

*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

## Советы православного врача

Рождественский пост, также называемый в народе Филипповым (так как начинается он на следующий день после празднования памяти святого апостола Филиппа) длится с 28 ноября н.с. до 6 января н.с. — Рождественского Сочельника, т.е. 40 дней.

## Время Рождественского поста

Хотя потребность в пище естественна, современный человек редко удовлетворяется простым насыщением, а волевыми впадает в грех чревоугодия. Более того, организм устроен таким образом, что само по себе переваривание пищи (особенно тяжелой) требует усиленного кровоснабжения пищеварительной системы, что снижает кровоток, например, головного мозга. Как пишет прп. Григорий Синаит: «Когда желудок отягчен бывает и ум чрез то помутится, тогда не может человек творить молитву крепко и чисто».

Святые Отцы учат, что пост без молитвы превращается в бессмысленную диету, которая в условиях хронического стресса, свойственного нашему времени, не сможет покрыть потребность человека в питательных веществах (в среднем умеренный стресс повышает энергопотребность организма на 10%). Молитва же, стяжая благодать, выводит человека из «юрисдикции» мира сего.

Мы знаем, что аскетические подвиги в сочетании с непрерывной молитвой всецело изменяли тела подвижников, вплоть до того, что они могли месяцами питаться одной просфорой. По словам св. Григория Паламы: «Духовная сладость, переходящая от ума на тело, и сама нисколько не ухудшается от общения с телом и тело преображает, делая его духовным, так что оно отбрасывает злые плотские стремления и уже не тянет душу вниз, а поднимается вместе с ней, от чего и весь человек становится тогда «духом», как написано: «Рожденный от Духа есть дух» (Ин. 3, 6, 8)».

Исходя из этого, становится понятным установление Рождественского Поста. Только надлежащим образом подготовив

себя, мы способны воспринять Благодать Рождения Самого Господа.

Возникает, однако, вопрос — как соблюдать пост современному работающему человеку? Для ответа на него следует вспомнить, каким критериям должна отвечать постная пища.

Во-первых, она должна быть проста.

Во-вторых, количественный состав пищи должен быть уменьшен. Считалось, что избытком пищи или средств, сэкономленных на пище, следует делиться с нищими.

В-третьих, качественный состав пищи также изменяется. Для разьяснения отроем Типикон (богослужебный Устав с правилами поста).

В пост не едят мясных и молочных продуктов, но с растительным маслом (елеем) можно готовить любые овощные блюда, супы, а в субботу и воскресенье разрешается рыба. Также рыба разрешается в праздник Введения во Храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), в какой бы день этот праздник не случился, а также 29 ноября (память ап. Матфея), 8 декабря (отдание праздника Введения во Храм Пресвятой Богородицы), 13 декабря (память ап. Андрея Первозванного), 17 декабря (память вмц. Варвары), 18 декабря (память прп. Саввы Освященного), 19 декабря (память свт. Николая Чудотворца), 22 декабря (Зачатие прав. Анной Пресвятой Богородицы), 30 декабря (память прор. Даниила и трех отроков), 2 января (Предпразднество Рождества Христова), если праздник выпадает не на день строгого поста (если на него — то разрешается вино и елей). Русские уставы добавляют к этим дням также празднование иконы Божией Матери «Знамение» (10 декабря). Также Типикон разрешает вкушение рыбы в день храмового праздника независимо от дня недели. Как правило, к перечисленным в Типиконе дням добавляются епархиальные праздники (по тому же уставу), а в день памяти св. Николая большинство священников разрешает вкушение рыбы в любой день. Данные правила действуют до 2 января включительно, далее вкушение рыбы не допускается. Таким образом, Рождественский пост является крайне щадящим.



Продолжение на стр.2

## 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом

### Знать – значит защититься

В истории медицины еще не было инфекции, которая бы одновременно охватила пять континентов и имела постоянную тенденцию к росту. В мире сегодня насчитывается 30,6 миллиона взрослых и детей, зараженных ВИЧ и больных СПИДом.

ВИЧ поражает именно те клетки человеческого организма, которые призваны бороться с инфекцией — клетки иммунной системы.

Сейчас ученым известно, что ВИЧ также поражает клетки центральной нервной системы, а также клетки красной и белой крови, в которых вирус, видимо, находится в «дремлющем» состоянии в течение длительного времени, прежде чем начинает активно размножаться.

ВИЧ чрезвычайно чувствителен к внешним воздействиям, гибнет под действием всех известных дезинфектантов. Нагревание до 56°C резко снижает инфекционность вируса, при нагревании до 70-80°C он инактивируется через 10 мин. Вирионы

чувствительны к действию 70% этилового спирта (инактивируются через 1 мин), 0,5% раствора гипохлорида натрия, 1% раствора глутаральдегида. В то же время ВИЧ

устойчив при лиофильной сушке, воздействию ультрафиолетовых лучей и ионизирующей радиации. В крови, предназначенной для переливания, вирус сохраняется годами, хорошо переносит низкие температуры.

Самые распространенные пути передачи ВИЧ инфекции известны всем: беспорядочные связи и использование одних шприцев или игл среди наркоманов. От больных медицинскому персоналу и наоборот - риск заражения при ранении острыми предметами, загрязненными кровью ВИЧ-инфицированных, составляет около 0,3%. Риск заражения при попадании на слизистую и поврежденную кожу инфицированной крови ниже 0,3%.

Кроме того, ВИЧ может содержаться в препаратах донорской крови, свежемороженой плазме, тромбоцитарной массе, препаратах факторов свертывания. После введения обязательной проверки доноров на ВИЧ, риск инфицирования значительно снизился; однако, наличие «слепого периода», когда донор уже инфицирован, но антитела еще не образовались, не позволяет до конца обезопасить реципиентов от инфицирования.

Может ли у ВИЧ-инфицированных родителей родиться здоровый ребенок? Риск заражения ребенка от ВИЧ-инфицированной матери составляет 12,9% в европейских странах и достигает 45-48% в странах Африки. Заражение плода может происходить во время беременности — вирус способен проникать через плаценту, а также во время родов. Для профилактики передачи вируса плоду женщине назначают препараты, врачи во время родов обеспечивают роженице специальные условия. Тогда вероятность рождения здорового ребенка составляет 97-98%. Вирус обнаружен в молозиве и грудном молоке ВИЧ-инфицированных женщин. Поэтому ВИЧ-инфекция является противопоказанием для кормления грудью.

Терапия нужна не всем живущим с ВИЧ людям: на ранних стадиях организм сам поддерживает иммунитет. Для граждан России лечение бесплатно и назначается врачом в СПИД-центре. Усилия движения по борьбе в области ВИЧ/СПИДа направлены на то, чтобы профилактика, диагностика и адекватное лечение стали доступны каждому. Если люди смогут исправить свое поведение, эпидемия прекратится!

**Врач-инфекционист поликлиники №4 Коломенской ЦРБ Надежда Вячеславна Гурова и Коломенский центр здоровья**

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 2

ВРАЧ-ПСИХИАТР  
Р.А. СТРАХОВА

«БОЛЕЗНИ  
ДУШИ  
И ДУХА»



Стр 1-2

ВРАЧ  
О.ФЕОДОРИТ  
СЕНЬЧАКОВ  
О ПОСТЕ

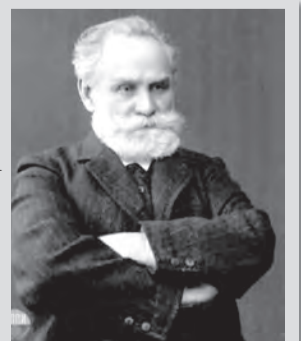
Стр 3  
БУДЬТЕ  
ОСТОРОЖНЫ!



Стр 4

ЛЕКЦИЯ  
АКАДЕМИКА  
И.П. ПАВЛОВА

«ОБ УМЕ  
ВООБЩЕ»





### «Постимся по науке»

Здесь, кстати, кроется ответ на вопрос, почему рыба «постнее» мяса. Мясо содержит тугоплавкие жиры, и на его переваривание требуется большее количество энергии, а значит и более длительное перераспределение кровотока.

Как известно, рыба по количеству белка не уступает, а часто и превосходит мясо. Белки рыбы абсолютно полноценны и содержат все незаменимые аминокислоты. При этом отсутствие плохо растворимого белка эластина, имеющегося в мясе, обеспечивает быструю перевариваемость. Кроме того, рыба является ценным источником незаменимых жирных кислот (омега-3 и омега-6), а также уникальной докозагексаеновой кислоты, обладающих, в частности, антиканцерогенным действием. Рыба богата и многими микроэлементами. Аналогичными свойствами обладают и морские беспозвоночные (кальмары, мидии, креветки и др), вкушение которых разрешается в дни, когда разрешается елей и вино. Сочетание морепродуктов с оливковым маслом создает опти-

мальное соотношение длинно- и среднецепочечных триглицеридов в пище, что позволяет обеспечить организм необходимой энергией сравнительно небольшими объемами съеденной пищи.

Рыба и морепродукты - источник белка в Рождественский пост.

Надо отметить, что наиболее распространенное у нас подсолнечное масло также является сба-

ламинокислот. Суть его такова, что организм выделяет в полость кишечника определенное количество белков, содержащих все аминокислоты в виде ферментов, отторгнутых клеток кишечного эпителия и т.д. Эти аминокислоты всасываются и выполняют свою пластическую функцию. Таким образом, само по себе недополучение каких-либо аминокислот в течение некоторого

их членов «бремена неудобносимых». В условиях наступающей зимы пост вполне обеспечивает потребности человека в белках (0,75 г/кг массы тела в сутки) и энергии (в среднем 2000 ккал/сут). Так, например, тарелка валаамских щей, 250 г кальмара с зеленым горошком, салат из огурцов и помидоров, заправленный нерафинированным подсолнечным маслом, 2 куска хле-

## Время Рождественского поста

лансированным продуктом, хотя и уступает сочетанию морепродуктов и оливкового масла по процентному содержанию вышеуказанных кислот. Дополнительным источником жирных кислот могут быть также орехи.

Полноценными также являются белки бобовых культур, составляющих на православном Востоке основную постную пищу. В прежние времена на Руси также были распространены гороховые каши и кисели. Сейчас эти вкусные и полезные блюда оказались незаслуженно забытыми, однако такой продукт, как фасоль вполне популярен. Появившийся в последние годы на прилавках универсамов хумус — паста из турецкого гороха (нута) — также является вкусным и питательным постным продуктом.

Дополнительным источником белка в пост могут служить грибы. Абсолютно полноценными (т.е., содержащими все незаменимые аминокислоты) являются белки таких грибов как белые, маслята, подберезовики. Однако следует помнить об открытом еще в 1948 г. И. П. Разенковым механизме выравнивания смеси всасываемых в кишечнике

времени на функционирование организма не влияет.

В постном питании значительную роль играют также углеводы. Такие углеводы, как крахмал, служат значительным источником энергии, однако избыток крахмала откладывается в виде жировой ткани (после ряда трансформаций). Крахмал в большом количестве содержится в хлебе и макаронных изделиях (от 50 до 70%). Вопреки общепринятым представлениям в картофеле крахмала содержится всего 10-20%. Фрукты содержат большое количество быстроусвояемых моносахаридов (глюкозы и фруктозы), позволяющих быстро обеспечить организм энергией. Также фрукты и в особенности овощи содержат значительное количество целлюлозы, необходимой для нормальной моторики кишечника, и пектинов — веществ, обладающих как бактерицидной функцией, так и улучшающих пристеночное пищеварение в кишке, что способствует улучшению всасывания питательных веществ. Кроме того, овощи и фрукты содержат значительное количество витаминов.

Таким образом, мы видим, что Церковь не накладывает на сво-

ба и чай с небольшим количеством цукатов полностью перекроют белково-энергетические потребности взрослого мужчины, занятого умственным трудом. Основным критерием «постности» пищи будет здесь легкая усвояемость и простота приготовления.

### Пост по силам

К этому примыкает вопрос о послаблениях в пост. Опыт показывает, что большинство здоровых и не очень людей просят послаблений «на всякий случай» (я не беру ситуации, когда человек нуждается по характеру заболевания в определенных продуктах). Конечно, вопрос всегда должен решаться с духовником, однако сам характер Рождественского Поста послаблений не требует. Исключения могут составить только ситуации, когда человек питается на работе, а в столовой ну никак не готовят овощной суп в среду без масла.

Счастливого всем Рождественского Поста!

**Врач, иеродьякон  
О.Феодорит Сеньчаков.  
По материалам  
Православие и мир.ру**

17 октября 2012 г. на заседании Общества православных врачей г.Коломны выступила Раиса Ахметовна Страхова, работающая в течение 20 лет в Душепопечительском центре в честь святого праведного Иоанна Кронштадтского. «Медицинский вестник» публикует статью Р. А. Страховой: «Психические заболевания с точки зрения православного психиатра».

В настоящее время многие психиатры считают, что психические заболевания являются духовными. Святые свидетельствовали, что человек состоит из тела, души и Духа, и Дух является главенствующим. Святая блаженная Матрона говорила: «Нет болезней психических, все они духовные». Из поучений святого



Врач Страхова Р.А.

Феофана Затворника следует: «Разум всегда ученик либо Божий, либо сатанин». Первым творцам Божиим — Ангелам — была дана заповедь Божия или Богоучрежденный порядок, но была дана и свобода выбора. Первый из бесплотных не покорился этому распоряжению, возмущился против Бога и увлек за собой треть ангелов. Михаил Архангел остался верным, и за ним последовали ангелы за исключением падших. С тех пор Михаил Архангел страж славы Божией, а сатана богоборец и човекоубийца.

Ум наш законно называется «Царь в голове», только он есть Царь независимый. Разум кичливый, отвергающий откровение Божие и проповедующий: «Не нужно мне откровение Божие, сам все хочу знать и сам все узнаю», — есть разум богоборческий. Наличие такого разума является признаком душевного заболевания — психического расстройства или предпосылкой к его развитию.

Интересные исследования были проведены в НИИ неврологии им. Бехтерева профессором В.Б.Слезинным. Он обнаружил, что у человека во время молитвы возникает «четвертое функциональное состояние мозга». До этого науке были известны лишь три состояния мозга: бодрствование, быстрый и медленный сон.

Записывались электроэнцефалограммы у молящихся семинаристов духовной академии. Во время молитвы происходило урежение ритмов биотоков мозга. Наконец, остались только медленные Дельта-ритмы с частотой 2-3 герца. Такое состояние сознания у взрослого человека бывает во время «медленного сна», а в период бодрствования лишь у младенцев до двух месяцев. Профессор Слезин добавил, что вероятно слова Христа «будьте как младенцы и спасетесь» могут быть отнесены к состоянию мозга.

## Болезни души и духа

Картина ЭЭГ у усердно молившегося воспитанника духовной академии показывала полное отключение коры головного мозга, хотя он был в сознании.

После окончания молитвы ритм электрических импульсов коры вернулся к обычным А и Б ритмам. Изучив состояние человека во время молитвы, исследователи сделали важный вывод. «Когда в жизни человека нет необходимого для него четвертого физиологического состояния мозга, нет молитвы, в мозге происходят негативные процессы.

Во время молитвы разрушаются патологические связи в мозге и организме в целом. Уход от патологических образов, человек способен своему выздоровлению. Он ощущает, что мир бремен, временен, понимает истинные ценности, приходит к гармонии с Богом. Через молитву выздоравливают даже неоперабельные больные раком».

Это исследование говорит о том, что душа человека сосредоточена не в мозге, а совсем в другом органе. В Священном Писании звучат слова Христа: «Сыне, дай мне твое сердце». Слова пророка Давида: «Приступит человек, и сердце глубоко». Апостол Петр называет сердце вместилищем души и ведущим органом человека. Спасение души и истинное исцеление духовно больного человека может быть только в общении и соединении его со Христом. Это общение совершается прежде всего в сердце.

Как же помочь духовно больному человеку обратиться ко Христу, т.е. выздороветь?

При невротических психосоматических расстройствах и психозах работа начинается

### Вести из Общества православных врачей

с установления доверительного контакта с больным, собирания психогенеза: выяснения судьбы и характера близких родственников, истории формирования личности больного, развития самого заболевания, квалификации статуса больного, установления предварительного диагноза, определения характера помощи.

Каково лечение этих заболеваний?

Если больной опасен для себя и для окружающих, его необходимо поместить в стаци-

онар. При любом регистре духовного неблагополучия необходимо назначение лечения: от трав, дыхательной гимнастики, физио- и водолечения, изменения режима питания до назначения нейролептиков, транквилизаторов и антидепрессантов. «Лекарства — от Бога», — писал святой Феофан Затворник. Только духовный путь исцеления для больных с тяжелыми расстройствами психики, без применения медикаментов — большая редкость.

Благодаря приему лекарств, психика больного смягчается, он становится более доступным в общении. Святые отцы учили, что семья — это малая Церковь. Значит для лечения больного желательна привлечение близких родственников, необходимо их воцерковление. Лечение одинокого больного несомненно более затруднительно.

Большинство духовных болезней принято относить к разряду хронических, поэтому многие больные вынуждены принимать лекарственные препараты длительное время, а то и всю жизнь. Но следует заметить, что даже острые психозы у верующих протекают в более мягкой форме, без высокой агрессивности, антисоциальной направленности, что позволяет лечащему врачу использовать более низкие дозы препаратов как для лечения, так и для поддерживающей терапии. Верующие пациенты имеют реальную возможность возвращения к труду и общественно-полезной деятельности.

**Врач-психиатр Р.А. Страхова**

Продолжение в следующем номере газеты

### Фитотерапия



## АЙВА ЯПОНСКАЯ

Айва японская или хеномелес (Chaenomeles japonica), благодаря своеобразному кислому вкусу и высокому содержанию витамина С, еще называют северным лимоном. В переводе с греческого «хеномелес» означает «расколоть яблоко», видимо, связано с особой прочностью даже зрелого плода айвы японской. 200 лет назад хеномелес Маулея (Chaenomeles Maulei) — айва японская низкая, был завезен в Европу, где произрастает теперь почти повсюду, вплоть до Норвегии. Растет и у нас в Подмосковье.

В японской айве много клетчатки, пектинов, которые способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов, органических кислот, минеральных веществ. Кроме того плоды отличаются сильным и стойким ароматом, в их кожуре содержится большое количество фитонцидных эфирных масел.

В айве также находится провитамин А, витамины В1, В2, В6, С, Р, Е, РР, а также макро и микроэлементы. Для удовлетворения суточной потребности в аскорбиновой кислоте (витамин С) достаточно всего 2-х плодов. 100 грамм фрукта содержит 144 мг калия, 14,4 мг натрия.

Айвовый сок обладает общеукрепляющим, антисептическим, кровоостанавливающим, вяжущим и мочегонным свойствами. Его рекомендуют пить много при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Положительно он действует также при астме, заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Сок и мякоть отваренных либо печеных плодов хорошо помогают при тонзиллите, мякоть оказывает закрепляющее действие, поэтому с давних времен на Ближнем Востоке ею успешно лечили болезни желудочно-кишечного тракта, которые сопровождалась поносом с кровотечением. Слизистый отвар семян айвы (для его получения 5-10 грамм продукта нужно кипятить в 100 мл воды, пока не образуется слизистая масса) употребляют внутрь по 1 ст. ложке 3-4 раза в сутки при кровохаркании, бронхитах, маточном кровотечении и наружно, как примочки, обволакивающее и противовоспалительное средство при воспалениях глаз, для полоскания горла при ангине, при ожогах и раздражениях кожи. Из айвы получается прекрасный чай, являющийся мочегонным средством, если у больного есть отеки сердечно-сосудистого происхождения. Айва японская используется в косметологии для приготовления лосьона для жирной пористой кожи. Чтобы его приготовить, сначала взбивается белок, а потом в него по каплям добавляется камфорный спирт, одеколон и сок айвы (все компоненты в равных пропорциях). После процедуры кожа становится гладкой, свежей и бархатистой.

Из японской айвы готовят необыкновенно ароматное варенье, желе, джем и сироп, в том числе в смеси с другими плодами. Айвовые плоды употребляются в свежем или сухом виде при заболеваниях туберкулезом и бронхитальной астмой.

Витаминный сироп:

Плоды японской айвы режут на мелкие дольки, укладывают в стеклянную или эмалированную емкость, пересыпают сахаром — чем больше — тем гуще будет сироп — ставят в холодное место на 2-3 дня, пока не появится сок. Этот сок сливают, а в плоды добавляют еще немного сахара и снова ставят на холод. Вторую порцию сока соединяют с первой и убирают в холодильник. Дольки высыпают на противень и подсушивают на воздухе — получают цукаты, которые можно есть так или класть в чай вместо лимона, а можно из них сварить компот. Сироп используется для приготовления напитков.

# Календула лечит сердце

Письма наших читателей

**«Календула – любимый мой цветок. Я вылечила им сердце, нормализовала давление. Хочу поделиться рецептами с читателями «Медицинского вестника». И.П.Лыкова. г.Коломна.**

«Календула (наготки) растет у меня на огороде. Цветы собираю с июня до поздней осени, сушу под крышей сарая, храню в холщовых мешочках.

Календула помогает при сердечбиении, аритмии, при повышенном, и при пониженном давлении, разница состоит лишь в способе ее применения.

## Лечение сердечбиения (тахикардии)

Возьмите по 1 ст. ложке измельченных корней валерианы и цветков календулы. Перемешайте и залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение 3 часов, затем процедите. Принимайте по 1/4 стакана теплого настоя 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. Через неделю курс повторить. Такие курсы проводите 4-5 раз в год.

## Атеросклероз

Календула хорошо очищает сосуды и способствует профилактике атеросклероза и его осложнений. Вам потребуются 1/2 стакана семян льна и 1 стакан цветков календулы. Сначала тщательно промойте семена льна и залейте их на 30 минут холодной водой. После этого воду слейте и залейте 1/2 стакана кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение двух часов.



Пока семена льна настаиваются, залейте 2 стаканами кипятка цветки календулы. Накройте крышкой и настаивайте 1,5 часа. Процедите оба настоя и перемешайте их друг с другом, храните его в холодильнике.

Принимайте в теплом виде по 3 ст. ложки 2 раза в день – утром натощак и перед сном. Курс лечения – 3 недели. Затем, после двухнедельного перерыва, лечение повторить.

## Гипертония

Для понижения давления и снятия нервного напряжения возьмите 4 ст. ложки цветков календулы, 1 ст. ложку листьев черной смородины и 2 ст. ложки листьев земляники. Все тщательно перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и поставьте настаиваться в теплое место на 30 минут.

Принимайте по 1/2 стакана 5 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения до 6 месяцев.

**При ранней стадии гипертонической болезни** вам понадобится настойка календулы на

спирту, лучше домашнего приготовления.

Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день в течение 3-4 недель и более.

## Сердечная недостаточность

Применяют настойку календулы на спирту домашнего приготовления, но можно такую настойку купить в аптеке. Домашняя настойка готовится на водке или 40 %-ном спирте. Возьмите 2 ст. ложки свежих цветков календулы, измельчите и пересыпьте в стеклянную банку или бутылку. Залейте цветки 100 г 40 % спирта или водки. Закройте бутылку пробкой и поставьте в темное место на 8 дней. Затем процедите и храните в прохладном месте.

Более слабая концентрация настойки практически не уменьшает ее полезные качества.

Особенно она показана при сердечных заболеваниях, сопровождающихся учащенным биением сердца, отеками и одышкой. Помимо положительного действия на сердце, настойка повышает аппетит и улучшает сон.

Принимайте по 30 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения – 3 недели.

## Гипотония

### Настойка для повышения давления

К 100 г настойки добавьте сок одного лимона. Принимайте по 10 капель, растворяя их в воде, в периоды падения давления и для профилактики 3 раза в день.

рое, витилиго. Обладает горьким и противоопухолевым действием. Постоянное присутствие в рационе свежего, замороженного или консервированного зеленого горошка замедляет старение кожи.

Отвары из гороха и его травы

часа, процедить. Выпить равными порциями по несколько глотков в течение дня. При почечнокаменной или мочекаменной болезни 2 ст.л. травы гороха залить 1,5 ст. кипятка, настоять час, процедить. Пить по 2 ст.л. настоя 3-4 раза в

**«Хочу поделиться с читателями рецептом, который я использую». М.П.Иванов, г.Коломна.**

Уже много лет приём этих капель избавляет от многих недугов, как со стороны сердечных заболеваний, так и от головных болей, болей в суставах. Эти капли поднимают иммунитет, отлично снимают депрессию и предохраняют от инсульта и инфаркта миокарда. В них входят:

**Настойка валерианы.** Нормализует кровообращение, способствует расширению коронарных сосудов, усиливает моторную функцию кишечника и подавляет бродильные процессы в нём. Используется как успокаивающее средство при бессоннице, неврозах. Также валериана обладает благоприятным лечебным действием при лечении щитовидной железы, эпилепсии, астмы, мигрени.

## Лечебные капли

**Настойка конского каштана** (аптечные капли – Эскузан) понижает вязкость крови, что препятствует образованию тромбов, обладает способностью повышать стойкость кровеносных сосудов, защищает от инфарктов и инсультов, устраняет воспалительные процессы в организме, повышает обмен холестерина. Положительный эффект оказывает при лечении сердечных заболеваний, геморроя, тромбозов, атеросклероза, варикозного расширения вен, желчного пузыря, печени, воспалительных заболеваний кишечника. Приготовление настойки: измельчить 5 - 6 плодов конского каштана, залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте, процедить. Настойкой натирают расширенные вены, больные суставы - этим снимаются отеки, уменьшается боль. Делают компрессы в течение 7 дней, затем перерыв 3 - 5 дней. Внутрь принимают по 10 капель до еды 2 раза в день. 10 дней принимать, 5 дней перерыв.

**Настойка пустырника** применяется при всякого рода волнениях, неврозах, неврастении, сердечной слабости, сердечбиении, гипертонии, кардиосклерозе, стенокардии.

**Настойка боярышника** снижает кровяное давление, понижает возбудимость сердечной мышцы, снимает тахикардию, улучшает коронарное и мозговое кровообращение, нормализует сон.

Можно купить готовые настойки в аптеках, смешать их в равных пропорциях вместе в одном флаконе и принимать по 50 капель после еды 3 раза в день 10 дней, затем перерыв 5 дней, можно принимать только на ночь. Эффект превосходный. И не понадобятся дорогостоящие препараты. Будьте здоровы!

**«Бабушка любит готовить горох, говорит, что полезный. Это правда?»**

**Юля Радина. г.Воскресенск.**

Горох богат белком, в котором много незаменимых аминокислот, и особенно ценна из них glutaminovaya, играющая важную роль в питании клеток головного мозга. В нем содержатся также витамины, много минеральных веществ, из которых важное значение имеют соли калия, кальция, магния, железа, серы, цинка и селена. Значительное количество содержащейся в горохе клетчатки способствует выведению из организма токсинов, уменьшению уровня холестерина.

Включать горох в меню полезно при гиповитаминозе, анемии, сердечнососудистых заболеваниях, особенно при атеросклерозе и гипертонии (способствует снижению артериального давления), отеках при белковой недостаточности организма, пониженной свертываемости крови, кровоточивости десен, сахарном диабете, туберкулезе, ожирении, заболеваниях печени, почек, зобе, возрастных запорах, кашле, одышке, гемор-

## Рецепты здоровья

оказывают мочегонное действие, предохраняют почки от почечнокаменной и мочекаменной болезни, а при ее наличии способствуют растворению камней. При атеросклерозе, высоком уровне холестерина в крови, гипертонии сухой горох измельчить в кофемолке в муку. Принимать ее за час до еды по 1 ч.л. 3 раза в день, запивая 0,5 ст. воды. Курс лечения - 10 дней, затем сделать перерыв на неделю и курс повторить - лечение длительное.

При изжоге съедать по 3-4 свежих или размоченных в воде горошин. При язве желудка принимать в начале еды по 2 ст.л. горохового пюре 2 раза в день. При изнурительном, непрекращающемся кашле 1 ст.л. цветков гороха залить в термосе 1 ст. кипятка, настоять 3-4

дня за 20 минут до еды. Или 1 ст.л. измельченного в муку гороха залить 1 ст. кипятка, держать на малом огне 3-4 минуты, настоять час, процедить. Пить по 1 ст. настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты. При экземе, остром воспалении кожи, гнойных ранах измельчить молодой горох в кашу, смешать ее с сырым яичным белком 1:1. Смесь наложить на больное место, накрыть пленкой, закрепить бинтом. Менять повязку 2 раза в день.

Горох возвращает сосудам эластичность, избавляет их от атеросклеротических наслоений. Не стоит забывать, что лечение горохом подходит не всем, поскольку он вызывает метеоризм даже у здоровых людей. Еще более выражен этот

дискомфорт при наличии желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, колит). Горох богат пуринами, поэтому нежелателен при нарушении минерального обмена в организме, его исключают из рациона при подагре. Противопоказан он при



повышенной свертываемости крови (высокий протромбиновый индекс), тромбозе, состояниях после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

Постный гороховый суп. На 2 порции: 0,5 ст. промытого гороха, 3-4 клубня картофеля, луковица, зелень петрушки, укропа, щепотка перца, соли, 1 ст.л. масла для обжаривания лука, 1,5-2 ст. воды. С вечера залить горох холодной водой для набухания. На следующий день сварить, не сливая воду, до полу-

готовности, добавить обжаренный лук и картофель, нарезанный соломкой, перец, соль. Варить до готовности. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Постный гороховый суп показан при атеросклерозе, гипертонии, мочекаменной и почечнокаменной болезни. При язве желудка готовый суп растереть до консистенции пюре.

Гречнево-гороховая каша. Сварить отдельно гречневую кашу (1 ст. ядрицы на 2,5 ст. воды, варить полчаса, добавить соль по вкусу) и гороховое пюре (0,5 ст. гороха замочить с вечера в 1,5 ст. воды, на следующий день сварить до готовности, растереть толкушкой или взбить в блендере, добавить соль по вкусу). Смешать две части гречневой каши с одной частью горохового пюре. Перед подачей на стол в каждую порцию можно добавить томаты, обжаренные в растительном масле с репчатым луком. Такая каша полезна при перечисленных выше заболеваниях, но особенно показана при сахарном диабете.

Статья составлена по материалам сайта Айболит.ру

## Будьте осторожны!

Вакцина гардасил вводится девочкам 12-17 лет для профилактики рака шейки матки. Зарегистрированы осложнения.

Канадские ученые исследовали причину смерти, умерших после вакцины гардасил, чтобы изучить механизм побочного действия, вызывающего смерть или бесплодие. В клетках мозга умерших найдены антигены гардасила, хотя, предположительно, антигены не должны были пройти через гематоэнцефалический барьер. Ученые считают, что доказали связь между смертью и предшествовавшей вакцинацией от вируса папилломы человека. Смерть наступила от аутоимунной реакции, вызванной антигенами вакцины.

Все лекарства связаны с определенным риском неблагоприятных реакций, но вакцины - это такая категория препаратов, которые даются здоровым людям, следовательно, в этом случае допустим только минимальный риск. Медицинская этика требует

информированности пациента обо всех возможных преимуществах и недостатках лечения, полного информированного согласия.

Медицинские власти во всем мире заявляют о безвредности гардасила. Мало того,



рак шейки матки, распространенный в развивающихся странах, гораздо реже встречается на западе при том, что сообщений о смертных случаях после этой прививки слишком много.

Исследование проведено Доктором Кристофером Шоу и Люсией Томленович (Department of Ophthalmology and Visual Sciences, University of British Columbia, Canada). Оно показало потенциальный риск вакцины гардасил, содержащей антигены HPV-16L1, которые вызывают аутоимунную васкулопатию.

Цереброваскулит является серьезным заболеванием, которое опасно для жизни. В свете выявленных фактов серьезную озабоченность вызывает наличие многочисленных жалоб, выявленных после приема вакцины гардасил, связанных с повреждением головного мозга: мигрень, обморок, судороги, тремор, нарушение чувствительности, миалгия, двигательные нарушения, психические симптомы, нарушение внимания. Предполагается, что вакцинация стала пусковым механизмом фатальной аутоимунной реакции.

В России вакцина гардасил производится фармкомпанией Glaxosmithkline. Эффективность вакцины, цена которой около 5 тыс рублей, не доказана достоверными клиниче-

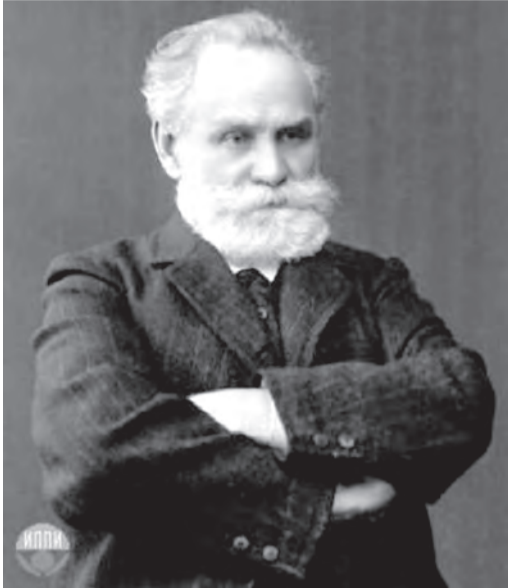
## Актуальная тема

скими испытаниями. Во всем мире кампания по вакцинации подвергается резкой критике, так как ВПЧ - болезнь, передаваемая половым путем и для ее профилактики достаточно воздерживаться от добрачных связей. Критики гардасила также не согласны с тем, что препарат преподносится как «вакцина от рака», «профилактика рака», в то время как вакцины от рака в принципе не существуют, а для выводов о развитии рака прошло так мало времени, что достоверность этого утверждения равна нулю. Создан даже англоязычный сайт «Правда о гардасиле», где собираются данные о случаях смерти и осложнений после вакцинации. Так, недавно в Австралии зафиксирован случай наступления атрофии яичников и климакса после вакцинации гардасилом у 16-летней девочки. Стоит ли нам в России продолжать столь опасный эксперимент?

ортомед.ру Фармацевтика 26/11/2012

## Первый русский лауреат Нобелевской премии

Академик Иван Петрович Павлов (1849-1936 гг.) - первый русский лауреат Нобелевской премии (1904 г.), почетный доктор Кембриджского университета, член 132 академий и обществ, старейшина физиологов мира. Научная деятельность Павлова продолжалась более шести десятилетий. С его именем связаны все самые выдающиеся достижения в области физиологии кровообращения, пищеварения и высшей нервной деятельности.



Одной из составляющих души человека является ум. Именно уму были посвящены лекции, прочитанные Иваном Петровичем Павловым в апреле-мае 1918 г. В них ученый рассуждает о познании себя, как необходимом условии продуктивности научной деятельности. В частности, он описывает ум в его работе и перечисляет некоторые качества ума, которые стоит приобрести для успешной работы. Среди них интересна так называемая «свобода мысли»: в понимании ученого всегдашняя готовность отказаться от любой идеи, которой вы увлекались, если она окажется ложной, в пользу истины. Интересно сравнить это с православным понятием «свободы». «Свобода есть способность разумно избирать и делать лучшее ... она по существу есть достояние каждого человека. Истинная свобода есть способность человека, не поработившись грехом, не тяготимого осуждающей совестью, при свете Истины Божией избирать лучшее и приводить его в действие при помощи Божией». (Святитель Филарет Московский)

### «Об уме вообще»

«Мотив моей лекции – это выполнение одной великой заповеди, завещанной классическим миром последующему человечеству. Эта заповедь – истинна, как сама действительность, и вместе с тем всеобъемлюща. Она захватывает все в жизни человека, начиная от самых маленьких забавных случаев обыденности до величайших трагедий человечества. Заповедь эта очень коротка, она состоит из трех слов: “Познай самого себя”. Если я, в теперешнем своем виде, никогда не протягивавший голос для пения, никогда пению не учившийся, воображу, что я обладаю приятным голосом и что у меня исключительное дарование к пению, и начну угощать моих близких и знакомых ариями и романсами, - то это будет только забавно.

... Я постоянно вращался в интеллигентских кругах, я состою членом трех ученых коллегий, я постоянно соприкасался, общался с многочисленными товарищами, посвятившими себя науке; предо мной прошли целые тысячи молодых людей, избравших своим жизненным занятием умственную и гуманную деятельность врача, не говоря уж о других жизненных встречах.

Я опишу вам ум в его работе, как я это знаю по личному опыту и на основании заявлений величайших представителей человеческой мысли.

Первое, самое общее свойство, качество ума – это постоянное сосредоточение мысли на определенном вопросе, предмете. С предметом, в области которого вы работаете, вы не должны расставаться ни на минуту. Поистине, вы должны с ним засыпать, с ним пробуждаться, и только тогда можно рассчитывать, что настанет момент, когда стоящая перед вами загадка раскроется, будет разгадана.

Вы понимаете, конечно, что когда ум направлен к действительности, он получает от нее разнообразные впечатления, хаотически складывающиеся, разрозненные. Эти впечатления должны быть в вашей голове в постоянном движении, как кусочки в калейдоскопе, для того чтобы после в вашем уме образовалась та фигура, тот образ, который отвечает системе действительности, являясь верным ее отпечатком.

Припомним хотя бы о Ньюtone. Ведь он со своей идеей о тяготении не расставался ни на минуту. Отдыхал ли он, был ли он одиноким, председательствовал ли на заседании Королевского общества и т.д., он все время думал об одном и том же. Ясно, что его идея преследовала его всюду, каждую минуту. ... это упорство, эта сосредоточенность мыс-

## Одна великая заповедь

**«Я изучаю высшую нервную деятельность и знаю, что все человеческие чувства: радость, горе, печаль, гнев, ненависть, мысли человека, самая способность мыслить и рассуждать – связаны, каждая из них, с особой клеткой человеческого мозга и ее нервами. А когда тело перестает жить, тогда все эти чувства и мысли человека, как бы оторвавшись от мозговых клеток, уже умерших, в силу общего закона о том, что ничто – ни энергия, ни материя – не исчезают бесследно и составляют бессмертную душу, которую исповедует христианская вера».**

ли есть общая черта ума от великих до маленьких людей, черта, обеспечивающая работу ума.

Я перейду теперь к следующей черте ума. Действительность, понять которую ставит своей задачей ум, эта действительность является в значительной степени скрытой от него. В самом деле, действительность может быть удалена от наблюдателя, и ее надо приблизить, например, при помощи телескопа; она может быть чрезвычайно мала, и ее надо увеличить, посмотреть на нее в микроскоп; она может быть летуча, быстра, и ее надо остановить или применить такие приборы, которые могут за ней угнаться, и т.д., и т.д. Без всего этого нельзя обойтись, все это необходимо, особенно если надо запечатлеть эту действительность для других работ, передать ее, предьявить другим.

### Абсолютная свобода мысли

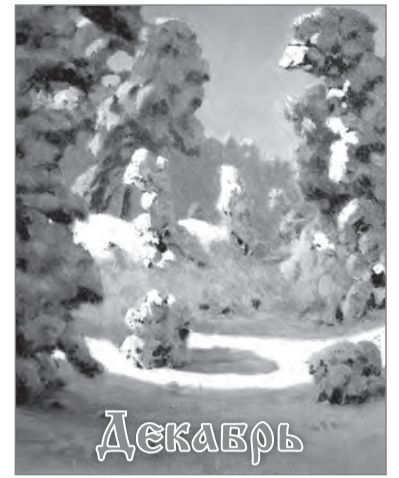
Следующая черта ума – это абсолютная свобода мысли, свобода, о которой в обыденной жизни нельзя составить себе даже и отдаленного представления. Вы должны быть всегда готовы к тому, чтобы отказаться от всего того, во что вы до сих пор крепко верили, чем увлекались, в чем полагали гордость вашей мысли, и даже не стесняться теми истинами, которые, казалось бы, уже навсегда установлены наукой. Действительность велика, беспредельна, бесконечна и разнообразна, она никогда не укладывается в рамки наших признанных понятий, наших самых последних знаний... Без абсолютной свободы мысли нельзя увидеть ничего истинно нового, что не являлось бы прямым выводом из того, что вам уже известно.

Для иллюстрации этого в науке можно найти много интересных фактов. Позвольте мне привести пример из моей науки. Вы знаете, что центральным органом кровообращения является сердце, чрезвычайно ответственный орган, держащий в своих руках судьбу всего организма. Физиологи много лет интересовались найти те нервы, которые управляют этим важным органом. Было известно, что все скелетные мышцы управляются нервами, и надо было думать, что тем более не может быть лишено таких нервов сердце, исполняющее свою работу самым тончайшим и точнейшим образом. И вот ждали и искали этих нервов, управителей сердца, и долгое время не могли найти.

Надо сказать, что человеческому знанию прежде всего дали нервы скелетной мускулатуры, так называемые двигательные нервы. Отыскать их было очень легко. Стоило быть перерезанным какому-нибудь нерву, и тот мускул, к которому шел данный нерв, становился парализованным. С другой стороны, если вы этот нерв искусственно вызываете к деятельности, раздражая его, например, электрическим током, вы получаете работу мышцы – мышца на ваших глазах двигается, сокращается. Так вот, такого же нерва, так же действующего, физиологи искали и у сердца, причем иных нервов, кроме вот таких двигательных, вызывающих орган к работе нервов, наука в то время не знала.

### Лекция И.П.Павлова

На этом мысль остановилась, застыла в рутине. С этой мыслью физиологи подходили и к сердцу. Нерв, идущий к сердцу, было отыскать нетрудно. Он идет по шее, спускается в грудную полость и дает ветви к различным внутренним органам, в том числе и к сердцу. Это так называемый блуждающий нерв. Физиологи имели его в руках, и оставалось лишь доказать, что этот нерв действительно заведует работой сердца. И вот многие выдающиеся умы, достаточно назвать Гумбольдта, бились над разрешением этого вопроса и ничего не могли увидеть, не могли отметить действие этого нерва на сердце.



ДЕКАБРЬ

**2 декабря** - Святителя Филарета Московского. Иконы Божией Матери «В скорбях и печалах Утешение».

**4 декабря** - Введение во храм Пресвятой Богородицы.

**6 декабря** - Благоверного князя Александра Невского. Святителя Митрофана Воронежского.

**7 декабря** - Великомученицы Екатерины. Мученика Меркурия Смоленского.

**9 декабря** - Святителя Иннокентия, епископа Иркутского.

**10 декабря** - Иконы Божией Матери «Знамение».

**13 декабря** - Апостола Андрея Первозванного.

**14 декабря** - Праведного Филарета Милостивого.

**16 декабря** - Преподобного Саввы Сторожевского.

**17 декабря** - Великомученицы Варвары. Преподобного Иоанна Дамаскина.

**19 декабря** - Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

**22 декабря** - Иконы Божией Матери «Нечаянная Радость».

**23 декабря** - Святителя Иоасафа, епископа Белгородского.

**25 декабря** - Святителя Спиридона, епископа Тримифунтского.

Почему же так? Быть может, этот нерв на сердце не действует? Нет, действует и в высшей степени резко и отчетливо, до такой степени резко, что этого действия нельзя не увидеть. В настоящее время это представляет опыт, который не может не удасться в руках невежды. Действие этого нерва на сердце состоит в том, что если вы его раздражаете, то сердце начинает биться все медленнее и медленнее и, наконец, совсем останавливается. Значит, это был нерв, совершенно неожиданно действующий не так, как нервы скелетной мускулатуры. Это нерв, который удлиняет паузы между сердечными сокращениями и обеспечивает отдых сердцу. Словом, нерв, о котором не думали и которого поэтому не видели. У человека отсутствовала мысль, и он не мог увидеть крайне простого факта. Это поразительно интересный пример! Гениальные люди смотрели и не могли увидеть действительности, она от них скрылась.

### Беспристрастие мысли

Этого беспристрастия мысли можно достигнуть. Я отлично помню свои первые годы. До такой степени не хотелось отступать от того, в чем ты положил репутацию своей мысли, свое самолюбие.

Это действительно трудная вещь, здесь заключается поистине драма ученого человека. Ибо такое беспристрастие мысли надо уметь соединить и примирить с вашей привязанностью к своей руководящей идее, которую вы постоянно носите в своем уме. Вы, и никто другой, должны использовать ее до конца и извлечь из нее все, что в ней есть верного.

Итак, вы должны быть чрезвычайно привязаны к вашей идее, и рядом с этим вы должны быть готовы в любой момент произнести над нею смертный приговор, отказаться от нее. Это чрезвычайно тяжело! Целыми неделями приходится в таком случае ходить в большой грусти и примиряться. Мне припоминался тогда случай с Авраамом, которому по неотступной его просьбе, на старости лет Бог дал единственного сына, а потом потребовал от него, чтобы он сына принес в жертву, но когда Ангел остановил Авраама, он прозрел в будуще Крестные страдания и Воскресение Спасителя. Тут то же самое. Но без такого беспристрастия мысли обойтись нельзя. Когда действительность начинает говорить против вас, вы должны покориться, так как обмануть себя можно и очень легко, и других, хотя бы временно, но действительность не обманешь. Вот почему в конце очень длинного жизненного пути у человека вырабатывается убеждение, что единственное достоинство твоей работы, твоей мысли состоит в том, чтобы угадать действительность».

Радио «БЛАГО»  
эфирное вещание 102,3FM  
Интернет-вещание  
[www.radioblago.ru/efir/](http://www.radioblago.ru/efir/)

### ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

00:00 Псалтирь.  
03.30 Деяния Апостолов.  
04:49 Евангелие.  
06:00 Утренние молитвы.  
06:45 Литургия.  
08:20 12:00 и 19:00  
Свободный Университет.  
Святитель Николай Сербский. Беседы на Евангелие.  
10:00 22:00 Старец Паисий Святгорец. Слова. Том 3. «Духовная борьба».  
У микрофона игуменья Ксения.  
14.00 Д. М. Балашов «Великий стол».  
15.00 Жития святых.  
16.30 Р. Распе. «Барон Мюнхаузен».  
19:00 Вечернее Богослужение.  
20:30 Сказка за сказкой. Д. М. Мамин-Сибиряк. Сказки.  
21.00 Россия сквозь века. «Византия - прикровенная Империя».  
22:30 Вечерние молитвы.

Телефон  
Радио «БЛАГО» 102,3FM:  
8.800 100 1023  
звонок бесплатный

МЕДИЦИНСКИЙ  
ВЕСТНИК

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Телефон экстренной помощи 614-27-44.  
Гл. редактор А.Г. Кульша.  
Ред. коллегия Бондарева И., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А.  
Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.  
Тираж 999. Заказ 2263.

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития коломенской медицины.  
Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

Тел.: (496) 14-27-44. Факс: (496) 12-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru  
[www.novogolutvin.ru](http://www.novogolutvin.ru)