

Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

**10 октября –
Всемирный День
психического
здоровья**

Интернет- гигиена

Признавая за интернетом все его достоинства мировой библиотеки и преимущества самой мощной на сегодняшний день электронной системы общения, мы думаем, что православным христианам все же следует пользоваться этим инструментом с изрядной долей осторожности. Для собственного духовного блага и нервного здоровья нужно запомнить несколько правил интернет-безопасности и постараться следовать им. Заметим попутно, что эти советы даются для всех православных христиан, которые, будучи вынуждены сочетать с мирской деятельностью молитвенную и духовную практику, всерьез озабочены состоянием своей души.

1. Постарайтесь ограничить время, проводимое в сети, одним-двумя часами в день. Не больше!

2. Перед тем, как Вы включите модем, обдумайте, на какие сайты Вы собираетесь пойти и с какой целью. Запрещайте себе бесцельное блуждание по Web.

3. Запретите себе посещение любых чатов. Chat по-английски болтовня, и по сути таковой болтовней и является, т. е. праздным многословием.

4. Не заводите новых знакомств без нужды! Вам может показаться неожиданным и даже забавным такой совет. Но поверьте, лучше последовать этому совету, чем иметь впоследствии большие неприятности от общения со случайным неприятным и отнюдь не виртуальным человеком. Вот что писал великий духовный писатель, святитель Игнатий Брянчанинов о праздности и привычке знакомиться: "Не позволяй себе праздности ни в церкви, ни в трапезе, ни в келлии. Не позволяй себе знакомства, особливо близкого! Не позволяй себе свободного обращения и пагубного развлечения. Позволяй себе близкое знакомство и свободное обращение, никогда не удостоиться прийти в устроение святых". Нелишне напомнить, что интернет представляет собой среду для чересчур свободного обращения даже по нынешним мирским меркам, не говоря уже о христианских!

5. Всегда помните, что интерес к интернету быстро приобретает болезненные черты, во многом подобные наркомании. Первый звонок - нарушение режима сна. Поэтому, если Вы давно проводите бессонные ночи в интернете, боимся, наши советы несколько запоздали. Не лечиться, как и каяться, никогда не поздно.

В духовной истории России Оптинок старчество занимает уникальное место. На протяжении столетия в святой обители сформировалась плеяда духовных старцев, объединенных живой преемственностью, и все они, все четырнадцать, были прославлены Русской Православной Церковью в лике преподобных. Другого подобного места в России нет.

Монастырь в XIX-XX веках возрастил лестницу старчества, которая возводила целые поколения русских людей в Царство Небесное. Старцы Лев (Наголкин, 1768-1841), Макарий (Иванов, 1788-1860), Моисей (Путилов, 1762-1862), Антоний (Путилов, 1795-1865), Илларион (Пономарев, 1805-1873), Амвросий (Гренков, 1812-1891), Иосиф (Литовкин, 1837-1911), Анатолий (Старший, Зерцалов, 1824-1894) и Анатолий (Младший, Потапов, 1855-1922), Варсонофий (1845-1913), Нектарий (Тихонов, 1853-1928), Исаакий (Старший, Антимон, 1810-1894) и Исаакий (Младший, Бобриков, 1865-1938) священномученик, Никон (Беяев, 1888-1931) исповедник были целителями, прозорливцами, утешителями, обличителями.

Сюда к старцам приезжали многие представители русской культуры, искавшие в Оптиной исцеления и укрепления: братья Киреевские, А. С. Хомяков, Н. В. Гоголь, В. А. Жуковский, Ф. И. Тютчев, И. С. Тургенев, П. А. Вяземский, Ф. М. Достоевский, В. С. Соловьев, С. М. Соловьев, К. Н. Леонтьев (в монастыре Климент), С. А. Нилус, В. В. Розанов, П. И. Чайковский, Н. Г. Рубинштейн. Граф Л. Н. Толстой за несколько

24 октября – Собор преподобных Оптинских старцев

Верить и надеяться



МОЛИТВА ПОСЛЕДНИХ ОПТИНСКИХ СТАРЦЕВ

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне настоящий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей святой.

На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какне вы я не получил известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силы перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.

дней до кончины пришел в Оптину и бродил вокруг скита, но так и не осмелился в него войти. Преподобный Амвросий Оптинский называл великого писателя "воплощением гордыни".

Достоевский смерть сына Але-

ши воспринял как наказание за свои грехи. Он много слышал об Оптиной пустыни и надеялся на глубокое понимание, но, конечно, был у него интерес художника и психолога, великого исследователя глубин души человеческой. Старец Амвросий ска-

зал о Достоевском: "Это - кающийся".

Удивительно современна для всех нас молитва последних оптинских старцев, вместе с которыми сегодня мы просим Господа научить нас главному в жизни: "...молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить".

Так понятны и просты поучения старца Амвросия Оптинского:

- Нужно заставлять себя, хотя и против воли, делать какое-нибудь добро врагам своим; а главное - не мстить им и быть осторожными, чтобы как-нибудь не обидеть их видом презрения и уничижения.

- Будь снисходительна к другим. Симеон Новый Богослов писал, что ежели сто человек успокоишь, а одного оскорбишь, то все пропало.

- Не люби слушать о недостатках других, тогда у тебя будет меньше своих.

«Россия духовно возродится, - пророчествовал Старец Нектарий в 1928 году, - материально богатой она не будет, но духовно будет богатой. И в нашем монастыре будет еще семь светильников, семь великих старцев». Слова эти полны тайны, мы верим, что в возрожденной в 1987 году Оптиной обители Господь воздвигнет старцев.

Преподобные и Богоносные отцы наши, старцы Оптинские, молитесь Бога о нас!

Книги жизнеописания, писем и поучений старцев Оптинских вы можете найти в библиотеке Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

Продолжение.
Начало в № 9 газеты.



Вести из Православного медицинского общества г. Коломны

Проблемы врачей, или Цена человеческой жизни

- Ирина Васильевна, не могли бы вы очертить круг биомедицинских проблем, болевых точек современной медицины, которые сегодня волнуют врачей и требуют быстрого разрешения?

- Самое «горячее»: сейчас в Москве активно рекламируют новейшие медицинские технологии с применением стволовых клеток. Для исследований объединяются институты, создаются лаборатории, ставятся смелые эксперименты. Стволовые клетки используются везде: в кардиологии, в неврологии, в хирургии...

Но никто не задумывается над тем, откуда берутся целительные клетки. Источник их - человеческие эмбрионы, «абортный материал»! На мой взгляд, это не что иное, как людоедство по патотерапевтическому коду. Ученые этого не понимают, говорят: «Мы развиваем научно-технический прогресс, мы лечим, исцеляем».

Но это - безнравственно. Недопустимо, чтобы человеческая жизнь рассматривалась как средство для

достижения цели. Средство, похожее на бегство из таежного лагеря матерого уголовника, который берет с собой молодого собрата и съедает его по пути! Цель у преступника - сохранить свою жизнь. В общем-то, хорошая цель, благая. Но каким путем? Исследователи, работающие со стволовыми клетками, решили пойти на уступки - дескать, с абортным материалом работать не будем, выйдем на технологию терапевтического клонирования... То есть другими словами создадим нового человека в пробирке только лишь для изъятия эмбриональных стволовых клеток. Фабрика такая небольшая, представляете?

Еще одна серьезная проблема, напрямую связанная со стволовыми

клетками, тоже требует своего разрешения. Недавно в Москве проходил крупный демографический

конгресс, на котором было принято заявление, которое меня несколько насторожило. В тексте заявления содержалась рекомендация запрета аборт... Это, безусловно, замечательно, но если от словосочетания «запрет аборт» выйти на конкретное действие, то оно оборачивается уголовным преследованием врачей и женщин, то есть тюрьмой, большими штрафами... Правильно ли это, не слишком ли жестоко?

Наша кафедра пытается продумать более мягкие пути решения проблемы, например, отменить 36-ю статью ныне действующего законодательства, которая гласит, что каждая женщина Российской Федерации имеет право на искусственное прерывание беременности. Другими

словами, у женщин есть их «святое» право на детоубийство. Самое страшное злодеяние - убийство матери своего ребенка - возводится в норму. Для православного человека любовь матери к ребенку ближе все-

го к идеалу христианской любви. И право детоубийства - страшная статья в нашем законодательстве.

- Как же с этим сегодня бороться?

- Я за то, чтобы ситуация с абортами регулировалась нравственно. Делать аборт или нет - это нравственный выбор женщины и врача. При этом законодательно должно быть закреплено право врача отказаться делать аборт по нравственным и религиозным убеждениям. И выбор не должен базироваться только на страхе уголовного наказания. Потому что мало кто сегодня понимает, зачем идут на такие меры... Может быть, я не права, но мне это кажется именно христианской точкой зрения на проблему.

Продолжение в следующем номере газеты.

Окончание.

Начало в № 6, 7, 8, 9 2006 г.

Миф № 3: Грудное вскармливание ведет к полноте и портит фигуру женщины, негативно влияет на здоровье матери.

Это очень распространенное заблуждение, которое удерживает многих современных женщин от полноценного грудного вскармливания. Надо знать, что естественным, природным процессом является прорастание массы тела во время беременности 7-10 кг. Это вес ребенка, матки и околоплодных вод. Кроме того, женщина набирает до 4 кг подкожного жира, который обеспечивает нормальное течение беременности, послеродового периода и лактации. Образование такого жирового «депо» контролируется гормонами, именно поэтому направленные попытки «сбросить» эти килограммы раньше времени, могут привести к нежелательным последствиям. Ес-

тественный процесс нормализации веса наступает на 6-9 месяце грудного вскармливания, когда потребность в «депо» исчезает. Замечено, что женщины, кормящие полтора

чтения, что лактация ведет к избыточной полноте. А если говорить об истинной красоте женщины, то разве это не образ кормящей младенца матери?

жизнь ребенка.

Православная мать должна относиться к мнению о необязательности грудного вскармливания как

Беседы для родителей

тери пророка Моисея, и другим (Быт.21, 7-8, Цар.1, 22-24, Исх.2, 7-9, Фес, 2, 7). Причем, аскетизм, со своей стороны, должен указать на крайнюю необходимость для кормящей матери соблюдать себя в удалении от всяких страстей сладострастия, печали, ибо на ребенка все это действует». Разве может быть ярче пример для подражания, чем сама Мать Божия, вскормившая Господа нашего Иисуса Христа?

Многие поколения православных матерей обращались к иконе Божией Матери «Млекопитательнице», чтобы грудью выкормить своих младенцев, и за неизменную помощь чудотворного образа величали: «Величаем Тя, Пресвятая Дево, Млекопитательница Спаса нашего, и чтим образ Твой святой, от негоже благодать исцеления нам присно подаеши».

**Кандидат медицинских наук
Наталья Машукова. г.Москва.**

Впитать с молоком матери...

(взгляд православного врача на проблему грудного вскармливания)



В начале публикации статьи в № 6 «Медицинского вестника», кандидат медицинских наук Наталья Машукова назвала причины, на которые ссылаются женщины, предпочитающие искусственное вскармливание. Эти причины очень часто не являются оправданными и представляют собой сложившиеся, стойкие мифы, которые легко разрушить с помощью научных доказательств.

года и более, возвращаются к идеальной фигуре, лишенной избыточного запаса жира.

В то же время, раннее прекращение лактации часто приводит к избыточной полноте. А поскольку большинство современных мам предпочитают кормить до 3-х месяцев, то и создается неверное впе-

Становится очевидным, что предрассудки, удерживающие современных женщин от возможности полноценного материнства, необоснованны. Данная Господом возможность самим питать своих детей дает не только физическое, нравственно-психическое здоровье, но во многом определяет будущую

греховному. Епископ Варнава (Беляев) пишет об этом в «Основах искусства святости» так: «Кормление грудью – первая и важная обязанность молодой матери-христианки в отношении новорожденного. И исполнять ее она должна сама, подражая в этом великим библейским женам Сарре, Анне-пророчице – ма-

от друга по качеству — в зависимости от технологии изготовления. Масло, наиболее пригодное в пищу, например прованское, очень дорого. Другие сорта дешевле, но по внешнему виду неспециалист их различить не сможет. Оливковое масло, которое употребляют испанцы и греки, вам вряд ли предложат в коммерческом ларьке на перекрестке.

• Для увеличения срока хранения растительного масла его гидрогенизируют, превращают в маргарин, т. е. подвергают специальной химической обработке, в результате чего ненасыщенные жирные кислоты превращаются в насыщенные. В результате такой обработки в нем появляются соединения, которых вообще не существует в природе. Масло перестает быть жидким, лучше хранится, но полностью теряет свои ценные диетические свойства и противосклеротическое действие. Любым маргарином, особенно импортным, лучше не увлекаться. В 60-х годах компания «Юнилевер» была под-

судом за отравление маргарином «Рама» сотен тысяч человек.

• Запомните несколько рекомендаций по использованию растительного масла:

- Старение, прогоркание, порча масла со временем — естественный процесс. Если оно стоит годами и не портится, не ешьте его: оно несъедобно даже для микроорганизмов.
- Нерафинированные масла полезнее, чем рафинированные.
- Если на упаковке написано просто «растительное масло», не покупайте его: раз производитель скрывает от вас его происхождение, значит, есть что скрывать. Зачастую под этим названием скрывается рапсовое масло, являющееся одним из самых низкокачественных растительных масел.
- Нельзя жарить несколько раз на одном и том же масле. Жир, оставшийся после жарки, не отдавайте даже животным — его надо выбрасывать.

**Священник Максим Обухов,
протоиерей.**

Это важно знать

Известно, что в обмене веществ важную роль играют жиры — необходимый компонент нашего питания. От качества жира, употребляемого в пищу, во многом зависит состояние здоровья человека. Существуют заболевания, связанные с нарушением жирового обмена. Серьезнейшее из них — атеросклероз — приводит к раннему старению, стенокардии, инфаркту миокарда, инсультам и пр. и, таким образом, может быть причиной смерти.

Сегодня доказано, что атеросклероз развивается вследствие избытка животных и недостатка растительных жиров. Основное различие в их химическом строении сводится к тому, что растительные жиры содержат так называемые ненасыщенные жирные кислоты, обладающие противосклеротическим действием. Поэтому диетологи советуют использовать в пищу больше растительных жиров (к ним относят-

ся оливковое, конопляное, льняное, подсолнечное и другие растительные масла), чем животных.

Подсолнечное масло «изобретено» в России, когда из Америки был завезен подсолнечник. Оно полезно, но многие не любят его из-за сильного специфического запаха. Лучшим является деревенское масло, полученное простым прессованием. Оно имеет темный цвет, сильный аромат и содержит много витаминов.

В Южной Европе одним из основных продуктов питания является оливковое масло. В Священном Писании многократно упоминается библейское дерево — маслина, которая является символом милости и благодати. Оливковая ветвь, принесенная Ною голубем, возвестила об окончании потопа и примирении Бога с человеком (Быт. 8, 11).

Встречаются упоминания и об Елеонской, или Масличной, горе, связанной ей своим названием. На Елеонской горе Спаситель сказал прит-

чу о десяти девах, в которой елей символизирует благодать Божию.

Оливковое масло в России использовали и используют до сих пор

Масло против склероза



для церковных нужд и совершения таинств: освящения на литии, соборования. Оно служит основой для получения святого мира. Упоминаемое в церковных книгах деревянное масло — наиболее дешевое, не пригодное в пищу оливковое.

Освященное на литии масло (елей) можно добавлять в растительное масло, которое мы используем в пищу (лития, собственно, и представляет собой освящение основных продуктов — пшеницы, вина и елей).

Оливковое масло бывает разных сортов, сильно отличающихся друг

Читательница Алла Сергеевна Д. из г. Коломны пишет: «Я лечусь у народной целительницы. Она лечит молитвами, мне кажется, что я выздоравливаю. Почему Церковь не разрешает обращаться к целителям, ведь они от Бога? Можно ли лечиться у бабушек, если у них дома есть иконы и они читают молитвы?»

«Бывая в поликлинике, я вижу на книжном прилавке литературу по лечению болезней, в которой пишется о заговорах, талисманах, гаданиях, астрологии. В обществе идет пропаганда оккультизма, соединяют ложь целителей, пользующихся магией с Божьим даром. Для них и святой целитель Пантелииймон и «прозорливые» целители, пользующиеся оккультными методами - все «от Бога». Алексей, г.Коломна.

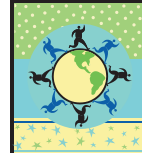
Весь мир в наше время компьютеров и космических полетов, как ни странно, наполнен всякого рода салонами магии, гипноза, волшебства, целительства, экстрасенсорики, кодирования, биоэнергетики. Что это? Абсурд? Нонсенс?

«Нет, это те самые дьявольские сети, в которые попадает заблудивший человек, если он не укреплен православной верой», - утверждает Председатель Петербургского Православного общества врачей доктор медицинских наук священник Сергей Филимонов. По последним данным на каждые 300-500 человек населения приходится «биоэнергетики», «бабка» или экстрасенс. Если

человек идет к служителям этих оккультных наук или к «бабкам», то совершается страшный грех против первой заповеди Божией, говорящей о поклонении единому, истинному Богу. Называть они себя могут по-разному, но суть у них одна - заключается ужасная сделка: в стремлении приобретения здоровья, душа такого неосторожного человека продается дьяволу.

Заблуждение тем временем на самом деле прогрессирует. Изменяется психика человека, развиваются душевные расстройства, страдают целые поколения, заболевают дети, начинается разлад в семье, конфликты на работе, приходят мысли о са-

Можно ли обращаться к биоэнергетикам?



моубийстве. Многие «бабки», целители и целительницы прячутся за имя Божие и святые лики, обставляются иконами (что хорошо видно из их рекламных объявлений), говорят, что молятся, веруют, увещивают себя крестами, а на самом деле являются служителями сатаны, только в овечьей шкуре... При этом часть целителей нагло посылают «больных» между сеансами своего лечения пойти в церковь, помолиться, причаститься, приложиться к иконам.

Можно задать вопрос: где же подмена, в чем лживость помощи этих «целителей»?

В том, что человек, согласно учению Церкви, пытается «лечиться» духовными средствами у недуховных людей, не соблюдая главного правила духовной жизни: прежде исцеления тела - очисти и исцели свою душу от греха в таинстве покаяния.

Вне Православной Церкви, вне священников этого таинства нет. Церковь есть Дом Божий. «Прииди-

те ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я упокою вас» (Мф. 2, 28) - так сказал Господь. «Ко Мне» - в церковь, в Дом Божий, где обитает Дух Святой, а не в салоны, на стадионы или в кино-театры, которые считаются жилищем всякого рода нечистой силы, где проводят свои сеансы «целители». «Обращение к биоэнергетику - есть обращение к врагу Божьему, а значит, ничего хорошего от этого ждать не приходится», - говорил Псково-Печерский старец Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) (1910-2006 г.).

Церковь благословляет обращаться за помощью к врачам, специалистам-профессионалам, хорошо знающим свое дело.

Церковь и больница - вот два места, куда благословляется обращаться больным.

Можно ли лечиться с помощью белой магии?

Святитель Иоанн Златоуст (IV-V век) говорил:

Продолжение.
Начало в №9 газеты.
ЗОБ

Зобом называется увеличение щитовидной железы. Если железа увеличена равномерно и при ультразвуковом исследовании не отмечается изменений в её структуре, то зоб называется диффузным. Как правило, нарушения функции щитовидной железы при диффузном зобе не происходит. Адекватная терапия, подобранная индивидуально при помощи исследования уровня тиреоидных гормонов, позволяет полностью нормализовать размеры и объем щитовидной железы и избавить пациента от диффузного зоба.

Диагноз «узловой зоб» ставится в случае выявления при пальпации и на УЗИ отграниченных опухолевидных участков в тканях щитовидной железы.



Щитовидная железа

Узловые образования могут быть как единичными, так и множественными. Часто узловой зоб является случайной находкой, выявленной при профилактическом обследовании, ведь, как правило, узловые образования щитовидной железы не сопровождаются болью. Однако от этого они не становятся менее опасными, так как встречаются узлы, способные выбрасывать в кровь избыточные количества тиреоидных гормонов (токсическая аденома).

АУТОИММУННЫЙ ЗОБ
Нередко к патологии щитовидной железы приводит собственная иммунная система. Иногда при нарушении работы иммунной системы организм воспринимает собственную щитовидную железу как нечто

чужеродное, и начинает с ней воевать, вырабатывая антитела к её тканям, которые либо постепенно разрушают щитовидную железу, либо заставляют вырабатывать несметное количество гормонов.

В последнее время все чаще ставят диагноз «аутоиммунный тиреоидит», причем нередко необоснованно. Обнаружение в крови увеличенного количества антител к тканям щитовидной железы ещё недостаточное основание для постановки диагноза. Большое значение в диагностике этого заболевания имеют также эхографические признаки, выявленные при проведении ультразвукового исследования, а также данные пункционной биопсии.

Продолжение в следующем номере.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Пациентка спрашивает у профессора:

-Скажите, какие упражнения самые полезные для похудения?

-Я рекомендую вам по-

ВРАЧИ ШУТЯТ

рачивать голову справа налево и слева направо.

-Как часто?

- Всякий раз, когда вам предлагают поест.

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ

Разговаривают два пенсионера. -Эти доктора пишут как курица лапой! В рецептах ничего невозможного разобрат!

Смехотерапия

-Вот и хорошо! Я по своему рецепту целый год ездил бесплатно в автобусе, полгода ходил в оперу, а теперь еще получил прибавку к пенсии!

НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ

-Дайте мне банку меда!
-Откуда у нас мед? Мы больных лечим.

-А чего у вас на двери написано: «Медпункт»?

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Упитанный мальчик, желающий похудеть, на приеме у врача.
-А ты всегда завтракаешь?
-Да! - радостно отвечает он. - Правда утром перед школой мне всегда не хватает времени, поэтому я завтракаю накануне перед сном.

В одном из медицинских изданий я прочла фразу: «Средневековые мудрецы представляли желудок этойкой химической ретортой, в которой, небезытересно, доваривается пища. И они были недалеко от истины: как только пища попадает в желудок, мышцы его сокращаются, стремясь плотно охватить пищевые массы, а потом начинают их перетирать, перемешивать, чтобы кислый желудочный сок как следует пропитал все содержимое».



«...а обед – по расписанию!»

И сразу же начала листать «Большую медицинскую энциклопедию». Нашла нужный раздел. Думаю, нашим читателям небезытересно будет узнать некоторые сведения о желудке. Емкость желудка в среднем 1,5-2,5 литра; у мужчин она чуть больше, чем у женщин. В слизистой оболочке желудка около 35 миллионов желез, продуцирующих желудочный сок. Его основные компоненты: соляная кислота, слизь и ферменты. В среднем при обычном пищевом рационе вырабатывается около 2 литров желудочного сока в сутки, то есть количество, соответствующее емкости желудка. Соляная кислота «растворяет» пищу. Слизь защищает внутреннюю часть желудка от повреждающего действия соляной кислоты и предохраняет его от самопереваривания. Ферменты участвуют в синтезе соляной кислоты и обеспечивают переваривающую химическую активность желудочного сока.

Смешанная пища (обед из трех блюд) перерабатывается в желудке взрослого человека около 6 часов. Специальная складка закрывает вход в кардиальную часть желудка и препятствует забрасыванию желудочного содержимого в пищевод. Мышцы желудка сохраняют его форму и размер и помогают механической обработке пищи. В теле желудка пища перемешивается, пропитывается желудочным соком и проталкивается в 12-перстную кишку с помощью сфинктера – мощного мышечного кольца.

Каждый второй пациент, входящий на прием, страдает хроническим гастритом. И это неудивительно... Елена Владимировна тщательно собирает анамнез, особенно подробно расспрашивает о том, как питается пациент. А питаются в основном так: утром чашечка кофе – и бегом

в школу, институт, на работу. В обед – булочка, баночка растворимого супа и чай. За ужином опят то, что побыстрее: пачкапельменей с уксусом или кетчупом, сосиски-сардельки с макаронами или очередной полуфабрикат из пакетика. А бывает, что человек терпит от завтрака до ужина, а потом уж наедается за весь день.

«Вот вам и сплошные факторы риска развития гастрита: торопливая, нерегулярная еда всухомятку, слишком большие перерывы между приемами пищи, подавляющая доля полуфабрикатов и ничтожно малая – полноценных белковых продуктов, свежих овощей, фруктов, натуральных соков. Давайте сюда сигареты, пиво, а также хроническую напряженность и состояние постоянного стресса и станет понятно, почему число пациентов, страдающих болезнями желудка, растет год от года. И если раньше хронический гастрит считался привилегией людей среднего и пожилого возраста, теперь его нередко диагностируют у школьников», – печально подытоживает доктор Матвиива.

Продолжение в следующем номере.



Один день с гастроэнтерологом

ЧТО ЗНАЧИТ «РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»?

Сейчас раздельным питанием увлекаются очень многие. Кто-то таким образом пытается похудеть, кто-то просто проявляет заботу о своем здоровье. Хотя большинство людей пока лишь что-то слышали об этом модном увлечении, но на себе его еще не пробовали.

Идея правильного сочетания продуктов питания существует очень давно. Еще врачи Древнего Рима выделяли неблагоприятные сочетания пищевых продуктов, плохо усваиваемых желудком, и призывали к осторожности в отношении соленых, тушеных, очень сладких, жирных продуктов.

Классическая теория раздельного питания была предложена американским врачом Гербертом Шелтоном еще в 1928 году, но настоящий ее расцвет пришелся на вторую половину XX века.

Что же лежит в основе теории раздельного питания?

Итак, все продукты Шелтон разделил на несколько групп, некоторые из которых сочетать друг с другом можно, а некоторые категорически нельзя. Рассмотрим как классифицировал продукты Шелтон и его последователи и чем они это мотивировали.

√ Сначала – мясо, птица, рыба, которые обязательно должны быть постными. Для мяса всех видов благоприятно сочетание с зелеными и некрахмалистыми овощами, т.к. такое сочетание нейтрализует вредные свойства животных белков, помогает их перевариванию и выведению излишнего холестерина из крови.

√ Во-вторых, зернобобовые (фасоль, горох, чечевица и т.п.), особенно совместимости которых с другими продуктами объясняют двойственной природой. Как крахмалы, они хорошо сочетаются с жирами, особенно легкими для усвоения – растительным маслом и сметаной, а как источник растительного белка хороши с зеленью и крахмалистыми овощами.

√ В-третьих, растительное масло – это высокополезный продукт, если он употребляется в сыром и нерафинированном виде.

√ В-четвертых, кондитерские изделия. Сахара тормозят секрецию желудочного сока. Для их переваривания не нужны ни слюна, ни желудочный сок: они усваиваются непосредственно в кишечнике. Если же сладости едят с другой пищей, то надолго задерживаясь в желудке, они очень скоро вызывают в нем брожение и, кроме того, снижают подвижность желудка.

√ В-пятых, картофель и т.п. Запрет на сочетание животных белков с крахмалистыми продуктами – это первый и, пожалуй, самый важный закон раздельного питания. Хлеб считается отдельной едой (например, с маслом), а не обязательным добавлением к каждой пище.

Однако, хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна можно есть с различными салатами, независимо от их состава.

√ В-шестых, кислые фрукты и помидоры. К кислым фруктам во всех случаях относятся цитрусовые и гранаты, а все остальные по вкусу. Помидоры выделяются из всех овощей высоким содержанием кислот – лимонной, яблочной, щавелевой.

√ В-седьмых, сладкие фрукты. Приемлемо их сочетание с молоком и орехами, однако в небольшом количестве, т.к. это тяжело для пищеварения. Но лучше фрукты (кислые и сладкие) вообще лучше ни с чем не сочетать, т.к. они усваиваются в кишечнике. Есть их нужно не менее, чем за 15-20 минут до принятия пищи. Особенно строгим это правило должно быть в отношении арбузов и дынь.

√ В-восьмых, зеленые и некрахмалистые овощи. К ним относятся верхки всех съедобных растений (зелень петрушки, укропа, сельдерея, ботва редиса, свеклы), салат, дикорастущие «столовые» травы, а также капуста белокачанная, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, баклажаны, болгарский сладкий перец, зеленый горошек. Редис, брюква, редька и репа – это «полюкрахмалистые» овощи, которые по сочетаниям с различными продуктами скорее примыкают к зеленым и некрахмалистым.

√ К категории крахмалистых овощей относятся: свекла, морковь, хрен, корешки петрушки и сельдерея, тыква, кабачки и патиссоны, цветная капуста. Сочетание этих овощей с сахаром вызывает сильное брожение, остальные сочетания или хороши, или допустимы.

√ Молоко – отдельная еда, а не питье. Попадая в желудок, молоко должно свернуться под воздействием кислых соков. Если же в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор пока не переварится свернувшееся молоко, пища остается необработанной, загнивает, процесс пищеварения затягивается.

√ Творог – это трудноперевариваемый полноценный белок. Продукты, однородные с кислым молоком (сметана, сыр, брынза) совместимы.

√ Самые приемлемые сыры – молодые сыры типа домашнего, т.е. нечто среднее между творогом и сыром. Плавильные сыры – продукт неестественный, значительно переработанный. Брынза – это полезный белковый продукт, требующий, однако, отсачивания в холодной воде от излишней соли.

√ Яйца – этот белковый продукт не отличается легкостью усвоения. Тем не менее, яйца не так уж плохи: их сочетание с зелеными и некрахмалистыми овощами нейтрализует вред от высокого содержания холестерина в желтке.

√ И, наконец, орехи. Благодаря богатому содержанию жиров орехи сродни сыру. Однако, сыр содержит животные жиры, а орехи легкоусваиваемые растительные.

По материалам: <http://www.medicinform.net/>
Окончание в следующем номере.

Отвечаем на вопросы читателей

Наша постоянная читательница Тауда Павловна АНИСОВА, долгие годы работавшая старшим преподавателем в Коломенском государственном педагогическом институте, обратилась к нам с просьбой рассказать о том, как правильно принимать лекарства, чем их запивать.

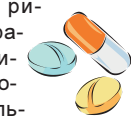
Как принимать лекарства?

Мигель Сервантес сказал: «И самое лучшее лекарство не поможет больному, если он отказывается его принять». Казалось бы, какая разница, когда принимать лекарство: натощак или после еды? И часто ли мы задумываемся, можно ли запивать таблетку кофе, чаем или молоком?

Правильно принимать лекарства по инструкции:

♦ Аспирин и прочие препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту, лучше принимать после еды либо запивать чем-нибудь слизистым (рисовым отваром, киселем). Тогда кислота не нанесет удар по слизистой желудка, а также быстрее и лучше подействует.

♦ Аскорбиновая кислота, рибофлавин (витамин B2), препараты железа, наперстянки (например, сердечный дигоксин) плохо сочетаются с мясными, растительными и молочными белками. Дело в том, что в организме за «транспортировку» пище-



вых белков и этих лекарств отвечает один и тот же механизм. И если вы уже съели порцию мяса, той же аскорбинке придется «постоять на остановке». Поэтому лучше всего пить эти препараты до еды.

♦ Если вы принимаете тетрациклин или другие содержащие его антибиотики, воздержитесь от молочных продуктов. Йогурт, кефир или сметана на целых 80 процентов снижают действие этих лекарств! Также не стоит запивать молоком препараты, содержащие пенициллин.

Материал подготовила врач Коломенской ЦРБ Л.П.Сивова
Продолжение в следующем номере.

У Господа тоже бывает планы меняются, но это зависит и от нас непременно. Идите на операцию с молитвой: «Господи! Тебе всё ведомо; сотвори со мной, как изволишь. Аминь!»

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) (1910-2005).

Наибольшее страдание душе приносит известие о неизбежности хирургического вмешательства.

Но все из руки Божией нужно принимать с покорностью и благодарением. Ведь без воли Божией даже волос с головы человеческой не может упасть, так говорит Сам Господь. А тут целая операция.

Как же быть? Попросите пригласить батюшку, чтобы исповедоваться и причаститься и собороваться. Если возможно, придите сами в храм для этого. Закажите молебен в храме. Помолитесь Господу, чтобы Он благословил операцию, если Ему это угодно; если не угодно, чтобы отвел или перенес на то время, когда операция послужит во благо, в исцеление, а не во зло, не в осложнение или смерть. Помолитесь так, все нужно принимать безропотно: нет молитвы Господом не услышанной.

А если исход операции не так хорош, или не таков, какого ожидали вы и врачи, не унывайте. Надеемся на выздоровление, Господь поможет

понести вам крест болезни для дальнейшего очищения вашей души.

Вечером накануне операции (если она плановая) следует помолиться за всех медиков, которые примут участие в операции (хирурги, анестезиологи, сестры, и другие), чтобы Господь соделал их своими

Если Вам необходима операция

руками, врачующими ваше тело; если возможно, прочитайте вечернее молитвенное правило. Утром прочитать утренние молитвы.

С того момента, когда за вами привезут каталку, чтобы доставить вас в операционную, требуется непрестанная молитва. Молитесь следует короткими молитвами: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного»; «Господи, помилуй! Господи, благослови!» Когда вас привезут в операционную, не надо стесняться наложить на себя крестное знамение и перекрестить операционный стол...

Многие анестезиологи (врачи, обеспечивающие наркоз), заставляют снимать крестик. Объясняется это несколькими причинами. Первая – если анестезиолог неверующий человек; вторая – по чисто медицинским соображениям: в случае непредвиденной ситуации и необходимости

реанимации, крестик на цепочке не оборвешь и ножницами не перережешь, что создает практические неудобства для осуществления мероприятий; третья – дорогостоящий

Советы врача-священника

Известны случаи, когда лица, «уснувшие» без молитв, даже священнического сана, в наркозном «сне» подвергались нападению нечистой силы.

Какие же первые слова или мысли должны быть у пришедшего в себя от наркоза? Хвала Богу и благодарение Его за сохранение жизни и за операцию: «Слава Тебе, Боже! Слава Тебе, Боже! Слава Тебе, Боже!»... После операции, если можно, ежедневно принимайте артос, святую просфору, святую воду, помазывайте себя святым елеем от мощей угодников Божиих или от Чудотворных икон для скорейшего выздоровления.

Священник Сергей Филимонов, ЛОР-врач, доктор медицинских наук.

Самое же главное «уйти в наркоз» (заснуть) с молитвой «Господи, помилуй!» или с Иисусовой молитвой: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного», и с молитвенным ходатайством к своему Ангелу-Хранителю.

Из народного лечебника

Три рецепта с медом и свеклой от гипертонии

(повышенного кровяного давления)

♦ 1ст.л. сока столовой свеклы, 1ст. л. сока моркови, 1 ст. л. сока хрена (натертый хрен предварительно залить водой из расчета 1 часть хрена и 1 часть воды, настоять 36 часов, процедить), сок 1 лимона и 1 ст. л. меда. Все тщательно перемешать (растворить), поместить в хорошо закрывающуюся стеклянную посуду и хранить в холодильнике.

Принимать: по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды.

♦ Сок свеклы смешать перед употреблением с равным количеством меда.

Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

♦ По 2 ст. л. сока свеклы, лимона и меда. Смешать.
Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.
Курс лечения – 2 месяца.

