

BE HEALTHY! Будь Здоров!

MAR-APR 2019

MONTHLY MAGAZINE

**СИЛА
МЫСЛИ**
ПРОТИВ РАКА

**АЮРВЕДА
ОБ ОНКОЛОГИИ:**
ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

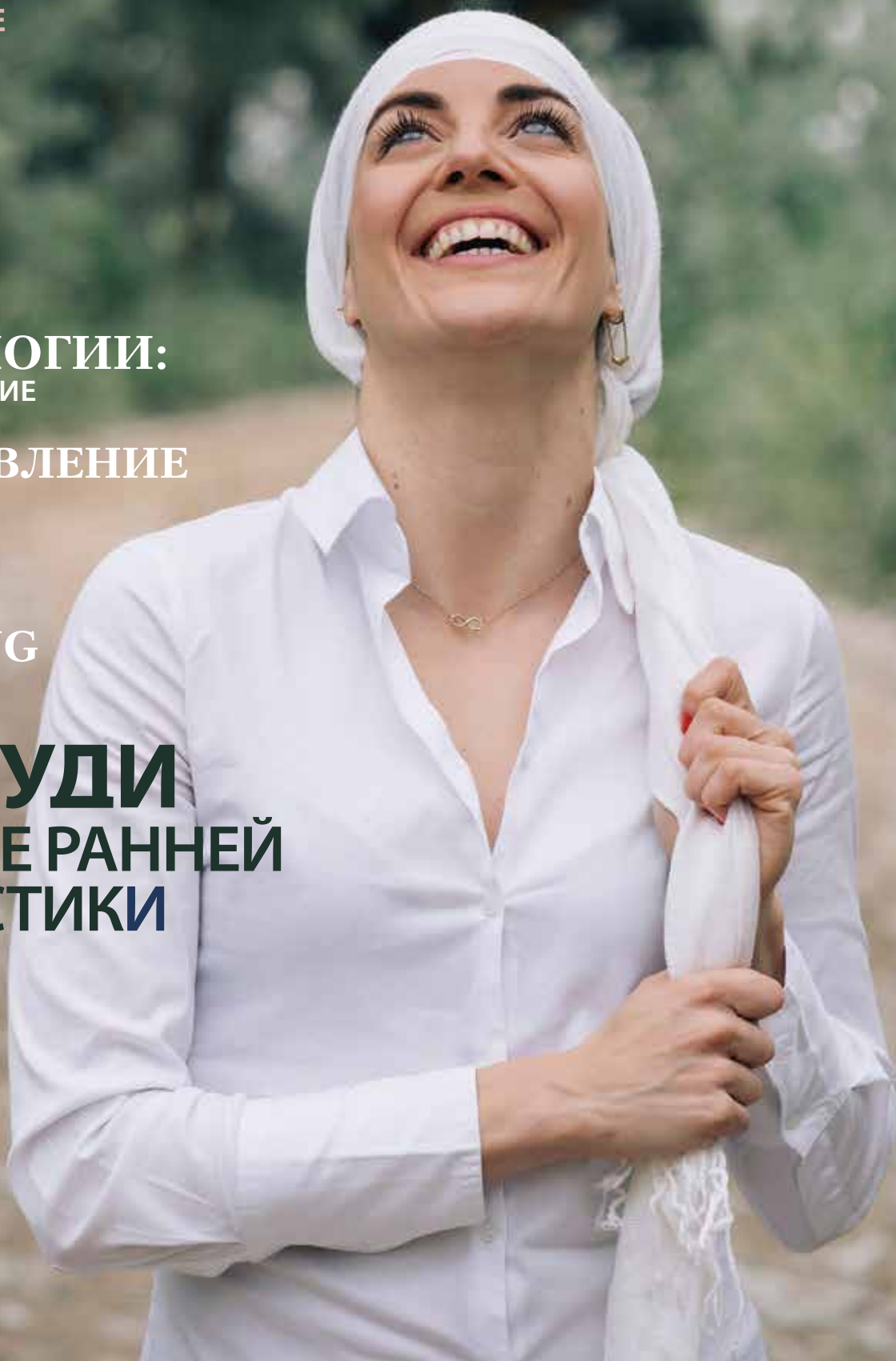
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОСЛЕ ЛУЧЕВОЙ
И ХИМИОТЕРАПИИ

**ЧТО ТАКОЕ
WELLSPRING**

РАК ГРУДИ
ЗНАЧЕНИЕ РАННЕЙ
ДИАГНОСТИКИ

стр. **29**

**МУЗЫКА
В ДУШЕ**



18



- | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------|---|
| 4 | Знаете ли вы что такое Wellspring? | 20 | Восстановление после лучевой и химиотерапии рака |
| 6 | Развиваем равновесие | 21 | Плохо слышите? Вы не одиноки |
| 8 | Мухомор весенний: «Ангел смерти» | 22 | Диета хороших новостей |
| 10 | Эфирные масла для женщин | 23 | Финансовые последствия заболевания раком |
| 11 | Что нужно знать об отбеливании зубов | 24 | Аюрведа об онкологии: причины и лечение |
| 12 | Смерть в Канаде | 25 | Чертополох – чудо-средство для очистки печени |
| 13 | Профессия: зубной врач-протезист | 26 | В здоровой мебели - здоровый дух! |
| 14 | Сила мысли против рака | 28 | Психика и рак: как улучшить прогноз, работая над эмоциями |
| 16 | Музыка в душе | 29 | Рак груди: значение ранней диагностики |
| 17 | Рак в цифрах и фактах | 30 | Весеннее овощное рагу |
| 18 | Ранняя диагностика рака | | |

Весна – это прекрасная пора, когда природа просыпается после долгой зимней спячки, а мы вместе с ней! Этой весной нас ожидает множество интересных и полезных мероприятий и событий.

Прежде всего мы, редколлегия журнала «Будь Здоров!», приглашаем вас **на бесплатный информационный семинар о Здоровье** в «Русском Доме Торонто».

Вы сможете ознакомиться с темой и основными статьями текущего выпуска, встретиться с авторами статей - специалистами в области традиционной и альтернативной медицины, задать интересующие вас вопросы, пообщаться с редакцией и авторами журнала, получить или записаться на консультацию и, конечно, получить свежий выпуск из первых рук.

Ждем вас в четверг, 11 апреля, в 19:00

в Русском Доме Торонто по адресу: 4169 Bathurst St, North York, ON, M3N 3P7

Двери открыты с 6:30 для чая, лёгкого угощения и живого общения с редколлекцией, авторами журнала и другими участниками семинара.

Дополнительную информацию можно получить по телефонам:
(416) 826-1601 (Евгения), (647) 402-9689 (Елена)

Сердечно приглашаем и ждём всех, кто думает и заботится о своем здоровье.



Также, друзья нашего журнала, 2 мая в нашей общине состоится яркое культурное событие - концерт, посвященный Дню Матери. Вход свободный.

Если у вас есть талантливый ребенок, а может и вы хотите выступить вместе с ним, пожалуйста, свяжитесь с организаторами.
Еще не поздно записаться в ряды участников.

Дорогие мастерицы! Вы можете арендовать стол для продажи ваших изделий на этом вечере. Количество столов ограничено.

По всем вопросам обращайтесь по имейлу: jwomenclub@gmail.com или по телефону: 416-564-0175



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Publishing Editorial Assistant, Journalist
Valeria Kadrgulova

Manager, Marketing & Development
Elena Zavyalova

Manager, Communications
Farida Samerkhanova

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Writers / Content Contributors
Olga Danilevich, Svetlana Poltavets,
Kate Kopylova, Laman Meshadiev,
Oskar Minkov, Elena Beloborodova,
Farida Samerkhanova, Natasha Zarubin,
Mirra Radiy, Marina Neiman-Fishman,
Irina Petrova, Doris Fin

Advertisement Sales
Dina Ivanina, Victoria Petrova,
Rima Spojniqov

CONTACTS

Tel: 416-826-1601

Email: publisher.bhm@gmail.com

Web: www.BeHealthyMagazine.ca

FB: www.fb.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press
& Media Council of Canada (NEPMCC)
Recipient of 2016, 2017, 2018
NEPMCC Award.

Funded by the
Government
of 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.

Пять лет назад у меня был обнаружен рак груди... Лечение было длительным и тяжёлым: операция, химио-, радио-, гормонотерапия... В конце концов, когда это закончилось, у меня было состояние как будто я вернулась с атомной войны. Полное опустошение. Непонятно как жить дальше.

Мои доктора посоветовали связаться с организацией под названием Wellspring в госпитале Sunnybrook. Эта организация оказывает бесплатную помощь и поддержку онкологическим больным и их семьям. Wellspring существует исключительно на пожертвования частных лиц, компаний, корпораций. Центры открыты каждый день и посещать их можно без предварительной записи. В Канаде их существует 9: два в Торонто и по одному в Oakville, Brampton, Calgary, Edmonton, London, Niagara, Stratford.

Так я попала в Wellspring при госпитале Sunnybrook... Вспоминаю мой первый визит и ощущение тепла, заботы... На входе меня встретил волонтер. Он расспросил меня о причине визита, попросил заполнить анкету, рассказал о программах, которые имеются в центре, предложил чай с печеньем... Я огляделась вокруг - центр оформлен очень уютно, со вкусом, на стенах висят хорошие картины. Есть кухня, спортзал, библиотека с компьютерами, а также несколько комнат с диванчиками для отдыха, где можно отдохнуть или даже поспать, если нужно.

Затем мне показали расписание программ (расписание можно найти на сайте www.wellspring.ca, оно обновляется каждый месяц). Здесь стоит сказать, что программы все бесплатные, ведутся квалифицированными специалистами и направлены на улучшение физического и эмоционального состояния больных и членов их семей.

Из множества программ, которые проводятся в центре, моими любимыми стали:

ЛЕКЦИИ:

- По натуропатии (информация о том, как поддерживать иммунную систему и здоровье в целом натуральными средствами);
- Рак груди и питание (множество полезной информации о здоровом питании для больных раком);
- "Super Healthy Food" (Суперполезные продукты) - информация о продуктах, подкреплённая фактами и научными исследованиями;

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ТАКОЕ WELLSPRING?



- "Money Matters" - лекция о финансовой стороне вопроса для тех онкологических больных, кто в этом нуждается;
- "Meeting with a Lawyer" - вопросы, связанные с законодательством, например, о том, что онкологические больные не могут быть дискриминированы (к примеру, уволены с работы) по причине заболевания раком. В этом случае, на работодателя можно подать в суд.

ПРОГРАММЫ:

- "Cancer Exercise" - упражнения, чтобы восстановить физическую форму;
- Йога (сниженной нагрузки) и медитация;
- Цигун (облегчённой нагрузки);
- "Cancer Journey" - очень сильный класс по психологии; помогает принять себя в данный момент и двигаться дальше. Проводится психотерапевтом с 30-летним опытом работы в Princess Margaret Hospital & Hospice.
- "Art Therapy" - прекрасный класс, помогает отвлечься и расслабиться. Мне лично помог полностью забыть о боли после радиотерапии.
- "Brain Fog Therapy" проводится учёным-неврологом; помогает восстановить мышление, концентрацию, память.

- Ну и, конечно, кулинарный класс! Проводится диетологами, сертифицированными специалистами по питанию с огромным опытом работы с раковыми больными в Princess Margaret Hospital and Hospice. Просто потрясающе! Классы проходят в интерактивной игровой форме. Учат готовить еду - вкусную и полезную в нашем состоянии, преимущественно вегетарианскую. За каждым рецептом стоят научные факты и информация о полезности. Вот некоторые из моих любимых блюд: чипсы из листовой капусты (kale), суп из тыквы с имбирём, десерт из бобов. После класса мы собирались в кафе, наслаждались нашими изысканными блюдами, общались. По мере общения узнавали друг друга, поддерживали.

Я посещала центр почти каждый день в течении двух месяцев. Встретила огромное множество замечательных людей, приобрела много друзей. А главное - снова почувствовала вкус жизни. В центре я встречала людей, которые, по сравнению со мной, были в гораздо худшем состоянии, а они не сдавались, сохраняли позитивный настрой, и ещё меня поддерживали. Душа просто рвалась и сердце болело от этого. Но я осознала, что рак не может заставить нас перестать чувствовать, убить любовь и дружбу, перестать быть добрыми, щедрыми и мужественными. Рак - это просто болезнь

Упражнения йоги помогли мне восстановить физическую силу и подвижность (нужно сказать, что во время занятий инструкторы внимательно следят за давлением, пульсом, вашим общим состоянием и увеличивают интенсивность упражнений крайне постепенно).

Что сказать...? Через 2 месяца я чувствовала себя в тысячу раз лучше, а, главное, снова обрела достаточно уверенности, чтобы вернуться к моей нормальной жизни: я снова стала ходить в мой родной фитнес клуб, съездила в отпуск, отдохнула, а через четыре месяца и вовсе забыла о полном аде, через который прошла. Я знаю, что без Wellspring это было бы невозможно.

Если вам, кому-то из вашего окружения, вашим родным или близким поставили онкологический диагноз (боже упаси, но тем не менее!), обращайтесь в Wellspring – там вам помогут справиться и залечить эту огромную травму. Физическую и эмоциональную. Там работают ангелы!

Ольга Е.
Торонто, Онтарио

О ПОМОЩИ WELLSPRING В БОРЬБЕ С РАКОМ.

Согласно докладу Canadian Partnership Against Cancer от 2018 года «Жизнь с раком: отчет об опыте пациентов»:

- 8 из 10 больных раком после окончания лечения сообщают о наличии физических проблем;
- 7 из 10 больных раком сообщают о наличии эмоциональных проблем;
- 4 из 10 больных раком сообщают о наличии проблем, связанных с работой, финансами, страхованием и т. д.

Более 85% проблем, которые испытывают люди, пережившие заболевание раком и лечение, – немедицинские: страх, беспокойство, изоляция, чувство вины, боль, финансовые проблемы.

Как же Wellspring может помочь?

Благодаря программам реабилитации, группам поддержки, помощи со стороны «соратников по несчастью», а также опытных специалистов в области фитнеса, психологии и многих других, Wellspring помогает тысячам и тысячам онкологических пациентов вести активную борьбу с раком и его последствиями, помогает улучшить качество жизни.

ПРОГРАММЫ, КЛАССЫ И СЕМИНАРЫ WELLSPRING НАПРАВЛЕННЫ НА:

- Стресс-менеджмент;
- Реабилитацию и восстановление здоровья раковых больных;
- Преодоление страха и изоляции, связанные с возвращением на работу, в семью, к нормальной жизни;
- Информационная поддержка, юридические и финансовые консультации.

Основное внимание при этом уделяется человеку, а не болезни. Модель Wellspring была признана Министерством Здравоохранения Канады как выдающийся пример организационного мастерства в области здравоохранения на уровне общества.

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



РАЗВИВАЕМ РАВНОВЕСИЕ

Знаете ли вы, что падения являются второй по значимости причиной смерти в результате несчастных случаев и травм в мире? Статистика показывает, что каждый третий человек после 65 лет падает, и часто это сопровождается серьёзными переломами и травмами. Поэтому тема нашего сегодняшнего разговора посвящается тому, как развить физическое чувство равновесия и устойчивости.

Но чувство физического баланса нельзя рассматривать отдельно от чувства душевного равновесия, ведь умение сохранять ментальное и эмоциональное равновесие, оставаться спокойным в любых ситуациях, является основой искусства жизни и залогом здоровья. Оно позволяет нам гораздо легче справляться с жизненными трудностями и вести свой корабль жизни более уверенно и спокойно, невзирая на морскую качку.

Любые негативные эмоции, такие как гнев, беспокойство, страх, выводят из баланса наше физическое тело, нарушая нормальное функционирование всех систем. При этом страдает и физическое чувство равновесия: мы в буквальном смысле слова перестаём твёрдо стоять на ногах. **Поэтому, прежде всего, нужно обратить внимание на развитие умения сохранять равновесие в душе.** Почитайте книги на эту тему, посмотрите видео, выберите духовные практики, соответствующие вашему характеру, а также начните регулярно тренировать тело. Йога, Цигун, Тай Чи - изучение их теоретических основ и практика их

физических компонентов помогут развить "устойчивость тела, стабильность разума и благожелательность духа" (Б.К.С.Айенгар).

Теперь поговорим о физическом чувстве баланса и устойчивости.

Каждый наш шаг требует умения сохранять равновесие, ведь нам всё время надо устанавливать гравитационный центр. Если у нас нет серьёзных нарушений, то в среднем возрасте хорошее чувство баланса и устойчивости мы воспринимаем как данность. Но, как и все процессы, ухудшение чувства равновесия начинается гораздо раньше, поэтому и заниматься им надо смолоду.

Сначала давайте проведём простой тест на проверку равновесия, который рекомендует доктор Билл Хартман, автор книги «Muscle Imbalances Revealed».

Этот тест может делаться без поддержки, однако, людям старшего возраста рекомендуется поставить стул - для безопасности, и при необходимости придерживаясь за спинку стула одной рукой во время проведения теста. А вторую часть теста (с закрытыми глазами) пожилым людям можно делать только в присутствии другого человека, и также поставив рядом с собой стул.

Итак, тест.

Опустите руки свободно вдоль туловища. Поднимите одну ногу, согнув её в колене, бедро - параллельно полу. Задержитесь в этом положении 10 секунд. То же самое сделайте с другой ногой. А теперь попробуйте повторить всё это, но с закрытыми глазами. Если вы потеряли равновесие в одной из позиций, значит вам нужно заняться развитием баланса.



КАК ЖЕ РАЗВИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ?

Если вы достаточно здоровы и активны, то регулярные занятия любимыми видами спорта, такими как катание на лыжах, коньках или танцы всех видов, помогут вам развивать и поддерживать физическое равновесие, так как оно является ключом к успеху и основой любого вида спорта и физической деятельности. Не забудьте о практиках Йоги, Тай Чи и Цигун.

Но не все занимаются физической активностью регулярно, 2-3 раза в неделю. Поэтому всем, независимо от возраста, огромную пользу могут принести так называемые функциональные упражнения - движения, которые вы можете естественно включить в вашу жизнь и выполнять их по несколько раз в течение дня.

Сегодня я вас познакомлю с очень эффективным и весёлым упражнением, которое вы можете выполнять каждое утро, когда чистите зубы. Оно не только улучшит равновесие и концентрацию, но и укрепит кости, а также заставит поработать мозг, стимулируя создание новых нейронных цепей. Вполне вероятно, что после такой старательной чистки, ваши зубы станут белее, десны - крепче, а настроение явно повысится. Итак, приступим.

Посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь. Скажите себе: «меня ожидает замечательный день!» И начинайте чистить зубы, но особым образом. На каждый этап затратьте в среднем 20 - 40 секунд.

1. Возьмите щётку в правую руку и немного поднимите правую ногу, оторвав её от пола. Почистите зубы в верхнем левом углу рта.
2. Теперь переложите щётку в левую руку и, подняв левую ногу, почистите зубы в верхнем правом углу рта.
3. Переложите зубную щётку в правую руку и, подняв левую ногу, почистите зубы в нижнем левом углу рта.
4. Переложите зубную щётку в левую руку и, подняв правую ногу, почистите зубы в нижнем правом углу рта.

Вырежьте или сфотографируйте себе эту инструкцию и прикрепите её на стенку или на край зеркала около раковины, чтобы не забывать это делать утром и вечером - у вас получится естественная и весёлая тренировка равновесия.

Также возьмите себе за правило, находясь на кухне (чтобы можно было опереться на столешницу или кухонный стол), иногда, в течение 5-30 секунд, попеременно отрывать одну ногу от пола, перенося вес на другую, постепенно увеличивая время. Концентрируйтесь на том, что вы делаете, не спешите, одновременно развивая внимание и спокойствие.

В следующем выпуске мы продолжим эту важную тему. А пока - чистите зубы, стоя на одной ноге и **будьте здоровы!**

Ольга Данилевич,

Сертифицированный преподаватель терапевтической
йоги и йога-нидры (E-RYT-500),
автор уникальной методики преподавания
«Open Heart Yoga»

МЕЧТАЕТЕ ПОХУДЕТЬ?! ХВАТИТ МЕЧТАТЬ, ПРИХОДИТЕ!

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

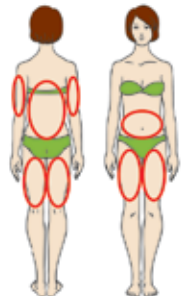


SWITCH - это переключение организма на питание запасами жира

- 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



Ультразвуковая липосакция:

Результат, который
можно измерить!

50% OFF

**АБСОЛЮТНО
БЕЗОПАСНЫЙ И ПОЛНОСТЬЮ
БЕЗОБЕЗПЕЧНЫЙ 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 сеанс можно **избавиться от 2-3 см жира!**).
- В зоне, где проводится ультразвуковая липосакция, **жировые клетки больше не восстанавливаются.**

416.300.6202 (Ирина) "Live The Life"
4646 Dufferin Street, Unit 3, North York





В Онтарио за грибами - круглый год!

МУХОМОР ВЕСЕННИЙ: «Ангел смерти»

Наступает весна и многим из нас хочется отправиться в лес, чтобы вдохнуть свежий весенний воздух и, возможно, набрать первых весенних грибов! Однако, внимание, грибники-любители, мы настоятельно рекомендуем вам подготовиться, чтобы чётко различать пригодные в пищу грибы от ядовитых.

Одним из смертельно ядовитых весенних грибов является мухомор весенний, который относится к семейству мухоморовых. Это одно из самых обширных семейств, куда входят более 600 видов грибов - от съедобных и даже деликатесных, таких как цезарский гриб, *Amanita caesarea*, и лекарственных до условно-съедобных, несъедобных и смертельно ядовитых.



На сегодняшний день химический состав изучен только у нескольких десятков грибов, входящих в семейство мухоморовых. С остальными учёным ещё предстоит разобраться.

Но сегодня мы хотим рассказать вам об одном из самых ядовитых грибов этого семейства, который растёт в наших онтарийских лесах: о белоснежном грибе мухоморе весеннем (*Amanita verna*), прозванном в народе «Ангелом смерти».

В весеннем лесу, когда ещё не все листья полностью распустились, он замечен издали: ярко-белый гриб с гладкой блестящей шляпкой. Размер шляпки - 3-10 см, в молодом возрасте она полушаровидная, а затем становится плоской. Пластинки под шляпкой белые и частые. Ножка прямая, утолщенная у основания, размером от 7 до 12 см. На ножке расположено широкое белое кольцо, покрытое незаметными полосками, а её основание обернуто плотной белой вольвой, которая остается после разрыва общего покрывала. Мякоть гриба при разломе белая, плотная, цвет не меняет. Запах приятный. Произрастает одиночно или большими группами в лиственных, смешанных и хвойных лесах. Предпочитает влажные низины и известковые почвы, растёт на лесных просеках и опушках,

можно встретить вдоль рек и болот, на северных склонах оврагов.

Традиционно считалось, что мухомор весенний (или весенняя поганка) распространён только в Европе. Но теперь этот гриб встречается и в лесах Онтарио, его также можно встретить на полях для гольфа, в парках, на покрытых свежей травой лужайках и полянах, и даже на газонах. В зависимости от погоды, мухомор весенний начинает появляться в апреле и растёт до начала осени.

Будьте очень осторожны! Мухомор весенний легко спутать с другими лесными грибами, такими как: полевой шампиньон (*Agaricus campestris*), белый поплавок, белая сыроежка, белый гриб (зонтик) и другие. Яды, содержащиеся в этом грибе аналогичны смертельным ядам бледной поганки (*Amanita phalloides* или зелёный мухомор), которая тоже растёт в лесах Онтарио, и которую также можно спутать с шампиньонами, поплавками, зелёной сыроежкой и пр.

Симптомы отравления этими грибами похожи и проявляются не сразу, а спустя несколько часов или даже дней после приема их в пищу. В течение первых 6-24 часов нет никаких отрицательных признаков и неприятных ощущений. Затем, через день или больше, появляются сильные судороги, боли в животе и диарея. После интенсивной детоксикации в специализированных реанимационных центрах наступает кажущееся улучшение. Пациенты чувствуют себя лучше и полагают, что идут на поправку, но это обманчиво. Если своевременно, желательно сразу после приема грибов, не была оказана профессиональная помощь по выведению ядов из организма человека, алфа-аманитин, содержащийся в мухоморе весеннем вызывает необратимое разрушение печени, почечную недостаточность, нарушая работу всех систем организма. Если не оказана своевременная помощь, то человек погибает...

Поэтому жизненно важно знать как выглядит весенний мухомор, чтобы случайно не спутать его ни с какими похожими съедобными грибами. Будьте предельно внимательны при сборе грибов и не собирайте (и даже не трогайте) грибы, в которых у вас нет стопроцентной уверенности.

Абсолютно все части весеннего мухомора ядовиты, включая споры, поэтому не рекомендуется собирать другие грибы, которые растут рядом с ним: если вы случайно сорвали и положили весенний мухомор в корзину, то всё, что в ней находилось, желательно выбросить, чтобы не подвергать себя риску отравления.

Тяжело в это поверить, но ядовитые грибы, такие как *мухомор весенний* и *бледная поганка*, тем не менее, представляют пользу для человека и окружающей среды. Эти грибы относятся к микоризо-образующим грибам: они образуют микоризу, или грибокорень на кончиках корней многих лиственных и хвойных пород деревьев (микориза - это симбиотическая связь мицелия гриба с корнями высших растений, например, деревьев, для обмена питательными веществами и жидкостями между этими растениями и грибами).

Такая связь помогает высшим растениям выживать в суровых условиях нехватки минеральных веществ, засухи и нехватки воды, неблагоприятных погодных условий, помогает отпугивать насекомых и противостоять многим заболеваниям, которым подвержены деревья при ослаблении их иммунной системы. Таким образом, эти два смертельно ядовитых гриба (*мухомор весенний* и *бледная поганка*) защищают здоровье леса. Просто грибникам надо научиться различать съедобные и ядовитые грибы, и не трогать те, которые не годятся в пищу.

Мир природы многогранен и разнообразен, и человек является только его небольшой частью. Из огромного царства грибов учеными-микологами открыты и изучены в настоящий момент всего несколько сотен съедобных и лекарственных грибов, многие из которых могут помочь нам сохранить и укрепить здоровье, и оставаться в хорошей форме. Поэтому, дорогие грибники, будьте образованны, внимательны и, конечно, здоровы!

Светлана Полтавец
Соавтор книги
"Атлас грибов-целителей"
Email: naturefungi16@gmail.com



RZ Qualident Ltd.
Denture Clinic and Laboratory

КЛИНИКА СЪЕМНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

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



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

Протезист: Рена, DD

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

rzqualident@yahoo.com | rzdentureclinic.com

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

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

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

416-630-0052

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщины использовали ароматические масла с давних времен. Вспомните легендарную неотразимую красавицу Клеопатру. Говорят, что она применяла в качестве ароматов-афродизиаков ароматические масла розы, ладана, кипариса, нероли и мирра (Myrrh).

Эфирное масло лаванды (*Lavandula angustifolia*) – одно из самых популярных. Всем знаком этот приятный, успокаивающий аромат. В Европе лаванду издавна добавляли в мыло и шампуни для придания свежего цветочного запаха.

Но знаете ли вы, что масло лаванды можно использовать для урегулирования пищеварения, облегчения симптомов гриппа и простуды, успокоения кожи после длительного пребывания на солнце, облегчения головной боли, уменьшения боли, связанной с растяжениями и ревматическим артритом, а также для ухода за увядающей кожей?

Эфирное масло розмарина часто используют как бодрящее средство, а также применяют в качестве ингредиента для продуктов по уходу за кожей и волосами.

Эфирное масло чайного дерева (*Melaleuca alternifolia*) уменьшает появление пятен и прыщей, помогает сохранить здоровые волосы и кожу головы. Если регулярно наносить масло чайного дерева на ноги, кожа ступней и ногти на ногах будут всегда иметь здоровый вид. Кроме того, оно устраняет неприятный запах, связанный с потливостью ног, и может быть использовано как натуральный дезодорант.



Эфирное масло герани обладает бодрящим цветочным ароматом. Его можно распылять для получения умиротворяющего и успокаивающего эффекта. Также герань включает природные составляющие цитронеллол и гераниол – важные компоненты многих косметических продуктов для поддержания нежной, здоровой кожи.

Эфирное масло бергамота имеет легкий, сладкий цитрусовый аромат. Поднимающее настроение и одновременно расслабляющее, оно полезно для укрепления чувства уверенности. Также его применяют для облегчения головной боли. С давних пор эфирное масло бергамота используется для ухода за жирной кожей: его можно использовать для уменьшения симптомов угревой сыпи или фурункулов.

Эфирное масло шалфея мускатного (*Clary Sage*) обладает мягким и теплым травяным ароматом, который поднимает настроение, создаёт обстановку спокойствия и расслабляет. Это масло также можно использовать для снятия незначительного раздражения кожи, заживления порезов и ожогов.

Эфирное масло жасмина – теплый, экзотический и романтический цветочный аромат – на протяжении веков использовался для балансирования женской энергии и привлечения внимания. Действует расслабляюще, успокаивает, поднимает настроение, повышает уверенность в себе, а также улучшает вид кожи.

Эфирное масло иланг-иланга производится из нежнейших цветков этого дерева, собранных ранним утром. Это масло обладает сладким и романтическим ароматом. Не забывайте добавлять иланг-иланг в домашнюю маску для волос, и наслаждайтесь его уникальными увлажняющими свойствами, роскошным ароматом и расслабляющим эффектом.

Теперь поговорим про смеси ароматических масел.

Одна из них – профессионально составленная, с превосходными балансирующими свойствами, смесь из шалфея мускатного, фенхеля, лаванды, майорана, тысячелистника и жасмина – идеальный выбор для поддержания здорового эмоционального состояния женщины в критические дни, а также по мере необходимости.

Для интенсивного увлажнения и ухода за кожей можно посоветовать высококачественную сыворотку, содержащую масло корня дикого ямса, масла витекса (*Vitex agnus castus*), а также эфирные масла ладана (*Frankincense*), коры кедрового дерева, бергамота, перечной мяты и гвоздичного масла.

Дорогие женщины, высококачественные эфирные масла способны улучшить вашу внешность и самочувствие. Для достижения эффекта может быть достаточно всего нескольких капель. Будьте внимательны при покупке и выбирайте качественные продукты. Не забывайте пить достаточно воды! Будьте здоровы!

Катя Копылова
Тел: 289-801-3727



Kate Kopylova
Healthy Living Advocate
Young Living Essential Oils,
Independent Distributor
#3877818

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

 (289) 801-3727  www.LivingOilsTeam.com
 fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОТБЕЛИВАНИИ ЗУБОВ?

Отбеливание зубов - одна из самых востребованных косметических процедур в стоматологии. Со всех сторон мы слышим, что даже если природа не наградила белоснежными зубами, то расстраиваться не стоит – отбеливание предлагается как профессиональная процедура в кабинетах дантистов, так и в виде отбеливающих средств для домашнего использования. Так что же нам нужно знать об отбеливании зубов? Рассказывает представитель клиники Arctic Dental Hygiene, Леся Ильенко.

Прежде всего, что влияет на цвет эмали?

Помимо генетических факторов, на цвет эмали и её изменение с течением времени влияют красители, содержащиеся в пище (искусственные и натуральные, такие как свекла, тёмные ягоды, красное вино), а особенно кофе, чай и сигареты.

Всем ли можно отбеливать зубы?

Существуют ли противопоказания?

Безусловно, как в любой медицинской процедуре. Прежде всего, противопоказанием является повышенная чувствительность зубов по той или иной причине. Процедура не проводится при наличии открытых кариозных полостей, микротрещин эмали, пародонтозе или подвижности зубов. Также следует учитывать, что, если на передних зубах много пломб и коронок, то после отбеливания может быть заметен контраст оттенков.

Можно ли самостоятельно отбеливать зубы?

Отбеливание - это серьёзная процедура, требующая детального обследования всей ротовой полости, которую может провести только специалист. Зачастую, вы можете не подозревать, что имеются серьёзные проблемы с зубами или деснами. Поэтому самостоятельно применять отбеливающие средства для домашнего использования мы не рекомендуем. Использование таких средств возможно только после консультации со специалистом.

Какие средства используют для профессионального отбеливания зубов?

Чтобы понять сам процесс отбеливания, можно провести некоторую аналогию с обесцвечиванием волос под действием пероксида водорода. В случае с зубами происходит примерно то же самое, потому что используются либо карбамид-пероксидные системы (менее травматичные для эмали), либо пероксидные.

При профессиональном отбеливании стоматологи используют, как правило, гели с повышенным содержанием этих действующих веществ (22% и более). После осмотра зубов и учитывая ваши пожелания (например, степень отбеливания), дантист подберёт гель с подходящей именно для вас концентрацией карбамида или перекиси водорода. В зависимости от используемого средства будет зависеть и стоимость процедуры. Также, перед отбеливанием необходима профессиональная очистка зубов: снятие налётов и зубного камня, обработка межзубных промежутков, полировка зубов, нанесение фторсодержащих препаратов, укрепляющих эмаль.

Многие жалуются на повышенную чувствительность зубов после отбеливания.

Да, процедура отбеливания зубов может сопровождаться неприятными и даже болезненными ощущениями.

Это связано с химическими веществами, содержащимися в отбеливающих средствах, которые делают эмаль пористой и могут раздражать нервы зубов, повышая их чувствительность.

При профессиональном отбеливании, стоматолог-гигиенист проведёт вам специальное лечение чувствительности сразу после процедуры, что поможет уменьшить неприятные ощущения, а также даст подробные инструкции по продолжению лечения дома для полного восстановления зубов и закрепления результата.

Как долго держится эффект отбеливания?

У каждого пациента уникальный цвет дентина и толщина эмали, поэтому эффект отбеливания будет разным, но в среднем - год и больше, в зависимости от вашего питания, которое может включать кофе, сигареты и другие продукты, которые со временем ухудшают цвет эмали. Гигиенист-стоматолог всегда даст вам правильные советы, которые относятся только к вашей индивидуальной диете и поможет правильно ухаживать за вашими зубами, чтобы сохранить максимально белизну зубов с минимальной чувствительностью.

В заключение. Отбеливание зубов может быть эффективным и безопасным, и помочь вернуть вам ту самую здоровую улыбку, которую приятно дарить окружающим. Важно лишь прислушиваться к советам специалистов и соблюдать их предписания.

ARCTIC DENTAL HYGIENE
(416) 821-6855
arcticdentalhygiene.ca





ARCTIC DENTAL HYGIENE
Dental Hygiene for Kids & Adults

NEW! Mobile Dental Hygiene Services

- Professional Teeth Cleaning
- Night-guards, Sport-guards
- Teeth Whitening
- Gum Disease Treatment

Free Consultation

Call Today:
(416) 821-6855



7181 Yonge St, Unit 3,
(Yonge & Doncaster)
Markham, ON, L3T 0C7

170 Rimrock Rd, Unit D2,
(Dufferin & Finch)
Toronto, ON, M3J 3A6

office hours
Mon - Fri: 8:00am - 8:00pm
Saturday: 8:00am - 4:00pm
Sunday: closed

www.arcticdentalhygiene.ca

СМЕРТЬ В КАНАДЕ: еще раз о важности завещания

В прошлом выпуске мы уже писали о важности составления завещания. Продолжим этот разговор. Конечно, никто из нас не собирается умирать в ближайшем будущем. Однако, это может случиться в любой момент – разбиваются самолёты, аварии на дорогах происходят ежедневно.

Что произойдет после вашей смерти? Что будет с вашими родными и близкими? Мы уже писали про то, что может произойти с несовершеннолетними детьми, если у вас нет завещания. Напомним, их дальнейшую судьбу будет решать суд. Бабушки-дедушки и сестры-братья не получат ваших детей автоматически. Тем более никто не даст вывезти их в другую страну, если единственный, самый близкий родственник, не живёт в Канаде и не может сюда переселиться. А если даже и может, не существует закона, по которому он получит опекунство автоматически. Поэтому, если у вас нет ближайших родственников, дети перейдут жить в приёмную семью (foster family), а если есть — всё равно, решение о том, кого назначить опекуном, принимает суд.

Далее, кто унаследует ваш дом, инвестиции, пенсионные накопления, выплаты по страхованию жизни? Что произойдет с вашим бизнесом, который вы кропотливо и упорно строили в течении долгих лет? Кто получит вашу коллекцию часов, монет или другие ценности? Дорогие женщины, а кому достанутся ваши меха и ювелирные украшения? - Разойдутся по случайным рукам или пойдут в магазины Goodwill?



Составить завещание – значит позаботиться о ваших самых дорогих и близких. Обычно этот процесс включает:

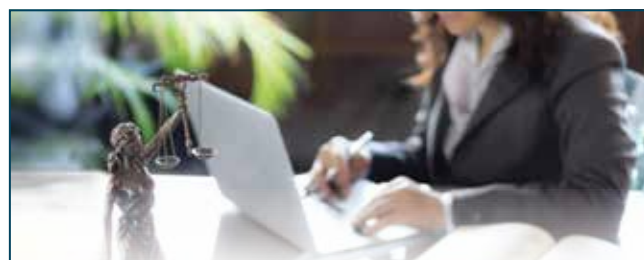
1. Подготовительную работу, которую необходимо провести вам самим: «описать» всё имущество и продумать, кого вы хотели бы видеть наследниками, опекунами несовершеннолетних детей (guardian), кто будет отвечать за деньги/имущество для детей (trustee), кто станет исполнителем завещания, а также кто примет на себя эти обязанности, если данный человек, исполнитель завещания, не сможет или не захочет их выполнять. Настоятельно рекомендуем оповестить предполагаемых исполнителей и опекунов о ваших намерениях и заручиться их согласием.
2. Встречу с адвокатом и оформление завещания, подписание его в присутствии свидетелей. Оплату услуг адвоката.
3. Оповещение исполнителя о том, где находится оригинал завещания (копия, как правило, хранится у адвоката).
4. Оповещение наследников об условиях завещания.

Помните, завещание — это документ, предназначенный для того, чтобы выразить вашу последнюю волю. Составлен он должен быть максимально подробно и чётко. У вас должен быть список существующих страховок, банковских счетов, депозитных ячеек, а также файл с паролями от финансовых и бизнес сайтов, электронной почты и социальных сетей.

Даже при наличии правильно составленного завещания, обязанностей у исполнителя немало. Вот всего лишь неполный список:

- Похоронить, оплатить похороны и получить сертификат о смерти.
- Уведомить государственные и финансовые организации, отменить SIN, Passport, Driver's License, кредитные карточки. Уведомить коммунальные службы и остановить платежи по услугам.
- Подать в суд на probate (подтверждение, что завещание законно) и оплатить probate.
- Открыть банковский счет, куда будут переведены все активы.
- Составить список всего имущества.
- Оплатить долги. Заполнить налоговые декларации и заплатить налоги; получить подтверждение, что налоговых обязательств нет.
- Заполнить необходимые формы для получения пенсии CPP (даже если умерший не был на пенсии); оповестить другие страны, если умерший получал оттуда пенсии.
- Найти всех наследников.
- Продать бизнес, имущество, недвижимость, инвестиции, если наследникам полагаются наличные, а не доля в имуществе (для этого нанять соответствующих специалистов, таких как финансовый советник, риелтор, адвокат, инспектор и т.д.).

Мы надеемся, что эта статья убедила вас, что завещание – необходимо. Если нет - мы продолжим в следующем выпуске. Будьте образованны, ответственны и, конечно, здоровы!



Ламан Мешадиева

(Laman Meshadiyeva, Barrister and Solicitor)

Опытный, умный, честный и ответственный адвокат, согласно отзывам клиентов и коллег.

УСЛУГИ В ОБЛАСТЯХ ПРАВА:

- **Недвижимость (Real Estate Law)**
Полный комплекс юридических услуг по сопровождению сделок с недвижимостью в Онтарио
- **Корпоративное и коммерческое право (Corporate Commercial Law)**
Контракты, сделки, коммерческие иски, регистрация бизнеса, налоговые споры
- **Иммиграция (Immigration Law)**
Юридическое сопровождение процесса иммиграции и визового оформления в Канаду
- **Наследственное право (Wills & Estates)**
Наследства, завещания, доверенности

226-1600 Steeles Avenue West, Vaughan, Ontario, L4K4M2
Тел: (905) 669-4774 | Факс: (905) 669-4994

Ламан Мешадиева
BARRISTER AND SOLICITOR
(905) 669-4774



ПРОФЕССИЯ: зубной врач-протезист

Denturist переводится на русский как «зубной врач-протезист». В Канаде протезист выполняет две функции: клиническую (работа непосредственно с пациентом) и зуботехническую (изготовление протеза).

Зубные протезы могут быть:

- Частичные и полные протезы на имплант;
- Полные съёмные протезы;
- Бюгельные съёмные протезы (на литой металлической основе);
- Частичные съёмные протезы из гибкой пластмассы (протезы – «невидимки» или «капроновые»).

Более подробно поговорим о последнем. Основание такого протеза делается из материала «Valplast», и оно, действительно, гибкое, но главное его достоинство в том, что крючки, которыми протезы крепятся к опорным зубам, тоже выполнены из такого же материала. Он имеет розовый цвет и практически прозрачен, то есть сливается с десной. Кроме того, эти протезы очень легкие, их невозможно разбить, уронив на пол или в раковину при мытье. «Valplast» никогда не вызывает аллергии и надежно фиксируется во рту. Такой протез может быть сделан даже на месте одного зуба и часто служит дешёвой и качественной альтернативой фарфоровому мосту.

Если у пациента уже есть протез, но он нуждается в ремонте, то в нашей клинике мы с удовольствием выполним этот ремонт - в 90 % случаев прямо на месте и в тот же день. Но иногда одного только ремонта недостаточно. За годы, прошедшие с момента изготовления протеза, десна и кости челюсти претерпевают значительные изменения. Протез становится слишком свободным и «болтается» при жевании и разговоре. В таком случае срочно необходимо приведение протеза в соответствие с десной. Добавим, что при любой починке, мы совершенно бесплатно очистим протез от налёта и отполируем его.

Если, помимо проблем с протезом, пациенту нужно решить другие проблемы с зубами, то он может завершить лечение у своего лечащего стоматолога и прийти в нашу клинику на протезирование или может получить весь спектр услуг в нашей клинике. У нас под одной крышей находятся и врач-стоматолог, и протезист, и собственная зубопротезная лаборатория.

Наш офис находится в специализированном медицинском здании, где пациент на инвалидной коляске может заехать в лифт, а внутренние размеры офиса позволяют обслужить его прямо на инвалидном кресле. Если пациент по состоянию здоровья или в силу преклонного возраста не в состоянии физически приехать в клинику, то протезист может выехать к пациенту на дом или в больницу со всем необходимым оборудованием.

Стоит подчеркнуть, что наша клиника специализируется не только на обслуживании пожилых людей. Зачастую, в силу различных жизненных обстоятельств, у многих молодых людей отсутствует по одному или более зубов. Здесь как раз эластичные протезы «невидимки» могут оказаться очень кстати.

Кроме того, для спортсменов и просто любителей активного отдыха мы изготавливаем капы (sport mouthguards), которые защищают зубы и кости челюсти от травм.

Также мы занимаемся отбеливанием зубов и изготавливаем специальные аппараты от храпа во время сна.

Немного о ценах на услуги протезиста. Цены основаны на прейскуранте Ассоциации Протезистов Онтарио и Ассоциации Дантистов Онтарио.

Бесплатные стоматологические услуги предоставляются для следующих категорий пациентов:

OW/Welfare/ODSP/VETERANS AFFAIRS (бесплатные протезы и удаление зубов), ODSP/VETERANS AFFAIRS (бесплатное лечение).

Кроме того, пенсионеры и люди с низким уровнем дохода получают существенные скидки. А на дорогое лечение, например, протезирование на имплант, возможно получение кредита на выгодных условиях.

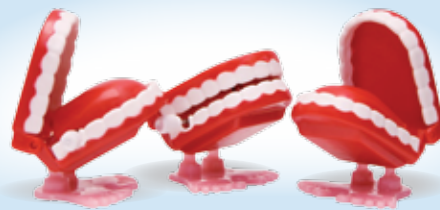
Приходите, обращайтесь, мы будем рады вам помочь!

Оскар Минков

Osmin Denture Services & Smile Diana Dentistry Inc.
(Bathurst & Sheppard)

Чтобы назначить бесплатную консультацию, звоните:
647-294-3310

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ



КЛИНИКА
СЪЕМНЫХ
ЗУБНЫХ
ПРОТЕЗОВ

+

ВРАЧ
СТОМАТОЛОГ

+

ЗУБОПРОТЕЗНАЯ
ЛАБОРАТОРИЯ

Diana Hadzi-Misleva, DDS
Smile Dental Clinic

Oskar Minkov, DD
Osmin Denture Services

БЕСПЛАТНЫЕ ПРОТЕЗЫ
ДЛЯ ПОЛУЧАЮЩИХ:

OW / WELFARE /
ODSP / VETERANS AFFAIRS

БЕСПЛАТНЫЕ УДАЛЕНИЯ:

OW / WELFARE /
ODSP / VETERANS AFFAIRS

БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

ODSP / VETERANS AFFAIRS

БЕСПЛАТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ:

647-294-3310

www.osmindenture.com

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКИ!**



СИЛА МЫСЛИ ПРОТИВ РАКА

Психологи давно доказали, что мысли напрямую влияют как и на состояние здоровья, так и на происхождение и развитие болезней.

Это означает, что мы можем активно участвовать в поддержании нашего здоровья, а главное, в случае возникновения заболеваний можем способствовать своему выздоровлению. (Что вовсе не означает, что врачи не нужны. Несомненно нужны, а важность регулярных медицинских осмотров и вовсе невозможно переоценить!)

Как в содействии с медицинской помощью вернуть желанное здоровье? Почему, страдая одним и тем же заболеванием, одни благополучно излечиваются и выздоравливают, а другие угасают и уходят?

Этот вопрос давно интересует исследователей и врачей-онкологов. Они обратили внимание на то, что некоторые пациенты утверждают, что хотят жить, но ведут себя так, словно жизнь им в тя-

гость. Например, больные раком лёгких - не бросают курить, а те у кого опухоль печени - продолжают пить. Некоторые пропускают лечебные сеансы, а другие и попросту бросают назначенное лечение. Некоторые легко сдаются и впадают в состояние апатии и обречённости несмотря на то, что прогнозы врачей предвещают им ещё много лет жизни, если они будут лечиться.

При этом, в медицинской практике встречаются случаи, когда безнадежно больных пациентов выписывали из больницы, не надеясь, что они доживут до следующей назначенной встречи, но, вопреки всему, они ещё на протяжении долгого времени посещали ежегодные обследования и оставались в достаточно хорошей физической форме. На вопросы, чем они объясняют своё хорошее самочувствие, эти больные отвечали что-то вроде: «Я не могу умереть, пока мой сын не закончит колледж», «Без меня вся работа остановится» или «Мне нельзя умирать, пока я не разрешу все проблемы с дочерью». В их объяснениях звучала вера в то, что они как-то влияют на течение болезни.

Итак, разница между выжившими пациентами и теми, кому не удалось этого сделать, в значительной мере, состоит в их более сильной воле к жизни, в их отношении к болезни, а также в вере, что они могут на неё воздействовать.

Возникает вопрос: можно ли каким-то образом сформировать у пациентов положительную установку, выработать и укрепить у них волю к жизни? Ответ: да! Конечно, можно!

Разберёмся: кто такой онкологический больной? — Человек, способный выполнять в жизни множество ролей: быть родителем, сыном или дочерью, супругом, возлюбленным, руководителем, профессионалом в своей области. Он может обладать различными качествами: умом, трудолюбием, обаянием, красноречием, чувством юмора. Но с той минуты, как ему поставлен страшный диагноз, вся его многогранная человеческая сущность заменяется одним – болезнью.

Зачастую, при онкологическом заболевании, всё лечение направлено исключительно на физическое состояние и тело человека. В то же время, **болезнь – это не чисто физическая проблема, а проблема всей личности человека, состоящей из тела, разума, эмоций, воли.**

Многочисленными исследованиями доказано, что эмоциональное и психическое состояние играет существенную роль как в восприимчивости к болезням, включая рак, так и в способности избавиться от них.

Дополнительными свидетельствами этого является то, что у многих онкологических больных, в период от полугода до полутора лет до возникновения болезни, в жизни было много неразрешённых проблем, вызывающих постоянный стресс.

Типичная реакция на такого рода проблемы и связанный с ними стресс — это, зачастую, чувство бессилия и беспомощности, отказ от борьбы.



Такая эмоциональная реакция приводит в действие целый ряд физиологических процессов, которые подавляют естественные защитные механизмы организма и создают условия, способствующие образованию злокачественных клеток.

Традиционные способы лечения (такие как хирургическая операция, химиотерапия, лучевая терапия и другие) помогают организму пациента, удаляя и разрушая уже существующие злокачественные клетки.

Психологическое вмешательство, в свою очередь, способно развернуть весь цикл развития раковой опухоли в обратном направлении и заставить организм работать на увеличение его сопротивляемости болезни, замедление роста и распространение раковых клеток.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:

- Контролировать уровень стресса или постараться свести стресс на минимум. Научиться расслабляться и думать позитивно.
- Мечтать. Визуализировать свои желания. Ставить цели и планировать жизнь на 3, 6, 12 месяцев вперёд.
- Постараться избавиться от затаённых страхов и обид.
- Заниматься спортом. Регулярные физическая активность – ещё одна возможность активного участия в своём выздоровлении.
- Принять осознанное решение стать другим, личностью другого типа. Осознать, что болезнь даёт нам шанс измениться и поменять свою жизнь.

Практикуя это регулярно, вы создаёте положительное эмоциональное и ментальное состояние, направленное на борьбу с болезнью, которое, как мы сказали выше, положительно влияет на физиологические процессы (надежда, воля и желание жить дают толчок физиологическим процессам, влияющим на улучшение здоровья).

Разум, тело и эмоции являются звеньями одной системы, поэтому трансформация на уровне психики вызывает изменение и в физическом состоянии. Это своего рода замкнутый круг, в котором улучшение состояния здоровья вселяет надежду, а она, в свою очередь, ведёт к дальнейшему укреплению здоровья.

Елена Белобородова

PhD, Ont. Mental Health Counselor
Консультант-психогенетик,
специалист по системным расстановкам
(по Б.Хеллингеру), биоэнерготерапевт

Тел: (647) 772-0383

ПСИХОТЕРАПИЯ



**Валерий
Беянин**

*Registered
Psychotherapist*

(416) 423-2484

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

Elena Zavyalova
Insurance Broker,
Financial Advisor

INSURANCE	INVESTMENT
• Life / Disability • Visitor / Travel • Critical Illness • Mortgage Protection	• 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

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**



МУЗЫКА В ДУШЕ

Я впервые увидела Римму в 2007 году. Она играла на домре. Все слушали, затаив дыхание. Муж Риммы - известный скульптор Рухи Туна. Они вместе прошли огонь и воду. Вместе строят планы на будущее и поддерживают друг друга в самые трудные минуты жизни. При всей тонкости и ранимости души, присущей творческим натурам, они очень мужественные и сильные люди, которых просто невозможно не уважать за их жизнелюбие и силу воли.

Мне посчастливилось взять интервью у этой удивительной молодой женщины - Риммы Мухитовой.

Римма, ты родом из Набережных Челнов, знакомых многим из нас своими КАМАЗами. А твой муж - из Турции, так ведь? Как свела вас судьба?

Р.М.: Когда мой отец увидел Рухи, он пронищательно сказал мне, что если я выйду за этого человека замуж, то я объезжу все страны мира и буду с ним счастлива. И что он отличается от всех, как отличаются небо и земля. Отец был прав!

Рухи всю жизнь мечтал, что его возлюбленная должна быть из Татарстана и играть на фортепиано, и когда мы увиделись в первый раз, то понял, что искал меня всю свою жизнь и наконец-то встретил (так он признался на следующий день). Он не спал всю ночь и утром пригласил меня на прогулку по берегу Босфора. Мы разговаривали по-татарски (он понимает и разговаривает на татарском), я, в свою очередь, немного говорила на турецком. Так что понимали мы друг друга без всяких переводчиков!



Он сразу же сделал мне предложение, тем самым вселив в меня надежду, веру и любовь на всю жизнь, потом попросил моей руки у моих родителей... Это было неожиданно, прямо как в сказке!

История, действительно, очень романтическая. Римма, на каких языках ты говоришь и какими музыкальными инструментами владеешь?

Р.М.: Я разговариваю на русском, турецком, татарском, английском языках. А играю на домре, фортепиано, синтезаторе и турецком инструменте - баглама, а также на мандолине.

Всё в твоей жизни было хорошо и радостно. Вы растили двух замечательных сыновей, у которых рано начали проявляться способности к творчеству. И вдруг...

Р.М.: Да, наш старший сын родился в 2008 году, средний - в 2009. Где-то в это время я и заболела. Я почувствовала что-то не то в области горла, как будто что-то мешало. Я буквально каждую неделю ходила в больницу и просила что-то сделать, обследовать меня. А мне советовали принимать Tylenol. Пока добивалась обследований и диагноза, прошло время. С момента обращения ко врачу до первой операции прошло 2 года. Тогда мне сказали, что время упущено, и понадобится 2-3 операции.

В 2011 году мне удалили щитовидку. Полгода дали на послеоперационное восстановление организма, потом назначили лучевую терапию. Я очень похудела - на 8 размеров! Стати, далеко не все знали о моей болезни и многие думали, что я «просто на диете». А меня изматывало ожидание результатов биопсии и сканирования.

А потом?

Р.М.: В 2012 мне назначили вторую операцию. И снова 2-3 сеанса радиотерапии и наблюдения за результатами. Когда я ждала результатов биопсии, сканирования и анализов крови после второй операции, я узнала, что беременна третьим ребенком. К счастью, врач сообщил мне, что все показатели хорошие, поздравил меня с беременностью и сказал приходить после родов. Кстати сказать, сейчас моему младшему уже 4 года.

Что ты можешь сказать о своей болезни в данный момент?

Р.М.: Хожу в больницу раз в два года. Состояние хорошее, анализы в норме.

Посоветуй из своего опыта, что должны делать люди, которые подозревают, что у них рак, но не знают, как к этой проблеме подступиться?

Р.М.: Могу дать напутствие тем, кто чувствует, что у него что-то не в порядке со здоровьем. Надо быть настойчивым, надо знать симптомы и требовать скорейших обследований. Ни в коем случае нельзя затягивать.

Римма, а не получается так, что мы советуем бить тревогу по поводу и без повода, когда в этом нет необходимости?

Р.М.: Основываясь на моем опыте, лучше сдать тесты и получить отрицательный ответ от специалистов, чем не обращать внимание на симптомы и пропустить опасность. Это тот случай, когда лучше перестраховаться. Это вопрос жизни.

А какие советы ты бы дала тем, кому поставили страшный диагноз?

Р.М.: Надо найти в себе силы дальше жить. Надо научиться ставить перед собой новые цели. Не отчаиваться. Диагноз - это не конец. Полезно найти группы в Instagram или ВКонтакте, где вы можете разговаривать с людьми, которые тоже столкнулись с этой болезнью. Искать новые хобби и удовольствия. Ходить пешком, побольше общаться, поменять имидж - это очень помогает. Научиться рисовать, играть на музыкальном инструменте, заниматься физкультурой.

В 2012 году, когда Римма переживала самые большие трудности в своей жизни, перед отъездом в Уфу я спросила: "Римма, что тебе привезти?" Я думала, может быть, она попросит привезти мумие или прополис, или какое-то другое народное средство. Её ответ изумил и восхитил меня. У Риммы радостно загорелись глаза, и она сказала: "Привезите мне ноты!" Это и есть подтверждение тому, что оптимизм, воля к победе, не утраченная радость жизни - большие составляющие на пути к выздоровлению.

Р.М.: Хочу еще добавить, что в Канаде заболевшим обеспечивают хорошее бесплатное лечение, надо только вовремя попасть в систему, в число онкологических пациентов, как можно быстрее. Повторяю, если бы в 2009 году я не начала бить во все колокола, сегодняшняя ситуация могла бы быть совершенно другой. Это мой личный опыт. Надеюсь, он кому-то поможет.

Спасибо большое Римме за эту беседу. Желаем ей здоровья - это самое главное. Пусть в ее доме всегда будет радость. Желаем новых побед на конкурсах, успехов в воспитании сыновей, новых концертных программ и новых свершений! У неё все впереди!

Фарида Самерханова



Photography: Ludmila Schneider

РАК: В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

Рак является общим термином для большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела (для обозначения этих болезней также используются термины: злокачественные опухоли и новообразования).

Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, разрастающихся за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы (метастазирование). Метастазы являются одной из основных причин смерти от рака.

В настоящее время рак является одной из главных причин смертей в мире: в 2018 г. от этого заболевания умерло 9,6 млн человек.

Наиболее распространёнными видами рака являются:

1. рак лёгких (около 2,1 миллиона случаев заболевания);
2. рак молочной железы (около 2,1 миллиона);
3. рак толстой и прямой кишки (1,8 миллиона);
4. рак простаты (около 1,2 миллиона);
5. рак кожи (не-меланомный) (более 1 миллиона);
6. рак желудка (более 1 миллиона).

Наиболее "смертельными" являются следующие виды рака:

1. рак лёгких (1,76 миллиона случаев смерти);
2. рак толстой и прямой кишки (862,000);
3. рак желудка (783,000);
4. рак печени (782,000);
5. рак молочной железы (627,000).

Что вызывает заболевание раком?

Рак возникает в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые - в ходе многоэтапного процесса, когда предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетикой человека и внешними факторами:

- физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Смертность от онкологических заболеваний возможно значительно снизить при раннем выявлении и лечении на ранних стадиях. Двумя важными компонентами раннего выявления рака являются:

1. **Ранняя диагностика**, которая должна осуществляться в комплексе и своевременно:
 - информационно-разъяснительная работа;
 - клиническая оценка, постановка диагноза и определение стадии;
 - доступ к лечению.

В отсутствие ранней диагностики болезнь диагностируется на поздних стадиях, когда лечение зачастую уже не может помочь.

2. **Скрининг** - выявление злокачественных онкологических новообразований в ранней стадии развития (нулевой и первой).

Принципиальное отличие скрининга от ранней диагностики заключается в том, что регулярные профилактические обследования рекомендованы всем, даже тем, у кого нет явных жалоб на самочувствие (особенность развития онкологических заболеваний заключается в том, что на ранних стадиях болезнь протекает бессимптомно). Но именно в это время проведенное лечение является практически 100-процентным гарантом полного выздоровления.

РАННЯЯ диагностика рака



Предупреждён — значит, вооружён. Врачи не устают повторять, что все обнаруженные на ранних стадиях заболевания гораздо легче поддаются излечению. Заболевания раком — не исключение. На ранних стадиях сегодня можно вылечить до 80-90% онкологических заболеваний.

Итак, самые эффективные обследования, благодаря которым удаётся излечивать рак:

1. Маммография.

Рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний у женщин, а главным оружием против него является маммография, рентгенологическое исследование молочных желез, которое позволяет на ранних стадиях обнаружить новообразования в груди.

Также для женщин, имеющих подозрительные симптомы или факторы повышенного риска, эффективные обследования — это УЗИ молочных желёз, а в идеале — самый высокоточный метод, «золотой стандарт» - магнитно-резонансная томография.

2. Компьютерная томография лёгких.

Онкологические заболевания лёгких остаются на одном из первых мест среди причин смерти от рака, и самый достоверный на сегодняшний день метод обнаружения болезни на ранней стадии — это низкодозная компьютерная томография (КТ). К сожалению, многие считают, что опухоли можно увидеть на флюорографии — на самом деле этот метод выявляет туберкулёз или воспаление лёгких, но не рак на той стадии, когда его лечение может быть эффективным. В Онтарио такое обследование можно пройти бесплатно по назначению врача — как правило, когда уже есть подозрительные симптомы (к сожалению, нередко это бывает уже на поздних стадиях рака лёгкого).

Взрослым курильщикам, в возрасте 55-74 лет, со стажем курения не менее 30 лет, которые продолжают курить или бросили меньше, чем 15 лет назад, рекомендуется проводить ежегодный скрининг с компьютерной томографией (КТ) в течении трёх лет подряд. Скрининг должен проводиться только в медицинских учреждениях специалистами с опытом ранней диагностики и лечения рака лёгких.

3. Гастроскопия — хорошо знакомое всем обследование для ранней диагностики рака желудка и кишечника. Эксперты часто приводят в пример Японию: там долгое время рак желудка занимал первое место среди других онкологических заболеваний и уносил больше всего жизней, но благодаря введению всеобщего регулярного прохождения гастроскопии заболеваемость и смертность радикально снизились.

Тесты на диагностику рака желудка обычно проводятся, если присутствуют симптомы рака желудка, или если врач подозревает наличие болезни у пациента после обсуждения и завершения физического обследования. В настоящее время в Канаде не существует широкодоступных методов скрининга или утвержденных программ для первичной профилактики и раннего выявления.

Гастроскопия проводится, если у человека есть отягощенная наследственность по раковым заболеваниям

желудочно-кишечного тракта, и/или если при осмотре семейный врач фиксирует определенные жалобы. Также, если у вас есть серьезные жалобы на проблемы с желудком, вы можете в любое время обратиться к врачу, и он направит вас к специалисту-гастроэнтерологу и на гастроскопию.

4. Колоноскопия — исследование для выявления рака толстой кишки (колоректального рака). Увы, по прогнозам экспертов заболеваемость им во всем мире растет и в скором будущем обгонит многие другие виды онкологических заболеваний. Среди главных причин — переедание, лишний вес, малоподвижный образ жизни. Также большую роль играет наследственность.

В Онтарио на это исследование отправляют тех:

- у кого при анализе кала выявляются подозрения на рак толстой кишки;
- чьи родители или близкие родственники страдали этим заболеванием;
- кто достиг определенного возраста.

Ваш возраст и наследственная история заболеваний помогут определить, когда вам будет необходимо пройти скрининг, и какой вариант обследования подойдет именно вам.

ВАШ возраст	Наследственность по заболеванию колоректальным раком	КОГДА НАЧАТЬ СКРИНИНГ	ТИПЫ СКРИНИНГА	КАК ЧАСТО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ
50 - 74	Никому из родственников не был поставлен диагноз	В возрасте 50 лет	Фекальный оккультный анализ крови (исследование на скрытую кровь в кале)	Каждые 2 года
Любой	Кому-то из родственников был поставлен диагноз в возрасте до 60 лет	В возрасте 50 лет или на 10 лет раньше, чем когда родственнику был поставлен диагноз (что наступит первым)	Колоноскопия	Каждые 5 лет
Любой	Кому-то из родственников был поставлен диагноз после 60 лет	В возрасте 50 лет или на 10 лет раньше, чем когда родственнику был поставлен диагноз (что произойдет первым)	Колоноскопия	Каждые 10 лет

Кроме того, если есть характерные жалобы на проблемы с кишечником, то можно в любое время обратиться к семейному врачу, и он направит вас к специалисту-проктологу и на колоноскопию.

5. ПАП-тест — исследование мазка с поверхности шейки матки. Врачи-онкологи называют ПАП-тест одной из важнейших побед: в странах, где этот тест проводится массово, смертность женщин от рака шейки матки снизилась на 80-90%, так как в большинстве случаев удается обнаружить болезнь на стадии «предрака» и справиться с помощью щадящего лечения.

Программа по обследованию шейки матки в Онтарио рекомендует, чтобы женщины, которые ведут или вели половую жизнь, регулярно проходили ПАП-тест каждые 3 года, начиная с 21 года до 70 лет (или до возраста на усмотрение семейного врача). После 70 лет ПАП-тест можно не проходить при условии, что 3 или более тестов за предыдущие 10 лет были удовлетворительными.

Женщины в возрасте от 21 до 69 должны проходить обследования шейки матки, даже если они:

- не имеют симптомов заболевания и чувствуют себя здоровыми;
- на данный момент не живут половой жизнью;
- у них был только 1 сексуальный партнер;
- находятся в однополых отношениях;
- прошли через менопаузу;
- не имеют наследственной истории заболевания раком шейки матки;
- получили вакцину против вируса папилломы человека.

Женщинам, перенесшим гистерэктомию (операцию по удалению матки), следует обратиться к семейному врачу, чтобы узнать, нужно ли им продолжать обследование шейки матки.

В заключение. Сегодня, в условиях нарастающего темпа жизни, неизбежных перегрузок и многих других вредных факторов, перед всеми нами стоит сложная задача – сохранить своё здоровье. Этого можно достичь, только контролируя состояние своего здоровья в процессе обычной жизни.

К сожалению, часто случается, что к доктору обращаются лишь тогда, когда симптомы болезни уже проявляются ярко, а болезненные ощущения нарушают привычный ход жизни.



Не допускайте этого. При возникновении любых, ранее не беспокоивших вас симптомов (образования или изменения на коже, подкожные узлы, упорный кашель или подкашливание, кровь в моче или кале, изменения функций кишечника (запоры, поносы), увеличение подмышечных лимфатических узлов и прочее), немедленно запишитесь на приём к семейному врачу, пройдите необходимые тесты, следуйте врачебным рекомендациям и будьте здоровы!

ХОТИТЕ

- вернуть себе энергию и хорошее самочувствие
- восстановить нормальное давление
- понижить уровень холестерина
- нормализовать уровень сахара в крови
- изменить свой вес

Персональный подход и индивидуальный рацион питания, который составлен специально для вас с учетом особенностей вашего организма и состояния здоровья

Angie's Dietetics поможет вам:

- приобрести здоровые привычки
- быть дисциплинированными и постоянными в выборе пищи
- подобрать оптимальное для вашего здоровья и образа жизни питание
- нормализовать ваш вес эффективно и безопасно для вашего здоровья
- разработать индивидуальное лечебное питание

Диетолог с десятилетним стажем работы в медицине поддержит Вас!

Анжелика Калинина
BASC, MSc in Nutrition
647-998-7466
angiesdietetics@gmail.com
www.angiesdietetics.wordpress.com

Angie's Dietetics

Возможно консультирование на дому у клиента

Вероника Жмурко
MD(UA), PhD, Registered Homeopath
Member of College of Homeopaths of Ontario

Опыт в медицине и гомеопатии БОЛЕЕ 20 ЛЕТ

Офисы в Thornhill, Richmond Hill, Etobicoke.

Консультации ПОКРЫВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ

Тел: (613) 401-3835
www.homeopathica.ca

ПЛОХО СЛЫШИТЕ? ВЫ НЕ ОДИНОКИ

На сегодняшний день снижением слуха страдают около 460 миллионов людей по всему миру. И хотя эта проблема чаще ассоциируется с пожилыми людьми, она также затрагивает все больше и больше людей в молодом возрасте. Напоминаем, что по оценкам экспертов, потерей слуха в разной степени страдает 1 из 5 жителей Северной Америки независимо от возраста и каждый третий в возрасте 65-75 лет.

Серьёзность нарушения вашего слуха зависит от того, звуки какой интенсивности вы слышите. Обычно тугоухость классифицируется по следующим степеням: нормальная, небольшая, средняя, умеренная, умеренно тяжёлая, тяжёлая и глубокая.

Специалист-аудиолог нанесёт эти уровни на аудиограмму, чтобы определить, какой степенью потери слуха страдаете именно вы.

Также тугоухость может быть:

- Двусторонней или односторонней (распространяться на оба уха или только на одно).
- Симметричной или асимметричной (уровень и тип нарушения слуха одинаковы или различны в обоих ушах).

- Прогрессирующей потерей слуха или внезапной глухотой (слух постепенно становится хуже и хуже, или глухота возникает спонтанно, например, после резкого, очень громкого звука. **Немедленно обратитесь к специалисту, если вы отметили у себя внезапную глухоту).**

- Изменяющейся или стабильной (наблюдается усугубление ухудшения слуха или ухудшение слуха остается на том же уровне).

ЧЕМ ЧРЕВАТА ПОТЕРЯ СЛУХА?

Представленные на ежегодной конференции Американской психологической ассоциации новые данные говорят о том, что люди, которые имеют проблемы со слухом и не получают надлежащего лечения, со временем могут испытывать депрессию.

Исследование, недавно опубликованное в Archives of Neurology, показывает, что возникающая сенсорная депривация увеличивает риск развития слабоумия. К тому же, с потерей слуха может наступить социальная изоляция, которая также повышает вероятность возникновения деменции.

«Многие люди, страдающие потерей слуха, переживают эту проблему молча, ведь она незаметна для окружающих. Они стараются поддерживать связь с окружающим миром и обращаются за помощью крайне неохотно, - говорит доктор Дэвид Майерс, профессор психологии из Hope College, Мичиган. - Гнев, разочарование, депрессия, тревога - всё это сопровождает людей, которые теряют слух».

К счастью, есть простой выход из этой ситуации - это современные слуховые аппараты. «Использование новейших технологий в области слуха может помочь вернуть контроль над своей жизнью, достичь эмоциональной стабильности и даже улучшить когнитивные способности», - заключает профессор Майерс.

В прошлом выпуске нашего журнала мы уже говорили о современных слуховых аппаратах и о том, чем дешёвые аппараты отличаются от аппаратов более высокого качества.

Напомним, современные качественные слуховые аппараты обеспечивают:

- **Богатую звуковую картину** и позволяют слышать как тихие, так и громкие звуки, а также больше звуков и больше слов.
- **Уменьшение фоновых шумов**, например шум ветра. Так что даже при сильном ветре вы все равно будете слышать речь.
- **Автоматическое определение акустической ситуации**, в которой вы находитесь в данный момент, что поможет вам слышать нужные звуки в нужное время и в нужном месте.

Многие современные слуховые аппараты предлагают такие дополнительные функции, как улучшенную работу от батарейки (до 20% дольше), лёгкость использования (облегченную активацию функций аппарата), широкий выбор цветов и многое другое.

Так что, если вы заметили, что:

- вам становится сложнее понимать людей, особенно, в шумных местах;
- вам становится трудно разговаривать по телефону или следить за разговором в группе;
- у вас возникает необходимость переспрашивать собеседника;
- вы начали повышать громкость телевизора или стерео системы...

... то обращайтесь к специалистам, и верните себе полноту жизни и радость мироощущения. **Будьте здоровы!**



Слуховые аппараты
от ведущих
производителей

ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ



БЕСПЛАТНО:

- Слуховые аппараты для пенсионеров, пациентов с низким доходом и беженцев;
- Консультации;
- Проверка слуха (детям с 6 лет проводится обязательно);
- Починка слуховых аппаратов.

4949 Bathurst St, Unit 205,
North York, ON M2R 1Y1
TEL: 416-225-3550

20 Wynford Dr, Suite 315,
North York, ON M3C 1J4
TEL: 416-445-4327

WWW.HEARINGCHOICE.CA

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ЛУЧЕВОЙ И ХИМИОТЕРАПИИ РАКА

Лучевая и химиотерапия эффективно используются для лечения рака, но при этом ни для кого не секрет, что они наносят тяжелый урон иммунной системе, негативно влияют на физическое и эмоциональное состояние больного.

Любой, кто испытал, что такое борьба с раком, знает о негативных последствиях, оказываемых этими процедурами на организм: ухудшении физического, психологического и эмоционального состояния, порой сравнимое с посттравматическим стрессом. Убивая раковые клетки, уничтожаются и здоровые, поэтому многие пациенты по всему миру прибегают к альтернативным методам поддержания организма, чтобы оправиться от последствий, сопровождаемыми химио- и лучевой терапией. Наиболее эффективным методом, который способен нейтрализовать радиационное облучение, является гомеопатия.

К примеру, в 2017 году в одной из больниц города Лукки, Италия, был завершён 4-х летний проект, где гомеопатические препараты назначались до и после лечения пациентов с раком молочной железы. Для участия в проекте большинство пациентов было направлено специалистами-онкологами, и у подавляющего числа из них были случаи довольно запущенного или метастатического рака молочной железы.

Больным назначались гомеопатия и диетическое питание до, в процессе и после химио- и радиоактивной терапии. Наблюдалось значительное уменьшение побочных эффектов, пациенты испытывали уменьшение симптомов болей в теле, тошноты, слабости, случаев бессонницы, состояния тревожности и депрессии. Количество побочных эффектов, таких как воспаление кожи (радиодерматит) от лучевой терапии, и менопауза, вызванная эндокринной терапией, также уменьшились значительно.

Несколько интересных примеров опубликовало исследовательское общество BioMed о результатах исследований по влиянию гомеопатических препаратов на раковые клетки.

В одном из его докладов описываются результаты исследовательского эксперимента, где раковые клетки подопытных белых мышей «покончили с собой» путём апоптоза (процесса запрограммированной клеточной гибели) после того, как им дали гомеопатическое средство *Calcarea carbonica* (Calc-c). Интересная и познавательная часть этого исследования состоит в том, что подобная гибель клеток не происходила, когда Calc-c применялся к выращенным раковым клеткам в лабораторных условиях. Гибель клеток происходила только у подопытных мышек. Исходя из этого, исследователи заключили, что Calc-c стимулирует иммунную систему мышей, которая затем воздействует на раковые клетки - как раз то, что не может происходить вне живого организма.

В ходе исследования также было доказано, что гомеопатическое лекарственное средство *Viscum* стимулирует лейкоциты, количество которых истощается во время химиотерапии и лучевой терапии.



Еще один пример. Известное гомеопатическое средство *Cadm-Sul* является одним из наиболее известных препаратов от побочных эффектов химиотерапии и радиационного облучения, поскольку его «картина симптомов» охватывает крайнее истощение, тошноту, рвоту, анорексию, потерю волос и веса как наиболее распространённых побочных эффектов у пациентов, подвергающихся химио- или лучевой терапии. Все эти симптомы в совокупности лечатся одним препаратом - *Cadm-Sul*, вместо множества различных лекарств и биодобавок, предписываемых и без того ослабленному больному. Эти результаты исследований могут звучать удивительно для непросвещённых, в то время как специалистам-гомеопатам хорошо известно, что должное и своевременное гомеопатическое лечение, которое стимулирует нормальное функционирование основных систем организма, может привести не только к уменьшению опухолей у пациентов, но и к более эффективному заживлению, восстановлению и выздоровлению.

Потому, не следует тратить драгоценное время, а лучше пощадить жизнь мышей и дополнить процесс традиционного лечения рака эффективными гомеопатическими средствами. Это лучший способ помочь уменьшить дискомфорт, который пациенты испытывают от лучевой и химиотерапии и стимулировать скорейшее выздоровление.

С пожеланиями здоровья и благополучия,

Natasha Zarubin, HOMEOPATH
tel. 416-274-3027, homeopathyland.com

Использованы материалы: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29549880
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17059340?dopt=Abstract
doi.org/10.1186/1472-6882-13-230

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, тантумы и пр.
- Консультации по беременности и новорожденным

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

Беседы с Миррой

ДИЕТА ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ



Написано много книг, существует множество научных исследований и практических примеров, подтверждающих возможности управления ситуациями и собственной жизнью, а также множество различных принципов и подходов, дающих возможность жить в ладу с собой и окружающим миром.

В прошлом выпуске журнала мы говорили об общих аспектах принципа осознанности. Осознанность — это важный элемент жизни; она помогает определиться в этом мире и направить свою жизнь в желаемое русло.

В этой статье хочу поделиться с вами своим самым первым инструментом саморазвития, которым я начала пользоваться лет 20 назад. Это - «Диета хороших новостей». Этот подход прекрасно зарекомендовал себя и внёс в мою жизнь много радости и продуктивности.

Почему именно «диета»? В современных словарях понятие диеты определяется как «образ жизни или режим питания, основанный на совокупности правил употребления пищи... Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время приема пищи и интервалы между ними. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и

включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека».

Таким образом, если смотреть шире, **диета – это совокупность определенных действий в соответствии с целями, ограничениями и возможностями.** Например, женщины хотят похудеть, больные - восстановиться после перенесенных недугов, спортсмены подсушиться или набрать мышечную массу и тому подобное. **Конкретная цель определяет конкретность действий и задач.**

При диете, направленной на похудение, как правило, ограничивается потребление сладкого, жиров и мучных продуктов, и акцентируется внимание на двигательной активности.

Так и в мыслительной «диете» человеку предлагается сфокусировать внимание на ограничении поступления негативной информации, поступающей извне. Предлагается контролировать и ограничивать то, что ежедневно и бездумно подпитывает сознание негативом. Это просмотр телепередач с негативным контентом, это общение с людьми, образ жизни которых - постоянное нытье и осуждение других, это постоянное самокопание из-за мнения других и занижение собственных достоинств.

Другими словами, **то, о чём человек думает, а также видит и слышит большую часть времени, становится для него нормой.** К тому же, стоит обратить внимание, что человек формулирует свои мысли на основе привычного мировоззрения и заученной лексики. И получается, что благие намерения облакаются в отрицательный посыл, ведущий к цели окольными путями. **Необходимо превратить эту порочную привычку и заменить её на мысли и стремления к желаемому по принципу «КОТ».** Например, идти «К» здоровью и достатку, а не уходить «ОТ» болезней и безденежья. Этот принцип помогает переформулировать негативные мыслительные послы в положительные и облегчить свой путь к достижению цели.

На первом этапе «диета хороших новостей» помогает сформировать привычки, ведущие к желаемому и сохраняющие много энергии. А когда привычки уже сформированы, начинается видоизменяться и мировоззрение. Жизнь постепенно начинает наполняться радостными и приятными красками здоровья, полноценности и достатка. Человек начинает поступательно развиваться и расширять свои возможности.

Ограничение поступающей информации и контроль мысли постепенно приводят нас к новым возможностям, к осознанию новых путей!

Вот несколько инструментов, развивающих наши навыки и умения, и ведущих к расширению способности управлять своим миром.

1. Навык мыслить категориями возможностей (здоровья, полноценности, достатка). Он базируется на положительном формулировании, основанном на принципе «КОТ», о котором мы говорили выше.

Сами по себе факты действительно достаточно нейтральны, и только наша оценка наделяет их теми или иными характеристиками.

Чтобы мыслить категориями возможностей, необходимо научиться использовать максимально нейтральную или положительно настроенную лексику. Вот некоторые примеры: «Я устала» или «Мне нужно отдохнуть»; «Опять надо делать генеральную уборку» или «Сделаю генеральную уборку и освобожу место для чтения и засяду читать»; «Опять эта готовка» или «Приготовлю-ка что-нибудь вкусное для моих любимых деток и мужа»; «Уйти от нищеты» или «Идти к достатку».

Чувствуете разницу? *Миром правят акценты.* Даже на самую нудную и нелюбимую работу можно взглянуть иначе, не как на вынужденность или обязаловку, а как на факт, приносящий удовольствие, радость или пользу.

2. Формулировки и определения, которыми мы привычно пользуемся, программируют наше поведение. Именно поэтому стоит произвести ревизию своих принципов и заученных фраз, и раз и навсегда переформулировать их. Например, «Высоко взлетишь - больно будет падать» - «А почему собственно только падать? Можно еще летать и планировать...».

3. Не принимать на веру абсолютно всё, что говорят окружающие – это либо их частный опыт, который

совсем не обязательно будет верным для вас, либо задаваться вопросами «Почему? А что, если?.. А почему бы и нет?!»

4. Стоит еще сказать несколько слов о заученной модели мышления «вот если бы... тогда...». Не столько дефицит ресурса усложняет нам жизнь, сколько неумение пользоваться тем, что уже есть в нашем распоряжении. Стоит научиться видеть, что имеется, и учиться этим пользоваться. Ведь даже из картошки, лука и морковки можно приготовить несколько вкусных блюд от жаренной картошки и запеканки до овощных котлет и пюре! **Так что отсутствие или дефицит не всегда являются препятствиями. Главное - научиться мыслить категориями возможностей!**

Итак, подведём итоги. «Диета хороших новостей» формирует привычку выделять из огромного количества происходящего положительное и концентрировать внимание именно на желаемом. События нашей жизни в большинстве своем нейтральны, и только наша оценка наделяет его тем или иным смыслом.

Положительный словарный запас и навыки мышления категориями возможностей раскрывают перед нами перспективы и учат радоваться хорошему, тем самым переобучают наше сознание, создают основу продуктивности и здоровья. Принцип «Диеты хороших новостей» можно использовать в любых сферах жизни. Его применение ограничивается только лишь вашим желанием и разма-

хом вашей мечты, умноженным на поступательные действия.

В следующих номерах журнала рассмотрим идеи управления временем, наведения порядка в мыслях и быту, смирения, продуктивного решения конфликтов и многое другое. До новых встреч! И будьте здоровы!



Мирра Радий в Интернете

mirraradiy.ru

facebook.com/mirraradiy

vk.com/mirraradiy

[Mirra Radiy](#)

instagram.com/MyPersonalHappiness

ФИНАНСОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ заболевания раком

Статистика онкологических заболеваний в Канаде и во всем мире устрашает своим стремительным ростом, и сегодня мы поговорим о связанных с этим финансовых последствиях - как для заболевших, так и их семей.

1. Потеря доходов

Лечение рака – это длительный, тяжелый и дорогостоящий процесс, требующий мобилизации всех ресурсов. В отношении финансов, это влияет прежде всего на уровень доходов самого заболевшего, так как работать в полную силу или полноценно участвовать в ведении бизнеса становится невозможным. Кроме того, поездки на многочисленные анализы, проверки и само лечение (химиотерапию, радиотерапию и прочее) должны сопровождаться здоровым членом семьи – что означает, что и он не сможет работать в полную силу и приносить полный заработок.

Следует ещё раз отметить важность своевременно поставленного диагноза на ранних стадиях заболевания. Это может значительно сократить расходы и облегчить финансовые последствия, так как заболевший может продолжать работать (хоть и не в полной мере), содержать себя и приносить доход в семью.

2. Повышение расходов

Прежде всего, в бюджете любой семьи существуют статьи расходов, которые невозможно сократить: затраты на питание, коммунальные услуги, арендная плата или ипотека, и прочее. Кроме того, в случае заболевания раком, помимо снижения доходов происходит значительное повышение месячных расходов. Семьям с маленькими детьми могут понадобиться дополнительные услуги няни, так как мама или папа не смогут заботиться о ребёнке как раньше. Пожилым пациентам может быть необходима сиделка. Многие лекарства не оплачиваются государственными программами или страховыми полисами с места работы (не говоря о том, что такие страховки имеются далеко не у всех). Лечение методами альтернативной медицины, как правило, такими программами также не покрывается.

Именно для таких непредвиденных ситуаций и существуют страховые программы на случай критических заболеваний (Critical Illness Insurance) - как спасательный круг на финансовую помощь заболевшему и его семье. Список критических заболеваний может различаться в случае различных страховых компаний,

но онкологические заболевания как правило включены. Большинство страховых компаний выплачивает всю сумму полиса заболевшему после определенного количества дней после постановки диагноза, и заболевший может тратить эти деньги по своему усмотрению: на лечение в Канаде или на лечение за пределами страны; на экспериментальное или альтернативное лечение; на лекарства; на медицинское оборудование и модификацию дома в связи с заболеванием; на сиделку или частную медсестру; на погашение ипотеки или других долговых обязательств; на любые другие расходы.

Следует обратить внимание, что существуют ограничения в получении страховки на случай критических заболеваний, связанные с наличием наследственной предрасположенности к болезни, стилем жизни, лишним весом и другими факторами. Тем не менее, по мнению различных экспертов страховой индустрии, этот вид страхования является, на данный момент, самым важным и предоставляет необходимую помощь заболевшим и их семьям в борьбе с этим тяжёлым заболеванием.

Марина Нейман-Фишман

Insurance Life & Living Benefits Advisor

(647) 643-2962

INSURANCE ADVISOR

Protect What Matters Most

647.643.2962

Marina Neiman-Fishman



АЮРВЕДА ОБ ОНКОЛОГИИ: причины и лечение

Согласно Аюрведе, древнейшей из ныне известных наук о здоровом долголетии, красота, здоровье и счастье — это естественное состояние человека, организм которого свободен от шлаков и токсинов, эмоции спокойны, а ум уравновешен.

Сегодня в экологически неблагоприятном мире, переполненном стрессами в физической, эмоциональной и умственной сферах жизни человека, нарушается естественный и сбалансированный процесс вывода токсинов, что приводит к замусоренности и зашлакованности клеток нашего организма, в том числе продуктами собственной жизнедеятельности.

Это вызывает изменения в работе всех органов и систем — от легких недомоганий и расстройств до тяжелых диагнозов и неизлечимых болезней (вся разница только в степени интоксикации тела и накопленной карме).

Согласно Аюрведе, онкология рассматривается как болезнь, которая обычно связана со всеми тремя дошами, хотя и начинается с преобладания одной из них.

Напомним, согласно философии Аюрведы, все мы представляем собой уникальную комбинацию трёх жизненных энергий или дош: ваты «эфир и воздух», питты «огонь и вода» и капхи «вода и земля», которые регулируют жизнедеятельность нашего организма и контролируют все процессы в нашем теле.

Рак вата-типа сопровождается такими эмоциональными проявлениями, как страх, тревога, депрессия, бессонница. Опухоли сухие и твердые, разнообразные по своему виду. Кожа приобретает сероватый, коричневатый или смуглый оттенок. Наблюдаются вздутие живота, запоры и другие симптомы высокой ваты. Нарушением равновесия ваты часто бывает обусловлен рак толстой кишки.

Раку питта-типа сопутствуют обидчивость, раздражительность, гневливость. Характерны воспаление или инфицирование опухолей, кровотечения, ощущение жжения. К раку питта-типа относится большинство раковых заболеваний кожи, глаз и печени.

При раке капха-типа отмечаются утомляемость, сонливость, застой, усиленное слюноотделение. Обычно вначале возникают доброкачественные опухоли, которые со временем перерождаются в злокачественные. Рак легких или груди нередко связан именно с капхой.

Панчакарма — одна из неотъемлемых составляющих Аюрведы — помогает очистить организм от токсинов, а нервную систему от стрессов, и восстановить естественное состояние здоровья и благополучия. Уникальность Панчакармы заключается в том, что она не борется с болезнями и их симптомами, она направлена на устранение причин их возникновения — шлаков, токсинов и прочих продуктов распада внутри.

Вместе задумаемся: мы убираем наш дом 2–3 раза в неделю, делаем генеральную уборку раз в месяц, или хотя бы раз в полгода или год! А вот тела, которые живут внутри этих домов, зачастую, не только не убирают, а многие даже не знают и не слышали о такой генеральной уборке!

Ранее Панчакарма была привилегией лишь йогов высокого уровня, как средство утончения их тел и повышения вибраций. Однако, неумолимый процесс глобализации затронул и эту сакральную сторону жизни индийского общества, принес с собой очевидный плюс — общедоступность Панчакармы!

С 2016 года мы, жители Торонто, можем позволить себе ощутить целительное действие этой древнеиндийской процедуры у нас в Канаде, всего в 50 минутах от Монреаля!

Панчакарма-программа проводится в Swami Vishnudevanada аюрведическом центре, на базе Sivananda йога ашрама, включает проживание, питание в ашраме и доступ ко всем классам и программам в рамках Yoga Vacation Programs.

Очищающие действия Панчакармы, проведенные сертифицированным врачом по всем канонам классической Аюрведы, сотворят чудеса не только с вашим телом, психикой и умом, они преобразят вашу жизнь!

В результате проведения процедур: тело очищается от токсинов, прочищаются все каналы, восстанавливается природный баланс и иммунитет, ускоряются процессы метаболизма и уходят лишние килограммы, происходит омоложение тела, улучшается зрение и останавливаются процессы старения. Пациенты отмечают, что улучшается общее психическое и эмоциональное состояние, устраняются стрессы и очищается ум. При многих заболеваниях, особенно при хронических заболеваниях, процедуры Панчакармы способствуют значительному облегчению. Для многих Панчакарма становится истинной панацеей. Будьте здоровы!

Панчакарма в Канаде!

- Глубокое очищение и балансирование всего организма на клеточном уровне
- Проживание и питание в Sivananda йога ашраме
- Доступ ко всем Yoga Vacation программам



Sivananda Yoga Ashram

673 8th Avenue, Val-Morin, Quebec, J0T 2R0
(50 min from Montreal)

Проводит доктор Вишну
Dr. P.R. Vishnu BAMS, MD in Panchakarma

ДАТЫ: ЛЕТО 2019

28 июня - 12 июля, 15 - 30 июля
1 - 15 августа, 16 - 30 августа

tel: **1-819-322-3226, 1-800-263-9642**
e: yogacampayurveda@sivananda.org
sivananda.org/camp/panchakarma

ЧЕРТОПОЛОХ – чудо-средство для очистки печени!

Правильная работа печени – важное условие для поддержания здоровья всего организма.

Печень – это самый большой орган в нашем теле. Насколько большой? Если у вас будет возможность, посетите анатомическую выставку Body Worlds и убедитесь сами.

Как правило, о печени говорят в связи с работой пищеварительной системы, однако, она выполняет такие важные функции, как синтез, поддержание обмена веществ и детоксикацию (в ней происходит обезвреживание токсинов).

В связи с большой нагрузкой, которая ложится на печень, она достаточно уязвима.

Знаете ли вы, что по статистике, каждый десятый канадец (что составляет более трех миллионов человек!) страдает той или иной формой заболевания печени, включая людей всех возрастов – от новорожденных до пожилых.

Основные виды патологических изменений печени включают:

- гепатоз (жировая дистрофия печени, стеатоз);
- гепатит, фиброз и цирроз;
- печеночная недостаточность;
- рак и другие.

Симптомами этих серьезных патологий могут быть:

- повышение уровня холестерина в крови;
- избыточный вес, гормональный дисбаланс;
- плохое переваривание пищи, запоры;
- головные боли, бессонница;
- хроническая усталость, аллергия.

Однако, исследования показывают, что при заболевании, 50% клеток печени уничтожаются ещё до проявления первых симптомов патологии!

Вы можете легко проверить как функционирует ваша печень, ответив на следующие вопросы:

Были ли у вас раньше проблемы с печенью?

() Да () Нет

Принимаете ли вы в настоящее время или принимали раньше лекарственные препараты?

() Да () Нет

Употребляете ли вы алкоголь раз в неделю?

() Да () Нет

Употребляете ли вы более 3-х чашек кофе в день?

() Да () Нет

Проблемная ли у вас кожа

(угревая сыпь, красные пятна на коже и др.)?

() Да () Нет

Чувствуете ли вы постоянную усталость?

() Да () Нет

Есть ли в вашей жизни частые стрессы?

() Да () Нет

Если вы ответили “Да” на 3 и более вопроса, вам нужна помощь!

Почистить печень от токсинов и восстановить её функции естественным путем можно с помощью натуральных растительных препаратов. Одним из натуральных средств, превосходно очищающее печень, является чертополох (растопорша, Milk Thistle).

Чертополох традиционно используется в медицине для восстановления работы печени. Особенно полезна эта лекарственная трава при лечении гепатитов и для купирования клинических признаков цирроза. Главный компонент чертополоха – силимарин – антиоксидант, который защищает клетки печени от вредного воздействия окружающей среды и стимулирует продукцию новых клеток вместо погибших. Силимарин увеличивает уровень глутатиона в печени на 35%. Как известно, глутатион – очень сильный антиоксидант, который находится во всех клетках организма и нейтрализует формирование свободных радикалов, разрушающих наши клетки. Особенно глутатион необходим при повышенном воздействии токсинов, окислительном стрессе, воспалительных процессах, тяжёлых физических нагрузках и вирусных инфекциях. Согласно научным данным, низкий уровень глутатиона связан с процессом старения и многочисленными заболеваниями – от болезни Альцгеймера до шизофрении. К тому же, глутатион – одно из самых сильных противораковых веществ, которое вырабатывает наш организм.



Немецкая компания Hubner разработала продукт, в который входят экстракты чертополоха и ягод облепихи. Облепиха снимает воспаление, повышает иммунную активность организма, помогая сохранять функции клеток печени и улучшает пищеварение. Вместе эти два чудесных растения работают синхронно, усиливая действие друг друга.

В магазине “Health Garden” вы можете приобрести чертополох в жидкой форме с фруктовым вкусом облепихи (в жидкой форме это натуральное средство усваивается ещё более эффективно!)

Hubner Milk Thistle 330 ml

Начните чистить вашу печень сегодня и будьте здоровы!

Магазин "Health Garden"

При магазине ведёт приём
ВРАЧ-ГОМЕОПАТ

ЧАСЫ РАБОТЫ:

MON 9:30 - 7:00	THUR 9:30 - 8:00
TUES 9:30 - 7:00	FRI 9:30 - 8:00
WED 9:30 - 7:00	SAT 9:30 - 6:00
SUN 11:00 - 5:00	

905-881-5764

69 Doncaster Ave, Thornhill, ON, L3T 1L6

В ЗДОРОВОЙ МЕБЕЛИ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Будучи яркими приверженцами здорового образа жизни, большинство из нас осознаёт важность здорового питания, физической активности, оптимального количества сна и отдыха, и сбалансированного эмоционального фона. Но, при этом, многие упускают из виду экологичность домашнего пространства...

Известно ли вам, что, согласно результатам многочисленных исследований, в воздухе типичного городского дома содержатся десятки высокотоксичных химических веществ? Источниками этих токсичных веществ являются не загазованный воздух с улицы или бытовая химия, как полагают многие, а строительные и отделочные материалы, а, главное, - мебель низкого качества.

Ни для кого не секрет, что большинство мебели делается из древесно-стружечных плит (ДСП), древесноволокнистых плит (ДВП), фанеры, картона. Все эти материалы представляют собой смесь волокон (или стружки) древесины, соединённых под горячим прессом. Клей, который используется для этого соединения, зачастую, на основе формальдегидной смолы. Результат такой «горючей смеси» - выделение в воздух вредных химических веществ, того самого формальдегида, аммиака, бутилацетата, винилацетата, дибутилфталата и прочих токсичных веществ.

Однако, если вы купили древесно-стружчатый шкаф, это не означает, что ваша семья будет постоянно дышать токсинами. Все открытые поверхности, как правило, покрывают ламинатом или защитным декоративным покрытием, которые препятствуют выделению химических веществ и токсинов.

Обратите внимание, на всех ли открытых поверхностях мебели из ДСП есть защитное покрытие. По стандартам, оно должно быть нанесено на все открытые видимые и невидимые (то есть скрытые от взгляда) поверхности. Исключение допускается только, например, для задних поверхностей, которые соприкасаются со стеной, и то - кроме кухонной мебели. Имейте в виду, что каждый участок, не покрытый специальной защитной пленкой, является источником выделения токсичных веществ. Торцы полок, боковые панели, а также отверстия, предназначенные для держателей полок, всё это источники утечки опасного формальдегида. Различить защищенное и непокрытое места очень легко: первое - гладкое, красиво выглядит, второе - шероховатое, неоднородное по структуре.

Итак, мебель из ДСП не навредит вашему здоровью, если она сертифицирована и соответствует стандартам качества. Покупайте мебель от надежного производителя. При покупке попросите продавца или администрацию магазина предъявить сертификат безопасности мебели. В зависимости от количества выделяющегося формальдегида ДСП можно разделить на три группы:

- класс E1: 0-10 мг на 100 г сухой плиты;
- класс E2: 10-20 мг;
- класс E3: 30-60 мг.

Материалы класса E1 наиболее безопасны для здоровья человека, а плиты класса E3 разрешены к использованию только в строительстве. Поэтому, покупая мебель из ДВП или ДСП, убедитесь, что она соответствует этим стандартам.

Также доверьтесь своему обонянию: если, входя в помещение, где стоит мебель, вы ощущаете резкий химический запах, то, скорее всего, была нарушена технология производства, и мебель имеет повышенное содержание формальдегида.

Еще несколько советов:

- Мебель из ДСП достаточно безопасна до тех пор, пока температура воздуха не поднимается выше +26 градусов. Следовательно, такую мебель нельзя помещать вблизи отопительных или нагревательных приборов.
- У мебели, изготовленной с использованием синтетических материалов, срок службы небольшой. У мягкой мебели – 10-15 лет, у корпусной – 5. По истечении этого срока, у корпусной мебели рассыхается ламинат, из-за чего токсины из ДСП и ДВП вырываются на волю, в атмосферу вашего жилища.
- Кроме того, если вы переделываете мебель самостоятельно, помните, что спиленные поверхности необходимо будет закрыть защитным покрытием.



Гораздо более «здоровой» считается мебель из цельной древесины – абсолютно безопасного, экологически чистого материала.

Натуральное дерево обладает уникальными свойствами:

- устанавливает оптимальный баланс тепла и влаги;
- адсорбирует запахи и токсичные вещества;
- обогащает воздух кислородом, насыщает смолами и эфирными маслами, убивает болезнетворные вирусы и бактерии.

Что касается различных сортов дерева, то многие из них не просто безопасны, а полезны и даже целительны. Например, дуб позитивно влияет на функцию мозга, улучшает память, а также улучшает аппетит, придает силы, повышает общий тонус организма, снимает последствия стресса. Береза помогает заживлять телесные и душевные раны, восстанавливает внутреннюю гармонию. Осина уничтожает болезнетворные микробы и грибки, а также помогает обрести внутреннее спокойствие. Клен дарит ощущение уверенности и равновесия, помогает пережить душевные потрясения. Говоря про хвойные породы деревьев, вы наверняка замечали, что в хвойном лесу дышится легко и свободно, появляются свежие силы, уходит напряжение и усталость.

В заключение, при покупке мебели выбирайте качество. Отдавайте предпочтение не дешевым материалам, а красоте, долговечности и безопасности мебели. Выбирайте здоровье в вашем доме и **будьте здоровы!**

WOOD FURNITURE & FUNCTIONAL ART

LIVE EDGE

Any wood. Any size. Any style.



Toronto-based company

**CUSTOM
SOLID WOOD
TABLES, BEDS,
MANTLES,
SHELVES, etc.**

*Any wood.
Any size. Any style.*

More than 30
beautiful solid wood
tables are ready to go.
Or can build you
a custom one within
3 weeks.

A HEALTHY BED: YOUR MOST IMPORTANT FURNITURE CHOICE

Of all furniture in your home the bed is the one you will spend the most time in and which will have the most impact on your health and well-being. So choose wisely!

We make **healthy beds from solid wood** (no plywood, MDF, or other toxic materials).
Any size. Any design. Any budget.

Visit our showroom
IMPROVE CANADA Centre
7250 Keele Street
(Keele & Hwy. 407)
Units 51, 101 and 178

(647) 706-4321
www.realwood.ca



Ирина Петрова

Член коллегии психотерапевтов Онтарио (CRPO)
лицензия # 002775.

(416) 843-4963

irina@goodlifepsychotherapy.com
goodlifepsychotherapy.com



ПСИХИКА И РАК: как улучшить прогноз, работая над эмоциями

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

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

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

Возникла новая научная дисциплина: психо-невро-иммунология, занимающаяся психологическими и неврологическими аспектами иммунной системы, то есть изначально признающая, что такие аспекты существуют.

Так, например, недавняя статья в Европейском журнале по раку (Journal of Cancer) описывает **связь депрессии и стресса с низким уровнем производства Т-клеток (клеток иммунной системы, убивающих раковые клетки).**

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

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

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

Как читать и применять такие списки? Их не стоит принимать как абсолютную и объективную реальность. Это, скорее, метафора.

Здесь важно то, что эмоциональная травма находит своё выражение в физической болезни и то, как это происходит, хорошо описывается метафорой.

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

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

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

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



РАК ГРУДИ: значение ранней диагностики

Рак груди является наиболее распространённым онкологическим заболеванием среди женщин в Канаде и находится на втором месте по смертности от рака. Нужно отметить, что за последние 20 лет статистика значительно улучшилась – в наибольшей степени благодаря развитию маммографии и применению этого метода для профилактического скрининга. Рак груди стали выявлять на более ранних стадиях, когда лечение является более эффективным и менее агрессивным, что привело, в свою очередь, к снижению смертности на 30%!

По статистике у 1 из 8 женщин в Канаде в течение жизни развивается рак молочной железы. Кто же составляет "группу риска"? Прежде всего, это женщины:

- после 50;
 - пережившие рак в прошлом (вероятность развития повторного заболевания больше в 3-4 раза);
 - имеющие наследственную предрасположенность (если у одного прямого родственника был рак, риск увеличивается в 2 раза, если у двух – в 3 раза, и т.д.)
 - с определенными результатами предыдущих анализов:
 - гистологическое исследование (биопсия) - пролиферативные изменения без атипии увеличивают риск в 2 раза, а с атипией – в 3,5-5 раз;
 - высокие дозы облучения в анамнезе (для женщин, прошедших лечение лимфомы в возрасте 10-30 лет, риск увеличивается от 4 до 75 раз);
 - маммография: плотная железистая ткань.
- А также женщины, у которых были: ранние месячные; поздняя беременность

или нерожавшие; поздняя менопауза; избыточный вес, особенно в период менопаузы; прошедшие гормонозаместительную терапию.

ПРОГНОЗ ВЫЖИВАЕМОСТИ

По данным статистики в Северной Америке более 95% пациентов, которым был поставлен диагноз «рак молочной железы», проживают 5 и более лет после постановки диагноза и лечения; 82% - 10 и более лет. Однако, без своевременного лечения этот показатель не превышает 15%. Что оказывает влияние на прогноз выживаемости?

1. Размер опухоли: чем меньше опухоль, тем более эффективно лечение.
2. Распространенность процесса и наличие метастаз: если метастазы рака в лимфоузлах не обнаружены, то прогноз благоприятен. Если метастазы обнаружены в 3 узлах – выживаемость в течение 5 лет составляет 35%.
3. Возраст пациента: заболевание прогрессирует медленнее с возрастом, поэтому выживание в группе пациентов старше 35 лет выше.
4. Наличие сопутствующих заболеваний, генетической патологии, приём гормональных препаратов и некоторые другие факторы.

Но напоминаем ещё раз, наибольшее значение имеет своевременная, ранняя диагностика и своевременное, раннее начало лечения.

Во всем мире на первом месте в диагностике рака молочных желез стоит **маммография!** Именно этот метод помогает выявить заболевание на той стадии, когда симптомы ещё не проявились; когда пациенты чувствуют себя здоровыми и, зачастую, сомневаются в самой необходимости обследования.

В Канаде профилактическую маммографию назначают всем женщинам по достижению 50 лет, а женщинам группы риска - в 40.

Итак, о маммографии - чем же она хороша и чем плоха?

Ткань молочной железы состоит из двух основных компонентов - жировой ткани (основа) и железистой (собственно продуцирующей молоко и по системе протоков доставляющей его к соску). На маммограмме железистая ткань выглядит светлее, жир - темнее. Соответственно опухоли (которые развиваются в большинстве случаев из железистых элементов) выглядят как белое на белом. Но до того, как сформировалась опухоль как таковая, клетки изменяются на микроскопическом уровне, начинают накапливать кальций, который смотрится, как яркие белые точки. Видели ли вы когда-нибудь "млечный путь" на ночном небе? Это даже не звезды - это звездная пыль! Вот так же и микро-кальцинаты являются, зачастую, единственным и самым ранним признаком развивающейся опухоли, и не видны ни на одном другом виде обследования - ни на УЗИ, ни на МРТ. Только маммография способна выявить эти признаки зарождающейся болезни.

Почему же многие женщины отказываются от маммографии? Самая главная причина - болезненное сдавливание груди при исследовании. Но важно понимать, зачем это делается. Во-первых, необходимо захватить как можно больше железистой ткани, чтобы не осталось ни одного участка неохваченного исследованием. Во-вторых, сдавление необходимо для четкости снимка.

Вторая причина отказа – вред от радиации. Но задумайтесь: доза облучения при обычном рентгене грудной клетки - 0,1 мЗв; при маммографии - 0,4 мЗв; при рентгене кишечника - 8 мЗв. А при одной компьютерной томографии живота - 10 мЗв, что составляет 25 маммографий!

В заключение хочу добавить, что ваше здоровье в ваших руках. Также в ваших руках использовать все достижения медицины 21 века, чтобы сохранить это здоровье на долгие годы!

Нина Романова,

Врач ультразвуковой диагностики,
автор и руководитель курса
"Ультразвук молочных желез".



Путешествие в мир здоровой кулинарии
с шеф-поваром Дорис Фин

ВЕСЕННЕЕ ОВОЩНОЕ РАГУ

На дворе весна! Тает снег, воздух становится свежим и теплым, пропитанным весенними запахами, а дни - яркими и солнечными. Все говорит о наступлении весны.

Весной нам хочется больше времени проводить на улице, и садоводство-огородничество — прекрасная возможность для этого!

Выращивать свежую зелень можно даже когда ночи ещё холодные, и почва не готова к посадке. Посадите семена ранних сортов в горшки и подносы, и выставьте их у солнечного окна или крыльца. В тёплые дни их можно выносить на солнце, а ночью, чтобы они не заморозили, заносить в дом.

Также регулярно посещайте рынки и поддерживайте местных фермеров. Кушайте как можно больше местных и сезонных продуктов, включая овощи, которые остались от осеннего урожая: картофель, морковь, капусту, свеклу и так далее. Экспериментируйте и используйте различные кухонные приспособления (кухонный комбайн, блендер и другие). Готовьте жареные, тушеные или запечённые овощи со свежей зеленью и любимыми специями! Красочно накройте стол, отпразднуйте наступление весны с семьёй и друзьями!

Сегодня я хочу поделиться с вами рецептом такого быстрого в приготовлении, вкусного, питательного и яркого блюда.

Итак, **весеннее овощное рагу.**

Ингредиенты (на 4 порции)

- 2-3 столовые ложки виноградного масла или масла авокадо (напоминаем, эти два масла являются самыми полезными, благодаря высокой температуре дымления);
- 1 средняя луковица, нарезанная тонко или кубиками;
- 2 стакана нарезанных свежих грибов (кримини, портобелло или других);
- 1 большая морковь или сладкий картофель батат, нарезанных спирализатором (насадкой для нарезки овощей спиралью) - для стиля лингвини или овощечисткой - для стиля феттучини;
- 1 стакан нарезанной брокколи (соцветия и стебли);
- 1 средний, тонко нарезанный сладкий перец;
- 1 маленький нарезанный кабачок;
- 1/4 стакана зеленого горошка (замороженного или свежего);
- 1 стакан стручкового гороха, целого или разрезанного пополам.

При желании можно добавить 2 стакана грубо нарезанной белокачанной капусты или китайской капусты бок чой.

- 1/2 стакана нарезанной свежей кинзы или петрушки;
- 1-2 больших зубчика чеснока, измельченных;
- соль и перец по вкусу.

Соус:

Индийский вариант

Смешайте 1/2 стакана кокосового молока с 1 ст. л. порошка карри и 1 ч. л. молотого тмина и кориандра.

Азиатский вариант

В 1/2 стакана воды или овощного бульона добавьте 1-2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. мёда или кленового сиропа. Сбрызните кунжутным маслом перед подачей на стол.

Дополнительные ингредиенты:

По желанию можно добавить:

- 1/2-1 стакана нарезанного кубиками тофу (можно предварительно пожарить на сковороде или приготовить на пару), или
- 1/2 стакана отваренных бобов, чечевицы или фасоли

Подавать можно с гречкой, рисом, киноа, макаронами или свежим зелёным салатом.

Готовим с любовью...

1. В большой сковороде, на среднем огне слегка обжарьте лук в 2-3-х столовых ложках растительного масла (периодически перемешивая, в течении примерно 10 минут).
2. Не меняя нагрев, добавьте грибы. Помешивая, тушите около 10 минут, пока грибы не станут слегка коричневыми и 1/2 первоначального объема.
3. Добавьте соус (азиатский или индийский), морковь или картофель, брокколи, сладкий перец, цуккини, зеленый горошек и дополнительные ингредиенты.
4. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите на медленном огне 10-15 минут до полуготовности овощей (важно овощи не переварить; на этом этапе овощи должны быть слегка жестковаты).
5. Добавьте сахарный или стручковый горох, чеснок, кинзу и, по желанию, белокачанную или капусту бок чой. Тушите под крышкой ещё 5-10 минут, помешивая время от времени.
6. Попробуйте и добавьте по вкусу приправу: соль и перец, мёд или кленовый сироп.

Украсить каждую порцию можно на ваш вкус: сбрызните свежим льняным или кунжутным маслом; посыпьте сырыми или поджаренными семечками конопли, подсолнечника, тыквы или кунжута; украсьте проросшими зелёными ростками.



Медицина

Медицина

Красота

Разное

Разное

Kate Kopylova

Тай Массаж
Бесплатные
консультации
по использованию
ароматических
масел
тел: (289) 801-3727
fb.com/
KateHealthyLivingAdvocate/

ВИКТОРИЯ КРАСКОВ (Viktoria Kraskoff)

ОСТЕОПАТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

(416) 835-5114
curewithknowledge@
hotmail.com

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

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

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

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

• Помощь в трудных
жизненных ситуациях
• Снятие стресса и напряжения
(обучение)
• Решение личных и финансовых
проблем с помощью изменения
жизненного сценария
647-772-0383
bea-46@mail.ru

"SWITCH"

Эффективная методика
снижения веса и
коррекция фигуры

• МАССАЖ
для ПОХУДЕНИЯ
• АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ
МАССАЖ

Vitaly Karataev RMT (Ontario), MD (Russia)

4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654



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
royalteamrealty.ca

GYROTONIC®

Наталья Ботова,
Лицензированный
GYROTONIC®
инструктор
(416) 930-5474

КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ с помощью очков и линз

Русскоговорящий
ОПТОМЕТРИСТ
Айгуль Каримова
(905) 451-3937
9525 Mississauga Rd #10
Brampton, L6X 0Z8
SunshineEyeCare.ca

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

Гипнотерапия СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!

♦
Любовь Ревенко
Сертифицированный
гипнотерапевт
416-602-2130

НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!

Алена Асанович
Registered Dental
Hygienist
(647) 997-2881

Консультант по красоте

Елена Грозья
647.968.0171

• Индивидуальный
подбор
косметических
средств

• Программы
лечения
проблемной кожи
• Девичники и
вечеринки
красоты

• Подарки к
праздникам

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

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



УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ

Абсолютно безопасный
и полностью
безболезненный метод
устранения
подкожно-жировой
клетчатки, основанный
на принципе кавитации

416.300.6202
(Ирина) "Live The Life"

4646 DUFFERIN STREET
UNIT 4, NORTH YORK



МНОГОПРОФИЛЬНАЯ
КЛИНИКА
Медицинские и
косметологические услуги

Tel: 905-832-7999
LuxBrightMedica.com
info@LuxBrightMedica.com

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