



Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божию, 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

Путь юродства Христа ради - путь совершенных. На Руси в честь святых юродивых издревле возводились храмы. Новгород славил Николая Кочанова и Михаила Клопского, Псков - Николая Салоса, Москва - Василия Блаженного.

Петербург славит блаженную Ксению. Известно множество свидетельств о помощи святой в разные времена.

Наследник престола (будущий Император Александр III) был опасно болен. При нем неотлучно находилась его супруга. Как-то раз в коридоре к ней обратился истопник и попросил позволения предложить совет и помощь. Он рассказал, что сам сильно болел и получил исцеление, когда ему принесли песочек с могилы блаженной Ксении. И тут же передал часть этого песочка с просьбой положить под подушку больному, которого за великую доброту и доступность любили все, кто знал его. Супруга больного исполнила просьбу доброжелательного слуги.

Ночью? сидя у постели мужа, она забылась, и ей было видение. Перед нею стояла старая женщина странного вида, в необыкновенном платье. Она сказала ей: «Твой муж выздоровеет. Тот ребенок, которого ты носишь в себе, будет девочка. Назови ее в мое имя Ксенией, и она будет хранить вашу семью от многих бед».

Все исполнилось по слову блаженной Ксении. Впоследствии благодарная императрица Мария Федоровна ежегодно приезжала на могилу блаженной и совершала по ней панихиду. От исполнения этого сердечного долга ее не могли удержать

многочисленные обязанности.

Женщина, пережившая блокаду Ленинграда во время Великой Отечественной войны, рассказывает, как являлась ей блаженная Ксения: «Меня матушка Ксения просто спасла. Она явилась мне ночью - в неизменном своем белом платочке, с посохом в руке. Сказа-

Ксения явилась во сне, грозная, гневная, ударила посохом, произнесла: «Слезы твоей жены и ее матери затопили мою могилу. Брось пить!» После этого человек избавился от пьянства.

Слава о дивной петербургской заступнице разнеслась по всей Рос-

6 февраля – День памяти святой блаженной Ксении Петербургской

Нищету Христову возлюбивши, бессмертныя трапезы ныне наслаждаешься, безумием мнимым безумие мира обличивши, смиренем крестным

святой блаженной Ксении Петербургской Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, престольный праздник. Прихожане и паломники отовсюду приезжают в монастырь, чтобы помолиться на Литургии и молебне и получить помощь святой.

Поздравляем сестер Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, Православный медицинский центр в честь святой блаженной Ксении Петербургской, Православное медицинское общество г. Коломны, прихожан обители с праздником – днем памяти святой блаженной Ксении Петербургской!

Да хранит блаженная Ксения под своим покровом коломенский край, укрепляет нас и помогает во всех трудах!

Наша святая помощница



Санкт-Петербург. Часовня святой блаженной Ксении Петербургской. Семисвечник работы сестер керамической мастерской Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря г. Коломны.

ла: «В следующую ночь дома не ночуй», и исчезла. Вечером я отправилась на ночлег к родственникам в другой район. А дом в ту ночь фашисты разбомбили до основания. Даже убежище, в котором пытались укрыться люди, рухнуло под напором смертоносного огня».

Горькому пьянице блаженная

Ксении. По молитвам к Ксении блаженной приходит помощь в судебных делах, восстанавливается мир в семьях, все благополучно устраивается в учебе и на работе. Особо помогает Ксения блаженная пострадавшим невинно, от зависти и клеветы. А еще она мудрая помощница в воспитании детей.

силу Божию восприяла еси, сего ради дар чудодейственных помощи стяжавшая, Ксение блаженная, моли Христа Бога избавитися нам от всякого зла покаянием.
В день памяти Ксении блаженной 6 февраля в Коломне, в храме



Досточтимая Матушка Игуменья Ксения!

Примите наши сердечные поздравления с Днем Ангела! Это наш любимый праздник, потому что святая Ксения Блаженная покровительница не только Петербурга, но и нашей родной Коломны. Мы любим ее храм, ее обитель. По молитвам к святой устраиваются наши просьбы, она помогает нам познавать Православие, приобщиться к Великим Таинствам Церкви. Нам легко и радостно с Вами. Вы поддерживаете нас в трудные минуты жизни, учите молитве, утешаете в скорби.

Радостный христианский дух всегда царит здесь, и мы благодарим Вас за любовь ко всем нам, ко всем коломенцам, взрослым и детям. Вы помогаете нам познавать Православие, приобщиться к Великим Таинствам Церкви. Нам легко и радостно с Вами. Вы поддерживаете нас в трудные минуты жизни, учите молитве, утешаете в скорби.

Дай Бог Вам доброго здоровья, помощи Божией Вам во всех начинаниях!

От имени читателей газеты, прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, Православное медицинское общество в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны.



Из писем читателей

Вот уже десять лет я не читала никаких газет, потому что после прочтения их радость бытия мгновенно исчезает. Но теперь я не представляю своей жизни без нашей газеты.

Спасибо за доброе слово

Правдивая информация, спокойный доброжелательный тон, уважение к читателям – это все о «Медицинском вестнике». Я ежемесячно, с нетерпением жду каждый выпуск. Наша газета ненавязчиво подсказывает как сберечь свою душу от страшной действительности, учит нас быть терпеливыми и терпимыми. Доходчиво рассказывает простым языком, как быть здоровым телом.

Союз Церкви Христовой и медицины, религии и науки движет эволюцию верующего православного человека. И главный принцип этого объединения «не навреди». Чистыми должны быть мысли, желания, поступки. Иисус Христос – это Любовь. Вот так, с любовью к Богу, к своим близким идет христианин по своему пути. Об этом постоянно пишет «Медицинский вестник». Слово зажженная свеча, газета освещает дорогу в трудных буднях, учит нас мыслить и действовать согласно Десяти заповедям.

Взяв в руки очередной номер газеты, всякий раз хочется благодарить ее создателей. Долгого тебе пути, «Медицинский вестник».

Инженер Раиса Васильевна Нефедова, г. Коломна.

От редакции. Спасибо на добром слове! Благодаря поддержке читателей пошел четвертый год со дня выпуска газеты.

Смех, как оказалось, очень серьезное явление, о нем даже создана особая наука - гелотология. Гелотология утверждает: смеяться надо не только потому, что хорошо и весело, но и чтобы стало хорошо и весело! Иными словами, чем больше смеется человек, тем он здоровее.

Вплотную изучением лечебных свойств смеха ученые занялись совсем недавно - примерно в середине шестидесятых годов двадцатого столетия. Первым на влияние смеха на состояние организма обратил внимание американский невролог Уильям Фрай. Ему удалось установить, что смех укрепляет иммунитет, уменьшает выработку стрессовых гормонов - кортизона и адреналина - и увеличивает содержание в крови "гормона счастья" эндорфина: он притупляет чувство боли и помогает видеть окружающее с лучшей стороны.

Кстати, смех можно рассматривать и как специфический массаж, способствующий расслаблению более 80 групп мышц.

Смех укрепляет сердце и даже способен снизить давление у гипертоников. Исследования также показали, что смеяться полезно тем, кто перенес инсульт или страдает хронической ишемией мозга. Секрет в том, что существует прямая связь между напряжением мимических мышц и кровоснабжением головного мозга. А сильнее всего мимические мышцы напрягаются как раз тогда, когда мы улыбаемся или смеемся. Смех кардинально меняет наш дыхательный ритм: вдох становится более глубоким и продолжительным, а выдох, наоборот, укорачивается. В результате газообмен ускоряется в несколько раз, а это хорошо влияет на все органы и системы органов - примерно как прогулка в парке после дождя.

На индивидуальных и групповых занятиях гелотологи рассказывают смешные истории, анекдоты, в том числе и из собственной жизни, и предлагают вспомнить все смешное из их опыта, подбирают лучшие юмористические фильмы и книги.



Радуйтесь на здоровье

Исследования, проведенные в США, показали, что такая "терапия" может вывести человека из депрессии без использования каких-либо препаратов-антидепрессантов.

В последние годы все чаще заговаривают о возможности смеходиагностики - метода, позволяющего с помощью анализа смеха узнать многое о личности, разрешить внутренние конфликты пациента. Кстати, основоположником смеходиагностики является Федор Михайлович Достоевский: в "Подростке" он

Смех – дело серьезное

пишет, что "смех есть самая верная проба души".

Врачи, как и все люди, находящиеся в духовном здравии любят пошутить над собой:

ЭФФЕКТ ЛЕЧЕНИЯ

- Как вы себя чувствуете? - спросил врач больного.
- Гораздо лучше, доктор. Думаю, что мне помогло ваше лекарство. Я самым тщательным образом следовал указаниям, написанным на пузырьке.
- А что там было написано?
- "Держать плотно закрытым".

ЧТО НАПИСАНО ПЕРОМ?

Почему врачи так плохо относятся к компьютеризации их деятельности? - Потому что тогда то, что они пишут, можно будет понять!

Успехов, Вам, дорогие коллеги в овладении методом смехотерапии!

Продолжение.
Начало в № 12, 2005 г.

АДЕКВАТНЫЕ РОЛИ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Екатерина Алексеевна, с какими проблемами чаще обращаются к психологу?

Роли в семье - традиционная тема для семейного консультирования, но часто консультирование ограничивается выбором новой роли, более подходящей к данной ситуации в семье. Например, в отсутствие отца маме приходится брать на себя мужские функции по воспитанию детей. Действительно, "кто, если не я?"

Но мама не может одновременно быть в двух ролях, и необходимость "стать чуть-чуть папой" заставляет ее потесниться в подлинной роли мамы, что вызовет недостаток тепла, безусловно принятого в отношениях с детьми и, кроме того, может создать иллюзорное чувство самодостаточности такой семьи, "папа нам и не нужен!" Ситуация ущербности, недостаточности, дисфункции такой семьи консервируется, и семья живет в иллюзиях, тиражируя их в воспитании детей.

Как Вы объясняете эту ситуацию с точки зрения православного психолога?

При сотворении мира каждый день творения заканчивался словами "и увидел Бог, что это хорошо". Только после сотворения человека в шестой день вместо этого Бог говорит: не хорошо быть человеку одному, сотворим ему помощника, со-

На вопросы отвечает психолог Екатерина Савина

ответственного ему. И, сотворив Еву, сказал Бог: "вот, хорошо весьма". (Быт. 1:25, 31;2:18). И вот с тех пор мы все ищем "соответственного нам", т.е. единственного человека, создающего нам полноту, потому что без него нам "не хорошо"!

Счастливая семья

Как ключ и замок бессмысленны сами по себе, вместе образуя смысл и полноту, так семья образует смысл для каждого из двух людей. Когда же они рожают ребенка, то "троица" создает подлинное единство, и именно с этого момента девушка начинает возрастать в том, какая она женщина и мать, а юноша - как мужчина и отец. Никто не становится мужчиной и женщиной вне брака, и христианство понимает это не в сексуальном смысле, а в онтологии, сущностном аспекте жизни человека. Кстат, и супружеская жизнь тогда наполняется иным, высоким смыслом и перестает быть просто животным инстинктом.

С другой стороны, мир, в который проник грех, устроен не так совершенно, и бывает, что человек теряет того единственного для него. И тогда Бог по милости Своей дает ему новый шанс обретения полноты с другим человеком - может быть, иной судьбы, но все же "у человека есть несколько золотых", перифразируя Б. Окуджаву. Размен же "золотых" на "медяки" дает полный карман денег, но радуется этому толь-

ко неразумный: потратив "грош", назавтра "золотой" уже не вернешь.

Что Вас особенно беспокоит, кому трудно помочь?

К сожалению, уже начали складываться устойчивые стереотипные искажения, характерные для нашего общества.

К ним можно отнести и роли в эрзац-семьях ("мы просто живем вместе"), например роль "девушки-жены". Каждое из этих искажений своего рода кентавр из двух и более ролей, "собранных" таким образом, чтобы уменьшить ответственность за свою подлинную роль и немедленно насытить актуальные потребности.

Например, в эрзац-семье девушка, которая живет вместе с парнем в отношениях, близких к отношениям в молодой семье, только частично берет на себя часть ответственности жены (еда, совместный досуг). Она вовсе не берет на себя остальные ответственности: переживание семейных конфликтов, болезни своего парня, рождение детей, выстраивания отношений с его родителями и пр. - в этом она ведет себя как подруга, которая вовсе не обязана "терпеть столько от него, кто он мне, наконец?!". Но кентавр оказывается нежизнеспособным, и отношения в паре погибают, не успев начаться всерьез, как это могло бы

быть, если бы пара начала супружескую жизнь в полноте.

Но хочет оно или нет, общество наследовало христианскую культуру, и люди чувствуют недостаточность, болезненность своих сегодняшних отношений, что переживается ими как психологические проблемы, конфликты и несостоятельность в жизни.

В чем же выход?

Возвращение адекватных ролей может исцелить семейную систему. А роли заданы сущностью человека социального: роль мужа, жены, отца, матери, бабушки, сына и т. д.

Мы не формируем роли так, как нам это нравится, а выбираем готовые, уже существующие, творчески приспособивая их к себе (и себя к ним). Искажения ролей приводят к негативным последствиям в жизни самого человека и его близких.

Задача психолога, поэтому должна состоять в том, чтобы помочь человеку осознать эти искажения как болезненные состояния, в которых он, вероятно, и не виноват, но которые как любая болезнь нуждаются в лечении. От нее можно выздороветь, восстанавливая свои подлинные роли и находя помощь для этого в благодати Божией, в следовании христианскими заповедям.

Короткой строкой

Здравоохранение Коломны. Итоги 2005 года

В городских Лечебно-профилактических учреждениях работает 533 врача, 1 507 среднего медицинского персонала. Среди врачей - доктор медицинских наук - 1, кандидаты медицинских наук - 8, имеют звание «Заслуженный врач РФ» - 7, «Заслуженный работник МО» - 12, «Заслуженный работник здравоохранения РФ» - 5.

В городских круглосуточных стационарах пролечено свыше 35 тысяч пациентов.

Станцией скорой медицинской помощи обслужено свыше 55 тысяч вызовов.

Проведен капитальный ремонт старого хирургического корпуса, детской больницы, поликлиники № 1, текущий ремонт - в поликлинике № 2, родильном доме, Щуровской больнице и др. Построена станция скорой помощи.

Из бюджетных средств и средств обязательного медицинского страхования приобретено современное медицинское оборудование. Наиболее значимое - диагностический рентгенокомплекс, литотриптер, 2 наркозно-дыхательных аппарата, 3 электрокардиографа, 5 аппаратов УВЧ, санитарный транспорт и др.

Приобретено медикаментов для стационарных больных на 61,6 млн. руб.

Для улучшения состояния здоровья все дети в возрасте до 2-х лет были обеспечены бесплатными молочными смесями.

Продолжалась реализация программ по медицинскому обслуживанию инвалидов и участников ВОВ, воинов-интернационалистов, чернобыльцев, по обеспечению лекарственных препаратами граждан льготных категорий. На зубопротезирование израсходовано 3,5 млн. руб., на слухопротезирование - 180 тыс. руб.

Медики приняли участие в конференции Клуба садоводов при Свято - Троицком Ново-Голутинском монастыре проходившей 14 января 2006 года. С докладом: «Выращивание лекарственных растений» выступила научный сотрудник ВИЛАР Наталья Юрьевна Гудкова.

В этом году Всероссийскому институту лекарственных и ароматических растений исполняется 75 лет. Это крупнейшее научное учреждение страны, располагающее экспериментальной сельскохозяйственной базой, ботаническим садом лекарственных растений, производ-

Поздравляем с юбилеем, Вениамин Петрович!

17 января 2006 года руководители МУЗ «Коломенская ЦРБ», коллеги, друзья и многочисленные пациенты от всей души поздравили с 70-летним юбилеем заведующего травматологическим отделением Коломенской ЦРБ Вениамина Петровича ЕВСТИФЕЕВА. Торжественная часть прошла в музее Центральной районной больницы. Горели свечи. Взорванный юбиляр принимал поздравления.

Первым его поздравил глава города Коломны В.И. Шувалов. Он сказал много теплых слов, вспомнил дни, проведенные им несколько лет тому назад в отделении, поблагодарил за организацию работы, за методы лечения, за теплое отношение к пациентам. Валерий Иванович наградил доктора медалью «За заслуги перед городом Коломенской» и напомнил, что все документы на присвоение ему звания «Заслуженный врач РФ» в настоящее время находятся на подписи у Президента В.В. Путина.

Вот что рассказал Вениамин Петрович коллегам: «Родился я в крестьянской семье в селе Надеждинка Карабалыкского района Кустанайской области. Рос на природе, выполнял всю крестьянскую

работу и очень любил домашних животных - будь то кошка, собака, корова или лошадь. Это и сыграло свою роль в выборе первой моей профессии - поступил и окончил Троицкий зооветтехникум. Работал ветеринарным техником на Аса-



В.П. Евстифеев (стоит в центре) и его замечательные коллеги.

новской машинно-тракторной станции в Челябинской области, в Славянском зверосовхозе Кустанайской области.

А затем, как все, служил три года в Советской Армии. Я твердо решил стать врачом. В 1958 году поступил на лечебный факультет Свердловского государственного медицинского института. Учился с удовольствием и определил себе специальность - хирургия. В те далекие времена мы обязательно ехали на три года после института по распре-

делению. С 1964 по 1967 год я работал врачом-хирургом в сельской участковой больнице Коми АССР. Приходилось заниматься всем, и эта практика работы и жизни дала мне очень много. Там я встретил свою будущую жену.

В октябре 1967 года судьба привела меня в Коломну. Здесь я заведовал травматологией, был врачом спортивной школы «Коломна», врачом-травматологом Коломенской ЦРБ». С 1999 года Вениамин Петрович заведует травматологическим отделением Центральной районной больницы. «У меня замечательные коллеги - талантливые врачи и верные друзья, очень ответственные медицинские сестры и санитарки. А отделение у нас не из легких, но общими силами справляемся». А еще Вениамин Петрович, врач высшей квалификационной категории, в течение 26 лет преподавал в Коломенском медицинском училище (ныне - колледж). Он - великолепный диагност, замечательный хирург, любящий отец. Дочь Ольга и сын Сергей пошли по его стопам, стали врачами.

Материал подготовила врач Коломенской ЦРБ Лидия Петровна Сивова.

«Медицинский вестник», врачи Православного медицинского центра в честь святой блаженной Ксении Петербургской от всей души поздравляют Вениамина Петровича, благодарят за доброту, высокий профессионализм, поддержку и желают здоровья и помощи Божией во всех делах!

Фитотерапия



ЦИКОРИЙ ВМЕСТО КОФЕ

Многие любят пить кофе, но по данным фармакологов, достаточно 0,05 г кофеина, чтобы ощутить его воздействие на мозг и сосуды; 0,2 г кофеина усиливает сердцебиение, а 0,3 г этого алкалоида действуют как яд. Для справки: в обычной чашке кофе содержится 0,1 г кофеина.

Самый популярный в мире заменитель кофе - цикорий. Это неприхотливое растение растет вдоль дорог и канав, на пустырях и берегах рек. В Европе цикорий культивируют и выращивают специально для производства напитков и лекарств. Самая ценная часть цикория - корни. В них 40 процентов питательного вещества инулина, белковые вещества, сахара, ценные органические кислоты, витамины группы В, аскорбиновая кислота, пектин - настоящий клад питательных веществ. Отвар дикорастущего цикория обладает антимикробным, противовоспалительным и вяжущим действием. В отличие от кофе он успокаивающе действует на центральную нервную систему, улучшает работу сердца, повышает аппетит и улучшает пищеварение.

К цикорию с уважением относились многие врачи древности. Ибн Сина, например, лечил цикорным напитком тошноту, расстройство желудочно-кишечного тракта, воспаление глаз. Он же считал его одним из лучших средств, утоляющих жажду. Не забывает о цикории и современная медицина, используя препараты на основе цикория в качестве желчегонных, противовоспалительных и ранозаживляющих средств. А не так давно исследователи установили, что экстракт корней этого растения понижает уровень сахара в крови. Это значит, что цикорный напиток может с успехом применяться в комплексной терапии диабета.

Кстати, «Кофейные» напитки, приготовленные из обжаренных зерен ячменя, ржи, овса и других злаков, не имеют, в сущности, ничего общего с натуральным кофе. Их запах сродни аромату свежего хлеба, а во вкусе явно ощущается сладость хлебной корочки. Злаковые напитки отличаются уникальной питательной ценностью, высоким содержанием растительных белков и углеводов. Именно поэтому напитки типа «Золотой колос» или «Ячменный» традиционно используются в детском и лечебном питании.

Кофейные напитки нередко производят с добавлением натурального кофе («Старая мельница», «Летний», «Невский»). Кофе в них входит в таких количествах, чтобы доза кофеина в чашке напитка не превышала 0,02 г (20 мг), но кофейный аромат при этом все-таки ощущался.

Как правильно собирать лекарственные растения? Надземные части собирают в сухую погоду, не ближе, чем в 100 метрах от проезжей части дорог. При намачивании сырья плесневеет. Корни растений можно собирать в любую погоду, сразу промыть в холодной воде. Высушивают на воздухе или в печи, в сушилке при температуре 50 градусов. Почку собирают набухшими, но не раскрывшимися, сушат в холодном помещении.

Наталья Юрьевна подробно рассказала о выращивании лекарственных растений. Лекцию можно услышать в Интернете на сайте монастыря.

Как вырастить лекарственные травы?

ственно-экспериментальным заводом, продукция которого хорошо известна: «Арфазетин» - сбор трав при диабете, «Танацехол» - популярное желчегонное из пижмы, «Ротокан» (настойка ромашки, тысячелистника и календулы) и другие.

Врачи задали вопросы Наталье Юрьевне.

Говорят, что опасно собирать травы из-за загрязнения окружающей среды?

В Институте проведены исследования по экологии. Доказано, что

даже на 200 метров от трассы уровень тяжелых металлов (показатель загрязнения) в растениях является допустимым для тех доз, которые применяются с лечебной целью.

Какие растения и как лучше культивировать на приусадебном участке?

Многие лекарственные растения в дикой природе лучше сохраняют свои лечебные свойства. Примером этому - знаменитый женьшень. Но и на приусадебном участке можно выращивать Melissa, мяту, шалфей, де-

вясил, левзею, фенхель, валериану, ромашку, душицу и другие растения.

Особенностью является то, что семена лучше сеять под зиму, взойти они могут не сразу, а даже в течение нескольких лет. Всходы появляются слабые. Минеральные удобрения лучше вносить под перекоп. Многие растения засухоустойчивы, поэтому обильный полив не улучшает качества растений.

Читатель Максим Петрович Берестов спрашивает: "Я и моя семья любим ходить в баню. Как правильно подобрать веник для парной?"

Каждое растение, из которого собирается веник, имеет свои особенные свойства. Самый популярный веник - березовый. Это один из самых душистых и полезных веников. Он

КОГДА БАНЯ ЛЕЧИТ

помогает при болях в мышцах и суставах после физической нагрузки. Известно так же его антисептическое свойство, например, очищает кожу при predisposition к угревой сыпи. В листьях березы немало эфирных масел, душистых веществ, витамины "С" и "А". Именно поэтому березовый веник так хорошо помогает при бронхитах, - способствует отходу мокроты. А для женщин отвар из березового веника просто находка, - укрепляет волосы.

Липа известна многим своими лечебными действиями. В виде веника она тоже незаменима. Попробуйте попариться, если болит голова или если вас застигло врасплох простудное заболевание. Липовый веник ускоряет потоотделение, обладает ранозаживляющим эффектом.

Хвойный веник - пихтовый или из можжевельника. Его нужно заваривать в кипятке не более 10 минут и можно сразу париться. Это самый лучший веник для массажа. Если есть боли в позвоночнике, замучил радикулит - хвойный веник облегчит боли. Он увеличивает кровообращение в мышцах. А отвар полейте на камешку, - хвойные ароматные пары хорошо дезинфицируют воздух и усилят потоотделение.

Дубовым веником должны пользоваться люди с жирной кожей. Именно дубовые листья делают кожу упругой, оказывают противовоспалительное действие. Для гипертоников этот веник незаменим. Это дешевый способ ароматерапии - аромат дубовых листьев препятствует повышению артериального давления. Еще дубовый веник называют - волшебным для руководителей разного уровня - так как снимает стресс и успокаивает нервную систему. Отвар от дубового веника так же не выливайте. Когда он немного остынет, - опустите в него ноги - избавитесь от запаха пота.

Веник из крапивы заваривать нужно всего несколько минут, иначе он станет слишком мягким и им будет неудобно пользоваться. Крапивный так же, как березовый веник, помогает при болях в мышцах после физической нагрузки. Только действие крапивного веника гораздо сильнее. Это потому что крапива обладает про-

тивовоспалительным и отвлекающим от внутренней боли действием. Именно поэтому им хорошо лечить радикулит и ревматизм.

Какой чай лучше принять после бани? Чай на травах и ягодах обладает прекрасным лечебным эффектом. Чай с клюквой, - великолепное средство для утоления жажды и возбуждения аппетита. Лучше пить чай не с вареньем из клюквы, а свежие ягоды растолочь с сахаром и залить кипятком в чашке, - лечебный чай готов.



Чай с мятой успокаивает, снимает спазмы кишечника.

Чай из зверобоя обладает противовоспалительными свойствами и регулирует функцию кишечника. Для тех, кто ходит в баню исключительно, чтобы сбросить лишний вес, подойдет чай из листьев смородины. Этот напиток улучшает обмен веществ. Если нужно достичь мочегонного эффекта заварите брусничный чай. Он также обладает антисептическим действием.

Когда нельзя ходить в баню? Здоровым людям нельзя идти в баню, если они:

1. Выпили спиртные напитки (даже бутылку пива).
 2. Плотно поели или же натощак.
- Нельзя ходить в баню, если есть такие нарушения в организме:
1. Тем, кто перенес инфаркт миокарда, инсульт
 2. Тем, кто имеет нарушения в сердечно-сосудистой системе, нужно ходить в баню только после консультации с лечащим врачом.
 3. При высокой температуре тела.
 4. При заболеваниях кожи.
 5. При острых заболеваниях.
 6. Онкологическим больным.
 7. При обострении язвенной болезни желудка.
 8. При наличии хронических заболеваний, которые могут дать обострение.
 9. При тяжелой артериальной гипертонии.
 10. При мочекаменной болезни и других хронических заболеваниях почек.
 11. При туберкулезе в открытой форме.
 12. При тяжелых формах сахарного диабета.
 13. При эпилепсии.
 14. При глазной гипертонии и вторичной глаукоме.

Вообще желательно, что бы каждый, кто имеет отклонение в здоровье, прежде чем посещать баню проконсультировался со своим врачом.

Что мы любим поесть...

или ешьте, что вам хочется

Дыня. В дынях много калия, кальция, фосфора, магния, а также витаминов А и С. особую потребность в них испытывают люди со слабой нервной и сердечно-сосудистой системой. Кстати, половина средней дыни содержит не больше 100 ккал, так что лишние килограммы вам не страшны.

Тяга к лимонам, клюкве и т.д. наблюдается во время простудных заболеваний, когда ослабленный организм испытывает повышенную потребность в витамине С и солях калия. Тянет на кислое и тех, у кого проблемы с печенью и желчным пузырем.

Краски, штукатурка, земля, мел. Желание пожевать все это возникает обычно у малышей, подростков и беременных женщин. Оно указывает

на дефицит кальция и витамина Д, который возникает в период интенсивного роста у детей и формирования костной системы плода во время беременности. Добавьте в рацион молочные продукты, яйца, сливочное масло и рыбу - так можно легко исправить положение.

Лук, чеснок, пряности и приправы. Острую потребность в пряностях, как правило, испытывают люди, имеющие проблемы с органами дыхания. Если человека потянуло на чеснок и лук, и он мажет хлеб горчицей вместо варенья - возможно, начинается какое-то респираторное заболевание. Видимо, таким образом - с помощью фитонцидов - организм пытается защититься от инфекции.

Молоко и кисломолочные про-

дукты. Любители кисломолочных продуктов, особенно творога, - чаще всего люди, нуждающиеся в кальции. Внезапная любовь к молоку может возникнуть и из-за недостатка незаменимых аминокислот - триптофана, лизина и лейцина.

Мороженое. Мороженое, как и другие молочные продукты, - хороший источник кальция. Но особую любовь к нему испытывают люди с нарушенным обменом углеводов, страдающие гипогликемией или сахарным диабетом. Психологи видят в любви к мороженому проявление тоски по детству.

Морепродукты. Постоянная тяга к морепродуктам, особенно мидиям и морской капусте, наблюдается при дефиците йода. Таким людям нужно покупать йодированную соль.

Маслины и оливки. Любовь к маслинам и оливкам (а также к соевым и мариладам) возникает из-за нехватки солей натрия. Кроме того, пристрастие к соленому бывает у

людей с расстройством функции щитовидной железы.

Сыр. Его обожают те, кто нуждается в кальции и фосфоре. Попробуйте заменить сыр капустой брокколи - в ней этих веществ значительно больше, а калорий почти нет.

Сливочное масло. Тяга к нему наблюдается у вегетарианцев, в чьем рационе мало жиров, и у жителей Севера, которым не хватает витамина Д.

Семечки подсолнечника. Желание погрызть семечки чаще всего возникает у тех, кто остро нуждается в антиоксидантах, которым богаты семена подсолнечника.

Шоколад. Любовь к шоколаду - всеобщее явление. Однако сильнее других любит шоколад приверженцы кофеина и работающие с большой умственной нагрузкой, чей мозг особенно нуждается в глюкозе.

Использованные материалы из Интернет-новостей.

Отвечаем на вопросы читателей

Такой вопрос задает наша читательница, студентка Марина Соловьева.

Ароматерапия - использование летучих масел растений, в том числе эфирных масел, для психологического и физического воздействия.

Как определить качество масла? Настоящие масла для ароматерапии - оцениваются высоко, поскольку выпускаются они в небольших объемах. Ведь это высококонцентрированные вещества - например, для производства всего лишь 5 мл (1 чайной ложки) чистого розового масла может потребоваться



ЧТО ТАКОЕ АРОМАТЕРАПИЯ?

5000 роз! Определить качество масла очень трудно. На первый взгляд не скажешь - масло во флаконе натуральное или получено путем синтеза. И очень часто бывает, что продукты аромосинтеза продаются как ароматерапевтические. Для ароматерапии эта группа масел ничего не дает, кроме отрицательного эффекта (возможные различные проявления аллергии), а предназначены они чаще для ароматизации помещений. Химический состав эфирного масла очень сложный. Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, варьируется от 120 до 500. Поэтому искусственным, химическим путем скопировать его невозможно. Вот почему синтетические масла не обладают лечебными свойствами натуральных эфирных масел.

Чтобы не обмануться, в первую очередь обратите внимание на упаковку. Ароматическое масло для терапии должно быть упаковано в стеклянный пузырек из темного стекла. Пузырек должен быть герметично упакован. Крышка должна быть из специального материала, а не пластмассовая, поскольку эфирные масла вступают в реакцию с пластмассой. Объем пузырька должен быть не более 10 мл. И на этикетке надпись - «100%-ное эфирное масло», с русским и латинским названием.

И самое главное - настоящее масло можно узнать по запаху. Можно сразу отказаться от тех масел, которые резко пахнут. Запах масла для ароматерапии должен быть ненавязчивый, слабый, постепенно разрастающийся. Если вы понюхали масло и почувствовали запах нескольких компонентов сразу, скорее всего, это продукт аромосинтеза.

Как правильно применять ароматические масла? До начала использования лучше проверить свой организм на аллергическую реакцию на то или иное масло. Для этого достаточно капнуть одну каплю на локтевой сгиб и проследить,

не появились ли резкие изменения на коже. Возможна так же аллергия на запах масла. Чтобы проверить вашу реакцию необходимо в течение дня несколько раз понюхать масло. Если аллергия есть - организм отреагирует - чиханием и слезотечением. Если запах масла вам не приятен, лучше его не использовать. Ароматерапия противопоказана беременным женщинам и больным эпилепсией.

Курс ароматерапии должен длиться не больше чем три недели. Если эта процедура ежедневная и с применением одного масла, то не более 10 дней по 15 минут ежедневно.

Если вы собираетесь применять ароматическое масло для растираний, его нельзя использовать в чистом виде. Нужно разводить примерно в следующем соотношении: на 100 мл основного масла - растительного, или оливкового добавляйте не более 20 капель эфирного масла. Как только вы смешали масла, поставьте смесь в темное прохладное место. Лучше использовать ее сразу, поскольку такая смесь очень не стойка.

На сегодняшний день в ароматерапии используется около 200 видов эфирных масел. Вот только некоторые из них.

Эвкалипт. Увеличивает жизненную емкость легких, проходимость бронхов. Использовать эфирные масла можно, капнув несколько капель в испаритель. Для этого нужно налить воду в небольшую кастрюльку, капнуть туда несколько капель эфирного масла и зажечь под кастрюлькой свечку. Вода будет медленно испаряться, наполняя комнату целебным ароматом. Можно также нанести несколько капель эфирного масла на электрическую лампочку, перед тем как зажечь свет; использовать специальную эфирницу.

Лаванда. Освежает и расслабляет. Помогает при лечении головной боли и ожогов.

Мята перечная. Снимает боль, помогает при раздражении кожи и при нарушениях в пищеварительной системе.

Роза. Используется при женских болезнях, стрессах, нервном перенапряжении. Обладает антисептическим свойством.

Можжевельник. Тонизирует нервную систему и стимулирует пищеварение.

Герань. Пользна при расстройствах нервной системы, неврозах, бессоннице.

Розмарин. Помогает при заболеваниях дыхательной системы, хронических бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме.

Можно добавлять эфирное масло в шампунь для волос. С помощью такого шампуня можно добиться различных эффектов. Для этого в 100 мл нейтрального шампуня добавьте 10-15 капель эфирного масла. Для жирных волос рекомендуется розмарин, тимьян, чайное дерево. Для сухих волос - лаванда и апельсин. Для роста волос - розмарин, тимьян. Против перхоти - эвкалипт, чайное дерево, тимьян.

Несмотря на все целебные свойства ароматерапии, не стоит делать из нее панацею от всех болезней. Этот вид лечения может применяться как вспомогательный.

Врач советует

Ученые всего мира среди причин раковых заболеваний на первое место ставят генетическую предрасположенность к возникновению рака, а на второе - вредные факторы окружающей среды. Канцерогенез (развитие ракового заболевания) проходит много стадий. Первичные профилактические мероприятия (отказ от курения, изменение диеты, добавка микроэлементов) могут оказывать действие на любой стадии канцерогенеза, вплоть до стадии появления гистологически распознаваемой опухоли.

Вторичная профилактика направлена на выявление и лечение предраковых состояний или ранних стадий злокачественных новообразований.

Каковы основные принципы питания, способствующие уменьшению риска раз-

вития рака?

Их перечень состоит из шести основных пунктов:

1.Профилактика ожирения. Риск возникновения злокачественных заболеваний возрастает у тех, кто любит высококалорийную пищу и мало двигается. Ожирение вызывает раковые заболевания чаще, чем курение. В наше время (начиная с 80-х годов ХХ века) число толстяков увеличилось втрое. Главной причиной является сидячий образ жизни, недостаток физического воспитания в школах, состав питания.

2.Уменьшение потребления жира с пищей. Проведенные исследования показали, что злоупотребление жирной пищей приводит к развитию рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы.

3.Включение в ежедневную диету раз-

личных овощей и фруктов. Они обеспечивают организм клетчаткой, витаминами и химическими веществами. Было доказано, что у тех, кто потребляет большое количество бета-каротинов (морковь, тыква, шпинат - это кладезь витамина А) частота возникновения рака была в 8-10 раз ниже. Витамин С (в смородине, облепихе, шиповнике, капусте, луке, цитрусовых) снижает частоту заболевания молочной железы и желудка. В брюссельской капусте, брокколи и в цветной капусте содержатся четыре класса химических соединений, подавляющих развитие опухолей. А итальянские и китайские ученые доказали, что для профилактики рака желудка следует почаще употреблять ...чеснок.

4.Потребление пищи, обогащенной клетчаткой - цельные зерна злаковых, овощи и фрукты. Нерастворимая клетчатка умень-

шает длительность переваривания пищи и в связи с этим уменьшается контакт между канцерогенами и клетками слизистой оболочки кишечника.

5.Ограничение потребления алкогольных напитков. Чрезмерное потребление алкоголя приводит к развитию рака ротовой полости, пищевода, печени и молочной железы.

6.Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи. Копчение продуктов способствует образованию канцерогенных веществ в пище. При взаимодействии нитритов с белками в кислой среде желудка образуются высоко канцерогенные нитрозамины.

Материал подготовила врач-гематолог Коломенской ЦРБ М.М. Чукавина

Окончание в № 3 «Медицинский вестник».

