

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



ным. Между тем, православные посты ничем не страшны. А более того воздержание от пищи животного происхождения благотворно влияет на работу желудка и кишечника - организм очищается от шлаков. По мнению специалистов даже двухнедельный пост улучшает состояние крови и очищает сосуды. Постная пища улучшает работу органов чувств.

Православие и медицина

уха, рассольники. К горячим щам подавали пироги с начинками из каш. В постные нерыбные дни пироги пеклись с грибами, маком, горохом, репою, капустой и разными ягодами. В постные

Пост в радость

В Великий Пост церковный устав различает 4 степени поста: «сухоядие» - т.е. хлеб, овощи и фрукты - свежие и квашеные; «варения без елей» - варенья и овощи без растительного масла; «разрешение на вино и елей» - вино испивается мерой для укрепления сил постящихся; «разрешение на рыбу» - рыба разрешается только в праздники Благовещения и Вербное воскресенье.

Для людей занятых тяжелым физическим трудом, ослабленных болезнью, беременных, путешествующих допускается поститься не столь строго. Но в таком случае перед началом поста необходимо подойти к священнику и испросить себе послабление на время поста (впрочем, благословение на пост следует испрошивать не только физически немощным людям или беременным женщинам - благословение на начало поста должен брать каждый верующий православный христианин. Ведь в каждом конкретном случае мера поста будет разная - поэтому, учитывая духовное и физическое состояние человека, священник благословит Вас на пост, который будет по Вашим силам и определит ту меру поста, которая будет Вам на пользу. Пост тогда «не в тягость, а в радость».

Всем известна старая русская поговорка: «Щи да каша - пища наша». И как нельзя лучше она подходит к постной трапезе.

Из первых блюд были распространены щи,

рыбные дни пеклись пироги с различными видами рыбы. Для такой начинки каша обычно перемешивалась с мелко искрошенной рыбой.

Каша всегда была одним из основных блюд постной трапезы. В основном ели гречневую и овсяную кашу. А подавались они, как правило, с постным маслом. Пшеничная каша на Руси была редкостью.

Делали в пост и оладьи, блины, хворосты, кисели. Блины делались красные и белые: первые из гречневой, вторые из пшеничной муки. Подавались к столу с патокой, сахаром и медом.

Издrevле на Руси ели кислую и отварную свежую капусту, луковники, левашники, пироги с горохом и овощными начинками, овсяный кисель, караваи с грибами и с пшеном, грибы вареные и жареные, разные блюда из гороха: горох битый, горох тертый, горох цеженный, сыр гороховый, то есть твердосбитый мятый горох с постным маслом, лапшу из гороховой муки, творог из макового молока, хрен, редьку. Ко всем блюдам любители примешивать пряные приправы, а в особенности лук, чеснок и шафран.

Быстро летят недели Великого Поста. Конечно же, путь этот нелегкий. Любому пост - это подвиг, который мы несем по своим силам. И в конце этого пути необычайная радость и покой рождаются в душе каждого, кто достойно нес свой маленький подвиг, с нетерпением ожидая Светлое Христово Воскресение - Пасху.

Весна. Великий пост. Сколь часто постный стол отождествляют с вегетарианским. Это не верно, поскольку основу вегетарианских блюд составляют продукты животного происхождения: масло, молоко, сметана, сыры, яйца. Постный же стол исключает из своего рациона эту пищу. Рыба в этом посту разрешается два раза - в праздник Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в праздник Входа Господня в Иерусалим или Вербное Воскресенье (17 апреля). В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В субботу и воскресенье, а так же и в дни некоторых особо чтимых святых дается разрешение на постное масло (елей) и вино. Первый день поста - Чистый понедельник - и предпоследний - Великий пяток (Страстную Пятницу) - рекомендуют проводить вообще без пищи. В остальные же дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

«Чувственный человек ничему не противится с такой силой, как святому посту», - говорит архиепископ Иннокентий (Борисов), - «Посещать богослужения, приступать к исповеди - на все это соглашаются даже чувственные люди, но возложить на себя иго поста - это кажется для многих христиан слишком тяжелым и даже опасным бременем. Как же без поста ты думаешь быть истинным христианином? Другие говорят, что опасаются за свое здоровье. Вам жаль вашего слабоголожения? Сжальтесь же над ним действительно, и дайте покой своему чреву... В награду вы получите крепость и легкость, особое чувство здоровья, которого теперь не имеете. Желание пищи, испорченное пресыщением, сделается живее и благороднее.»

Для некоторых людей постные дни представляются чем-то мучительным и непосиль-

первая бесплатная амбулаторная лечебница для больных туберкулезом была открыта в 1909 году. Столетие со дня открытия было отмечено в разных странах в 1982 году. Для сбора денежных средств была организована массовая продажа целлулоидного цветка - белой ромашки, которая и стала символом борьбы с туберкулезом. На вырученные деньги оказывалась помощь больным.

Эта болезнь очень заразна и опасна. Профилактика - единственный способ защититься от нее. Опасность туберкулеза в том, что он имеет хроническое течение, поэтому количество развившихся возрастает многократно. Однако коварство болезни ещё и в том, что признаки заражения, как правило, видны не сразу. Главный источник заражения - больной, мокрота которого содержит микобактерию туберкулеза. Палочка легко переносит низкие температуры до - 27 градусов Цельсия; выдерживает кипячение в течение 1-2 минут; выживает на прямых солнечных лучах на протяжении 15-20 минут; устойчива к действию кислот и спирта. Извест-

но, что при некоторых условиях в невысохшей мокроте микобактерия остается жизнеспособной до 6 месяцев, а в высохшей - несколько лет.

Выявление туберкулеза у детей и подростков основано на ежегодных обследованиях с помощью туберкулиновой пробы (туберкулинодиагностика). Родители детей и подростков должны знать, что туберкулинодиагностика безвредна для организма, и недопустимо отказываться от её проведения.

Специфический противотуберкулезный иммунитет достигается иммунизацией вакциной БЦЖ. Новорожденного прививают в первые дни жизни в родильном доме, что обеспечивает иммунитет длительностью 5-7 лет. Повторную прививку против туберкулеза подлежащим детям проводят в 7 и 14 лет.

В последние годы участились случаи отказа родителей от иммунизации новорожденных, мотивированные тем, что и привитые дети заболевают туберкулезом. Прививка против туберкулеза, действительно, не обеспечивает 100% защиты от заболевания. Но родители должны знать, что вакцинация предупреждает развитие у ребенка тяжелых форм туберкулеза.

Своевременное выявление туберкулеза легких у взрослых осуществляется при проведении профилактических флюорографических обследований не реже 1 раза в 2 года. А если он относится к группам населения с повышенным риском заболевания или эпидемиологически значимым группам, то чаще. В первую очередь это касается работников общеобразовательных, лечебных, оздоровительных и других учреждений для детей и подростков.

Не пренебрегайте возможностью выявить туберкулез на ранних стадиях - ежегодно проходите флюорографическое обследование и ведите здоровый образ жизни!

Берегите свое здоровье и здоровье окружающих!

Будьте здоровы, не только чихая,
Будьте здоровы в апреле и в мае,
Будьте здоровы с утра и под вечер,
Будьте здоровы отныне и... вечно!

Татьяна Григорьевна Синельникова, врач детского кабинета Коломенского противотуберкулезного диспансера.

День здоровья

7 апреля жители Земли отмечают Всемирный День Здоровья. В этот день 55 лет назад была создана Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Для того чтобы привлечь внимание к проблемам здравоохранения, к тому, что на планете есть категории людей больных тяжелыми болезнями. Одной из них является туберкулез.

Следы костного туберкулеза найдены на скелете человека, жившего в каменном веке. Древние греки называли эту болезнь увяданием. Основные клинические проявления туберкулеза - кашель, мокрота, кровохарканье, истощение - описаны Гиппократом, Галеном, Авиценной. В 18 веке в Европе её окрестили чахоткой и белой чумой. В наши дни её называют туберкулезом. Туберкулез - хроническое инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза. В 1882 году германский ученый Роберт Кох открыл возбудителя туберкулеза. В Москве

Стр 2

ФИТОТЕРАПИЯ

«ПЕРВОЦВЕТ»



Стр 3

ЭНДОКРИНОЛОГ
С.Н.СКИРНЕВСКАЯ

«ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ ЙОДА»



Стр 4

СВЯТИТЕЛЬ
ЛУКА

Стр 4

АВВА
ДОРОФЕЙ



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



«Можно ли травами лечить невроз?» Т.К., врач-терапевт, г. Коломна.

Неврозы — наиболее распространенный вид психогений (болезненных состояний, обусловленных воздействием психотравмирующих факторов). Они характеризуются патриальностью (от позднелат. *patialis* — частичный) психических расстройств (навязчивые состояния, истерические проявления и др.), критическим отношением к ним, сохранностью сознания болезни, наличием соматических и вегетативных нарушений. Наиболее часто из неврозов встречаются невротические (астенический невроз), невроз навязчивых состояний, истерия, депрессивный невроз.

Фитотерапия имеет ряд преимуществ в лечении неврозов перед фармакотерапией. В одном лекарственном средстве могут быть реализованы все основные направления этиопатогенетической терапии в сочетании с симптоматическим воздействием на функции внутренних органов. Легко достижим принцип индивидуального подбора и дозирования лекарственных средств. Фитотерапевтический подход может обеспечить необходимую длительность лечения, поскольку подобрав больному несколько эффективных сочетаний лекарственных растительных средств, можно чередовать их на протяжении любого необходимого периода времени, избегая побочных эффектов.

Седативный, анксиолитический (противотревожный) и снотворный эффекты могут быть достигнуты при применении двух групп лекарственных растительных средств.

1. Основная группа: лекарственные растения, эффективные даже при монотерапии и проявляющие умеренно выраженный или выраженный (сравнимый с синтетическими средствами) седативно-снотворный эффект: валериана, вереск, душица, лабазник, кипрей, липа, мелисса, пассифлора, пион, пустырник, синюха, хмель.

2. Вспомогательная группа: лекарственные растения, проявляющие умеренный или слабый седативный эффект, недостаточный для проведения монотерапии, но способствующие нормализации

функций внутренних органов: боярышник, донник, мята, ромашка, череда, фиалка трехцветная и др.

Для достижения тонизирующего, ангиопротекторного (защитающего сосуды) и ноотропного эффектов также используют растения, входящие в основную и вспомогательную группы лекарственных растений.

Травы при неврозе



1. Адаптогены (элютерококк, женьшень, родиола розовая, левзея). Лекарственные средства из этих растений высокоэффективны при монотерапии и обеспечивают нормализацию обменных процессов, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, в том числе и к радиации (радиопротекторный эффект), благотворно влияют на функции эндокринной и иммунной систем. Однако к адаптогенам ярко выражена индивидуальная чувствительность: около 15—20% людей реагируют на прием препаратов парадоксально — снижением работоспособности, вялостью, ухудшением настроения. Всем препаратам этих растений присущи более или менее выраженные побочные эффекты: гипертония, гипертермия (повышение температуры), повышение возбудимости нервной системы, бессонница. Их применение может привести к легализации латентной эпилепсии, у детей может спровоцировать нарушение гормонального равновесия. Поэтому необходим тщательный контроль при использовании этих препаратов.

2. Лекарственные растения вспомогательной группы проявляют мягкое тонизирующее действие и улучшают самочувствие и работоспособность. Это холодные настои корневищ аира, корневищ с корнями девясила, корней цикория;

настойка арники в малых дозах (по 1—5 капель на прием); настоев листьев бадана, смородины черной, травы льнянки. В качестве антидепрессанта можно применять настойку травы зверобоя, соблюдая осторожность в связи с ее фото-

сенсибилизирующим и сгущающим кровью действием.

Для борьбы с гипоксией в сборе целесообразно включать лекарственные растения — антигипоксанты, в частности: донник, липу, сушеницу, чистец буквицецветный и др.

При резком преобладании процессов возбуждения (гиперстеническая форма невротизации, истерический невроз) и высоким уровнем лабильности нервных процессов, начинать терапию следует с назначения сбора, в котором преобладают седативно-снотворные лекарственные растения. В таком сборе необходимо использовать сочетание двух растений из базисной седативно-снотворной группы, избегая дублирования действующих веществ, с 1—2 растениями вспомогательной седативной и тонизирующей групп. Препараты адаптогенов таким больным на начальном этапе лечения противопоказаны.

Преобладание инертности нервных процессов в сочетании с высокой активностью тормозных структур (обсессивно-компульсивные формы навязчивости, депрессивный невроз) предполагает назначение двухфазной терапии. В дневные часы можно назначить монотерапию препаратами базисной тонизирующей группы или сочетать их со вспомогательными седативными и тонизирующими препаратами. На ночь необходимо назначить сбор с выраженным снотворным действием, хотя иногда хорошие результаты дает и монотерапия фитопрепаратом с выраженным седативно-снотворным действием.

При составлении сборов необходимо учитывать вегето-соматические проявления невроза и

нический артрит часто начинается почти незаметно с чувства холода и онемения в пальцах и руках: они те-

Когда болят суставы



ряют свою подвижность, особенно по утрам, отекают и болят.

Значительное облегчение можно добиться с помощью компрессов. Возьмите чистый сок алоэ, добавьте несколько капель масла чайного дерева и смочите в этой смеси

хлопковую ткань для компресса. Для лучшего воздействия оставьте компресс на всю ночь. Если речь

идет о хронической ревматической форме артрита следует предварительно нагреть смесь и добавить пару капель масла розмарина.

Масло розмарина стимулирует местное кровоснабжение и этим ускоряет процесс излечения. Вы можете втирать в кожу масло чайного дерева с миндальным маслом или маслом жожоба. Это быстро принесет ощутимое облегчение. Каждого масла следует брать по 5 капель. При острых воспалениях суставов с опуханием, а также при ревматическом артрите помогает регулярное втирание лавандового спирта.

дерева, лаванды и тимьяна (каждого по 5 капель) предупредят дальнейшее распространение инфекции и успокоят кашель. Все три масла также прекрасно подходят для очищения воздуха в комнате больного. Растирайте грудь и спину гелем алоэ, в который можно добавить масла чайного и каепутового дерева.

Эссенция для ванны при бронхиальном катаре и первых признаках гриппа: возьмите по 5 капель масла эвкалипта, тимьяна и чайного дерева. Смешайте масла со столовой ложкой сливок, чтобы водонерастворимые эфирные масла равномерно распределились в ванне. Это также поможет избежать раздражения кожи, которое может возникнуть из-за тесного контакта

Отвечаем на вопросы читателей

включать соответствующие компоненты, способные нормализовать деятельность сердца, функции пищеварительной или мочевыделительной систем и другие расстройства, без устранения которых невозможно полное излечение.

Фитосредства для лечения неврозов Валериановый чай:

10—15 г измельченных корней и корневищ вечером заваривают кипятком (200 мл), сосуд герметически закрывают. На следующий день процеживают и принимают по 30 мл 3 раза в день до еды.

Настой травы пустырника.

15 г травы на 1 стакан кипятка, настаивают, принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30—60 минут до еды. Настой цветков боярышника принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Сборы:

1. Валериана лекарственная (корни), тмин обыкновенный (плоды), мята перечная (листья) — поровну. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

2. Ромашка аптечная (цветки), мята перечная (листья), фенхель обыкновенный (плоды), валериана лекарственная (корни) — поровну. Отвар принимают утром по 1/2 стакана, вечером по 1 стакану.

3. Мята перечная (листья), пустырник сердечный (трава), валериана лекарственная (корни), хмель обыкновенный (шишки) — поровну. Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

При вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу, бессоннице.

Марьян корень (пион уклоняющийся), валериана лекарственная (корни), солодка голая (корни), мята перечная (листья), зверобой продырявленный (трава), крапива двудомная (листья) — по 1 части; аир болотный (корни), шиповник коричный (плоды), ромашка аптечная (цветки) — по 2 части. Принимают по 1/4 стакана отвара утром и днем за 30 минут до еды, вечером — 1/2 стакана за 1 час до сна.

По материалам книги: Турецев С.Н. «Фитотерапия».

Горчичные пластыри и компрессы с тертым хреном — прекрасные средства при хронических и ревматических формах артрита.

Все эти меры следует дополнять длительным приемом внутрь напитка из алоэ и прополиса, разбавленных в стакане воды. Каждого экстракта по 8 капель. Пейте напиток ежедневно в течение нескольких недель. Эффективным средством для очищения крови при ревматизме и подагре является хрен. Употребляйте его в пищу как можно чаще. При любых хронических заболеваниях, обусловленных нарушениями обмена веществ, рекомендуется переходить на щелочную пищу, т.е. овощи и фрукты, которые следует есть в свежем, по возможности необработанном виде. Сокращайте избыточный вес, щадите ваши суставы.

с отдельными капельками масла. Ешьте много свежего чеснока и лука в салатах и супах, с хлебом или в виде сока. Они разжижают мокроту и способствуют откашливанию.

Можно порекомендовать вам еще одно эффективное средство при бронхите, которое любят даже дети, — луковый мед. Измельчите килограмм красного лука и залейте натуральным жидким медом. Дайте настояться в течение суток, затем перелейте в стеклянную банку. Храните в холодильнике. Принимайте 3 раза в день по столовой ложке.

По материалам книги:

Петра Ньюмейер — Натуральные антибиотики. ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ.

Фитотерапия



Первоцвет весенний (*Primula veris* L.). Народное название — баранчики, ключики, примула.

Название образовано от латинского слова «primus» — первый и получило его потому, что начинает цвести одним из первых с приходом весеннего тепла, «vernis» — дар весны, весенний. Цветет первоцвет в мае-июне. С лечебной целью используют все растение (траву, листья, цветки, корни, корневища), наиболее ценной его частью считаются корневища с корнями. Их заготавливают после отмирания надземной части растения.

Корневища с корнями содержат большое количество сапонинов, гликозид примуляверин, минеральные соли, эфирное масло, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, каротин. В траве и листьях найдено эфирное масло, гликозиды, аскорбиновая кислота и минеральные соли. Цветки и листья исключительно богаты витамином С (до 500 мг%).

Первоцвет обладает отхаркивающим и смягчающим действием, для него характерен потогонный и мочегонный эффект. Препараты первоцвета малотоксичны и обладают также успокаивающим, спазмолитическим действиями, улучшают функции надпочечников, выделение желудочного сока. Используются при простудных заболеваниях органов дыхания, при кашле, хронических трахеитах и бронхитах, бронхопневмониях; как болеутоляющее средство, реже при головной боли и мигрени, при снижении аппетита; заболеваниях почек и мочевыводящих путей, сопровождающихся отеками, а также листья, трава и цветы используются при разрывлении и кровотоочности десен и авитаминозе. Наружно отвар используют для полосканий при воспалении горла, гортани.

Из корневища с корнями заготавливают настои и отвары: 10 г. измельченного сырья, залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить, отжать сырье и довести объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Готовый настой принимают внутрь по 1-2 столовых ложки на прием 3-4 раза в день при заболеваниях органов дыхания, а по 100 мл. 1-3 раз в день при ревматизме, подагре, болезнях почек, мочевого пузыря.

Настой листьев первоцвета: заварить 20 мл. кипятка 5-10 г. порошка из листьев, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день при плохом аппетите, общей слабости, кашле, недостатке витаминов, цинге, воспалении легких.

Настой цветков первоцвета: заварить 200 мл кипятка 25 г. цветков первоцвета, настоять 30 мин., процедить. Пить по 100-200 мл. 1-3 раз в день при мигрени, головокружении, хронических запорах.

Отвар из травы первоцвета: 20 г. измельченной травы кипятить в 200 мл воды 20 мин., процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день при бронхите, воспалении легких, коклюше как отхаркивающее средство.

Чай с первоцветом. Щепоть порошка из листьев и цветков, заваренная в 1/2 стакана кипятка, может служить напитком бодрости и здоровья.

Листья первоцвета используют для приготовления салата. 2-3 листа растения удовлетворяют суточную норму витамина С. Также в листьях присутствует витамин А.

Высушенные корни и корневища первоцвета измельчить в порошок и использовать для заправки супов, борщей, мясных, рыбных, овощных блюд, напитков. Хранить в бумажном пакете, стеклянных банках в сухом месте.

«10 лет болею бронхитом. Не знаю, что может еще помочь». М.Н. Крылов, г. Коломна.

Острое воспаление слизистой оболочки бронхов чаще всего возникает в результате простуды или инфекционного заболевания. Симптомы бронхита: болезненный кашель, густая мокрота, хрипы, боль в груди, головная боль.

Причинами хронического бронхита могут быть многолетнее курение, вдыхание загрязненного воздуха, влажный климат или неправильное питание, а также заболевания легких и сердца. Особенно у пожилых людей ослабление сердечной деятельности приводит к застою крови в легких, которое выражается в виде нарушений дыхания и кашлевым раздражении.

Бронхит

Для предупреждения гораздо более часто встречающейся инфекционной формы бронхита или ее эффективного лечения прекрасно подходят натуральные антибиотики.

Три раза в день пейте по большой чашке теплого бронхиального чая с добавлением столовой ложки сока алоэ, таким же количеством сока ростков пшеницы, 3 капли экстракта прополиса. Примерный состав бронхиального чая: анис, фенхель, мать-и-мачеха, душица, тимьян, подорожник ланцетный, чабрец.

Регулярные паровые ванны для лица с эфирными маслами чайного



16 марта 2013 года, в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря состоялась Медицинская конференция Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны. В очередной раз перед своими коллегами выступила врач-эндокринолог 2 поликлиники Коломенской ЦРБ Светлана Николаевна Скурневская. По просьбе коллег она подготовила доклад «Йод, эндемический зоб и йоддефицитные заболевания», ответила на вопросы слушателей.

Йод необходим для нормальной работы наших органов и особенно щитовидной железы. Йод является неотъемлемой частью гормонов щитовидной железы. Щитовидная железа секретирует тироксин (Т4), который содержит четыре атома йода. В периферических тканях тироксин превращается в биологически более активный трийодтиронин (Т3), который содержит три атома йода. Некоторые, небольшие коли-

чества Т3 секретирует и сама щитовидная железа. Поступая в организм с пищей и водой, йод активно улавливается щитовидной железой из крови, и используется для образования гормонов. Больше половины йода (60%), поступающего в организм, выводится из него с мочой.

Содержащие йод гормоны стимулируют рост и развитие, регулируют тепловой обмен. Они активно действуют на распад холестерина, важны для развития центральной нервной системы. Недостаток йода может

вызвать серьезные нарушения обмена веществ, способствует снижению иммунитета. Признаки нехватки йода: общая слабость, быстрая утомляемость, сонливость, апатия, увеличение массы тела, сухость кожи, снижение артериального давления, у женщин нарушения гормональной функции. Дефицит йода у детей является в отставании умственного и физического развития.

Если не хватает йода

Для образования достаточного количества гормонов щитовидной железы необходимо и достаточное поступление йода в организм. Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния. По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) физиологическая суточная потребность в йоде (в микрограммах) для детей до года составляет 50, от 7 до 12 лет - 90, для молодых людей и взрослых - 150, беременным женщинам и в период грудного вскармливания - 200, для людей пожилого возраста - 100 мкг.

При недостаточном потребле-

нии йода развиваются, так называемые, йод-дефицитные заболевания. Этот термин был введен ВОЗ, что подчеркивает тот факт, что заболевания щитовидной железы являются далеко не единственным последствием дефицита йода. К заболеваниям щитовидной железы, причиной которых является дефицит в организме йода относятся: диффузный эутиреоидный (нетоксический) зоб, узловой эутиреоидный (коллоидный) зоб, тиреотоксическая аденома, йод-дефицитный

гипотиреоз (при резко выраженном дефиците йода).

Еще один важный практический вывод. Далеко не все заболевания щитовидной железы обусловлены дефицитом йода. Как видите, мы назвали только четыре. Нередко возникает ситуация, когда «сказали, что щитовидка» и испуганный человек, почитав «периодику» и послушав «добрых советов», начинает неадекватно потреблять йод. То есть прежде, нужно разобраться, что, собственно, с этой «щитовидкой», а с ней могут случиться десятки заболеваний и не редко назначение йода будет противопоказано.

В мире существует много районов со сниженным содержанием йода. К ним относится и средняя полоса России и Подмосковье. Они называются районы йодной эндемии. В таких местностях чаще встречается зоб, который носит название эндемического и узловые образования щитовидной железы. Новорожденные в таких регионах имеют высокий риск развития врожденного

Вести из Общества православных врачей

гипотиреоза, нарушений функций нервной системы.

Так как же бороться с йодным дефицитом? В профилактических целях нужно употреблять продукты питания, содержащие много йода. К ним, в первую очередь, относятся морепродукты.

Морская капуста, она же Ламинария содержит от пятидесяти до семидесяти мкг йода. Этот продукт не только богат йодом, но также и белковыми биоактивными веществами. Чтобы получить суточную дозу йода ежедневно надо съедать сто - двести грамм морской капусты. Но, согласитесь, каждый день употреблять капусту звучит не очень привлекательно. В конце концов, она когда-нибудь надоест. Поэтому, питаться должны рационально.

Рыба: сельдь, лосось, тунец, скумбрия, палтус. В ста граммах морской рыбы содержится семьдесят микрограмм йода. Креветки, крабы, устрицы, мидии: йод в этих продуктах питания составляет около ста микрограмм на 100 г.

Молочные продукты имеют хороший запас йода. Молоко содержит - 16 мкг, кефир - 14 мкг, сметана - 8 мкг. Зерновые культуры, мясо, яйца, овощи (баклажаны, редис, картофель, чеснок, шпинат, щавель, репчатый лук, спаржа, зелёный лук); ягоды и фрукты (апельсин, виноград, клубника, хурма, фейхоа). Яблочные семечки также содержат йод, 5 - 6 семечек хватит для суточной дозы.

Нужно отметить, что усвоение йода ухудшается при употреблении

в пищу цветной, брюссельской капусты, репы, кукурузы, фасоли, сои. Они содержат вещества, которые препятствуют выработке гормонов щитовидной железы. Также, чем больше будут продукты обработаны термически, тем меньше в них содержание йода.

Наиболее универсальным методом является йодирование соли. Йодированная соль - это не лечебная добавка, это обычный продукт питания, который показан всем. Четко и неоднократно доказано, что потребление с пищей йодированной соли почти в 2 раза уменьшает количество заболеваний зобом.

Индивидуальная йодная профилактика сейчас нужна большинству из нас. Препараты йода детям, молодым людям и, в первую очередь, беременным женщинам. Если для йодной профилактики используются препараты йодида калия, то можно быть уверенным, что вы употребляете нужную дозу йода. Так, препарат «Йодид-100» содержит именно 100 мкг йода, а «Йодид-200» именно 200 мкг йода.

Без консультации врача этого не следует делать тем, у кого уже есть какие-либо заболевания щитовидной железы, а также тем, кому уже перевалило за 50 лет и кто все эти 50 лет прожил в нашем йоддефицитном регионе. Чрезмерное поступление йода в организм, как и дефицит йода, может привести к развитию заболеваний щитовидной железы.

Продолжение в следующем номере газеты.

Как избавиться от угревой сыпи

«Никак не могу справиться с угревой сыпью. Посоветуйте, пожалуйста, натуральные средства» Д.С., г. Воскресенск.

Сегодня акне (угревая сыпь) является одним из наиболее распространенных кожных заболеваний. Самая известная гормонально обусловленная форма появляется в период полового созревания. Примерно к 25 годам угревая сыпь поражает большие участки кожи на лице, затылке, спине и груди в области расположения сальных желез. Акне может быть вызвано контактом с химическими средствами или косметикой. Следует также учитывать влияние различных лекарственных препаратов, психических факторов, продуктов питания, например шоколада, сладостей и сладких напитков. Сыр, citrusовые, маргарин и орехи могут ухудшить состояние кожи у крайне чувствительных людей. Акне проявляется в виде гнойных прыщей, сальных кожных угрей, от которых остаются рубцы. При манипуляциях с прыщами и угрями, например выдавливании, возникает опасность инфицирования.

Вместо дорогих химических средств и обычного мыла вам следует использовать для ухода за кожей только мягко дезинфицирующие природные вещества. Очищайте кожу рН-нейтральным гелем для умывания или очищающим молочком, созданным на основе натуральных компонентов. Для удаления верхнего отмершего слоя клеток изготовьте не имеющее побочных эффектов средство для пилинга из лечебной грязи или миндальных отрубей с добавлением небольшого количества воды.

Для смывания используйте теплый отвар из шалфея и хвоща полевого или просто теплую воду с яблочным уксусом натуральной мутности (с натуральной

мутностью). Паровая ванна для лица раскрывает поры и позволит целебным эфирным парам чайного дерева, бергамота, герани, календулы, шалфея или ромашки проникнуть глубоко в кожу. Дайте влажному пару высохнуть на коже, а затем с помощью ватной палочки нанесите на прыщи разведенное маслом жожоба (10 капель) масло чайного дерева (1 капля).

Лосьон из масла чайного дерева на водной основе для лечения обширных участков кожи на теле вы легко можете изготовить самостоятельно: смешайте 150 мл кипяченой воды с 30 каплями масла чайного дерева и 5 каплями масла шалфея. Перед каждым применением лосьон следует хорошо взболтать. Наносить 2 раза в день тонким слоем.

В вашем рационе обязательно должны присутствовать салаты, овощи и продукты из цельного зерна. Сладкое, острые приправы и специи провоцируют образование гнойников, поэтому старайтесь не употреблять острую горчицу и другие подобные приправы. Вам больше подойдут такие травы, как базилик и петрушка. Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан минеральной воды с добавлением небольшого количества яблочного уксуса (3 капли) и нескольких капель экстракта прополиса. Это поможет нейтрализовать кислоту в тканях и вывести шлаки из организма, которые раздражают сальные железы.

Привычные напитки можно заменить специальным чаем для очищения кожи или крови. Вы можете принимать чай фиалки трехцветной, календулы и крапивы.

По материалам книги:

Петра Ньюмейер - Натуральные антибиотики. ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

Натошак, перед сном и перед обедом можно выпивать по полстакана сока сырого картофеля, лучше красных сортов.

Почаще ешьте слизистые супы, каши-размазни. Пьем соки, особенно морковный. Уменьшают изжогу соки абрикосов, малины, сливы, вишни. Лучше разбавлять их водой 1:1, или варить на их основе кисели.

Снижает кислотность кора молодых ветвей белой акации. На 0,5 литра воды взять одну чайную ложку. Кипятить три минуты, процедить. Пить глотками по стакану в день две-три недели. На севере и в центре России для борьбы с изжогой чаще используют вереск и цветки липы.

Возьмите себе за правило — через тридцать минут после еды положите на язык три-четыре крупных кристаллика соли и рассосите их. Это способствует закрытию пилорического отдела желудка (его конечного отдела), восстанавливая его сократительную способность и улучшая пищеварение в целом.

По материалам книги врача-фитотерапевта Данилюк О.А.

Травы для детей и мамы. Фитотерапия в акушерстве и педиатрии. Спб., 2009.

Фурункул

Фурункул — это острое глубокое воспаление волосяного фолликула и окружающей соединительной ткани. Сначала фурункул проявляется в виде припухлости, размер которой может варьироваться от размеров горошины до грецкого ореха. Через несколько дней на поверхности кожи появляется воспаленный красный узелок с гнойным содержимым. При отсутствии лечения фурункул вскрывается не раньше, чем через неделю. Если инфицируются несколько расположенных рядом друг с другом волосяных фолликулов одновременно, то фурункулы сливаются в один большой крайне болезненный карбункул путем образования множества гнойных канальцев. Фурункул может образоваться в любом месте волосистой части тела, особенно часто это происходит в подмышечных впадинах, на затылке. К фурункулам предрасположены диабетики, люди с заболеваниями почек, нервным истощением, а также находящиеся в стрессовых ситуациях. Таким пациентам рекомендуется, прежде всего, покой, чтобы могли восстановиться естественные защитные силы организма. Тогда фурункул быстро вскроется сам по себе.

При появлении первых признаков фурункула обрабатывайте пораженный участок чистыми или, если у вас чувствительная кожа, разбавленными водой маслами чайного дерева и лаванды, смазывая его несколько раз в день или накладывая марлевый компресс.

Такой компресс необходимо держать в течение нескольких часов и обязательно в тепле. Масло чайного дерева идеально подходит для лечения подобных инфекций, так как оно проникает глубоко через кожу и рассасы-

вает гной, в результате отпадает необходимость хирургического вмешательства. Такой же эффект оказывает гель алоэ вера с добавлением нескольких капель экстракта прополиса. Наносите гель непосредственно на фурункул и накрывайте теплым компрессом с отваром ромашки.

Когда фурункул вскроется, необходимо принять меры гигиены, чтобы инфекция не перешла на другие участки кожи. В этом случае для промывания кожи прекрасно подойдет масло чайного дерева. Средство для промывания: приготовьте отвар из одной чайной ложки высушенных цветков календулы и 250 мл кипящей воды. Дайте остыть. В теплый отвар добавьте несколько капель масла чайного дерева.

Добавьте масло чайного дерева в воду для стирки одежды, которая соприкасалась с вскрытым фурункулом или карбункулом.

Для успешной борьбы с данным видом инфекции необходимо повышать сопротивляемость организма и поддерживать механизм естественного самоочищения. Каждый день в течение нескольких месяцев пейте свежеприготовленный коктейль из 100 мл сока ростков



пшеницы, 15 мл сока алоэ вера и 10 мл экстракта прополиса. Пить в несколько приемов. Пейте много воды и чая для очищения кожи, который должен содержать такие компоненты как цветки календулы, листья березы или ореха, листья крапивы. Ешьте много свежих овощей и фруктов.

Благодарим преподавателя Коломенского Медицинского колледжа Татьяну Михайловну Кусенок и фармацевта Константина Сергеевича Опарина за предоставленные материалы по фитотерапии.

Полезные советы

Изжога доставляет много неприятных ощущений. И самым простым и быстрым способом борьбы с ней считается прием соды. Действительно, после этого на время изжога исчезает, но вскоре появляется вновь, вместе с отрыжкой. Потому что при взаимодействии соды с желудочным соком образуется углекислый газ, который вызывает новую волну изжоги. Получается порочный круг: изжога — сода — изжога... Причем каждый раз соды нужно чуть больше, чем в предыдущий. Несмотря на кажущуюся легкость и эффективность этого способа лечения изжоги, лучше отказаться от него и попробовать справиться с ней народными методами.

Например, при изжоге между приемами пищи можно медленно жевать 5-7 зерен овса, ячменя или сухого гороха, постоянно сглатывая слюну. Помогают справиться с изжогой орехи и семечки. Их можно носить с собой в качестве «скорой помощи».

В летний период можно жевать свежие сердцевинки стеблей малины. Очень хорошо гасит изжогу молоко. При частых ночных изжогах стоит перед сном ставить возле кровати стакан молока.



Святитель Лука (Войно-Ясенецкий)

Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный (Иак.3:2)

«Задача обуздания языка ... трудна ... преподобный авва Агафон для того, чтобы победить свой язык, отучить его болтать праздно, говорить слова нечистые, три года носил под языком камешек и тем сдерживал его. «Благословением праведных возвышается город, а устами нечестивых разрушается» (Притч. 11, 11). Что это значит? Как это

УСТАМИ НЕЧЕСТИВЫХ РАЗРУШАЕТСЯ ГРАД

может быть, что устами нечестивых разрушается целый город? Что же это, преувеличение премудрого Соломона или подлинная и глубокая истина? Это истина, которую вам надо знать.

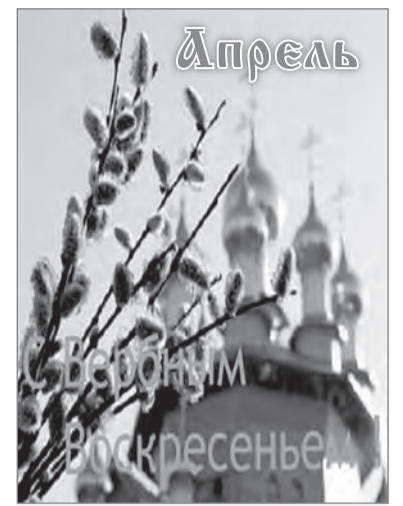
Надо вам знать, что сила слова человеческого огромна. Ни одно слово, исходящее из уст человеческого, не теряется в пространстве бесследно. Оно всегда оставляет глубокий, неизгладимый след, оно живет среди нас и действует на сердца наши, ибо в слове содержится великая духовная энергия – или энергия любви и добра, или, напротив, богопротивная энергия зла. А энергия никогда не пропадает. Это знают все физики относительно энергии материальной, которая во всех видах своих не теряется.

Энергия духовная тоже никогда не исчезает бесследно, она распространяется повсюду, она действует на всех. Устами нечестивых разрушается град потому, что злая энергия безудержного языка их, нечестивого и богохульного, проникает в сердца окружающих людей, заражает воздух духовный так, как

воздух материальный заражается всякими микробами. Если микробы порождают в нас болезни телесные, то микробы злой энергии духовной отравляют наши сердца, наши умы, всю нашу духовную жизнь... А материальное благосостояние народа всегда тесно связано со здоровьем и чистым состоянием души и сердца народа.

Если благосостояние праведных распространяется над градом, если в сердца людей проникают их святые слова, то град возвышается, благосостояние духовное, следовательно, и материальное, также углубляется и возвышается. Если же царит в душе народа духовная зараза, исходящая из уст неправедных, то злая энергия пустых, гнилых слов разрушает град не только в духовном, но и в физическом отношении...» (святитель Лука (Войно-Ясенецкий))

«Законодатель, – писал древнегреческий философ Аристотель, – должен удалять из государства сквернословие, потому что из привычки сквернословить развивается и склонность к совершению дурных поступков».



1 апреля - Мучеников Хрисанфа и Дарии. Иконы Божией Матери «Умиление».

3 апреля - Преподобного Серафима Вурьяцкого.

7 апреля - Крестопоклонная. **БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.** Святителя Тихона, патриарха Московского.

8 апреля - Отдание Благовещения. Собор Архангела Гавриила. Мучениц Анны, Ларисы, Аллы.

12 апреля - преподобного Иоанна Лествичника; свт. Софрония Иркутского.

13 апреля - Поминование усопших. Святителей Ионы и Иннокентия Московских.

14 апреля - Преподобного Иоанна Лествичника. Преподобных Марии Египетской, Евфимия Суздальского, Варсонофия Оптинского.

18 апреля - Святителя Иова, патриарха Московского.

19 апреля - Святителя Мефодия, учителя Словенского.

20 апреля - **Похвала Пресвятой Богородицы** (Суббота Акафиста). преподобного Даниила Переяславского.

21 апреля - Преподобной Марии Египетской.

27 апреля - Лазарева суббота.

28 апреля - **ВХОД ГОСПОДЕНЬ В ИЕРУСАЛИМ.** (Вербное воскресенье)

29 апреля - **Страстная седмица. Великий Понедельник.** Мцц. Агапии, Ирины, Галины; мч. Леонида.

30 апреля - **Великий Вторник.**

Исследуйте свое сердце

В сердце своем

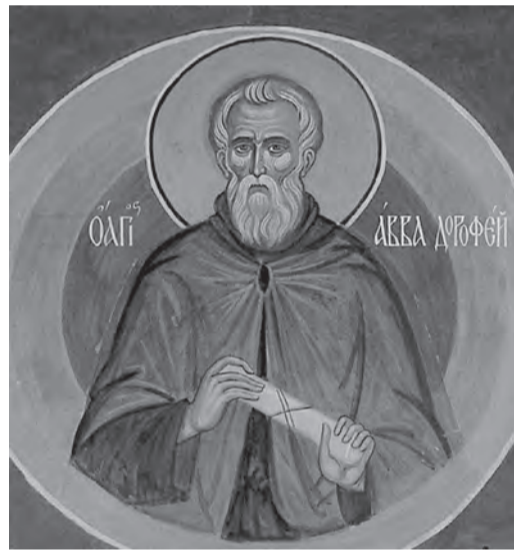
Воздать злом за зло можно не только делом, но и словом, и видом. Иной думает, что он на деле не воздаёт злом за зло, но ... можно и одним взглядом или телодвижением оскорбить брата своего, и это также есть воздаяние злом за зло. Другой, старается не мстить за зло ни делом, ни словом, ни видом, ни движением, но в сердце своем имеет неудовольствие на брата своего и скорбит на него.

Радоваться благополучию другого

Видите ли, какое различие душевных устроений! Другой хотя не имеет скорби на брата своего, но если услышит, что кто-нибудь оскорбил того в чём-либо, или его побранили, и он радуется, слыша это, то оказывается, что и он таким образом воздает злом за зло в сердце своём. Другой не питает злобы в сердце своём, однако же не радуется и благополучию его; но если видит, что того прославляют и тому угождают, то он скорбит: и это есть также, хотя и легчайший, однако же вид злопамятности. Каждый из нас должен радоваться успокоению брата своего.

Подобно раненому

Иной же, если случится кому-либо оскорбить его, и примирится между собою, живёт в мире с тем и не имеет против него никакого помысла в сердце своём; когда же через не-



Авва Дорофей

сколько времени тому опять случится сказать что-либо оскорбительное для него, то он начинает вспоминать и прежнее и смущаться не только о втором, но и о первом. Этот подобен человеку, имеющему рану и положившему на неё пластырь, и хотя он в настоящее время заживил рану и она заросла, но место ещё болезненно; и если кто-нибудь бросит в него

камешком, то место это повреждается скорее всего тела и тотчас начинает источать кровь. То же самое претерпевает и этот человек: была у него рана, и он приложил пластырь, то есть примирился, и исцелил рану, то есть гнев; и начал также усиливаться против злопамятности, стараясь не питать ни одного помысла в своём сердце. Но она ещё не совершенно зажила: есть ещё остаток злопамятности, который составляет верхнее закрытие раны, и от него удобно возобновляется вся рана, если человек получит хотя лёгкий ушиб.

Проси помощи

Итак, должно подвизаться, чтобы очистить совершенно и внутренний гной, дабы больное место совсем заросло, и чтобы не осталось никакого безобразия и вовсе нельзя было узнать, что на этом месте была рана. Как же можно сего достигнуть? Молясь от всего сердца об оскорбившем и говоря: Боже! помоги брату моему и мне, ради молитв его. Таким образом человек и молится за брата своего (а это есть знак сострадания и любви), и смиряется, прося себе помощи, ради молитв его: а где сострадание, любовь и смирение, что может там успеть раздражительность, или злопамятность, или другая страсть?

Авва Дорофей

Чудо встречи

Как-то, будучи в Варшаве, я посетил в больнице своего земляка. В моем родном селе он слыл за весельчака и танцора. Теперь его постигло несчастье. Работая на разгрузке вагонов с железной рудой, он стал жертвою неожиданного взрыва: его лопата наткнулась на динамит, оставленный по недосмотру в вагоне. Ему засыпало глаза мелкой, раздробленной ру-

дой. Его отвезли в больницу и там вынули один глаз, безнадежно испорченный.

Теперь он лежал в ожидании операции над другим глазом. Впереди ожидала печальная участь быть слепым в расцвете молодости.

Я беседовал с ним, старался ободрить его. Напомнил ему слова Христа, которые касаются и слепых, и зрячих, слова о зрении духовном: «Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни».

Он слушал внимательно. Когда я уходил, он сказал: «Подождите... пока Вы говорили со мной, я все время повторял в уме слова Христа. Вот теперь я скажу их... слушайте!» И он повторил почти без ошибки слова из Евангелия (Иоан. 8:12).

Месяца через два он посетил меня на Волыни. Был веселый и бодрый. Оба глаза были на его лице: один искусственный, стеклянный, другой настоящий, который удалось спасти. «А главное, – сказал он, – я не забыл те слова Христа,

Жизнь человека

которые поддержали меня тогда в минуту отчаяния в больнице».

О, он знал теперь новое о жизни, он знал о новой жизни, полной вечного смысла. Это откровение света пришло в его душу, когда она была во мраке уныния.

По материалам книги В. Марцинковского «Смысл жизни» 1939 г.

Крупницы мудрости

-Старец, почему у меня радость резко сменяется печалью?

- Резкий переход от радости к печали чаще всего происходит от искушения. Злобный тангалашка (такое прозвище старец дал диаволу) борется с человеком особенно с восприимчивым и от природы жизнерадостным, стремящимся проводить жизнь духовную. В этом и состоит его работа, он хочет видеть нас печальными и радоваться. Печаль обезоруживает человека. Высасывает все соки душевных и телесных сил и не даёт ничего делать. Но с какой стати мы должны позволять тангалашке делать это? Разве радость

Сострадание как лекарство

не лучше грусти? И любовь не лучше ли злобы?

Вот в трудный-то момент и проявляется человеческая сила. Не бойся и не паникуй, когда встречаются трудности. Проси у Бога духовного мужества, чтобы смело встречать трудности на своём духовном пути и отважно бороться.

Самым лучшим лекарством от самых больших наших несчастий является еще большее несчастье другого человека – достаточно лишь



Старец Паисий

приблизить его к нашему собственному, чтобы увидеть существенную разницу между ними и великую любовь к нам, которую показал Бог, попустив для нас небольшое испытание. Тогда мы возблагодарим Бога и почувствуем сострадание к своему ближнему, который так много терпит, а также сотворим сердечную молитву, чтобы Бог помог ему. И Бог увенчает его, если он не будет роптать, но будет с радостью терпеть.

Старец Паисий

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.В., Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А. Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 999. Заказ 652.

Отпечатано в ГУП МО «Коломенская типография», ул. III Интернационала, д. 2а.

Газета издается на пожертвования прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

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

Радио «БЛАГО»
эфирное вещание
102,3FM
Интернет-вещание
www.radioblago.ru/efir/
ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

00:00 Псалтирь.

03:20 Деяния Апостолов.

04:20 Евангелие.

06:30 Песнопения Великого Поста.

07:20, 12:00, 19:00 «Размышление над Евангелием от Луки».

Протоиерей Иоанн Свиридов.

10:00, 22:00 Жития святых.

12:40 Духовные песнопения Великого Поста.

13:30 П. И. Краснов.

«Всевеликое воско Донское».

15:00 Святитель Тихон Задонский «Духовные поучения».

15:30 Э. Портер «Поллиана».

18:00 Песнопения Великого Поста.

20:30 Б. Бианки «Лесная газета».

21:00 С.М.Соловьев «История

России с древнейших времен

до наших дней».

22:30 Вечерние молитвы.

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

звонок бесплатный