

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

Болезнь – это видимое, физическое отображение духовной болезни. Как преодолеть болезнь, рассказывает на своем примере Владимир Гурболиков, заместитель редактора журнала «Фома».

– Многие люди в поисках исцеления обращаются в Церковь. Они читают акафисты, совершают поездки к святым источникам, чудотворным иконам, мощам... Часто это обращение к христианству приобретает явный магический оттенок. Скажите, как следует относиться к этому явлению?

– В том, что молятся и паломничают, это замечательно. А вот когда начинают отказываться от лечения, требовать для себя исцелений, доверяют непроверенным книжкам и якобы православным «целителям» – то это вряд ли можно одобрить. Такое происходит из-за слабого понимания многими людьми того, что есть Церковь и для чего она существует. Можно подумать, что духовная жизнь в Церкви нам даётся только для того, чтобы вывести из почек камни. Но ведь, на самом деле, цель в том, чтобы двигаться к Богу. Болезнь на нашем пути – это один из способов избавиться от всего лишнего и неправильного в жизни, от всего, чему ты стал рабом.

Наиболее ярко такие опасные заблуждения расцветают, конечно же, не в Церкви, а в среде «целителей» и экстрасенсов. Вокруг онкологических диспансеров я видел множество объявлений типа: «полное излечение за три сеанса». И ведь люди идут туда! Они подменяют этим шарлатанством настоящий процесс лечения потому, что не хотят долго и мучительно проходить через него, хотят проскочить, быстро избавиться от страданий... В результате страдания только множатся. Человек, идущий к колдуну, не только ошибается, но и сталкивается с прямым и опасным обманом, который калечит не только тело, но и душу.

– Иногда люди идут к святым мощам так, как если бы шли участвовать в лотерее: вот повезло одному, может быть, повезет и мне. Но очевидно, что вера – это не лотерея, что тут и от нас кое-что зависит. Как, по вашему мнению, человек способен повысить вероятность своего чудесного, церковного исцеления, прodelывая работу над самим собой?

– В тяжелой болезни у человека сердце начинает буквально плакать, оно часто искренне обращается и стремится к Богу так, что сам человек не может понимать глубины смысла и значения этого стремления.

Бывает такая мера страдания, которая идет не от самой болезни, а от перестройки души, которую неизбежно эта болезнь порождает. У человека ломается прежнее представление о жизни. Он, как беззащитный ребенок, оказывается один на один перед лицом колоссальной стихии. Ему и страшно, и больно, он становится на какое-то время «сиротой», потому что он страдает один.

И если человек, который ощутил всё это, начинает искренне молиться Богу или бежит к мощам святого с просьбой: «Помоги!», это правильно. Но если человек начинает превращать молитву и посещение святых мощей и чудотворных икон в способ для «сделки» с Богом, как будто между ним и Богом есть отношения дебета и кредита, то это ужасно.

Я сам увлеклся до прихода в Православие так называемыми «восточными практиками». И сейчас я все больше за-

думываюсь над тем, что внимание к технологии у меня тогда было огромное, а подлинной любви не было совсем, были разговоры о любви, но они носили абстрактный характер. С приходом в Церковь мои представления начали изменяться. И мне чаще, чем раньше, бывает совестно за себя. И во мне

В поисках исцеления



больше изумления от того, сколь многие люди любят, жертвуют, страдают так, как я не умею.

На путь истинных отношений с Богом помогает встать то, что ты в ситуации своей тяжелой болезни оказываешься один, хотя тебя окружают другие люди. Все они живут, как и раньше, но только ты один болеешь так, как ты болеешь, только ты понимаешь, что совершенно не знаешь, будешь ли завтра жив. И в этот момент, если твое сердце искренне обращается к Богу, ты получаешь, может быть, самые главные ответы на самые глубокие вопросы. Хотя не обязательно вместе с тем даётся и исцеление. Однако что-то иногда получаешь более важное, чем даже здоровье. Когда Он даст тебе ответ, ты вдруг чувствуешь, что ты не один. А открытие для себя бытия Бога и Его любви – и есть, в каком-то смысле, подлинное исцеление.

Придется ли тебе потом жить после этого, не известно. Но бывает, что ты после прихода к Богу настолько иначе относишься к жизни, что того, прежнего, страха перед смертью уже нет.

Противоречие заключается в том, что нам кажется, будто кончина – это трагедия, которая разрушает все то хорошее, что мы имеем здесь. Хотя Евангелие говорит нам об обрат-

Православие и медицина

ном, о том, что не в земной жизни главная ценность. Что нужно стремиться стяжать Царствие Небесное и стремиться стать жителями Неба. Христос всех своих Апостолов предупреждает о том, что в земной своей жизни они будут гонимы, будут страдать. Самая главная наша проблема – это неготовность к тому, что нас ждет «там», и это недостаток нашей духовной жизни.

– Что может сделать для больного человека Церковь?

– То же, что и для здорового. У меня был определённый опыт, о котором стоит рассказать. Я после операции и курсов химиотерапии сделал очередные анализы и обсудил их с врачом. Он объяснил мне, что картина у меня, судя по результатам анализов, довольно плохая, мой рак носит агрессивную форму, и скорее всего, мне предстоит череда неприятных операций. В результате которых я, скорее всего, стану инвалидом. Но развитие болезни будет серьёзно задержано. Любой, кто хоть раз прошел через эти операции и лечение, понимает, как тяжело такое услышать.

Я должен был прийти к врачу через пять дней после этого разговора, чтобы решить вопрос о госпитализации и подготовке к операции. И в тот же вечер мне позвонил священник из одного большого прихода и настоятельно предложил Собороваться. Я, конечно же, согласился.

В такой период жизни всегда остро встает простой вопрос: с кем теперь общаться? С собой общение не обещает ничего хорошего, потому что тебя мучает страх, в голове одна мысль – «Не хочу!». С врачами общаться уже смысла нет, ведь они уже всё сказали, надо ложиться под нож. С близкими тоже разговаривать трудно, потому что они очень переживают, но помочь никак не могут. Их жалко неимоверно. Тогда остаётся одно – общаться с Богом. Поэтому я и пошел Собороваться: из Таинств Церкви вырастает особая, крепкая связь с Ним.

После Соборования приходят повторные анализы – и тут обнаруживается картина идеально здорового человека! У доктора почти шок. «Что принимали? Какие лекарства?» – спрашивает, а мне ответить нечего. «Никаких, – говорю я, – соборовался только». Доктор был человеком нецерковным, но он посидел, посмотрел в анализы, на меня и вдруг сказал просто: «Да, возможно, это иногда нужно – просто молиться...» Никто не произносил слова «чудо», но было понятно, что это оно и есть.

Думаю, важно то, что я шел на Соборование не потому, что решил отказаться лечиться. Я никаких чудес не ждал – я искал мира в сердце и сил на предстоящие испытания. Но Господь по-своему рассудил: дал мне все эти годы, которые я прожил после, как бы сказав этим: «Живи дальше с тем, что ты сейчас понял, и делай то, что должен!»

– Что же вы новое для себя открыли, в чем и как изменили свою жизнь?

– Главный урок для меня заключен в том, что нужно всегда чувствовать руку Бога, связь с ним. А чувствовать ее, в первую очередь, нужно в постоянном самосокрушении.

Сокрушение сердца – это ощущение того, что ты не пылинка, не ничтожество, нет, но что ты недостойный человек по сравнению с тем, чего от тебя ждет Господь. Да, ты стремишься ввысь, но ты падаешь при этом все время.

Окончание на стр.2

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 1-2

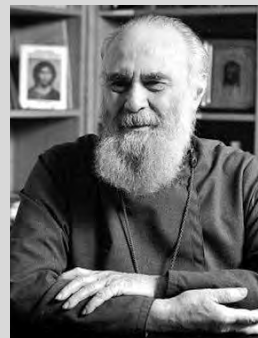
ЖУРНАЛИСТ
В.А.ГУРБОЛИКОВ

«В ПОИСКАХ
ИСЦЕЛЕНИЯ»



Стр 2

«ВРАЧ
Е.Е.ЛОМАКО –
ПОЧЁТНЫЙ
ВETERАН ТРУДА»



Стр 4

«АПОСТОЛ
ИРЛАНДИИ»

МИТРОПОЛИТ
АНТОНИЙ
СУРОЖСКИЙ



Продолжение, начало на стр. 1

И это постоянное понимание того, насколько ты достоин дара жизни, наверное, тоже важно. Каждому христианину следует понять, что дар жизни – это невероятная вещь. Понимаем ли мы, что нам дано?!.. Удивительный дар. И на фоне понимания, что жизнь – дар, нужно взглянуть на себя, посмотреть на других людей и увидеть, что, действительно, ты достоин этого дара по сравнению с другими, и что ты должен всем: и Богу, и людям. А ты только трастишь.

Видимо, пришло осознание, что все «твое» тебе подарено, дано, и поэтому ты должен кому-то. Пришла благодарность. Пришла любовь к Тому, Кто подарил все, что ты имеешь. И к людям.

– Скажите, какие самые серьезные ошибки может совершить человек на пути преодоления болезни?

– Болезнь может сломать человека морально, вынудить его принимать неправильные решения от отчаяния и страха. Мы делали материал о многодетной матери, молодой женщине, которая получила онкозаболевание. Я прекрасно понимаю, насколько сложно было ей, да ещё и с детками. И вот, по-лечившись, в какой-то момент она отказалась от настоящего лечения

и сложно для неё – ещё несколько лет жизни... А может быть, она была бы жива и сейчас. Но все эти брошюры и реклама целителей способствовали тому, что она приняла решение не лечиться. Её просто обманули, ей сказали, что есть альтернатива лечению. Отчаяние – вот одна из ошибок, которую человек может совершить в болезни. Обращение к целителям, отказ от лечения вообще, происходят от отчаяния. Это ошибка,

уход от ответственности. Нельзя отчаиваться! Этот период в болезни надо пройти, а для этого нужна сила воли, а когда уже кажется, что и силы, и воли нет – нужно восплакать к Богу. Он никогда не оставляет и всё видит. И тогда сможешь и молиться, и лечиться.

Интервью на сайте «Болеем не унывая».

В храмах Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря Таинства Исповеди и Причастия совершается ежедневно во время Литургии в будничные дни с 7–30, в воскресный день с 8–30. После Литургии служитя молебен о здравии.

Таинства Соборования (Елеосвящения) совершается в субботу в 10–30.



НАСТУРЦИЯ

Настурция – летнее декоративное растение из семейства Капуцинов, постоянно цветущее до первых заморозков. Наиболее распространена настурция с цветками красно-оранжевого или огненно-оранжевого цветов. В Южной Америке, являющейся родиной растения, настурцию используют при лечении множества заболеваний. Не обходит растение своим вниманием и европейская медицина.

Во всех надземных частях настурции содержится большое количество аскорбиновой кислоты. Её содержание в стеблях растений достигает до 100–150 мг, а в листьях – до 450 мг на 100 г. Это примерно столько, сколько в ягодах черной смородины и овощном перце.

Полезные свойства настурции заключаются в содержании серы и каротина, которые профилактически действуют при склерозе и других заболеваниях, свойственных людям преклонного возраста. Много в растении калия, йода, фосфора.

Настурция убивает болезнетворные микробы, стимулирует иммунные силы организма, улучшает обменные процессы.

Рецепты

При заболеваниях мочевыводящих путей (пиелонефритах), неспецифических уретритах, острых и хронических циститах сок растения пьют трижды в день по десертной ложке.

При пневмонии, хронических и острых бронхитах, бронхиальной астме, эмфиземе лёгких: измельчённую траву (1 ст. лож.) заливают кипятком (1 стакан) и ставят на 20 минут на водяную баню. Охлаждают, процеживают и доводят полученную массу до исходного. Принимают трижды на день (по 1/3 стакана).

Для улучшения кровоснабжения, расширения сосудов применяют настой цветков и листьев: сухое измельчённое сырьё (1 ст. л.) заливают кипятком (1 стакан). Спустя полчаса процеживают. Принимают по 2–3 ст. лож. 3–4 раза на день. Сок (одна десертная ложка три раза на день) используют при ишемической болезни.

При запорах используют настой листьев (2 ст. ложки) заливают кипятком (один литр). Спустя полчаса процеживают. Употребляют 3 раза на день (по 1/2 стакана).

При бронхите (как отхаркивающее средство) и при эмфиземе лёгких применяют спиртовую настойку, которая готовится из всего растения: 1,5 стакана листьев сырьё (измельчённые, сухие бутоны и листья) заливают водкой (200 грамм). Средство выдерживают две недели в тёмном месте, при постоянном взбалтывании. Приём – 25 капель три раза на день.

Для повышения иммунитета и как общеукрепляющее средство применяют винный настой из листьев настурции: литровую банку наполнить свежими листьями растения и залить их белым сухим вином. Настаивать в тёмном месте на протяжении двух недель, процедить. Принимать винный настой необходимо по одной чайной ложке трижды в день перед приёмом пищи.

При выпадении волос используют лосьон с настурции, крапивы и лапчатки. Для этого свежие листья крапивы и настурции (по 100 гр.) и измельчённое корневище лапчатки гусиной (10 гр.) заливают 40%-спиртом (500 мл.). При частом взбалтывании настаивают 15 дней. Готовое средство через день втирают в волосы. Нельзя допускать попадания в глаза.

Для улучшения роста волос: отвар плодов и листьев втирают в кожу головы. Отвар: листья (30 гр.), плоды и бутоны кипятят на водяной бане в литре воды в течение 15-ти минут. Отвар охлаждают и добавляют кипячённую чистую воду (до первоначального объёма).

Препараты противопоказаны больным, страдающим язвой желудка или гастритом. Также не применяют настурцию при индивидуальной непереносимости. В остальных случаях под контролем врача проводят приём, который не должен превышать указанных норм.

По материалам сайта «Азбука здоровья».

В поисках исцеления

В Коломне многие знают замечательного врача Е.Е. Ломако. Третьего августа этого года исполнилось 45 лет с того дня, когда молодой врач-терапевт Елена Евгеньевна Ломако приступила к работе в медсанчасти Коломенского тепловозостроительного завода. «Мой дед, – рассказывает Елена Евгеньевна, – Пётр Захарович, и отец, Евгений Петрович Ломако работали на заводе. Но я пошла по стопам матери выбрала медицину. По специальности, мама, Мария Николаевна – фармацевт». Окончила Московское медицинское училище, работала в Коломенской аптеке. Во время Великой Отечественной войны семья была эвакуирована в Киров. После освобождения Харькова переехала на Украину – восстанавливать тракторный завод. Там и родилась Елена Евгеньевна.

Мне удалось побеседовать с бывшим административным работником Аптекоуправления

она помогала молодым специалистам, щедро делилась своим опытом. Со временем Маргарита Григорьевна стала главным терапевтом горбольницы.

Почетный ветеран труда



Врач Е.Е. Ломако

г. Коломны Галиной Алексеевной Капкаевой: «Мария Николаевна обладала всеми необходимыми профессиональными качествами провизора, была человеком высокой культуры, отзывчивая, с большим желанием передавала опыт молодым».

Путь в медицину Елены Евгеньевны начался с посещения аптеки. «Бывало, мама наденет на меня белый халат, повяжет косынку; и я, сидя на стуле, смотрела, как аптечные работники готовили лекарственную продукцию», – с улыбкой вспоминает Елена Евгеньевна.

После окончания Рязанского медицинского института им. академика И.П. Павлова проходила интернатуру при Коломенской горбольнице, работала дежурным врачом-терапевтом. Заведующей отделением была замечательный врач Маргарита Григорьевна Петросян:

З августа 1970 года Елена Евгеньевна приняла первых пациентов в медсанчасти завода. На её рабочем участке в то время работали около двух тысяч рабочих и служащих железнодорожного, чугунолитейного, модельного и других цехов и отделов завода. «С первых дней работы, признаюсь, было нелегко, волновалась», – вспоминает Елена Евгеньевна. Хорошую поддержку получала от главного врача медсанчасти Капитолины Яковлевны Пономарёвой; врачей-терапевтов супругов Смирновых: Зои Михайловны и Степана Степановича, Натальи Николаевны Князевой.

Мне захотелось побывать в медсанчасти. Подошли к заводским проходным вместе с Еленой Евгеньевной перед началом рабочей смены. Люди торопясь, проходили мимо нас и Елена Евгеньевна едва успевала отвечать на приветствия заводчан. Позже, я сказал ей об этом. «А как же, иначе, Владимир Сергеевич», – сказала она. – За столько лет работы не только рабочие и служащие узнают своего врача, но и те, кто находится на заслуженном отдыхе, при встрече, напоминают о себе. Хорошо помню, что за врачебной помощью ко мне обращался участник Великой Отечественной войны, ветеран труда Сергей Александрович Голованов, награждённый за военные подвиги



М.Н. Ломако

Вернувшись в 1947 году в Коломну, Мария Николаевна устроилась работать заведующей аптекой № 99, её называли по местоположению «больничной».

Осторожно: капли в нос

«Почему нельзя постоянно пользоваться каплями от насморка? Они же мне помогают». А. Е. г. Коломна

При постоянном использовании капель в нос возникает лекарственная зависимость.

Как это происходит? Зависимость вызывают не все капли в нос, а лишь те, деконгестанты, действующие вещества которых относятся к так называемым альфа-адреностимуляторам: то есть, оксиметазолин, фенилэфрин, ксилометазолин и т.п. Они действуют на сосуды слизистой оболочки носа подобно адреналину, то есть, сужают их. Это уменьшает отек и снижает выработку слизи, которые и приводят к заложенности носа. Однако чувствительность сосудов к препарату очень быстро снижается, и для достижения того же эффекта необходимо повышение дозы.

Помимо этого снижается чувствительность сосудов и к самому адреналину. Поэтому в отсутствие лекарств сосуды расширяются, проницаемость их увеличивается, следовательно, отекает слизистая оболочка носа и выработывается избыточное количество

слизи. Это заставляет человека постоянно пользоваться каплями, что замыкает «порочный круг» лекарственной зависимости.

Как этого не допустить?

Не следует пользоваться этими препаратами без крайней необходимости. Если вы находитесь дома, лучше бороться с насморком промыванием носа стерильным изотоническим раствором соли (0,9% раствором хлорида натрия) или препаратами на основе природных солей (морской и др.). Деконгестантом можно воспользоваться перед выходом из дома и перед сном.

Ни в коем случае нельзя превышать установленную дозу и частоту применения капель. Чтобы необходимости в этом не возникало, нужно стремиться максимально равномерно распределить препарат по слизистой оболочке носа. Для этого лучше лечь, запрокинуть голову, закапать



в каждый носовой ход указанное в инструкции количество капель и полежать в таком положении две минуты.

Если на фоне применения капель насморк продолжается больше 3–4 дней, нужно прекратить их использование и обратиться к врачу – возможно, требуется более целенаправленное лечение. Капли лишь снимают симптомы, не действуя на причину заболевания.

Если зависимость уже развилась, следует обратиться к ЛОР-врачу. Специалист подберет лечение, соответствующее конкретному случаю.

Как правило, хороший эффект дает смена деконгестанта на регулярное промывание носовых ходов солевым раствором, настоями ромашки, календулы и других трав, восстанавливающих слизистую оболочку.

Хорошим лекарством является мёд. При смешивании жидкого пчелиного мёда и воды (1:2) получаются кап-

Ответы на вопросы читателей

ли для носа. Закапывайте по 5 капель 3 раза в день.

Для промывания используют раствор лукового сока и мёда. Небольшие кусочки лука залить горячей водой и добавить мёд (1:2). Через 1 час настой процеживается и используется. Это средство может быть использовано также и для закапывания в нос.

Для восстановления слизистой носа и лечения насморка можно воспользоваться соком алоэ, разведенного 1:1 с кипячённой водой. Закапывайте по 5 таких капель свежего сока каждые 2–3 часа до полного выздоровления.

Параллельно необходима постепенная отмена деконгестанта. Для этого либо снижают количество капель на одно введение, либо увеличивают интервалы между введениями, либо разбавляют капли все большим объемом стерильной дистиллированной воды, либо сочетают эти методы.

Если вы заметили, что кто-то из ваших знакомых длительное время не расстается с каплями от насморка – дайте ему прочитать этот текст.

По материалам сайта «MedPortal.ru»

Каждый день человек теряет от 70 до 150 волос, что совершенно неощутимо для человека, так как на смену выпавшему волосу вырастает новый. Чтобы определить, в каком состоянии находятся волосы, и не началось ли их чрезмерное выпадение, можно провести несложные тесты.

Если на кончике волоса не удалось рассмотреть темный мешочек, то причин для беспокойства нет.

После трех дней без мытья головы нужно потянуть за пучок волос на макушке и в области висков. Если в руке осталось более пяти волосинок – это свидетельствует об определенной патологии.

Основные причины.

Недостаток железа в организме. Баланс железа в организме может пополнить витаминный комплекс или железосодержащие продукты: печень, гречка, овсянка, ржаной хлеб, яйца (в особенности желток), яблоки и гранаты.

Прием лекарственных препаратов.

Алопеции способствуют средства от повышенного давления, гормональные препараты и противозачаточные таблетки, антидепрессанты, мочегонные, аспирин. Прием антидепрессантов можно заменить чаем с мятой и мелиссой. Хорошо расслабляет ванна с мятой и ромашкой. Очень важен также здоровый сон, поскольку постоянная усталость усугубляет стрессы и приводит к депрессии.

Гормональные нарушения. При нарушении гормонального фона необходимо проверить функцию щитовидной железы. При необходимости, обратиться к эндокринологу.

Кожные заболевания. Себорея и дерматит (инфекционные заболевания кожи головы) могут также привести к облысению. Следует обратиться к врачу, чтобы установить вид дерматита и причины его появления.

Недостаточное снабжение кровью кожи головы. Причиной такого нарушения может быть какое-либо заболевание (например, сер-

дечно-сосудистое или остеохондроз), а также злоупотребление кофеином, содержащемся в крепком чае и кофе. Эти напитки влияют на резкое сужение сосудов. От пристрастия к кофеину можно избавиться, постепенно уменьшая количество употребляемого кофе или крепкого чая. Для начала стоит ограничиться одной чашкой какого-либо из этих напитков

Выпадение волос

в день. Алкоголь, в особенности коньяк, тоже негативно воздействует на кожу головы.

Несбалансированное питание. Для укрепления волос, нужно обогатить свой ежедневный рацион сырыми фруктами и овощами, медом, растительным маслом, хлебом с отрубями, земляникой, орехами, свеклой. Солнечные ванны способствуют усвоению витамина Д. Рекомендуется также в период лечения пропить курс витаминов А и Е, благотворно влияющих на состояние волос.

Рецепты от выпадения волос.

Касторовое и репейное масло укрепляют корни волос. Масла слегка подогреть на водяной бане, а затем смазывать кожу головы. После этого необходимо обернуть голову полиэтиленовым мешочком или надеть шапочку для душа. Сверху покрыть всё махровым полотенцем и оставить на один час. Затем следует тщательно промыть голову с шампунем. Курс процедур – 8–10, один раз в неделю.

Сок или отвар лопуха. Втирания с применением лопуха считаются одними из самых эффективных процедур восстановления волос при их выпадении. Возьмите 20 г корня лопуха и залейте 1 стаканом кипятка. Уварите до половины объема жидкости. В теплом виде втирайте отвар в корни волос. Сок лопуха можно приготовить перекручиванием листьев через мясорубку и отжимом жидкости. Его также втирают в кожу головы. Такие процедуры сле-

дует проводить дважды в неделю на протяжении двух месяцев.

Отвар аира. Возьмите 3 столовые ложки мелко нарезанного корневища аира и проварите его в 500 г уксуса на протяжении 15 минут. Применяйте втирание в теплом виде 2–3 раза в неделю с утеплением головы.

Крапива. Её используют в виде отвара для втирания в корни волос. Для этого возьмите 20 г сушеных листьев крапивы, залейте 500 г кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите состав и в теплом виде вотрите в корни вымытых сухих волос. Дайте высохнуть естественным образом.

Шишки хмеля. Возьмите 50 г шишек хмеля, залейте одним литром кипяченой воды



в эмалированной посуде, нагрейте на водяной бане в течение 30 минут. Этим отваром вымойте голову.

Сок лука. Прекрасно укрепляет волосы такой состав: приготовьте сок из 2 средних луковиц, добавьте в него 1 столовую ложку репейного масла и 1 желток. Вотрите тщательно перемешанный состав в кожу головы. Утеплите и оставьте на 1 час. Затем смойте его привычным шампунем, а ополаскивать после мытья волосы рекомендуется крапивой или ромашкой. Курс таких масок – 8–10 с применением 1–2 раза в неделю. Можно попробовать и другой вариант использования лука против выпадения волос. Для этого нужно смешать

«Сколько арбуза можно употреблять в пищу больному с сахарным диабетом, он ведь сладкий?» Н. Горюхова, г. Коломна.

Арбуз содержит особые сахара, да и то в небольшом количестве. В съедобной части арбуза углеводов меньше, чем в зеленом горошке, яблоках, апельсинах, и почти столько же, сколько в смородине, чернике и малине. А тех углеводов, которые следует учитывать при сахарном диабете, в арбузе еще меньше. Доля же глюкозы, которую при диабете следует резко ограничивать, и вовсе ничтожна. Сладкий вкус арбуза обусловлен наличием фруктозы, которая в арбузах преобладает над остальными углеводами, и сахарозы.

Фруктоза для больных диабетом полезна тем, что небольшое ее количество – 30–40 граммов в день – усваивается организмом без затрат инсулина; в таком количестве фруктоза не противопоказана больному. Именно столько фруктового сахара содержится в одном килограмме арбузов.

Их можно даже не учитывать при подсчете количества углеводов. Не надо слишком бояться сахаров, которые содержатся в арбузе и многих других фруктах, ягодах и овощах: быстрому их усвоению препятствуют растительные волокна, и содержание сахара в крови резко не повышается.

Можно есть арбуз при каждом приеме пищи, до 600–800 граммов в день. Сезон арбузов короток, приходится ловить момент. Поэтому больным диабетом первого типа (принимающим инсулин) имеет смысл резко ограничить на это время другие углеводистые продукты. А за счет этого сокращения наслаждаться арбузами, отрезая себе самые привлекательные кусочки граммов по 150–200 три и даже четыре раза в день.

Тем, у кого сахарный диабет второго типа (принимающим сахароснижающие препараты в таблетках), приходится ограничивать легкоусвояемые углеводы более строго. Ведь у них подстраховки в виде инъекций инсули-

на, как правило, нет. Да и развивается диабет этого типа у людей в возрасте, у большинства из которых имеется избыточный вес. Для них главное – это диета, направленная на похудание. Но все же 200–300 граммов арбуза в день разрешается и таким больным, т.к. арбуз – кладовая магния, без которого человек не может обходиться. Недостаточное количество его в диете приводит к повышению кровяного давления. Магний, «работая» в паре с кальцием, обеспечивает регулярные сужения и расширения сосудов, поддержи-

Арбуз по назначению врача

вая нормальное состояние сердечно-сосудистой системы. Обнаружено, что магний способствует лучшему сохранению сердечной мышцы. Вместе с кальцием магний улучшает работу и всей мышечной системы, повышает усвоение таких важных веществ, как витамин D и молочный сахар. Витамин D, как и сам магний, необходим для построения костной ткани и сохранения ее крепости.

Исследования шведских ученых доказали, что магний может предотвращать образование камней в почках. В группе больных, подверженных камнеобразованию, частота рецидивов болезни снизилась на 90%.

Оказалось, что магний обладает способностью «соревноваться» с кальцием по захвату оксалатов, солей щавелевой кислоты. А именно оксалаты, соединяясь с кальцием, и образуют мочевые камни. Магний тоже стремится связаться с оксалатами и преуспевает в этом. Магниевого соединения гораздо легче выводятся из организма с мочой и почти не образуют камней.

Для больных диабетом, а также для тех, у кого не в порядке желчевыводительная

система, магний имеет особое значение. Он стимулирует отделение желчи и выведение холестерина. Кроме того, магний снижает нервную возбудимость, успокаивает, снимает спазмы, уменьшает болевые ощущения, усиливает кишечную перистальтику. При обогащении рациона магнием в течение 20–30 дней уменьшается уровень холестерина в крови, нормализуется деятельность кишечника, приостанавливается образование желчных камней.

В 100 граммах арбуза содержится 224 миллиграмма магния. С таким богатством не сравнится ни один пищевой продукт. Даже овсяные хлопья «Геркулес» и пшено, которые используют при составлении магниевой диеты, содержат вдвое меньше магния. Чтобы полностью удовлетворить потребность организма человека в магнии, достаточно всего 150 граммов арбуза в день.

Арбуз для сердца и суставов

«Можно ли употреблять арбузы при заболеваниях сердца, ведь «сердечникам» ограничивают прием жидкости?»

При сердечно-сосудистых заболеваниях организм «переокисляется». Поэтому больному необходимы продукты преимущественно щелочные: молочные, хлеб грубого помола, фрукты, овощи, бахчевые культуры. Арбуз среди них занимает особое место, потому что он вдобавок богат калием и обладает мочегонным эффектом. В абрикосах, ананасах, бананах и хурме калия еще больше. Но эти фрукты – иностранцы, они менее доступны, да и высокую калорийность их надо учиты-



Фитотерапия

одну столовую ложку сока с двумя столовыми ложками водки. Втирать состав нужно за 20 минут до мытья головы. Курс процедур – до трёх месяцев.

Кора ивы и корень лопуха. Возьмите эти средства в равных количествах, залейте 500 г кипятка и настаивайте в течение 30 минут. В теплом виде нанесите жидкость на волосы, втирая в корни и равномерно распределяя по всей длине. Дайте высохнуть естественным путем.

Кефир прекрасно зарекомендовал себя как восстанавливающее и укрепляющее средство для волос. Возьмите 100 г кефира или домашней простокваши, добавьте 1 столовую ложку репейного масла, 1 свежий куриный желток и 1 столовую ложку сока алоэ. Смешайте все компоненты и нанесите на корни предварительно вымытых волос. Утеплите маску и оставьте на 1 час. Затем смойте этот состав привычным шампунем и ополосните волосы кипяченой водой с добавлением сока лимона. Применять такую маску можно 2–3 раза в неделю.

Сыворотка не менее полезна для борьбы с выпадением волос, чем кефир. Чтобы получить сыворотку, нужно подогреть простоквашу или кефир, а потом отцедить. Теплую жидкость надо втереть в корни волос перед мытьем за 30 минут.

Перец чили. Настойка острого перца чили на водке – отличное укрепляющее средство для выпадающих волос. Для этого возьмите 2–3 стручка перца и залейте 1 стаканом водки. Настаивайте в темном месте одну неделю. Такую настойку следует втирать в кожу головы на 20 минут, а потом смывать с шампунем. Важно! Маска вызывает ощущение жжения, если вы не сможете терпеть, то смывайте маску немедленно.

Врач-фитотерапевт Елена ТОЛОЧИК

Советы диетолога

вать: хурма содержит вдвое, а бананы почти втрое больше калорий, чем арбуз. Значительно больше в них и простых сахаров. Все это создает условия для нарастания веса тела, а при сердечной недостаточности это крайне нежелательно. Мочегонное и как бы промывающее действие арбузов играет огромную роль при гипертонической болезни, при заболеваниях почек и мочевых путей, при мочекишечном диатезе.

Для больных подагрой арбузы – поистине спасение. Король бахчи буквально вымывает из тканей токсичные продукты пуринового обмена, который при подагре нарушен, очищает организм. Разгрузочные арбузные дни помогают оборвать приступ подагры. Проводятся они так: 1,5–2 килограмма мякоти арбуза без корки делят на 8 частей и съедают по одной порции через каждые два часа. Такие разгрузочные эффективны при артрозах и других заболеваниях суставов.

Трудно переоценить значение арбузов в диете больных с хронической почечной недостаточностью с сохраненной выделительной функцией. Арбузные разгрузки на фоне диеты с ограничением животных белков и полным исключением белков растительных нередко дают при этой патологии просто чудодейственный эффект.

Арбуз для будущих мам

Из-за склонности к отекам в последние недели беременности количество жидкости не должно превышать 1–1,2 литра в день, а в некоторых случаях – 800 миллилитров. Тут на выручку и приходит арбуз. Это и лакомство, и утоление жажды, и мочегонное средство. Конечно, неумеренно наедаться не надо, лучше по 150–200 граммов мякоти несколько раз в день.

Врач-диетолог

Наталья Самоилова Безъязыкова,
по материалам журнала «Женское здоровье»

Укачивание

Если Вы страдаете морской болезнью, следуйте основным правилам. Не принимайте алкоголь перед дорогой – спиртное может приглушить страх перед дорогой, но усилит проявления морской болезни.

Ограничьте себя в курении.

Не наедайтесь перед путешествием, чтобы не спровоцировать тошноту.

Не пользуйтесь перед дорогой одеколоном, духами или дезодорантами, обладающими сильными резкими запахами.

Заказывайте каюту в центральной части теплохода, а в машине занимайте переднее сиденье.

Путешествуя, лучше всего прямо смотреть на дорогу либо искать линию горизонта. Или же расслабившись и закрыв глаза представлять что-то хорошее, а ещё лучше поспать.

Можно жевать во время путешествия зеленый чай. Можно пить сок маленькими глотками, сосать мятные конфеты или карамель с ментолом, положить в рот кусочки льда.

Хорошо, если в машине или каюте будет пахнуть мятой или хвоей (используйте для этого соответствующие эфирные масла).

Старайтесь путешествовать по ночам.

Во время передвижения лучше не читать.

Первая помощь:

За 30–60 минут до начала путешествия примите 1–2 таблетки аэрона или драмины. Эти препараты можно применять и во время путеше-

ствия каждые 6 часов. Также достаточно эффективен таблетированный препарат «Попутчик», содержащий имбирь. Если у вас нет их с собой,



то хотя бы каждые 3–4 часа сите валидол.

Открытое окно машины или каюты (а лучше – выйдите на воздух), 10 раз вдохните и выдохните, сосредоточившись на ритме дыхания – оно должно быть успокаивающимся, «затухающим».

Если морская болезнь застигает вас во время качки, то следует дышать «в такт» с ней: палуба

Первая помощь

опускается – вдох, палуба поднимается – выдох.

Можно также пальцем одной руки массировать другую под запястьем, а затем указательным и большим пальцем массировать середину ладони.

При появлении чувства дурноты начните протирать виски и шею влажным полотенцем или салфетками.

От тошноты хорошо помогает лимон – его дольку нужно положить в рот и, немного разжевав, держать во рту до исчезновения кислого вкуса.

Из книги врача терапевта Е. А. Тарасова
«Самопомощь от а до я».

Патрик Ирландский был христианским миссионером, и целью его жизни была проповедь Воскресения Христова. Основным произведением, рассказывающим нам о деяниях св. Патрика, является его же собственная «Исповедь» (Confessio – лат.), написанная им около 460 года.

Предание доносит нам рассказ о том, как Патрик, проповедуя великую тайну Единства Божества в Святой Троице, сорвал растущий под ногами клевер и, высоко подняв трилистник над головой, наглядно показал ирландцам, как этот образ можно себе представить. С тех пор три зеленых листочка клевера стали ирландским символом Святой Троицы, а зеленый цвет трилистника стал цветом всей нации, так что зеленые одежды в День святого Патрика – это символ Святой Троицы.

Традиция связала имя апостола Ирландии с еще одной выдающейся личностью того времени – королем Лойгайре, первая встреча Патрика с которым произошла в обстановке далеко не дружеской.

Однажды все короли и вожди Ирландии были собраны в доме Лойгайре в Таре. Собравшиеся праздновали праздник Бельтайн, знаменовавший наступление лета и инаугурацию короля. В ночь этого праздника во всей Ирландии должны были быть погашены костры. Первый огонь в эту ночь должен был зажигаться в королевском доме. Но именно в эту ночь Патрик решает отпраздновать первую Пасху на земле Ирландии и зажигает пасхальный огонь на вершине горы как раз напротив Тары. Возмущенный король приказывает немедленно убить нечестивцев и погасить костер, однако ... ему предсказывают, что пламя этого костра вскоре разгорится по всему острову и станет выше, чем огонь самого Лойгайре.

Говорить о смирении всегда трудно, потому что, в общем, настоящему не знает смирения тот, кто не смирился. Но кое-что все же можно сказать, чтобы найти какое-то направление.

Когда мы думаем о смирении, мы, большей частью, думаем о поведении человека, который, когда его

Реализм и смирение

хвалят или говорят о нем что-то хорошее, старается доказать, что это не так; или о поведении человека, который, когда ему приходит мысль, что он сказал что-нибудь хорошее или сделал правильное, старается отвести эту мысль из страха возгордиться. Оба подхода мне кажутся неправильными.

Надо просто перестроиться: если Бог дал мне сказать что-нибудь истинное, доброе, правильное или сделать что-нибудь достойное и Его, и меня как человека, я должен научиться благодарить Его за это. Не приписывать себе в заслугу – да; но не отрицать самой вещи и переключиться с тщеславия или гордыни на изумленное, умиленное благодарение.

Ложное смирение – одна из самых разрушительных вещей; оно ведет к отрицанию в себе того

Апостол Ирландии

Святой Патрик – первый по времени церковный деятель Британских островов, оставивший нам авторские тексты, — для пятого века это случай уникальный. Два произведения – «Исповедь» (Confessio) и «Послание к Коротыку» (Epistola) всеми исследователями однозначно признаются подлинными. С них фактически начинается письменная история ирландской литературы, до христианизации острова существовавшей исключительно в устной форме (огромный корпус ирландской мифологии начал фиксироваться в монастырских скрипториях после VII века). Можно сказать, что ирландская письменность берет свое начало с латинских христианских текстов.



Патрика приводят к изумленному Лойгайре, и он начинает проповедь Евангелия, которая сопровождается множеством чудес и состязанием со жрецами. Будучи посрамленными, жрецы отступают, а Лойгайре велит запрячь для Патрика колесницу с девятью лошадьми, ибо так приличествует богам (по-видимому, он принял Патрика за одного из них). Но Патрик, поблагодарив короля, удалился из дворца.

Всего через пятьдесят лет после начала миссии христианство окончательно укрепляется на землях

Ирландии, и разбойничий остров, наводивший ужас на все соседние страны, преобразуется. В раннем средневековье Ирландию будут называть не иначе как «островом святых». А оставленный в VIII веке список ирландских святых времен святого Патрика содержит уже триста пятьдесят имен – главным образом основателей церквей, епископов, людей, прославившихся христианскими подвигами.

Иеромонах Серафим (Роуз) считал, что пример ирландских святых чрезвычайно важен для нас сегодня – ведь эти люди, проходя бесчисленные километры во время своей миссии, не переставали всегда смотреть вверх и радоваться. Вот эта радость о Господе и есть подлинное наследие Патрика и Ирландской Церкви.

*И. Петровский (Журнал Фома),
Е. Агафонов*

Из «Исповеди» Патрика Ирландского

«Я Патрик, грешник, человек весьма неученый, последний среди всех верных, совершенно презираемый многими. ... Я был увезен в плен в Ирландию со многими тысячами людей – и вполне заслуженно, поскольку мы отвратились от Бога, не соблюдали Его заповедей...

добра, которое есть, и это просто несправедливо по отношению к Богу. Господь нам дает и ум, и сердце, и волю добрую, и обстоятельство, и людей, которым можно сделать добро; и надо его делать с сознанием, что это – добро, но что это не наше, а Божие, что нам это дано.



Смирение, если говорить о русском слове, начинается с момента, когда мы вступаем в состояние внутреннего мира: мира с Богом, мира с совестью и мира с теми людьми, чей суд отображает Божий суд; это примиренность. Одновременно, это примиренность со всеми обстоятельствами жизни. Это не значит, что случающееся является положительной волей Божией; но что бы ни случилось, человек видит свое место в этой ситуации как посланника Божия.

эгоистичные и злые люди». – «Здесь ты встретишь точно таких же», – ответил ему старик.

Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос: «Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?»

Старик ответил: «А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?» – «О, это были добрые, гостеприимные и благо-

родные души. У меня там осталось много друзей». – «Ты найдешь таких же и здесь», – ответил старик.

Купец, который невдалеке поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком: «Как ты можешь двум людям дать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?»

«Сын мой, – говорит старик, –

В поисках смысла

И там Господь открыл мне сознание моего неверия, так что я смог наконец узреть свои грехи и обратиться всем сердцем своим к Господу Богу, Который призрел на мою незначительность и смиловался над юностью моей и невежеством, Который хранил меня прежде, чем я познал Его и прежде, чем я мог различить добро и зло, и защищал меня, и утешал меня, как отец своего сына.

... когда Бог исправляет нас и мы признаем Его, мы можем отплатить Ему лишь восхваляя Его и исповедуя Его чудеса перед всеми народами, живущими под небом.

Вот и я – неотесан, изгнанник, неуч, неспособный заглянуть в будущее, но я твердо знаю, что прежде, чем я обрел смирение, я был подобен камню, лежащему в глубокой трясине и Сильный пришел и в милости Своей поднял меня и вознес, и положил наверху стены. И оттуда я могу восклицать Господу в благодарении за Его великие благодеяния и в этом мире и в вечности, благодеяния, которые ум человеческий не в силах оценить.

Потому дивитесь вы, великие и малые, боящиеся Бога и вы, люди красноречивые, внимайте и размышляйте над сказанным. Кто мог избрать меня, глупца, среди тех, кто мудр в глазах людей и сведущ в законе, и искусен в словах и во всем прочем? Меня, поистине ни на что не годного в этом мире, Он вдохновил более других, чтобы я мог стать – если сумею – тем, кто со страхом и благоговением, без недовольства, верно служит людям, к которым любовь Христова привела меня и которым отдала на всю мою жизнь, мог служить – если буду достоин – истинно и со смирением».

Митрополит Антоний Сурожский

Кто-то из отцов Церкви говорит, что все события истории в широком смысле слова или просто истории нашей жизни определяются соотношением трех волей: воля Божия, всегда благая, всемогущая и, однако, положившая себе пределом человеческую свободу; воля сатанинская, всегда злая, но не всесильная, всегда направленная к разрушению и ко злу, и, однако, неспособная творить это зло непосредственно, потому что дьявол не хозяин земного тварного мира. И между ними – воля человеческая: колеблющаяся, отрывающаяся и на волю Божию, то есть призыв Божий, на Божию заповедь, и на наплевательские сатаны, на его ложные обещания, на притяжение ко злу, которое человек чувствует в себе. Апостол Павел говорит, что в себе самом различает как бы две стихии: закон вечной жизни, устремляющий его к Богу, и закон косности, закон, который ведет к растлению, к распаду. И это в каждом из нас есть. Поэтому, между влиянием воли Божией и воли зла, мы не обязательно выбираем правильно: мы колеблемся, мы делаем выборы.

И еще одно: я не думаю, что смирение заключается в том, чтобы давать кому бы то ни было себя за-

топать в грязь; какой бы то ни было начальник – офицер в армии, или священник, или начальник бригады – может быть глубоко смиренным, а по чувству ответственности поступать твердо, строго и решительно.

Кто-то из английских писателей сказал, что смирение – это прежде всего реализм; когда на мысль, будто я гениален, я спокойно себе отвечаю: не будь дураком, ты очень посредственный человек! – это начало смирения, которое происходит от реального видения вещей. Реализм в этом отношении может быть воспитан даже чувством юмора: сделал что-нибудь, чувствуешь, что это очень здорово, а посмотришь на себя и ... Помню, в детском летнем лагере кто-то из моих товарищей разозлился, пришел в страшную ярость; и наш руководитель вместо того, чтобы его остепенить, взял зеркало и поставил перед ним; когда тот увидел свою физиономию, у него вся ярость спала, потому что таким ему быть ничуть не хотелось. И если так к себе относиться, то очень часто у нас рождался бы тот род смирения, который происходит просто от реализма.

*Митрополит
Антоний Сурожский*

Крупницы мудрости

каждый носит свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашёл ничего хорошего в тех краях, откуда он пришёл, и здесь – не найдёт ничего. А тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдёт верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них...»



- АВГУСТ**
- 1 августа – Преподобного Серафима, Саровского чудотворца.
 - 2 августа – Пророка Илии.
 - 6 августа – Мучеников благоверных князей Бориса и Глеба (1015 г.).
 - 7 августа – Успение праведной Анны, матери Пресвятой Богородицы.
 - 9 августа – Великомученика и целителя Пантелеимона.
 - 10 августа – Смоленской иконы Божией Матери.
 - 14 августа – Происхождение честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый Спас. Начало Успенского поста.
 - 19 августа – Преображение Господа нашего Иисуса Христа. Яблочный Спас.
 - 28 августа – Успение Пресвятой Богородицы. Окончание Успенского поста.
 - 29 августа – Нерукотворного Образа Иисуса Христа.
 - 31 августа – Иконы Божией Матери «Всецарица»

**Радио «БЛАГО»
102,3FM**

www.radioblago.ru/efir/

00:00 – 05:50 – Псалтирь. Деяния Апостолов. Евангелие.

06:00 – Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 – У микрофона дьякон Андрея Кураев «Расколы в христианстве».

10:00, 15:00, 22:00 – Жития святых.

21:00 – Россия сквозь века А.И. Немировский. «Карфаген должен быть разрушен».

22:30 – Вечерние молитвы.

Паломнический центр «Монастыри Коломенского Кремля»

по благословию митрополита
Крутицкого и Коломенского
Ювеналия,

проводит экскурсии для
паломнических групп

ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- История монастырей
- Святыни монастырей

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- Музей Органической Культуры (народные промыслы: глиняная игрушка)
- Музей керамики в выставочном зале Свято-Троицкого-Ново-Голутвина монастыря
- Музей новомучеников в выставочном зале Успенского Брусенского монастыря

ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- младших классов
- старших классов

Православное паломничество

Адрес: 140400 МО, г. Коломна,

Кремль, ул. Лазарева дом 11а.

Тел.: +7(903) 001-56-65;

+7(903) 001-48-65

Эл. почта: pilgrim@novogolutvin.ru

**МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК**

Учредители: Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь
Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.
Православное общество врачей г. Коломны,
Телефон 614-27-44.
Ред. коллегия: 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 1172.

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