

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.

№3  
(133)  
август  
2015

# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТИНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



В любом словаре на слово психология будет бодро отпарировано, что это наука о душе (от греч. психи — душа и логос — знание). Такое самонадеянное, с точки зрения верующего человека, название светской науки вызывает настороженность, даже отторжение. Ведь по справедливому убеждению верующих, подлинными душеведами были Святые отцы, разработавшие учение о душе еще в древности. И привнести что-нибудь новое в это учение могут, вероятно, только Святые отцы нового времени, а не ученые. Это, несомненно, так. Но научная психология изучает вовсе не душу в христианском ее понимании. Предметом этой науки является психика (от греч. психикос; — душевный), упрощенно говоря, то, что возникает в нас в результате неизбежного взаимодействия с окружающим миром: ощущения, восприятие, память, чувства, воля, мышление и т.п.

Психология — это еще набор типичных для человека или групп людей способов пове-

дения, общения, научения, познания, а также убеждений и предпочтений, черт характера. По словам св. Макария Великого, все видимые предметы суть тени сокровенных.

В этом смысле психология изучает видимую часть человека — то, как он проявляется в отношениях с другими и миром в целом, то, как участвует его психика в соматических

совсем неявленных пастырей и старцев, людей святой жизни, подвижников, блаженных, юродивых. Они были лучшими психотерапевтами. А лучшими местами для самопознания и проработки внутренних затруднений, мешающих полноценной духовной и душевной жизни, издревле считались монастыри.

## Здоровье духа

(телесных) болезнях. А явления сокровенные, таинственные — это духовные движения в нас, которые изучаются в полноте лишь в святоотеческой литературе. К сожалению, в нашей обычной жизни видимое (душевное и социальное) и невидимое (духовное) имеют очень разный объем. Американские юристы подсчитали, что в попытке юридически закрепить в общественной жизни десять заповедей, их государство за свою историю издало 38 миллионов законов.

И все же «все, что происходит в душе человека в течение его жизни, имеет значение и необходимо только потому, что вся жизнь нашего тела и души, все мысли, чувства, волевые акты теснейшим образом связаны с жизнью духа. В нем запечатлеваются, его формируют и в нем сохраняются все акты души и тела. Под их формирующим влиянием развивается жизнь духа и его направленность в сторону добра или зла. Жизнь мозга и сердца нужны только для формирования духа и прекращаются, когда его формирование закончено или вполне определилось его направление» (архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий)). Мы будем говорить о психологии как сумме научных знаний и психотерапии как практике их применения.

Процесс духовного совершенствования человека — это процесс исцеления, т.е. восстановления его целостности, гармоничных взаимосвязей его духа, души и тела. В России старцы вполне владели искусством исцеления с верой приходящих к ним людей. Об этом свидетельствуют многочисленные источники о старцах Оптиной, Зосимовой, Глинской пустыни и много других, менее известных или

«Наука из наук — монашество — доставляет самые подробные, основательные, глубокие и высокие познания в Экспериментальной Психологии и Богословии, то есть деятельное, живое познание человека и Бога, насколько это познание доступно человеку», — пишет свт. Игнатий (Брянчанинов). Впрочем, думается, были и светские люди, духовно и житейски опытные, к которым обращались за советом, разъяснением в трудных ситуациях, но, конечно, никто их, а тем более старцев, не называл терапевтами.

Мы нуждаемся в исцелении не меньше наших предков. И поскольку Господь нам не открывает множества старцев, окормлению которых мы могли бы предать и дух свой, и душу, и тело, то мы стараемся использовать все доступные нам возможности. Прежде всего — таинства и жизнь Церкви и руководство духовных отцов, православную литературу. Но и, что тоже очень важно, — психотерапевтическую помощь. Апостол сказал: «сеется тело душевное, восстает тело духовное... Но не духовное прежде, а душевное, потом духовное» (Кор. 15, 44; 46). Т.е. от того, какими мы душевно предстоим перед Богом, насколько мы сами себя понимаем, во многом зависит наш путь к воскресению, наша личная вера. Об этом говорили старцы (см. письма преподобного Амвросия Оптинского), об этом много писал митрополит Антоний Сурожский.

Мало кто знает, что, по крайней мере, с XVIII века и до революции в духовных семинариях преподавали психологию, святитель Феофан Затворник даже читал такой курс. Было написано несколько сотен работ по христианской психологии.

### Православие и медицина

Традиция эта восстанавливается. В Российском православном университете им. святого апостола Иоанна Богослова есть факультет психологии. Предмет психологии вводится в духовных академиях и семинариях. В Центре психического здоровья РАМН есть отделение специально для православных верующих, на приходах действуют и открываются новые психологические консультации. Люди часто приходят с вопросами, душевными проблемами. При их решении необходимы специальные психотерапевтические знания и умения врача.

Поводами для такого обращения могут быть: невротическое чувство вины, подменяющее собой настоящее самоукорение; внутрисемейные отношения; детские проблемы; тревога и постоянные сомнения; разного рода зависимости: алкогольная, наркотическая, игровая, компьютерная и т.д.; фобии (страхи); пережитые травмирующие ситуации (авария, свидетель или жертва насилия, стихийные бедствия и т.п.) и многие другие.

Около 80% заболеваний являются психосоматическими, т.е. спровоцированными определенным образом протекавшими эмоциональными переживаниями. Это астма и онкологические заболевания, женские и сердечно-сосудистые болезни, желудочно-кишечные и эндокринные и др. К их лечению наиболее эффективен такой подход, который рассматривает человека в единстве души и тела: не пришлось бы тогда годами пить таблетки, если бы вовремя была проработана психологическая причина.

Эпиграфом к психотерапевтической деятельности могут быть слова Карла Юнга: «Доктор обеспечивает условия — Бог лечит».

По материалам статьи Анны Воспянской, православный журнал для молодежи «Отрок»

На фото: дети и родители Воскресной школы Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря в монастыре святого Иоанна Богослова (Рязанская область)

## Чтобы лечиться бесплатно

Можно ли получить страховой медицинский полис ОМС родственникам, гражданам другого государства, находящимся на территории Российской Федерации, чтобы бесплатно получить медицинскую помощь?

- Да, можно. Ваши родственники могут оформить полис ОМС, обратившись в любую страховую медицинскую организацию и предъявив следующие документы или заверенные копии: - паспорт иностранного гражданина, либо иной документ, установленного федеральным законом или признаваемого в соответствии с

международным договором Российской Федерации в качестве документа, удостоверяющего личность иностранного гражданина, с отметкой о разрешении на временное проживание в РФ и отметкой о регистрации по месту пребывания, - страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования (при наличии).

-Имеет ли право на получение полиса ОМС иностранный гражданин с временной пропиской, но без разрешения на временное проживание?

- Нет, не имеет. Согласно Ф3 №326 от 29.11.2010г. «Об обязательном медицинском

страховании в Российской Федерации» ст.10 право на получение полиса ОМС имеют иностранные граждане, имеющие вид на жительство, либо разрешение на временное проживание и регистрацию по месту пребывания.

-Становится привычной ситуация, когда граждане проживают в одном городе, а работают в другом. Имея на руках полис ОМС, оформленный по месту прописки, нужно ли оформлять полис по месту работы, в другом городе, в другой страховой компании?

- Нет, не нужно. Полис ОМС оформляется по месту прописки в выбранной гражданином страховой медицинской организации, которая отстаивает права застрахованного на всей территории РФ.

- Иногда бывает, что гражданин имеет на руках полис ОМС, но в базе данных застрахованных Страховой медицинской организации он отсутствует. Как решить этот вопрос?

- В этом случае необходимо обратиться в Страховую медицинскую организацию, полис которой он имеет для дальнейшего разбирательства. На бланке полиса ОМС есть информация о ее адресе и телефонах.

За разъяснением Вы можете обратиться по телефонам Коломенского филиала ТФОМС МО по № 615-88-53 и по № 615-92-75. Мы поможем Вам.

Главный специалист Коломенского филиала ТФОМС МО Изергина Наталия Викторовна.

<p>ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ</p>	<p>Стр. 1 ЗДОРОВЬЕ ДУХА</p>	<p>Стр. 3 ПСИХОТЕРАПЕВТ А.ПАРШИН РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ</p>	<p>Стр. 4 ПУТЬ АПОСТОЛА АНДРЕЯ</p>
-----------------------------	-------------------------------------	--	--

23 мая 2013 г в г. Люберцы состоялась IV Епархиальная конференция «Миссия прихода».

**Тема конференции: «Просветительская деятельность в медицинских учреждениях». С докладом «Эксперименты над здоровьем граждан и отказ от медицинской помощи в различных сектах» выступила Т.С. Карпачева – кандидат философских наук, специалист Московского Центра религиозных исследований во имя сщмч. Иринея Лионского.**

Продолжение, начало в № 7

Татьяна Сергеевна подчеркнула, что практически все секты влияют на здоровье человека – как физическое, так и психическое. Поверив в обещания получить исцеление и богатство, достигнуть высот в бизнесе или обрести семейное благополучие, доверчивые граждане соглашаются на эксперименты, предлагаемые руководителями сект. Подобные эксперименты, сопровождающиеся отказом от медицинской помощи, приводят к усугублению болезни, а иногда и к самым трагическим последствиям.

«Мы не лечим – мы учим быть здоровыми» – суть девизов таких сект. Это та ложь, на которой наживаются секты. Зачастую для обмана людей целители используют несуществующие благословения священноначалия и православную атрибутику, в том числе зажженные свечи или лампады, иконы на стенах кабинетов или обложках книг и буклетов. Т.С. Карпачева рассказала о наиболее активных псевдомедицинских сектах.

**Секта Надежды Антоненко** вела свою деятельность в Москве, работал даже стационар в г. Балашиха. Ныне Н.Антоненко привлечена к уголовной ответственности по статье 159 Уголовного кодекса «Мошенничество». Вербовка происходила в стенах

православных монастырей: в Покровском монастыре у мощей блаженной Матроны Московской, а также рядом с Новоспасским монастырем, где находится чудотворная икона Божией Матери «Всецарица», помогающая при онкологических заболеваниях. Метод исцеления – вода, «заряжен-

пертизе врачей и журналистскому расследованию.

**В секте Виссариона**, которая действует в г. Минусинске, практикуется абсолютное подчинение основателю – Сергею Торопу («Виссариону»), бывшему милиционеру из г. Минусинска, в 1991 г. провозгласившему себя Христом. Вскоре

## Опасные методы

ная Надеждой Антоненко. Основной постулат секты взят из первого чуда Господа Иисуса Христа – претворения воды в вино (в секте – «превращение воды в лекарство»). Делались инъекции этой водой, ставились клизмы с ней по 6-8 раз в день. Главное условие исцеления – неукоснительное соблюдение запретов, даже таких абсурдных, как уничтожение предметов и посуды с изображениями растений, кукол, мягких игрушек, изображающих животных, и многое другое.

Выдуманные диагнозы ставила сама Н.Антоненко. По ее мнению, болезни «уходили» в баночки, которые хранились в центре «Надежда». Если оказывалось, что исцеления не происходило, то в этом был виноват сам человек, недостаточно четко выполнявший предписание руководителя. Производился контроль жизни людей до мелочей, их держали в страхе, обещая смерть при отказе от метода лечения. То, что молебны служились запрещенными в служении священниками, руководство объясняло тем, что, по их мнению, Православная церковь далеко отошла от веры. Привлечь Н.Антоненко к уголовной ответственности удалось, благодаря эк-



Секта Виссариона

секта была зарегистрирована как «экопоселение» Тиберкуль («Город Солнца») в Курагинском районе Красноярского края. Последователи Виссариона продают свои квартиры в городах, чтобы поселиться вблизи «учителя», ожидают скорого конца света, отказываются от лечения не только для себя, но и для детей.

В общине запрещена медицинская помощь и применение медикаментов; практикуется уринотерапия (питье собственной мочи) и так называемая эстетотерапия: с утра выйти полюбоваться на сибирские красоты, и все болезни должны пройти. Людям запрещаются медикаменты. Были случаи смерти из-за отсутствия медицинской помощи. Одно время запрещалось кормить младенцев грудным молоком. Из-за крайне скудного питания возникло истощение. У детей во многих

**«Можно ли заниматься медитацией, ведь этот метод используют оккультисты?» Анастасия, г.Колмна.**

Безусловно, нельзя! В книге «Число зверя. На пороге третьего тысячелетия» врач-невролог, профессор иеромонах о.Анатолий Берестов на основании исследования электроэнцефалограмм у экстрасенсов и у их пациентов, пишет - что при медитации значительно усиливается межполушарная асимметрия.

Но, оказывается, об этом же говорят и сами экстрасенсы (Д.В.Кандыба, В.Богданович и др.). Сами оккультисты предупреждают, что «медитацией надо пользоваться очень осторожно и учиться у опытных наставников». При этом они называют многочисленные осложнения в состоянии здоровья, могущие возникнуть при медитации.

В.Богданович сообщает, что частое отключение в процессе медитаций левого полушария головного мозга может привести к развитию так называемой «дзен-болезни», которая сопровождается потерей восприятия предметов, явлений окружающего мира, речи, при этом могут наступить необратимые изменения в самоидентификации личности. Он также отмечает, что неправильное руководство со стороны наставника психотренинга (гуру) может привести к тяжелому душевному расстройству его подопечного и появлению

еще одного «счастливого идеята». Ссылаясь на Тибетскую «Книгу мертвых», В.Богданович считает, что во время медитации (с его точки зрения, при «разрыве полевой структуры») к медитирующему человеку может устремиться некая полевая структура (читай: бес!) и вселиться в его сознание. Такое состояние он называет подселением или «одержанием». Внешне это выглядит как психическая болезнь. Христианам это заболевание давным-давно известно



как одержимость. Бесчисленное множество примеров одержимости, а также ее исцеления, приводится в житиях святых, множество их и в повседневной жизненной практике Православной Церкви.

## Ответы на вопросы читателей

Во время медитации формируется «особое состояние сознания», характеризующееся отсутствием критического и сознательного восприятия информации. Это способствует беспрепятственному вхождению чужеродных импульсов, которые начинают действовать как стимуляторы собственных желаний и поведенческих актов.

В противоположность этому святые отцы

## Полезно ли заниматься медитацией?

учат нас духовно трезвиться, с величайшим вниманием следить за своими помыслами, желаниями, мыслями. При этом мысли и желания соотносятся с духовно-нравственными ценностями личности. И призыв к совершению греха отмечается как неприемлемый.

Медитация, таким образом, - это поистине техника вызывания галлюцинаций, разрушения цельности сознания, создания своеобразной наркотической зависимости, приводящая часто к психическим и соматическим нарушениям. Профессор А.Берестов объясняет, что не только техника медитации так вредна для психики человека, а практически все психодеструктивные методики (гипноз в разных его видах, ребефинг, нейролингвистическое программирование, кодирование и многое другое).

потогонное, ветрогонное, противовоспалительное, отхаркивающее, усиливает перистальтику кишечника при атонии.

**Трава зверобоя** - противовоспалительное, вяжущее, антидепрессантное действие.

**Календула (ноготки)** - противовоспалительное, желчегонное, ранозаживляющее, бактерицидное, как противоязвенное при хронических гастритах в фазе обострения; для полоскания горла; мазь - при ушибах, ожогах, порезах, фурункулезе.

**Шишки ели** - противовоспалительное при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхиальной астме. **Хмелья соплодия** - седативное, снотворное.

крецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное, спазмолитическое и диуретическое действие, а также регулируют моторную деятельность кишечника, оказывают некоторый антибактериальный эффект.

**Плоды черемухи** - оказывает вяжущее, противовоспалительное, закрепляющее при поносах, витаминное действие. **Плоды черники** - антиоксидантное, улучшает реологические свойства крови, способствует укреплению стенки кровеносных сосудов, вяжущее.

**Семена укропа** - мочегонное, ветрогонное, спазмолитическое, диуретическое.

**Трава душицы** - успокаивающее,

пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением секреции пищеварительных соков. Увеличивает количества молока у кормящих матерей. Мочегонное, спазмолитическое, антисептическое средство при циститах, уретритах, пиелонефритах).

**Плоды калины оказывают** общетонизирующее, потогонное, К-витаминное (сгущает кровь, с осторожностью), С-витаминное, спазмолитическое, гипотензивное, успокаивающее, гиполипидемическое и диуретическое действие, повышают мощность сердечных сокращений, увеличивают диурез, улучшают работу кишечника.

**Плоды фенхеля** - повышают се-

## Фитотерапия



Донник лекарственный (аптечный) - *Mellilotus officinalis* (L.) Pall., (греч.: meli - мед, lotos-цветок), семейство бобовые.

Народные названия: желтый буркун, мольная трава. Двулетнее травянистое растение со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой до 2 м.

Донники очень хороши для ароматизации помещений - подсохшие букеты, подвешенные за стебли, довольно долго источают резкий, но очень приятный аромат, который, отпугивает моль.

Трава донника лекарственного содержит кумарин, дигидрокумарин (мелилотин), дикумарол, гликозид п-кумаровой кислоты мелилотозид, производные пурина (аллантаин и аллантаиновая кислота), холин и слизистые вещества.

Настой донника проявляет противосудорожную активность и увеличивает количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью, улучшает кровоснабжение миокарда, проявляет антикоагулянтные свойства (уменьшает вязкость крови). Оказывает фибринолитическое (растворяет внутрисосудистые тромбы, благодаря чему используется при лечении артериальных, а также венозных тромбозов, варикозном расширении вен и геморрое), антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие, увеличивает выработку молока у кормящих. Целебные свойства лекарственного, желтого донника известны издавна. Слово «донник» происходит от «донной» — это древнее название подгагры. Словом «дна» на Руси обозначали болезни нижней части брюшной полости и подгагру.

Растение обладает болеутоляющим, успокаивающим и спазмолитическим свойствами, благодаря которым применяется для лечения головной боли, спровоцированной гипертонической болезнью; при женских болезнях, климактерическом неврозе; цистите. Доказано, что препараты донника значительно улучшают кровоснабжение как миокарда, так и органов брюшной полости; способствуют регенерации клеток печени. Донник входит в состав лекарственных сборов, используемых для лечения ревматизма, а также онкологических заболеваний.

Растение оказывает ветрогонный эффект, то есть, нормализует перистальтику кишечника и снижает повышенное газообразование.

В народной медицине водные настои из донника применяют при воспалительных заболеваниях органов дыхания, а также при повышенной возбудимости и бессоннице.

Чай из донника: 2 чайные ложки измельченной травы заваривают стаканом кипятка и 10 минут настаивают. После процеживания чай готов к употреблению. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Распаренные в кипятке цветы донника прикладывают как припарку на нарывы, медленно формирующиеся чирьи и т.п. Из цветков и листьев готовят мазь, обладающую ранозаживляющим свойством.

Донниковый мед содержит до 40% фруктозы, обладает высокими спазмолитическим и противовоспалительными свойствами. Применяют при заболеваниях дыхательных путей, при лечении заболеваний суставов, варикозного расширения вен, бессоннице, повышенном давлении, при неврозах и частых головных болях, а так же как мочегонное и слабительное средство, для профилактики запоров. Мед так же применяют для лечения гнойных ран, его накладывают при фурункулезе. Донниковый мед повышает лактацию у кормящих матерей.

## Календарь сбора лекарственных растений. Август

**Листья брусники** /конец августа/- мочегонное, деминерализующее и регулирующее азотный обмен действие. Доказан бактерицидный, антисептический, дезинфицирующий, вяжущий, желчегонный, противовоспалительный, противовоспалительный, капилляроукрепляющий эффект.

**Листья подорожника большого** - отхаркивающее, противоязвенное, противовоспалительное, спазмолитическое действие.

**Плоды аниса** - противовоспалительное, спазмолитическое, отхаркивающее, жаропонижающее действия. В педиатрии при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением

«Сплю 8 часов, а усталость не проходит» Н.К.г. Коломна

Само представление об отдыхе у нас извращенное. Еще сто лет назад существовавшего «отдыха» не было. В словаре Даля есть только глагол — «отдыхать». В нейробиологии этот процесс называется номинализацией, когда глаголы заменяются существительными, действия становятся предметом. Это признак потребительской психологии современного человека. Ведь предметы мы можем потреблять, а глаголы говорят о том, что надо что-то делать. Поэтому настоящий отдых состоит в переключении.

Организм человека все время живет, функционирует, он не отдыхает от жизни. Меняются только фазы, ритмы его жизнедеятельности. В мозгу ночью происходит переработка, синтез информации, в теле в первую половину ночи расщепляются питательные вещества, во вторую половину и утром происходит очищение. Сон не является «отдыхом» в обывательском смысле слова, как «ничего неделание», это деятельность другого рода.

Мышечная работа ночью минимальна, поэтому тело после примерно 7,5-8 часов сна начинает уставать от обездвиживания. Ведь клетке, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно, чтобы она омыва-

лась кровью. А кровь, особенно по периферическим сосудам и капиллярам, прогоняется в организме за счет сокращения мышц. Сердце не способно прокачать кровь во все сосуды организма, особенно капилляры. Поэтому примерно после 8 часов сна клетки нашего тела, в результате застоя крови, оказыва-

сна и бодрствования регулируются гормоном мелатонином, который разрушается светом. Зимой света мало, поэтому мелатонина больше, мы сонливее. Поэтому, когда не хватает солнца, нужен яркий свет, чтобы мелатонин разрушился и организм перешел из фазы сна в фазу бодрствования.

внимание.

Полноценный отдых — это переключение. Если я копал яму — мне хорошо на диване с книжкой полежать. А если я целый день просидел у монитора, глаза у меня устали, тело скрючилось — для меня как раз хорошо будет пойти яму покопать. Хотя даже и усталому мозгу не всегда для отдыха требуется отключать интеллект, потому что мозг большой и достаточно взаимозаменяемый как система. У каждой его клетки свои функции, поэтому я могу вот сейчас пописать книгу, потом заняться составлением отчета, потом позанимался китайским или английским, — и в таком разнообразии занятий мозг будет разгружаться, потому что работать над каждым видом занятий будут разные клетки. Но важно интеллектуальное напряжение чередовать с физической активностью — прогулками на воздухе, гимнастикой.

Сегодня у людей проблема не в физической усталости, а в нервной, моральной, душевной, духовной, умственной. А пытаемся действовать мы, как будто устали физически. Я целый день просидел за столом, и у меня ощущение, что я валяюсь с ног, что и создает иллюзию физической усталости. Но ее как раз надо преодолевать: не сваливаться с ног на диван, а сесть на велоси-

## Актуальная тема

пед, пойти в бассейн, в тренажерный зал, пробежаться по парку, потрудиться на даче — и тогда просто по ощущениям своего тела станет понятно, что никакой физической усталости нет, а наоборот, был застой, нужно было разогнать кровь, и теперь человек получил «второе дыхание». Это очень простые вещи, поэтому мы ими и пренебрегаем, а японцы, например, на работе всегда делают зарядку, в самых серьезных фирмах.

Кроме того, для мозга очень полезны орехи, глюкоза и много белка — предпочтительно из рыбы. Рыба содержит омега-3 жирные кислоты, которые поддерживают развитие и функционирование мозга. Это очень полезные жиры, которые помогают улучшить память, предотвратить старческое слабоумие и способны остановить потерю умственных способностей.

**По материалам интервью Алексея ПАРШИНА, главного психотерапевта кризисного отделения Москвы на базе 20-й клинической больницы, старшего научного сотрудника Института психиатрии.**

## Рецепт здоровья

ются в состоянии избытка продуктов распада и недостатка питательных веществ и кислорода — т.е., они просто «проксируют». А человек ошибочно считает, что, если он проспал 10-12 часов, он выспится, наберется сил!

Качество сна больше зависит от качества пробуждения, чем от качества засыпания. Вы обращали внимание, как тянутся после сна кошки и собаки? До дрожи! Именно эти движения помогают быстро прогнать кровь. Вот и человеку хорошо потянуться до дрожи, перед тем как вставать, не вскакивать резко, но и не залеживаться, не более 5-10 минут на «потягушки».

Как только человек встал, ему нужен яркий свет и воздух. Почему трудно просыпаться зимой, осенью, когда день короткий? Наши ритмы



Конечно, нельзя все всегда делать правильно, иногда нужно и калачиком свернуться, и поболеть иногда, как животные — имеют право в норке отлежаться, раны зализать. Но если такие периоды затягиваются, если мешают жизнедеятельности, тогда это тревожный симптом, на который надо обратить

## Письма наших читателей

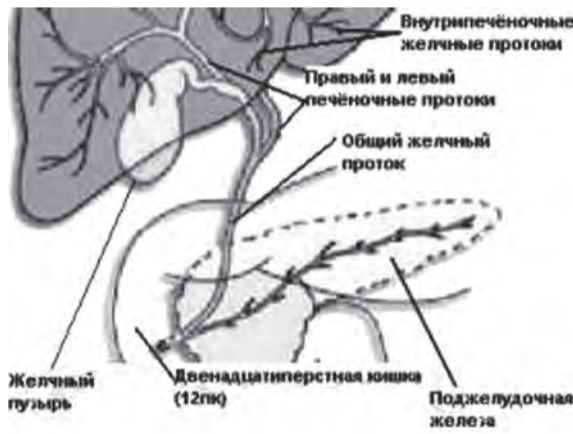
«Удалили желчный пузырь, но беспокоят боли. Что может улучшить состояние?» Н.К., г. Коломна.

После удаления желчного пузыря характерны запоры, постоянно вздутие, изжога, повышение веса, тяжесть в правом подреберье, боли слева — классическая картина постхолецистэктомического синдрома. Удаление желчного пузыря не исключает от желчнокаменной болезни.

Желчный пузырь — это резервуар, где желчь накапливается и изливается в 12-перстную кишку, когда там появляется пища. После операции желчь не скапливается в резервуаре (желчном пузыре), а непосредственно оттекает в 12-перстную кишку. Перед впадением в 12-перстную кишку желчный проток и проток поджелудочной железы сливаются в общий проток.

Если после удаления желчного пузыря не изменить характер питания, гущение желчи будет продолжаться. Сгустки и песок будут появляться в желчных протоках и, что самое опасное в протоке поджелудочной железы, поэтому и появляются боли в левом подреберье. Желчь в просвет кишечника поступает все меньше, отсюда и запоры, незаци-

## Если удален желчный пузырь



щенность перед внедрением паразитов. Ведь именно желчь является естественным санитаром кишечника и побуждает его к двигательной активности, обеспечивает полноценное

переваривание, защищая от метеоризма.

Что же делать после удаления желчного пузыря?

1. Не употреблять продукты, вызывающие гущение желчи: жареное на подсолнечном масле, продукты с высоким содержанием скрытых жиров и соли (колбасы, магазинные мясные полуфабрикаты; твердые и плавленые сыры), крахмалистые продукты — картофель, белый рис, бананы; сдобная выпечка, мороженое.

2. Как можно шире использовать пищевые горечи и пряности для приготовления борщей, супов, каш: куркума, имбирь, пищевые дикоросы — черешки одуванчика, крапива, лебеда, звездчатка, аир. Для уменьшения вязкости желчи и повышения ее бактерицидности хороши редька, репа, сельдерей, петрушка, молодая ботва редиса в тушеном виде.

3. Обязательно использовать продукты, богатые Омега 3 жирными кислотами, прежде всего льняное масло. Ведь из Омега 3 организм производит простагландины, естественным образом тормозящие образование избыточного холестерина и блокирующие хроническое воспаление.

4. Использовать фитотерапию для снятия хронического воспаления в желчевыводящих путях и обеспечения беспрепятственного оттока желчи (зверобой, кипрей (Иванчай), свекла, амарант).

## Головная боль и продукты питания

По статистическим данным 90% всех людей на земле знакомы с головными болями, то есть хотя бы раз в жизни испытывали их. Но мало кто задумывается над тем, что самая привычная для нас еда может вызывать головные боли. Конечно, продукты — далеко не единственная причина возникновения данной проблемы, однако важно знать какие из них могут стать причиной неприятностей.

Существует список продуктов, после употребления которых очень часто начинает болеть голова. К таким продуктам, в первую очередь, относятся кофе, алкоголь (а также пиво), шоколад, сыры, копченые колбасы (мясо), маринованные продукты и др.

## Пищевые привычки, вызывающие головную боль

Помимо самих продуктов спровоцировать головную боль способны и некоторые наши пищевые привычки. В частности — нерегулярные приемы пищи и неправильный питьевой режим, когда мы пьем в течение дня слишком мало воды. Головная боль может возникать и при употреблении просроченной еды, в которой образуется вредное для организма вещество — тирамин.

Боль головы бывает следствием употребления холодной еды, особенно в том случае, если Вы перегелись на солнце или в жару, или получили большую мышечную нагрузку. Обычно, такая боль появляется в области лба, через минуту достигает своего максимума и проходит уже через несколько минут. Люди, мучающиеся мигреноподобными головными болями, отмечают выраженную связь приступов боли головы с потреблением мороженого или ледяного питья.

## Сыр, как причина головной боли

Пожалуй, самой распространенной «пищевой» причиной появления болей головы является употребление в пищу сыра. А связано это с тем, что зрелые сыры содержат такое вещество, как тирамин, которое образуется в них в ходе распада белка, вследствие старения продукта. То есть, чем дольше хранится

любая белковая пища (в том числе и сыр), тем выше в ней содержание тирамина.

Боль головы, вызванная поступлением в организм тирамина, связана со способностью этого вещества значительно повышать кровяное давление. Конечно, количество тирамина в сыре зависит от многих факторов: от способа его изготовления, хода ферментирования и используемых при этом бактерий, возраста самого продукта. Более того, существуют сорта сыра, которые в большей степени способствуют появлению головных болей и отличаются избытком тирамина. Это сыры с плесенью (голубые), «Чеддер», «Бри», «Швейцарский», «Фета», острый сыр «Горгондзола», «Моцарелла», французский молочный сыр «Мюнстер», «Пармезан», а также плавленые сыры.

К продуктам, отличающимся высоким содержанием тирамина относят также копченое мясо, красное вино, некоторые орехи, консервы, лук, авокадо, домашние заготовки (соленья).

## Алкоголь, как причина головной боли

Важно понимать, что не только злоупотребление алкогольными напитками может вызвать головную боль, да и то на другой день. Уже в процессе употребления алкоголя, активизируется кровоток в сосудах мозга. К примеру, ферменты красного вина не только тонизируют мозговое кровообращение, но и излишне возбуждают нервные окончания, становясь поводом боли головы.

Существуют и мнения ученых о том, что головные боли вызывают добавки, добавляемые производителями в алкоголь. Также «подозрением» находятся и продукты метаболизма алкогольных напитков. Помимо красного вина, шампанское, пиво и виски считаются алкогольными напитками в большинстве случаев провоцирующими появление головных болей.

## Пищевые добавки, как причина головной боли

Первые симптомы недомогания после употребления пищи с консервантами могут проявиться спустя 20 минут после еды. К ним можно отнести чувство тяжести в груди, сдавливания головы, с болезненными ощущениями в области висков и лба, жжение в плечевом отделе, головокружение, дискомфортные чувства в животе и краснота кожи лица.

## От чего болит голова?

Чтобы сохранить свое здоровье и избежать головных болей, нужно знать о том, что некоторые продукты содержат особенно много пищевых добавок. Это мясные деликатесы (особенно, колбаса пепперони и другие виды салями) и вообще мясо, обработанное производственным способом, привычные нам сосиски, ветчины, готовые хот-доги, картофельные чипсы, сухарики и т.п. Важно знать и о том, что популярный среди производителей усилитель вкуса мясных продуктов — глутамат натрия, содержится во множестве продуктов, в том числе и в соевом соусе. Полезно знать о том, что пищевые добавки иногда входят в состав сердечных препаратов.

## Еда, способствующая появлению боли головы

Наблюдения за людьми, страдающими от головных болей, показали, что существует ряд продуктов, провоцирующих мигрени, при регулярном их употреблении или поедании их в неумеренных количествах. Таким продуктом, к примеру, является арахис, а также производимое из него арахисовое масло. Вызвать головную боль может и неумеренное потребление пиццы, супов быстрого приготовления, кисломолочных продуктов (сметаны и йогуртов), таких сухофруктов, как изюм, сушеные финики и фиги. Поводом к головной боли могут стать даже определенные фрукты, например, цитрусовые, ананасы, сливы красного цвета, малина, киви, бананай и бананы. Интересно, что именно банановая кожура содержит все тот же тирамин, поэтому следует тщательно очищать мякоть банана от белых прожилок. Субпродукты (печень, лег-

кие, сердце и т.д.), рыба (вяленая, копченая), свежая сдоба, шоколад и другие продукты (а также лекарства) содержащие кофеин, а также заменители сахара могут спровоцировать появление болей головы.

Несмотря на то, что так много продуктов, способных вызвать головные боли, есть и продукты, способные избавить от нее. А значит, избежать появления мигрени можно, не только исключив вышеперечисленные продукты питания из своего меню, но и введя в рацион, например, рыбу и овощи.

## Продукты от головной боли

Содержащиеся в рыбе (особенно, лососе, сардине) жирные кислоты Омега-3 помогут справиться с болью головы, вызванной воспалительными процессами в организме. Также этих кислот достаточно много в семенах льна и зелени.

Если Ваша головная боль — это результат пренебрежения правильным питьевым режимом или ответ организма на бурное гуляние накануне, то справиться с проблемой поможет арбуз, на 90% состоящий из воды, а также усмирить головную боль, вызванную обезвоживанием, помогут свежие помидоры и огурцы. Жидкость в свежих овощах богата минеральными веществами, к примеру, такими как магний, способствующими восстановлению водно-солевого баланса в организме.

Другой полезный овощ — шпинат, в его зеленых листьях содержится не только ценный витамин В, но и рибофлавин, способный предотвратить развитие мигрени.

Также интересен тот факт, что голова, по мнению врачей, может болеть и от голода, так как развитие мигрени может произойти на фоне недостатка глюкозы в мозге. А значит, очень важно не пропускать приемы пищи, чтобы не страдать от головных болей.

Берегите себя, и, заботясь о своем здоровье, внимательно подходите к выбору продуктов, которые покупаете в магазине.

По материалам статьи Т.Романчукевич InFlora.ru

# Путь апостола Андрея

Принесение Креста святого апостола в Санкт-Петербург, Москву, Киев и Минск приурочено к празднованию 1025-летия Крещения Руси и призвано подчеркнуть, что духовная жизнь народов трех государств восходит к единому источнику – к благословию, данному апостолом Андреем, и к Крещению, принятому в киевской купели в 988 году.

Силой Слова Божия, чудом Воскресения Христова проповедь апостолов призвала разделенные народы к Истинной вере.

Излагая историю русского народа в «Повести временных лет» летописец, согласно Библейской истории пишет, что после потопа три сына Ноя – Сим, Хам, Иафет, разделили землю. Достался восток Симу, Хаму, – юг, Иафету – северные страны и западные. После Вавилонского столпотворения Господь разделил народы и языки. Взяти сыновья Сима восточные страны, а сыновья Хама – южные страны, сыновья Иафета взяли запад и северные страны. От племени Иафета произошел народ славянский, которому апостол Андрей Первоzvанный предрек просвещение Истиной верой.

Апостол Андрей Первоzvанный – один из ближайших учеников Христа, призванный к апостольскому служению Господом на берегах Галилейского озера. Рыбак Андрей вместе с братом своим Петром, также будущим апостолом Христа, став учеником Христа, не расставался с ним до крестной Его смерти, а после Воскресения Спасителя пронёс Его слово в пределы нашей земли.

Первоzvанный апостол слово Благой Вести раскрывает пред скифами и другими народами, жившими по берегам Чёрного моря, с проповедью об Иисусе доходит до гор Киевских, где водружает крест. Прошли многие годы, пока апостол Андрей завершил путь, завещанный ему. Десятилетия ревностнейшего труда.

После проповеди в Иверии (Грузии) апостол направляется к славянским племенам и скифам. Существовали в его время и греческие поселения: Ольвия, Херсонес, Феодосия, Пантикапей. Апостол шёл через древнюю Скифию от Дона до Дуная, через Крым. Так светом Христовой Истины озарялись и славянские племена, особенно в древней Сарматии, на восточном



Икона апостола Андрея Первоzvанного с частицей мощей в Троицком соборе Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря

берегу Азовского моря. От Днепровского устья до Киева и далее апостол проповедовал славянам. Предание, донесенное от времён Плиния-младшего, как и письменные свидетельства, говорят об этой проповеди. Множество христиан в Иверии, в Сванетии (сама правительница страны приняла христианство), в Осетии и Абхазии приняли христианство... Особенно успешной была проповедь Андрея Первоzvанного в Херсонесе.

Тертуллиан, писатель и богослов II века, передал нам из Карфагена, что саматы, скифы и геты просветились светом Христовой истины от Андрея, появились среди них и исповедники, мученики за веру. Климент Римский, сосланный в Херсонес в 98 году, говорит о многочисленной христианской общине в 2000 человек. Древние месяцесловы (синаксарии) свидетельствуют о святых в Скифии, учениках апостола Андрея, и называют их имена.

После великого миссионерского служения в Понте и Пропонтиде, Киевских горах апостол прошествует во Фракию и Грецию, и в Патрасе Ахейском по приказу римского проконсула его распнут на масличном дереве. Предание свидетельствует, что Андрей был пригвожден к кресту, брусью которого закрепили наискось (Знаменитый Андреевский крест).

Апостол Андрей спешил в своём апостольском пути. Хламида и сандалии апостола Андрея покрывала пыль земель савроматов, царских скифов, скифов земледельцев и пахарей, его обдували ветры Понта Эвксинского, апостол видел берега Меотиды (Азовского моря), прошёл весь Крымский полуостров, переплывал моря, проходил горы. Святого Андрея подстерегали лютые опасности, но он безбоязненно шёл в горы и степь, моря и пустыни. Апостол старался рассказать о Господе Иисусе ревнителям закона Моисея, греческим колонистам, римским воинам, славянам, иверийцам и скифским народам. Шаг за шагом, от кочевья к кочевью, от посещения к посещению, через Неаполь Скифский, он познавал людей, их жизнь и обычаи, и проповедовал учение Христа.

После прихода Андрея Первоzvанного в духовной жизни Причерноморья начинается исповедание единого Бога.

Равноапостольные Кирилл и Мефодий, через несколько веков продолжили труд Первоzvанного апостола, его миссию, путь, начертанный Своим учеником Христом – «Шедше в мир весь, научите все народы...».

Знаменательно, что Киевский равноапостольный князь Владимир крестился в Херсонесе, вблизи нынешнего Севастополя. Воспринял благодать крещения там, где оставался посох Первоzvанного апостола. Свершилось предсказание апостола при виде Киевских гор: «Видите ли горы эти? Поверьте мне, на них воссияет благодать Божия».

По материалам «Повести временных лет», статьи Протоиерея Александра Кравченко, магистра богословия



1 августа - Обретение мощей преподобного Серафима, Саровского чудотворца (1903).

2 августа - Пророка Илии.

4 августа - Равноапостольной Марии Магдалины.

6 августа - Благоверных князей-страстотерпцев Бориса и Глеба.

7 августа - Успение праведной Анны, матери Пресвятой Богородицы.

9 августа - Великомученика и целителя Пантелеимона.

10 августа - Смоленской иконы Божией Матери, именуемой «Одигитрия» (Путеводительница).

13 августа - Заговенье на Успенский пост.

14 августа - Происхождение (Изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый Спас. Освящение мёда нового урожая. Начало Успенского поста.

15 августа - Блаженного Василия, Христа ради юродивого, Московского чудотворца.

19 августа - Преображение Господа нашего Иисуса Христа. Яблочный Спас. Освящение винограда, яблок и других плодов.

20 августа - Обретение мощей святителя Митрофана Воронежского.

26 августа - Преставление, второе обретение мощей святителя Тихона Задонского.

28 августа - Успение Пресвятой Богородицы. Окончание Успенского поста.

29 августа - Спас Нерукотворный. Ореховый Спас.

31 августа - Иконы Божией Матери «Всецарица».

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

00:00 Псалтирь.

03:20 Деяния Апостолов.

04:00 Евангелие.

06:00 Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 С.Кара-Мурза. «Манипуляция сознанием».

10:00, 15:00, 22:00 Жития святых.

12:40 Духовные песнопения.

15:30 Г.Хаггард. «Копи царя Соломона»

18:00 Духовная музыка.

20:30 Лазарь Лагин. «Старик Хоттабыч».

21:00 Д.Лоэртский. «Жизнеописания великих философов».

22:30 Вечерние молитвы.

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

## Грани понимания



Иллюстрации к «Сказке о принце Фредерике»

Христос никогда не сделал ни одного замечания по поводу тела человека. Он не сказал Закхею: «Как ты мал!». Не сказал Иуде: «Как ты безобразен!». Не сказал расслабленному: «Как ты расслаблен!». Не сказал прокаженному: «Какой от тебя дурной запах!».

Христос постоянно общался с действительностью в людях, то есть с их душами. Это Душа душам говорила, Душа души лечила и поднимала. Говорить о телах присутствующих людей Христос считал неприличным почти так же, как серьёзные люди считают неприличным говорить друг другу об одежде.

Поэтому когда человек заговорит с тобой, не думай о его теле, не оглядывай его тело, а смотри в его душу, проверяй его душу, вживайся в его душу — и тогда будешь его понимать.

И когда ты говоришь с человеком, не думай ни о своём, ни о его теле, а думай о своей душе и его душе, повторяя про себя: «Это душа душе говорит, душа с душой общается». И тогда ты почувствуешь присутствие Бога между вами. И будешь понятным и понимающим.

Святитель Николай Сербский

Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас. От Бога бывают, когда Он удостоивает нас посетить просвещением Святого Духа, вразумляет нас спасительным сокрушением о том, что мы мало преуспели, или были побежде-

## О помыслах

ны чем-либо, или когда обращает волю и намерение наши к лучшему. От диавола происходят помыслы, когда он старается низложить нас услаждением пороками или хитростью представляя зло под видом добра. А от нас помыслы происходят, когда естество вспоминает то, что мы делаем, или сделали, или слышали. Эту тройную причину мы постоянно должны наблюдать, и все помыслы, возникающие в нашем сердце, зорко рассматривать, сначала исследуя происхождение их, причины и виновников, чтобы можно было знать, как мы должны относиться к ним, смотря по досто-

инству внушивших их, чтобы нам сделаться искусными.

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин

Погибели предшествует гордость (Притч. 16, 18). Стало быть, не допускай злых мыслей, и не будет падений. Между тем, о чем больше всего небрегут? О мыслях. Им позволяют бурлить сколько и как угодно, и думать не думают когда-нибудь укрощать их или направлять к разумным занятиям. А между тем в этой внутренней суматохе подходит враг, влагает зло в сердце, обольщает его и склоняет на это зло. Остается ему или исполнять скванное сердцем зло, или бороться. Но наше горе в том, что за последнее почти никто не берется, а все, как связанные, ведутся на зло.

Святитель Феофан Затворник  
Будь привратником сердца своего, чтобы не входили в него чуждые, постоянно спрашивая приходящие помыслы: наш ли ты, или от врагов наших?

Авва Стратигий

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 1478.

### 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)