это очень хороший способ активизировать ваш мозг и поддерживать его активность. Разгадывайте загадки ради забавы, но, делая это, знаете: вы тренируете свой мозг.

9. Эффект Моцарта
Десятилетие назад психолог Франциск Рошер и его коллеги сделали открытие.



Оказывается, прослушивание музыкальных произведений Моцарта улучшает математическое мышление людей. Даже крысы преодолевали лабиринты быстрее и более точно после прослушивания Моцарта, чем после шума или музыки композитора-минималиста Филиппа Гласа. В прошлом году, Рошер сообщил, что для крыс соната Моцарта является стимулятором деятельности трех генов, связанных с клетками, передающих сигналы в мозг. Это самый гармоничный способ улучшить ваши умственные способности. Но прежде, чем вы возьмете компакт-диски, примите к сведению, что не каждый, кто стремится к эффекту Моцарта, получит его. К тому же, даже его сторонники склоняются к тому, что музыка повышает способности мозга, потому что заставляет слушателей чувствовать себя лучше. Происходит одновременно и расслабление, и стимулирование организма.

10. Улучшайте навыки!
Обычные занятия, такие как шитье, чтение, рисование и разгадывание кроссвордов, важны. Но! Заставляйте себя выполнять всё это по-новому, чтобы улучшить свои навыки. Прочитайте новые книги, изучите новые способы рисования, разгадывайте более сложные кроссворды. Достижение более высоких результатов поможет вашему мозгу быть здоровым.

11. Будьте умницей, а не пьяницей!
Исследование, задействующее 3 500 японских мужчин, установило, что у тех, кто употребляет небольшое количество алкоголя, лучше развита функция познания, чем у тех, кто не пьет вообще. Но, к сожалению, как только вы выпиваете больше, чем положено, ваша память сразу ухудшается. Исследование на крысах определило, что те, кто потребляет много алкоголя, теряют клетки сразу после его распития. Доказано, что алкоголь не только повреждает умственные способности, но и препятствует их восстановлению.

12. Играй
Если у вас есть свободное время, поиграйте. Выделите время на игры. Играйте в карты. Играйте в видеоигры. Играйте в настольные игры. Да поиграйте в перетягивание каната, в конце концов! Не имеет значение, во что вы играете. Просто играйте! Это улучшит ваше настроение и работу мозга. Это научит ваш мозг думать стратегически. Играйте!

13. Спите с ручкой и бумагой
Просмотр ключевой информации перед сном улучшит её запоминание на 20-30 процентов. Вы можете держать около кровати какую-нибудь книжку для чтения перед сном, если она не будет сильно утомлять вас. И обязательно держи ручку с блокнотом рядом с кроватью. Если появится какая-нибудь навязчивая мысль, то она не даст тебе уснуть, пока вы её не "перенаправите" на бумагу (слышали о книге GTD?)

14. Концентрация
Концентрация может улучшить работу мозга. Но "воры концентрации" не всегда заметны. Учитесь замечать, когда вы отвлечены. Если вы должны были, к примеру, позвонить, то эта мысль может мешать всё утро, подрывая вашу ясность в мыслях. Вы даже можете не осознавать, что эта мысль мешает вам. Возьмите себе в привычку задумываться и спрашивать себя: "Какие мысли сейчас у меня крутятся в голове?". В нашем примере, звонок по телефону вы могли бы перенаправить в ваш список дел. Это может избавить вас от этой мысли и поможет вам мыслить более ясно.

15. Любовь для мозга
В серии исследований доктора Катлера и его коллегами в университете Пенсильвании и позднее в Стенфордском университете было обнаружено, что регулярный сексуальный контакт оказывал благоприятное воздействие на женщин. Сексуальный контакт, по крайней мере, раз в неделю приводил к регулярным менструальным циклам, более коротким менструациям, задерживал менопаузу, увеличивал уровень эстрогена и замедлял процесс старения. Увеличение уровня эстрогена за счет увеличения количества занятий сексом помогает улучшить мозговую деятельность. В исследовании доктора Катлера наличие оргазма не было столь важным. Близость и эмоциональное соединение были самыми влиятельными факторами.

16. Играйте со страстью!
Когда в жизнь людей входит изучение и творчество, они отдают своей работе на 127 процентов больше. Восхищайтесь сами и восхищайте мир! Вспомните, что вы любили делать, когда были ребёнком, и делайте это будучи взрослым. Это ключ к вашему гению. Да Винчи, Эдисон, Эйнштейн, Пикассо - все они любили играть и исследовать.

17. Циклы сознания
Определите то время, когда ваше сознание наиболее активно. Если вы определите это время, вы сможете заниматься самыми важными задачами именно в это время.

18. Изучайте что-нибудь новое
Это может показаться очевидным. Наверняка у вас есть тема, которая вам наиболее интересна. Неважно, работа это или досуг. Это великолепно! Занимайтесь этим! Если вы не имеете такой темы, то попробуйте каждый день узнавать значение какого-нибудь нового слова. Есть большая корреляция между словарем и вашим интеллектом. Когда у нас словарный запас постоянно пополняется новыми словами, то наш интеллект может работать по-другому. Работайте, учась!

19. Пишите!
Я большой сторонник ведения личного дневника. Это очень полезно, в первую очередь для вас. Это очень хорошая стимуляция мозга. Ведение записей позволяет расширить возможности вашего мозга. Найдите способы писать, чтобы вас смогли читать остальные. Это могут быть истории вашего детства, которые могут быть интересны вашим друзьям. Заведите блог, чтобы вас смогли читать остальные!

20. Ароматерапия для активации мозга
Как-то я заснул на одной конференции. Но мой мозг быстро проснулся, когда я почувал запах лимона чьей-то туалетной воды. Я немедленно осознал сигнал тревоги и нашёл силы проснуться. Я понял, что терапия аромата помогает. С тех пор я использую ароматы для поднятия тонуса или расслабления. "Энергетики" включают в себя мяту, кипарис и лимон. Для расслабления вам понадобится герань и роза. Несколько капель масел в вашей ванне или распылителе будут достаточны. Вы можете также использовать носовой платок - достаточно будет пару капель. Правда обязательно удостоверьтесь, что у вас нет аллергии на это масло.

21. Наркотики для активации мозга
Кофе и другие напитки, содержащие кофеин, помогают студентам получать более высокие баллы на тестах. Но кофе надолго не хватит. Вместо перерывов на кофе попробуйте чай на основе "Гингко Билоба". Он улучшит кровоток к мозгу и концентрацию.

22. Окружите себя вдохновителями!
Общайтесь с вдохновляющими вас людьми. Читайте журналы на различные темы. Открывайте новые возможности. Находите новое решение проблем. Помните, что независимо от того, сколько вам лет и чем вы занимаетесь, вашему мозгу просто необходима нагрузка. Это могут быть логические задачи, запоминание Шекспира или изучение нового языка. Заставьте ваш мозг напряженно трудиться, если вы не хотите, чтобы он заржавел как автомобиль на свалке.

MIRACLE MEDICAL SUPPLY

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Высокий профессионализм, отличный сервис, прекрасное обслуживание. Мы всегда предложим вам оптимальный вариант для улучшения вашего состояния. У вас не будет никаких расходов, головных болей, биллов - МЫ ПОЗАБОТИМСЯ ОБ ЭТОМ.

Каждый, кто посетит наш магазин, получит БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК, даже не делая никаких покупок!

175 N. Milwaukee Ave, Ste 300, Vernon Hills
Тел: (847) 276-2838

ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКАЯ КРАСОТА?

На красивую женщину можно смотреть долго, как на огонь или воду. Женская красота — вечный предмет восхищения и вдохновения.

Почему мы, мужчины, называем женский пол прекрасным? Почему из всех творений природы мы признаём самым идеальным, совершенным женское тело? Можно ли объяснить такое мощное воздействие женской красоты на мужчину с научной точки зрения? По крайней мере, можно попробовать.

Но не будем трогать здесь дедушку Фрейда, который всё сводил к половому рефлексу. В чём-то он, конечно, прав. Но лишь наполовину. Всё-таки не хочется верить, что, когда я созерцаю Венеру Милосскую или провожаю глазами какую-нибудь красавицу на улице, задерживать взгляд меня заставляет половой рефлекс. Ведь возбуждение и эстетическое наслаждение не одно и то же.

Давайте пристально, чисто логически, по-научному (хотя это и трудно) посмотрим на предмет нашего обожания: длинные, стройные ноги, плавные и изящные линии тела, выделяющийся из-под одежды бюст, большие глаза с длинными ресницами, густые, слегка выходящие волосы — всё создано для того, чтобы сразить сильный пол наповал.

Древняя истина, что мужчина любит глазами, всегда была аксиомой, не требующей доказательств. Но доказательств можно предоставить.

На что прежде всего обращает внимание мужчина, когда смотрит на женщину? Лицо — грудь — бедра — ноги. То есть оценивает её сверху вниз, в отличие от женщины, которая оценивает мужчину снизу вверх.

Но оставим лицо в покое. Черты лица индивидуальны. Во-первых, здесь нет никаких шаблонов. Во-вторых, привлекательность или непривлекательность этих черт — дело индивидуального вкуса мужчины. В-третьих, иногда красивое личико — не самый важный фактор оценки.

Грудь и бедра — вот два основных фактора. Именно так инстинктивно мужчина отбирает пышущую здоровьем самку, которая будет кормящей матерью для будущего потомства, и которая не будет испытывать недостатка в молоке, даже если родит тройню. А крутые бедра, вернее, широкий таз — признак того, что роды будут проходить без проблем, даже если это будет случаться каждый год на протяжении двадцати лет. Наоборот, маленькая грудь и узкий таз уменьшают шансы на здоровое потомство.

"Тонкая, гибкая талия, которая также привлекательна в женщине,

есть анатомическая компенсация широких бёдер для подвижности и гибкости всего тела". В средние века, когда в моде были корсеты, которые служили как раз для того, чтобы добиться эффекта тончайшей осиной талии, девушкам подламывали два нижних ребра. Вот когда, действительно, красота требовала жертв! Даже в наше время особо помешанные на идеале красоты женщины делают это при помощи всемогущих хирургов.

"Анатомическое чутьё, заложенное в нас, очень тонко. Подсознательно мы сразу отличаем и воспринимаем как красоту черты, противоположные для разных полов, но никогда не ошибаемся, какому из полов что нужно. Выпуклые, сильно выступающие под кожей мышцы красивы для мужчин, но для женщины мы это не считаем достоинством. Почему? Дело всё в том, что нормально сложенная здоровая женщина всегда имеет более развитый жировой слой, чем мужчина. Это резервный месячный запас пищи на случай внезапного голода во время вынашивания или кормления ребёнка. Заметьте, что располагаются эти подкожные пищевые запасы в нижней части живота и области вокруг таза — следовательно, эта резервная пища служит одновременно тепловой и противоударной изоляцией для носимого в чреве ребёнка. И в то же время этот подкожный слой создаёт мягкие линии женского тела".

Теперь о ногах. Согласитесь, что стройные, длинные ноги у женщины смотрятся лучше, чем короткие. "Женщины с короткими ногами не так привлекательны, но им на помощь приходит обувь на высоких каблуках, исправляющая этот недостаток. Но ведь и высокие выглядят лучше на каблуках. Почему же так важно это удлинение ног? Не просто удлинение, а изменение пропорции ноги — вот в чём суть каблука. Удлиняется голень, которая становится значительно длиннее бедра. Такое соотношение голени и бедра есть приспособление к бегу, быстрому, лёгкому и долгому, то есть успешной охоте. Оно было у древнейших представителей нашего вида кроманьонской расы, оно сейчас есть у некоторых африканских племён. Наше эстетическое восприятие каблука доказывает, что мы происходим от древних бегунов и охотников, обитателей скал, — это бессознательное воспоминание о совершенстве в беге. Следует добавить, что каблуки придают женской ноге крутой подъём. Тут эстетика прямо сходится с необходимостью высокого подъёма для лёгкой походки и неутомимости".



Так, основные части тела, на которые обращает внимание мужчина, глядя на женщину, мы рассмотрели. Остались разные мелочи, которые приукрашивают и дополняют общую картину. Такие как волосы, ресницы, брови.

Я думаю, многие мужчины со мной согласятся, что самые красивые — это густые, длинные, немного выходящие волосы и что больше всего нам нравятся блондинки. Почему многим мужчинам нравятся длинные волосы? Хотя, на самом деле, длинные, густые косы по пояс, которые носили раньше деревенские Дуни, уже не в моде. Девушек с такими длинными волосами всё труднее встретить. Уж очень много с ними мороки в городской суете, а объявления о покупке волос для париков ещё больше сокращают число наших длинноволосых красавиц.

"Привлекательность длинных волос — это уже отмирающее эстетическое ощущение, уходящее потому, что десятки тысячелетий человек

пользуется одеждой. Длинные волосы закреплялись в нашем чувстве прекрасного тогда, когда люди в тёплую межледниковую эпоху ещё не знали одежды. Возможность прикрыть маленького ребёнка от ночного холода у своей груди, защитить от непогоды — вот смысл длинных волос и их значение для выбора лучшей матери".

Факт всеобщей любви к блондинкам сомнению не подлежит. Именно их предпочитает подавляющее большинство мужчин. Загадка привлекательности блондинок кроется, возможно, в их редкости, поэтому они ярко выделяются среди темноволосой массы людей. Но возможно, что страсть к блондинкам вызвана всё тем же интуитивным выбором здоровой партнёрши. Ведь блондинки обладают самыми густыми волосами — на их голове около 150 тысяч волос (для сравнения: у брюнеток — 100 тысяч, у рыжих — около 60 тысяч), а густые волосы — признак здоровья.

"А в чём суть прелести узких, густых бровей и длинных, загнутых кверху ресниц?

Брови, назначение которых отводить в сторону пот, стекающий со лба, и не давать ему заливать глаза, должны быть густыми. И при густоте они не должны быть чересчур широкими, чтобы в них не скапливалась грязь, не заводились паразиты. А красивые длинные ресницы лучше защищают глаз. Нам они кажутся изящнее, если изогнуты кверху, — ощущение верно, потому что отогнутые вверх кончики не дают ресницам слипаться или смерзаться".

Вот как всё просто.

Предполагаю, что всё сказанное выше может вызвать возмущение у читателя и, особенно, у читательниц, что я так грубо, по-научному сухо объяснил суть женской красоты. И конечно, вы будете правы. Всё гораздо сложнее и до конца не объяснимо. Ведь человеческие чувства сильнее естественного отбора. Но согласитесь, что некоторые аргументы заставили вас задуматься. В любом случае скажем спасибо природе за одно из самых удачных её творений — за женщину!

Александр Зобов

ЭЛЕКТРОЛИЗ

единственный способ избавиться от нежелательных волос

НАВСЕГДА



Доверьтесь опытному и внимательному специалисту. Профессионал с медицинским образованием и большим опытом работы с чувствительной кожей.

Лариса Певная член Американской и Иллинойской Ассоциации Электролиза.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ WAX

Делая Wax Вы увеличиваете свои проблемы, многократно, так как Wax стимулирует рост волос, делает волосы более жесткими и увеличивает их количество.

Таким образом Wax процесс прямо противоположный электролизу!

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАЗЕРНОГО УДАЛЕНИЯ ВОЛОС

- Требуется от 1 до 2 лет обязательств на удаление волос!
- Требуется бриться между сеансами удаления волос!
- НЕ УДАЛЯЕТ светлые, рыжие и седые волосы!
- Может нанести ВРЕД вашей коже!
- Расценки на лазерное удаление волос — ДОРОЖЕ!
- Оплата НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ при малом количестве удаляемых волос!
- Лазер уменьшает количество волос, но не удаляет их навсегда!

Первая консультация и демонстрация метода бесплатно!

ОБЛАСТИ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС

- подбородок
- бикини
- над верхней губой
- брови
- шея
- грудь
- руки
- ноги
- щеки

847 • 922 • 7393

ХОТИТЕ СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ?!

- ❖ Работать и зарабатывать сколько вы хотите,
- ❖ Путешествовать куда и когда вы хотите,
- ❖ Быть здоровым, счастливым и свободным.

Мы знаем этот секрет!

Пожалуйста, звоните
(847) 520-0722

1275 E. Belvidere Rd., Suite #100,
Grayslake, IL 60030
847-548-4200

FOREVER SMILES

600 West Lake Cook Rd. #150
Buffalo Grove, IL 60089
847-215-7554

ПЕРИОДОНТ



**ДОКТОР
МИШЕЛЬ
ЗМИК**

- АНЕСТЕЗИЯ - ПОЛУСОН
- ЗУБНЫЕ ИМПЛАНТЫ
- ИМПЛАНТАЦИЯ БЕЗ НАДРЕЗОВ
- УДЛИНЕНИЕ ЗУБНОЙ КОРОНКИ
- ПОДСАДКА И НАРАЩИВАНИЕ КОСТИ
- ПЕРЕСАДКА ТКАНЕЙ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ
- ЛАЗЕРНАЯ ФРЕНЭКТОМИЯ
- ЛОКАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ АНТИБИОТИКОВ
- КОСМЕТИЧЕСКОЕ ПОДНЯТИЕ ДЕСНЫ
- БОТОКС

Доктор Мишель Змик получила образование в области зубной хирургии в Loyola University School of Dentistry и закончила резидентуру в University of Illinois College of Dentistry. В течение последних 25 лет доктор участвует в многочисленных профессиональных организациях и являлась президентом Ассоциации Дантистов Западной части Чикаго. Доктор Змик читает лекции на факультете University of Illinois College of Dentistry, а также читает лекции в Ассоциации Дантистов и Периодонтологов по всей стране. Доктор входит в число 10 процентов пермоспециалистов, которые имеют престижный диплом. В своей практике доктор Змик использует новейшие компьютерные технологии, которые позволяют ей анализировать мельчайшие детали в состоянии кости и десен пациентов. Это очень важно для постановки диагноза и выбора правильного метода лечения, а также позволяет устанавливать импланты с наибольшей степенью точности. Доктор Мишель Змик с большим энтузиазмом использует новейшие достижения в области имплантации, зубной хирургии и пародонтологии.

YAN RAZDOLSKY D.D.S., L.T.D.



yan@razdolsky.com www.razdolsky.com

- Бесплатная консультация и диагностика с рентгеном
- Новейшее рентгеновское (digital) оборудование. Уровень радиации снижен на 50%
- Инкогнито брейсы, о которых никто не знает, кроме пациента и врача
- Брейсы-невидимки и прозрачные брейсы
- Скоростные брейсы - новейшая технология, изменяющая положение зубов значительно быстрее и с наибольшим комфортом
- Большинство проблем решается без удаления зубов
- Комната для компьютерных игр для детей
- Интернет для детей и их родителей
- Подарочные карточки для пациентов
- Множество вариантов оплаты, гибкие финансовые планы



Доктор Ян Раздольский и его команда

ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВАЯ ХИРУРГИЯ

- УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ МУДРОСТИ
- ИМПЛАНТЫ
- ОРТОДОНТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ
- ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ ФРЕНУМ
- ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВЫЕ БОЛИ
- ОПЕРАЦИИ ПО ИЗМЕНЕНИЮ РАЗМЕРА ЧЕЛЮСТИ
- ОПЕРАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРОТЕЗИРОВАНИЮ
- ОПЕРАЦИИ НА МЯГКИХ ТКАНЯХ В ПОЛОСТИ РТА
- ПОЛНАЯ АНЕСТЕЗИЯ
- ВЕСЕЛЯЩИЙ ГАЗ



**ДОКТОР
СТИВЕН
ОЛТЕАН**

Доктор закончил университет Case Western Reserve в 1999 году и получил диплом зубного хирурга. Дополнительно провел 5 лет в резидентуре Loyola University Medical Center, совершенствуясь в области челюстно-лицевой хирургии. Доктор является членом Американской Ассоциации челюстно-лицевых хирургов, на уровне государства, штата и региона. Доктор Олтеан - известный тренер - преподаватель в области подготовки специалистов по оказанию первой помощи при травмах, сердечных приступах и восстановлению сердечной деятельности в критических ситуациях. Доктор Олтеан очень любит свою работу в области челюстно-лицевой хирургии и счастлив, что может помогать людям в сложных случаях, используя свой опыт и профессиональный подход, а также обеспечить пациентам наибольший комфорт во время операции.

**ПРЕКРАСНАЯ УЛЫБКА -
ВАШ СПУТНИК НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**

Доктор Ян Раздольский читает лекции по всему миру и имеет огромное количество публикаций и изобретений. Он участвует во многих комитетах дантистов и ортодонтов, продвигая новые идеи и научные разработки, автором которых он является. Доктор и его команда регулярно принимают участие в семинарах, совершенствуя свои навыки и изучая новейшие достижения. Изобретения и научные разработки доктора Яна Раздольского используют в своей практике ортодонты всего мира. Огромное количество пациентов во всем мире признательны доктору за его изобретения.

ОРТОДОНТ

**ДОКТОР
ЯН РАЗДОЛЬСКИЙ**

Член Американской и Европейской Ассоциации Ортодонтов. Член Общества Дантистов Америки и Общества Дантистов Иллинойса и Чикаго

Доктор Ян Раздольский получил образование дантиста в University of Illinois Medical Center. После получения диплома челюстно-лицевого хирурга в 1985 году - два года в резидентуре, где доктор имел дополнительную практику в ортодонтии и исследованиях в области ортодонтии.

Josephine's -

это праздник на всю жизнь!

*Josephine's -
это высокий класс.*

*Мы дорожим своей
репутацией*

Необычайный дизайн, удачно подобранная цветовая гамма, уютная атмосфера

Это не только вкусная еда, высококлассный сервис, место встречи с друзьями, родственниками - это настоящий отдых и прекрасное настроение!

Изысканные блюда настоящей русской, узбекской, кавказской, европейской кухни

Вас ожидают сюрпризы - фирменные блюда, напитки и коктейли и все это по доступным ценам.

Живая музыка, которая не оглушает, а вдохновляет вас, любимые мелодии, прекрасные исполнители

Самая современная акустика

Кроме того, только у нас вы можете совместить празднование с игрой в bowling, специальные цены на limo service

Прямо из ресторана вы можете попасть в отель, где можете остановиться вы и ваши гости

Только у нас:

Private rooms for parties (от 10 до 500 человек)

По четвергам и субботам - ДИСКОТЕКИ с лучшими диджеями Чикаго

Оказываем любой вид сервиса для corporate parties

Josephine's - это высокий класс.

Мы дорожим своей репутацией!

Наш адрес:

1090 S. Milwaukee Ave., Wheeling, IL 60090

847-537-2982

224-628-5055



МАГАЗИН "БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ" ПРЕДЛАГАЕТ:

Как позаботиться о своем зрении

Сегодня проблема снижения зрения значительно "помолодела": в школу поступает 4% детей с нарушениями зрения, а среди выпускников очки или контактные линзы носят уже 40%. В действительности, качество зрения определяется состоянием многих органов и систем и, прежде всего, нашего мозга. Кроме того, нарушения зрения у лиц старшего возраста часто связаны с развитием других заболеваний, таких как диабет, атеросклероз, гипертония, обменные нарушения, расстройства нервной системы.

Опасность любых нарушений зрения в том, что со временем они могут обернуться тяжелыми осложнениями: отслойкой сетчатки, глаукомой, катарактой. А ведь лечение этих недугов чаще всего требует оперативного вмешательства.

Ученые считают, что состояние тканей глаза - лишь вершина айсберга под названием "здоровое зрение". Целебным действием, направленным только на глаза, проблему нарушений зрения решить невозможно.

Попробуем разобраться подробнее с истинными причинами нарушений зрения. Дело в том, что смотрят глаза, а видит мозг. Глаз - как объектив фотоаппарата, который лишь передает световые сигналы. Сетчатка преобразует их в нервные импульсы, а затем информация через зрительный нерв передается в головной мозг. Именно мозг и строит в нашем сознании картину, которую мы видим.

Вес мозга составляет всего 5% от веса тела, но потребляет он 20% кислорода, расходуемого всем организмом. Если сосуды ослаблены, они не смогут снабжать мозг кислородом и глюкозой и обеспечивать полноценное зрение, не смотря на то, что сетчатка правильно передает изображение. Следовательно, состояние зрения напрямую зависит от здоровья мозга, нервной и сердечно-сосудистой систем, а именно:

Стрессы провоцируют нарушения зрения за счет спазмов глазных мышц и сосудов.

Кислородное голодание (гипоксия) мозга приводит к нарушению передачи нервных импульсов, то есть замедлению

поступления информации в мозг.

Атеросклероз и нарушения жирового обмена вызывают сужение мозговых сосудов из-за холестериновых бляшек.

Уменьшение просвета сосудов и слабая сосудистая стенка вызывают "скачки" давления, которые проявляются как "пелена" или "мушки в глазах".

Сахарный диабет провоцирует развитие диабетической ретинопатии и катаракты.

"Компьютерная болезнь" глаз - это, прежде всего, повышенная зрительная утомляемость, которая зачастую становится причиной снижения зрения.

Все эти факторы тесно взаимосвязаны и определяют состояние головного мозга, отвечающего за зрение. Очевидно, что эффективно бороться с нарушениями зрения, воздействуя только на глаза, то есть на последнее звено цепи, недостаточно.

Глазам и соответственно зрению, надо уделять не меньше значения, чем любому другому органу.

Планета.ру

Мы предлагаем прекрасный препарат Bilberry, который является натуральным профилактическим и лечебным средством для улучшения зрения.

BILBERRY

Если вы хотите с возрастом не терять остроту зрения и предотвратить такие болезни, как глаукома и катаракта - Bilberry поможет вам! Bilberry - это уникальный состав из натуральных



трав, который укрепит ваши капилляры и глазные мышцы, улучшит резкость зрения. Bilberry не имеет побочных явлений.

Профилактика зрения - очень важная задача, которой надо заниматься уже сейчас, чтобы избежать серьезных проблем в будущем.

NATURE FORCE

Мощное антиоксидантное действие, замедляет процессы старения клеток, а следовательно, и всего организма в целом; усиливает иммунитет, повышает устойчивость к вредным факторам

внешней среды, нормализует функции сердечно-сосудистой и нервной систем, обладает антиканцерогенным действием.

Показания: в кардиологии - препятствует возникновению и

прогрессированию атеросклероза, снижает риск заболевания гипертонией, стенокардией, инфарктом миокарда.

В эндокринологии - при сахарном диабете уменьшает хрупкость сосудов (в том числе и глазных капилляров), это позволяет использовать его для успешной профилактики и лечения диабетической ретинопатии.

Улучшает кровоснабжение и обмен веществ в центральной нервной системе, и как следствие, улучшает память, зрение, слух. Противопоказаний нет.

NIGHT CAP

- препарат на основе янтарной кислоты, способствует снятию стрессов, поднятию настроения, восстановлению сил



и иммунитета, а главное - он защитит ваш мозг, печень и воспроизводящие органы от вредного воздействия алкоголя.

Благодаря медицинским исследованиям было установлено, что Night Cap, принятый до застолья, увеличивает сопротивляемость организма

RESPIRACELL

- абсолютно безопасная пищевая добавка, которая поможет вам снять стресс, защитит вас от простуды и гриппа, поднимет иммунитет и восстановит силы. Хотя Respiracell не заменяет лекарств, все, кто используют препарат, отмечают его высокую эффективность при атеросклерозе, инсулярной недостаточности, снижении функции печени, почек, нарушениях сердечного ритма. Люди замечают, что у них значительно снижается раздражительность, забывчивость, плаксивость. Respiracell нельзя передозировать, его можно ис-



пользовать в любом возрасте - и детям, и пенсионерам.

ALOE VERA

- это натуральный препарат, содержащий аминокислоты, которые способствуют растворению и удалению камней естественным путем из почек и желчного пузыря.

Если у вас головные боли, головокружения, онемение конечностей, проблемы с циркуляцией крови - вам поможет CognoBlend.



COGNOBLEND

- это натуральный препарат, содержащий уникальные травы и компоненты, которые улучшают циркуляцию крови и насыщение кислородом сосудов головного мозга, таким образом предотвращая инсульт.

Подробнее об инсультe читайте на стр 16 этого номера.



MENOBLEND

Натуральный состав из трав позволяющий успешно бороться с симптомами климакса: ощущения то жары то холода, усталость, раздражительность, тошнота, дневные или ночные потовыделения и другие расстройства связанные с климаксом.



MENOBLEND — это нормальная жизнь.

GET THE THRILL WITH SEXOPIL!

С древних времен люди искали сильный стимулятор способный активизировать сексуальную силу и восстановить мужскую и женскую сексуальную энергию. Sexopil является уникальной комбинацией девяти растений, которые могут стимулировать сексуальное наслаждение и улучшают сексуальные функции, манипулируя природным балансом организма. Это натуральное, безопасное решение этой распространенной проблемы. Оно помогает восстановить природные сексуальные способности и функции.



Кроме того, Sexopil — прекрасное средство при заболеваниях предстательной железы и гинекологических проблемах, а также восстанавливает гормональный баланс в организме и помогает бездетным парам родить детей.

ВАМ НЕ НАДО ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА, ТРАТИТЬ ВРЕМЯ И БЕНЗИН, ВСЕ ЧТО ВАМ НАДО – ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛ (847) 599-0494 И В ТЕЧЕНИЕ 5-6 ДНЕЙ ВАШ ЗАКАЗ БУДЕТ У ВАС ДОМА!

**ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕКОМ ИЛИ MONEY ORDER ВЫСЫЛАЙТЕ ИХ ПО АДРЕСУ:
SECRETS OF HEALTH, INC 5412 EBONY ST GURNEE, IL 60031**

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИГОТОВЛЕНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТРАВ И НЕ ИМЕЮТ НИКАКИХ ПОБОЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ!

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛИ...

Автор программы **"ДИЗАЙН ЖИЗНИ"** - Андрей Ушков

Эксперт по вопросам здорового образа жизни, мотивации и целедостижения. Подробнее ознакомиться с его деятельностью и потренироваться вы можете на информационном ресурсе **ДИЗАЙН ЖИЗНИ**.
www.solnushkov.ru

Древняя мудрость гласит.

Посеешь мысль - пожнешь поступок, посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь Судьбу.

Так что как не крути, а все начинается с нашей головы. С этого вместилища мыслей. Помните, как в священных книгах написано, "Сначала было слово, и слово было... И дальше пошла старая длинная история. А может, все было по-другому. Может, создатель сидел и думал, "Что то скучно стало. Что бы еще такое сделать. Дай-ка я Землю создам и жизнь на ней. И сказал он, да будет свет". И началось творение, по полной программе.

Но мало кто отдает отчет о том, что у нас происходят те же процессы. Наша мысль также активно воплощается, как и божественное начало. НЕ верите? А вы посмотрите вокруг. Вон видите этот "гад" стоит, да, да муж ваш. Помните, какой он был красавец, помощник, хозяин. А сейчас? Руки не из того места растут! Но, остановитесь и задайте себе вопрос. А кто создал этого беззубого, угрюмого и невнимательного субъекта. Хотите честный ответ? Вы!

Да не может такого быть возразит кто-то из вас. А я вам аргументы приведу. Вспомните, когда вы ухаживали друг за другом. Что вы говорили, как поступали, как смотрели, в конце концов! А сейчас? Это отличается от того состояния? НУ конечно скажете вы. Конечно, отличается! Ведь это было давно! А теперь совсем другое дело.

А что собственно поменялось. Ведь человек, который рядом с вами он тот же. Просто вы, возможно не зная того, привели в действие древний механизм.

Как ты сегодня думаешь, так ты завтра и живешь!

А некоторые пошли еще дальше и призвали себе на помощь закон, который моментально воплощает в реальность все ваши мысли. Особенно если вы их дополнительно сопровождаете еще словами и жестами. Закон простой. Но, незнание законов не освобождает от ответственности! Внимание Закон!

НА ЧТО ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ, ТО И РАЗВИВАЕТСЯ!

Так что божественное творение и к нам

имеет непосредственное отношение. То же самое и у нас происходит, прежде чем мы с вами что-то сделаем, у вас возникает кое-какая мысль в голове. И после мы совершаем поступок. Но теперь возникает вопрос. А откуда они, эти мысли, в голове появляются? Почему в одной голове появляются светлые, яркие мысли, а в другой сплошная свалка? Оказывается и этому есть объяснение.

Существует такая гипотеза, что мысль в голове не возникает, она к нам приходит. Наверняка с вами такое случалось. Вы замечали и даже озвучивали: "О! Мысль пришла. О! Опять ушла". НУ и что, скажете вы. Для чего нам это знать? На самом деле это очень важно. Когда вы начинаете процесс работы со своими целями обязательно записывайте их. Когда вы сосредотачиваете свое внимание на своих целях, задачах. К вам начинают приходить различные полезные мысли. И если вы их не зафиксируете, они очень быстро могут покинуть вас. Мысли, мысли, мысли! Именно благодаря мыслям наша жизнь приобретает то или иное направление.

Практическое задание:

Обязательно заведите себе маленький блокнотик. Пожалуйста, носите их с собой и день, и ночь. Пусть он станет вашим неизменным спутником. Для чего? Еще раз акцент! Когда вы начинаете концентрировать свое внимание на том, что хотите получить от жизни, что ценно для вас в жизни. Когда вы начинаете на этом сосредотачивать свое внимание, всплывают разные, время от времени к вам начинают приходить гениальные идеи. Они чаще всего приходят в абсолютно неподходящих местах. В ванной, в туалете, где-нибудь на природе, когда вы гуляете, общаетесь или просто отдыхаете. Если под рукой ничего нет, что бы записать свои идеи. Они как возникли, так же и уходят. Это как сон. Помните? Когда вам снится сон, такой яркий, удивительный. Проснувшись, вы думаете, "Вот здорово! Книгу можно писать, фильм фантастический можно снять по этому сюжету". Пока в туалет сбегали, пописали, водички попили, прибежали.... Сели писать.... Что осталось? Остался только какой-то образ и сожаление, "Эх! Ё-мое." А если бы при этом у вас была хотя бы записная книжка или диктофон, вы, не приходя в сознание, включили бы его и наговорили "и вот змей Горыныч... на-на-на, на-на-на, на-на". Потом этот бред послушали или прочитали, сами себе сказали бы "ничего себе, вот это книжка получается".

Носите этот блокнотик с собой!

Когда концентрируете внимание, особенно на своих мечтах, в вашей жизни



начинают происходить чудеса. Которые надо записать и дальше развивать. Все на чем вы сконцентрируетесь, то и будет происходить в вашей жизни.

Это важный момент для тренировки. Как бы мы с вами не захотели, что бы наша судьба стала более яркой, интересной. Без изменения своего характера. Без изменения своих привычек. Без изменения ежедневно каких-то своих

поступков. Но самое главное, без изменения ваших мыслей! Ничего не произойдет.

Неужели все так просто. Да! Очень просто. Развивайте свои лучшие качества и тогда то, к чему вы стремитесь, случится с вами. Поэтому мы с вами будем, и свой характер тренировать, и привычки, и поступать будем совершенно по-другому. Но все начинается с мысли.

Не переживайте, что ваши изменения будут идти медленно. Просто в какой-то момент люди, вдруг начинают вам, говорить о том хорошем, что у вас есть. Но вы это и так знаете, для вас это уже хорошее достижение. Когда мысли свои тренируем, постепенно начинает, меняться наша Судьба. **ПОСТЕПЕННО!** А уж направление сами выбирайте.

Так что за работу. Идите и сделайте это.

"АЛОЭ ВЕРА" - ЧУДЕСА ВОКРУГ НАС

Здравствуйте, дорогие читатели! Здесь вы ждете продолжения темы об удивительном растении Алоэ Вера и его потрясающих свойствах. Сегодня я немного расскажу вам о компании, которая в своих лабораториях изучает невероятные возможности Алоэ, выращивает его на своих плантациях, перерабатывает с сохранением всех питательных свойств, чтобы мы с вами каждый день имели на своем столе 100% натуральные витамины и радовались каждому дню без болезней.

Эта крупнейшая компания по выращиванию и распространению Алоэ Вера называется Forever Living Products (FLP) и работает она уже 28 лет. Компания выпускает более ста наименований продукции, о самых важных из них я расскажу вам позже, но основным, базовым является Гель Алоэ. Многие из вас помнят, как срезали с зеленого кустика в горшке, растущего практически на каждом подоконнике, зеленый листочек, отрезали колечки, снимали кожуру, выдавливали мякоть, смешивали с медом или вареньем, если болело горло, или накладывали на раны. Я сама помню эту канитель.

И вот вам подарок от компании FLP - готовый Гель Алоэ, который приготавливается из только что собранных зрелых листьев и стабилизируется для сохранения всех необходимых питательных компонентов. Процесс от сбора до приготовления длится всего несколько часов. Результаты тестирования в Нью-Йоркских Лабораториях Пищевой и Лекарственной продукции показали, что Гель Алоэ Вера по существу идентичен мякоти, взятой из листа. Иными словами, пить Гель Алоэ от FLP - это все равно, что срезать лист и черпать из него мякоть. Пейте на здоровье!

Я попросила несколько человек, которые пользуются продукцией компании Forever Living Products, рассказать свое мнение о ней. Но сначала я скажу о себе: я пользуюсь самыми раз-

нообразными продуктами этой компании в течении 3х месяцев, но самый радостный результат - это потеря лишних килограммов, я похудела на 14 фундов! Ох, как меня сейчас понимают женщины, особенно с наступлением весны, а там и пляжного сезона! И особенно приятно, что я ни одного дня не сидела на диете.

Кристина (Chicago): я пользуюсь шампунем и кондиционером компании FLP, и еще зубной пастой. Я очень довольна качеством продукции и уверена в том, что она действительно натуральная и не имеет никаких побочных эффектов.

Наташа (Wheeling): я начала программу похудения компании FLP около 3х месяцев назад, и сейчас моя талия стройнее на 7 см. Эта программа работает постепенно, вы не сидите на диетах, а просто ваш организм начинает работать правильно, а заодно незаметно вы теряете такие проблемы, как давление, усталость, бессонницу и целый воз всяких болезней.

Юля (Wheeling): у меня очень чувствительная кожа на лице и я

всегда с большим опасением пользуюсь какой-либо новой косметикой, но косметика этой компании подошла мне на 100%. Я очень довольна.

Лена (Buffalo Grove): моей дочке 10 лет, у нее очень сильный over weight, а ведь это будущая девушка и мама, и я хочу, чтобы она была красива и здорова. Мы начали облегченную программу похудения, составленную специально для нее, и каково же было наше удивление и радость, когда уже через несколько дней мы заметили результат! Конечно, этот процесс не быстрый, но он стоит того, чтобы продолжать.

К сожалению, в короткой газетной статье трудно рассказать обо всем, что касается этого чудесного растения Алоэ Вера, но мы обязательно будем продолжать эту тему.

Звоните (847) 520-0722, пишите flp.chicago@yahoo.com и я с удовольствием отвечу на все ваши вопросы. Lidia Hanson.



SleepDoc - аппарат для контроля энуреза.

SleepDoc — это принципиально новый аппарат для остановки ночного недержания мочи у детей, подростков и взрослых!

SleepDoc не использует будильник, который будит всех в доме кроме самого энуретика.

SleepDoc «вычисляет» наиболее вероятное время появления акта энуреза и предотвращает его мягкой вибрацией в определённые точки тела.

SleepDoc — не «лечит», а тренирует организм не впадать в слишком глубокий сон и меняет рефлекс мочеиспускания на более зрелый рефлекс изменения позы тела во сне и другие полезные движения.

SleepDoc — не производит никаких болезненных или вредных нарушений. Он только помогает восстановить нормальный ритм сна и динамики поз во сне.

SleepDoc — работает при помощи обычных батареек для запуска вибрации и небольшого компьютерного устройства внутри прибора.

SleepDoc — приклеивается к нижнему белью клейкой лентой как показано на рисунке, легко протирается влажной тряпочкой или губкой и выключается утром, чтобы сэкономить батарейку.

SleepDoc — предназначен для тех людей, кто спит очень глубоко и у кого акт энуреза в основном происходит чаще на спине или животе во время сна.

Во всех случаях мы рекомендуем проконсультироваться со своим доктором или специалистом по сну. Этот аппарат должен быть частью комплексного лечения энуреза.

Дополнительная информация по тел. 847-274-9766 Leo@icmold.com



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК БОРОТЬСЯ С МОРСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

Морская болезнь... Ощущение укачивания, которое в народе называют морской болезнью, нередко испытывают при определенных обстоятельствах люди со слабым вестибулярным аппаратом — органом равновесия. Основные проявления: плохое самочувствие, головокружение, тошнота, рвота. При значительной качке морская болезнь появляется у большинства людей, впервые совершающих поездку по морю. Количество людей, не подверженных морской болезни, невелико (6-8%). В лучшем случае она вызывает просто неприятные ощущения, в худшем — будет такой тяжелой, что полностью исключит все удовольствие от плавания. Эта болезнь движения по-научному называется кинетоз.

В зоне риска данного недуга: женщины, в первую очередь, беременные, а также люди пожилого возраста. В ряде случаев лицам из группы риска необходимо просто отказаться от поездок, но в целом если соблюдать некоторые правила, негативные последствия морской болезни можно снизить.

Развивайте свой вестибулярный аппарат путем специальных упражнений: прыжки со скакалкой, прыжки на батуте или с вышки в воду; вращательные и кивательные движения головой; художественная гимнастика, танцы. Можно пройти специальный курс занятий в неврологической клинике с использованием особой аппаратуры.

Общие правила перед поездкой таковы: ни в коем случае нельзя объедаться

— только легкий завтрак, обед или ужин. Перед поездкой в автобусе, на самолете, на корабле можно принять средство против укачивания.

Если вы летите в самолете, обязательно возьмите с собой мятные карамельки — их иногда специально раздают в самолетах пассажирам. Покупая билеты на самолет, попросите место, которое находится примерно посередине салона, между крыльями самолета — это наименее опасное место в плане укачивания. Из предложенных напитков выбирайте чай с мятой.

В машине меньше всего укачивает на переднем сидении, при этом постарайтесь не вертеть головой, смотрите не по



сторонам, а вперед. Если вас все же укачало, попросите остановиться минут на 15. Выйдите из машины, подышите свежим воздухом, побродите по траве.

Если вы путешествуете на корабле, каюту для проживания выбирайте в средней его части. Вас может начать укачивать, если вы засмотрелись на качающийся предмет. В момент укачивания постарайтесь сосредоточить взгляд на линии горизонта.

Катализаторы дорожной тошноты — жирная, сладкая пища, алкоголь, переутомление.

Справиться с тошнотой помогут также мятный отвар, сок красной смородины, эфирное масло гвоздики и мандарина, имбирь.

Существует большое количество патентованных лекарств, помогающих справиться с морской болезнью, но в итоге каждый сам должен определить, что ему подходит лучше всего. Сначала прочтите рекомендации по применению любого лекарства. Не принимайте ле-

карств, которые вызывают сонливость. Не забудьте, что при морской болезни таблетки вряд ли помогут, если не задержатся в желудке достаточно долго. Принимать таблетки надо примерно за два часа до отхода (или когда ожидается плохая погода).

Если кинетоз проявляется слишком часто и доставляет вам серьезные проблемы, необходимо проконсультироваться с невропатологом.

Новых открытий, знакомств и путешествий без проблем!

Автор: Светлана ГОРДЕЕВА

Очищение организма необходимо для успешного лечения. Первая заповедь Тибетской медицины: "Прежде чем организм лечить, его нужно очистить!"

В процессе очищения организма проводится очищение кишечника, печени, лимфы, легких. Как и любая сложная конструкция, тело человека нуждается в очищении организма. В процессе жизни человеческий организм загрязняется токсическими веществами от химии, лекарств, неочищенной воды, некачественной пищи. Часто это является главной причиной плохого самочувствия и неэффективного действия лекарственных препаратов.

ГЛАВНАЯ ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА "PARAWAY RACK — CLEARSTART"

Единственная красота, которую я знаю — это здоровье"

Г. Гейне

Это широко известная как в Европе, так и в Америке программа, над которой работал более 300 европейских врачей и докторов наук, поможет вам:

- 1 — Восстановить иммунную систему
- 2 — Избавиться от паразитов
- 3 — Вернуть нормальный сон
- 4 — Устранить нервозность
- 5 — Нормализовать работу кишечника
- 6 — Активизировать жизненные силы
- 7 — Улучшить состояние вашей кожи (особенно при угрях)

Высокоэффективно, безвредно, просто в употреблении.

Она разрабатывалась в лабораториях Роял Нумико в сотрудничестве с ведущими университетами Европы и США более 10 лет. В ее основу легли рецепты народной медицины Америки и Европы.

Программа состоит из 3 компонентов:

Антипаразитных капсул широкого спектра действия, которые не только изгоняют паразитов, но и очищают в целом ки-



шечник, печень и кровь.

Второй компонент — это клетчатка, состоящая из 32 компонентов. Она растворяется в воде и воздействует на кишечник, сокращая наложение с его стенок, накапливаемые годами, а также очищает печень, почки, кровь, лимфу.

Наконец, третий ингредиент этой программы — чай, содержащий травы, воздействующие на кишечник и очищающие печень. Таким образом вы получите целенаправленную очистку организма и именно поэтому эта программа приводит к резкому улучшению самочувствия и другим положительным сдвигам в организме.

Программа гарантирует вам, что вы не только не будете иметь проблем с кишечником после очистки, но и восстановите иммунную систему, активизируете жизненные силы, улучшите сон, будете выглядеть прекрасно и это действительно позволит вам быть здоровым и счастливым и наслаждаться жизнью.

Illinois Health Center
47 W Dundee Rd., Wheeling, IL 60090

У вас есть шанс - Сергей Смусь

Уникальная система реабилитации и восстановления при невропатологических заболеваниях путем контактной биоэнерготерапии

**НЕТ ЛЕКАРСТВАМ!
НЕТ ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТАМ!**

Вы можете быть здоровым в любом возрасте!

Принимаем все виды страховок, кроме НМО
Проводим тестирование сосудов, нервных волокон, ЭКГ, ультразвук
В офисе также принимают невропатолог и терапевт

- Позвоночная грыжа
- Поражение дисков
- Ущемление нервов
- Смещение позвонков
- Боли в сердце
- Профилактика и лечение детей - сколиозы, кифозы (сутулость)

- Понижение и стабилизация уровня сахара в крови у диабетиков
- Предотвращение остеопароза
- Система восстановления включает сбалансированное питание, лечебную физкультуру, рекомендации по отдыху и сну.

Tel.: 847-465-8415 • 224-628-3737

(Продолжение. Начло см. в №28)

Профилактика инсульта

Профилактика инсульта состоит в просвещении на селения относительно факторов, способствующих развитию данного заболевания. Используя эти знания, каждый может определить, входит он в группу риска или нет. Если входит, то необходимо провести комплекс мероприятий по предупреждению заболевания, эффективность которых зависит в том числе от поддержки родных, близких и квалифицированной помощи специалистов.

Профилактика мозгового инсульта направлена на уменьшение числа людей, впервые заболевших инсультом, и представляет собой борьбу с факторами риска, которые повышают вероятность его возникновения.

Тактика профилактики включает в себя два одновременно используемых подхода:

- 1) пропаганда образа жизни, снижающего опасность возникновения инсульта:
- отказ от курения;
 - снижение массы тела;
 - регулярные физические упражнения;
 - правильное питание;
 - снижение уровня холестерина в крови;
 - уменьшение потребления алкоголя и соли;



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

- борьба с хроническим стрессом;
- 2) выявление факторов риска у населения, к которым относятся:

- артериальная гипертония;
- мерцательная аритмия;
- инфаркт миокарда;
- атеросклероз магистральных (брахеоцефальных) артерий и артерий нижних конечностей;
- сахарный диабет.

Людям, входящим в группу риска, необходимо изменение образа жизни, лечение основного заболевания и применение антикоагуляционной терапии (т. е. снижающей уровень свертываемости крови) по назначению врача.

Отказ от курения

Прекращение курения является одним из самых дешевых и эффективных способов снижения риска инсульта. Табакокурение ускоряет развитие атеросклероза, повышает свертываемость, вязкость крови и артериальное давление. Задача лечащего врача заключается не только в убеждении пациента в необходимости принятия такого решения, но и в активной квалифицированной помощи в его осуществлении.

Для того чтобы бросить курить, не всегда достаточно одного



только желания. Нужно непременно верить в то, что это можно реально осуществить. И если пациент решителен в отношении подобного шага, то необходимо найти для него подходящий способ лечения. Выбор методики является важным моментом, от которого в первую очередь зависит результат.

Для отказа от курения необходимо оценить стадию табачной зависимости, а затем выбрать необходимый прием, наиболее подходящий в данной ситуации.

Первая стадия табакозависимости - психологическая - состоит в тяге к курению в сочетании с начальными признаками абстинентного синдрома (т.е. зависимости). Желание курить связано не только с удовольствием от вдыхаемого дыма, но и с необходимостью избавиться от раздражительности, неустойчивости настроения, стресса. На первой стадии имеются начальные симптомы вегетативно-сосудистой дистонии, проявляющейся изменением уровня артериального давления, температуры тела, нарушением час-

тоты и ритма сердечных сокращений и головными, болями. Важно, что именно на этой стадии большинство курильщиков в силах отказаться от табакокурения самостоятельно.

Вторая стадия - психосоматическая. Вегетативно-сосудистые нарушения становятся ярко выраженными, наблюдаются расстройства сна, резкие колебания настроения и появляются заболевания, связанные с курением табака: упорные пульсирующие головные боли, хронический бронхит, сердечная аритмия, артериальная гипертензия, язвенная болезнь, гастрит. Развивается стойкий абстинентный синдром, при котором после выкуренной сигареты общее самочувствие человека субъективно улучшается. Курильщики второй стадии своими силами справиться с зависимостью не могут. Результат самостоятельного отказа от табака недолговечен (3-6 месяцев), после чего пагубная привычка возвращается. В подобных ситуациях необходима помощь врача-нарколога.

Третья стадия характеризуется стойкой психосоматической зависимостью с присоединением невротического синдрома. Появляется непреодолимая тяга к курению, которая не ослабевает даже ночью. Характерный признак этой стадии - курение натошак.

Материал подготовлен Розман институтом медицины и реабилитации

РОЗМАН ИНСТИТУТ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Уникальный лечебный центр восстановительной медицины в большом Чикаго и его окрестностях

Комплексное восстановление, физическое и психологическое, с использованием самых современных достижений традиционной и альтернативной медицины

Только у нас вы получите высокопрофессиональную и специализированную медицинскую помощь:

- После неврологических заболеваний, инсульта
- Ортопедических операций
- Лечение острой и хронической боли
- Лечение и восстановление после травм, заболеваний опорно-двигательного аппарата, мышц, суставов, позвоночника

Руководитель центра доктор **Анатолий Розман, MD, Ph D**
Доктор высшей врачебной категории
Более 25 лет профессиональной деятельности в Санкт-Петербурге, Нью-Йорке и других городах

Автор нескольких десятков научных работ и монографий

Специалисты по
альтернативной медицине
Иглотерапия, мануально и физиотерапия

Доктор **Михаил Магидов, Ph D**

Доктор **Леонид Резник**

Андрей Самодубов - лечебный массаж
Доктор **Татьяна Болотина, ND, NSW, LSW**
Психотерапия, Стресс-менеджмент, holistic medicine

Наши адреса: **(847) 486-9643**
333 Waukegan Rd, Glenview
2044 W Chicago Ave, Chicago

Только у нас:
СНЯТИЕ БОЛИ
методами
медикаментозной и
безмедикаментозной
терапии



Бесплатные
консультации по
понедельникам

У нас вы найдете
действительную
помощь, семейную
атмосферу.
Мы знаем,
как вам помочь!

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Наверняка с каждым такое случалось: вы вроде бы ничего не делали, а чувствуете жуткую усталость. Не хочется ни двигаться, ни говорить, даже смотреть телевизор и то сложно. Впечатление такое, что вся энергия разом куда-то делась. Если вы часто сталкиваетесь с такими ситуациями - эта статья для вас. Предлагаем вам простой путь поднять свой энергетический уровень без пилюль или каких-то хитроумных уловок. Единственное, что вам нужно, - это решить бороться с этой самой усталостью.

5 УСЛОВИЙ ЖИЗНИ БЕЗ УСТАЛОСТИ

1. Не забудьте про завтрак

Если с утра не восполнить силы с помощью йогурта, сыра, зернового хлеба, уже к полудню замедляется метаболизм и наваливается усталость. Если на завтрак совсем не остается времени - возьмите с собой на работу фрукты.

Рецепт: овсяная каша с добавлением ягод, яблок, орехов.

2. Пейте чаще и больше

Вялость и усталость могут быть вызваны и обезвоживанием организма. Поэтому надо обязательно пить достаточно жидкости. Это может быть простая, или минеральная вода, соки или зеленый чай. Традиционным энергетическим напитком остается кофе.

Рецепт: банановый коктейль - половину банана растереть в пюре, добавить 150 мл апельсинового сока, 2 столовые ложки лимонного сока и ложку сиропа.

3. Хотите спать - ложитесь.

Все знают, что лучший способ отдохнуть - хорошенько выспаться. От сна зависят наше настроение, память и даже регенерация клеток. Сегодня добрая половина человечества серьезно страдает расстройством сна, что, конечно же, сказывается на работоспособности. В идеале человеку надо спать 8 часов в сутки, иначе организм начинает давать сбой. Часто бывает ситуация: вы устали, а заснуть вы не можете. В таких случаях помогут успокаивающие средства.

Рецепт: теплая ванна с ароматическим



маслом лаванды способствует оттоку крови от головного мозга и заменяет снотворное.

4. Нет сил - попрыгайте.

Обычно, когда накатывает усталость, хочется лечь и проспять целые сутки. Но сон почему-то не приносит желаемого эффекта. Проснувшись, вы чувствуете себя таким же усталым. Решением в этом случае может стать совсем другое - включайте музыку и танцуйте. Если вам очень трудно выполнить это простое упражнение, значит, именно оно вам и полезно. Пересильте себя и продолжайте активно двигаться. Более того, после тренировок вы будете спать лучше и крепче, что тоже спасает от усталости.

Рецепт: ежедневно ходите пешком в течение получаса, кроме того, старайтесь не пользоваться лифтом.

5. Пусть радость войдет в вашу жизнь.

Стрессы и разочарования разрушительно действуют на ваш энергетический потенциал. Избежать стрессов не возможно, но в ваших силах отключиться от ситуаций, которые мы не в силах изменить. Старайтесь проводить время с приятными людьми, чаще бывайте на природе. Постарайтесь исключить из жизни тягостное общение, бессмысленную работу и капризы людей. Скажите «нет» всему, что вас огорчает, и впустите, наконец, в вашу жизнь радость.

Рецепт: глубокое дыхание - мысленно считая до 5, медленно и глубоко вдохните через нос, затем так же медленно выдохните через рот. Повторяйте в течение 2 минут. Такое глубокое, ритмичное дыхание помогает расслабиться, и насытить организм кислородом.

Новости медицины

Снова о таблетках

Обобщение данных многочисленных исследований позволило сделать вывод, что прием лекарств, содержащих витамины-антиоксиданты, в том числе А, Е и С, не приводит к значительному увеличению продолжительности жизни, а возможно, даже сокращает ее.

Споры о пользе или бесполезности витаминов в таблетках ведутся давно. Чтобы проанализировать, как прием таблетированных форм витаминов-антиоксидантов влияет на здоровье, датские ученые обобщили результаты 68-ми независимых клинических исследований, охвативших более 232,5 тыс. человек различных возрастных, социальных и прочих групп. Оказалось, что прием таблеток с витаминами не оказывает существенного влияния на продолжительность жизни, ни увеличивая, ни уменьшая ее.

Более того, после того, как из первоначальной выборки клинических исследований были оставлены лишь заслуживающие наибольшего доверия, было обнаружено, что прием таблетированных витаминов повышает риск смертности: на 4% у принимавших витамин Е, на 7% – бета-каротин (провитамин А), и на 16% – витамин А.

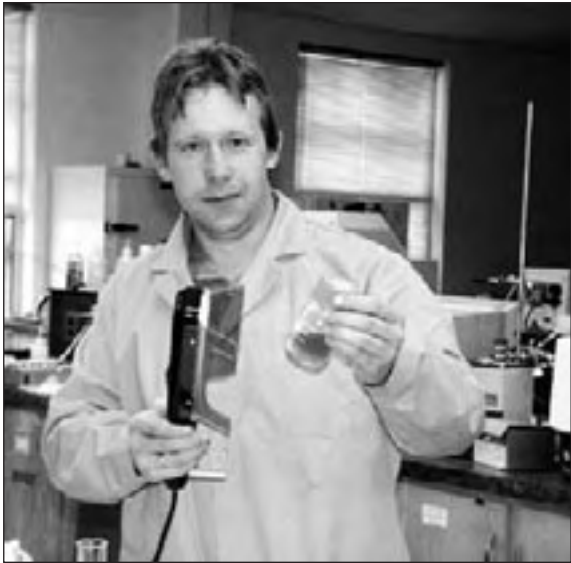
Полученные данные основаны уже на анализе 47-ми независимых исследований, включавших почти 181 тыс. пациентов, которым назначались таблетированные или растворимые витамины. Руководитель исследования доктор Кристиан Глууд (Christian Gluud) отмечает, что главный вывод заключается в том, что рекомендовать для профилактики заболева-

при получении организмом необходимых питательных элементов необходимо полагаться только на питание, а не на таблетки с витаминами и минеральными веществами.

Зримые успехи нанотехнологий

Создан нейроинтерфейс, связывающий нейроны с пленками, содержащими фотоэлементы. Как считают исследователи, это открытие позволит в будущем сконструировать искусственную сетчатку глаза.

Работающему в Университете Мичигана профессору Николаю Котову (Nicholas Kotov) с коллегами удалось связать нервные клетки со специальной фотосенсор-



ной пленкой. Само собой, не обошлось без использования нанотехнологий. Основа искусственной сетчатки – тонкая пленка, которая представляет собой двухслойный «бутерброд». Слой наночастиц теллурида ртути и положительно заряженный слой полимера PDDA соединены с помощью специального клея, а на его поверхность нанесено биосовместимое аминокислотное покрытие, позволяющее нервным клеткам взаимодействовать с пленкой.

На пленке ученые разместили культуру нейронов. Как только ее поверхность начали облучать светом, ртутные наночастицы абсорбировали фотоны, выделяя электроны, проходящие через слой полимера, который в ответ на это вырабатывал слабый электрический ток. Как только ток доходил до клеточной мембраны нейронов, началось распространение нервного сигнала, свидетельствующее о попадании света в эту область пленки.

Ранее учеными уже были достигнуты определенные успехи в области стимуляции нейронов через кремниевые интерфейсы. Однако той точности в детекции света и его интенсивности, какую предоставляет пленка с наночастицами, до сих пор достичь не удавалось. Искусственная сетчатка, созданная на базе открытия ученых, сможет даже воспроизводить цветовую насыщенность объектов, не говоря уже о высоком разрешении. Кроме того, она совместима с тканями человека и не зависит от внешних источников питания, «включаясь» сразу же после попадания на нее света.

Здоровье дороже

Британское правительство не стало налагать запрет на скрещивание животных и людей. Несмотря на серьезные этические сложности, интересы науки и медицины были признаны более важными: эксперименты по слиянию человеческой и животной ДНК могут помочь в борьбе с некоторыми неизлечимыми заболеваниями.



В конце прошлого года министр здравоохранения Великобритании Каролина Флинт (Caroline Flint) внесла предложение о законодательном запрете на скрещивание эмбрионов человека и животных, даже в научных целях.

Известие о возможном запрете всколыхнуло ученых Великобритании. Множество из них выступили против такого решения – подкрепляя свое мнение тем, что опыты со скрещиванием ДНК животных и людей позволят в будущем избавиться от таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и амиотрофический склероз (болезнь моторного нейрона).

Впрочем, не сказав «нет», лондонские министры не сказали и «да»: пока что планируется создание наблюдательного органа, в котором эксперты смогут свободно обсудить все аспекты экспериментирования на эмбрионах прежде, чем готовить какие-то законодательные предложения.

Холестерин: сосудам и сердцу - вред, а мозгу польза!?

Снижение содержания холестерина в крови, пропагандируемое современными врачами, чревато снижением интеллектуальных способностей человека. К такому неожиданному выводу пришли исследователи из Бостонского Университета.

Ученые под руководством доктора Пенелопы Элиас обследовали 789 мужчин и 1105 женщин, принимавших ранее участие в широкомасштабном Фрамингемском клиническом исследовании (оно проводилось около 10 лет назад и было направлено на поиск факторов, провоцирующих развитие сердечной недостаточности). Каждому из участников был предложен набор тестов, по которым определялись их интеллектуальные способности. В первую очередь ученых интересовали способности людей к решению логических задач и концентрации внимания. Одновременно у участников исследова-



ния брались образцы крови, в которых определялось содержание различных форм холестерина.

Анализ полученных данных показал, что у людей с максимально низким содержанием холестерина интеллектуальные функции снижены по сравнению с людьми с высоким содержанием холестерина на 49%. В первую очередь это касалось способностей людей к решению задач на по-

иск соответствий, запоминанию больших последовательностей слов и концентрации внимания.

Сделанный исследователями вывод весьма однозначен - чем меньше холестерина содержится в крови человека, тем больше у него может быть проблем в области мышления и запоминания информации. Однако при этом ученые отмечают, что они не рассматривали вариант «принудительного» снижения содержания холестерина с помощью соответствующих лекарственных препаратов - низкий холестерин крови некоторых участников исследования был обусловлен исключительно естественными факторами. Поэтому говорить о негативных последствиях холестеринснижающей терапии пока еще слишком рано, а вот сделать определенные выводы относительно последствий перехода на бесхолестериновую пищу вполне можно.

Так что не увлекайтесь «безхолестериновым» маслом и мясом. Конечно, они защитят ваши сосуды от атеросклероза, а сердце - от инфаркта. Но как отнесется ваш мозг к тому, что его оставят без жизненно важного для него вещества?

Прекращение употребления алкоголя восстанавливает нервы

Вопреки расхожему мнению, нервные клетки головного мозга - нейроны - все-таки восстанавливаются. Однако если разрушить их легко, то для того, чтобы они восстановились, надо приложить кое-какие усилия.

В экспериментах на крысах ученые установили, что потребление алкоголя разрушает в основном нейроны, отвечающие за



принятие решений, планирование и память. Причем разрушаются они быстро, каждый прием значительных доз алкоголя производит опустошения в наших головах.

Но если вовремя прекратить употребление алкоголя, то через 4-5 недель гибель клеток сменяется их бурным ростом, мозг восстанавливает разрушенные структуры и наворачивает упущенное. Восстанавливаются в полном объеме и пострадавшие функции высшей нервной деятельности.

Кто из нас не сталкивался в жизни с необъяснимым? Кого не удивляли странные совпадения, необычное везение или невезение, сбывшиеся предсказания? Что же такое - потусторонний мир - фантазия или реальность? Область науки или религиозной веры?

Если вас интересует философия, психология, эзотерика, религии мира, выдающиеся духовные деятели, нетрадиционная медицина, парапсихология, то журнал «Третий Глаз» - для Вас! Журнал посвящен загадочным явлениям и аномалиям, НЛО, исчезнувшим цивилизациям и неизведанным возможностям психики. Самые интересные статьи из мира паранормальных явлений: полтергейст, астрология, магия, гадания, необычные существа, инопланетяне, аномальные зоны, контакты с потусторонним, артефакты, рассказы о призраках, энергетический мир, биоэнергетика, реинкарнация, множество познавательной информации из уст очевидцев, ученых и многое другое. Мы рассказываем о великих изобретателях и сумасшедших изобретениях, о рекордах человеческого тела, о современных научных открытиях и гипотезах, делимся с Вами уникальными фактами, занимательными слухами, практическими советами и невероятными предположениями.

ПОМНИТЕ! Наш журнал НЕ ВЫБРАСЫВАЮТ, а читают от корки до корки! Мы распространяем журнал по всем штатам Америки! Наш журнал - это лучший подарок, который Вы можете сделать себе и близким!

ТРЕТИЙ ГЛАЗ ЗА ГРАНЬЮ ОБЫДЕННОГО
ЖУРНАЛ О НЕПОЗНАННОМ, НЕОБЪЯСНИМОМ, ЗАГАДОЧНОМ И НЕВЕРОЯТНОМ

ПОДПИСНОЙ КУПОН

Full Name _____ Выберите одну из следующих форм подписки:
 Street _____ Apt.# _____ ☐ 12 месяцев (12 выпусков) - \$38.00
 City _____ State _____ ZIP _____ ☐ 6 месяцев (6 выпусков) - \$24.00

Please mail CHECK or MONEY ORDER Payable to Third Eye Magazine 4948 W. Irving Park Rd., Chicago, IL 60641

4948 W. Irving Park Rd., Chicago, IL 60641 847.298.8773 ph. www.thirdeyemagazine.com

Добро пожаловать в A.V.C. Auto Care центр



У вас **проблемы с машиной?** Бесконечные дорогостоящие ремонты, машина не в порядке, а ездить надо?

Высопрофессиональные специалисты в **A.V.C. Auto Care** центре не только в короткие сроки определяют причину и отремонтируют машину, но и дадут практические советы по надлежащему уходу в разные времена года.

Кроме того:

- 24 часа towing service
- определение причины и ремонт Stand-By (без предварительной записи)
- лимитированная гарантия bumper to bumper при покупке машины в A.V.C.

При любом виде ремонта **БЕСПЛАТНО** проводится проверка всех основных технических систем

Для постоянных клиентов
10% дисконт с купоном газеты «Секреты здоровья»
15% дисконт на работы свыше \$150

А главное - наши цены вне конкуренции!

Позвоните и убедитесь сами!

Наш адрес: 2422 Dempster St, Evanston, IL
Phone **847-425-9001**, Direct number **224-627-2350**

EXCELLENT DENTISTRY

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ Dental Office

открыт к вашим услугам

Доктор
ЮЛИЯ БЕККЕРМАН -
внимательный, высококлассный
специалист для вашей семьи

Лечит как взрослых, как и
детей (прошла специализацию
в детской стоматологии)

Зубная боль, кровотечение десен

Любые виды косметических
процедур, изготовление и ремонт
съёмных и несъёмных протезов

Используются только натуральные
материалы и препараты

Отбеливание зубов при помощи
ZOOM 2 (как было показано шоу ABC
"Extreme Makeover")

Принимаем большинство страховок,
предлагаем гибкие финансовые
планы

Работаем
в вечерние
часы и по
субботам

КРАСИВЫЕ ЗУБЫ -
это успех, здоровье
и хорошее
настроение!

Наш адрес:
1464 Townline Rd, Mundelein
Тел: **847-566-7850**

**БЕСПЛАТНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ
ПОДАРОК
для детей**

Регулярная чистка
\$50

Отбеливание
\$199



photography by
Yakov

Внимание! Мы переехали.

Наш новый адрес:
310 Melvin Dr, Suite 15, Northbrook
Телефон (847)205-9787

- Свадьбы
- Бар/Бат Митцы
- Детские портреты
- Семейные портреты
- Восстановление старых фотографий
- Фотографии на документы
- Портфолио для моделей
- Художественные фотографии
- В студии работает лицензированный
make-up artist - стилист, который поможет
подчеркнуть ваш стиль.



**Special
10% OFF**
with this coupon

Photography by Yakov

"Компания "Fountain of Youth" предлагаем:**Великолепное дуо**

Лечебно грязевой шампунь от перхоти и выпадения волос не имеющий аналогов во всем мире 380 мл

Силиконовая маска для питания и восстановления окрашенных поврежденных и сухих волос - 500 мл

**Очищающая Пилинг маска с витаминами А и Е**

предназначена для глубокой чистки лица и шеи. Новейшая разработка-75 мл
Очищающее молочко для лица и шеи, содержит натуральные экстракты и масла, а также минералы Мёртвого моря - 260 мл

**Активный серум против старения кожи и образования морщин лица, шеи с витамином С**

Новейшая разработка 40 мл
Ночной крем для лица великолепно питает кожу витаминами и минералами в результате вы будете выглядеть прекрасно- 50 мл
Ваша кожа будет гладкой и нежной!

**Этот комплект должна иметь каждая женщина**

Гель пилинг для очистки кожи лица на фруктовой основе 260 мл
Лосьон тоник для сухой нежной кожи на основе ромашки витаминов и молочной кислоты. Легко удаляет остатки очищающего молочка -260 мл



ADRIENNE CLARISSE



Волшебный бутик
Поставка уникальных аксессуаров из Франции, Италии и других законодателей мод из Европы
По результатам опроса популярного журнала "THE BEST OF INTIMA" Бутик входит в пятерку лучших магазинов подобного типа США

Adrienne Clarisse
531 North Milwaukee Ave
Libertyville, IL 60048
847-573-8905

Health Wellness Center

Where traditional & alternative medicine unite

"Единственная красота, которую я знаю - это здоровье."

Г. Гейне

Центр Красоты и Здоровья – для вас !

**Доктор
Инна Никогосян D.N.**

Licensed Naprapath
MFR Specialist

**По субботам
с 11 до 1 дня
бесплатные
консультации
специалистов**

**Мануальная терапия
Физиотерапия
Массаж
Лазерная терапия
Пилатес Йога
Диетология
Контроль веса
Косметология
Спелеотерапия**

**В офисе принимает знаменитая
целительница Евгения Масюлене,
которая помогла многим людям:**

Гинекологические проблемы
Кожные заболевания
Детские болезни и расстройства
Контроль эмоций и самовосстановление
Обучение здоровому образу жизни
и многое другое

**NEW!
Speleo
Therapy**

Если вы хотите быть здоровыми и красивыми, избавиться от болей, иметь прекрасное настроение, радоваться жизни - мы готовы вам помочь!

Принимаем основные виды страховок

847-566-0003

333 E. Route 83, Ste. 106, Mundelein, IL 60060



КУЛИНАРНАЯ КОПИЛКА

Слово "диета" прочно вошло в наш лексикон. Каких уж диет-планов не предлагает современная медицина. Иногда кажется, что диета всемогуща. И даже в этом случае, никто не успокаивается, постоянно ища что-нибудь, что будет лучше. Обычно о диете вспоминают после праздников, а уж после еврейских - это просто необходимо. "Вкуснее еврейской кухни нет ничего!" - восклицает герой Шолом-Алейхема в рассказе "Молочная пища". И с этим невозможно не согласиться. Более того, у каждого блюда есть своя символика, повествующая о чудесах еврейской истории. Всем хорошо известна история, когда Римский император пришел в субботу с визитом к еврейскому духовному лидеру Иехуде Ханаси. Попробовав субботний чолент, император был просто в восторге, и уходя попросил рецепт. Иехуда дал рецепт и сказал, что чолнт у его поваров всё равно не получится таким вкусным, как в еврейском доме: в него не войдет один компонент, доступный только евреям. Через несколько дней император снова пришел к Иехуде, сказал, что тот был прав, и спросил: "Так что же это за особая приправа, которая у вас есть?" Раби Иехуда улыбнулся и ответил: "Она называется "суббота".

Вкус и разнообразие еврейской кухни пропорционально связан с количеством калорий, которые мы неустанно считаем. Что же делать? Наверное, пришло время подумать о калориях перед праздниками. Это не значит, что мы забудем о наших любимых блюдах. Думая о здоровье, мы должны подумать о новых рецептах, которые будут дополнять наших любимцев. Как показывают исследования, евреям, а особенно женщинам, которые привыкли хозяйничать на кухне, труднее сочетать традиционную еду и современные требования красоты. Так например, Екатерина Стейнер-Адар, директор Центра при Гарвардском университете по изучению болезней, связанных с едой, выступая на специальной конференции, посвященной еде и иудаизму сказала: "Только ОДИН процент населения планеты генетически предрасположен быть высокими и худыми. И - это не мы, а скандинавы."

Весна - это время витаминов, которых нам постоянно не хватает. Никакая забота о здоровье не будет эффективной без них. Многие думают, что мода на здоровую пищу пришла с современными социальными проблемами. Давайте заглянем в глубь истории, которую, как нам кажется, мы знаем очень хорошо.

В предверии весеннего праздника Пурим, каждый из нас читает и перечитывает историю царицы Эстер, спасшей евреев от дьявольского Хамана. А многие ли знают о знаменитой диете царицы Эстер... Оказывается, она была вегетарианкой. Согласно легенде, после замужества она переехала жить во дворец после замужества и ела только блюда из фруктов, бобов и злаковых культур. Ее любимцами были сладкие пирожные с маком и семечками. Много веков тому назад наши предки действительно боролись за здоровый образ жизни, готовя блюда из риса, пшеницы, чечевицы и бобовых. На обеденном столе рядом с хлебом ставилась тарелка со свежими луком и чесноком. Для приготовления пищи употреблялось оливковое масло. Петрушкой и мятой всегда украшали свежесготовленные деликатесы. Ко многим блюдам подавались финики, фиги и гранаты. Оказывается, царица Эстер совсем была не одинока в своем желании быть здоровой. За многовековую историю еврейского народа, к ней присоединились великий ученый Альберт Эйнштейн (Albert Einstein), лауреат Нобелевской премии и писатель Исаак Башевитц Сингер (Isaac Bashevis Singer), знаменитая телеведущая Барбара Уолтерс (Barbara Walters), актриса Натали Портман (Natalie Portman) и писатель Франц Кафка (Franz Kafka).

Трудно поверить, что многие из нас изменяют свой пищевой рацион, к которому привыкли за многие годы. Да и нужно ли это... Наверное, все-таки лучше узнать о новых блюдах и попытаться разнообразить наше "слабо-витаминное" меню. Я подобрала несколько очень простых, но

ВИТАМИНЫ НА ЕВРЕЙСКОЙ КУХНЕ

очень витаминных рецептов. Теперь очередь за Вами: готовьте и наслаждайтесь.

БУТЕРБРОДЫ С ПОМИДОРАМИ И "КОРОВОЙ БЕДНЯКА"

Авокадо растет очень красиво, на деревьях. Несмотря на то, что выращивают авокадо в Южной и Центральной Америке более 7000 лет, пользоваться в Америке его начали с середины 1800, а в Европе он появился намного позже. Многие иммигранты познакомились с этим фруктом только приехав в Америку. Во многих странах авокадо имеет примерно такое же значение, как в развитых странах - мясо. В Индии авокадо называют "коровой беднякой". По калорийности авокадо примерно вдвое превышает нежирное мясо. 25 сентября 1998 года авокадо было занесено в Книгу рекордов Гиннесса как самый питательный фрукт в мире. В 100 г мякоти авокадо сорта Persea americana содержится 163 калории. Этот продукт богат витаминами Е и С, содержит много волокон и калия, а также различные вещества, обладающие защитным действием. Этот зеленый фрукт защищает печень от повреждающего действия ядов и содержит вещества, способные предотвратить гепатит (желтуху). Плоды авокадо "очищают" стенки сосудов от холестериновых бляшек и повышают их упругость.



1 маленький батон французского хлеба, 2 столовых ложки оливкового масла, 1 плод зрелого авокадо, 1 чайная ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу, почти 1/2 килограмма четвертинок помидоров "Cherry".

Нагреть духовку до 350°F. Порезать хлеб под углом. Каждый кусок обмазать оливковым маслом. Выложить на деко и вставить в духовку на 8 минут. Тем временем разрезать авокадо по длине, удалить косточку и вынуть всю мякоть. Растереть мякоть, добавив лимонный сок, соль и перец. Вынуть хлеб из духовки, размазать авокадо вдоль каждого куска хлеба, наверх положить кусочки помидор.

Часто нам некогда положить хлеб в духовку, и помидор "Cherry" нет под рукой. Тогда хлеб не нужно мазать маслом, а просто положите в тостер. Горячий хлеб натереть кусочком свежего чеснока. Вместо "Cherry" используйте обыкновенные мелко нарезанные помидоры. (www.marthastewart.com)

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ГРЕЙПФРУКТА.

На 4 порции.

1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка оливкового масла, 2 грейпфрукта, 2 пучка свежей зелени, 1 авокадо, соль и перец.

Приготовить соус, смешав уксус, сахар и оливковое масло вместе.

Тем временем разрезать авокадо по длине, удалить косточку и вынуть всю мякоть, мелко нарезать мякоть авокадо. Очистить и нарезать на дольки грейпфрукт, положить в салатницу. Добавить нарезанную зелень, авокадо и полить приготовленным соусом. Добавить соль и перец по вкусу. Все перемешать и подать к столу. (www.marthastewart.com)

КЕКС С ЙОГУРТОМ И СОКОМ ГРЕЙПФРУКТА

Грейпфрукты богаты витамином С, который просто необходим нашей иммунной системе, особенно после зимнего сезона. Последние исследования показали, что блюда, богатые витамином С уменьшают ревматоидные и артритные воспаления. Если Вы хотите иметь здоровое сердце и мозг, кушайте витамин С.

Впервые путешественники увидели этот кисло-сладкий плод в 18 столетии на острове Барбадос. Через 70 лет этот плод научились выращивать во Флориде. Вскоре ученые выяснили, что экстракт из семечек грейпфрукта прекрасное противовоспалительное и очищающее средство. А совсем недавно ученые выяснили, что употребление грейпфрукта понижает уровень холестерина всего за 30 дней.

1 1/2 чашки муки (иногда нужно немного больше), 2 чайные ложки разрыхлителя, 1/2 чайной ложки соли, 1 чашка йогурта, 1 чашка сахара, 3 яйца, 3 чайных ложки свежей натертой цедры грейпфрукта (1 большой грейпфрукт), 1/2 чайной ложки ванильного экстракта, 1/2 чашки растительного масла, 1/3 чашки свежего сока грейпфрукта (1/2 большого грейпфрукта)

Для помадки: 1 чашка сахарной пудры, 2 столовые ложки свежего сока грейпфрукта

Нагреть духовку до 350°F. Приготовить форму для запекания кексов. Смешать сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель и соль. В отдельной посуде взбить йогурт, сахар, яйца, ванильный экстракт, цедру и сок грейпфрукта. Медленно добавлять сухие ингредиенты к яичной массе до получения теста сметанной консистенции. В конце добавить растительное масло. Вылить жидкое тесто в приготовленную форму и печь 50 минут в духовке.

Вынуть кекс из формы и оставить остывать, тем временем приготовить помадку, смешав сок грейпфрукта и сахарную пудру на медленном огне до полного растворения пудры.

Снять с огня и полить кекс. (www.smittenkitchen.com)

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Мало, кто знает, что многие ученые классифицируют огурец, как фрукт. Но мы все-таки привыкли, что огурцы принадлежат к группе овощей. Родиной огурцов считается Восточная Азия. Самое интересное, что огурцы упомянуты в древних писаниях о жизни евреев в египетском рабстве. Будучи рабами, евреи не могли наслаждаться любой едой, но огурцы были дозволены. Выйдя из рабства, они не забыли о чудесном вкусе огурцов и продолжали культивировать их в Израиле. Ежедневно во время знаменитых трапез римские императоры старались наслаждаться маленькими огурчиками. Для властных правителей даже были построены парники (огуречные домики), где огурцы плодоносили даже зимой.

Время приготовления: 10 мин

На 3-4 порции:

3 отваренных вкрутую и мелко порезанных яйца, 200 г (1/2 банки) консервированной кукурузы, 1/2 порезанного кубиками свежего огурца, 4-5 перьев мелко порезанного зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза, мелко порезанная зелень петрушки и кинзы.

Подготовить все ингредиенты и положить в салатницу. Заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать к столу. (www.kuking.net)

БАНАНОВЫЕ ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Любимым фруктом атлетов мирового уровня является банан. Доказано, что лишь 2 банана дают достаточно энергии для интенсивной полтора-часовой тренировки. Бананы богаты витаминами группы В, которые помогают успокаивать нервную систему. Исследования в институте Физиологии в Австрии обнаружили, что стресс на работе ведет к налеганию на еду в качестве утешения - шоколад и картофельные чипсы. Наблюдая 5000 пациентов в клинике, исследователи обнаружили, что полных людей с большой долей вероятности можно найти на должностях подверженных многочисленным стрессам. В результате этого исследования было рекомендовано поддерживать постоянный уровень сахара в крови, подкрепляясь пищей богатой углеводами, например, бананами, чтобы избежать бесконтрольного аппетита, вызванного нервным перенапряжением.

На 16 шт.:

2 спелых банана, 210 мл молока, 2 яйца, 1 1/4 стакана пшеничной муки, 8 г разрыхлителя, 1 ст. л. сахара, щепотка соли, 1 1/2 ст. л. шоколадной крошки

Для соуса:

2/3 стакана жирных сливок, 1 ст. л. сахарной пудры

Размять бананы вилкой в пюре. Добавить полпорции молока и слегка взбитые яйца. Перемешать. Просеять в миску муку, разрыхлитель, сахар и соль. В центре сделать углубление и влить оставшееся молоко. Перемешать. Добавить шоколадную крошку. Нагреть масло в сковороде с антипригарным покрытием и выкладывать смесь столовой ложкой. Когда тесто начнет пузыриться, перевернуть оладьи и обжарить с другой стороны.

Слегка взбить сливки с сахарной пудрой и выложить понемногу на оладьи. При желании украсить лепестками миндаля. ("Cookies" Hilaire Walden)

Заботиться о здоровье в иммиграции - дело нелегкое, но где бы ни жили евреи, они столетиями впитывали кулинарные традиции народов, с которыми соседствовали, и еврейская кухня обогащалась, развивалась, смело осваивала новые продукты и рецепты, всегда оставаясь самой собой, неизменно и успешно подчиняя любые новшества вековым законам... Приятного аппетита!

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ИЛИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА, НАПИШИТЕ WWW.ALLASTAR.NET/BLOG

Mr. Goodcents® Subs & Pastas

С этим купоном вы можете получить сэндвич 16" за цену 8"

Наши цены - вне конкуренции!

2070 N. Rand Rd, Palatine, IL 60074 (рядом с магазином Caputo)

847-934-0515

- Самые вкусные и свежие сэндвичи на любой вкус
- Супы
- Салаты
- Десерты
- Чай, кофе, прохладительные напитки
- Специальное детское меню
- Delivery & Carry Out

СМЕХ ТЕРАПИЯ



Здрасте! (Поёт) "Я - завидный жених, есть мозги на троих"...

У меня в голове мысли, как тараканы: вывести невозможно. Но я - такой: весь наизнанке! Я, как ляпну что-нибудь, ни на какие уши не натянешь. Оттого у меня проблемы с женщинами. Их у меня за всю жизнь было 12, из которых 15 ушли. Одна на прощанье даже сказала: "Гриша, ты - гладкий, как столб, ну хоть бы три листика на тебе было".

Какие листья! У меня возраст осенний, и листья уже опали. Однако сок ещё есть и хочется жениться как-никак. Как-нибудь. Но не так, чтоб никак!

У меня сосед - вдовец. Его жена в соседней комнате живёт. Третья. А первые две - этажом выше. Говорит мне: "Гриша, сегодня все люди мужского членства женятся через брачные агентства". И показывает газету: "Смотри, сколько тут агентств? Одни названия чего стоят: "Любовь зла, полюбишь и...". Намёк на нас! "Женитьба с эротикой", "Секс по фотографии".

И вдруг я вижу объявление: Салон "Мадам Брошкина". О-о! У меня тут же загорелось желание взять у неё "отпойтмент".

Звоню:

- Извините, говорю, что нарушил ваш упокой. Мне нужна мадам Брошкина.

Отвечает женский голос: - Её нет.

- А вы кто?

- Мадам Мышкина.

- Так что, - говорю, - была Брошкина, стала Мышкина?

- Как вам объяснить, - говорит обладательница женского пола. - Наш брачный салон взял себе популярное имя всенародной любимицы из песни "Мадам Брошкина". Существоют же Елисеевский магазин, Карнеги-холл...

Я говорю:

- Извините, что перебиваю вашу длинную и завитую мысль, но я же звоню не в Мавзолей Ленина, а к живой мадам Брошкиной. Все знают, что от неё недавно ушёл "бойфренд" к другой дамочке - что-то там ей целует, "моет ручки ей, моет ножки ей", короче, купает. Значит, мадам Брошкина в настоящий момент свободна и может выйти за

Я - такой! (юмористический монолог в образе)

меня замуж. Поверьте, я сделаю её счастливой, чего бы ей этого не стоило!

- Послушайте, - говорит мадам с того конца, - вы хотите такую, как мадам Брошкина, мы вам подберём из ряда вон выходящую. Вы кто?

Я говорю:

- Я - полковник.

- Настоящий?

- Вообще-то, я - бывший сержант, но женщинам больше нравятся "полковники". Они говорят: "Полковник - настоящий мужчина," а остальные - так, яйца всмятку, полукрутые. "Полковник" для женщин звучит, как мартовский кот.

Мадам заволновалась:

- И вы такой же?

Я говорю:

- Да, я родился в марте, но на крышу уже не лазаю. Нечем зацепиться.

Она говорит:

- У нас обширная картотека, женщин полным-полно, как на флимаркете!

- И все мадамы?

- Все!

- Мадам Бовари есть? Или мадам Грицацуева?

Она:

- А что вас так на знаменитостей тянет?

- Проверенные, - говорю. - Назовите мне таких, чтобы я ахнул, развесив уши.

- Пожалуйста, - говорит. - Например: "Мадам Икс".

- Бывшая жена "мистера Икс"?

Она:

- Это условный псевдоним. Какая вам разница: икс, игрек, зед.

- Нет! - говорю. - Только не "зед"! Я не люблю дам с большим "зедом".

Она говорит:

- Вот её данные: 160 на 160 на 160.

Спрашиваю:

- Ну, и где у неё талия?

Она:

- Это разные цифры: рост, вес, объём груди.

- А возраст где?

Мадам поясняет:

- Мы возраст не указываем. Женщине столько лет, на сколько выглядит. Если она, к примеру, в 60 лет сделала пластическую операцию, то может выглядеть на 25.

Я говорю:

- Это же как надо её натянуть - до пяток. Щёки будут в районе груди, а пупок не найдёшь. Дайте мне кого-нибудь без натяжки.

- Вот, - говорит мадам. - Уникальная женщина редкой профессии: композитор-логопед для мужчин с деформированным ртом, не выговаривающих буквы "р", "п", "ш" и мягкий знак.

Я её перебиваю:

- Мой знакомый не выговаривает букву "с", произносит "ц", называет свою жену не Софа, а Цофа. Себя - не Семён, а Цемён. Даже ругнуться по-человечески не может, получается "цука". Но меня это раздражает! Короче, мадам, зачем мне ваша композитор-логопед, что она мне может исправить? Я, когда вынимаю челюсть на ночь, то пою песни без слов.

Мадам поспешно:

- Есть другая женщина, балерина, победительница конкурса Дягилевских сезонов в Париже.

- И она до сих пор танцует?!

- В основном - руками. И подбородком.

Но как! Прямо вся дышит.

Я говорю:

- Значит, дышит ещё.

Мадам восклицает:

- А хотите, я подкину вам деловой брак,

дорогую женщину с Уолл-стрита, акулу финансового мира. Пришлите чек на 25 долларов, и она к вам придёт!

Я удивился:

- За 25 долларов! А как насчёт скидки?

Мадам:

- Какой скидки? За что?

- Я 6 раз был женат. Это приравнивается к увечьям... Ладно, - говорю, - присылайте вашу "акулу".

Эта финансовая воротила, эта "рыба" с Уолл-стрита оказалась двухметровая Света с вот такими "жабрами". Заявилась с утра и сходу:

- Вы и есть жених? Какой у вас "инком"?

Я говорю:

- Отрицательный.

Она:

- Как это?

- Посчитайте сами: пенсия у меня - 690, минус рент - 950, минус биллы за газ-электричество - 110, минус проезд в транспорте - 70...

У неё брови поднялись выше лба:

- Так у вас обратный баланс, дефицит - 440! Где же вы достаете деньги для покрытия разницы?

Я говорю:

- Беру у претенденток на мою руку. Я им углы сдаю в моей квартире, и они платят за рент. Но замуж за меня не хотят без капитального ремонта.

- И много их?

- 6 пока. С вами будет 7.

Бухгалтер Света аж зашлась:

- Так зачем вам я, если у вас уже 6 на листе ожидания?!

Я говорю:

- На счастье - это как семь слоников на пианино. Вы будете самой большой слонихой.

После моих слов эта Света улетела со скоростью света. А я остался со своим незаурядным умом и невостребованной мужской принадлежностью.

Женщины, помните, у меня по-прежнему для вас "гранд опенинг" с сэйлом на 90 процентов!

Альберт Левин

Внимание! Впервые в Чикаго!

СМЕХОТЕРАПИЯ

8 апреля в 2 часа дня

Воскресенье

Авторская программа Альберта Левина

Писатель-сатирик, участник популярных телепередач "Аншлаг", "Смехопанорама", "Юморина", "Смех да и только", автор монологов, концертов и спектаклей А. Райкина, Г. Хазанова, Е. Петросяна, В. Винокура, Е. Шифрина, К. Новиковой, Я. Арлазорова и других артистов. Лауреат Всесоюзного и Американского конкурса юмористов

Концерт будет проходить в ресторане Josephine's по адресу: 1090 S. Milwaukee Ave, Wheeling (при отеле Best Western)

Заказ билетов по тел: (847) 599-0494 Количество мест ограничено.

Ваше ожидание концерт, вкусная еда, потеря и другие сюрпризы!

ЦЕНА LUNCH Package \$55 (ЗАРАНЕЕ) или \$65 (У ВХОДА)

В LUNCH Package входят: Мясные, рыбные закуски, Seared, Tuna, Yagor, Салат из утки, Tuna, Tartar, Фруктовый салат Шампанское (бутылка на четверых человек)

Билеты без LUNCH Package \$30 (ЗАРАНЕЕ) или \$40 (У ВХОДА)

анекдоты

Брайтон-Бич. Судебный процесс. В зал суда является один из участников процесса, и ему сообщают, что суд предоставляет ему переводчика. Тот начинает возмущаться - дескать, какой переводчик, я учитель английского, закончил Гарвард...

Судья поворачивается к переводчику: - Моня, объясните мне, чего там лопочет этот шлемазул?

В Америке: - Изя, как будет по-английски "за"? - А зачем тебе? - Я хочу поговорить с тем негром за его машину.

Старый еврей говорит своей жене: - Сара, знаешь если кто-нибудь из нас умрет, то я, скорее всего, уеду в Израиль...

У русского спрашивают: - Ты Родину любишь? - Люблю - А жизнь за Родину отдашь? - Отдам!

Такие же вопросы задают белорусу, украинцу. Результат аналогичный. Спрашивают еврея: - Еврей,ты Родину любишь? - Люблю - А жизнь за Родину отдашь? - А кто же,её тогда любить будет?!

Приснился одному еврею ангел. - Ты ведешь праведную жизнь, и Бог решил вознаградить тебя. Чего ты хочешь: славы, денег, власти, мудрости? - Мудрости, подумав, сказал еврей. - Ты стал мудрейшим из мудрых! Что скажешь? - Деньгами надо было брать!..

☺ ☺ ☺
Лежат в роддоме две женщины, русская и еврейка. На еврейского младенца сестра вешает знак качества. Русская спрашивает: - А почему на моего не вешаете? - А это только на экспортную продукцию.

☺ ☺ ☺
В сборную Израиля решили не включать прыгунов в длину, так как они все одинаково прыгают только на 7.40. - Кто такой олигарх? - Это человек с большой цифры

☺ ☺ ☺
Молодой адвокат спрашивает старого: - Соломон Моисеевич, назовите самый удачный день в вашей карьере. - Самый удачный день был, когда я выиграл пять судов подряд. - Но другие адвокаты выигрывают за день и побольше! - Молодой человек, я выиграл пять судов в карты у директора Одесского морского пароходства!

☺ ☺ ☺
Сводница: - Розочка, сердце мое, сколько вам лет? - Тридцать. - Может, сбавим десятку для успеха предприятия? - Я уже это сделала!..

☺ ☺ ☺
Турист приезжает в Израиль. Меняет валюту. Первый раз в жизни видит "новый" шекель. "Красивые у вас деньги" замечает он. Еврей-обменщик отвечает: "Догогой, а где ты видел нектасивые деньги?"

СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ И КРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ

Еще четверть века назад на вопрос "жить или не жить до свадьбы?" общественная мораль отвечала почти однозначно "не надо, не стоит, нехорошо". Разумеется, на практике бывало по-разному, но в целом добрая половая жизнь осуждалась. Вероятно, многое в этом осуждении шло не только от строгой морали, но и от ханжества, однако теперь это значения не имеет, поскольку на повестке дня другой вопрос: "жить или не жить вместе до свадьбы?" Популярный тезис о том, что "штамп в паспорте все равно не держит" настолько прожужжал все уши, что невольно начинаешь сомневаться: а может, все человечество в течение последних 5 тысяч лет ошибалось, считая брачную церемонию неотъемлемой частью культуры?

Массовая культура и масс-медиа непрерывно навязывают нам новый образ женщины, точнее, новый стереотип. Быть современной - это, разумеется, быть свободной и сильной, свободной от любых обязательств и сильной в любой ситуации. Такая женщина не знает страхов, отравлявших жизнь ее бабушкам и прабабушкам. Она не боится забеременеть, ей плевать на людские пересуды, она сама обеспечивает себя и делает первый шаг в отношениях с мужчиной. Например, предлагает жить вместе. Это так модно и актуально! А поскольку подобная мода пришла с Запада - флагмана человеческой цивилизации - то она изначально не может быть ошибочной. Разве не разумно: прежде чем связывать себя узами брака, попробовать, сможете ли вы ужиться вместе? Ведь совместная жизнь под одной крышей позволит вам выяснить жизненно важные вещи, например, "храпит ли он и как громко?" и "занимает ли он две трети кровати?" Тянет ли на себя одеяло?" (вопросы позаимствованы из книги Маргарет Кент "Как выйти замуж. Как победить соперницу?" - СПб, 1994. - С. 121-122).

Представляете, как шок испытывает женщина, узнав лишь после свадьбы, что муж громко храпит во сне? Приходится немедленно разводиться, что вдвойне обидно, если человек сам по себе хороший. А мелкие бытовые прищипки, вроде чтения газеты за обедом и получасового сидения в туалете? Узнать о них можно только пожив вместе не меньше недели. Но неделя - это, конечно, мало. Опытные в вопросах гражданского брака женщины вроде уже цитированной Маргарет Кент советуют жить до свадьбы от месяца до года.

Впрочем, многим в формуле "пожить до свадьбы вместе, чтоб проверить свои чувства" кажется устаревшим само слово "свадьба". "Зачем это? - гневно вопрошают радикальные сторонники либерализации морали. - Зачем эта фальшь: фата, куклы на капоте, пьяное застолье? Кого-нибудь эти церемонии сделали счастливее? И что такое брак: штамп в паспорте или живые человеческие чувства?" И т.д., и т.п., и в том же духе. Крику много, но при этом, если внимательно проанализировать все доводы сторонников "свободных союзов", нетрудно заметить полное отсутствие внутренней логики.

Если штамп в паспорте - условность, то почему бы его и не поставить? Если законные супруги в любое время могут развестись, то зачем "пробный" граж-



данский брак? "Проба" понятна и логически обоснованна была бы при условии нерасторжимости официального союза. Когда развода нет, ошибка в выборе супруга может стоить слишком дорого, и стремление хоть что-то проверить естественно. Но в том-то и дело, что в эпоху практически нерасторжимых браков (каких-нибудь сто лет тому) никаких "проб" и близко не было. И предложение "попробовать" в дворянском обществе влекло за собой дуэль, а среди публики попроще - мордобой. "Пробовать" можно было только с женщинами определенной профессии (и то за плату).

Да нет, я не тоскую по прошлым временам - патриархальная жизнь имела не меньше темных сторон, чем нынешняя "эмансипация". Я только за то, чтобы сказать и "б", если уж так громко сказали "а". Гражданский брак (свободный союз) - это всегда игра в одни ворота. Женщина имеет в нем все обязанности законной жены - и никаких ее прав. Мужчина пользуется всеми преимуществами законного брака - и не несет никакой ответственности.

Реальность свободного союза быстро уничтожает юные иллюзии восторженной девчонки, на которую в 18-19 лет сваливается вся гора домашних забот и хлопот, быстро убивающих романтическую любовь. Что касается взрослой женщины после 22-х, то ей еще хуже. Она терпит двусмысленность своего статуса ради возжеленного дня, когда Он наконец-то соизволит пригласить ее в загс, не понимая, что чем дальше, тем меньше на это шансов. Но самым большим самообманом является убеждение, что между законным и свободным браком нет никакой разницы.

Но и это не все. Разрушая законную семью, нормальный мужчина не может не испытывать угрызений совести: заманил, женился, обманул, бросил... Нехорошо. То ли дело гражданский брак! Все свободные люди, никто никого не заманивал и не обманывал. Иметь дело с сильной и свободной женщиной вообще необычайно удобно: кормит себя сама, защищает себя сама, разлуку переживает с улыбкой, а если вдруг начнет плакать, можно искренне удивиться: в чем дело, милая? Разве я тебе что-то обещал? И то правда: никто никому ничего не обещал. И никто никому ничего не должен. Ах,

домашние хлопоты, долгие вечера ожидания и два аборта, потому что дети в свободном браке никому не нужны? А разве я тебя просил попусту тратить жизнь? Я просто предложил пожить вместе, ты согласилась. И какие теперь могут быть претензии? Мы взрослые люди и сами отвечаем за свои поступки.

Это вообще характерно для феномена эмансипации: все этапы "освобождения" женщины в интимной сфере идут только на пользу мужчине. А женщине искусственно навязывается мужской идеал: беспорядочные свободные связи без минимума ответственности. Беда в том, что нормальной психологически зрелой женщине это не нужно. Ей нужна не смена все более опытных партнеров, а всего один партнер - но только ее и навсегда! Женщине нужна стабильность и уверенность в завтрашнем дне - чувства, непонятные мужчине. Но веками его никто и не спрашивал. За удовольствие иметь дело с чистой и порядочной женщиной надо было платить или обручальным кольцом, или очень большими деньгами. И то и другое давало женщине возжеленную стабильность. А что теперь? Материальная за-

висимость исчезла, психологическая усилилась. Женится или не женится после семи лет связи? Делать аборт или настаивать, чтоб женился? Раньше такие вопросы были уделом проституток или женщин "сомнительной репутации". Теперь их задают себе практически все, кроме лесбиянок.

Можно, конечно, сделать из своей жизни римейк сериала "Секс в большом городе". Только вот что потом? Морщины, тоска и полное одиночество после 50-ти? А если заболеешь? А если серьезные жизненные проблемы? Отцвести пустоцветом - оно всегда отцвести пустоцветом, что в монастыре, что меняя еженедельно партнера. Об этом хорошо сказал Тургенев, сравнивая, кстати, мужчин - братьев Кирсановых. "Но у Николая оставалось чувство правильно проведенной жизни, сын вырастал на его глазах; Павел, напротив, одинокий холостяк, вступал в то смутное, сумеречное время, время сожалений, похожих на надежды, надежд, похожих на сожаления, когда молодость прошла, а старость еще не наступила".

Одно дело, когда у человека жизнь не сложилась. Бывает и достойно сочувствия. Но другое - сознательный выбор свободного полета. Беда даже не в том, что полет этот сопровождается освобождением от традиций и моральных устоев. Беда в том, что это полет в никуда.

Елена Шерман

ОБСЛУЖИВАЕМ МИЛУОКИ И ЧИКАГО

Angels Exterior, Inc.

SPECIAL! 10% OFF
С ЭТИМ КУПОНОМ

8 лет в бизнесе,
сотни благодарных клиентов

С нами Ваш дом всегда будет
красивым, уютным и надежным!

- SIDING • SUFFIT • GUTTERS
- WINDOWS • ROOFING
- FREE ESTIMATE

УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ, ГАРАНТИРУЕМ КАЧЕСТВО,
СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ

Обновляя свой дом, вы не только создаете уют и комфорт,
но и надежно инвестируете капитал!

Гарантия на выполненные работы 3 года

Звоните сегодня:
224-522-0285

Русскоязычная Миннесота -
это 35,000 ваших
потенциальных клиентов

ZERKALO INC
издает на русском языке:
две газеты, журнал и ежегодный справочник.
Мы расскажем все о Вашем Бизнесе и услугах!

Вам надо только позвонить нам
Тел: 763-545-1600
612-229-1600
Fax: 763-544-2501
ZERKALO, INC.

The only Russian Newspaper & Magazine in the Minnesota

Devon Medical & Dental Center

Оформляем программу "ALL KIDS CARE"

**Высококвалифицированные врачи
разных специальностей**

Все в одном месте!

**для детей
и взрослых**

**Терапевт
Акушер-гинеколог
Специалист по
заболеваниям ног
Семейный врач
Педиатр
Гастро-
энтеролог
Кардиолог
Массажист**

Центр утвержден INS для проведения медкомиссии для лиц, подающих документы на получение гринкарты.

Для вашего удобства всесторонние лабораторные исследования, прививки для взрослых и детей, тест на остеопороз, ультразвуковая диагностика, ЭКГ и 24-часовая диагностика сердца, а также проводит косметические процедуры:

**Удаление волос с помощью лазера
Botox and Restylane
Cosmetic injections**

**При центре открыта аптека, которая
продает лекарства из натуральных трав**

**Бесплатно обеспечиваем лекарствами
Бесплатно - проверка на остеопороз
(наличие кальция в костях)**

**Специальная программа для людей, не
имеющих медицинской страховки, на все
консультации и тесты (цены вне конкуренции)**

**В нашей аптеке вы можете купить
натуральные препараты компании MIRAD:
Sexopil, Allercease, NicoHalt, ReCall**

Наш телефон: (773) 274-9100

Адрес: 2710 W. Devon Ave., 3rd Floor, Chicago, IL 60659

**Добро пожаловать
в нашу аптеку!**

У нас вы можете найти лекарственные средства из натуральных продуктов:

- Популярные настойки (звятилпты, прополиса и т.д.)
- Лечебные масла (облепиховое, касторовое, и т.д.)
- Лекарственные травы
- Оздоровительные чаи из лекарственных трав
- Лечебные мази, гели
- Гомеопатические средства
- Активированный уголь, аллохол, сиропы от кашля для детей и многое другое

Рецепт: Пастушья сумка

Используется как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных и желудочных кровотечениях.

Используют наружно в виде компрессов и повязок на раны и ссадины.

Способ применения и дозы:

10 г (2 столовые ложки) сырья заливают 200 мл кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают, отжимая оставшееся сырье. Готовый настой доводят до первоначального объема и принимают 5 раз в день после еды.

**При покупке за \$25
С ЭТИМ КУПОНОМ
СКИДКА \$3**

скидка не распространяется на отдельные виды лекарств

**Телефон аптеки
(773) 701-9797**

Sleep and Behavior Medicine Institute

**Медицина сна –
это медицина будущего**

Существуют около 80 расстройств сна и бодрствования, которые могут не только повредить вашему здоровью, ослабить вашу работоспособность, но также угрожают вашей жизни. Предотвратить болезнь и победить ее вам помогут в Институте Сна и Поведения, который специализируется на диагностике и лечении следующих заболеваний:

- * Трудность засыпания и непродолжительный сон
- * Храп и остановка дыхания во сне
- * Ночные боли в грудной клетке, аритмия сердца
- * Хроническая усталость
- * Дневная сонливость, засыпание за рулем
- * Головные боли утром и в течение дня
- * Ожирение
- * Нервные расстройства
- * Депрессия, частая смена настроения
- * Ночные кошмары и снохождения
- * Мочеиспускание во сне
- * Проблемы с памятью и учебой
- * Вредные привычки

**Институт располагает самым современным
оборудованием для диагностики и успешного лечения**

*** Принимаются все страховки ***

**9700 N Kenton Ave, Suite k-205, Skokie, IL 60076
Phone (847) 673-8005**

**2151 Waukegan Rd, Suite 120, Bannockburn, IL 60015
Phone (847) 405-0474**

**565 Lakeview Parkway, Suite 105, Vernon Hills, IL 60061
Phone (847) 984-6585**

www.sleepandhealth.com



**Руководит Институтом и его филиалами
доктор Александр Голбин,**

"M.D., Ph.D., diplomate of American Academy of Sleep Medicine,

"35 лет клинического опыта в Европе и США,

автор ряда книг по проблемам сна у детей и взрослых."



Хороший сон - это залог вашего здоровья!