



*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 благословению Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

## ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!



**ИЗ ПАСХАЛЬНОГО ПОСЛАНИЯ МИТРОПОЛИТА  
КРУТИЦКОГО И КОЛОМЕНСКОГО ЮВЕНАЛИЯ  
СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯМ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ  
И ВСЕМ ВЕРНЫМ ЧАДАМ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ**

Вновь пасхальное ликование о Воскресшем Христе Спасителе входит в наши сердца. Вновь слышим мы от ангелов уверение в том, что Господь наш Иисус Христос победил смерть во исполнение Своего обетования о том, что «Сыну Человеческому надлежит быть... распяту, и в третий день воскреснуть» (см.: Лк. 24:6, 7).

Через уверенность в истинности великого и ни с чем не сравнимого события, свидетельницами которого стали жены-мироносицы, мы укрепляемся в вере и благочестии, обретаем надежду на спасение в вечности.

Непоколебимым основанием нашего упования являются слова Воскресшего Христа: «Я с вами во все дни, до скончания века» (Мф. 28:20).

Необходимо нам, чадам Церкви Христовой, стремиться исполнять наставление святого апостола Павла, призывавшего сопричастников Христова Воскресения облечься «в милосердие, благодать, смиренномудрие, крепость, долготерпение... более же всего... в любовь» (Кол. 3:12–14). Это те человеческие качества, которые столь необходимы христианину и в личной жизни, и в созидательной деятельности на благо ближнего.

...Слава Богу, сподобившему нас вновь, в ликовании сердец, встретить светлый праздник Христова Воскресения! Желаю всем вам, дорогие отцы, братья и сестры, полноты духовной радости, призываю благословение Воскресшего Спасителя мира на вас и ваши труды во благо Святой Церкви, возлюбленного Отечества и ближних наших. Шлю всем Вам всепобеждающее пасхальное приветствие:

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!**

«Христос Воскресе из мертвых, смертию смерть поправ и сущим во гробех живот даровав!» Песнопение «Христос Воскресе из мертвых...» – тропарь Пасхи. Тропарем в церковной традиции называется краткое песнопение, выражающее суть празднуемого события. Радостный гимн, возвещающий о Воскресении Христа, первый раз звучит в пасхальную ночь, когда крестный ход, обойдя вокруг храма, останавливается у его закрытых дверей. Закрытые двери храма обозначают «гроб затворенный» – погребальную пещеру, в которую было положено тело Спасителя.

### «Величайший из праздников»

На рассвете первого дня после субботы (теперь этот день недели мы называем воскресеньем в память о Воскресении Христа), когда жены-мироносицы подошли ко гробу, чтобы помазать благовониями тело своего Учителя и Господа, оказалось, что тяжелый камень, закрывавший вход в пещеру погребения, отвален. Гроб пуст: в нем лишь погребальные пелены, в которые было завернуто тело Иисуса Христа. Сам же Христос Воскрес!

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий) говорил о смысле тропаря Пасхи: «Что это за удивительный тропарь величайшего из праздников, столь дорогой для нас и столь непонятный для нехристиан, вызывающий даже их насмешки? Огонь может ли быть потушен огнем? Тьма может ли просветиться тьмой? Зло может ли быть побеждено злом? Конечно, нет.

Подобное подобным не уничтожается, а только противоположным. Огонь угасается водой, тьма разгоняется светом, зло побеждается добром. И, тем не менее, вопреки этому всеобщему закону, Христос Своею смертью поправ смерть.

Какую смерть? Духовную смерть. Ту смерть, сущность которой

есть отчуждение от Христа-Бога, Который есть Любовь, Путь, Истина и Жизнь. Духовная смерть есть отвержение пути добра, любви и истины, и предпочтение ему другого пути – пути зла, ненависти и лжи. А этот путь от диавола, врага Христова, ибо он есть отец лжи, ненависти и зла. Итак, духовная смерть от диавола. Эту смерть поправ Христос безмерным и неиссякаемым потоком любви Божественной, излившимся с креста Голгофского. Ненависть диавола к роду человеческому побеждена любовью Божией к нему.

Итак, не нарушен всеобщий закон, по которому подобное не может быть преодолено подобным, а только противоположным, и истинно то, что Христос Своей смертью поправ смерть. Крестом Христовым связан князь, господствующий в воздухе (Ефес. 2, 2), и возлюбившим Христа дана сила для борьбы с ним и могучая защита от него.

Не менее удивительна и вторая часть тропаря: «и сущим во гробех живот даровав». Не только удивительна, но и Божественным светом драгоценнейшей надежды озаряет сердца наши. Если Христос воскрес, то мы воскреснем в телах наших. Ибо Он Воскрес из мертвых, как первенец из умерших, положив начало всеобщему воскресению. «Ибо как смерть чрез человека, так чрез человека и воскресение мертвых. Как в Адаме все умирают, так во Христе все оживут» (1 Кор. 15, 21–22).

Итак, не только духовную, но и телесную смерть упразднил Христос Своим Крестом и Воскресением. Но это уже всецело дело всемогущества Божия, и нам нет надобности рассуждать об этом по законам природы, ибо и они созданы Творцом всего, и Он волен действовать не по ним, а по неведомым нам законам Его Божественного ума и воли. Придите же, поклонимся и припадем ко Христу, избавившему нас от смерти духовной и уничтожения телесного. Аминь.

### С Днём Великой Победы!

Дорогие читатели, ветераны войны и труженики тыла!

Сердечно Поздравляем Вас с праздником Победы в Великой Отечественной войне!

Как и в 1945 году, светозарный праздник Пасхи предварил незабываемый день 9 Мая. Мы с глубоким почтением и благодарностью молимся о всех ветеранах, не доживших до этих дней, о тех кто погиб на полях сражений. Мы молимся за Вас, кто встречает этот День Победы, ставших для всех последующих поколений примером мужества и стойкости и желаем здоровья, чтобы победить недуги и трудности. Да поможет Вам Господь!

**Христос Воскресе!**

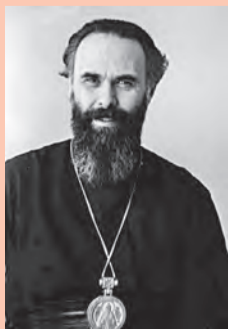
ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 1

**СВЯТИТЕЛЬ  
ЛУКА  
(ВОЙНО-  
ЯСЕНЕЦКИЙ)**

**ВЕЛИЧАЙШИЙ  
ИЗ ПРАЗДНИКОВ**



Стр 2-4

**МИТРОПОЛИТ  
АНТОНИЙ  
СУРОЖСКИЙ**

**«БОГ:  
ДА ИЛИ НЕТ?»**



Стр 2-4

**ИГУМЕНΙΑ  
КСЕНИЯ  
(ЗАЙЦЕВА)**

**«ПРОСТЫЕ  
БЕСЕДЫ  
О ДУХОВНОЙ  
ЖИЗНИ»**







Митрополит  
Антоний Сурожский

**Митрополит Сурожский Антоний (в миру Андрей Борисович Блум, Bloom) (1914–2004гг) родился в Лозанне (Швейцария) в семье сотрудника российской дипломатической службы. После революции 1917 года семья оказалась в эмиграции во Франции. Андрей Блум окончил биологический и медицинский факультеты университета Сорбонна в Париже.**

**В 1939 году перед уходом на фронт хирургом французской армии тайно принес монашеские обеты. Андрей Блум был пострижен в мантию с именем Антоний (в честь преп. Антония Киево-Печерского) 16 апреля 1943 года. После войны продолжал медицинскую практику до 1948 года. Был рукоположен во иеродиакона, во иеромонаха. К Пасхе 1956 года удостоен сана архимандрита. В 1957 г. хиротонисан во епископа. С 1962 г. был назначен на Сурожскую епархию с возведением в сан архиепископа.**

**Серию бесед с митрополитом Антонием, прозвучавших в религиозной программе Би-би-си на русском языке в 1972 году провел**

**На очередном заседании Общества православных врачей г. Колмни в честь святой блаженной Ксении Петербургской врачи попросили ответить на вопросы о духовной жизни игуменю Ксению, настоятельницу Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря. Мы публикуем фрагменты записи этой беседы.**

*Первый вопрос: «Почему душа страдает, почему трудно жить?»*

– Казалось бы, исповедуетесь, молитесь, а жить все равно трудно. Почему? Вы имеете навыки, способности к научному мышлению, размышляете о своей жизни, и в то же время, вы привыкли добиваться определенного результата. В духовной жизни тоже должен быть результат, и, если вы в духовной жизни трудитесь, а результата нет, значит, вы неправильно трудитесь.

В чем же мы с вами не правы? Это целая новая область мышления для нашего усилия.

Поскольку Бога мы не видим, поэтому много ошибок человеческого восприятия: отношения Бога к нам и нашего отношения к Богу. Есть много религий. Все они делятся на две группы. Религии естественные, например, человек думает так, что Бог такой, это его проекция о Боге, но она не соответствует действительности. А есть религия Богооткровенная, и это новое знание о Боге, которое принес Сам Христос, оно настолько неожиданно для человека, что все прежние мировоззрения сказали: этого не может быть! Греческая философия, – которая размышляла о постоянной вечности, – для нее непостижимо, как же вечный непостижимый Бог мог войти в круг времени?

Иудейский народ был призван к тому, чтобы сохранить себя в нравственности и в знании того, что придет Тот, Кто изменит мир. Христос пришел, а этот народ сказал: «Этого не может быть. Не может Сам Бог, Который создал этот мир, вложил законы бытия, идти на Крест. Зачем Всильный Бог должен идти на Крест? Этого не может быть, зачем Ему это? Это не Тот Бог, Которого мы ждем».

Мир устроен не по закону эгоизма, а по закону альтруизма, по

**ученый Анатолий Максимович Гольдберг (1910–1982 – сотрудник русской службы Би-би-си, британский журналист, родился в Риге, в детстве с родителями выехал в Германию, в 1939 г. переехал в Англию.**

## Врач митрополит Антоний

**Мы предлагаем читателям фрагменты главы из книги записей бесед «Бог: да или нет. Беседы верующего с неверующим», М. 2016 г.**

**А.Г.:** Митрополит Антоний, я слушал много Ваших выступлений по радио и телевидению, и Вы часто говорите об общении с Богом. С моей точки зрения, общение с Богом имеет, в сущности, лишь символическое значение и означает соблюдение этических норм, установленных христианством и другими религиозными учениями; другими словами, под общением с Богом подразумевается: делать то, что нужно, и не делать того, чего нельзя делать. Но я полагаю, что для Вас этот термин имеет более глубокое значение. Что же это означает для Вас конкретно? Идет ли речь только о молитве или о чем-то другом?

**Митрополит Антоний:** Ваш вопрос очень многогранный и, честно признаюсь, очень трудный, в том смысле, что говорить о каком-то опыте, который тебе кажется достоверным, можно, но сделать его убедительным или понятным, или помочь другому человеку его уловить – очень трудно... Отвечая на ваш вопрос, я бы сказал следующее. Во-первых, в нашем общении с Богом есть, конечно, этический момент: соблюдение божественных заповедей, следование каким-то путем, который предуказан нам Богом;

закону любви. Лейкоциты – клетки «альтруисты» – ценою своей жизни в очаге воспаления спасают от повреждения всего человека.

Мы с вами находимся в трудной ситуации: после того, как нам сказали, что Бога нет, что мы произволили от обезьяны, что всякая мысль – это функция нашего сознания, мы до сих пор не понимаем, где Бог в нашей жизни?

– В душе, в сердце, в голове, везде.

– Мы не понимаем, где находится Бог, потому что понять это действительно очень трудно.



Мы живем в материальном мире, а законы духовной жизни отличаются от законов материального мира. У нас есть разумная душа. Мы призваны быть младенцами по злобе, но не младенцами по уму. Бог – Совершенный Разум и мы должны сделать огромные усилия, чтобы воспринять те знания, которые Бог дал о мире, о человеке и о душе.

Церковь имеет ряд предметов: о природе Бога говорит догматическое Богословие. Захотите узнать о разных конфессиях – есть сравнительное Богословие, должны знать, кто от кого чем отличается. Мы читаем Евангелие, жития святых, но что с нами происходит? Почему нас это не пронзает? Мы все прочитали, а ничего не получается: по воде не ходим, мертвых не воскрешаем, на

но, с другой стороны, это общение тоже предполагает, что в пределах если моего личного опыта, то в пределах чьего-то опыта было какое-то веление от Бога, было какое-то

## Митрополит Антоний Сурожский

бору) испытывают порой сознание, что к ним приблизилась какая-то реальность, что они оказались лицом к лицу с каким-то присутствием,

указание, данное Им о том, что эти заповеди – закон жизни, что этот путь ведет к жизни; и вот за пределом этического момента, который присутствует и который необходим, без которого просто нет никакого смысла в общении, должен быть где-то момент встречи – или моей лично, или чьей-то еще. Скажем, в христианской, в библейской традиции речь будет идти о том общении, которое имели с Богом святые, пророки, законодатели; и если они рассматриваются как глашатаи закона Божия, это предполагает где-то личную встречу с Богом.

**А.Г.:** Значит, это примерно сводится к тому, что понятия зла и добра исходят от Бога, не правда ли? Что иначе этих понятий не было бы вообще? Это я очень хорошо понимаю, и я всегда считал это самым убедительным доводом в пользу религии, в пользу существования Бога; это так. А вот момент встречи – причем, я думаю, можно оставить в стороне пророков и святых: в конце концов, веруют же не только пророки и святые, веруют обыкновенные люди – что означает для обыкновенного человека встреча с Богом?

**Митрополит Антоний:** Вы упомянули о молитве. Я к этому прибавлю опыт, который в христианской Церкви мы называем таинствами. В молитве некоторые люди (не столь редкие) и в некоторые моменты (не в любое время, не по их собственному мгновенному вы-

что кто-то встал перед ними, открыл себя; они вдруг осознают, что в этом невидимом мире, который вокруг них, кто-то присутствует. Это такое же явственное, такое же четкое ощущение, какое бывает иногда, например, когда находишься с человеком и вдруг прорывешься до него...

**А.Г.:** Устанавливается контакт?

**Митрополит Антоний:** Устанавливается живой, настоящий контакт, который вас заставляет признать, что кто-то там есть; так же, как иногда бывает: сидишь с человеком, и он для тебя просто – предмет, никак до него не докричишься, не достучаться; и вдруг он открывается перед тобой в своем человеческом облике – живой, глубокий, отзывчивый. Вот это один из моментов, который заставляет человека говорить об общении. Теперь второе: я упомянул о таинствах. Таинства, с точки зрения христианина, это непосредственные Божии действия, которые через материю этого мира каким-то образом до нас доносят, доводят какую-то искорку жизни Самого Бога. Это, конечно, объяснить, передать нельзя. Это некоторые люди испытали с большой силой и скажут: да, когда я приобрел этого Хлеба и Вина, я вдруг обнаружил, что это не были только хлеб, только вино, что они до меня донесли какой-то сверхъестественный опыт.

Продолжение на стр. 4

## Вести из Общества Православных врачей

того кто нас задел, обижаемся, а потом огорчаемся, что обиделись.

Почему мы грешим?  
– Грешим, потому что прощается, привыкли ко греху.

– Нет, в нас был заложен механизм, но вдруг он запустился по другой программе. Мы понимаем, что грешить – плохо, но мы грешим, потому что легче грешить.

И в Церкви мы призываемся к опыту духовной жизни. Теорети-

тяжело, попросили прощение, – стало легче. Есть нечто такое: наше слово, наши поступки наши чувства не просто бросаются в пространство и не улетучиваются, – «слово не воробей – вылетит, не поймаешь». Нет, наш мир другой.

Митрополит Антоний (Блум) говорил: «Христиане – истинные материалисты, они понимают, что к этому материальному миру прикоснулся Сам Бог и не сжегся этот мир, Он

принял природу человеческую». Мы имеем ту биологическую природу, которая не просто исчезнет, истлеет, наше ДНК неразрушимо. Почему? Потому что здесь заложена возможность Воскресения.

Даже наша физическая природа настолько удивительна, что факт Воскресения Христова и нашего будущего воскресения являются реальными фактами нашей жизни. И значит, мы вовлечены в круговорот этих мировых событий, и мы с вами предназначены ко Всеобщему Воскресению.

Но, если нам трудно понять существование вечной жизни, тем труднее понять феномен смерти. Как говорили египтяне, умерший человек – это человек с неподвижным сердцем. Мы только потому не можем понять, что такое смерть, потому что у нас есть вечная душа. Нам сразу дается в нашем теле вечная душа. Поэтому смерть – вне нашей природы. И слово не улетает, как воробей, а «пропечатывает» наше ДНК, входит в тело – «одежду души». И потому, когда мы в Евангелии читаем, что человек пришел на пир не в брачной одежде, – не предназначенной для пира, в грязной одежде. Что такое небрачная, грязная одежда души? Это печать греха в нашем ДНК. Это наши злые слова и состояния. А почему они застряли в ней? Такая у нас природа.

Мы можем и другому помочь, и себе этим помочь, а можем и другого убить и себя этим убить. У нас недостаточно знаний в христианстве.

Продолжение на стр. 4

## Фитотерапия



## ОСОТ

Осот полевой известен как сорняк и великолепный медонос. Молодые листья употребляют в пищу, варят с ними щи, добавляют в начинку пирогов.

Лечебные свойства травы и листьев осота используют также и в диетическом питании, как общеукрепляющее и витаминное средство. Осот содержит витамины, горечи, жирные масла, каротины, алкалоиды, холин, винную кислоту, дубильные вещества и инулин (много в корнях растения).

Лечебные свойства имеют практически все части растения, на лекарственное сырье заготавливают листья, побеги и корни осота. Листья и молодые побеги заготавливают в период цветения осота, который продолжается с июня по сентябрь включительно.

«Млечный» сок осота является мощным мочегонным средством, а также им выводят бородавки, используют для лечения печени. Измельченным свежим листом лечат кровоточащие раны.

Молодые листья (их предварительно вымачивали для удаления горечи) применяют как витаминное средство (готовят салаты и супы), особенно ранней весной. Надземную часть осота в виде настоев или отваров используют как тонизирующее, противовоспалительное, противоревматическое и противоглистное средство. Корни применяют при нефрите, а также как общеукрепляющее и кровостанавливающее средство. Вареные корни по вкусу похожи на топинамбур, поэтому их тоже используют в салатах.

Современные исследования показали, что экстракт из него оказывает анксиолитический («противотревожный») эффект. Для успокоения нервной системы, снятия головной боли, улучшения обмена веществ делают настой и пьют его по столовой ложке 4 раза в день. 1 стол. л. растения заливают стаканом кипящей воды и настаивают в течение часа.

Витаминный осотовый чай, принимаемый натощак, прекрасно стимулирует пищеварение, успокаивает нервы и способствует хорошему сну. Столовую ложку мелкорубленых молодых листьев осота запарить стаканом кипятка, через двадцать минут процедите, и выпейте перед завтраком. Повторите вечером, не раньше чем через два часа после ужина.

Для лечения воспалений внутренних органов (желудок, печень, кишечник), при желтухе и как средство от глистов делают настой по рецепту: 1,5 ст. л. травы заливают стаканом крутого кипятка и настаивают не менее часа в хорошо укутанной посуде или в термосе. Затем процеживают и пьют по столовой ложке 3–4 раза в день.

Настоем хорошо полоскать рот при пародонтозе: он снимает кровоточивость десен и освежает дыхание. Можно добавлять стакан настоя осота в тазик с горячей водой и парить ноги, это не только спасает от начинающейся простуды, но и уменьшает потливость, способствует избавлению от грибка и неприятного запаха.

Лекарственные препараты на основе осота нельзя использовать в период беременности и кормления грудью, при индивидуальной непереносимости.



Ада Михайловна Тимофеева

Беседы  
детского  
докторалечение без лекарств  
проблемы дисбактериоза  
правильное питание  
закаливание с рождения  
опасности прививок

**Ада Михайловна Тимофеева** – кандидат медицинских наук, известный московский врач-педиатр с более чем 40-летним стажем. За время профессионального пути А.М.Тимофеева отошла от многих догм «официальной» медицины и выработала собственные методы профилактики и лечения детских заболеваний, основанные преимущественно на нелекарственном подходе. Мы публикуем главу из книги «Беседы детского доктора»

Все мы знаем, как страшно бывает родителям и близким малыша, когда он заболевает. Особенно, если он совсем маленький, первых месяцев жизни. У ребенка повысилась температура – сразу же возникает желание ее нормализовать. И уже самым маленьким назначают четверть таблетки аспирина или анальгина и т.п. Необходимо знать: эти препараты могут разрушить слизистую оболочку желудка.

Опасен может быть даже аспирин. Вспомою случаю из практики. Здоровый мальчик девяти месяцев впервые заболел, ночью у него поднялась температура до 40 градусов. Вызвали врача, который предложил дать аспирин для снижения температуры. После приема аспири-

на температура ненадолго спала, а к утру у ребенка появилась рвота цвета «кофейной гущи» – признак желудочного кровотечения. Ребенок был направлен в больницу, где ему сделали гастроскопию и обнаружили множественные кровотокающие язвочки на слизистой. В центре многих язвочек лежали крупинки аспирина...

## Нелекарственные методы лечения

Все знают, что лечение таблетками значительно проще нетрадиционного лечения. Вначале эффект от таблеток очень нагляден: уже на 1–2-й день температура обычно снижается, состояние улучшается, проходят катаральные явления. Этот скоростной метод лечения позволяет выписать малыша в детский сад или ясли уже на 5–7-й день от начала заболевания. А дальше? Через неделю новое заболевание, а потом бесконечные ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции). При каждом новом заболевании назначают новые и новые препараты, иногда вместо таблеток уже вводят антибиотики внутримышечно. Ребенок снова заболевает, у него появляется постоянная лихорадка (температура 37,2–37,3 градуса) или затяжной насморк, кашель. Тогда его направляют в больницу, где подвергают еще более интенсивному воздействию антибиотиков.

Лечение антибиотиками показано лишь при таких болезнях, как, например, воспаление легких, гнойные поражения среднего уха, гнойные поражения костей (остеомиелит), менингит и т.д. Вопрос о назначении антибиотикотерапии решается врачом, но еще до прихода доктора можно начать работать с малышом, применяя нелекарственную терапию.

**Быстрое улучшение – не всегда благо**

Если доктор считает, что у ребенка обычное острое респираторное заболевание или бронхит, нужно продолжать нелекарственную терапию. При этом выздоровление идет не так быстро, но зато не срывается выработка защитных сил организма, не стерилизуется кишечник (т.е. не развивается дисбактериоз). А главное, многие элементы нелекар-

ственного лечения несут в себе закаливающий и общеукрепляющий эффект. Мой опыт говорит о том, что если вы решаетесь переходить на нелекарственную терапию, необходимо помнить следующие правила.

**Правила нелекарственной терапии**

1. Не следует смешивать лекарственные и нелекарственные методы лечения.

2. Во время острого заболевания при нелекарственной терапии из питания нужно исключить мясные и молочные продукты.

Успех вашего лечения при нелекарственной терапии будет всегда зависеть от того, как вы кормите ребенка. Дело в том, что основные органы, от полноценной работы которых зависит формирование иммунитета, – это печень и система пищеварения. И если во время болезни они будут перегружены, то иммунитет как следует не выработается, да и пища у больного ребенка полностью не усвоится. А вот если они будут свободны и будут работать только на иммунитет, то ребенок скорее выздоровеет и иммунитет у него сформируется.

Поэтому прежде всего, как наиболее нагружающие систему пищеварения, должны быть исключены все виды мясных и молочных продуктов, в том числе кисломолочные. Это правило не касается грудного молока: кормление грудным моло-

ком сохраняется. И если ребенок на искусственном вскармливании, то оставляют те молочные смеси, к которым он адаптирован.

**Всегда ли нужно снижать температуру?**

Существует много прекрасных старинных методов снижения температуры, о которых мы забыли. Но сначала подумаем, стоит ли вообще

снижать у больных температуру, а если следует, то в каких случаях. Повышение температуры свидетельствует о том, что организм начал борьбу с инфекцией.

При температуре около 38 градусов начинают погибать болезнетворные микробы и вирусы. При этом организм вырабатывает защитные вещества, в частности, специфические интерфероны, которые уничтожают вирусы. Следовательно, повышение температуры – знак борьбы самого организма с инфекцией. Только в борьбе организма с болезнетворными агентами вырабатывается иммунитет, т.е. появляются особые антитела, которые запоминают чужеродные микроорганизмы и при новой встрече бросаются на бой с ними. В таком случае человек приобретает защиту от данной болезни. Например, малыш, до шести месяцев питающийся молоком матери, никогда не заболит корью даже при близком контакте с больным, если мать ранее уже переболела этой болезнью. В материнском молоке будут находиться противокоревые антитела, которые уничтожат коревой вирус.

**Когда надо снижать температуру?**

Снижать температуру тела ребенка следует тогда, когда она очень высокая (39–40 градусов), и ребенок плохо переносит это со-

## Азбука здоровья

стояние. Следует также снижать температуру тела у детей, склонных к судорогам, детей с родовыми травмами и поражениями центральной нервной системы. У таких малышей нужно начинать снижение температуры тела при 37,5–37,8 градусах, не дожидаясь подъема до 38 градусов и выше.

**Нелекарственные методы снижения температуры**

Существует много нелекарственных методов снижения температуры. В больницах обычно ребенка при высокой температуре обтирают разведенным спиртом, особенно области крупных сосудов (на шею – по ходу сонных артерий, на внутренней части бедер – по ходу бедренной артерии).

Обтирание водой с уксусом. Но спирт очень сушит кожу, поэтому в домашних условиях лучше делать обтирание водой с уксусом: на один литр холодной воды – одна столовая ложка уксуса (именно уксуса, а не уксусной эссенции!). Можно в такой же пропорции заменить обычный уксус яблочным. Обтирать следует вначале грудь и спину, затем ручки, нижнюю половину тела. На лоб кладется тряпочка, смоченная холодной водой с уксусом. Обтирание можно повторять каждые 1,5–2 часа. Если ребенок потеет, необходимо каждый раз менять белье. Надо также следить, чтобы ребенок не был перекутан.

Вы обтираете ребенка, а температура не снижается или через какое-то время вновь поднимается? Это очень вероятно, так как организм продолжает бороться с болезнью. И тогда вы наливаете в ванну теплой, приятной воды и кладете туда ребенка. Такая ванночка прекрасно действует и на кишечник, снимает спазмы – и ребенок успокаивается.

**Как правильно питаться при остеохондрозе? Кирилл З., г. Коломна.**

Остеохондроз – дегенеративно-дистрофическое заболевание, которое включает комплекс изменений в межпозвоночном диске и окружающих его тканях и проявляется полиморфными неврологическими синдромами. Причины развития остеохондроза, то есть дегенерации межпозвоночного диска, до сих пор точно не установлены. Среди основных причин можно отметить возрастную фактор, микротравматизацию дисков, нарушение обмена веществ в организме, слабое физическое развитие, генетическую предрасположенность. Остеохондроз является причиной боли в спине в 80% случаев.

Дистрофические изменения при остеохондрозе формируются в течение длительного времени, на протяжении нескольких десятков лет, поэтому избавиться от них в один миг невозможно. Конечно, если правильно совместить рациональное питание, лечебную физкультуру, водные и физиопроцедуры, поддерживать нормальный вес, а также почаще обращать внимание на свою осанку и положение тела, особенно при нагрузках, – то ваше состояние будет улучшаться.

Мы привыкли изменять свое питание, чаще всего, во время борьбы с лишним весом, либо при заболеваниях пищеварительной системы. Но немногие знают, что при лечении остеохондроза тоже нужна диета.

Лишний вес – это огромная нагрузка на позвоночник, и остеохондроз в таком состоянии только усугубляется. Для того чтобы избавиться

от такой нагрузки, следует составить себе низкокалорийный рацион, где будет достаточно белковой пищи, растительной клетчатки, а также сложных углеводов (злаков, крупяных изделий). Следует исключить из меню: алкоголь (крепкие и слабоалкогольные напитки, пиво); соль, специи, животный жир (говяжий

## Питание при остеохондрозе

и свиной жир, сало, сливочное масло, маргарин, кулинарный жир); сахар, а также маринованные и копченые продукты, сдобную выпечку, белый хлеб, газированную воду, кока-колу, лимонад, соленые орешки, чипсы, снеки.

Ешьте больше фруктовых и овощных блюд и зелени. Полезны кисломолочные продукты. Пейте достаточное количество воды, около 2-х литров в день. Чистая вода поможет не только быстрее избавиться от лишнего килограмма, но и очистит организм от токсических веществ, шлаков и продуктов метаболизма, что немаловажно при остеохондрозе.

Немаловажным моментом диеты при остеохондрозе считается ограничение соли и сахара в рационе. При приготовлении все блюда следует немножко недосолить: поначалу вкус несолоной пищи может вам не понравиться, но со временем вы привыкнете, словно так было всегда. С сахаром проще – его можно

заменить медом (если нет аллергии).

Противопоказаны крепкий чай и кофе. Кофеин не позволяет усвоиться многим полезным и необходимым веществам в организме: калию, кальцию, магнию и натрию, что способствует



развитию проблем с опорно-двигательным аппаратом. Чтобы этого избежать, чай необходимо пить некрепкий, а вместо кофе пить цикорий, либо добавлять в некрепкий кофе молоко или сливки.

Продукты разрешается отваривать, запекать, но предпочтительнее пользоваться пароваркой.

Наиболее значимым элементом питания при остеохондрозе, да и при некоторых других заболеваниях позвоночного столба, считается кальций.

**Нормы употребления кальция:**

Детский возраст – от 600 до 1000 мг.  
Подростковый возраст – 1200 мг.  
Взрослые от 16 до 45 лет – 1000–1200 мг.  
Беременные женщины и пожилые люди – от 1400 до 2000 мг.

## Ответы на вопросы читателей

**Содержание кальция в продуктах питания:**

стакан молока или кефира – 220–240 мг;  
кусочек твердого сыра (около 10 г) – 103 мг;  
кусочек брынзы (ок. 10 г) – 50 мг;  
магазинный йогурт (полстакана) – 80 мг;  
натуральный творог (100 г) – 150 мг;  
рыбная продукция (100 г) – 50 мг;  
вареное яйцо (шт.) – 55 мг;  
вареная фасоль (100 г) – 120 мг;  
овсяная каша (100 г) – 65 мг;  
орехи (100 г) – 260 мг.

**Рисовая диета при остеохондрозе**

Одной из наиболее популярных диет при остеохондрозе является рисовая диета. Рисовый рацион помогает избавиться организм от лишней соли и даже убрать лишние килограммы, что тоже немаловажно при остеохондрозе. Утром промойте и отварите 2 столовых ложки риса без соли и масла, дважды доведите до кипения, каждый раз сливая воду и доварите в третьей воде. Примите эту порцию, например в 8 часов утра вместо завтрака и до 12 часов дня (4 часа) не принимайте никакой пищи, затем принимайте пищу как обычно, следуя предписанным ограничениям продуктов. Этот простой рецепт назначается на 30 дней и приводит к хорошим результатам, позволяя снизить вес без особых ограничений.

**«Постоянно першит горло, как помочь без таблеток?» М. Т., г. Коломна.**

При фарингите, воспалительном заболевании слизистой глотки, беспокоит жжение

тия, направленные на укрепление организма и повышение иммунного статуса.

**Лечение фарингита травами.**

**Сбор 1:** взять в равных пропорциях траву

## Фитотерапия при фарингите

и сухость в горле, усиливающиеся в холодное время года либо при вдыхании пыли и дыма. Помимо сухости и першения в горле отмечаются периодическое скапливание гноя или вязкой слизи, ухудшение запаха изо рта, сухой раздражающий кашель. Атрофическая форма хронического фарингита проявляется мучительной сухостью и першением в горле.

Тактика лечения пациентов с хроническим фарингитом включает в себя местное воздействие на пораженную слизистую оболочку глотки и миндалин, а также общие мероприя-

эвкалипта, шалфея, подорожника, липового цвета, цветки календулы, аптечной ромашки. Смесь залить пол литром кипятка, настоять 2 часа. В настой добавить столовую ложку меда и лимонную кислоту на кончике ножа, всё хорошо перемешать. Полоскать горло каждый час.

**Сбор 2:** Как противовоспалительное средство применяется трава Melissa, шалфей, ромашка, барбарис, осина, цветки мальвы в равных пропорциях. Для приготовления отвара берут три ложки сбора и заливают 500 мл

кипятка. Настаивают в течении одного часа, процеживают и используют настоем для полоскания горла.

**Сбор 3:** Корень девясила – 100 г; Любисток – 50 г; Шишки хмеля – 50 г.

Заварить 2 столовых ложки травяной смеси в термосе с 500 мл горячей воды, через 2 часа процедить. Один стакан настоя нужно выпить маленькими порциями днем после еды, а оставшееся использовать для компрессов на горло (процедуре проводить перед сном).

**Сбор 4:** Листья мяты – 100 г; Трава лапчатки – 50 г; Листья шалфея – 50 г; Трава медуницы – 50 г.

Заварить этот сбор вместо чая (десертная ложка на стакан кипятка).

**Сбор 5:** Тысячелистник – 5 грамм, шалфей лекарственный – 3 грамма, мята перечная – 10 грамм. Взять 10 грамм этого сбора залить стаканом холодной воды и дать настояться 2

часа, прокипятить 2 минуты, дать еще настояться 1 час. Принимать как горячий чай перед сном по 200 мл.

Для лечения атрофической формы фарингита лучшим средством являются масляные средства. Здесь используются персиковые, оливковые, ментоловые масла или масло из розовых лепестков. Для ингаляции используют семь капель одного из масел, которые заливают одним стаканом кипятка. Дышать через трубочку воронкообразную на протяжении пяти – семи минут два раза в день.

Для лечения гипертрофического фарингита можно применять растения, которые содержат дубильные вещества. Это могут быть кора дуба, калины, зверобоя, ивы или же листья березы.

Из книги фитотерапевта Н.П. Сазоновой  
«Лечение народными средствами»



Окончание, начало на стр. 2

**А.Г.:** Вы имеете в виду Причастие?

**Митрополит Антоний:** Я имею в виду Причастие, но можно было бы так же говорить о Крещении, если речь шла бы о крещении взрослого человека; это могло бы быть помазание елеем, освященным маслом в случае болезни. Возникает яркое, четкое сознание, что через это вещество вдруг коснулась до нас Божественная действительность, которая приобщила нас к новой жизни, восстановила нас в каком-то новом образе.

**А.Г.:** Приобщила вас к новой жизни – что это значит? К лучшей жизни, в которой этические правила будут соблюдаться более строго, во всей их полноте?

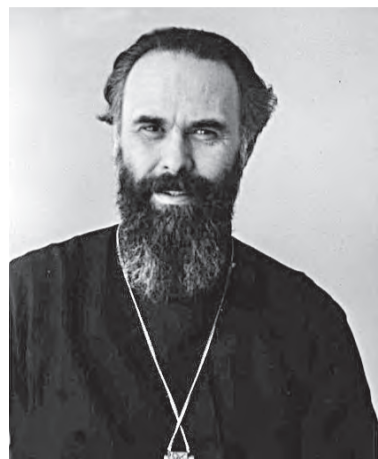
**Митрополит Антоний:** Я думаю, здесь два аспекта: с одной стороны, появляется чувство и сознание, что открылся какой-то источник внутри, что вдруг я ожил, что во мне бьет ключом жизнь; а с другой стороны, что эта жизнь – не просто моя жизнь, которая «оживилась» и которая будет течь по-прежнему, но что это жизнь другого свойства, которая от меня неутомимо, торжествующе требует какого-то нового качества – этического, внутреннего и внешнего.

**А.Г.:** Такому человеку, как мне, это, конечно, очень трудно понять. Я понимаю, что есть факторы, которые требуют от человека новой жизни, лучшей жизни, более строгого соблюдения этических правил. Но скажите: общение с Богом – не означает ли это в трудную минуту просто диалог с самим собой или, вернее, диалог со своей совестью?

**Митрополит Антоний:** Я думаю, что это начинается часто диалогом с самим собой в поисках большей правды, чем та правда, к которой мы привыкли; если мы будем внимательно, строго, с честностью говорить с самим собой и прислушиваться к тому, что говорит наше нутро, какая правда звучит в нас, то, вероятно, мы услышим то, что Вы называете голосом совести. Говорить о совести, в конце концов, так же абстрактно, как говорить о Боге (А.М.: Совершенно верно.), потому что она физически так же неуловима; это какая-то внутренняя правда, правда жизни, правда межличностных отношений, правда человеческого достоинства, что ли; но где-то за пределом совести (которая тоже обусловлена, потому что совесть, наше понимание человеческих отношений, собственного достоинства в значительной мере зависит

от того, как мы воспитаны, в какой обстановке, на каких принципах), прорываясь за пределы совести, мы вдруг обнаруживаем, что есть что-то более глубинное и решительное, чем моя совесть, какой-то голос, который говорит: твоя совесть это говорит, но она ограничена; есть большая правда... В отношении, например, молитвы, когда мы обращаемся внутрь себя, мы проходим – да, через себя; не может быть молитвы

## Врач митрополит Антоний



углубленной, молитвы, где мы ощущали бы присутствие Божие, которая сначала не коснулась бы и не охватила бы нас самих; если мы сами невнимательны, если наше сердце не участвует, если мы не хотим найти правду жизни, истину и просто жизнь, то мы не дойдем до той глубины, где может быть та встреча, о которой я говорил. То же самое бывает в отношениях с людьми.

**А.Г.:** Это все верно, но возьмем такой пример: что Вы делаете, когда предстоит трудное решение, когда Вы не знаете, как поступить правильно? Такие моменты, конечно, очень часто бывают, и, скажем, когда речь идет о чем-то очень важном, что Вы делаете: Вы только думаете, или Вы обращаетесь к Богу с молитвой?

**Митрополит Антоний:** И то, и другое; я стараюсь сначала самым честным образом, сколько у меня хватает честности и ума, и доброй совести, продумать вопрос, который передо мной стоит.

**А.Г.:** Продумать с какой точки зрения – с этической?

**Митрополит Антоний:** С этической точки зрения, с человеческой точки зрения. Это сводится к одному и тому же, но подход иногда бы-

вает несколько иной; не в порядке правил, применения «норм», а в порядке какого-то чутья правды. А затем – я лично не умею просить Бога о том, чтобы было так или сяк; это мне чуждо; я стараюсь стать перед Ним и просто молитвенно предстать перед Ним, то есть открыться, отдаться и сказать, что я хочу правды, я хочу добра, я хочу, чтобы была воля Божия, которая может идти наперекор всему тому, о чем я меч-

таю, но пусть она будет, потому что я верю, что эта воля Божия более мудрая, чем моя, и содержит в себе гораздо большую любовь и человеческую правду, чем моя.

**А.Г.:** Значит, все сводится к тому, что Вы обращаетесь к Богу за советом?

**Митрополит Антоний:** Да.

**А.Г.:** И Вы ждете от Него чего – прозрения?

**Митрополит Антоний:** Я жду от Него – да, прозрения, более глубокого разумения; и на опыте иногда это прозрение, это разумение так резко идет наперекор со всем тем, чего бы мне хотелось, что я не могу это воспринять просто как новую точку зрения, которая во мне открылась. Иногда бывает явственное сознание, что, действительно, я коснулся какой-то надмирной области, какой-то области, превосходящей весь мой опыт человеческих, психологических, общественных отношений.

**А.Г.:** Мне лично этот процесс представляется просто продолжением первого. Вы сами сказали, что когда Вам предстоит принять важное решение, трудное решение, Вы начинаете с того, что Вы его стремитесь как можно более тщательно или как можно более честно продумать, а затем обращаетесь к Богу с молитвой. Эта молитва мне представляется просто продолжением первого процесса, другими словами, Вы продолжаете думать, но, по-видимому, Вы начинаете думать уже в каком-то ином состоянии.

**Митрополит Антоний:** Я бы сказал, что думать я перестаю, а начинаю слушать и прислушиваться как можно более внимательно...

**А.Г.:** К чему?

**Митрополит Антоний:** К тому, что прозвучит во мне...

**А.Г.:** В том-то и дело!

**Митрополит Антоний:** Да, разумеется, я не ожидаю какого-то голоса извне. Видите, тут такой момент,

эту свободу не нарушает. Если возникает мысль, которая часто повторяется, будьте осторожны, это насилие, если есть насилие – мысль не от Бога.

Мы читаем в Евангелии, Господь

не их сохранять, то понимает, что это трудно, иногда просто невозможно: «ветер утих, а баба Бабариха нет».

Мы все призываемся для того, чтобы увидеть, что этот мир совсем другой. Легче познать Бога через

## Простые беседы о духовной жизни

познание своей души. Но, если нет внутреннего духовного опыта, как можно объяснить о достоверности этого опыта? Невозможно. Но все мы призываемся, чтобы прозреть, что мир не такой, как нас обучали в школе.

Существует множество аргументов доказательств бытия Бога.

Нравственное доказательство бытия Бога – через собственную нравственность. Поэтому легче всего познание Бога через познание своей души. И через это мы можем понять, что Бог есть и падший дух есть. Закон жизни – жажда жизни. Радость жизни – правильно живем, если мы начинаем на все ворчать и роптать – это ошибка, это искажение природы. В мире много суицида – это нарушение закона жизни, это дьявольский обман, это внедрение демонических энергий в жизнь человека.

Бог, Который дал человеку сво-

боду, эту свободу не нарушает. Если возникает мысль, которая часто повторяется, будьте осторожны, это насилие, если есть насилие – мысль не от Бога.

Мы читаем в Евангелии, Господь

говорит: «Кто со Мною, тот во Свете». Мы призваны к различию помыслов. Не быть простодушными, но мудрыми. Должна быть культура, мы должны сделать выбор, ответить искушению Божиим словом. Почему Бог посылает много искушений? Мы призваны, чтобы мудро отвергнуть зло.

Самое важное, что есть в Православии как основе внутренней жизни, мы должны понять и базироваться на правильном внутреннем состоянии, тогда Бог нам может помогать. При одном условии, вот например, святой Макарий Великий, мало ел, мало спал, молился неизменно, совершал чудеса. Он мог сказать, что в сердце человека – фимиам, потоки любви к Богу и благодарности. Ничего подобного. Он сказал: «Сердце – бездна, а там гады, а их нет числа». Знание о себе, прозрение о том, кто мы такие, – есть правильный путь в духовной жизни. Если

## Христос Воскресе!

который я не могу передать, который относится к внутреннему сознанию: иногда прорываешься до какой-то глубины и осознаешь, что дошел до новой глубины в себе самом; а минутами такое явственное, сильное, яркое чувство, что в тебе заговорил иной, что тебя направляет некто отличный от тебя; и вот этого я не могу пере-

дать, в том же смысле, в котором нельзя передать субъективное переживание иначе как субъективное. Я не могу его «объективировать», я не могу доказать его объективность – и однако, эта объективность порой для меня очень яркая, ясная. Бывает, что я нахожусь перед какой-нибудь проблемой и ставлю себе вопрос; но бывают моменты, когда человек ничего не ищет – и вдруг войдет в это сознание внезапного присутствия Божия, вдруг ощутит, что он находится перед Богом, что Бог тут. Это мой собственный первичный опыт, почему я и стал верующим: в момент, когда я хотел доказать себе, что нет Бога, что Евангелие – чушь сплошная, что не во что верить, что смысла жизни нет – вдруг мне стало совершенно ощутимо ясно, что я нахожусь в присутствии живого Христа. Конечно, Вы можете сказать, что это была галлюцинация, это был бред, это была иллюзия и...

**А.Г.:** По-моему, Вам просто пришла в голову мысль – простите за такое прозаическое определение.

**Митрополит Антоний:** Нет, то-то и дело, что это не была мысль. Я читал, и мне пришлось поднять глаза, потому что мне было совершенно, разительно ясно, что по ту сторону стола, перед которым я сидел, кто-то находится; мне пришлось посмотреть – так же, как бывает иногда, что идешь по улице и обернешься, потому что кто-то тебе в спину смотрит. И потому я и говорю о галлюцинации, о такой внешней иллюзии: я ничего не видел; но уверенность в этом объективном, вне меня присутствии была такая яркая, что она при мне осталась до сих пор; конечно, не с той же яркостью, но с той же убедительностью и конкретностью.

**А.Г.:** Ну, как всегда, я вижу (это, конечно, очень старая истина), что веру от разума отделяет черта; вера находится по ту сторону этой черты. Большое Вам спасибо, митрополит Антоний.



1 мая – СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.

6 мая – икона Божией матери «Живоносный Источник», вмч. Георгия Победоносца.

8 апреля – Неделя 2-я по Пасхе, Антипасхи или ап.Фомы.

9 мая – День Победы. Поминальные погребения.

10 апреля – Радоница, поминальные усопших.

15 мая – Неделя 3-я по Пасхе, память святых Жен-Мироносиц.

15 мая – Перенесение мощей блгвв. кнн. Бориса и Глеба.

18 мая – Иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша»

21 мая – Апостола и евангелиста Иоанна Богослова

22 мая – Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар.

24 мая – Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.

31 мая – Память святых отцев семи Вселенских Соборов

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

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

06:00 – Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 – Свободный университет. Проф. МДА А.И. Осипов «Лекции по основному Богословию».

10:00, 15:00, 22:00 – Жития святых.

21:00 – Г.В.Вернадский «Русская историография XVIII-XX вв.»

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](mailto:pilgrim@novogolutvin.ru)



Окончание, начало на стр. 2

Нам трудно перейти от опыта материализма в мышлении, которым мы владеем, к опыту мышления, что кто-то на нас влияет. Каждый, кто пришел в храм, переживал состояние, что кто-то злой на нас влияет и каждый переживал состояние, когда ему помогал Бог.

По учению святых отцов: «Бог борется с дьяволом, поле битвы – сердце человека». Оказывается, энергия нашей души очень легко нас подхватывает в раздражении, гневе.

Как узнать, кто на нас влияет? Религиозное сознание базируется на этических нормах, если человек эти нормы нарушает, бесполезно говорить. Но, если старается внутрен-

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 591.

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](mailto:med-novogolutvin@ya.ru)

[www.novogolutvin.ru](http://www.novogolutvin.ru)