

BE HEALTHY! Будь Здоров!

MONTHLY MAGAZINE
AUGUST 2018

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА:

КАК ВЫБРАТЬ ПРОДУКТ
ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА?

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ПСИХИКА:

СВЯЗИ, ПРИЧИНЫ,
ПОСЛЕДСТВИЯ

ГОМЕОПАТИЯ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

КАК ИЗБЕЖАТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА

«СЛЫШАЩИЕ РУКИ»

ПЕРЕХОД НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

ОСТЕОПАТИЯ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ



«КОВАРНЫЙ» сахарный диабет

стр.

22



- 24**
- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | Шампиньоны: профилактика и лечение сахарного диабета | 18 | «Слышащие руки» |
| 6 | Йога для больных сахарным диабетом | 19 | Остеопатия для диабетиков |
| 8 | Ароматические масла: как выбрать продукт хорошего качества? | 20 | Гомеопатия - путь к здоровью |
| 10 | Как избежать сахарного диабета | 21 | Собирайтесь все на бал |
| 12 | Путешествие в мир здоровой кулинарии: Традиционная пакора и чатни | 22 | «Коварный» сахарный диабет |
| 13 | Рак груди с метастазами в кости | 24 | Переход на здоровое питание: с чего начать? |
| 14 | Древняя азбука Русов: Смысл Бытия | 25 | Диабет и физическая активность |
| 16 | Собственное мнение и уверенность в себе | 26 | Сахарный диабет и психика: связи, причины, последствия |
| 17 | Последствия диабета и финансовая защита | 28 | Диабет, да без бед: как правильно ухаживать за кожей |
| | | 30 | Факты и цифры о диабете: в Канаде и во всем мире |



Будь ^{BE HEALTHY} Здоров!



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy,
Natasha Zarubin, Natalia Botova,
Vitaly Litvinov, Svetlana Poltavets,
Doris Fin, Viktoria Kraskoff,
Olga Danilevich, Kate Kopylova,
Marina Neiman-Fishman

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

CONTACTS

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

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



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

SUBSCRIPTION & SALES

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

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



Грибы в Онтарии круглый год!

ШАМПИНЬОНЫ: профилактика и лечение сахарного диабета



Шампиньоны - это, наверное, без преувеличения самые известные и популярные грибы! Представители семейства *Шампиньоновых* насчитывают более 200 видов, при этом наиболее хорошо изученными являются *Шампиньон обыкновенный*, *Шампиньон лесной*, *Шампиньон культивируемый* и *Агарик бразильский*. Грибы этого семейства относятся к космополитам и произрастают в различных климатических зонах на всех континентах. В лесах и полях Онтарии многие виды съедобных грибов-шампиньонов начинают расти с мая по ноябрь.

Кроме того, эти грибы весьма неприхотливы и хорошо растут в искусственных условиях. В настоящее время шампиньоны культивируются в промышленных масштабах более чем в 70 странах мира и продолжают привлекать внимание производителей из других стран.

Говоря о вкусовых качествах шампиньонов, еще древние римляне по достоинству оценили их вкус и свойства, и употребляли как деликатес. Большой популярностью пользовались шампиньоны и на древней Руси. Из этих грибов можно готовить бесчисленное количество супов, вторых блюд, использовать в начинках для пирогов как грибную икру, солить, сушить, мариновать, замораживать.

Кроме того, все грибы семейства Шампиньоновых имеют длинный список оздоровительных и лечебных свойств. Учеными подтверждено наличие в шампиньонах большого количества необходимых человеку витаминов, минеральных соединений, аминокислот, многие из которых незаменимы, так как не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Грибы содержат легкоусвояемые белки, которые используются для строительства клеток и обновления тканей в организме.

Грибные белки составляют до 30% сухого веса грибов и являются отличной альтернативой мясным белкам. В шампиньонах содержится большое количество антиоксидантов, которые устраняют свободные радикалы в организме.

Шампиньоны также имеют низкий гликемический индекс, что важно для больных сахарным диабетом 2 и 1 типа. На начальной стадии развития диабета 2 типа шампиньоны помогают увеличить сопротивляемость организма, не позволяя болезни развиваться. Вещества, содержащиеся в шампиньонах, способствуют восстановлению работы поджелудочной железы на клеточном уровне, возвращая ее постепенно в нормальное здоровое состояние.

В пищу рекомендуется потреблять свежие молодые грибы для укрепления и активации иммунной системы, для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, для защиты организма от инфекций и воспалений, вывода солей тяжелых металлов, для профилактики и лечения ожирения и целлюлита.

Все виды съедобных шампиньонов применяются также в геронтологии - тормозят старение организма, улучшают состояние кожи и слизистых оболочек, оказывают омолаживающий эффект.

Агарик бразильский – нежный съедобный шампиньон открыт для медицины сравнительно недавно. Американский ученый-миколог Мьюрилл находился в экспедиции со своими коллегами в Бразилии в 1965 недалеко от Сан-Паулу в деревушке Пьедади. Он обратил внимание на то, что грибы Агарики, изучением которых он занимался, местные жители постоянно потребляют в пищу и считают магическими.

Используют эти грибы при инфекционных заболеваниях, при хронических болезнях желудочно-кишечного тракта, при диабете обоих типов и практически при всех других заболеваниях. Он также обратил внимание на то, что большинство жителей деревни отличались бодростью, здоровьем, долголетием и не страдали онкологическими заболеваниями. Рыбаки в возрасте 90-100 лет активно занимались рыбной ловлей и по виду почти совсем не отличались от своих молодых соотечественников.

Позже японские ученые подтвердили, что потребление этих грибов действительно оказывает замедляющее действие на деление клеток в организме по сравнению с теми, кто их не потреблял, тем самым замедляя старение организма. Работы японских ученых по исследованию химического состава Агарика бразильского привели к сильному ажиотажу и хищническому сбору в коммерческих целях данного вида гриба. Ученому-микологу Мьюриллу с коллегами удалось вывезти часть мицелия, что спасло этот вид грибов от полного исчезновения.

В промышленном масштабе стали выращивать этот гриб только в 90-х годах прошлого века, создав благоприятные искусственные условия для развития и роста гриба (высокая влажность, симбиоз с тропическими растениями, температура не ниже 35 градусов тепла). В настоящий момент Агарик бразильский выращивается в большом количестве в Китае и Японии, и поставляется на экспорт в разные страны. Многие шампиньоны, включая Агарик бразильский, используют в диетологии онкологических больных, так как они способствуют активному выводу продуктов распада раковых опухолей на разных стадиях, помогают выведению радионуклидов и токсинов из организма.

После химиотерапии и лучевой терапии грибы помогают нормализовать работу печени и восстанавливают микрофлору кишечника, не вызывая аллергических реакций. Агарик бразильский используется для профилактики и лечения аутоиммунных заболеваний, для лечения хронических заболеваний кишечника, желудка, почек, поджелудочной железы, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови. Грибы замедляют и предотвращают атеросклеротические изменения, положительно влияют на состояние кровеносных сосудов и сердца, а также используются для предотвращения и лечения диабета 1-2 типа. В целом грибы улучшают и активируют обмен веществ, способствуя оздоровлению всего организма, независимо от возраста.

Рекомендуется 1-2 раза в год для профилактики принимать целебную настойку из гриба Агарика бразильского, которую можно приготовить самостоятельно следующим образом:

50 г свежесобраных грибов (5 г сухого порошка) Агарика бразильского залить 150 мл водки и настоять в холодильнике в течение 2 недель, периодически помешивая. Принимать до еды по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в течение месяца, при онкологических заболеваниях – в течение 3-4 месяцев.

Возвращаясь к профилактике и лечению диабета хочу резюмировать, что в природе существует десятки известных и подтвержденных исследованиями съедобных и несъедобных грибов, которые могут помочь предотвратить возникновение этой болезни и способствовать ее лечению. Надо только быть более открытым к познанию природы и находить естественные, натуральные способы поддержания здоровья в норме. **Будьте здоровы!**

Светлана Полтавец
Со-автор книги
“Атлас грибов-целителей”

**Наше внимание
и профессионализм
ПОМОГУТ ВАМ
УЛЫБАТЬСЯ
ЧАЩЕ!**

(647) 997-2881



**Алёна
АССАНОВИЧ**

Registered Dental Hygienist,
Self-Initiated



GentleDentalHygieneClinic@gmail.com

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



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

**ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ
ЗУБОВ И ДЕСЕН**

5 дней в неделю
(дневные и вечерние часы)

Косметическая стоматология

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

Хирургия

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

Принимаются все виды страховок
включая Family Benefits
& Welfare

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

416-630-0052

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



ЙОГА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Может ли йога помочь при диабете?

Ответ однозначный – да!

Многие исследования подтверждают положительный эффект практики йоги при диабете. Опубликованный в 2016 году в журнале «Исследования Диабета» анализ более 25 серьезных научных работ на эту тему показал, что занятия йогой могут значительно способствовать существенному улучшению уровня сахара в крови, понижению артериального давления и уровня липидов, улучшению легочной функции, уменьшению использования медикаментов, улучшению сна, настроения и качества жизни. Результаты экспериментов, опубликованных в январском номере журнала «Йога и Физиотерапия» в 2016 году, установили, что ежедневные 10-минутные занятия даже «сидячей» йогой (йогой в кресле) могут помочь значительно улучшить уровень глюкозы в крови и диастолическое артериальное давление у людей, страдавших диабетом.

Почему же йога дает такие обнадеживающие результаты? Это происходит благодаря ее холистическим методам работы с телом, умом и душой человека. Адаптированные для людей с диабетом, эти методы включают медитацию, способствующую расслаблению и снятию стресса, дыхательные упражнения *пранаяма* (методики осознанного дыхания), а также специальные позы йоги, стимулирующие работу поджелудочной железы.

Теперь рассмотрим подробнее, что предлагает йога для диабета.

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Новичкам в йоге рекомендуется заниматься под руководством опытного инструктора. Чтобы избежать внезапного снижения уровня сахара в крови важно неплотно поесть за 1-2 часа до занятий йогой и сразу проверить уровень сахара в крови. Если во время занятий вы почувствуете усталость, расслабьтесь на полу на коврике и отдохните.

Медитация (5-10-минут). Практика медитации помогает уменьшить беспокойство и стресс, ведь именно стресс считается одной из основных причин возникновения диабета второго типа. Кроме того, сам диагноз и изменения в образе жизни, вызванные заболеванием, усугубляют стресс: люди теряют уверенность в себе, впадают в депрессию. Практика медитации позволяет восстановить равновесие на всех уровнях, включая ментальный и эмоциональный, а на физическом уровне медитация способствует регуляции кортизола и других гормонов стресса, и помогает снизить уровень сахара в крови.

Дыхательные упражнения (Пранаяма).

Прана в переводе с санскрита, древнего языка Индии, означает дыхание, жизнь. Для больных диабетом йога предлагает несколько специальных дыхательных упражнений, которые обогащают кровь кислородом и стимулируют поджелудочную железу.

Прежде всего всем людям, страдающим диабетом, надо научиться диафрагмальному (брюшному) дыханию: так мы дышали, когда были маленькими детьми. Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом нижние части легких, приносящих в кровь в 15 раз больше кислорода в минуту по сравнению с верхними частями легких! В результате улучшается кровоснабжение, снижается уровень кортизола - гормона стресса, расслабляется нервная система и усиливается действие инсулина. Диафрагмальное дыхание считается самым правильным дыханием.

Объединив диафрагмальное дыхание с одним из основных видов медитации – осознанным наблюдением за дыханием, вы сможете добиться вдохновляющих результатов.

А теперь практика...

1. Найдите удобное положение, лежа на спине или сидя. Если вы сидите, убедитесь, что спина прямая и плечи расслаблены.
2. Закройте глаза. Это поможет сосредоточиться на механизме дыхания, а не на внешних стимулах.
3. Положите одну руку на живот, а другую на грудь.
4. Сделайте несколько вдохов и выдохов через нос, как обычно. Поднимается ли ваш живот с каждым вдохом и опускается ли с каждым выдохом? Если вы можете ответить «да», это хорошо. Это естественный способ дыхания. Если ваш живот остается неподвижным, но грудь поднимается и опускается с каждым дыханием, продолжайте тренировать дыхание, позволяя только животу подниматься, когда вы вдыхаете, и опускаться, когда вы выдыхаете.
5. Продолжайте делать спокойные, ненапряженные вдохи и выдохи через нос, концентрируясь только на движении живота.



Это одновременно будет и вашей медитацией. Не позволяйте уму отвлекаться. Мягко, без раздражения (как маленького ребенка) возвращайте его обратно, продолжая наблюдать за процессом дыхания.

6. Начните с пяти минут и доведите до 10, желательно, 2 раза в день. В течение дня периодически наблюдайте за собой - как вы дышите, мягко возвращая себя к диафрагмальному дыханию.

Другими, очень полезными для больных диабетом, способами дыхания являются *альтернативное дыхание*, с которым мы познакомим вас с следующим выпуске журнала, и *дыхание Капалабхати*, которое не рекомендуется практиковать самостоятельно, а следует изучить под руководством опытного учителя.

Позы йоги, асаны.

Основными позами йоги, полезными для лечения сахарного диабета, являются те, которые вызывают растяжение и скручивание в нижнем грудном и верхнем поясничном отделах, где расположена поджелудочная железа. В следующем выпуске мы вас познакомим с несколькими эффективными и безопасными позами.

А пока ваше домашнее задание – тренировать диафрагмальное дыхание с полной на нем концентрацией. Постепенно добейтесь дыхания только животом. Будьте терпеливы, и со временем это целительное дыхание станет естественным для вас. А результаты не замедлят сказаться. Будьте здоровы!

Ольга Данилевич

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (RYT-500) И ЙОГА-НИДРЫ.
Автор уникальной методики преподавания "Open Heart Yoga".

Ультразвуковая липосакция:

Результат который
можно измерить!

50% OFF

АБСОЛЮТНО
БЕЗОПАСНЫЙ И ПОЛНОСТЬЮ
БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ МЕТОД
устранения
подкожно-жировой
клетчатки, основанный на
принципе *кавитации*.

ОТСУТСТВУЕТ
период восстановления
(NO DOWNTIME)



- Под воздействием ультразвука происходит разжижение жировой клетки и полное её опустошение - **без повреждения** соединительной и костной ткани, капилляров и внутренних органов.
- Проводится на новейшем оборудовании с использованием инновационного программного обеспечения.
- Результаты видны сразу (за первый сеанс можно **избавиться от 2-5 см жира!**)
- В зоне, где проводится ультразвуковая липосакция, **жировые клетки больше не восстанавливаются.**

416.300.6202 (Ирина) "Live The Life"
4646 Dufferin Street Unit 4, North York



ROYAL TEAM
REALTY INC. BROKERAGE

HAPPY HEALTHY HOME
for you & your family!

Tatiana Apanovitch
Sales Representative

416.564.9870 (direct)
905.508.8787 (office)

9555 Yonge St. Unit 406, Richmond Hill
Tat.Apanovitch@gmail.com
www.royalteamrealty.ca



CUSTOM-BUILT HOME IN KING CITY

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

УЖЕ ЛЕТО! А ВЫ ЕЩЕ НЕ ПОХУДЕЛИ?

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



SWITCH- это
переключение
организма на
питание запасами
жира

SWITCH MASSAGE

- Для похудения
- Анти-целлюлитный
- Лечебный

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
С КАЖДЫМ КЛИЕНТОМ



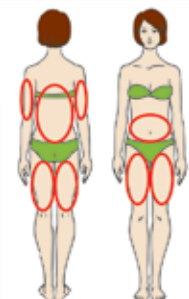
647-281-7654

VITALY KARATAEV

RMT (ONTARIO), MD (RUSSIA)

BENEFITS • HOME VISITS

4646 Dufferin Street, Unit #3



АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА: как выбрать продукт хорошего качества?

Общее загрязнение окружающей среды, а также токсичные химические вещества, содержащиеся в продуктах бытовой химии и косметических продуктах, которые мы используем в нашей повседневной жизни, ускоряют процессы окисления (старения) и являются большой нагрузкой на все системы нашего организма (иммунную, эндокринную и пр.).

Чаще всего это проявляется в виде наших недугов, которые могут появиться вследствие этого воздействия и выражаться в неожиданно возникших или обострившихся аллергиях, повышенной чувствительности, усталости, ухудшении качества сна и перепадах настроения.

И здесь все чаще слышатся голоса, что ароматические масла могут помочь. Упоминания о чудесных свойствах ароматических масел можно найти во многих древних манускриптах: благовония издавна использовались в Китае, Египте, Греции, Италии и других странах.

В последние годы популярность ароматических масел в Северной Америке также стремительно растёт: их используют как компоненты в продуктах для ухода за кожей, для снятия стресса и просто для хорошего настроения. И на самом деле, тонкие запахи лаванды или жасмина, распространённые по дому при помощи диффузора могут поднять настроение всем его обитателям. Однако, разнообразие продукции в магазинах от специализированных Health and Nutrition stores до универсамов типа Winners, а также разброс цен на одни и те же, согласно этикетке, ароматические масла, могут привести в замешательство непросвещённого покупателя.

Для начала разберёмся, что же такое ароматическое масло:

- Летучие соединения, выделенные из соцветий, лепестков, листьев, стеблей, корней, коры и т.д. различных растений, которые являются во много раз более концентрированными, чем само растение - источник.
- В каждом ароматическом масле содержится от 200 до 500 активных компонентов.
- Размер молекул этих масел настолько мал, что позволяет им легко проникать в мышцы и кровь.

Однако существует неутешительная тенденция, которая заключается в том, что косметическая индустрия и производство духов с синтезированными ароматами за последние десятилетия сильно снизили требования к качеству ароматических масел.

Поэтому, дорогие читатели, очень важно быть образованным потребителем и понимать, что существуют разные классы ароматических масел.

СИНТЕТИЧЕСКИЕ: созданные в лабораториях и имитирующие настоящие ароматические масла.

В докладе National Academy of Sciences, датированном ещё 1986 годом, указано, что 95% химикатов, используемых в искусственных ароматах, произведены из нефтепродуктов и содержат бензолные производные, альдегиды и многие другие вещества, известные своими токсичными свойствами.

ПОДДЕЛЬНЫЕ ИЛИ РАЗБАВЛЕННЫЕ: ароматический класс. Многие масла этого класса разбавлены пропиленгликолем, значительно уменьшающим свойства настоящего аромата. 98% всех ароматических масел, используемых в косметической индустрии, не имеют терапевтических свойств и используются только для имитации запаха живых растений.

НАТУРАЛЬНЫЕ И СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ: прошли необходимые тесты, но могут не иметь совсем или иметь всего несколько терапевтических компонентов.

Имейте в виду, что не существует четких стандартов на использование слова «натуральный».

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КЛАСС: чистые ароматические масла, содержащие все терапевтические компоненты.



Главной задачей при производстве масел такого типа является сохранение как можно большего количества летучих компонентов, так как терапевтические компоненты легко разрушаются при слишком высокой температуре или сильном давлении во время дистилляции.

Как же выбрать настоящие «живые» ароматические масла?

Несколько вопросов, которые помогут вам определить, заслуживает ли доверия компания-производитель ароматических масел.

1. Откуда компания получает сырье для производства масел?

- Имеет ли свои фермы и с какими фермами сотрудничает?
- Каким образом идентифицируется растение-источник?

Чаще всего дешёвые ароматические масла произведены синтетическим образом или из другого растения с похожим запахом. Поэтому ответственные компании серьезно относятся к выбору поставщиков сырья.

- Что делают с растениями, не прошедшими проверку на наличие необходимых компонентов или в случае обнаружения следов загрязнения тяжелыми металлами или химикатами?

2. Сельскохозяйственные методы и производство:

- Насколько четко контролируется качество почвы, какими методами избавляются от сорняков и чем удобряют?
- Как происходит уборка урожая: каким образом определяется время и условия сбора растений?

- Какими тестами подтверждается качество получаемого масла?
- Как упаковывается и хранится масло?
- Возможно ли проследить все этапы производства?

3. Есть ли в компании научный отдел с квалифицированными специалистами?

- Насколько высока квалификация работающих специалистов?
- Какие и на каком оборудовании проводятся тесты при создании новой и при проверке качества существующей продукции?
- Осуществляется ли тестирование продукции независимыми экспертами? И каким количеством экспертов?
- Сколько новых продуктов компания выпускает в год?

4. Получили ли масла сертификацию от Health Canada?

- Как много ароматических масел и других продуктов данной компании сертифицировано Health Canada в качестве возможных средств для облегчения симптомов простуды, стресса, болей в суставах, кожных проблем и головных болей, и многих других проблем? Где найти этот список?

5. Уровень социальной ответственности компании

- Насколько ответственно кампания относится к сбору сырья: восстанавливает ли вырубаемые деревья; соблюдает ли законы тех стран, где происходит сбор?

Несомненно, это очень длинный список вопросов. Но ваше благополучие и здоровье - тоже дело серьезное. Поэтому, если компания предоставляет материалы, подробно отвечающие на все эти вопросы и позволяет беспрепятственно посетить фермы, где выращивают растения и дистиллируют масла, то это должно быть самым веским аргументом для вашего выбора.

Будьте здоровы!

Катя Копылова
Тел: (289) 801-3727





Kate Kopylova
Healthy Living Advocate

*Young Living Essential Oils,
Independent Distributor
#3877818
Executive Leader*

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

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

Health Link Compounding Pharmacy

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

FREE Delivery for Prescriptions



В нашей аптеке вы найдете все необходимое

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



Anis George и его персонал всегда работают для Вас!

Наш адрес:
 9555 Yonge Street (at Weldrick East)
 Richmond Hill, ON L4C 9M5
 Звоните: (905) 508-2249 или (905) 508-2292
saintgeorgepharma@rogers.com

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

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ:

питание и образ жизни

Известно, что сахарный диабет - это заболевание, при котором уровень сахара в крови становится аномально высоким. Почему это происходит? Можно ли контролировать этот процесс и предотвратить заболевание? Является ли диабет 2-го типа хроническим и неизлечимым? На эти вопросы мы постараемся ответить в этой статье.



Рассмотрим простой пример: мы съедаем маленькую сладкую булочку, и это вызывает целую цепную реакцию в организме. Углеводы, особенно сахар, тут же поступают в кровь в виде глюкозы - основного источника энергии для большинства клеток. При этом наш организм устроен так, что уровень глюкозы в крови должен оставаться стабильно ровным. Когда единовременная доза сахара слишком велика, то уровень глюкозы в крови резко повышается, а это токсично для организма.

На помощь приходит специальный гормон - инсулин, который вырабатывается в поджелудочной железе. Он играет роль «проводника», дающего сигнал органам забрать из крови излишний сахар и распределить по клеткам тканей.

Больше всего глюкоза нужна мышечной системе, ведь это топливо, которое и даёт нам заряд энергии, чтобы двигаться. Однако, если мы двигаемся мало, то и энергии расходует немного. При этом, остается большой излишек, который откладывается «про запас» - часть в печень (отсюда и ожирение печени), а остальное - в жировые клетки. Да-да, лишние килограммы появляются не столько от жиров, как принято считать, сколько от углеводов в виде мучного и сладкого.

Кроме лишнего веса постоянное и чрезмерное употребление углеводов,

особенно чистого сахара, грозит и другими, более серьезными неприятностями:

- **Высокий риск развития диабета.** Из-за постоянно высокого уровня инсулина необходимого, чтобы нормализовать уровень сахара в крови, клетки перестают реагировать на него, т.е. «отказываются» забирать лишний сахар из крови и уровень глюкозы остается опасно высоким, а это уже предвестник диабета 2-го типа.
- **Гипогликемия** (патологическое состояние, характеризующееся снижением концентрации глюкозы в крови ниже нормы), которая может быть вызвана постоянными резкими перепадами уровня сахара.
- **Развитие воспалительных процессов в организме.**
- **Повышенный уровень холестерина и триглицеридов.**
- **Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний**, как следствие лишнего веса и ожирения.

И это еще далеко не полный список заболеваний.

Хорошая новость: вы можете помочь своему организму сохранить или даже вернуть здоровый баланс, и избежать этих заболеваний. Но для начала вы должны принять для себя жизненно важное решение: взять на себя

ответственность за свое здоровье и будущее! Это поворотный момент. А дальше мы дадим вам план, следуя которому вы сможете сделать правильные изменения в питании и образе жизни.

1. Во-первых, необходимо значительно снизить употребление углеводов, особенно зерновых, и полностью отказаться от рафинированного сахара во всех его формах. Необходимо исключить fast food, газированные напитки и фруктовые соки в коробках - в них нет ничего натурального, зато содержится огромное количество сахара.

Вместо этого включите в ваш рацион натуральную пищу: овощи, фрукты, яйца, рыбу, мясо. Не нужно бояться полезных жиров. Авокадо, кокос, орехи и семена, растительные масла холодного отжима (оливковое, подсолнечное, из виноградных косточек), а также кокосовое и топленое масло дают чувство сытости надолго, помогают избежать приступов голода, и стабилизируют уровень сахара в крови.

Отдавайте предпочтение углеводам с низким гликемическим индексом и с высоким содержанием клетчатки, которые способствуют равномерному поступлению глюкозы в кровь, что, в свою очередь, сможет поддерживать стабильный уровень энергии и бодрости в течение дня.

Гликемический индекс продуктов (ГИ) указывает на скорость усвоения организмом углеводосодержащих продуктов и повышения уровня сахара в крови. Другими словами, на то количество глюкозы, которое образуется в процессе пищеварения, что означает на практике: продукты, имеющие высокий индекс, насыщены большим количеством простых сахаров, соответственно с большей скоростью отдают свою энергию организму; продукты, имеющие низкий индекс, наоборот - медленно и равномерно.

Добавьте в меню специи и клетчатку, помогающие улучшить метаболизм. Так, добавление в блюда корицы помогает снизить их гликемический индекс. Исследования ученых доказали, что у пациентов с диабетом 2-го типа корица не только усиливает действие инсулина, но и снижает уровень холестерина. Только используйте не кондитерскую корицу, а натуральную цейлонскую (True Ceylon Cinnamon).

Клетчатка замедляет всасываемость глюкозы, поддерживая тем самым стабильный уровень сахара в крови. К тому же, клетчатка наполняет желудок и создает ощущение сытости, предотвращая перекармливание.

Хорошо улучшают метаболизм некоторые витамины и минералы в виде пищевых добавок.

Хром - минерал, помогающий инсулину выводить глюкозу из крови и распределять по тканям организма. Недостаток хрома приводит к тому, что действие инсулина блокируется на клеточном уровне, что и приводит к повышенному уровню сахара в крови. Комплекс витаминов группы В также улучшает энергетический метаболизм.

2. Необходимы физические упражнения, особенно силовые и высокоинтенсивные тренировки (High-Intensity Interval Training, HIIT), во время которых организм активно сжигает запас глюкозы.

3. Контролируйте уровень стресса! Стресс играет значительную роль в развитии многих заболеваний, так как он разбалансирует весь организм, особенно нервную и эндокринную системы.

Существует множество методик, которые могут помочь контролировать уровень стресса; необходимо найти методику, которая подойдет лично для вас.

Понимая механизм развития диабета 2-го типа, вы сами сможете контролировать этот процесс и предотвратить появление этого заболевания. К тому же, в последние годы медицина признала, что диабет 2-го типа излечим, и организм пациента может контролировать уровень глюкозы в крови самостоятельно. Все, что для этого нужно - сильное желание быть здоровым и ответственность за свое здоровье и благополучие. А затем конкретные шаги к здоровому образу жизни: правильное питание, физическая активность и умение справляться со стрессом.

Если у вас есть вопросы, связанные со здоровьем и лечебным или профилактическим питанием, звоните **(416) 939-4617** или записывайтесь на консультацию: nutriwellness4you.com/contact-me.

Анна Прокушева
R.H.N.

(Registered Holistic Nutritionist)



(416) 661-0888

В образовании с 2003 года!

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

**ОФОРМЛЯЕМ
финансовую
помощь**

ДИПЛОМ

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

СЕРТИФИКАТ

- ▶ Bank Teller
- ▶ Building Superintendent

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



**NEWMARKET HEALTH
& WELLNESS CENTER**

**Наши сертифицированные специалисты
помогут вам улучшить качество жизни!**

Если вы страдаете от...

- Болей в спине, шее, плечах
- Головных болей, мигреней
- Артрита и других болезней суставов
- Вывихов и растяжений
- Воспаления сухожилий (Тендинит)
- Стресса и нарушений сна

FSCO LICENSED

• All Benefits Accepted
• Walk-In Patients
Are Welcome

Если вам необходима
реабилитация после аварии,
травм или операции...
Мы можем помочь!

По всем вопросам или для записи
на консультацию, звоните:

905.967.0000 | 203 Eagle St., Newmarket, ON L3Y 1J8
e-mail: wellness@nmhealthcenter.com
www.newmarkethealthandwellness.ca



Путешествие в мир здоровой кулинарии
с шеф-поваром Дорис Фин

ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ: вкуснейшая традиционная пакора и чатни

Люди, которые больны диабетом, вынуждены очень внимательно следить за своим рационом. Однако, здоровое питание для многих звучит также, как и «безвкусная пища». Позвольте с вами поспорить!

Восемь лет назад я побывала в стране специй и ароматов. Индийские специи, известные во всем мире - мои любимые! Комбинаций специй, пикантных вкусов и оттенков может быть великое множество. Блюда 29 провинций страны уникальны и отличаются друг от друга. Сегодня я хочу предложить вам рецепты вкуснейшей традиционной индийской пакоры и чатни – с использованием натуральных растительных ингредиентов и наиболее здорового способа приготовления, что сохраняет их уникальный

самобытный вкус и делает полезными для больных диабетом и людей в пред-диабетическом состоянии.

Все ингредиенты можно найти в любом индийском магазине Торонто. Кроме того, (возьмите на вооружение!) свежие листья карри можно добавлять в любые другие блюда вашей кухни, как и лавровый лист, и продаются они по \$1 за пучок.

ЧАТНИ

Ингредиенты:

- 2 средних свеклы, очищенные и нарезанные кубиками
- 1 небольшая луковица красного лука или 3 лука-шалота, мелко нарезанного
- 1 головка чеснока, мелко нарезанного
- 1/4 чашки воды
- 2 ст.л. кокосового масла
- 1/2 ч.л. порошка куркумы
- 1/4 стакана несладкого сушеного или свежего измельченного кокоса
- по 1/2 ч.л. семян черной горчицы и тмина
- 1 ч.л. свежего тамаринда или свежесжатого лимонного сока



Дополнительно можно положить:

- 1-2 маленьких красных перца чили
- 1/2 -1 2 ч.л. кельтской соли
- 3 листа свежего карри

Пакора – традиционное блюдо индийской кухни. Широко известно не только в Индии, но и в других азиатских странах. Представляет собой овощи в тесте (кляре), обжаренные до хрустящей корочки и несравненно нежные внутри.

Чатни – традиционные индийские соусы, оттеняющие вкус основного блюда. Как правило, обладает ярко-выраженным острым или кисло-сладким вкусом и однородной консистенцией. Готовится из хорошо разваренных фруктов, реже – овощей, с добавлением соли и многочисленных пряностей.

Готовим с любовью...

1. Перемешайте свеклу с водой, куркумой и кокосом в блендере в течение 30 секунд. **2.** Отдельно нагрейте масло в маленькой сковородке на среднем огне. Прожарьте семена горчицы и тмина в течение 30 секунд (они должны лопнуть и выпустить аромат). Медленно перемешайте деревянной лопаточкой. **3.** Добавьте лук, листья карри и чили, постоянно помешивая в течение 2 минут. **4.** Перемешайте жареную смесь со свекольной в течение 30 секунд. **5.** Попробуйте и добавьте на вкус соль, перец чили или тамаринд / сок лимона. **6.** Для более плотной консистенции можно поддержать всю смесь на сковороде, периодически помешивая в течение 5-6 минут. Однако для сохранения питательных веществ в свекле я этого не рекомендую. **7.** Для более насыщенного вкуса охладите, накройте крышкой и поддержите в холодильнике до 5 дней. **8.** Само по себе чатни - это прекрасная добавка к сэндвичам, супам, салатам и вторым блюдам.

ПАКОРА

Ингредиенты:

- 1 маленький красный лук, тонко нарезанный
- 1 средняя морковь, нарезанная полосками
- 1/2 небольшого зеленого или красного перца, тонко нарезанного
- 1/2 чашки тонко нарезанной капусты (белой или красной)
- 5 стручков зеленого гороха, тонко нарезанных по диагонали
- 1/2 стакана нутовой муки

- 1/8 стакана воды (при необходимости добавьте больше)
- по 1/2 ч.л. семян аджвана и тмина
- 1/2 ч.л. порошка куркумы
- 1 ч.л. гарам масала или порошка карри
- 1 ч.л. кельтской соли
- 1/2 ч.л. черного перца

Дополнительно можно положить:

- 10 целых листьев свежего карри
- 1/2 ч.л. семян фенхеля
- 1/2-1 ч.л. порошка чили или кайенны

Готовим с любовью...

1. Разогрейте духовку до 375 ° F. **2.** Поместите пергаментную бумагу на большую форму для выпечки. **3.** Смешайте все ингредиенты в миске. Добавьте немного муки и / или воды, чтобы сохранить липкую, как тесто, консистенцию, чтобы овощи держались вместе. **4.** Скатайте шарики (из примерно 1 столовой ложки смеси) и поместите на пергаментную бумагу. **5.** Выпекайте в предварительно разогретой духовке 12 минут, затем переверните и выпекайте еще 12 минут. **6.** На стол подавайте горячим с чатни.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

РАК ГРУДИ С МЕТАСТАЗАМИ В КОСТИ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

В наше время диагноз «рак груди» перестал быть приговором. Своевременно обнаруженную опухоль возможно удалить, а последующее лечение химиотерапией позволяет значительно снизить вероятность повторного возникновения опухоли.

Но, к сожалению, во многих случаях злокачественной процесс может распространиться. В случае рака груди, наиболее грозной формой этого процесса являются метастазы в кости (чаще всего тазобедренные, черепные, позвоночные).

На рентгеновском снимке поражённые участки костей выглядят либо как пустоты, либо как пятна с избыточным образованием изменённой костной ткани. В том и в другом случае кость в этом месте становится хрупкой и может легко ломаться даже от небольшой нагрузки. Факторы, отвечающие за эти процессы достаточно хорошо изучены, что позволяет на культуре клеток оценить возможное антиметастатическое действие различных противораковых препаратов.

Испытания Неовастата AE-941 - природного многофункционального ингибитора ангиогенеза.

Для того чтобы определить, способен ли Неовастат регулировать свойства раковых клеток, образующих метастазы в кости, была использована экспериментальная модель клеток рака груди (MDA-MD-231), способных образовывать костные метастазы. Было показано, что Неовастат предотвращает деградацию костной ткани, вызванную раковыми клетками. Более того, Неовастат продемонстрировал способность подавлять активность фермента металлопротеиназы (MMP-9), с помощью которого раковые клетки «расплавляют» межклеточное желатиноподобное вещество и «уходят» от основной опухоли, создавая опасность возникновения удалённых метастаз.

Следующим этапом исследований был эксперимент на мышах, которым ввели культуру раковых клеток MDA-MD-231. В отсутствие какого-либо лечения эти клетки вскоре обнаруживаются в костях, разрушают структуру кости на 83%. Однако, когда мышам ежедневно давали препарат Неовастат, медуллярные (полостные) кости разрушались только на 19%, что продемонстрировало способность Неовастата осуществлять

профилактику нераспространения костных метастаз в этой экспериментальной среде. Кроме того, у мышей, принимающих Неовастат, наблюдалось уменьшение объема опухоли. Эти экспериментальные результаты продемонстрировали, что препарат Неовастат может способствовать профилактике костного метастазирования, а также подавлять рост, распространение разрушительного воздействия раковых клеток.

Клинический пример: пациентка Б., 57 лет, обратилась в 2002 г. с диагнозом рака груди и метастазами в ребра, кости таза, черепа после хирургической операции и полихимиотерапии. Получает препарат ежедневно по 90 мл. В настоящий момент имеющиеся метастазы в размере не увеличились, новых метастатических поражений не обнаружено. Состояние удовлетворительное.

По материалам: Weber MH, Lee J, Orr FW. "The effects of Neovastat AE-941 on an experimental metastatic bone tumor model".

Дополнительная информация по телефону: (416) 661-7890, www.angioworld.com.



Светлана Петлах

Страхование

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

Гарантированные инвестиционные программы RESP, RRSP, TFSA

☎ (416) 270-8591
✉ spetlaha@yahoo.com



ВСЕ ВОПРОСЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ



Elena Zavyalova

Insurance Broker, Financial Advisor

INSURANCE

- Life / Disability
- Visitor / Travel
- Critical Illness
- Mortgage Protection

INVESTMENT

- Education / RESP
- Retirement / RRSP
- Saving / TFSA
- Segregated Funds

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS



Dir: 647-402-9689
Fax: 416-736-4405

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



Древняя азбука Русов: СМЫСЛ БЫТИЯ

Рассказывает *Виталий Литвинов*

Вот мы и подошли к последней – седьмой строке Буквицы.

Итак, мы встали твёрдо под Родовые основы, познав образность Мира. И, поскольку всё находится в процессе творения, то естественный процесс и потребность любого Творца – это познание чего-то нового, т.е. получение нового опыта:



- Йота (е кр. нос.). **Расширение уровня осознанности, осознание своего предназначения.** Первочастица материи (квант), имеющая в себе полную информацию о целом. Графика: соединение, взаимосвязь букв ИЖЕИ и ЕНЬ, т.е. взаимодействие образных структур с Божественным Поток. Мы начинаем что-то из этого потока получать – то, чего у нас пока нет. Это изобретение, получение чего-то из вне – процесс познания непознанного. Современные учёные говорят, что нечто новое мы можем получить только из авторитетных источников. Тем самым они отключают нас от возможности творить самим новое так, как нам хочется, может и как это у нас получается! **ЁТА** – это познание и получение чего-то нового в виде ОБРАЗОВ! Можно сказать, что это духовный контакт, ясно-видение, яснослышание, яснознание, т.е. этот процесс и есть Буквица **ЁТА**.

Научившись взаимодействовать с Божественным Поток, получив конкретную практику, мы начинаем лучше воспринимать то, чего нам на самом деле нужно в этой жизни и то, чего НЕ нужно:



- Ота (о кр.). **Это осознанное неприятие, осознанный отказ от чего-либо известного.** То, что необходимо изучить и принять решение, сделать выбор – осознанный отказ от существующего, предлагаемого, искушающего. Вершение собственной судьбы.



Взаимодействие нас, как носителей Богатства Рода, с потоком, являет нам изнутри, сейчас не ведающим и не знающим, тот древний могучий опыт, который был накоплен многими поколениями наших предков. И мы начинаем понимать, что не всё так на самом деле есть, как нам кажется. Только таким образом мы можем твёрдо сказать, что это – **наше**, а это – **не наше!** И задаться вопросом: а это *не наше* - оно нам усиливает, преумножает наше богатство или оно нас ослабевает? Или оно нам чуждо и лишнее? Не понимая этого, мы становимся очень уязвимыми для тех, кто ставит своей целью нашу деградацию и невежество. Это очень важная Буквица! Кирилл и Мефодий в первую очередь изъяли **ЁТУ** и **ОТУ** из Кириллицы.

Научившись принимать новое и взаимодействовать с потоком, научившись осознанно отказываться от лишнего и ненужного, мы раскрываем в себе духовные структуры:



- Кси (кс). **Дух, пришедший (v), развивается на земле, проходя все стадии (З), и уходит далее (~).** Именно таким образом мы совершенствуем свой Дух, развиваем его, вступаем в духовные взаимодействия. Через познание нового и отказ от ненужного, мы усиливаем свой Дух. Мир духов, духовность. **Числовое значение – 60.**

Духовная структура – это строгость, вертикаль, стержень, который не только твёрдый, но и пронизывает абсолютно всё! Если взять **Ф** (ферть), то это Дух в физическом плане – обретение оси и есть обретение силы Духа.

Данная буква прописывалась везде, где шло определение духовного, определение могущества Духа. Он определял данную структуру, образ. Дух есть прибежище всего (жизни, света, чистоты и пр.). Все, что связано с духом, духовностью, определяла буква «кси».

(Ксения) – дух, живущий в бытие, который мы знаем.

Осознав, приняв духовные планы и структуры, человек воспринимает Душу:



- Пси (пс). **Душа и всё, что с ней связано (душевная структура).** Графика: **1** (связь) + **V** (примыкание двух структур) = (триединая форма: дух-душа-совесть). **Числовое значение - 700**, где 7 – душевное понятие и 00 – две сферы бытия. Образ: **душа и всё, что относится к душевному плану, порядку, формам.**



Без-смертное начало в человеке. Это чувственное восприятие, взаимодействие с любовью (**лю-бо-вь** – люди **Бога** ведают). Пространство любви.

Психология – наука о душе.

(Псевдо) – не принадлежащий своей душе.

Когда человек раскрыл в себе и духовные и душевные качества, он начинает в совершенно ином качестве воспринимать природу:



Фита (ф мяг.). **Это Природа. Единство духа, слияние с природой. Взаимодействие душевных и физических структур в едином пространстве. Взаимопроникновение. Проявление жизненной формы в иных измерениях. Числовое значение – 9.**

Это и природа вещей, и природа событий. Природа – это то, что является содержимым в коне (в круге). Она имеет свои законы, всю необходимую структуру, системность, которые помогают ей существовать без-конечно.



Природа – это все наши стихии, это умение с ними взаимодействовать, это всевозможные лешии, русалки и т.д. – наши земные существа, которые являются необходимым содержанием нашей Земли. Стихия – это одухотворённая материя, поэтому в сказках все стихии живые, герои общаются с ними и обращаются к ним за помощью. Это круговорот воды в природе, это круговорот еды и т.д. У всех явлений и событий есть своя природа, т.е. то, что может быть каким-то образом закономерно, систематично и гармонично.

Фита соотносится с женским началом. Женское имя пишется через **Ф** (фита), мужское – через **Ф** (ферт). В латинском пишется **Ph**. Интересно то, что кислотно-щелочной баланс пишется – **Ph**.

Познавая природу, являя природу, осознавая, что такое природа, человек обретает некую Благодать, т.е. он становится блаженным – носителем этой природной составляющей, мудрости как житейской, так и духовной:



Ижица (й, у, в, ю, н). **Движение, плод, гармоничное распространение, состояние благодати в земных условиях.** Услада. Более приземленное состояние по сравнению с **Гервь**.

Это состояние, когда человек раскрыл в себе свою природу, и когда природа приняла человека без-условно, т.е. человек стал являться частью природы (с-частью).

В – птичка, **К** – из потока вышла птичка. **В** – это состояние, когда вы из потока получили что-то очень важное, очень нужное. Это также и состояние, при котором мы к потоку подключаемся с какими-то ожиданиями и надеждами.

(Ипостась) – сущность, природа, естество. Благодатное, чистое, светлое.

Встина (устина) – гармоничная, природная красота. Мужское имя – **Встин** (Устин). При этом, земная истина – **исти-на**, вселенская истина – **істина**.

Научившись осознавать эту Благодать, осознавая это единение с Природой (многообразием Мира), человек лучше начинает воспринимать время:



Ижа (й). **Отражает характеристику движения времени (меру времени).** **Время как стихия.** Переходящая форма, разворота, переворота.

В начертании буквы отражен принцип зеркальности: **Ѧ+е**. Поэтому наш мир (бытие) – это структура размеренная, большая (е) – «макромир».

А другой, напротив, маленький (д) – «микромир».

Мелая – кратковременное (без чувств) обращение к посторонней женщине. Данная форма касается конкретного человека только на определённый промежуток времени. "Милая, позволь пройти", "Милос, передай на билет", "Милос, куда прешь?!". Раньше зло не персонализировали, т.е. одно и то же слово могло нести как положительный, так и отрицательный смысл.

Время нелинейно, неоднородно, оно многомерно и многогранно. Сейчас время воспринимается как линейная протяжённость нашей жизни: прошлое-настоящее-будущее, поэтому мы часто живём в прошлом или будущем (вчера было, завтра сделаю). Получается, что мы не живём в том моменте, когда должны творить! Это лишает нас способности явить свои творческие способности.

Славянская модель времени: есть вечность и есть без-конечное, без-временное, разграниченное здесь и сейчас. И мы на это смотрим с позиции **А** (Аза), т.е. того, кто является причиной и источником того, что он делает. Это и есть то, что необходимо пытаться почувствовать и себе явить, т.е. смотреть с позиции Творца. Мы – есть центр мира, и мы из него смотрим, никаких внешних координат не существует. Всё происходит по нашей воле и с нашего согласия – я разрешаю всё, что происходит вокруг меня.

Источником Божественной Силы творения являются люди на земле. Это даёт безупречность в своих глазах. Чтобы всё в моей жизни было так, как я хочу, я должен быть Творцом (Аз), я должен знать на чём я стою (Оук) и должен уметь взаимодействовать со временем (Ижа).

Вечность – это не измерение пространства, это состояние, в котором всё существует без-конечно. А Время – это самостоятельное существо во вселенной, с которым мы, хотим того или нет, взаимодействуем.

Итак, **седьмая Азбучная Истина: Ёта Ота Кси Пси Фита Ижица Ижа** – Смысл Бытия в творении своей судьбы с целью самосовершенствования, достигающего своего предела в равновесии Духа и Души во время их движения в Абсолюте.

Беседы с Миррой

СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ и уверенность в себе



Часто ли встречаются люди с собственным мнением и умением его защищать? Что вообще такое собственное мнение, собственная точка зрения или твёрдая личная позиция? Как его сформировать?

Собственная точка зрения — это жизненная позиция, с которой мы оцениваем происходящие вокруг нас события. А собственное мнение или личная позиция — это наша способность не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Однако, в наше время иметь собственное мнение очень трудно. Во-первых, мы все находимся в круговороте избытка разного рода информации. К тому же, воспитание и социальная среда навязывают определённые аксиомы мышления, нормы и стереотипы поведения. Подняться над ними не всегда легко...

Получается, что собственное мнение может быть только у человека, уверенного в себе.

Как сильно наше собственное мнение зависит от мнения окружающих нас людей? Степень этой зависимости может быть очень различна и во многом определять поведение человека. Те, кто способны адекватно реагировать на замечания, мнения окружающих и извлекать из них нужную информацию, заслуженно могут называться независимыми и уверенными в себе людьми. И напротив, если человек в своем способе жизни и принятии решений постоянно опирается только на мнение окружающих, то, скорее всего, безволен и не уверен в себе.

А уверенным человек бывает, когда он образован, начитан, постоянно и целеустремлённо развивается, набирает опыт, умеет учиться на ошибках — и не только собственных! Неуверенность же — это вечные сомнения, зачастую, неумение ставить цели и формулировать задачи; отсутствие четких устремлений и ориентиров, нежелание обретать новые знания, развиваться и задавать вопросы; отсутствие интересов. Это также озабоченность собственными недостатками, паника перед авторитетами, болезненная щепетильность относительно мнения других, неспособность анализировать сложные ситуации и принимать ответственные решения.

Уверенность в себе во все времена была синонимом успешности. Для способности формировать это чувство в себе, чтобы быть способным иметь собственное мнение, необходимы знания и упорство. Давайте коротко остановимся на этих двух важных условиях:

1. Знания.

Прийти к желаемым и запланированным достижениям помогут конкретные специфические знания. Это важный инструмент для прояснения перспектив и возможностей, для нахождения ресурсов, а также способ избежать ненужных вам целей (связанных с ними шагов) и препятствий. **Эту информацию нужно постоянно искать, найти и использовать по назначению.** Для тех, кто полон жизни всегда найдётся достаточно указателей правильного пути. Человек, открытый к знаниям всегда найдёт их источники. Мир, как я уже сказала, изобилует информацией: это и общение с людьми, и всевозможная литература, и

разные специализированные ресурсы в Интернете, и фильмы, радио, телепередачи, и многое другое.

Нужно стремиться каждый день узнавать, пробовать что-то новое. Это новое может понравиться вам, открыть неизведанные возможности, принести радость и удовлетворение. Знания — это сила! Стоит лишь помнить о том, что знания — это только потенциальная сила. Важно ими еще и пользоваться.

2. Упорство.

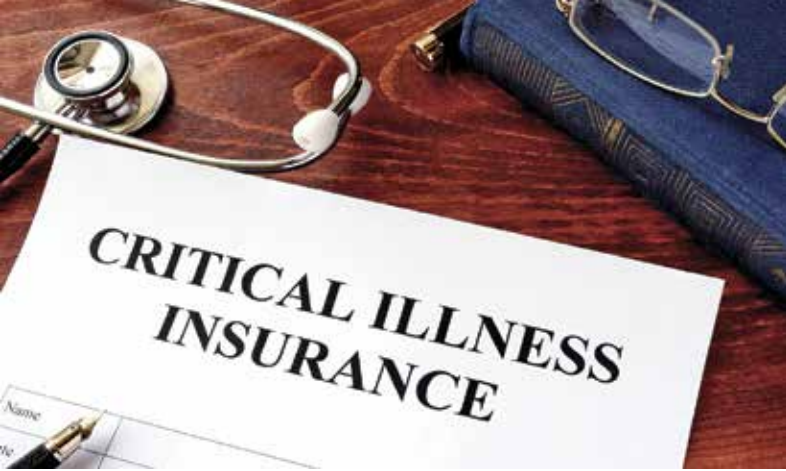
Это другое важное качество для формирования уверенности в себе. Это та настойчивость, терпение и терпимость, которые дадут вам спокойствие и уверенность, и помогут преодолеть всевозможные препятствия. Упорством, как правило, наделены люди, которые ясно видят свою цель. Она их мотивирует, поэтому они и готовы терпеливо и последовательно идти к своей цели. Упорство, твердая уверенность в собственной правоте и правильности выбранного пути помогут найти необходимые решения и способы продвижения, откроют дороги даже там, где путь был закрыт земными препонами и затуманен непонятностью происходящего. Каждый из нас имеет (часто не осознавая этого) возможность свободы, возможность жизни в любви и признании своих достоинств и потенциалов, а также право на собственное мнение. Нужно только это осознать и научиться пользоваться этими возможностями. У каждого из вас, дорогие читатели, всегда достаточно сил, энергии и средств для реализации ваших способностей и достижения целей.

Итак, для себя я сформулировала определение собственного мнения так:

Собственное мнение — это точка зрения на вопрос или ситуацию, которая помогает оценить эту ситуацию, принять определённые решения и сделать выводы. Это аргументы, с помощью которых человек может обосновать собственное поведение. Это позиция, которая помогает ориентироваться в окружающем мире, даёт возможность придерживаться определённой траектории развития и выбирать собственный путь.

Мирра Радий в Интернете

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



Сахарный диабет второго типа «не болит» и часто подкрадывается незаметно. Как правило, больные обращаются к врачу с жалобами на ухудшившееся зрение или боли в ногах. Причем, и с этими жалобами не спешат, списывая эти проблемы на возраст...

При этом диабет поражает сосуды, сердце, почки, зрение и нервную систему, и даёт осложнения, которые называются «критическими заболеваниями», потому что они могут привести к смертельному исходу, либо же серьёзно ухудшить состояние вашего здоровья.

- У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.
- Повышенная вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.
- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты.
- Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.
- Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.
- Процесс лечения диабета также может сопровождаться возникновением всевозможных отклонений психологического типа – от легкой апатии до серьёзной шизофрении.

Чтобы предотвратить эти последствия, необходимо вовремя начать лечение. Забота о своём теле — ваша основная обязанность, и начинается она с осведомлённости о своём заболевании и возможных его осложнениях.

В этой статье мы хотим уделить внимание экономическому, финансовому аспекту борьбы с осложнениями этой распространённой болезни 21-го века. Как уже не раз говорилось - болеть в Канаде дорого, а серьёзно болеть - ещё дороже. И несмотря на бесплатную медицину, ваш бюджет может потерпеть крах, когда дело касается критических заболеваний. Многие анализы, процедуры и медицинские препараты очень дорогие, и не покрываются Канадской системой здравоохранения.

Инсульт, как следствие осложнения сахарного диабета, может оставить семью без кормильца. Каждый третий инсульт случается у людей моложе 65 лет, и из 50,000 канадцев каждый год 75% выживут после инсульта, но 60% из них останутся неработоспособными и зачастую им будет необходим постоянный присмотр, а это дополнительные средства из бюджета семьи. Другое частое осложнение – инфаркт. Каждый второй инфаркт случается с людьми моложе 65 лет, и мужчины, в основном, и составляют эту группу риска. Восстановительный период может занять долгие месяцы, а то и годы, и конечно стоит больших финансовых затрат...

ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА и финансовая защита

Не менее тяжёлые финансовые последствия и у других критических заболеваний, вызванных диабетом.

Critical Illness Insurance (страховка на случай обнаружения критических заболеваний) – это страховая программа, которая поможет на этих непростых этапах жизни и борьбы с осложнениями сахарного диабета. Этот вид страховки по заслугам можно назвать страхованием жизни, так как условие контракта таково, что, если человек живёт после заболевания (инфаркта, инсульта, слепоты, ампутации ноги или других осложнений), то через 30 дней после постановки диагноза выплачивается вся сумма страховки. Эти деньги могут держать семью на плаву, пока идёт борьба за жизнь больного, либо во время длительного восстановительного периода. Эти деньги могут быть потрачены на медикаменты, не покрываемые государством, или на альтернативные методы лечения.

Однако, по статистике, 5 из 10 страховых приложений на Critical Illness Insurance отклоняются страховыми компаниями в силу того или иного риска: избыточный вес, высокое давление, нездоровый стиль жизни, включая курение и употребление алкоголя, предыдущая история болезней, плохая семейная наследственность, и другое. При подаче приложения компания рассмотрит ваши необходимые анализы и заключения врачей, и сделает вывод относительно вашего страхования. Начальная стадия диабета может быть рассмотрена и страховка может быть предоставлена. А вот страдающие прогрессирующим диабетом, к сожалению, уже входят в серьёзную группу риска, и их приложения на Critical Illness Insurance будет отклонена.

Вывод прост – «готовьте сани летом»! Вооружитесь информацией какие страховые программы существуют и какие проверки необходимо сделать вовремя. Заручитесь хорошей страховкой, которая поддержит вас финансово в случае критического заболевания, ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, правильно питайтесь и регулярно проверяйте состояние вашего здоровья. Будьте здоровы!

Марина Нейман-Фишман

RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

PROTECT WHAT MATTERS MOST!



**Marina
Neiman-Fishman**

RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor



(647) 643-2962

«СЛЫШАЩИЕ РУКИ» СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА ОТ ВРАЧА-ОСТЕОПАТА

Основной инструмент работы врача-остеопата — это его руки. С помощью рук врач чувствует любые микродвижения в теле (движения с амплитудой всего 8 микронов!) и может диагностировать дисфункцию в организме.

Однако, существует большое количество других признанных и эффективных техник лечения руками: массаж, мануальная терапия, кинезиология, хиропрактика. В чем же отличие остеопатии?

Простой пример. Если вы приходите к мануальному терапевту с болью в спине, то он будет заниматься вашей спиной, хотя причина может быть не в спине, а, например, в ступне. Или вы приходите с больным плечом, то вам будут лечить плечо, хотя причина может таиться в шейном отделе позвоночника.

Остеопатия основывается на комплексном подходе к организму, как к единому целому. Врач-остеопат ставит диагноз и лечит не болезнь, а человека в целом; он борется не с отдельными симптомами, а ищет и устраняет причины заболевания.

Современное определение остеопатии звучит так: «холистическая мануальная медицинская система профилактики, диагностики, лечения и реабилитации последствий соматических дисфункций, влекущих за собой нарушение здоровья, направленная на восстановление природных способностей организма к самокоррекции».

При этом, под соматической дисфункцией понимается нарушение подвижности, амплитуды движения тканей, суставов и органов. Другими словами, остеопат с помощью пальпации определяет, где нарушена подвижность в организме, а затем руками восстанавливает дисбаланс, устраняя ограничения. Все это проводится мягко, физиологично, деликатно, без резких рывков, хруста в костях и прочих звуковых эффектов мануальной терапии. Эффект от такого лечения ощущается практически сразу. Число визитов к остеопату, как правило, ограничивается тремя-пятью в зависимости от проблемы и не чаще, чем один раз в неделю.



Наука, искусство и философия

О философском аспекте мы уже говорили — остеопат ищет причину причин. Искусство же заключается в полном принятии пациента, при этом оставаясь максимально нейтральным. У остеопата не должно быть никаких лишних переживаний, негативных эмоций, поскольку это можно легко передать пациенту через руки. Самый важный момент в остеопатии — нейтральность и слушание тела. А тело само подсказывает, что нужно делать, какими должны быть правильные движения и их амплитуда. Порой движения бывают очень незначительные. Иногда кажется, что остеопат ничего не делает, просто положил руки на вашу голову и замер. Но на самом деле он совершает большую работу, просто это движения на уровне миллиметров.

В остеопатии выделяют три направления:

1. Структуральная остеопатия — работа с опорно-двигательным аппаратом, мышцами, связками, фасциями, суставами. Этот вид остеопатии позволяет лечить больные суставы и позвоночник, например, плече-лопаточный периартроз, боли в спине и шее, головные боли напряжения.

2. Висцеральная остеопатия — работа с внутренними органами грудной и брюшной полостей. С помощью техник висцеральной остеопатии можно, например, корректировать опущение внутренних органов (почки, матка), снимать спазмы кишечника, восстанавливая нормальную перистальтику и стул, улучшать работу печени и желчного пузыря при дискинезии желчевыводящих путей.

3. Краниосакральная остеопатия предполагает тонкую работу с крестцом и костями черепа. Современными методами исследования доказано, что кости черепа остаются подвижными на протяжении практически всей жизни и совершают микродвижения. При нарушении биомеханики костей черепа вследствие травм, как правило, родовых травм, могут возникать различные симптомы и заболевания: головные боли, головокружения, мигрени, задержка речевого и моторного развития у детей и т. д. Пока первопричина в виде соматической дисфункции костей черепа не будет устранена, симптомы и болезнь не отступят, и медикаментозное воздействие будет давать лишь кратковременный результат.

Остеопатия зарекомендовала себя как безопасный и высокоэффективный метод лечения. Ежегодно миллионы пациентов во всем мире обращаются к остеопатам с заболеваниями позвоночника и суставов (сколиоз, нарушение осанки, боли в спине и суставах), при невралгии, со спортивными травмами, последствиями черепно-мозговых травм и операций, головными болями и мигренью, головокружениями, заболеваниями органов пищеварения (хронические запоры, метеоризм, дискинезия), синдромом хронической усталости, нарушением сна, беспокойствами, тревогой, а также с гормональными нарушениями.

При этом, наивно полагать, что остеопатия является панацеей от всех болезней. Остеопатия — это мощный инструмент поддержания здоровья и профилактики многих заболеваний. Но она наиболее эффективна в совокупности с другими методиками лечения. Грамотные остеопаты широко используют современные методы диагностики (МРТ, КТ, УЗИ, фотоспектрометрию и пр.) и успешно работают с другими врачами: неврологами, гинекологами, педиатрами, ортопедами, терапевтами, ЛОР, стоматологами, и многими другими.

Кроме того, для обращения к врачу-остеопату существуют противопоказания. В основном, это серьезные хронические заболевания в стадии обострения, лихорадка, онкология, психические заболевания. Вопрос о возможных противопоказаниях должен решать врач-остеопат во время консультации.



ОСТЕОПАТИЯ для диабетиков

Диабет относится к одному из самых тяжелых типов нарушений обмена веществ – это нарушение метаболизма углеводов.

Однако, многие специалисты не считают диабет заболеванием, потому что человек в таком состоянии просто должен соблюдать определенные правила, и качество его жизни будет оставаться достаточно высоким. Если посмотреть на ситуацию отстраненно, то диабетики – достаточно счастливые люди, чья жизнь проверяет на прочность в плане их убеждений.

Во-первых, они должны заботиться о том, что они едят: еда должна быть очень простой, состоящей из белка и зеленых овощей, что само по себе полезно всем!

Второй жизненно важный фактор для больных диабетом: снижение сахара за счёт увеличения физической активности. Страдающие этим заболеванием должны регулярно заниматься физкультурой, аэробикой и другими подобными видами спорта. Иногда даже просто полезно ходить в быстром темпе по парку, лесу. Снизив до минимума употребление углеводов и регулярно занимаясь спортом, можно добиться прекрасного состояния и самочувствия!

А если соблюдать третье важное правило – снижение нервной нагрузки, то риск для здоровья можно свести на самый минимум.

Другая группа диабетиков (первого типа) – инсулинозависимые, тоже должны быть сознательными и осторожными. Инъекции инсулина не обеспечивают полную безопасность от повышения сахара. Поэтому необходимо соблюдать диету, иметь достаточную физическую нагрузку – что может помочь уменьшить зависимость от инсулина.

В последнее время больные, страдающие сахарным диабетом, все чаще обращаются за помощью к врачам-osteопатам. И их решение вполне оправданно: остеопатия способна значительно облегчить состояние здоровья при сахарном диабете и в любом возрасте помочь начать новую жизнь, так как:

- Остеопатический курс лечения воздействует непосредственно на причину заболевания, ликвидирует корневую соматическую дисфункцию и ее цепи;
- Восприятие остеопатами организма человека как единого целого и планомерное лечение по этапам;
- Снятие стресса, как одна из важных составляющих процесса лечения при сахарном диабете, поскольку именно стрессы зачастую ведут к соответствующей реакции организма.

Одним из первоочередных факторов, способным спровоцировать развитие сахарного диабета, является нервный стресс.

- При стрессе подавляется выброс инсулина, деятельность органов желудочно-кишечного тракта, половое и пищевое поведение.
- Регулярный стресс понижает чувствительность инсулина.

Хронический стресс повышает уровень глюкозы в крови и вызывает гиперинсулинизм и, в конечном итоге, приводит к инсулинорезистентности и понижению чувствительности инсулина.

С точки зрения остеопатов основными причинами развития сахарного диабета можно назвать:

- нарушение кровоснабжения;
- неправильное питание;
- психологические травмы, нервные напряжения и стрессы;
- нарушение нормальной деятельности, а также патологии внутренних органов;
- наличие хронических инфекционных заболеваний;
- продолжительный прием лекарств;
- изменения в работе и взаимосвязи эндокринных желез и нервной системы.

Стоит отметить, что в лечении сахарного диабета остеопатия не соперничает с традиционной медициной, а эффективно дополняет ее, естественным способом устраняя имеющиеся сбои и нарушения в работе организма, и нормализуя выработку необходимых гормонов. Это лечение безболезненно, не имеет противопоказаний и применимо в любом возрасте.

Виктория Красков (Viktoria Kraskoff)

Osteopathic manual practitioner, DOMP

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)

Osteopathic manual practitioner, DOMP



Остеопатия для детей и взрослых

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

А ТАКЖЕ

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



(416) 835-5114



curewithknowledge@hotmail.com

ГОМЕОПАТИЯ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Существует мнение, что гомеопатия лечит очень медленно: ведь нужно принимать капли или крупинки в течение длительного времени, месяцами. Это одно из самых распространённых заблуждений.

Гомеопатия эффективна как при острых состояниях, так и при хронических. Отличие от традиционных методов заключается в том, что гомеопатия использует природные механизмы саморегуляции, поэтому проявления болезни, например, в виде высокой температуры не подавляются (как известно, с помощью повышенной температуры организм активно борется с возбудителем вирусного заболевания). Напротив, благодаря гомеопатии, начатые организмом процессы становятся максимально эффективными и заканчиваются быстрее. Однако, даже в случае острых состояний, таких как сильные отравления, травмы, бурные аллергические реакции и т.п., когда возникают критические ситуации, при наличии необходимых лекарств, гомеопатам удалось спасти не одну жизнь. В развитых странах имеются гомеопатические клиники, имеющие возможность наблюдать больных в условиях стационара, т.е. справляться с острыми и сложными случаями исключительно с помощью гомеопатических средств.

А знаете ли вы, что в домашних условиях мы вполне можем гомеопатическими препаратами разрешить большинство бытовых ситуаций, не прибегая к помощи специалистов-медиков?



Например, таких как лёгкие бытовые травмы и ушибы, тошнота и рвота, незначительные отравления и изжога, аллергические реакции и нарушения сна, грипп и простудные заболевания и т.п. Приведем несколько простых примеров.

Сладкие крупинки гомеопатического препарата *Iris* могут быстро облегчить страдания людей, страдающих приступами изжоги. При этом, согласно описаниям пациентов, не наблюдается никакой болезненной отрыжки как при применении соды, когда делается несколько глотков, затем идёт химическая реакция с невременной отрыжкой, и только затем болезненное ощущение несколько затихает.

Эта статья не посвящена восхвалению препарата *Iris* и отнюдь не означает, что все изжоги могут быть излечены этим препаратом. Кому-то этот препарат может не помочь или эффект будет нестойким (поэтому в гомеопатии препараты подбираются индивидуально для каждого пациента). Мы лишь описываем эффективность гомеопатических средств для облегчения острых состояний и развенчать миф о том, что гомеопатические препараты работают медленно, постепенно изменяя процессы в организме.

Другой миф относительно гомеопатии – это то, что гомеопатические препараты, по большей части, эффект плацебо.

Случилось так, что специалист-гомеопат оказался в колхозном коровнике. Среди прочего ему показали бычка, которому было от роду дней пять. У него был пупочный сепсис, и, несмотря на многочисленные уколы антибиотиков, шансов на выживание у него не оставалось. Специалист предложил давать бычку гомеопатический препарат *Hepar Sulphur*. И через два дня гомеопату принесли банку свежего молока в подарок «от мамы телёнка». Оказалось, что гнойник вскрылся, выдав полстакана гноя, краснота и отёк быстро сошли, и жизнь телёнка была спасена.

Описано немало случаев исцеления животных, которые лишены всякой предвзятости и не принимают участия в теоретических измышлениях и спорах об эффективности гомеопатии. Здесь стоит заметить, что гомеопатическая ветеринария весьма распространена в Европе.

Возвращаясь к лечению людей, всем хорошо знакомы симптомы пищевого отравления. Общее недомогание и лёгкий озноб, неприятные ощущения во рту, изжога и позывы на стул. Гомеопатический препарат *Arsenicum album* может помочь справиться с сильнейшими пищевыми отравлениями. Согласно свидетельствам пациентов, уже через десять минут рассасывания крупинки *Arsenicum album* наступает облегчение. А через несколько часов, благодаря гомеопатии, сильное пищевое отравление может превратиться в небольшое приключение без последствий.

Острые состояния зачастую сопровождаются активной реакцией организма. Видимые проявления гриппа, например, характеризуются раздражением слизистых верхних дыхательных путей, повышенной температурой и различными другими симптомами. Цель гомеопатии не подавить эти процессы, а сделать их более эффективными. Применяя различные гомеопатические «антигриппины», мы можем справиться с болезнью более легко и в более короткие сроки. И к тому же с большей пользой. Ведь повышенной секреторной деятельностью организм стремится усилить защитные процессы в борьбе с вирусами. А при повышенной температуре в нашем организме «сгорают» не только токсины гриппа, но и многие другие, накопленные за длительный период.

В следующем выпуске мы расскажем, как гомеопатия помогает в лечении хронических заболеваний. Следите за нашими публикациями и будьте здоровы!

Natasha Zarubin,

REGISTERED HOMEOPATH

tel. 416-274-3027 I web: homeopathyland.com

Homeopathy for Humanity -
ОСОЗНАННОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.
Во многих случаях гомеопатия эффективна,
где медицина бессильна.

**NATASHA
ZARUBIN**

Registered Homeopath
Member of College
of Homeopathy
of Ontario



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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.

Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com



СОБИРАЙТЕСЬ ВСЕ НА БАЛ!

Бал... Это волшебная красота бальных нарядов и блеск украшений. Это кружение в танце под звуки завораживающей классической музыки. Это магическое действие из любимых сказок детства про Золушку и Щелкунчика. Радостное и яркое событие, пропитанное светлыми надеждами и наивно-трогательными мечтами, как первый бал Наташи Ростовской.

Исторически, в дореволюционной России, балы были самыми значимыми событиями в жизни светского общества! Особенно великолепны были великосветские балы второй половины XVIII и первой половины XIX века. В залах горели тысячи свечей. К ужину подавались фрукты, деликатесные сорта рыбы, икра и дорогие вина со всего света. На балах чаще всего происходили светские дебюты молодых людей и девушек, которые начинали выводить в свет.

Множество разновидностей имели и общественные балы, которые устраивались не только дворянством, но и купечеством, ремесленниками, художниками или артистами, и где круг участников был широким и пёстрым. На такие балы продавали билеты, которые мог купить каждый желающий.

Наиболее весёлыми и непринуждёнными бывали обычно балы семейные. Их приурочивали к семейным праздникам, приглашали родню и близких знакомых, как правило, несколько десятков человек.

Были, наконец, ещё сельские праздники, устраивающиеся летом на дачах и в загородных имениях. Они включали, кроме бала, музыкальные концерты, фейерверки, катание на лодках, танцы прямо под открытым небом – на лужайках или в огромных палатках среди деревьев парка.

Правила бального этикета несколько видоизменяясь от эпохи к эпохе, но в главном на протяжении веков оставались неизменными. Многие из них вполне подходят для сегодняшнего времени.

Прежде всего помните, бал – это достоинство, честь. Стиль поведения – это галантность и изысканность манер. Для кавалеров обязательен строгий костюм, галстук или бабочка, хорошие туфли. Для дам – бальное или вечернее длинное платье, красиво убранные волосы. Следует избегать вычурности и нескромности (например, глубоких декольте и излишка косметики). Громкий смех, шумная склока, нескромные взгляды, пренебрежение, кокетство, в общем, всё, что расходится с законами красоты и приличия должно избегаться. Помните, что искусство общения ничуть не менее важно на балу, чем умение хорошо танцевать.

Осень – время балов в Канаде. Славная традиция проводить ежегодные русские балы поддерживается с середины прошлого века, и

4 ноября в Торонто нас ждет традиционный, ежегодный Русский бал. Он организован Русско-Канадским культурно-просветительным обществом и будет проводиться уже в 64-й раз. В этом году Русский бал посвящен 200-летию Ивана Сергеевича Тургенева.

Это редкая возможность провести праздничный вечер в кругу лучших представителей нашей русскоязычной общины, в окружении изысканно элегантных дам и галантных кавалеров, в атмосфере великолепия, роскоши и праздника. Это возможность встретить новых интересных людей, а может быть и свою судьбу. Ведь в прежние времена именно на балах люди находили свою пару.

А если ваши дети уже юноши и девушки, то им пора быть «выведенным в свет» на свой первый бал, как это было принято в старину. Устроители бала бережно хранят традиции, и бал, как всегда, будет торжественно открываться представлением дебютантов. Юные красавицы в сопровождении кавалеров будут представлены почётным гостям.

Приглашаются девушки в возрасте от 16 до 23 лет, чтобы стать дебютантками Русского Бала - 2018. Также приглашаются юноши в возрасте от 16 до 25 лет в качестве танцевальных партнеров. Дополнительная информация по телефону 647-285-3145.

4 ноября вы сможете покрасоваться в изящном бальном платье или элегантном костюме, закружиться в танце, попробовать изысканные угощения, послушать профессиональных исполнителей и получить много других приятных сюрпризов. Собирайтесь все на бал!

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается **гипергликемия** – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

Различают два типа сахарного диабета – инсулинозависимый и инсулиннезависимый.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА (инсулинозависимый)

Диабет этого типа возникает вследствие нарушения работы иммунной системы и прямого разрушения клеток поджелудочной железы, производящих гормон инсулин. При разрушении 80-90% β -клеток возникает абсолютный дефицит инсулина, что приводит к нарушению поступления глюкозы из крови внутрь клеток. Возникает странная ситуация – в крови больного сахарным диабетом 1 типа глюкозы много, а клетки «голодают». Начинается распад собственных жиров, однако в процессе образуются крайне токсичные кетоновые тела, организм подвергается интоксикации. Если не восполнить дефицит инсулина, то развивается крайне серьезное осложнение — диабетический кетоацидоз или кетоацидотическая кома.

Разрушение клеток носит необратимый характер, поэтому излечиться от сахарного диабета 1 типа невозможно. Единственным способом поддержания нормального уровня сахара в крови является пожизненное введение инсулина. По сути, это заместительная терапия, которая должна восполнить дефицит отсутствующего гормона.

Сахарный диабет 1 типа проявляется обычно в детском или подростковом возрасте. Начало заболевания – бурное. Характерная клиническая картина начала заболевания: снижение веса, слабость, жажда, выделение большого количества мочи, наличие ацетона в моче, запах ацетона в выдыхаемом воздухе, иногда — кома. Пациенты нередко узнают о своем заболевании только очутившись в клинике для интенсивной терапии. Лечение сразу начинается с введения инсулина. Других способов лечения сахарного диабета 1 типа не существует, промедление может привести к смерти пациента вследствие диабетической комы.



«КОВАРНЫЙ» САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА (инсулиннезависимый)

Этот тип диабета сопровождается нормальной или повышенной выработкой инсулина. Причиной развития заболевания является несвоевременное поступление инсулина в кровь, а также снижение чувствительности клеток тела пациента к инсулину. При сахарном диабете 2 типа инсулина в крови обычно достаточно (или его уровень даже повышен), однако клетки его «не чувствуют», и глюкоза не может поступить из крови внутрь клеток. Нарушение чувствительности к инсулину обозначается термином «инсулинорезистентность». При сахарном диабете 2 типа недостаточность инсулина имеет не количественный характер (недостаток выработки инсулина), а качественный характер (недостаточный эффект инсулина). Причины плохой эффективности инсулина могут быть различными.

У некоторых пациентов теряется чувствительность рецепторов на поверхности клеток к инсулину: клетки теряют способность связывать инсулин своими поверхностными рецепторами, поскольку эти рецепторы повреждены. Инсулин не может активировать рецепторы на поверхности клеток, а те, в свою очередь, не могут активировать механизм всасывания глюкозы в клетку. Нередко эту форму сахарного диабета 2 типа называют «диабет толстых», поскольку она встречается чаще у пациентов с повышенной массой тела.

Бывает и так, что инсулин вырабатывается дефектный, не подходящий к нормально сформированным рецепторам. В этом случае рецепторы на поверхности клеток устроены совершенно нормально, но инсулин не может с ними связаться, поскольку он имеет неверную структуру. Эту форму сахарного диабета 2 типа называют «диабет худых».

Лечение сахарного диабета 2 типа производится не инсулином, а препаратами, повышающими чувствительность клеток к инсулину. Использование инсулина при лечении диабета 2 типа тоже возможно, но он используется относительно редко, только в случаях невосприимчивости к сахароснижающим препаратам.

Сахарный диабет 2 типа развивается менее остро, чем диабет 1 типа. Коварство этого типа диабета заключается в том, что симптомы менее выражены, поэтому пациент часто замечает их не сразу. Между тем, своевременная диагностика сахарного диабета 2 типа очень важна, поскольку только на ранних стадиях возможно проведение эффективной профилактики развития осложнений.

ФАКТОРЫ РИСКА

Что же предрасполагает к появлению сахарного диабета? Факторы риска могут включать:

- наследственную предрасположенность;
- ожирение;
- болезни, в результате которых происходит поражение бета-клеток (болезни поджелудочной железы – панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции), провоцирующим фактором может быть травма;
- разнообразные вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп);
- нервный стресс, как предрасполагающий фактор, особенно, если имеется неблагоприятная наследственность и избыточный вес;
- возраст – чем старше человек, тем больше есть оснований опасаться сахарного диабета. Есть мнение, что при увеличении возраста на каждые десять лет вероятность заболевания диабетом повышается в два раза.

Таким образом, диабет бывает, как наследуемым, так и приобретенным. Сочетание нескольких факторов риска повышает вероятность заболевания диабетом: для больного с ожирением, часто страдающего от вирусных инфекций – гриппа и др., эта вероятность приблизительно такая же, как для людей с отягощенной наследственностью. Доказано, что избыточный вес провоцирует диабет второго типа, при этом снижение веса и сбалансированная физическая нагрузка позволяют нормализовать уровень сахара в крови.

Оба типа диабета чреваты серьезными осложнениями. Так, диабетическая кома, гипогликемия, кетоацидоз могут развиваться буквально в течение 2-3 часов и, в некоторых случаях, привести к смерти. Также диабет является причиной проблем со зрением (вплоть до полной слепоты) и состоянием кожных покровов, поражает сердце, почки, нервную систему, сосуды. Тромбоз, атеросклероз, почечная недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт — вот лишь малая часть списка опасных заболеваний, которые могут наблюдаться при несвоевременной диагностике и неправильном лечении диабета.

Чтобы избежать необратимых последствий, врачи рекомендуют минимум раз в год проходить полное обследование организма, особенно при наличии «факторов риска» и тем более — при появлении первых признаков сахарного диабета. **Будьте здоровы!**

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Самой большой проблемой является своевременная диагностика: многие пациенты обращаются в клинику на поздних стадиях диабета, часто уже с осложнениями. Поэтому важно своевременно выявить первые признаки сахарного диабета на ранних этапах:

- **Неутолимая жажда, или полидипсия.** Потребляете жидкость в значительном количестве, но постоянная сухость во рту не уходит. Неутолимая жажда развивается из-за повышенного уровня глюкозы в крови, вследствие чего организм с целью разжижения крови требует большего количества жидкости.
- **Учащенное мочеиспускание или полиурия,** так как почки не справляются и забирают дополнительную жидкость из крови для выведения лишнего сахара из организма. Также частые вялотекущие, неподдающиеся лекарственной терапии пиелонефриты говорят о возможном заболевании, связанном с повышенным уровнем глюкозы.
- **Стремительные изменения веса.** Резкая потеря веса, как правило, происходит при диабете 1 типа, при диабете 2 типа больные обычно набирают лишний вес. Причина – недостаток необходимого инсулина, который расщепляет пищу.
- **Нарушения аппетита** связаны с нарушением метаболизма глюкозы в организме.
- **Повышенная утомляемость, слабость, резкая потеря физических сил** могут быть признаками диабета. Сахар остается в крови, и клетки начинают испытывать энергетическое голодание.
- **Запах ацетона** изо рта.
- **Опоясывающая боль в животе.**
- **Зуд и сухость кожи,** вследствие выведения повышенного количества сахара через потовые железы. Иногда причиной кожного зуда могут быть грибковые инфекции, которые развиваются из-за снижения иммунитета.



- **Длительно незаживающие кожные инфекции,** которые развиваются в результате пониженного иммунитета, также являются поводом для обследования на предмет сахарного диабета.
- **Пигментация кожи ног,** связанная с поражением внутренней стенки кровеносных сосудов, и, как следствие, нарушением кровоснабжения в этой области.
- **Чувство онемения и покалывания пальцев рук и ног** возникает при поражении периферической нервной системы постоянно повышенным уровнем сахара в крови.
- **Выпадение волос,** связанное с нарушением обмена веществ в организме.
- **Ухудшение зрения** («песок в глазах», изображение резко начинает двоиться), причиной чего может быть расстройство функции сетчатки глаза, к которому приводит высокий уровень сахара в крови.

Важно помнить, что диабет 2-го типа – крайне коварная болезнь, которая протекает без явных симптомов. Обнаружить диабет можно только с помощью исследования крови и мочи на содержание сахара.



ПЕРЕХОД НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: с чего начать?

Рассказывает Наталья, жительница Торонто, мама 18-летнего Рона, которая не только смогла помочь своему ребенку справиться с заболеванием так, чтобы нормально жить с диабетом 1-го типа, но и на своем популярном блоге rondiabetic.com делится своими наблюдениями, находками, знаниями и опытом с другими, оказавшимися перед лицом этого неизлечимого заболевания. Сегодня Наталья поделится с читателями журнала «Будь Здоров!» своим личным опытом перехода на здоровую систему питания.

Когда в 2007г. нашему сыну поставили диагноз диабет 1-го типа, в поисках лечения этого недуга мы поняли, что один из основных способов добиться хорошего самочувствия – правильное питание.

Начать переход на здоровое питание нелегко. Многих просто передергивает, когда они слышат «здоровое питание» или что-нибудь «здоровое». Нелегко отказать от привычного вкуса продуктов и удовольствия, которые они приносят. Но согласитесь, гораздо больше удовольствия можно получить тогда, когда у вас или у вашего маленького диабетика больше энергии, крепкая иммунная система и оптимально здоровый кишечник.

Последние научные исследования совсем недавно обнаружили связь между питанием, микрофлорой кишечника и иммунной системой.

Все, что мы едим, влияет на популяцию бактерий в кишечнике. Некоторые продукты стимулируют разрастание плохих видов бактерий, которые затем могут вытеснить здоровые. Этот дисбаланс может поставить под угрозу способность кишечника создавать иммунные клетки, а также способность слизистой оболочки кишечника держать в норме плохие бактерии, непереваренные частицы пищи и болезнетворные микроорганизмы. Дисбаланс микрофлоры кишечника может привести к дисфункции иммунной системы.

7 признаков нездорового кишечника:

1. вздутие живота, газ, диарея;
2. пищевая аллергия;
3. частые инфекции;
4. проблемы с кожей (экзема, розацеа);
5. сахарный диабет, аутоиммунные заболевания;
6. депрессия, беспокойства, перепады настроения, раздражительность;
7. плохая память, ADD или ADHD.

Здоровое питание и здоровая диета:

- все употребляемые продукты питания не должны вредить здоровью пищеварительной системы;
- употребляя продукты питания, мы также должны думать о том, как они влияют на кишечные бактерии, которые должны находиться в равновесии для поддержания физического и психического здоровья, что очень важно для маленьких диабетиков и подростков в период созревания;

- продукты обеспечивают организм всеми нужными витаминами и минералами, многие из которых, из-за плохой микрофлоры, у диабетиков особенно, не всасываются.

Итак, для более легкого перехода на здоровое питание...

- Подойдите к этому осознанно, читайте литературу о питании и здоровье.
- Просвещайте своих домочадцев о прочитанном и обменивайтесь мнениями. Из личного опыта и наблюдений мы поняли, что всей семье необходимо питаться одинаково. Нужны усилия, время и терпение, чтобы сломать старые стереотипы у всех членов семьи.
- Переходите на новую диету постепенно. Убирая один «вредный» продукт, заменяйте его полезным. Увеличивая полезные продукты, уменьшайте вредные, постепенно сводя их на нет.
- **Прежде чем идти в магазин**, сделайте список полезных продуктов и старайтесь не искушаться при виде вредных для здоровья продуктов питания.
- Объясните причину вашего перехода на здоровое питание друзьям, родным и близким — диабет не шутка.
- Крайне внимательно читайте информацию на упаковках/этикетках при покупке всех продуктов.

Ну а диабетикам в любом возрасте и с любым стажем диабета необходимо убрать из ежедневного рациона:

- содержащие глютен продукты;
- сахар и сахаросодержащие продукты;
- молоко и все молочные продукты животного происхождения (заменить молоко на любое ореховое молоко, желательно домашнего приготовления);
- мясные продукты (особенно красное мясо, а также продукты из мяса);
- сливочное масло и модифицированные растительные масла (маргарин).

При этом необходимо увеличить в ежедневном рационе:

- употребление ферментированных продуктов и/или пробиотических добавок;
- употребление клетчатки (зелени, сырых овощей и фруктов);
- употребление сырых орехов и семян, чечевицы, бобов и растительных жиров.

Из нашего личного опыта: ключом в переходе на здоровое питание и восстановление микрофлоры кишечника являются умеренность и терпение. А результат – это здоровье всех членов семьи, включая маленьких диабетиков, энергия, устойчивость к инфекционным заболеваниям и даже способность перебороть плохую генетику.

Будьте здоровы!

ДИАБЕТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность - важное дополнение к медикаментозному лечению сахарного диабета. Основные принципы подбора физических нагрузок для больных диабетом - это индивидуальный подбор интенсивности и методики выполнения упражнений, с учетом возрастных особенностей и типа заболевания.

Исследования показывают, что такого рода физическая нагрузка позволяет повысить эффективность получаемой терапии, добиться общей стабилизации обмена веществ, снизить риск развития осложнений, и улучшить общее физическое и психическое состояние.

Все это возможно достигнуть путем сочетания эффективной дыхательной гимнастики и физических упражнений по уникальной методике GYROTONIC®. Комплекс упражнений GYROTONIC® подбирается индивидуально, учитывая не только нюансы заболевания и особенности состояния организма, но и исходный уровень физической подготовки, и может включать:

- разминочную часть, которая обеспечивает подготовку сердечной мышцы к дальнейшим упражнениям, стимулирует капиллярный кровоток;

- комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и сухожилий (статические и динамические элементы);
- релаксацию (расслабляющие упражнения).

Благодаря самой сути системы GYROTONIC®, профессионализму тренеров и индивидуальному подходу к занятиям, дискомфорт или другие неудобства исключены уже на первом занятии. Ступенчатое и плавное прорабатывание мышц тела, упражнения для увеличения подвижности суставов, перераспределение нагрузки с позвоночника позволяют не только эффективно снизить вес, но и дать организму возможность перестроиться, вернуться к физиологическому состоянию и сломать заложенные ранее стереотипы.

Также, система тренировок GYROTONIC® позволяет сочетать физические упражнения для больных сахарным диабетом с элементами дыхательной гимнастики. Это позволяет нормализовать работу не только дыхательной, но и сердечно-сосудистой системы. Дополнительное обогащение организма кислородом ликвидирует тахикардию, улучшает работу головного мозга. Пропадает постоянная усталость и апатия.

Систематические тренировки по системе GYROTONIC® для больных сахарным диабетом в сочетании с дыхательной гимнастикой позволяют:

- стабилизировать уровень глюкозы в крови;
- укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- стимулировать физическую и умственную активность;
- повысить эластичность тканей;
- снизить частоту развития полинейропатий и сосудистых осложнений за счет стимуляции работы нейромышечного аппарата, восстанавливающего двустороннюю проводимость импульсов, а также дозированной нагрузке сердечно-сосудистой системы.

Сахарный диабет сегодня не является приговором или поводом опустить руки. Правильный и всесторонний подход в лечении, систематичность и регулярность физической нагрузки, индивидуальный подход – все это позволяет не только достичь стойкого снижения уровня глюкозы в крови, но и значительно повысить качество жизни. **Будьте здоровы!**



GYROTONIC®
МЕТОД

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

Наталия Ботова
Gyrotonic® инструктор




- Улучшает осанку и координацию движений, делая тело более гибким и грациозным
- Открывает энергетические каналы через систему меридианов
- Способствует снятию стресса, наполняя тело энергией и душевным равновесием
- Придает функциональную силу позвоночнику и соединительным тканям

- Помогает замедлить процесс старения, контролировать вес
- Улучшает атлетические и двигательные навыки, баланс, увеличивает выносливость
- Предлагает альтернативный способ тренировок (в том числе силовых) – легких, веселых и безопасных для организма
- Способствует восстановлению после травм

Для получения дополнительной информации и записи на индивидуальные занятия:

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



Сахарный диабет и психика: связи, причины, последствия

Любое физическое заболевание, помимо физического, имеет эмоциональный и психический компонент, и сахарный диабет не является исключением.

Эмоциональная подоплека диабета — это глубокие и неосознанные эмоциональные травмы. Юношеский диабет часто возникает в разлаженной, раздробленной семье, или в ситуации, где ребенок чувствует себя ненужным. У взрослых диабет возникает на фоне сильного стресса, «невозможных» ситуаций, когда никакой выход из ситуации неприемлем. Невозможность ситуации может быть при этом неосознанная.

Это не означает, что наследственность не играет никакой роли: просто причины любого заболевания многомерны, и если мы знаем эмоциональную подоплеку, и работаем с травмами и со стрессом, то мы будем более успешны в нашем лечении.

Глубинная психодинамическая психотерапия — наилучший способ работы с глубинными травмами и со стрессом невозможных ситуаций. Конечно, желательно начать терапевтический процесс до возникновения симптомов диабета, но и при наличии симптомов, такая терапия может значительно помочь улучшить ситуацию.

Кроме изначальной травмы, возникновение любого хронического заболевания

может нанести сильную психосоциальную травму. Чтобы этого не произошло, человеку, получившему такой диагноз, необходима социальная и психологическая поддержка. Эта поддержка может быть в виде заботы родных и близких, и работы с профессиональным консультантом. Очень многим помогает приобретение знаний о своём заболевании: знания и навыки борьбы с диабетом дают человеку ощущение контроля и повышение самооценки (то же самое относится к родным и близким больного). Попробуйте стать экспертом своего заболевания, научитесь понимать и прислушиваться к своему диабету.

При диагнозе сахарного диабета необходимо помнить, что одновременно возникают причины для сильного психологического стресса и возможной психологической депрессии (если вовремя не поймать и не проработать стресс). Эти причины включают в себя:

- переживание шокового состояния пациентом и его семьей при постановке диагноза;
- негативное отношение и страх перед инъекциями;

- тревога за частоту и неожиданное возникновение состояний гипогликемии, ощущение безнадежности и отсутствие контроля над ситуацией;
- ограничения, реальные или придуманные, в профессиональном выборе и стиле жизни;
- агрессии или тревожность, связанные с невозможностью удовлетворения желаний и потребностей.

Среди защитных механизмов, которыми человек, заболевший диабетом, неосознанно пытается справиться с жизненной ситуацией, можно выделить следующие:

1. Переедание.

Стараясь улучшить свое состояние, пациент начинает стремительно «заедать» проблему.

2. Состояние постоянной тревоги и страха. Появление страха, тревоги, состояние угнетения может стать причиной депрессии затяжного характера.

3. Психоз и шизофрения.

Для более тяжелых случаев возможно возникновение психозов и шизофрении, которые представляют собой патологические состояния, являющиеся осложнением сахарного диабета.

Помимо чисто эмоциональных и глубинных причин, психологические проблемы могут возникнуть из-за влияния диабета на мозг:

- Недостаток кислорода в крови, спровоцированный поражением церебральных сосудов, приводит к кислородному голоданию головного мозга.
- Поражение мозговых тканей. Гипергликемия уничтожает белое вещество, которое считается важным компонентом головного мозга, участвующим в организации взаимодействия нервных волокон. Повреждение волокон приводит к изменениям мышления, то есть больной диабетом может стать жертвой сосудистой деменции или когнитивных нарушений.

Люди со вторым типом диабета более подвержены появлению всевозможных сосудистых осложнений, поскольку они страдают от плохого метаболизма, повышенного содержания триглицеридов, низкой концентрации хорошего холестерина, а также от высокого артериального давления.

- Диабет угнетает выработку холестерина, который необходим для оптимальной работы головного мозга. Это может негативно сказаться на функционировании нервной системы, в том числе на рецепторах, отвечающих за контроль аппетита, памяти, поведения, болевых ощущений и активности двигательного характера.

● Другими факторами являются гипогликемия и интоксикация, спровоцированная поражением почек и печени.

Психологическая помощь при диабете

Позитивная психотерапевтическая работа с пациентами может включать следующие аспекты:

- психологическая поддержка при изменении соматического состояния, коррекция возникших невротических проявлений;
- рациональное разрешение возникших проблем, связанных с заболеванием в профессиональной сфере; приобретение знаний и навыков, связанных с управлением ежедневной жизнью больных диабетом;
- психологическая помощь в семейных отношениях, построение новых вариантов общения;
- раскрытие возможностей построения своих личных перспектив, развития новых жизненных установок, расширение целей, развитие мотивационно-смысловой сферы.

А также работу с семьей больного:

- коррекция психосоматических проявлений у членов семьи (реакции на болезнь пациента, тревожные ожидания проявления диабета у родных);

- психологическая помощь семье при профессиональных переменах пациента;
- формирование адекватной семейной реакции на болезнь («принятие-поддержка»);
- развитие актуальных способностей («вера», «надежда»), помощь в планировании семейных перспектив.

Важную роль играют группы поддержки больных диабетом. Какими опытными не были бы врачи, терапевты и социальные работники, люди, живущие с этим диагнозом, чувствуют и понимают друг друга лучше, чем кто-либо другой. В таких группах поддержки устанавливается доверительная и дружественная атмосфера. Взаимопомощь и взаимовыручка означает, что каждый пришедший туда может чувствовать себя нужным и совершающим доброе и важное дело просто делясь своим опытом и своими чувствами.

В Канаде существует благотворительная организация, которая называется Diabetes Canada (www.diabetes.ca). Если вы или близкий вам человек получил этот тяжелый диагноз, то эта организация — ваша первая остановка после медицинского учреждения. Там вы найдете социальную и эмоциональную поддержку, необходимую вам информацию и сообщество людей, которые хорошо понимают вашу ситуацию.

Исследования показывают, что сахарный диабет может влиять на психику больного.

• Невротический синдром.

У больных сахарным диабетом часто наблюдаются невротические расстройства, в том числе плохое настроение, отсутствие радости, растерянность, тревожный тик, неустойчивость эмоций и так далее. Такие больные обидчивы, сверхчувствительны и раздражительны.

• **Астенический синдром** проявляется чрезмерной возбудимостью, агрессивностью, конфликтностью, гневливостью, недовольством собой. Такие больные часто испытывают проблемы со сном: плохо засыпают, часто просыпаются, испытывают сонливость днем.

• **При депрессивном синдроме** у больных диабетом появляется ощущение утраты, подавленности и отчаяния; наблюдается ухудшение настроения, чувство безнадежности, бессмысленности; становится тяжелее думать, принимать решения; пропадают стремления и желания; возникает безразличие к себе и окружающим.

Кроме того, могут возникать и другие симптомы, такие как:

- отсутствие аппетита, снижение веса;
- регулярные мигрени, сбой в режиме сна;
- у женщин часто сбивается менструальный цикл.

Ирина Петрова

ПСИХОТЕРАПИЯ



**Валерий
Белянин**

ПТ
Registered
Psychotherapist

(416) 423-2484

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

ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?



- Если у вас...
- проблемы с весом
 - вредные привычки
 - стресс, бессонница, тревожные состояния
 - фобии, панические атаки
 - проблемы в отношениях

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

Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт

416.602.2130 connectedtolifetherapy@gmail.com
www.connectedtolifetherapy.com

Как альпинисту, всходящему на Эверест, нужна помощь шерпы, так каждому из нас нужна шерпа психологической и эмоциональной жизни, чтобы брать новые высоты.

Ирина Петрова, лицензированный психотерапевт, поможет Вам:

- улучшить отношения с близкими;
- улучшить интимные отношения;
- разобраться с сексуальной и гендерной ориентацией;
- избавиться от депрессии и тревожности;
- научиться ставить цели и достигать их;
- лучше понимать себя и других;
- научиться быть счастливым на Ваших условиях.



Irina Petrova
Registered Psychotherapist
(шерпа психологической и эмоциональной жизни)

416-843-4963

Locations:

88 Prince Arthur Avenue, Toronto, ON.
1066 Queensway West, Etobicoke, ON.
7191 Yonge Street, Thornhill, ON.

Чем опасна гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови)? Напомним, гипергликемия может встречаться не только при диабете, но и у людей в пред-диабетом состоянии, когда человек еще не болен, а изменения в крови уже наблюдаются. Или при скрытом диабете, когда наблюдается лишь незначительное повышение сахара в крови.

Повышенный уровень глюкозы в крови приводит к нарушению углеводного обмена веществ сначала в клетках, а потом и в организме в целом. После нарушения обмена углеводов сразу отмечаются нарушения в белковом, липидном и водном балансе.

Из-за недостатка питания клетки будут хуже выполнять свои функции и быстрее умирать. Последствия для эпителиальной ткани будут следующие: кожа станет сухой, безжизненной, будет шелушиться (клетки начнут отмирать); ухудшится зрение, рост волос и заживление ран; появятся фурункулез, карбункулы и пр. В кровеносных сосудах разовьётся опасный и нежелательный атеросклероз. Такие поражения чаще всего встречаются в артериях ног. Недостаток питания и кислорода приведет к омертвлению тканей, что в свою очередь может привести к хромоте или гангрене.

Одним из осложнений сахарного диабета является *диабетическая полинейропатия*. Это осложнение опасно тем, что при нем происходит снижение чувствительности в стопах и голенях. Чаще всего сначала пропадает вибрационная, потом температурная, а потом болевая чувствительность. То есть сначала появляется онемение в стопах, потом человек перестаёт замечать температурные изменения (можете ошпарить или переохладить ноги водой), а потом пропадает чувство боли. В клинической практике встречаются случаи, когда больные наступали на кнопку и, не заметив этого, ходили с ней недели и месяцы до развития нагноения и воспаления.

Правила ухода за ногами

- Регулярно гуляйте. Ходьба улучшает кровоток в области стоп и икр, а также способствует образованию анастомозов в обход пораженных артерий, если вы страдаете атеросклерозом артерий нижних конечностей.
- Регулярно осматривайте ноги: ступни, межпальцевые промежутки на предмет трещин, потертостей, царапин и так далее.
- Никогда и нигде не ходите босиком. Дома, в бассейне, в душе, на пляже ходите только в закрытых тапочках.



ДИАБЕТ, ДА БЕЗ БЕД: как правильно ухаживать за кожей

- Если ноги мерзнут, носите теплые носки (из хлопка!). Резинки носков должны быть просторными, чтобы не затруднять кровообращение.
- Ежедневно мойте ноги теплой водой (30-35°C) с мылом. После мытья насухо вытирайте ноги сухим полотенцем, особенно тщательно осушите кожу между пальцами.
- Регулярно смазывайте стопы специальным кремом, содержащим мочевины (способствует активному и глубокому увлажнению кожи). Крем не должен попадать в межпальцевые промежутки, если это произошло, удалите его салфеткой.
- При повышенном потоотделении после мытья ног обрабатывайте кожу стопы и межпальцевые промежутки детской присыпкой или тальком.
- Ногти обрабатывайте только с помощью пилки. Никогда не применяйте острые предметы (щипцы, ножницы). Грубую кожу в области пяток, «натоптыши» и плотные мозоли необходимо регулярно удалять. Не применяйте специальных средств для удаления мозолей (жидкости, кремы, пластыри). Не срезайте мозоли, «грубую кожу», «натоптыши» самостоятельно. Есть вероятность сильно повредить кожу стоп. Лучше обратиться в профессиональный салон для проведения медицинского педикюра, где это делается с использованием аппаратных методов.
- Если мозоли «темнеют», это значит, что под ними образовалось кровоизлияние (гематома). Если появились выделения жидкости или боль, необходимо срочно обратиться к лечащему врачу, который вас направит к эндокринологу и/или хирургу.

**STAY
YOUNG
& BEAUTIFUL!**

15% OFF

- Botox / Dysport
- Dermal Fillers
- Platelets Rich Plasma (PRP)
- Laser Hair Removal
- Laser Acne Treatment
- Photofacial (Photo Rejuvenation)
- Skin Tightening RF

(647)867-3538 | dluxmedical@gmail.com
Vaughan (Steeles & Dufferin)

Также необходимо срочно обратиться к врачу, если вы обнаружили на ногах раны, язвы, порезы, ожоги (или какие-либо другие повреждения стоп), изменение цвета кожи, изменение местной температуры (повышение температуры в определенных областях), отеки ног (если раньше вы её не отмечали). До приема у врача постарайтесь как можно меньше ходить, так как очень важно ограничить нагрузку на место повреждения. Если у вас появились структурные изменения стопы, обратитесь в один из салонов, где предлагают специальную ортопедическую обувь, и вам помогут с подбором обуви и рекомендациями в выборе.

«Сахарная» кожа. Как ухаживать за лицом, если у вас диабет

Одно из неприятных последствий диабета – обезвоживание организма. В результате кожа становится сухой и тонкой. В запущенных случаях пересохшая кожа начинает растрескиваться, в трещины попадает инфекция – и до конца залечить такие язвочки очень сложно. Что делать? Увлажнять, увлажнять и увлажнять. Лучше всего, если вам подберет ту или иную косметическую линию специалист-дерматолог – с учетом особенностей именно вашей кожи.

Общие же правила подбора кремов таковы: крем должен идеально впитываться, не образуя на коже пленку. Кроме того, диабетикам противопоказаны кремы с содержанием салициловой кислоты и спирта, которые еще сильнее иссушают кожу. Кроме увлажнения эпидермиса, которое осуществляют кремы и маски, желательно «запустить» активность более глубокого слоя кожи – дермы. Обычно это делается при помощи инъекций гиалуроновой кислоты. Но для диабетиков «уколы красоты» нежелательны. Из-за слабости сосудов «сахарная» кожа легко покрывается синяками даже при неаккуратном прикосновении. Поэтому лучше для диабетиков подходят аппаратные методы – безболезненные и нетравматические процедуры, такие как метод электропорации, ультразвук и пр.

Одно из распространенных кожных проявлений диабета – ксантоматоз – бело-желтые узелки, которые в запущенном случае образуют бело-желтые пятна у глаз. Это единственное кожное нарушение у диабетиков, которое рекомендуется лечить хирургически. Ксантомы выводятся с помощью радиоволн, которые, проникая под кожу, удаляют отложившийся под кожей холестерин.

Также, с возрастом, на лице могут проявляться пигментные пятна. Они разрастаются из-за того, что организм вырабатывает все меньше эстрагена – главного женского гормона. Клетки эпидермиса, не сдерживаемые эстрагеном, начинают интенсивно вырабатывать меланин, который и раскрашивает лицо темными пятнами.

Разнообразные кремы с содержанием гормонов могут предотвратить разрастание пигментных пятен. Но диабетикам гормоны противопоказаны. Для них иногда предлагаются некоторые виды пилингов. Однако, такие процедуры может проводить только специалист-косметолог, чтобы не повредить и без того сухую и сверхчувствительную кожу.

В заключение. Правильный уход за кожей способен не только улучшить качество жизни больных сахарным диабетом, но и защитить от тяжелых осложнений. А воспользовавшись нашими советами, возможно не только сохранить здоровую кожу, но и придать ей свежесть и молодость. Заботьтесь о себе и **будьте здоровы!**

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



УСЛУГИ

Медицинские

Массаж (RMT)
Физиотерапия
Акупунктура
Остеопатия

Хироподист – профессиональное лечение стоп при:

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

Лазерное удаление:

- мозолей, бородавок, вросших ногтей (WOLF)

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

Косметологические

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



CUSTOM Orthotics/Shoes:



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

Tel: 905-832-7999

www.LuxBrightMedica.com

Email: info@LuxBrightMedica.com

ФАКТЫ И ЦИФРЫ О ДИАБЕТЕ: в Канаде и во всем мире

Число людей с диабетом стремительно растёт как в Канаде, так и во всем мире. В Канаде около 3,4 миллиона человек имеют диабет: это более 9% от общей численности населения! Кроме того ожидается, что это число будет только увеличиваться. Diabetes Canada (Государственный департамент по борьбе с диабетом в Канаде) оценивает, что к 2025 году 5 миллионов человек (12% населения) будут иметь диабет.

Во всем мире цифры также неутешительны. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения заболеваемость диабетом у людей старше 18 лет выросла с 4,7% в 1980 году до 8,5% в 2014 году.

Еще более тревожны данные о количестве людей в состоянии пред-диабета. В настоящее время около 11 миллионов канадцев живут с пред-диабетом или диабетом, то есть почти каждый третий житель Канады. Для справки: пред-диабет — это состояние организма человека, когда уровень глюкозы в крови выше, чем обычно, но не достиг уровня, необходимого для диагностики диабета 2 типа. Если это состояние не будет вовремя диагностировано, предприняты лечение и контроль, то это может в конечном итоге привести к диабету.

КАКОЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ?

У здорового человека уровень глюкозы в крови натощак (в утренние часы, после ночного голодания в течение 8-14 часов) не превышает 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после приема любой пищи не превышает — 7,8 ммоль/л. В Канаде ставится диагноз пред-диабета, если результаты теста на глюкозу в крови натощак составляют от 6,1 до 6,9 ммоль/л.



Удержание уровня глюкозы в крови в здоровом диапазоне может быть сложным. Поэтому, знание и понимание симптомов высокого и низкого уровня сахара в крови очень важно для людей, живущих с диабетом, а также членов их семьи.

- **Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия):** количество сахара в крови падает ниже 4 ммоль/л. Симптомы включают: сердцебиение, дрожь, слабость, усталость, головокружение, речевые нарушения, изменение поведения, судороги, потеря сознания (гипогликемическая кома).

- **Высокий уровень сахара в крови (гипергликемия):** уровень сахара в крови превышает 11 ммоль/л. Хронические осложнения развиваются при длительном повышении сахара, как правило на протяжении нескольких лет. Резкое повышение сахара в крови может привести к опасному для жизни обезвоживанию и диабетической коме.

Diabetes facts and figures – Canada and around the world

The number of people with diabetes is rising, both in Canada and around the world. Here in Canada, about 3.4 million have diabetes: that's just over 9% of our total population. Unfortunately, that number is expected to rise. Diabetes Canada estimates that by 2025, 5 million people (12% of the population) will have diabetes. Around the world, the numbers are similarly gloomy. The World Health Organization estimates that the prevalence of diabetes in people older than 18 years of age rose from 4.7% in 1980 to 8.5% in 2014.

Currently, 11 million Canadians are living with prediabetes or diabetes: this means that almost one in three people in Canada are affected by these conditions. Prediabetes is a condition where blood glucose levels are higher than normal, but haven't reached the level required for a diagnosis of type 2 diabetes. If it is undiagnosed or untreated, it can eventually lead to diabetes.

WHAT BLOOD SUGAR LEVEL IS CONSIDERED "NORMAL"? HOW IS PREDIABETES DIAGNOSED?

You have prediabetes if the results of your fasting blood glucose test are between 6.1 to 6.9 millimoles per litre (mmol/L).

Keeping blood glucose (sugar) levels in a healthy range can be challenging. Knowing and understanding the symptoms of high and low blood sugar is very important for people living with diabetes, as well as their friends and family members.

● Low blood sugar (hypoglycemia)

When the amount of sugar in your blood has dropped below 4 mmol/L.

Very low blood sugar can make you confused and disoriented, lose consciousness, have a seizure.

● High blood sugar (hyperglycemia)

- When your fasting blood sugar is at or above 11 mmol/L. Left untreated, this can lead to life-threatening dehydration and a diabetic coma.

Kate Kopylova

Тай Массаж
Бесплатные
консультации
по использованию
ароматических
масел
289.801.3727
fb.com/
KateHealthyLivingAdvocate/

**Natasha Zarubin
ГОМЕОПАТ**

Восстановление здоровья без
медикаментов и антидепрессантов
Аллергия, Астма, Бронхит.
Женские проблемы, ЖКТ, простатит.
Нервные расстройства,
бессонница, PMS, MS, депрессия,
хроническая усталость
Гомеопатия при беременности.
416.274.3027
homeopathyland.com



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



www.revitasize.ca

Best Beauty Center

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

**КРАСОТА ВАША -
ЗАБОТА НАША**
416.521.9395
416.892.2731
www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"

Эффективная методика
снижения веса и
коррекция фигуры
MASSAGE
- для похудения
- анти-целлюлитный массаж

Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

ELENA ZAVYALOVA

Insurance Broker &
Financial Advisor

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

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



TRION
Medical Supplies Inc.

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

(416) 650-9878

www.trionmedical.ca

GYROTONIC®

Наталья Ботова,
Лицензированный

GYROTONIC®
инструктор
(416) 930-5474

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ

Ontario Osteopathic &
Alternative Medicine Association

Алекс Троценко

Остеопат с канадской лицензией
• МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА
• Врач-ортопед с 20 летним стажем
416-836-1320
alexrosichi@gmail.com

**ПАНЧАКАРМА
в Квебеке!**

Глубокое очищение
и омоложение организма
по всем канонам
классической Аюрведы!

Swami Vishnudevanada
Аюрведа центр

Sivananda йога ашрам

673 8th Avenue
Val Morin Quebec J0T2R0

1-819-322-3226

1-800-263-9642

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

**НАШЕ ВНИМАНИЕ И
ПРОФЕССИОНИЗМ
ПОМОГУТ ВАМ
УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!**

Алена Асанович
Registered Dental
Hygienist

(647) 997-2881

Ирина Петрова

лицензированный
психотерапевт поможет:

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

416-843-4963

**Лишний вес?
Симптомы менопаузы?**

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

**КОНСУЛЬТАЦИЯ -
БЕСПЛАТНО!**

Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist

**скидка
20%
в сентябре**

(416) 939-4617

annaRHN1@gmail.com
nutriwellness4you.com

**ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ**

в разделе
CLASSIFIED

обращайтесь:

416.826.1601

publisher.bhm@gmail.com

Светлана Петлах

Все вопросы
страхования
и финансового
планирования

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

Кухни IKEA

416-826-1601

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

**П О Л Н Ы Й
РЕМОНТ
КУХНИ**

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

647.720.8109

**Wood furniture
& Art
Live edge**

**ANY WOOD.
ANY SIZE.**

Showroom:
IMPROVE CENTRE
7250 Keele St Unit 51

Tel: (613) 286-3400
realwood.ca





Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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



**Emergency
dental services**

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю