

## ВЕРА И ЗДОРОВЬЕ

**П**родолжается Великий пост, которому Церковь и все православные христиане придают очень большое значение. Истинно верующий человек должен проводить все семь недель Великого поста в смирении и покаянии, воздержании и ограничении, а в некоторые дни поста и полностью отказаться от пищи.

**П**оследнее требование является довольно сильным испытанием для всех систем организма, особенно если человек постится впервые. Длительный отказ от привычной пищи — большая нагрузка, прежде всего — психическая, ведь, как правило, в обычной жизни еда приносит нам большое эмоциональное удовлетворение. У каждого человека свои вкусовые пристрастия, свой ритм и режим питания, любимые блюда. Отказ от этих земных радостей сильно ударяет по нервам. Нередко постящийся человек становится раздражительным, вспыльчивым.

Чтобы избежать этих печальных последствий, надо очень хорошо представлять себе, что же такое пост и почему он необходим. Пост — это не просто отказ от пищи, а прежде всего время для духовного совершенствования. Во время поста нельзя не только есть скоромную пищу, но и развлекаться, предаваться праздности. Заблуждается тот, кто воспринимает пост лишь как отказ от пищи и делает это подчас слишком рьяно.

Резкий отказ от привычной еды, привычного распорядка может привести к возникновению или обострению уже существующих болезней. Но люди, решившие поститься впервые, иногда отличаются излишней настойчивостью и продолжают голодать, даже чувствуя сильное недомогание. Между тем сама Церковь подразумевает некоторое послабление в строгости поста беременным женщинам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, больным и детям до 14 лет.

**П**ост абсолютно противопоказан, с медицинской точки зрения, практически всем людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, прежде всего язвой желудка, гастритами, панкреатитами, холециститами, а также сахарным диабетом.

Во время Великого поста самой

# Во время Великого поста



строгой считается последняя, Страстная, неделя, когда положено практически ничего не есть и пить только воду. Для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сахарным диабетом, это просто недопустимо, так как им нельзя делать большие перерывы в еде. В соответствии с медицинскими рекомендациями они должны придерживаться дробного питания с пятью — шестью приемами пищи в сутки.

Не надо насильно вовлекать в пост детей. Многие дети и без того, по данным специальных исследований, страдают от недостатка кальция. Поэтому не стоит создавать этот дефицит искусственно.

Вообще, с медицинской точки зрения, пост полезен для здоровья. Любому здоровому человеку желательно хотя бы раз в неделю давать отдых желудку, устраивая разгрузочные дни. Пост является своеобразной психологической поддержкой и для тех, кто хочет похудеть. Однако не следует забывать, что даже постная пища — каши, макароны, картошка, хлеб — может способствовать набору лишнего килограмма. Чтобы этого не произошло, очень важно ограничивать себя в количестве пищи и есть в меру.

**О**собое внимание следует обратить на выход из поста. Нередко случается, что в первый день после поста —

на Пасху — люди в полном смысле слова набрасываются на еду. Это чревато тяжелыми последствиями, ведь за время поста желудок отвыкает от жирной, тяжелой, мясной пищи, организм перестраивается на совершенно иной тип обмена веществ, привыкает работать в режиме экономии. Ему не требуется большого количества ферментов для расщепления поступающих жиров и белков, поэтому поджелудочная железа снижает выработку этих ферментов.

Ни в коем случае нельзя сразу после поста объедаться. Церковь рекомендует разговляться, а это значит есть все, что захочется, но понемногу.

Пасхальная пища — кулич, яйца, пасха, жареное мясо и прочие разносолы — далеко не безобидна. В ней содержится очень много жиров, которые трудно усваиваются организмом. Помните об этом и не устраивайте после поста испытание своему желудку, которое может вызвать резкое ухудшение здоровья.

Выходя из поста, не старайтесь съесть всю попавшую в поле зрения пищу в один прием — растяните это удовольствие на всю Пасхальную неделю. Если вы все-таки не сможете удержаться в Пасху от переизобилия, вам помогут лимон (он улучшает пищеварение) и черный перец, которым следует обильно посыпать жирную пищу (перец — хорошее желчегонное средство).

Поститесь на здоровье, но знайте меру.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## Болят эта косточка

Многим известно, как может досаждать образующаясь возле большого пальца стопы болезненная косточка. Некоторые грешат на отложение солей (кстати, никаких солей там не откладывается), не подозревая, что это — следствие и одно из проявлений так называемого поперечного плоскостопия.

### ОТКУДА НАПАСТЬ

Причина плоскостопия — чаще всего наследственная слабость связочно-мышечного аппарата, развитию чего способствуют избыточная масса тела, необходимость иметь дело с большими тяжестями, тесная и чрезмерно узкая обувь.

### ПОМОГУТ ВАННОЧКИ

Облегчат боль, улучшат кровоснабжение стоп ежедневные теплые (36—37°C) ножные ванночки с добавлением морской соли, пищевой соды или мыльной пены. Продолжительность процедуры — 10—15 минут.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Насухо вытерев стопу после ванночки и смазав кожу питательным кремом или мазью, улучшающей местное кровообращение, выполните несколько упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата ног:

- захватывайте пальцами мелкие предметы;
- растягивайте большими пальцами обеих ног круглую резинку;
- делайте произвольные движения во всех суставах стоп;
- поглаживание, растирание, разминание делайте от пальцев к пятке по подошве и от стопы к коленному суставу по внутренней и задней поверхности голени.

## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### Средство от кашля

Много лет страдаю хроническим бронхитом. Чуть что — сразу же появляется сухой и изнуряющий кашель. Испытала на себе немало народных средств, не говоря уже о таблетках и микстурах. Мне хорошо помогает такое лечение: чайную ложку молотого имбиря размешать в половине стакана горячей воды, но не кипятка, добавить туда половину чайной ложки меда и чайную ложку сока лимона. Пить через каждые два часа. Почти сразу кашель станет менее интенсивным и самочувствие улучшится.

**Т. ТИТОВА.**  
г. Орел.

### Перга — цветочная пыльца, собранная и переработанная пчелами, уложенная в соты.

#### ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Перга содержит все известные витамины, незаменимые аминокислоты, которые должны употребляться человеком в готовом виде.

Общеизвестно, что пчеловоды, постоянно потребляющие пергу, живут очень долго, сохраняя здоровье, силу и ясность ума. Перга оказывает лечебный эффект при малокровии (анемии), заболеваниях нервной и эндокринной систем, язве желудка.

Перга увеличивает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, способствует усилению иммунитета. Перга — лучший биостимулятор при лечении преждевременного старения организма. Это мощное противовоспалительное средство является также и самым совершенным продуктом питания, уступая лишь маточному молочку, которое, впрочем, пчелы производят как раз из перги. Целебные свойства перги превосходят многие травы,

## ПРОФИЛАКТИКА

# Лечебная перга



поскольку самые полезные вещества трав чаще концентрируются в цветках, ведь не зря настойчиво рекомендуется заготавливать лекарственные травы в пору их цветения.

#### КАК ПРИНИМАТЬ

Доза перги — не более 10 г в сутки. При острой форме вирусных заболеваний (грипп, вирусный гепатит) прием перги следу-

ет увеличить вдвое на весь период обострения болезни. Однако надо помнить, что длительная передозировка ведет к гипервитаминозу, вредит печени, почкам, селезенке.

Принимать пергу нужно после еды в этом случае тяжести в желудке не бывает. Очень хорошо

принимать пергу с медом перед сном — при этом улучшается сон.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Перга бывает в сотах. Это самый естественный способ хранения, но при повышенной влажности перга плесневеет. Есть молотая перга или перговая паста, которая производится путем пе-

ремальвания на мясорубке соевой перги с добавлением меда.

Перга, извлеченная из сот, имеет вид твердых шестигранных призмочек-гранул, очищенных от воска и высушенных.

#### СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Перга — это самая лучшая добавка в косметические средства. Маски с пергой можно делать 1—2 раза в неделю в разных смесях: с яичным желтком или белком, медом, прополисной мазью, привычным кремом — в зависимости от типа кожи. Препараты с пергой сохраняют гидратацию кожи, делают ее бархатистой. Эффект — немедленный и часто поразительный. При постоянном использовании пергой лицо омолаживается, исчезают морщины. Угри на лице проходят при сочетании приема перги внутрь и ежедневного двукратного протирания лица спиртовым экстрактом прополиса.