

Здоровая грудь: что нужно знать?

«Чем шире талия – тем короче жизнь» – утверждает английская поговорка. Установлено, что ожирение является одним из факторов, увеличивающих риск заболеваний молочной железы.

И связано это прежде всего с повышением уровня эстрогена, высоким содержанием жиров в пище. Немаловажными факторами являются также загрязнение окружающей среды и курение. Вредные вещества, попадающие в организм, перегружают иммунную систему. Получается эффект переполненной чашки, когда с реакцией организма ничего уже сделать нельзя. Уже даже не имеет значения, насколько здоровый образ жизни мы ведем.

Остаточное количество эстрогенов, которые добавляют в корм мясному скоту и птицам, чтобы до забоя увеличить их вес, переходит в жир и мясо, которое становится опасным для мясоедов.

Кроме того, рацион с высоким содержанием насыщенных жиров является источником свободных радикалов, повреждающих ДНК клеток. В результате здоровая клетка начинает неуправляемо делиться. Доктор медицины Синди Браун пишет: «...я обычно говорю своим пациентам: употреблять жиры – это все равно, что подливать масло в огонь».

В среднем за свою жизнь человек съедает 30–40 тонн продуктов. А риск развития заболеваний увеличивается при употреблении высококалорийной пищи, жиров животного происхождения, продуктов с высоким содержанием холестерина и сахара.

Многочисленные исследования, проведенные в Японии, показали, что женщины, питающиеся традиционной японской пищей (10–12% жиров), в 4 раза меньше подвержены заболеваниям молочных желез в сравнении с американками.

Интересно, что есть люди, предрасположенные к развитию заболеваний. Обычно это женщина, у которой не было нормального детства, но позднее она нашла то, что наполнило ее жизнь, а потом вновь потеряла. Такие женщины кажутся другим святыми. Они никогда не жалуются и не раздражаются. Но глубоко запрятанные боль и обида, скрытые страдания провоцируют болезнь. Для снятия стресса, избавления от страха и укрепления иммунной системы чрезвычайно полезны медитация с визуализацией.

Я, доктор Нонна, рекомендую вам один раз в месяц проводить самообследование груди. Для этого закройте один глаз и приложите палец к веку. Медленно водите пальцем по веку так, чтобы оно двигалось по поверхности глаза. Затем слегка дернете за кожу века – оно легко поднимется. Такое ощущение бывает при прикосновении к кисте. Теперь приложите палец к кончику носа и водите им по коже. Вы заметили, что не можете сдвинуть кожу, не сдвинув лежащей под ней поверхности. Такое ощущение бывает в случае подозрительной опухоли. В обоих случаях обратитесь к маммологу.



Доктор Нонна, академик РАЕН, академик Нью-Йоркской академии технологических и общественных наук, создатель продукции «Dr. Nona».

Антистрессовая программа с препаратами «Dr. Nona» – профилактика заболевания груди

1 Релаксация с «Квартетом солей» «Dr. Nona». Насыпьте в ванну 2 столовые ложки «Квартета солей». Температура воды должна быть такой же, как температура вашего тела. Погрузившись в воду, устройтесь поудобней, закройте глаза и начните обратный отсчет от 100 до 1. При обратном отсчете вы отсекаете все ненужные мысли. Дойдя до цифры 1, начинаем визуализировать следующим образом: вы можете представить себя в излюбленном месте, например на берегу моря, или в воде озера, или в лесу. Представьте цвета, которые вас окружают. Вспомните звуки, которые вы запомнили, потому что они были для вас связаны с этим местом. И начинайте себе помогать. Сосредоточьтесь на проблеме, которая ввела вас в нервное состояние и сбива с обычного ритма жизни.

Сосчитайте до пяти и откройте глаза. Со временем вся процедура будет занимать не более 10 минут. Вы научитесь уникальному методу релаксации, который поможет вам в жизни.

2 Самомассаж груди кремом «Солярис» «Dr. Nona» помогает избавиться от отрицательных эмоций и самобичевания.

3 Дезодорант «Dr. Nona» влияет на настроение и улучшает работу иммунной системы.

4 Мытье с применением «Гало-геля» «Dr. Nona».



Хотите знать, как похудеть и избежать возникновения заболеваний груди – позвоните по телефону и получите всю информацию:
(495) 223-23-03 в Москве,
8 800 333-31-03 по России (звонок бесплатный)!