Будь Здоров!

BE HEALTHY

www.BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGAZINE

NOVEMBER 2016

12 ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

НЕ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМ

СЧАСТЬЕ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

КОГДА СДАЮТ НЕРВЫ

РАК НЕ ПРИГОВОР

а весомая причина изменить жизнь

стр. 14

СОДЕРЖАНИЕ

4 Батухан Азимов: Судьба ветерана

5 Игры INVICTUS

6 Иглоукалывание для профилактики рака

7 Беседы с Миррой: Мир радостного Разума

8 О гомеопатии

9 Эмоциональные блокировки и рак

10 И взмах ее ресниц решил его судьбу...

11 Ресвератрол в красном винограде: помощь в борьбе с раком

12 Юлия Житкова: Не быть равнодушным

13 Рак в цифрах

14 Рак не приговор, а весомая причина изменить жизнь

16 Когда сдают нервы

18 8 самых важных правил ухоженной женщины

20 4D нити: нити нового поколения для подтяжки лица

22 Чем опасны микроволновые печи?

24 12 шагов для профилактики рака

26 Счастье в личной жизни

28 Здоровое питание и профилактика рака

30 Рак полости рта: диагностика и лечение

Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Manager, Digital Media
Yuri Natchetoi

Editor **Sofia Markhevka**

Designer **Oksana Turuta**

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

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

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

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

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

Annual subscription $48 (Canada), $60 (US), $72 (outside of North America)

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

В результате войн разрушаются города и целые страны. А тем, кто вынужден сражаться, война несет не только смерть и увечья, но и травмирует душу. Солдаты - вне политики, они просто выполняют долг перед своей родиной. Нет правых и виноватых - все они, независимо от национальности, гражданства, давности военных действий - отдали лучшие годы своей жизни, чтобы защитить тех, кто им дорог. Мы все чтим их подвиг самоотверженность и героизм.

Күтәр, илем, хаклык байрагыңны
Буяп җирнең канлы яшенә,
Үлем булсын нуры, ана канын,
Бала канын эчкән вәхшигә!

Муса Джалиль, 'Вәхшәт (Зверство)'

Батухан Азимов – фронтовик, живущий в Торонто, чья удивительная судьба – это срез истории нашей страны. Очень скоро, 9 декабря 2016 года Батухану исполняется 90 лет.

Ему было всего 14 лет когда началась война. Он не должен был идти воевать, но Батухан был патриотом. И он втайне от родителей направился воевать на фронт. Он написал записку: "Мама, я ушел на фронт", сел на поезд и поехал в Киев. Около Киева уже стреляли. Он пришел в один из военкоматов города, и сразу попал в воинское формирование. И уже через три дня был направлен в разведку.

В сентябре 1941 года Батухан был одним из тех, кто видел писателя Аркадия Гайдара незадолго до его смерти. Гайдар в то время руководил партизанской группой под

Киевом и той же осенью был убит во время передислокации отряда. К тому моменту Советская армия уже отступила далеко на восток и Батухан оказался один в оккупированной зоне.

Украинские женщины кормили мальчика, и давали ночлег. Батухан переезжал с места на место, пока фашисты не начали собирать молодёжь и отправлять на работу в Германию. Эшелон с молодежью с Украины пригнали на юг Польши, где немцы беспощадно использовали рабский труд украинских юношей и девушек для поддержки войны. Но Батухан не желал работать на нацистов, при первой возможности он сбежал в леса к польским партизанам. А когда узнал, что рядом появились советские партизаны, он перешёл к ним.

Когда советские войска прорвали фронт, его партизанское соединение начало движение на запад по тылам отступающих немецких войск. Партизаны дошли до города Ченстахов, в Западной Силезии и соединились с Советской Армией.

Партизанский отряд расформировали, но Батухан выбрал остаться в армии. Вместе с другими молодыми людьми он прошел армейскую подготовку и его отправили на фронт. Это был март сорок пятого года. 22 апреля он вступил в Берлин, а 2 мая город капитулировал. Потом его отправили освобождать от фашистов Прагу. От его взвода после берлинской операции осталось всего 9 человек, а было 33.

Затем до сорок седьмого года он служил в Австрии и Германии, где помогал восстанавливать мирную жизнь после нацизма. А потом всех солдат его части, кто был в оккупационных частях, посадили в вагоны и отправили на север Мурманской области. Там он прослужил еще четыре года.

А 5 октября 1950 года Батухана арестовали. Ему предъявили совершенно нелепое обвинение в антисоветской агитации только потому, что он читал на татарском языке книги автора, признанного в 30-е годы мелко-буржуазным. За это ему дали двадцать пять лет.

В лагерях Батухан встречался со многими интересными людьми, в частности он сидел вместе с писателем Львом Гумилевым. Он ушел на войну мальчиком а вернулся, когда ему было уже тридцать лет. Но его реабилитировали полностью и вернули военные награды только во времена Ельцина.

Вся жизнь Батухана Азимова – это большая дорога. Для нас он - пример жизнелюбия, радостного и доброго отношения к людям, а также неиссякаемого желания двигаться вперед, к новым свершениям. После многих лет на войне, в армии и в ГУЛАГе, он вернулся к мирной жизни, стал отцом двоих детей. А сейчас он - глава большой семьи, которая живет на двух континентах и человек, который многое делает для большой русскоязычной общины Канады.

Мы желаем здоровья и счастья всем ветеранам войн и берем пример с их мужества и воли к победе. Русские, Татары, Украинцы, Канадцы – все вместе участвовали во Второй мировой войне против нацизма. Мы вместе добились мира, который существует и поныне. Да, в мире постоянно где-то идет война и льется кровь, но ужасы Второй Мировой войны, когда миллионы мирных людей гибли ради амбиций политиков, не должны больше повториться.

Мы призываем всех, кто читает эту статью, быть внимательнее к ветеранам всех войн. Если вы хотите помочь ветеранам русской общины - пишите нам на publisher.bhm@gmail.com. Мы дадим вам контакты тех, кто координирует деятельность добровольных помощников ветеранов. Нашим ветеранам нужна ваша поддержка, ваше внимание к тому, за что они отдали здоровье и готовы были отдать свою жизнь.

Мы благодарим Фариду Самерханову, предоставившую материал для этой статьи.

Статья опубликована благодаря поддержке Lucky Mind Wolrd Centre & Mirra Radi. Редакция журнала «Будь Здоров!» приносит искреннюю благодарность за возможность публиковать социально важные материалы.

Игры Invictus

Торонто, Онтарио 23-30 сентября 2017

Мир, к сожалению, еще не научился жить без войн. В различных уголках земли то и дело вспыхивают кровавые конфликты, в которых военнослужащие получают ранения, физические увечья и глубокие эмоциональные травмы.

Игры Invictus, которые пройдут в Торонто 23-30 сентября 2017 позволяют ветеранам войн переключить энергию на спорт и показать свою волю и отвагу - на этот раз в мирной жизни.

Игры Invictus изначально были организованы странами Common Wealth, но сейчас в них участвуют и другие страны. Всего в 2017 году в Торонто ожидается 17 стран-участников. Символично, что участвовать в играх приглашены такие страны как Ирак и Афганистан, где количество людей, ставших инвалидами войны - огромно.

Эти игры отличаются от Паралимпиады. Во-первых, в них участвуют только ветераны и бывшие военные; во-вторых, в командных видах спорта мужчины и женщины участвуют вместе, точно также, как и на полях сражений сегодня женщины участвуют наравне с мужчинами.

Invictus переводится с латинского как «непобежденный». Это название для игр было выбрано благодаря замечательному стихотворению Хенли: «Я – капитан моей души, я - творец моей судьбы». Мы склоняем голову перед мужественными людьми, которые смогли преодолеть свои увечья, физические и психологические травмы и остаться непобежденным в нелёгкой схватке с судьбой.

Организаторы игр Invictus набирают волонтеров, готовых помочь в организации игр и собирают пожертвования на их проведение. Если вы тоже хотите принять участие в этом очень благородном деле и продемонстрировать своё неравнодушие к судьбе ветеранов – пишите нам: publisher.bhm@gmail.com.

Акупунктура (или иглорефлексотерапия) — это лечение с помощью введения очень тонких игл в определенные точки на теле. Часто, они едва заметны на теле; однако правильный выбор точек дает удивительные эффекты: уменьшается боль, укрепляется иммунная система, повышается общий тонус организма и многое другое.

Иглоукалывание для ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

Акупунктура уже давно не является методом "нетрадиционной" медицины; напротив, акупунктура нашла применение практически во всех направлениях клинической практики.

До недавнего времени исключением оставалась только онкология. Однако, как показали обширные исследования, проведенные учеными из Нью-Йорка, акупунктура может успешно быть использована для быстрой реабилитации и уменьшения побочных эффектов, связанных с химиотерапией, лучевой терапией и другими методами лечения онкологических заболеваний, а также облегчение болей, сопровождающих злокачественные опухоли. Причем акупунктура эффективна даже в том случае, если больной не реагирует на традиционные обезболивающие препараты, облегчая при этом боли в 30-50% случаев.

В традиционной китайской медицине, иглоукалывание давно использовалось для профилактики различных видов рака, а также для облегчения побочных эффектов болезни.

В традиционной китайской медицине считается, что причиной рака, как и любого заболевания, является нарушение или блокировка потоков энергии (или других элементов), которые проходят через пути вашего тела, которые называются меридианами.

Профилактика рака достигается за счет регулярных сеансов акупунктуры, помогая сбалансировать поток энергии в теле человека. Уравновешивая этот поток на регулярной основе, можно добиться устранения блокировки. Также, иглоукалывание можно использовать для облегчения побочных эффектов лечения онкологических заболеваний. Побочные эффекты - это серьезнейшая проблема для тех, кто находиться на лечении, будь то химиотерапия, лучевая терапия или хирургическое вмешательство. Сильнейшие медицинские препараты убивают не только раковые клетки, но и здоровые, подрывая физические силы больного, понижая иммунитет и подвергая, таким образом, больного дополнительным рискам. Именно поэтому так необходима терапия, способная, по возможности восстановить иммунную систему и вернуть пациенту энергию и силы. Акупунктура помогает облегчить некоторые из побочных эффектов лечения онкологических заболеваний, такие как тошнота и рвота, расстройства пищеварения, снижение функции иммунной системы, а также некоторые неврологические побочные явления, такие как боль или даже паралич. Иглоукалывание эффективно помогает облегчить последствия лучевой терапии: усталость, беспокойство и депрессия, ухудшение аппетита, проблемы со сном, снижение либидо.

При постоперационной реабилитации, иглоукалывание может помочь ускорить процесс исцеления, увеличить энергию и помочь восстановить физические силы, чтобы помочь больному быстрее встать на ноги после операции. Исследования также показывают, что иглоукалывание уменьшает количество боли, сопровождающее злокачественные опухоли.

Учитывая все вышесказанное, иглоукалывание и другие натуральные методы лечения могут оказать огромную помощь в профилактике онкологических заболеваний. Также, если больному уже поставили диагноз и назначили лечение, то иглоукалывание может эффективно применяться в качестве дополнения к основным методам лечения.

Инга Спатарь - врач китайской медицины с огромным опытом напоминает, что лечение рака акупунктурой является высоко-эффективной дополнительной, но не заместительной терапией, и не является методом, излечивающим рак.

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

Беседы с Миррой

Мир Радостного Разума

Многие люди не удовлетворены своей жизнью. Причины этого у каждого свои. Я хотела бы поделиться некоторыми идеями, которые мне лично помогли направить мою жизнь в желаемое русло.

Основными причинами неудовлетворенности людей являются стереотипное мышление и основанные на нем взгляды на жизнь. Человек живет в мире привнесенных ограничений, которые закладываются в нас с детства, а затем ежедневно дополняются окружающей нас реальностью.

Основополагающим ограничением является система мер и оценок, где есть только два противоположных варианта: только «хорошо - плохо» и только «можно - нельзя».

Я предлагаю вам принять в вашу жизнь единичную систему мер и оценок — «Все происходит к лучшему. Все во благо!» и «Возможно все!», и, исходя из этих принципов, начать формировать свое новое мировоззрение — восприятие мира с точки зрения Радостного Разума (LuckyMind).

Так что же это такое - Мир Радостного Разума?

Это мир, основанный на положительной оценке и позитивном восприятии событий и людей. Согласно законам Радостного Разума, человек рожден для счастья и основное его предназначение - постоянное развитие и последовательное совершенствование личности.

Необходимо принять тот факт, что мир безграничен в своих проявлениях. По большому счету, ограничения существуют только в голове каждого конкретного человека. Мир дружественен по отношению к развивающемуся человеку — это аксиома, которого необходимо беспрекословно принять на веру. Просто сделать своим законом № 1!

Как снять стереотипные ограничения?

1. Впустить в свою жизнь МЕЧТЫ. Мечты - это первооснова любой деятельности и любых результатов.

2. Определиться со своими ЖЕЛАНИЯМИ. Желания должны быть обязательно вашими личными и, ни в коем случае, не навязанными воспитанием или обществом.

3. Понять свои ВОЗМОЖНОСТИ Принять тот факт, что возможно абсолютно все, что правдоподобно лично для Вас. Осознать, что каждому человеку дано множество потенциалов и ресурсов, главными из которых являются мышление, здоровье и время. Это три главных сокровища, которые даются нам безвозмездно и в постоянное пользование.

Но! Это очень важно - эти главное ресурсы должны служить развитию! Иначе они быстро расходуются или, если ими не пользоваться, просто сворачиваются, отмирают за ненадобностью.

4. Проанализировать свою жизнь с точки зрения Радостного Разума. Это анализ с позитивной точки зрения. Несомненно, в вашей жизни есть негативные моменты; однако это то, от чего вы стремитесь уйти. Концентрировался на негативном - это крайне непродуктивно и всегда уводит от желаемого! Нужно анализировать и учиться смотреть на свою жизнь с точки зрения «К чему я хочу прийти».

Как это сделать?

1. Возьмите красивый блокнот. Запишите в нем все ваши МЕЧТЫ. Пишите без ограничений, и без оценки «возможно - невозможно».

Пишите все, что хочется или нравится, все самое тайное и сокровенное, ведь этот список будете видеть только Вы. Пишите так, как будто бы Вам в этот момент позволено абсолютно все!

2. Затем напишите ваши ЦЕЛИ — это уже нечто конкретное, то, к чему стремишься и чего хочешь достичь. Целям всегда сопутствуют конкретные задачи и действия. Иначе эти цели останутся просто пустым звуком.

3. Теперь - к планированию и расстановке приоритетов! Поставьте себе задачи повышенного внимания - это приоритетные текущие задачи, на которых необходимо сфокусировать особое внимание. Концентрация на конкретных задачах в каждый определенный промежуток времени всегда дает гораздо более плодотворный результат.

А сейчас сравните, что вы написали в мечтах и в целях (т.е. «К чему я хочу прийти») с вашими ближайшими планами, с тем что уже есть в реальности. И полный вперед! Начинайте сокращать это расстояние.

Больше о том, как сократить расстояние между мечтами и реальностью - в следующем выпуске журнала. Продолжайте следить за нашими публикациями.

Мирра Радий в Интернете

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

(Часть первая)

О гомеопатии

В 1796 году немецкий ученый, доктор, фармацевт, химик и лингвист Самуэль Ганеман (Samuel Hahnemann) опубликовал статью о новом методе лечения – методе подобия. Этот год считается годом рождения гомеопатии (homeopathy: homeo – подобный, pathy – метод).

В 1810 году Ганеман публикует первый вариант "Органона врачебного искусства", где формулирует основные принципы нового подхода к лечению больных: принцип подобия, принцип использования минимальной дозы одного лекарства, активированного специальным методом приготовления, а также назначение лишь тех лекарств, которые были испытаны на здоровых людях.

Принцип подобия означает, что излечение больного с определенной симптоматикой может принести вещество (субстанция), которое при воздействии на организм здорового человека вызывает у него те же симптомы, которые наблюдаются у больного. Рассмотрим например, кофе. Тошнота, учащенное поверхностное дыхание, головная боль, покраснение лица, нарушение сердечного ритма, повышение давления, боли в области сердца, судороги, беспокойство, общее возбуждение, бессонница — все это симптомы передозировки кофе. Таким образом, гомеопатическое лекарство приготовленное из зерен кофе, может быть одним из лекарств, назначенным для человека с подобной симптоматикой, вне зависимости от природы происхождения симптомов.

Почему принцип подобия эффективен?

Потому, что в данном случае лекарство работает в одном направлении вместе с организмом. Симптомы заболевания — это не само заболевание, а попытка организма справиться с дисбалансом, который возник по причине воздействия на организм каких-либо факторов. Этих факторов может быть множество: вирусы, бактерии, отравления химическими препаратами, физические травмы, эмоциональные потрясения, и т.п.

Организм реагирует на воздействие появлением и развитием симптомов, пытаясь таким образом **восстановить** нарушенный баланс. Этот физиологический баланс, называемый в медицине гомеостаз (описан впервые К. Бернаром в 1878 г.) является, основой жизнедеятельности любого многоклеточного организма. Если организм достаточно здоров и силен, он справляется самостоятельно. И здесь достаточно помочь диетой и правильным, на данный период, образом жизни, например, покоем, теплым питьем, витаминами при ОРВИ. Хочу подчеркнуть, что самое худшее, что можно сделать при практически любом заболевании — это пытаться подавить его симптомы, т.е. лишить себя обратной связи с организмом.

Если организм недостаточно здоров и мобилизован на борьбу с заболеванием, то мы видим эффект "застревания", появление хронической симптоматики, что указывает на то, что организму не хватает ресурсов, чтобы восстановить баланс самостоятельно. Принимая лекарство, которое подобно действию причины дисбаланса по своему воздействию на организм, мы заставляем наш организм **реагировать** сильнее и бороться с болезнью активнее.

Давайте посмотрим, что происходит с человеком во время физической травмы? Сначала человек, как правило, находится в состоянии шока и говорит, что у него все хорошо. Осознание происшедшего и болевые ощущения приходят позже. Ушибленные места дают знать о себе болью, кровоподтеками и отеками. Нужно время, чтобы организм залечил раны. Часто люди годами чувствуют последствия травмы, страдая головными болями, болями в теле, бессонницей, низким уровнем энергии или изменениями гормонального баланса. Теперь давайте посмотрим, что происходит при отравлении Арникой Горной (бараньей травой), которая является основным лекарством в гомеопатии при вышеописанной симптоматике. Прием внутрь самого растения Арники влияет на капилляры, вызывая их расширение и образование кровоизлияний, которые наружно проявляются в виде синяков. Также наблюдаются нарушения чувствительности, появляется ощущение "побитости" и болезненность во всем теле. Арника в гомеопатическом разведении помогает организму быстрее справиться с последствиями травмы, уменьшить боль, отеки и ускорить заживление.

Приведенные примеры достаточно просты и лишь иллюстрируют принципы подбора и работы гомеопатических лекарств. Для того, чтобы помочь человеку, страдающему тем или иным заболеванием, гомеопату необходимо собрать как можно более полную картину болезни и найти тот гомеопатический препарат, который максимально близко будет подходить к картине заболевания и прописать пациенту схему лечения.

Как изучаются гомеопатические препараты?

Для изучения используются различные источники информации: применение в медицинской практике, химический состав, токсикологические исследования а также исследования гомеопатического препарата на здоровых людях. Например, группа людей принимает несколько доз одного препарата, затем в течение 1 месяца собирается информация о симптомах, не свойственных данным людям, которые возникли на протяжении этого месяца. Вся собранная информация и будет является картиной препарата.

HomeoCure
homeocure.ca

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

Offices in Hamilton and Richmond Hill
905-921-1037

Наша психика и рак: как улучшить прогноз работая над эмоциями

В наше время раковый диагноз перестал быть неотвратимым смертным приговором, но все равно он остается одним из самых страшных событий как в жизни заболевшего, так и в жизни его родных и близких. Многие врачи советуют своим раковым пациентам обратиться к психотерапевту и для личной поддержки в трудные времена и для семейной терапии, которая помогает всей семье пережить стресс этого серьезного диагноза и мучительного долгосрочного лечения. Также, существуют группы взаимной поддержки для онкологических больных.

Любой из описанных вариантов несомненно лучше, чем надежда исключительно на собственные силы в ситуации, когда предстоит долгая и изнурительная борьба. Какой из них выбрать - зависит от многих факторов, и часто ответ находится путем проб и трудных ошибок. Однако, роль терапии раковых больных не исчерпывается работой с эмоциональными последствиями диагноза и лечения. Она может оказать значительную помощь в осознании причин этого заболевания, а также, в некоторых случаях, в избавлении от болезни.

Мы живем в интересное время, когда даже классическая западная медицина начинает признавать, что у многих заболеваний в основе лежат эмоциональные блокировки. И работы таких специалистов, как Вильгельм Рейх и Александр Лоэн, долго считавшиеся маргинальными, начинают привлекать внимание специалистов традиционной медицины. Наука по определению консервативна, и процесс приятия психо-соматического подхода проходит нелегко; однако, он уже необратим, и на сегодняшний день мы можем смело говорить, что тот факт, что у рака есть помимо соматических, еще и психологические корни, широко признан.

Возникла новая научная дисциплина: психо-невро-иммуонлогия, занимающаяся психологическими и неврологическими аспектами иммунной системы, то есть изначально признающая, что такие аспекты существуют. Так, например, недавняя статья в Европейском журнале по раку (Journal of Cancer) описывает связь депрессии и стресса с низким уровнем производства Т-клеток - клеток иммунной системы, убивающих раковые клетки.

Очень интересны работы Др. Харнера (Ryke Geerd Hamer). Он высказал предположение, правда пока еще не принятое широкими кругами медицинской науки, что рак (как и другие серьезные болезни) происходят от застарелых и неразрешенных внутренних конфликтов.

Что это значит для нас, в нашей ежедневной жизни? Самый главный урок здесь тот, что если хотя бы частично, рак является результатом эмоциональных травм и застарелых конфликтов, то разрешая эти конфликты с помощью психотерапии, мы можем предотвратить болезнь, или хотя бы изменить ее течение в лучшую сторону. А это значит, что у нас есть контроль над тем, что с нами происходит.

Др. Харнер приводит список возможных психологических травм и конфликтов, приводящих к раку того или иного органа. Например, согласно Харнеру, рак груди начинается с чувства недостатка, а рак кожи с ощущения нарушенных личностных границ.

Как читать и применять такие списки? Их не стоит принимать как абсолютную и объективную реальность. Это, скорее, метафора. Здесь важно то, что эмоциональная травма находит свое выражение в физической болезни и то, как это происходит, хорошо описывается метафорой.

В каждом конкретном случае мы находим подходящую метафору, не всегда совпадающую с предложенной в списке. Найдя верную для нас метафору, можно начинать работать с эмоциональной травмой при помощи терапии. Работа эта - долгая и кропотливая, но несомненно, усиливающая иммунную систему, и тем самым -помогающая выздоровлению, или предотвращению серьезных заболеваний.

В начале статьи мы упомянули родных и близких. Что переживают они, как они могут помочь, и как помочь им? Шок, страх и чувство вины (почему я здоров, а мой родной заболел?) — самые распространенные реакции на диагноз со стороны родных. Эта реакция вполне естественная и в то же время — разрушительная.

И здесь тоже может помочь помощь поддерживающая терапия, основанная на простом факте, что присутствие человека, понимающего и принимающего нас и наши переживания; человека, дающего сочувствие и поддержку, помогает нам преодолеть негативные эмоции и быстрее интегрироваться в новую и трудную ситуацию. Кроме того, терапевт моделирует такое поведение для близких, которое может помочь заболевшему.

И по большому счету, это то, что нужно нам всем в любой сложной ситуации: наши собственные силы и мужество, а также понимание, сочувствие и поддержка родных и близких.

И взмах ее ресниц решил его судьбу...

Забавная штука эти ресницы, ты их не замечаешь — пока не лишишься.

Терри Пратчетт

Современной женщиной быть трудно: карьера, семья, дом, саморазвитие, здоровье, фитнес, общественная жизнь, пробки на дорогах и .... так далее. При всем этом надо оставаться в форме и выглядеть на все сто, а по канадским меркам, аж на миллион. Где найти время? Как все успеть и при этом радоваться своему отражению в зеркале? Индустрия красоты не стоит на месте, а движется вперед со скоростью нашей с вами очень насыщенной жизни. Сегодня, как никогда развиваются новые направления косметологии и косметики, дающие долгосрочные, не требующие ежедневного поддержания, результаты; давая, таким образом, современной женщине возможность выглядеть великолепно в любое время дня и ночи. Лазерное удаление волос навсегда, искусственные ногти (которые держатся в идеальном виде чуть ли не месяц), татуаж, липодренаж, антицеллюлитный массаж и многое другое.

Мы утягиваем, подтягиваем, увеличиваем там и уменьшаем тут - все с одной единственной целью: выглядеть молодо и привлекательно. В этой ежедневной борьбе с природой мы забываем, что главным и самым чарующим оружием женщины были и остаются ее глаза. По статистике, именно на глаза, а не на форму носа, ног и груди обращают внимание мужчины при первом взгляде на женщину. Ну, а мы-то с вами знаем, что длинные, пушистые, блестящие ресницы - главная характеристика красивых глаз, разящая мужчин наповал.

У вас от природы роскошные ресницы? Поздравляем! Но даже, если природа вас не одарила такой красотой - нет причин для уныния.

Вам не нравятся ваши тонкие, прямые, светлые ресницы? Спешим вас обрадовать - вы можете стать обладательницей блестящих, длинных, темных ресниц, кокетливо загнутых вверх, всего за один сеанс процедуры под названием **ламинирование.** В наше время все возможно, если вы обращаетесь к правильным специалистам.

Ольга Долгин и Ольга Кантер - дипломированные профессионалы, участники международных форумов и конференций, вдохнут новую жизнь в вашу красоту.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛАМИНИРОВАНИЕ РЕСНИЦ?

Ламинирование ресниц - это элитная процедура для натуральных ресничек, направленная на улучшение естественного вида ресниц, восстановление их природной упругости, цвета, изгиба и блеска.

Эффект от ламинирования рестниц

- увеличение длины
- утолщение структуры
- увеличение объёма(густоты)
- стойкий насыщенный цвет
- придание ресницам изгиба
- эффект "распахнутого" взгляда

Долговечность ламинирования: от 8 до 12 недель. Ваши ресницы станут мягкими, аккуратными, пышными, а главное - натуральными. Вы сможете отказаться от ежедневного использования туши для ресниц, будете выглядеть свежо и молодо в любое время и сможете поспать несколько лишних минут утром.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕДУРА ЛАМИНИРОВАНИЯ.

Первый этап: открытие волосяных чешуек

Второй этап: нанесение специального красящего и питающего состава, содержащего витамины Е и В, лечебные масла.

Третий этап: "Запечатывание" волоса для сохранения долгосрочного результата. Через 24 часа после проведения процедуры вы можете безбоязненно вести ваш обычный образ жизни, ходить в сауны, тереть глаза, спать лицом в подушку и так далее.

БОТОКС ДЛЯ РЕСНИЦ

Тем, кому нужна срочная помощь в восстановлении безжизненных ресниц рекомендуется процедура **LASH BOTOX Eyelash Boot-up**. Не бойтесь, никаких уколов в глаза. Эта процедура - маска для оживления ресниц. Микрочастицы заполняют разрушенные участки, восстанавливают природную структуру волосков. Эта процедура имеет накопительный эффект при повторном применении. Ваши ресницы раз от раза становятся здоровее и красивее. Рекомендуется сочетать это процедуру с ламинированием, которое оставляет на реснице тончайшую пленку, запечатывающую активные компоненты **LASH BOTOX Eyelash Boot-up** внутри.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Как и любая косметическая процедура, ламинирование и ботокс для ресниц имеет противопоказания. К ним относятся: беременность, грудное вскармливание, катаракта, конъюнктивит в активной фазе, ячмень, оперативное вмешательство, включая лазерную коррекцию зрения менее, чем за 12 месяцев до процедуры.

Также Ольга Долгин и Ольга Кантер предострегают женщин от использования щипцов для ресниц, полностью разрушающих волоски, буквально ломая их пополам.

Кстати сказать, все голливудские красавицы, искушенные в умении выглядеть идеально, активно используют ламинирование, на случай, если папарацци застигнут их в "натуральном" виде, а не на красной дорожке, в полной боевой раскраске. Делайте правильные выводы.

Ольга Долгин: тел 416 254 8213
Ольга Кантер: тел 647 2349713

РЕСВЕРАТРОЛ В КРАСНОМ ВИНОГРАДЕ
помощь в борьбе с раком

Обнаруженные в красном вине антиоксиданты, согласно научным исследованиям, способны разрушать раковые клетки изнутри и, в некоторых случаях, усиливать эффективность лучевой и химиотерапии при лечении онкологических заболеваний, в частности - эффективность терапии рака поджелудочной железы.

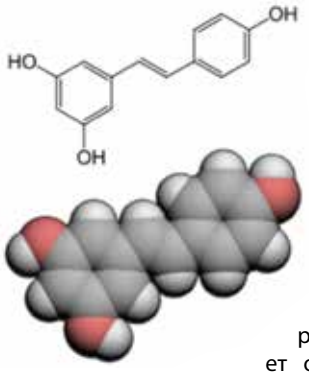
Исследовательская группа Рочестерского университета под руководством доктора медицины Пола Окунева (Paul Okunieff) впервые показала в лабораторных условиях, что природные антиоксиданты, содержащиеся в кожице и в косточках красного винограда, могут эффективно уничтожать раковые клетки поджелудочной железы, нарушая функционирование их митохондриального аппарата.

Митохондрии обеспечивают клетки энергией, они имеют собственные ДНК и занимают относительно «автономное» положение в клетке. Согласно сегодняшним представлениям, уничтожение митохондриального аппарата раковых клеток часто приводит к их естественной гибели.

Результаты другого исследования, в котором исследовалось воздействие ресвератола – вещества, содержащегося в красном винограде, на рак поджелудочной железы – были опубликованы в мартовском номере журнала Advances in Experimental Medicine and Biology.

В ходе исследования были задействованы две группы клеток, пораженных раком поджелудочной железы. В одной группе клетки подвергались воздействию только ионизирующего излучения (радиационной терапии), в другой – комбинированному воздействию ионизирующего излучения и ресвератола в относительно высокой концентрации – до 50 мг/мл.

Исследования показали, что применение ресвератола приводит не только к росту эффективности уничтожения раковых клеток, но и повышает устойчивость нормальных клеток организма к воздействию неблагоприятных факторов ионизирующего излучения.



Будучи антиоксидантом, ресвератрол может помочь предотвратить раковые заболевания, помешать развитию уже имеющихся, а также, в некоторых случаях, полностью разрушать раковые образования. Каким образом? Благодаря ресвератролу возможность мутаций ДНК в результате воздействия свободных радикалов сводится к минимуму. Ресвератрол способствует отмиранию клеток ракового образования; препятствует образованию мелких кровеносных сосудов вокруг опухоли, которые доставляют последней питательные вещества; а также препятствует развитию метастазов.

Одним из других аспектов, рекомендующих ресвератрол в качестве хорошего противоракового средства, служит тот факт, что он борется с линолевой кислотой. Эта кислота, встречающаяся в большинстве западных рационов питания, превращается в гормоноподобные вещества, стимулирующие развитие рака. Ресвератрол усиливает способность витамина D тормозить быстрый рост раковых клеток, тем самым останавливая распространение болезни.

Известны также полезные свойства красного вина в борьбе с другими заболеваниями. Например, благодаря наличию в вине полифенолов, снижается риск появления сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера.

Красное вино также является хорошим источником клетчатки, которая может помочь предотвратить развитие рака пищевода. По данным итальянских ученых, при добавлении в корм рыбам ресвератрола - одного из содержащихся в красном вине полифенолов, удалось увеличить продолжительность их жизни на 60 процентов.

В настоящее время специалистами ведутся разработки по созданию различных вытяжек из красного вина, которые будут "поставлять" человеку необходимое количество ресвератрола в концентрированном виде. Пока же, единственный способ получения полезного эффекта – бокал красного вина за ужином. Помните, что пить нужно умеренно и ответственно. Будьте здоровы!

Юлия Житкова: НЕ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМ

Благотворительный Фонд главного онкологического центра Канады - **Princess Margaret Hospital** организует огромное количество мероприятий по сбору средств на исследование и лечение рака - что является важным подспорьем для ученых и врачей, ежедневно изучающих новые способы борьбы с этой тяжёлой болезнью.

Статистика онкологических заболеваний неутешительна. Только в этом году ожидается, что у 15 миллионов человек во всем мире будет диагностирован рак. В Канаде, по оценкам специалистов, у 209 400 человек будет диагностирован рак и 78 800 больных – возможно, умрут от этой болезни. Однако, статистика говорит, что 800 000 человек смогут победить её или контролировать на протяжении еще многих лет.

Медицинская наука, во многом благодаря пожертвованиям и благотворительным фондам, добилась потрясающих результатов в лечении онкологических заболеваний. Однако, говорить о полной победе над этой группой заболевании - пока рано.

Существует много способов пожертвовать средства в Благотворительный Фонд **Princess Margaret Hospital:**

- Праздничные пожертвования:

Денежное пожертвование на любую сумму от лица близкого, которому вы собирались сделать подарок - очень популярная форма благотворительности, которое подарит надежду и комфорт людям, живущим с раком.

- Пожертвование в память:

В день вашего пожертвования члены семьи, человека, в память о котором вы делаете пожертвование, получат открытку с сообщением о вашем добром поступке. На все подарки стоимостью $15 или больше выдаётся налоговая квитанция.

- Цветок в Healing Garden:

Символический цветок из дутого стекла с пожертвованием в $1,000 в Max Tanenbaum Healing Garden с посвящением любимому человеку. Сад расположен на 14-м этаже атриума **Princess Margaret Hospital.**

- Ежемесячное пожертвование:

Жертвователь дает разрешение на ежемесячный автоматический взнос на оговорённую сумму в Благотворительный фонд **Princess Margaret Hospital.**

- Участие в ежегодной лотерее Princess Margaret Hospital:

Жертвователь участвует в лотерее, доход от которой идет в Фонд.

- #NoHairSelfie

Одной из самых популярных и эффективных акций по сбору средств на исследования рака стала благотворительная инициатива ***#NoHairSelfie***,

проведённая Фондом рака при больнице **Princess Margaret Hospital.** Фонд сотрудничает с Союзом по международному контролю рака (UICC). Акция ***#NoHairSelfie*** была отмечена и удостоена награды от Канадской Ассоциации специалистов по маркетингу (CAMP).

Цель кампании ***#NoHairSelfie*** - это дать участникам возможность продемонстрировать свою поддержку онкологическим пациентам, которые испытывают побочные эффекты от лечения раковых заболеваний, в первую очередь - потерю волос.

Кампания ***#NoHairSelfie*** стартовала в январе 2015 года и завершилась во Всемирный день борьбы против рака - 4 февраля.

В качестве первого электронного сбора средств, проведенного Фондом, ***#NoHairSelfi***e инициировал массовую осведомленность о лечении рака и позволил участникам акции продемонстрировать свою солидарность с пациентами, находящимися на лечении. С помощью кампании ***#NoHairSelfie*** в социальных сетях были собраны столь необходимые средства на исследования рака в Онкологическом Центре **Princess Margaret Hospital.**

Первоначальная цель по сбору средств на 2015 год была установлена в размере $600 000, но реально собранная сумма в результате кампании ***#NoHairSelfie*** составила более $1.85 миллионов.

Все средства, собранные в результате кампании ***#NoHairSelfie*** в Канаде, направляются на исследования в **Princess Margaret Hospital.** Этот госпиталь - один из пяти лучших научно-исследовательских онкологических центров мира.

Среди многих, принявших участие в кампании #NoHairSelfie 2015 года, была агент по недвижимости Юлия Житкова, которая считает своим долгом проявлять заботу о ближних, особенно о тех, кто нуждается в сложном, долгом и изнурительном лечении.

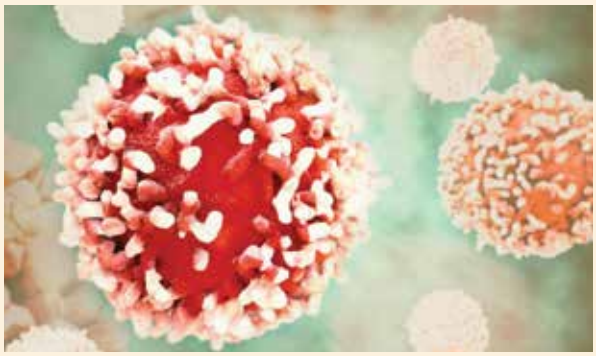
Её гражданская позиция может стать примером. Ведь далеко не каждый человек, в особенности женщина, решится постричься наголо ради возможности помочь незнакомым, но так нуждающимся в поддержке, людям.

Юлия считает, что с этой болезнью, напрямую или косвенно, столкнётся практически каждая семья в Канаде и именно поэтому - мы не имеем права оставаться равнодушным. Сейчас Юлия тратит не меньше 10% своих комиссионных на благотворительные цели и планирует увеличить размер своих пожертвований.

Юлия поддерживает многочисленные благотворительные организации, в том числе делает ежемесячные пожертвования в благотворительный фонд **takiedela.ru** в России и призывает всех, у кого есть возможность, поделиться своим благополучием ради возможного спасения чьей-то жизни. Ведь без кампаний по сбору средств на исследования, без частных благотворительных пожертвований, многие проекты остались бы недофинансированными и важные исследования были приостановлены. Напротив, благодаря таким неравнодушным людям, как Юлия и их вкладу - лечение и победа над некоторыми формами рака сегодня уже становится реальностью.

Рак в цифрах

Рак является основной причиной смертности в Канаде. Около 30% всех смертей в Канаде обусловлены раком.



На основе оценок, сделанных в 2010 году, ожидается что:

- 2 из 5 канадцев (45% мужчин и 42% женщин) заболеют раком в течение своей жизни
- 1 из 4 канадцев (29% мужчин и 24% женщин) умрет от рака.

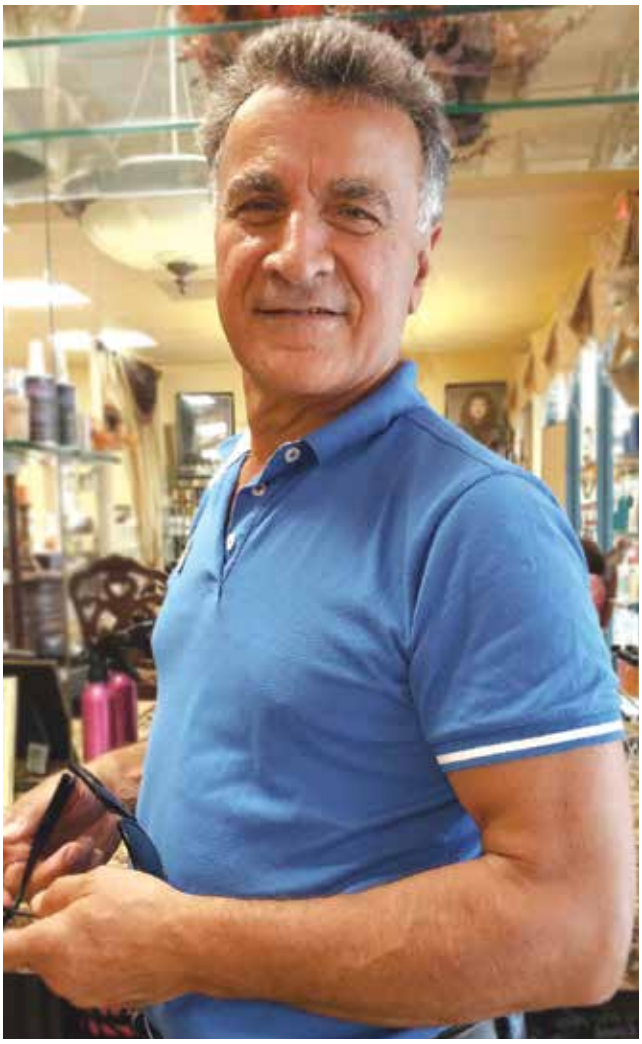
По оценкам специалистов, только в следующем, 2017 году 102 900 канадским мужчинам и 99 500 канадским женщинам будет поставлен этот страшный диагноз – рак. Ожидается, что 41 700 мужчин и 37 100 женщин умрут от рака. В среднем, каждый день 555 канадцам будет диагностирован рак и 216 больных в Канаде - умрут от рака.

На основе статистики, собранной в 2016 году, наиболее распространенными видами рака в Канаде (за исключением немеланомного рака кожи, статистика по которому собирается отдельно, и который, по оценкам, стоит на третьем месте) - являются: рак легких, рак молочной железы, рак прямой кишки и рак предстательной железы.

На долю этих видов рака придется половина (50%) всех новых случаев заболевания раком.

Рак простаты составляет 21% (около одной пятой) всех новых случаев заболевания раком у мужчин, и рак молочной железы составляет 26% (около одной четверти) у женщин. На рак легких приходится 14%, а на рак прямой кишки - 13% всех новых случаев рака.

РАК - НЕ ПРИГОВОР
а весомая причина изменить жизнь



Жан-Пол Ло Жако (Jean-Paul Lo Giacco) – это человек, добившийся успеха, финансовой стабильности и благополучия. У него за плечами блестящая карьера - известного модельера и дизайнера с обширной клиентурой в Торонто и в Монреале, а также специалиста по продаже недвижимости в самых престижных районах Торонто.

Несмотря на свой возраст, он великолепно выглядит - он подтянут, жизнерадостен, остроумен, одет дорого и с большим вкусом. Он всегда в центре внимания и его белозубая улыбка очаровывает женщин; он великолепно готовит, разбирается в винах не хуже профессионального сомелье, он... он - истинное олицетворение Успеха!

Но что скрывается за этим успешным имиджем, безупречной внешностью и харизмой? Как говорят: не судите о книге по обложке. Всего несколько лет назад на долю Жан Пола выпало тяжелейшее испытание, самый страшный диагноз - рак. О том, как ему удалось преодолеть эту болезнь и как это тяжелое испытание изменило всю его жизнь, он поделился в интервью для читателей журнала ***Будь Здоров!***

Жан Пол, расскажите нашим читателям, о том как вы узнали, что у вас рак?

Я узнал об этом случайно, как это часто бывает. Просто пошел на обычную проверку к семейному врачу. У меня не было ни болей, ни других симптомов, и для меня стало полной неожиданностью, когда анализы показали, что в моем теле развивается эта тяжелая болезнь. Дальнейшие исследования подтвердили подозрение – у меня диагностировали рак простаты.

Именно поэтому я призываю всех к регулярным посещениям врача, даже если вы чувствуете себя нормально. Проблема состоит в том, что мы обращаемся к врачам только тогда, когда заболеваем и забываем о своем здоровье, если у нас ничего не болит. Это - в корне неправильно! Если и говорить об успехах традиционной медицины, то они находятся в области диагностики; особенно аппаратной диагностики которая минимизирует 'человеческий фактор', исключает возможную субъективную оценку специалиста и даёт беспристрастную, точную и подробную картину состояния организма.

Какова была ваша первая реакция на эту новость?

Я думаю, у меня была та же реакция, что и у большинства людей, которым ставят онкологический диагноз. Я воспринял эту новость, как приговор и начал готовиться к смерти, даже размышляя над способами её ускорить (улыбка).

Затем наступил период отрицания - у меня в семье никто никогда не болел онкологическими заболеваниями, а значит диагноз - это просто большая ошибка. У меня не может быть рака! Однако после многочисленных дополнительных анализов, мой диагноз подтвердился, и я понял, что семейная история онкологических заболеваний похоже, начинается с меня. Впоследствии я узнал, что на возникновение и развитие рака влияет не только и не столько наследственность, сколько образ жизни: стресс, неправильное питание и экология.

Какое лечение вам предложили врачи?

Несмотря на постоянные научные исследования и значительные достижения в лечении онкологических заболеваний, лечение рака сегодня в целом зиждется на трех китах: химиотерапия, радиационная терапия и хирургическое удаление опухоли, то есть: вытравление, выжигание или вырезание. Ничего другого традиционная медицина на сегодняшний день предложить не может. Мне была предложена операция по удалению простаты, причем в ультимативной форме - оперируем сегодня, потому что завтра будет уже поздно.

В этот момент я решил, что завтра - не поздно! Вот, к примеру человек, который попал в финансовые трудности, он же не будет объявлять банкротство в тот же день? Он проконсультируется с финансистами, адвокатами, друзьями, наконец. Он хотя бы попробует найти способы расплатиться с кредиторами. Банкротство в этом случае - самое последнее решение. То же самое и с болезнью. Доктора настаивают на том или ином лечении, и подавляющее большинство пациентов соглашаются с ними: они же врачи и знают лучше.

Часто мы боимся задавать вопросы, из-за незнания языка, цепенея перед сложностью медицинской науки или по каким-то другим причинам. И мы перекладываем всю ответственность на врачей, считая себя недостаточно умными и неспособными себе помочь.

А пытаться разобраться самим и принимать решения самим - это крайне важно! Кто лучше знает ваше тело, а главное, кто больше всего его любит: доктора или вы сами?

Возьмем, к примеру химиотерапию, которая путем введения сильнейших ядов убивает не только раковые клетки, но и здоровые клетки, а заодно и всю иммунную систему, которая в этой ситуации является вашим единственным другом. Зачем же вы соглашаетесь убить то единственное, что может вам помочь выздороветь? Одним словом, от операции я отказался и взял всю ответственность на себя.

Похоже отсюда и начинается история вашего исцеления. Что вы стали предпринимать?

Я решил, что не буду перекладывать ответственность на врачей, а возьму её на себя, в конце концов - это мое тело. Я также не обратился и не возложил все мои надежды на альтернативную медицину, потому что это то же самое - перекладывание ответственности.

Я спросил себя: Что могу сделать Я? Я стал изучать вопрос, прочитал огромное количество книг и публикаций о природе рака, условиях его распространения в организме и многое другое. Быть сведущим и грамотным - ваша ответственность и обязанность. Вопросы, которые я задал, звучали примерно так: Почему моё тело вдруг ополчилось и воюет против меня? Что я должен сделать, чтобы оно перестало болеть, а наоборот - помогло излечить болезнь, используя внутренние ресурсы?

И вот к каким выводам я пришел: Независимо от того, согласились ли вы на традиционное лечение или нет - вы обязаны изменить свой образ жизни, фактически развернуться на 180 градусов, иначе - все процедуры пойдут насмарку, и вы снова заболеете. Медицина уповает лишь на лечение, но я твердо убежден, что серьезный анализ и изменение ваших привычек - это главный ключ к выздоровлению. Я посетил несколько центров здоровья, где получил знания о правильном питании и стиле жизни.

Существует три фактора, которые способны помочь вам в этой нелегкой битве: дух, сознание и тело.

Дух. Духовная жизнь крайне важна. До этого события я не был очень религиозным человеком, хотя и вырос в католической итальянской семье. И только сильно заболев, я осознал, что все мы смертны и это - в руках Бога. Только он решает: когда мы должны прийти в этот мир и когда мы должны уйти. Мы все уйдем, когда придет время: один - в результате автомобильной аварии, будучи совершенно здоровым, другой - от тяжелой болезни, третий - от старости. Никто не знает, когда это произойдёт и это может произойти в любой момент. Смиритесь с этим, смирите свою душу. И займитесь тем, что можете сделать ВЫ.

Сознание. Оно говорит тебе: ты все равно умрешь, зачем бороться? Ваша задача - переориентировать ваше сознание и направить его на изучение и анализ всей доступной информации, которая позволит вам принимать осознанные решения.

Тело. Сначала полюбите свое тело, каждую его клетку и сделайте все, что необходимо, чтобы дать ему новую жизнь. Что для этого нужно? Всего лишь несколько ключевых вещей:

• **Убрать из своей жизни стресс.** Стресс является основной причиной многих болезней и, по моему убеждению - основной причиной возникновения рака. Избавьтесь от стресса любыми доступными способами! Ваш стресс может быть связан с работой, семьей, друзьями, обществом. Как бы жестоко это не звучало, но иногда разрыв личных связей, вызывающих стресс - это единственный выход. Представьте, что у вас болезнь лёгких, а рядом с вами непрерывно курят, да ещё и выдыхают вам дым в лицо. Иногда, ваши отношения с близкими - это то же самое. Все, что вызывает у вас стресс, должно быть полностью ликвидировано. Нужно стать эгоистом. Ваша главная задача - победить рак и ради этой цели все средства хороши.

• **Очистить организм.** Максимально очистите весь организм от шлаков и токсинов, которые тормозят работу иммунной системы. Колонотерапия, очистка печени и других органов; детокс сосудов, крови, лимфы; очистка от паразитов и кандиды, от тяжелых металлов и так далее. Ваше тело должно бросить все силы на борьбу с болезнью, а не на переработку токсинов. Нужно также оградиться от токсинов, проникающих из окружающей среды. Я, например, исключил всю бытовую химию без органической маркировки.

• **Соблюдать диету.** Измените свою диету в сторону щелочной. Рак развивается в кислотной среде. Я полностью исключил сахар, мясо и птицу, молочное, любой алкоголь и кофе. Целый год мой рацион состоял только из органических овощей, злаков без глютена, пророщенных зёрен, щелочных фруктов, таких как лимон и грейпфрут, и совсем немного морской рыбы и органических яиц. Пил я целый год только воду с лимоном и органические травяные чаи. Я начал добавлять в еду органическую куркуму (turmeric), которая, как я где-то прочитал, не позволяет раковым клеткам "склеиваться в опухоли".

• **Больше физической активности.** Найдите себе занятие по душе. Бег, прогулки, плавание, велосипед, теннис, командные виды спорта, все, что угодно, но в удовольствие (помните про стресс?). Я стал танцевать - классические и латиноамериканские танцы. Это - физическая активность, да ещё и в кругу активных и позитивных людей. В танце мужчина должен вести партнершу и еще слушать музыку, видеть окружающие пары – отличное упражнение, и не только для тела, но и для ума. Получаю огромное удовольствие от танцев! Если физическая форма позволяет заниматься спортом, то полезно заниматься кардио и подъемом тяжестей. Особенно полезны - для достижения правильно сбалансированной жизни - занятия йогой и медитация.

Жан Пол, как вы чувствуете себя сегодня?

Как это не парадоксально, но сейчас я чувствую себя лучше, чем до болезни. Я полон сил и энергии, я занимаюсь только тем, что приносит радость, я наслаждаюсь новым, лучшим качеством жизни и желаю всем испытывать то же самое. Сейчас я меньше работаю и меньше зарабатываю, но я ценю каждый вздох, каждый момент жизни и я хочу помочь другим людям тоже понять это.

Я бесконечно благодарен медицине за то, что она позволила мне вовремя узнать о моей болезни и переосмыслить весь мой мир. Не случись этого диагноза, я вряд ли смог бы так полностью изменить мою жизнь, так свежо и по-новому ощущать её, так всецело наслаждаться каждым новым днём. Я надеюсь, что мой пример поможет кому-то справиться с тяжёлым диагнозом. Доверяйте себе и своему телу. Верьте себе, верьте в себя!

Интервью вела
Евгения Бакчинова

КОГДА СДАЛИ НЕРВЫ

С чего начнем? Естественно с того, что "Все болезни от нервов". Хотя по большому счету далеко не все, но… даже традиционная медицина снизошла до того, что 80% известных ей заболеваний квалифицировала, как психосоматические. Другими словами, практически каждый физический недуг имеет конкретную психологическую причину, а систематические нарушения психоэмоционального состояния могут негативно сказаться на нашем здоровье - в диапазоне от истощения нервной системы до серьезных психических заболеваний.

Приходилось ли вам встречать людей без единого нервного срыва? Это только в кино у разведчиков "железные нервы" и абсолютное самообладание. А в реальной жизни, с ее стрессорными ситуациями и постоянными раздражителями, все обстоит иначе. Со временем люди жалуются на общую слабость, недомогание, бессонницу, снижение работоспособности и на многие другие неприятные симптомы, которые, как правило, указывают на наличие такого заболевания, как **неврастения**.

Данное заболевание очень часто встречается среди жителей мегаполисов, жизнь в которых без проблем и нервотрепки просто невозможна. И когда нервно-психическое напряжение становится запредельным, у конкретного человека, развивается особый вид психического расстройства, проявляющийся в самых разнообразных вариациях:

- **Начальная стадия неврастении** выражается в повышении психической возбудимости и выраженной раздражительности. Человека раздражают малейший шум, разговоры окружающих, любые звуки, скопление людей. Он легко теряют самообладание, быстро «заводится», кричит на близких, сотрудников, собеседников, способен оскорбить. Начинаются проблемы со сном: становится трудно засыпать, появляются тревожные сновидения, или сон становится поверхностным. В результате человек просыпается в плохом настроении, с «тяжелой» головой и чувством усталости и разбитости, которое иногда отступает только к вечеру. Постепенно на негативном психологическом фоне дают о себе знать физические нарушения: в голове появляются пульсации или возникает ощущение сдавливания ("неврастенический" обруч), учащается сердечный ритм, ухудшается работа почек и желудочно-кишечного тракта.
- **Вторая стадия неврастении** наряду с учащением и усилением уже перечисленных симптомов сопровождается выраженной слабостью или упадком сил. Из-за сложности сконцентрироваться ухудшается память, приступы агрессии сменяет плаксивость, а к физическим нарушениям прибавляется расстройство половой функции, головная боль становится постоянной.
- **Последняя и самая тяжелая стадия**, характеризуется полной прострацией и устойчивой депрессией, из которых человеку самостоятельно выйти очень трудно, а если его психическая деятельность ослаблена от природы или обусловлена наследственными факторами, то и не возможно. В этой стадии уже не отмечаются вспышки агрессии, человек морально подавлен, настроение упадническое и ни какой, даже самый приятный факт, не может вывести его из этого состояния. Больной чувствует огромную жалость к себе, его состояние колеблется от безразличия к действительности, до повышенной плаксивости и полного изнеможения.

Вот такой "доблестный путь " от обычной раздражительности до практически инвалидности у страдающего неврастенией. Самое печальное в состоит в том, что в "сети" этого заболевания попадает наиболее трудоспособная часть населения, люди от 20 до 55 лет.

Традиционно неврастению лечат медикаментозными средствами. В начальной стадии заболевания достаточно использовать витаминотерапию, седирующие и снотворные препараты, в последней стадии без психотерапевта, антидепрессантов и траквилизаторов не обойтись.

В чем особенности нашего подхода к решению проблемы? Лечение неврастении должно быть своевременным, индивидуальным и конечно же комплексным, учитывать физические возможности и психологические особенности человека. Вместо химических препаратов мы используем только натуральные средства: травы, гомеопатические препараты, препараты геммотерапии. По сравнению с лекарствами травы и индивидуально подобранные гомеопатические препараты не дают никаких побочных эффектов, и не вызывают никакого привыкания. Кроме того, в зависимости от стадии заболевания в нашем арсенале сбалансированное питание, водные процедуры, физические и дыхательные упражнения, и конечно же психологические методы реабилитации.

Если вы заболели, знайте неврастения излечима на любой стадии. Право выбора средств и методов лечения остается за вами. **Более подробная информация по тел. (416) 225-2477 или на WWW.HEALTHBYNATURE.NET. Будьте здоровы!**

Татьяна Староверская
Доктор - гомеопат (HD), Register Member of the: HMCC, American ASVPR, American TRA, International ACT

Introducing!

IonActive™ System

TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!

ADVANCED RESULTS · LIMITLESS POSSIBILITIES

Achieve the Ultimate in Skin Fitness with this **action-packed treatment!**
Like a boot camp for your skin, it combines thermal activity, LED Skin Phototherapy and the latest technology to optimize product penetration for rapid results.

SPECIAL OFFER!
SAVE
$20*
on an Ion Active Facial!
November only!

Anti-Aging Therapy helps:
- Reduce signs of aging
- Even out skin tone
- Hydrate skin

Clearing Therapy helps:
- Target and prevent breakouts
- Control adult acne
- Hydrate skin

Reminder!

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

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

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

HAND & STONE®
MASSAGE AND FACIAL SPA

www.handandstone.ca **905.771.1772**

8 самых важных правил ухоженной женщины

Be Healthy расскажет, как всегда выглядеть очаровательно и чувствовать себя уверенно.

1. Не забывайте умываться перед сном

Никакая усталость не может стать оправданием нежелания смывать вечером макияж. Вы можете не успевать делать маски или массаж, но простыми правилами гигиены пренебрегать нельзя. Иначе ваша кожа со временем приобретет тусклый цвет, появятся ранние морщины, угри и расширенные поры.

2. Соблюдайте комплексный уход

Делать маски — это безусловно хорошо, но никакие способы ухода за собой не подействуют, если вы не будете правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе и спать не менее семи часов.

3. Следите за формой бровей

Не гоняйтесь за правилами моды. У всех брови разные: кому-то подходят тонкие, кому-то — более толстые. Достаточно скорректировать естественную форму и использовать карандаш для бровей чуть светлее чем корни волос. Так, лицо станет визуально моложе.

4. Регулярно записывайтесь на обновление причёски

Независимо от длинны ваших волос, прическу нужно освежать раз в два месяца. Помните — никакие масла, сыворотки и тому подобное не спасут от секущихся кончиков. Не бойтесь отстричь лишнее — так ваши волосы будут выглядеть здоровее.

6. Научитесь самостоятельно делать укладку

Существует одна парикмахерская хитрость, которая помогает добиться идеальной укладки в домашних условиях. После мытья головы оберните голову микрофибровым полотенцем, чтобы впитать избыточную влагу, затем подсушите волосы естественным способом, а после этого оформите длинные локоны или короткую стрижку с помощью круглой расчёски и ручного фена. Таким образом, волосы будут лежать более ровно и гладко.

5. Ухаживайте за руками и ногтями

Важно иметь здоровые ногти. Выбор дизайна ногтей огромен. Но всегда можно выбрать классический французский маникюр или однотонный цвет. Главное, чтобы руки выглядели ухоженными.

7. Найдите свой неповторимый аромат

Выбрать свой парфюм — не значит пользоваться им одним всю жизнь. Вам лишь нужно подобрать такой аромат, чтобы вас запомнили. Попробуйте через него раскрыть вашу личность и дополнить образ.

8. Найдите свой идеальный оттенок алой помады

Красная помада — универсальный помощник любой женщины, который способен оживить даже самый тусклый наряд. Главное подобрать свой цвет: к тёплым оттенкам кожи подходят мягкие коралловый или карминный, а для более темного — алый, гранатовый или вишнёвый.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОСМЕТОЛОГ

ЕВРОПЕЙСКАЯ МЕТОДИКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ УХОДА ЗА ЛИЦОМ -

МАССАЖ ЛИЦА С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

- Глубокая, качественная вакуумная чистка лица
- Лечение акне и постакне
- Микродермабразия и мезотерапия
- Химические пиллинги

416.893.8855 *Lilia Esanu*
(Keele & Rutherford)

Привлекательные цены!

GLAMOUR SECRETS®
GS BEAUTY BAR

Downtown convenience without downtown prices

НОГТИ
• Медицинский маникюр и медицинский педикюр (PKGs from $50)
• Гелевое наращивание ногтей • Дизайн любой сложности
• Детский маникюр и педикюр
• SPA процедуры для рук и ног (Paraffin, Hot Towel)

ВОЛОСЫ
• Стрижки • Прически любой сложности, Up-do
• Покраска волос, Highlights • OLA-PLEX - революционное лечение для сухих и поврежденных волос
• Кератиновый treatment, кератиновое выравнивание волос по японской технологии

МАКИЯЖ, БРОВИ, РЕСНИЦЫ
• Макияж любой сложности • Консультация по макияжу
• Коррекция бровей (от $10), био-татуаж • Наращивание ресниц

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ
• Удаление волос (лазер, депиляция, sugaring)
• Пирсинг

КРОМЕ ТОГО...
Сопровождение свадеб, годовщин, крупных торжеств у вас дома и на месте праздника.

647.346.5444
200 Front St. W. (Simcoe Place) Toronto ON.

Подтяжка лица нитями – сравнительно новый метод омоложения, который становится все популярнее. Эта щадящая процедура, которая позволяет преобразиться и помолодеть на несколько лет, подтянув кожу, устранив возрастные морщины и неровный рельеф кожи и сформировав юношеский контур лица без оперативного вмешательства.

4D нити: нити нового поколения для подтяжки лица

Когда следует прибегнуть к моделированию лица при помощи нитей?

1. Пациентам **до 45 лет** обычно рекомендован нитевой лифтинг лица при помощи спиральных нитей, нити с двойными насечками. Для лучшего результата нитевую подтяжку можно сочетать с другими омолаживающими косметологическими процедурами (такими, как ботулинотерапия и контурная пластика гиалуроноввми филлерами).

2. Пациентам **старше 45 лет**, когда имеются уже ярко выраженные проблемы, такие как провисание кожи, глубокие складки, заметны «брыли», нити должны создать жесткий каркас для поддержания кожи и исправления имеющихся запущенных возрастных изменений кожи и контура лица. В этом случае хорошо себя показывают более сильные нити, такие как, 4D нити или нити в канюлях (полидиаксанон).

Что же такое нити в канюлях? Канюли – особый вид игл, которые отличаются гладким, закругленным наконечником. Они немного толще обычных игл, более гибкие и менее травматичные. Подтяжка лица при помощи нитей в канюлях позволяет избавиться от возрастных изменений кожи и выровнять контур лица безболезненно, избегая таких побочных эффектов, как образование обширных гематом и длительного срока реабилитации.

Как проводится подтяжка лица при помощи нитей в канюлях?

После предварительного осмотра и определения состояния кожи проводится определение объема работы и разметка кожного покрова. Затем проводится местная анестезия и вводятся канюли по заранее намеченным линиям. Длительность процедуры составляет не более 40 минут.

Срок восстановления кожи после процедуры индивидуален, однако реабилитация редко продолжается более недели. Уже через месяц разрешено проводить массаж кожи лица и другие косметологические процедуры.

Показания к моделированию лица 4D нитями

Процедура назначается в следующих случаях:

1. При явных признаках старения, таких как:
- неровный рельеф кожного покрова
- опущении уголков губ или бровей
- глубокие складки на лбу, в области носогубного треугольника и рта
- избыток мягких тканей в щечной и скуловой областях.
- выраженные слезные бороздки

2. Для удаления или уменьшения «брылей» и двойного подбородка.
3. При атрофии кожи и подкожной клетчатки, в результате чего появляется гравитационный птоз, деформация контура, асимметрия лица.

4. При провисании кожи и образовании складок на теле.

Результат подтяжки лица

Эффект процедуры заметен сразу после ее проведения. Однако окончательный результат обычно виден спустя несколько месяцев после имплантации нитей, когда произойдет усадка

жировой ткани и сократится дермальная матрица. В первые трое суток после процедуры может наблюдаться небольшая отечность – она не требует вмешательства и самостоятельно проходит.

Преимущества процедуры моделирования лица при помощи нитей в канюлях

Лифтинг лица нитями в канюлях занимает промежуточную позицию между хирургическим омоложением и косметологическими процедурами.

Главные преимущества нитевого лифтинга:
1. Процедура проводится одноэтапно. После окончания ее нет необходимости в компрессионных масках и длительных перевязках и клиент может самостоятельно покинуть клинику в тот же день.
2. Манипуляция является малотравматичной. Внедрение нитей при помощи канюли осуществляется путем незаметного единичного прокола. Так как канюли обладают закругленным наконечником, не происходит повреждения сосудов и нервных окончаний подкожной клетчатки, что позволяет избежать образования кровоподтеков и сильного отека и существенно сокращает сроки восстановления кожи после процедуры.

3. При подтяжке лица нитями в канюлях не затрагиваются мимические мышцы – черты лица совершенно не меняются, вы просто становитесь намного моложе. Эффект сохраняется от 2 до 4 лет.

ЧЕМ ОПАСНЫ микроволновые ПЕЧИ?

Магнетрон, специальная труба, которая производит сильное микроволновое излучение, была создана британскими учеными во время Второй мировой войны. В сочетании с радарной системой, эти микроволны обладали способностью обнаруживать немецкие самолеты и сорвали многие попытки бомбардировок Англии. Спустя некоторое время, исследователи из военно-промышленной компании - Raytheon Company - открыли возможность использования этого устройства для разогрева и приготовления пищи. Как произошло это открытие? Просто, во время экспериментов радиолокационные волны расплавили конфету в кармане одного из учёных. Эврика! В конечном итоге, это и привело к созданию прототипа первой в мире микроволновой печи.

Мы говорим здесь об истории создания микроволновых печей потому, что она показывает природу высокочастотного электро-магнитного излучения, а также объясняет, почему многочисленные исследователи высказываются против их использования для разогрева пищи в настоящее время.

Поясним - микроволновые печи работают на частоте около 2 450 000 000 герц, которые не опасны, но только - если ваша микроволновка не «протекает». Что это означает? Какое количество излучения ставит под угрозу ваше здоровье? Рекомендуемый максимальный объем воздействия, в соответствии с правилами по охране окружающей среды, составляет около 0.5 - 2.5 мкЗв/час. Если вы находитесь на расстоянии 10 см от микроволновой печи во время ее работы, то вы подвергаетесь воздействию 100 - 500 мкЗв/час, в то время как расстояние 1 метр подвергает вас 1 – 25 мкЗв/час. Внимательно следите за тем, чтобы не находиться вблизи микроволновой печи, когда она включена!

Но даже если вы уверены, что ваша микроволновая печь полностью герметична, вы все равно подвергаетесь воздействию опасных уровней электромагнитных полей, по причине того процесса, который происходит внутри микроволновой печи.

Группа швейцарских учёных во главе с Гансом Хертел провели обширные исследования о влиянии микроволновой печи на пищу, которое показали, что микроволновое излучение печи разрушает питательные вещества, деформирует и разрушает молекулы пищи, а также приводит к созданию вредных радиоактивных веществ. Последующие исследования показали, что использование микроволновой печи приводило к следующим проблемам со здоровьем:

- Значительное повышение уровня холестерина
- Снижение уровня гемоглобина
- Увеличение лейкоцитов (что ясно указывает на повреждение клеток и их отравление)
- Падение уровня белых кровяных клеток

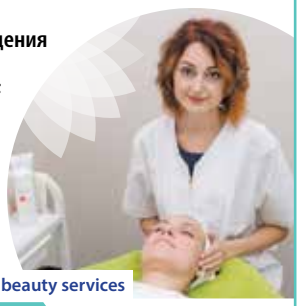
Кроме того, исследования показали что грудное молоко, разогретое в микроволновке лишается 96% своих антител; разогретые в микроволновке детские молочные смеси при анализе показывают изменение структуры и сильное повреждение их компонентов, что может привести иммунологическим аномалиям.

Многочисленные последующие исследования подтвердили негативные эффекты использования микроволновой печи, такие, как:

- ослабление иммунной системы
- повышенная восприимчивость к заболеваниям
- снижение устойчивости к вирусным и бактериальным инфекциям
- врожденные дефекты
- катаракта
- рак.

Ваше собственное здоровье и здоровье ваших близких и родных всегда должно быть вашим главным приоритетом. Поэтому, несмотря на то, что микроволновые печи являются самым быстрым и удобным способом приготовления пищи, они значительно вредят здоровью. Делайте выводы и будьте здоровы!

Косметолог Jane Ivko
- Вакуумная чистка лица - процедура безболезненного очищения
- Комбинированная чистка лица
- Радиочастотная подтяжка лица RF
- Microdermabrasion
- Химический пилинг
- Наращивание ресниц пореснично
- Макияж на любой случай
- Уроки макияжа для начинающих
- Лазерное удаление волос (lightsheer duet laser)



Jane Ivko beauty services
Arco Hair Studio
248 Steeles Ave. W. Thornhill, Unit #1
647.709.3337

Dr. Star Clinic

Get Your Holiday Gift Now!
$150 OFF for Restylane!

Hurry up! Offer valid only till December 31, 2016!

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ НА САЙТЕ
647.977.0535
WWW.DRSTARCLINIC.COM
31 DISERA DR, UNIT 210, THORNHILL, ON, L4J 0A7

Dr. Star Clinic

INTIMALASE
ИНТИМНЫЙ ЛАЗЕР ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Стойкий клинический
РЕЗУЛЬТАТ!
УЛУЧШЕНИЕ
после первого сеанса!
ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ,
ЛЕЧЕНИЕ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ У ЖЕНЩИН,
ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ.

20% OFF

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО! КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА - БЕСПЛАТНО!

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ НА САЙТЕ
647.977.0535
WWW.DRSTARCLINIC.COM
31 DISERA DR, UNIT 210, THORNHILL, ON, L4J 0A7

North Toronto LaserMed clinic
ЭТО ВАША КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ!

THE Aesthetic Industry Awards
Aesthetic
Winner

Нехирургическая вагинопластика (laser vaginal tightening)
Безоперационная подтяжка и омоложение интимной зоны лазером.

FOTONA 4D - молодость и красота для лица и тела!
- Безоперационная подтяжка лица
- Лечение акне и постакне
- Лечение варикозных вен и сосудистых сеточек
- Фракционная лазерная шлифовка лица и тела (удаление морщин, шрамов и растяжек)

Улучшение контуров тела
Убирает жир и подтягивает кожу без операции и без боли.
Мгновенные результаты!

А также...
- Разбиваем двойной подбородок (Belkyra for DoubleChin)
- Мезотерапия
- Мезо-нити для подтяжки лица (TredLift)
- Fillers & Botox
- Лечение храпа лазером
- Лазерное удаление волос
- Лечение грибка ногтей лазером без лекарств за 2-4 сеанса!

North Toronto LaserMedClinic
choose perfection

North Toronto LaserMedClinic
4646 Dufferin St Unit 5A Toronto M3H 5S4
(647) 220-8892, (647) 348-4363
torontolasermedclinic@hotmail.com
TorontoLaserMedClinic.com

12 шагов для профилактики рака

Если вы хотите уменьшить свой риск заболеть раком – вы можете принять превентивные меры уже сейчас; вы можете значительно снизить, даже практически исключить, риск развития рака и многих других хронических заболеваний, а также радикально улучшить ваши шансы на реабилитацию после лечения - если вы будете следовать этим, относительно простым, советам.

ПИТАНИЕ

1. Меньше термообработки

Ешьте, по крайней мере, одну треть вашего рациона в сыром виде. Избегайте жареной или приготовленной на гриле пищи. Лучше запекайте, варите или готовьте еду на пару. Рассмотрите возможность добавления в свои блюда трав, специй и полезных пищевых добавок, таких как куркума и ресвератрол - для профилактики рака.

2. Меньше сахара и углеводов

Постарайтесь уменьшить или вообще устранить сахар, фруктозу из своего рациона. Исследования показали, что, тем, кто хочет избежать рака или борется с ним в настоящее время, не следует есть сахар в любой форме, особенно в виде фруктозы, которая питает раковые клетки и способствует их росту. Убедитесь, что общее потребление фруктозы, в том числе в составе фруктов - составляет не более 25 граммов в день.

Однако, это также относится к обработанным крупам, цельно-зерновым крупам и необработанному органическому зерну, поскольку они имеет тенденцию быстро расщепляться в желудке и поднимать ваш уровень инсулина.

3. Меньше белков и жиров

Врачи советуют уменьшить уровень потребления белка до одного грамма на килограмм нежирной массы тела. Это вполовину меньше, чем требуется большинству взрослых. Включите в свой рацион продуктами с высоким качеством белков и жиров, такие как органические яйца, мясо высокого качества, авокадо и кокосовое масло.

4. Избегайте ГМО

Врачи не рекомендуют употреблять в пищу генетически измененные продукты, поскольку они, как правило, обработаны гербицидами, такими как Roundup (глифосат), которые являются канцерогенными. Французская исследовательская группа, которая тщательно изучила Roundup пришла к выводу, что он токсичен для клеток человека и, с высокой вероятностью, является канцерогеном. Выбирайте свежую, органическую и предпочтительно, выращенную в месте вашего проживания, пищу.

5. Употребляйте природные пробиотики

Оптимизация вашей кишечной флоры уменьшит воспалительные процессы в организме и укрепит вашу иммунную реакцию. Исследователи обнаружили основанный на микробиотической зависимости механизм, посредством которого некоторые виды рака провоцируют воспалительную реакцию организма, которая, в свою очередь, питает клетки рака, их рост и развитие. Ученые предполагают, что ингибирование воспалительных цитокинов может замедлить развитие рака, а также улучшить эффективность химиотерапии.

Добавление продуктов натурального брожения в ваш ежедневный рацион является простым способом профилактики рака и ускорит реабилитацию, если рак уже диагностирован. Вы всегда можете добавить высококачественные про-биотические добавки в свой рацион; однако лучше всего, если это - натуральные ферментированные продукты.

6. Оптимизируйте соотношение жиров омега-3 и омега-6

Нормализуйте соотношение омега-3 к омега-6 жирам, принимая ежедневно жиры высокого качества, например полученные из криля, и сокращая потребление переработанных растительных масел.

7. Оптимизируйте уровень вит. D

Существует много научных доказательств того, что можно уменьшить риск развития рака более чем наполовину, просто оптимизируя уровень витамина D в сочетании с воздействием солнца. Уровень витамина D должен быть стабильно 50-70 нг/мл, но, если вы лечитесь от рака, он должна быть ближе к 80-90 нг/мл. Также, если у вас рак и вы принимаете витамин D в капсулах, то необходимо регулярно контролировать свой уровень витамина D и сочетать его с приемом витамина K2, так как дефицит K2 - это то, что вызывает симптомы токсичности.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

1. Избегайте воздействия токсинов

Снизьте воздействие токсинов со стороны окружающей среды, таких как пестициды, гербициды, бытовые химические чистящие средства и синтетические освежители воздуха.

2. Избегайте воздействия радиации

Ограничьте до минимума воздействие и защитите себя от любых видов излучения, создаваемого сотовыми телефонами, башнями сотовой связи, базовыми станциями, Wi-Fi, а также сведите к минимуму воздействие радиации от медицинских исследований, в том числе стоматологические рентгеновские снимки, КТ сканирование и маммографию.

ОТДЫХ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Больше физической активности

Ежедневные физические нагрузки снижают уровень инсулина, и создают среду с низким уровнем сахара, которая препятствует росту и распространению раковых клеток. В трехмесячном исследовании было обнаружено, что физические упражнения помогают в восстановлении и укреплении клеток иммунной системы у тех пациентов, которые только что прошли курс химиотерапии. Исследователи и различные организации по борьбе с раком все чаще рекомендуют делать регулярные физические упражнения для того, чтобы снизить риск развития рака, и помочь улучшить результаты его лечения. Исследования также обнаружили свидетельства того, что физические упражнения могут помочь запустить процесс апоптоза (запрограммированная гибель клеток) в раковых клетках. В идеале, программа тренировки должна включать в себя силовые упражнения, упражнения на выносливость, баланс и гибкость, и интервальные тренировки (HIIT).

2. Крепкий и глубокий сон

Убедитесь, что вы отдыхаете достаточное количество часов и ваш сон - крепкий и полноценный. Плохой сон может помешать производству мелатонина, что связано с повышенным риском развития резистентности к инсулину и увеличению веса, что в совокупности способствуют развитию онкологических заболеваний, особенно рака простаты.

3. Избегайте стресс

Постоянный стресс является одной из основных причин многих заболеваний. Ученые утверждают, что до 85 процентов заболеваний обусловлено эмоциональными проблемами. Вполне вероятно, что стресс и нерешенные личные проблемы могут быть даже более важными факторами развития рака, чем физические факторы риска, поэтому убедитесь, что вы находитесь в гармонии с самим собой и с окружающим миром. Попробуйте занятия йогой, медитацию и другие техники для глубокого расслабления и эмоционального баланса.

СЧАСТЬЕ *в личной жизни*

Как известно, стресс является главным источником многих болезней. Причины стресса могут быть как внутренними, так и внешними. Это деление весьма условное, так как все причины взаимосвязаны. Главные внутренние причины это те, которые находятся в нашем разуме. К ним относятся:

- Нереалистичные ожидания
- Невозможность самовыражения
- Излишний перфекционизм
- Отсутствие усердия и настойчивости
- Неготовность принять неопределенность
- Стремление контролировать себя и свое окружение
- Пессимизм, негативный диалог с самим собой

Внешние причины – это жизненные трудности и изменения среды. Главные внешние причины стресса это:

- Резкие изменения в вашей жизни
- Работа, высокая занятость, усталость
- Материальные проблемы

Один из основных внешних источников стресса - это не сложившиеся личные отношения, неудачные браки. Чтобы избежать дополнительного стресса, давайте попробуем научиться строить счастливые и гармоничные отношения с партнерами и со всеми окружающими вас людьми.

1. Отношения должны быть стабильными

Это не вовсе не означает - скучными. Вечный штиль тоже не всегда полезен. Легкое волнение и мелкие противоречия для некоторых пар являются подобием подзарядки, но постоянный шторм говорит о том, что в ваших отношениях не все гладко. В отношениях должно быть хорошо. Без истерик, эмоциональных качелей, без бессонных ночей после очередного скандала, без битых тарелок и ухода «пожить к маме». В отношениях должно быть спокойно. Возвращаясь домой, вы должны быть уверены, что не нарветесь на женскую истерику или агрессивно-пьяного мужа.

2. Отношения — это не один большой бесконечный праздник

Не бывает «долго и счастливо» без «перерыва на обед и выходные». Случаются неприятности и трудности, болезни, усталость и раздражение, срывы и ссоры. Вопрос в том, готовы ли вы застревать в этих ситуациях или спокойно разговаривать-разбираться? Можно даже немного помолчать и подумать, но при этом, вместе выходить из ссоры и вместе двигаться дальше.

3. Партнеры в отношениях должны быть одного социального уровня

Золушка и принц — это не более, чем сказка. Сказки - нежизнеспособны, а попытка подражать им всегда заканчивается разрывом и провалом. Химия влюбленности может толкнуть людей друг к другу, но, в тот момент, когда влюбленность проходит, наружу вылезают различия - в воспитании, менталитете, отношении к жизни, к деньгам, к работе, к детям.

4. Партнёры должны развиваться вместе

Нельзя останавливаться на достигнутом. Если муж или жена не развиваются личностно — итог печален: тот, кто мешает расти, рано или поздно - остается за бортом. Жена, застрявшая в кастрюлях, пеленках, детях, так же, как и муж на диване с пивом у телевизора — это балласт, который будет сброшен. Развивайтесь сами и не мешайте развиваться супругу: танцы, гитара, сноуборд, шахматы, 101 способ приготовить курицу — любое занятие, где человек хочет добиться результата.

5. Друг друга нужно принимать

Могут раздражать некоторые привычки, можно быть несогласным с некоторыми проявлениями характера, возможно иметь различные взгляды на некоторые проблемы, но на глубинном уровне - человек должен быть принят. Нужно научиться позволять человеку быть таким, какой он есть.

6. Жена не должна растворяться в муже и детях

Ваше правило должно быть: Я сначала уделяю время себе, потом — мужу и детям.

Нельзя полностью растворяться в семье, нельзя жить только желаниями мужа, нельзя думать только о кастрюлях и детях. Такая «тетка» никому неинтересна. Интересна личность, с которой хочется разговаривать, интересоваться ее мнением. А «тетка» - вроде дивана... ведь никому не придет в голову интересоваться мнением дивана?

7. Ты нужен, и ты свободен

Да, и муж и жена может уйти, потому что любой человек, имеет право на лучшую для себя жизнь. Без вас. Это нормально. Нельзя насильно удержать человека возле себя. Уход близкого человека всегда тяжел и прежняя жизнь будет сломана, но не нужно воспринимать это - как катастрофу.

8. У каждого должно быть право на личное пространство

У каждого могут быть свои интересы и желания, право на личное время, свои финансы. Это аксиома отношений. Так должно быть, и это не обсуждается. Не нужно таскать мужа на шопинг, как и жене не нужно непременно быть на рыбалке. В семье и каждого ее члена должно быть личное время — для тренировок в зале, для йоги, бега, компьютера, размышлений в тишине, любимых передач, книг и других дел. Должно быть право уехать на рыбалку на несколько дней и право провести вечер или отпуск с подругами. Брак - это не рабство, никто никому не хозяин.

У каждого должны быть свои финансы, без права второй половины требовать отчет об их использовании. Унизительно просить на помаду, равно как и на сигареты. Однако это вопрос самоуважения - быть способным самому на это заработать.

9. В доме обязательно должно быть животное

И желательно теплокровное. Кошка, собака - то животное, которое можно потискать-потрогать. Существуют исследования, которые показывают, что кошачье мурлыкание снимает стресс. Ну, а собаки держат нас в тонусе, заставляют "проветривать голову" по крайней мере дважды в день, а также подают нам пример безусловной любви!

10. Темперамент

Когда один из партнеров не может усидеть на месте, а другой, как Емеля, только на печи и лежит, тогда этим отношениям вряд ли суждено продлится долго. У партнеров не должны быть слишком различные темпераменты. В ответ на инициативу более подвижного супруга, спутник должен быть готов ответить положительно.

11. Сексуальные отношения

Да, безумный секс и романтика обычно утихают после двух-трёх лет совместной жизни. Однако здоровые физические отношения, как ничто другое, говорят о взаимной привязанности супругов. Существует образное сравнение секса в семейной жизни с клеем, который удерживает людей вместе, даже в трудные времена.

12. Решения должны приниматься вместе

Мелкие, повседневные дела не требуют согласования, но судьбоносные решения обязательно должны обсуждаться вместе. И решения должны принимать двое. Никаких «я решил(а), сказал(а), поэтому так и будет». При этом, партнерам не следует лезть в бизнес, карьеру и личные отношения с коллегами, друзьями и знакомыми супруга. Максимум, что позволено — высказать свое мнение, и только, если его спрашивают. И самое главное для успешных отношений — это готовность идти на компромисс, слушать и слышать друг друга, давать возможность побыть в одиночестве, оставлять пространство для маневра. Это неразрывное сочетание любви, доверия, взаимопомощи и терпения. Причем порядок всего перечисленного меняется каждые несколько лет.

Помните, счастье не приходит само по себе, над своей счастливой жизнью нужно работать, прочные отношения нужно строить. Любите и будьте любимыми!

РЯДОМ С КОНСУЛЬСТВОМ РОССИИ В ОТТАВЕ

Если Вам нужны любые консульские услуги в Консульстве РФ у Вас есть возможность остановиться в уютной и доступной по ценам гостинице в Оттаве.

Бесплатный стоянка, завтрак включен, говорим по-русски.

Гостиница
Ambassador B&B

613.265.6930
www.abnb.ca

Жанна Пински
Certified Shiatsu Therapist

ШИАТСУ
Метод безыгольного воздействия на акупунктурные точки

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

ПРЕДЛАГАЮ ТАКЖЕ:
рейки, баночный массаж, мокса

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

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

ПСИХОТЕРАПИЯ

Валерий Белянин
ψT
Registered Psychotherapist

(416) 423-2484
psyling@gmail.com www.psyling.com/ru

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ *и профилактика рака*

Многие врачи-онкологи считают, что наиболее эффективная профилактика рака - это здоровое питание. Вот некоторые продукты, регулярное употребление которых может помочь снизить вероятность возникновения онкологических заболеваний.

1. Чеснок. Он содержит соединения, которые могут помочь уберечься от некоторых разновидностей рака, таких как рак кожи, толстой кишки и легких.

2. Брокколи, а также обычная, цветная и брюссельская капуста. Содержат сильные антиоксиданты, которые могут снизить риск возникновения опухоли груди и других видов рака.

Некоторые исследования показывают, что содержащееся в капусте вещество, изотиоцианат - является токсичным для вредных клеток. При этом, оно никак не влияет на нормальные клетки.

3. Цельные зерна содержат различные противораковые соединения, в том числе: антиоксиданты и фитоэстрогены. Употребление злаков и цельно-зерновых продуктов может помочь снизить риск развития рака толстой кишки.

4. Зелень с темными листьями – это богатый источник каратиноидов. Они удаляют из организма опасные радикалы, не позволяя им спровоцировать возникновение рака.

5. Виноград (или красное вино) содержит ресвератрол, который является сильным антиоксидантом, способным предотвратить повреждение клеток и возникновение рака.

6. Зеленый чай. В его состав входят флавоноиды, которые могут помочь предотвратить или замедлить развитие некоторых типов рака, таких как рак толстой кишки, печени, молочной железы и простаты.

7. Томаты являются источником соединения под названием ликопин, которое может помочь предотвратить рак простаты, молочной железы, легких и желудка.

8. Черника. Из всех видов ягод содержит больше всего полезных соединений, которые, согласно многим исследованиям, могут помочь предотвратить появление любых видов рака.

9. Морские водоросли. Имеют в своем составе полезные кислоты, которые могут помочь при профилактике и лечении рака легких.

10. Льняное семя. В его состав входят лигнаны, которые оказывают на организм эффект антиоксидантов и помогают блокировать и подавлять раковые изменения.

11. Грибы. Многие виды грибов считаются источниками полезных веществ, укрепляющих иммунную систему и помогающих организму бороться с раком.

12. Цитрусовые и особенно, грейпфруты содержат монотерпены, которые могут помочь снизить риск развития рака всех видов, выводя канцерогенные вещества из организма.

Медицинские лабораторные исследования также показали, что грейпфруты могут препятствовать развитию рака молочной железы. Апельсины и лимоны содержат лимонен, стимулирующий работу иммунных клеток (лимфоцитов), которые уничтожают раковые клетки.

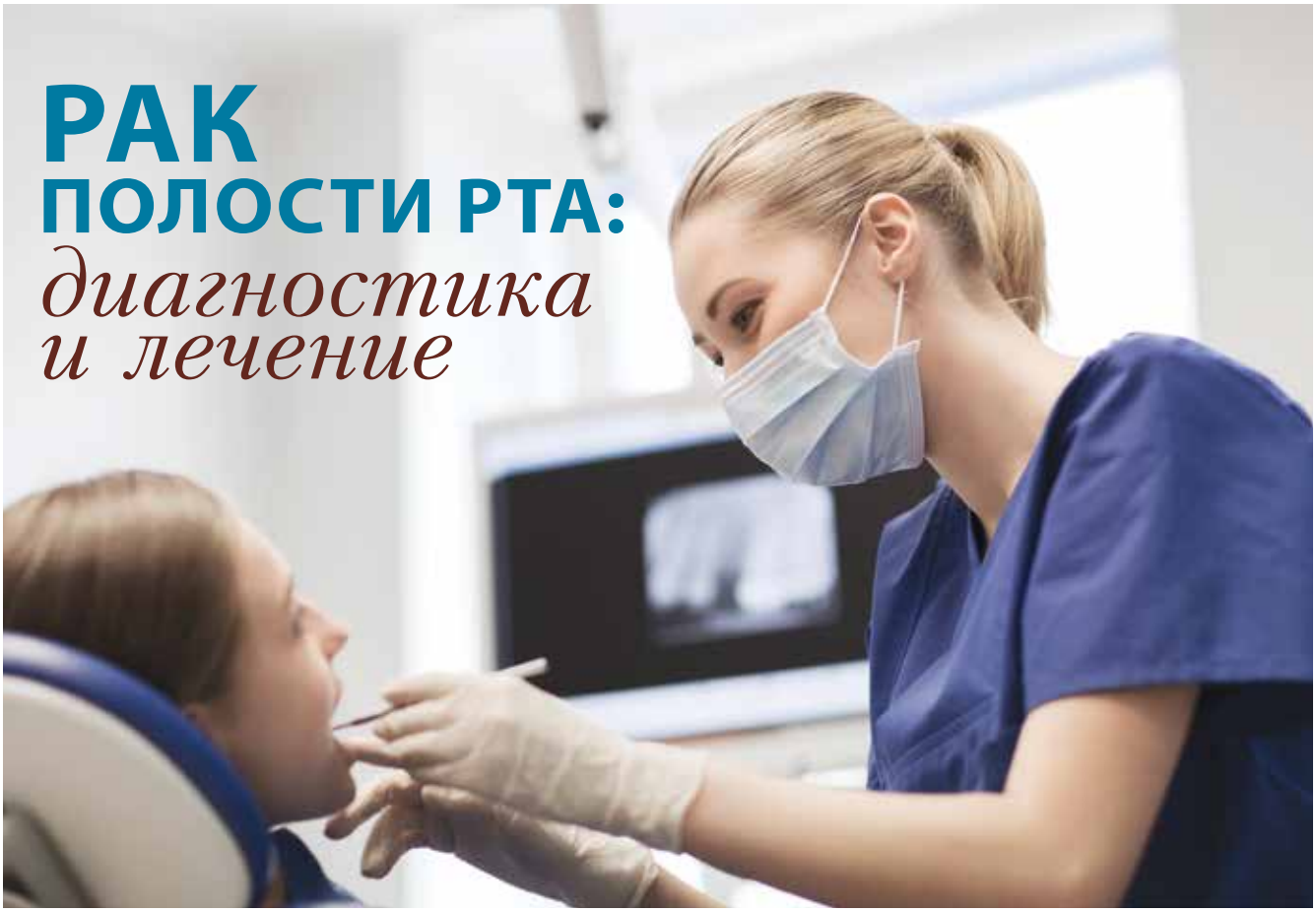
13. Две таблетки аспирина. Аспирин достаточно широко используется и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Но напомним, что в то же время аспирин наносит вред глазам, а также может спровоцировать язву желудка. Поэтому, врачи настоятельно советуют строго соблюдать дозировку.

Ученые из университета в Ньюкасле опубликовали материалы, свидетельствующие, что ежедневный прием двух таблеток аспирина (ацетилсалициловой кислоты) в течение двух лет, снижал риск развития рака прямой кишки более чем вдвое. Они также утверждают, что регулярное употребление аспирина может помочь значительно снизить также и риск рака желудка.

14. Плюс чашечка кофе. Употребление кофе снижает риск развития базальноклеточной карциномы - одного из самых распространенных видов рака кожи. К такому выводу пришли ученые из Бостонского отделения Американской ассоциации научных исследований в области раковых заболеваний. Они утверждают также, что кофе полезен для профилактики

плоскоклеточной карциномы и меланомы, наиболее редкой и самой опасной формы рака кожи. А несколько раньше были объявлены результаты другого исследования, согласно которому - всего одна чашка кофе в день способна защитить человека от появления рака головного мозга. Ученые полагают, что кофеин может ограничивать поступление крови к мозгу, тем самым, тормозя развитие опухоли. Некоторые же считают, что все дело в антиоксидантах, которые защищают клетки мозга.

Правильное питание – это ключ не только к профилактике рака, но и многих других заболеваний. А также путь к хорошему самочувствию, красоте и отличной физической форме. Питайтесь правильно и будьте здоровы!



РАК ПОЛОСТИ РТА: *диагностика и лечение*

Несмотря на свою относительную редкость (рак полости рта занимает примерно 3% от общего числа онкологических больных) это заболевание представляет собой серьезнейшую опасность. Болезнь диагностируют как у курильщиков, так и у людей, никогда не употреблявших табачных изделий. Но всё же основной причиной онкологических заболеваний ротовой полости является курение любых видов табачных изделий, а также использование жевательного и трубочного табака.

Как и большинство злокачественных новообразований, опухоли ротовой полости не являются приговором для больного. Однако, залогом успешного излечения, как и при любом другом типе заболевания, являются своевременная диагностика и лечение. Выживаемость при ранней диагностике приближается к 100%.

Новообразования ротовой полости являются весьма разнообразными и включают:

- рак языка;
- рак дна ротовой полости;
- рак слизистой оболочки щёк;
- рак слизистой нёба.

Несомненно, все типы онкологических заболеваний несут немалую опасность; но дополнительная угроза рака ротовой полости связана с непосредственной близостью верхних дыхательных путей, головного мозга, а также интенсивного кровоснабжения головы.

Симптоматика

Появление патологического очага в большинстве случаев и является первым симптомом заболевания. Опухоль может располагаться на внутренней поверхности щек, языке, а также в слюнных железах. На ранней стадии формирования эти новообразования чаще всего не сопровождаются болями. В редких случаях больного могут беспокоить несильные боли в районе пораженного участка. По мере роста опухоли, боль может усиливаться, отдавать в ухо или висок, со временем становится мучительной для больного. Кроме этого болезнь может сопровождаться затруднением при глотании и жевании пищи, повышенным слюноотделением. На поздних этапах признаком рака ротовой полости может служить неприятный запах изо рта (что свидетельствует о распространении инфекции и распаде опухоли).

Стадии заболевания

Как и в случае с другими онкологическими заболеваниями, различают четыре стадии рака полости рта. Разница между стадиями заключается в размерах новообразования и в наличии метастаз. Рак слизистой оболочки ротовой полости считается одним из наиболее сложных видов рака.

Распространяется он быстрыми темпами, разрушая окружающие ткани и меняя их анатомическое строение. В ходе заболевания образуются язвы, часто принимающие вид глубоких щелей. Такая форма рака является исключительно агрессивной. При этом, рак слизистой задней половины ротовой полости протекает не столь интенсивно, как передней. Также следует отметить, что лечить рак задней части ротовой полости намного труднее, нежели передней.

Довольно часто в полости рта развиваются различные предраковые процессы, которые со временем перерождаются в злокачественные формы. К таким состояниям относят болезнь Боуэна, которая характеризуется появлением желтовато-коричневых бляшек с неровной поверхностью. В таких бляшках при проведении гистологического исследования нередко обнаруживаются атипичные клетки.

Профилактика и лечение

Как и остальные заболевания, лечить рак полости рта легче тогда, когда он диагностирован на ранних стадиях. Специалисты рекомендуют проводить само-осмотр ротовой полости,

чтобы своевременно выявить какие-то отклонения от нормы. В связи с тем, что есть участки, осмотр которых весьма затруднен, раз в полгода следует посещать стоматолога для проведения тщательного обследования.

При выявлении тревожных симптомов нужно в обязательном порядке проводить внеплановый осмотр полости рта. При обнаружении подозрительных факторов, врачи проводят биопсию. Особенного хирургического вмешательства в этом случае не требуется, сбор образца ткани для исследований проводят в кабинетных условиях. Наличие метастазов в шейных лимфоузлах специалисты центра определяют пальпаторно и подтверждают биопсией.

При лечении новообразований ротовой полости (рак языка, ротоглотки, носоглотки и т.д.) применяются различные методы лечения. Среди них выделяют хирургическое вмешательство, лучевую и химиотерапию. Крупные поражения лечат, применяя облучение либо хирургическую операцию.

Идеальным методом предупреждения рака полости рта, несомненно, считается отказ от факторов риска (алкоголя и табака) и своевременная профилактика. Крайне важно проявлять сознательность и бдительность и конечно, регулярно посещать стоматолога, особенно если у вас неприятные ощущения во рту или вы чувствуете любые, даже незначительные, изменения в полости рта.

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю