

Иеромонах Мефодий (Зинковский),
монахиня Фекла (Александрова),
Г. В. Лавренова

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ СВЯЩЕНСТВУ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ И МИРЯНАМ



УДК 241.13 + 616-01/09
ББК 52.5

КНИГА ДОПУЩЕНА К РАСПРОСТРАНЕНИЮ
ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ РПЦ ИС Р18-810-0401

Рецепты здоровья священству, монашествующим и мирянам.
Иеромонах Мефодий (Зинковский), монахиня Фекла (Александрова),
Г. В. Лавренова. – СПб.: Диалог, 2024. – 356 с.

Как сохранять в течение жизни телесное здоровье, которое несо-
мненно является Божьим даром?

Как правильно, с точки зрения верующего человека, относиться к
болезням и претерпевать их с духовной пользой?

Как молиться в телесной немощи?

Какие домашние рецепты можно использовать при различных
заболеваниях?

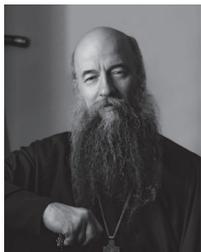
На эти важные вопросы можно найти ответы в книге.

УДК 241.13 + 616-01/09
ББК 52.5

© Издательство «Диалог», 2024
© Иеромонах Мефодий (Зинковский), 2024
© Монахиня Фекла (Александрова), 2024
© Лавренова Галина Владимировна, 2024

ISBN 978-5-8469-0138-4

ОБ АВТОРАХ



Иеромонах Мефодий (Зинковский) –

Доктор богословия, кандидат технических наук, игумен Николо-Угрешского ставропигиального мужского монастыря, ректор Николо-Угрешской православной духовной семинарии, профессор института теологии Санкт-Петербургского государственного университета, преподаватель кафедры богословия Николо-Угрешской православной духовной семинарии. Автор трех монографий и более 60 статей, посвященных различным аспектам православного богословия, включая богословие личности, патрологию, вопросы православной антропологии, психологии, педагогики и современного образования, истории Церкви и другие темы.



Монахиня Фекла (Александрова) –

в течение ряда лет составитель православных календарей «Добрый совет», «Ангельские миры», «Благодатный дом», «Светильник веры».



Лавренова Галина Владимировна –

доктор медицинских наук, профессор кафедры оториноларингологии ПСПбГМУ им. И. П. Павлова, автор более 200 научных работ, 12 изобретений, 30 научных и научно-популярных книг.

e-mail: lavrenovagv@yandex.ru

Содержание

Введение	10
Благодарности.....	12

Глава 1. Главный целитель

и помощник в болезнях — Бог	13
--	-----------

1.1 Болезнь не бывает без промысла Божия	13
--	----

1.2 Целительные таинства

православной церкви	15
Таинство исповеди	15
Таинство соборования.....	16
Таинство причастия	16

1.3 Православная Церковь о болезнях	19
---	----

Изречения святых отцов, слова современных пастырей	19
Преподобные Варсонофий и Иоанн	19
Преподобный Ефрем Сирин	19
Святитель Тихон Задонский	20
Блаженный Диадок	21
Святитель Антоний, архиепископ Воронежский и Задонский.....	21
Преподобный Серафим Саровский.....	21
Святитель Феофан, затворник Вышенский.....	22
Святитель Игнатий (Брянчанинов).....	23
Преподобный Амвросий (Оптинский)	25
Архиерископ Лука Войно-Ясенецкий	25
Старец Паисий Святогорец	27
Святитель Николай Сербский	28
Архимандрит Иоанн Крестьянкин	28
Архимандрит Серафим (Розенберг).....	29
Протоиерей Артемий Владимиров	29

1.4 Почему нужно молиться за болящего.....	30
Молитвы, читаемые при болезнях.....	30
Канон за болящего, глас 3-й	32
1.5 Сила Божия – чудеса исцелений	50
Исцеление по молитвам Божией Матери	51
Исцеление по молитвам преподобного Серафима Саровского	53
Исцеление по молитвам Святой блаженной Ксении Петербургской... ..	54
Исцеление по молитвам великомученика целителя Пантелеимона	55
Исцеление по молитвам Святой блаженной Матроны Московской	55
Исцеление по молитвам Святителя Луки (Войно-Ясенецкого)	58
Исцеление по молитвам Святого праведного Иоанна Кронштадтского. «Свидетельство Евгения».....	59
1.6 Бог благословил лечиться.....	60
Глава 2. Советы молодым пастырям и молитва паствы о них.....	63
2.1 Как сохранить духовное бодрость и телесное здравие священству.....	63
2.2 Молитвы за духовного отца	66
Молитва ко Господу о духовном отце.....	67
Молитва ко Пресвятой Богородице о духовном отце	68
Молитва перед исповедью	69
Глава 3. Медицинские рекомендации	70
Болезни сердечно-сосудистой системы	70
Атеросклероз.....	70

Гипертоническая болезнь	75
Тахикардия	81
Анемия	85
Варикозное расширение вен	86
Слоновость	90
Тромбофлебит	91
Инсульт	93
Болезни органов дыхания	97
Тонзиллит	97
Фарингит	101
Ларингит	104
Вазомоторный насморк	107
Гайморит (синусит)	108
Бронхиальная астма	110
Бронхиты	114
Пневмония (воспаление легких)	122
Кашель	125
Грипп	126
Туберкулез легких	133
Болезни органов пищеварения	137
Запах изо рта	137
Трещины в углах рта	139
Стоматит	140
Зубная боль	142
Гастрит	143
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	147
Гельминтозы	153
Геморрой	156
Гепатиты	158
Дисбактериоз	160
Дискинезия желчевыводящих путей	162
Изжога	164
Икота	165
Запор	165

Понос.....	174
Метеоризм (вздутие живота)	174
Энтерит (заболевания тонкого кишечника).....	177
Болезни нервной системы.....	180
Старческая бессонница.....	180
Старческая немощь.....	185
Сохранение памяти.....	189
Мигрень.....	193
Невралгия	194
Радикулиты.....	196
Судороги ног	200
Паркинсона болезнь (дрожательный паралич)	201
Болезни опорно-двигательного аппарата	202
Артрит.....	202
Остеохондроз	206
Подагра.....	212
Болезни кожи.....	216
Герпес	216
Дерматит	220
Ожоги	222
Панариций	225
Болезни кожи.....	225
Псориаз	227
Экзема.....	236
Рожа	239
Фурункулез.....	240
Уход за ногами.....	243
Потливость ног	243
Уставшие ноги	243
Болезни кожи.....	243
Трещины на пятках	244

Заболевания мочевыделительной системы.....	244
Мочекаменная болезнь	244
Болезни эндокринной системы.....	252
Диабет сахарный	252
Диабет несахарный (несахарное мочеизнурение)	263
Ожирение	263
Скандинавская диета	268
Худоба	270
Тиреотоксикоз.....	271
Облысение	272
Болезни мочевого пузыря	273
Цистит	273
Болезни зрительного и слухового аппарата	276
Общие принципы укрепления зрения	277
Катаракта.....	282
Конъюнктивит, блефарит	283
Ячмень	286
Слезотечение.....	289
Заболевания ушей	289
Шум в ушах	295
Алкоголь в аптечке	295
Глава 4. Пища как лекарство	297
Целительная сила соков	299
Абрикос обыкновенный	300
Апельсин сладкий	303
Банан обыкновенный.....	306
Виноград	307
Вишня обыкновенная.....	310
Грейпфрут	311

Груша обыкновенная	313
Морковь посевная	315
Томаты.....	320
Яблоня дикая (лесная)	323
Малокровие и хроническая усталость.....	331
Чайный гриб и его лечебные свойства.....	334
Кофе как лекарство	335
Лук как лекарство	336
Глава 5. Первая помощь	338
Инородное тело в глазу.....	339
Инородное тело в дыхательном горле.....	339
Инородное тело в носу	340
Инородное тело в наружном ухе	340
Кровотечения	340
Обморок.....	341
Ожог	341
Отравление.....	342
Перелом кости.....	342
Поражение молнией.....	343
Поражение электрическим током	343
Солнечный удар	344
Тепловой удар	344
Сотрясение мозга.....	344
Судороги	345
Укус змеи	345
Укус пчелы, осы, комара	345
Укус кошки.....	349
Укус бешеного животного	349
Вместо послесловия	350
Список литературы	352

ВВЕДЕНИЕ

Как сохранять в течение жизни телесное здоровье, которое несомненно является Божьим даром? Как правильно, с точки зрения верующего человека, относиться к болезням и претерпевать их с духовной пользой? Как молиться в телесной немощи? – на эти вопросы можно найти ответы в этой книге.

Особой статьей выделены советы молодым пастырям – как при телесной и душевной нагрузке, в их многогранном служении, не растерять физические силы, расходуя их постоянно, и сохранить пастырскую ревность и бодрость как духовную так и телесную.

В предлагаемой книге мы постарались дать рекомендации по часто встречающимся заболеваниям и состояниям.

Самопомощь и поддержание уровня здоровья полезны в простых ситуациях или когда диагноз уже установлен. Самолечение должно быть разумным и не заменять квалифицированной помощи.

Когда человек знает о своем заболевании и уже консультировался с врачом, то для поддержания здоровья и профилактики обострений заболевания можно использо-

вать безопасные лекарства. Поэтому в качестве лекарств – простейшие домашние средства, большинство из которых под рукой или досягаемы и понятны. Травы, плоды и корни – благословенный дар Божий, часто используются в рецептах.

Кроме натуральных средств растительного происхождения, иногда в советах приводятся проверенные препараты из растений и знакомые химические соединения: перекись водорода, йод, сода, борная кислота и др.

При всех болезнях нельзя ограничиваться лишь лекарствами. Болезнь – естественное сопровождение земной жизни, плоть болеет и изнашивается, душа болит.

Болезни – не наказание, а средство осмысления жизни и избавление от грехов. Жить с Богом, лечиться и выздоравливать с Богом, рассчитывая на Божью помощь и помощь Его Пречистой Матери – самое надежное.

Хочется верить, что собранные в книге материалы будут востребованы и полезны. Критические замечания и пожелания примем с благодарностью.

Предупреждение для читателей: самолечение даже самого простого заболевания недопустимо. Необходима консультация врача и обсуждение с ним применения выбранных вами рецептов!

*Авторы
г. Санкт-Петербург,
Февраль 2024 год*

Благодарности

Инициаторам издания данного лечебника была монахиня из Самарской Епархии, которая несколько лет назад, читая календарь «Здравушка», позвонила в издательство и попросила сделать книгу с доступными рецептами для монашествующих.

Книга была подготовлена, но в ее издании у авторов были сомнения, которые разрешились после беседы и благословения митрофорного протоиерея Иоанна Мирнова. Благодарим и кланяемся батюшке.

Авторы

Глава 1

Главный целитель и помощник в болезнях — Бог

1.1 Болезнь не бывает без промысла Божия

Болезни – это печальные спутники человеческой жизни. Очень редко бывает так, чтобы человек прожил свою жизнь в абсолютном здравии. Болезни — это один из наиболее часто встречающихся видов скорбей. Как и любая другая скорбь, болезнь не бывает без Промысла Божия, действующего для нашего вразумления, очищения и вечного спасения, действующего по Отеческой Любви Бога к своему созданию.

Проблемы со здоровьем у нас или наших близких не могут оставить нас равнодушными. Иногда, и довольно часто, случается так, что единственным целителем в тяжелой болезни является Сам Господь Бог, когда все человеческие средства лечения исчерпаны.

Медицинская наука указывает на разные физические причины телесных заболеваний. Если же рассматривать болезни с духовной точки зрения, то как мудро писал известный православный старец Архимандрит Иоанн (Крестьянкин): «Болезни – это есть крест, который пожигает грехи, которые мы и грехами не осознаем. А потому благодарим милосердие Божие, посланное нам в болезнях. И пройти через горнило их предстоит каждому христианину по той простой причине, ибо несть человека, который жил бы и не согрешил. Вот и болезни».

Телесные недуги даются как испытание терпения и веры, как вразумление, наказание за грехи и многое другое. Болезни – есть следствие греха. Болезнь избавляет от многих душевных страстей. Апостол Павел говорит: «Но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется» (2 Кор. 4,16).

В первую очередь, при любой болезни мы должны принести покаяние и всеми силами постараться изменить свою жизнь, избрав себе в направление духовный вектор. Никогда не надо отчаиваться и падать духом. Для верующего человека на земле не существует трагедии, т. к. идеал христианской души выходит за пределы земных границ. Все скорби здесь направлены исключительно ко благу, как ступени ведущие ко спасению, ко Христу, в Его Царство вечной радости. При условии конечно, что данные испытания мы проходим в правильном душевном устройении, для которого нам дарованы свыше все средства: церковные таинства, слово Божие, наставления святых отцов и самое главное через все это прямая помощь нашего Бога, Имя которому Любовь, и для которого нет ничего невозможного.

По вере нашей Он либо исцелит болезнь, как Врач душ и телес наших, либо с всесильной легкостью умножит терпе-

ние, облегчит крест и избавит душу нашу от скорби по слову Своему «Иго бо мое благо, и бремя Мое легко есть» (от Матфея. гл. 11, ст. 30). И путь наш, по обетованию Божию, станет не столько тяжким, сколько отрадным и радостным.

1.2 Целительные таинства православной церкви

Во время болезни любому христианину особенно важно прибегать к целительным таинствам православной церкви: исповеди, причастию и соборованию. Существует множество примеров, когда тяжело больной человек после исповеди, причастия и соборования исцеляется и на удивление врачам и родным восстает с одра болезни. Исцеление – это дар любящего нас Бога, а никак не результат каких-то наших, пусть самых благочестивых действий. Об этом должны помнить приступающие к таинствам.

Нельзя воспринимать таинства церкви как некие магические процедуры или медицинские предписания, гарантирующие исцеление от всех болезней. Это происходит не всегда, так как болезнь часто служит человеку ко спасению его души и помогает исцелиться от страстей, которые мучают нас больше, чем телесная немощь. Но в любом случае церковные таинства укрепляют терпение страждущего, облегчают несение креста болезни и помогают принимать его сознательно и приносить добрые плоды покаяния.

Таинство исповеди

Таинство исповеди – таинство Православной Церкви. Это шаг человека к Господу, признание того, что он ну-

ждается в покаянии и исправлении, в котором искренне исповедующий грехи свои при видимом изъявлении прощения от священника невидимо разрешается от грехов Самим Богом. Поскольку болезнь настигает нас в основном по нашим грехам, исповедь является очень важной ступенью для тех, кто ищет телесного исцеления. Важно нам христианам помнить, что любые наши страсти, будь то страсть гнева, объядения, уныния и т. д. разрушительно действуют не только на душевное, но и на телесное здоровье. Потому желающий поправится от недуга должен особенно обратить внимание на борьбу со своими страстями и грехами.

Таинство соборования

Само соборование или Елеосвящение, как его еще называют, является одним из имеющихся семи Таинств Христианской Церкви, которое даровано Господом для излечения духовных, и физических недугов.

Кроме исцеления от болезней, Таинство Елеосвящения дарует нам прощение забытых грехов. И это очень важно, так как человек естественным образом может не помнить свои грехи и потому не исповедовать их на исповеди. Следует подчеркнуть, что на сокрытые сознательно грехи это таинство не распространяется.

Таинство причастия

Таинство причащения, или евхаристия (в переводе с греческого – «благодарение»), занимает главное место в жизни Православной Церкви.

Господь претворил хлеб и вино в Свои Тело и Кровь и заповедал апостолам, а через них их приемникам – епископам и пресвитерам совершать это таинство во исцеление души и тела. И в причастии, которое оживотворя-

ет, одухотворяет наши душу и тело, мы как ни в каком другом таинстве соединяемся с Самим Христом.

Господь благословляет врачебную помощь, но при этом христиане часто забывают об Источнике Жизни – Христе, и всю надежду возлагают на врачей и лекарства.

Возьмем для свидетельства слова святого праведного Иоанна Кронштадтского чудотворца: «Слава Господу Иисусу Христу и Животворящим Его Тайнам! Сколько мне приходилось видеть больных, истаявших, как воск, от болезней, совершенно расслабевших, погасавших и когда я причащал их Божественных Тайн, которых они требовали или по моему совету, или по своему сердечному влечению, они дивным образом быстро поправлялись.

Так, одного старика, слишком 80-ти лет, живущего в бедности с семейством, я причащал два раза в разные времена, причащал тогда, когда он был отчаянно болен, изготовил завещание и благословил всех домашних, и он в оба раза, на второй или третий день вставал с постели и выздоравливал.

В гимназии один ученик низшего класса три месяца был нездоров воспалением живота, не имел аппетита и под конец весь исхудал до скелета, весьма был недалек от смерти. Я посмотрел его, советовал ему причаститься Святых Тайн, возбудил в нем желание их; затем вскоре пришел причастить его. Причастил и больной стал есть, пить и быстро поправляться. В скором времени он встал с постели и готов был идти в класс.

Еще один купеческий мальчик болел 6 недель горячкою, но лишь был причащен Святыми Тайнами – выздоровел. Замечательно, что пораженные болезнями организмы как бы ожидают Божественного Тела и Крови и по принятии их тотчас же оживотворяются и поправляются... свидетельствуюсь Богом и своею священническою совестью, что случаи

быстрого выздоровления больных после причастия Божественных Тайн – неисчислимы от множества. Жизнодавец, весь почивающий в Своих Животворящих Тайнах, пречасто дарил здравием и жизнью болящих, близких к смерти, от которых Он ожидал еще плодов благих. Как же после этого христиане боятся пригласить священника к больному, чтобы, как, они думают, не испугать больного мыслью скорой смерти, и допускают его, таким образом, таять в своей болезни и оставаться без утешения христианского, без источника бессмертия, Святого Тела и Крови Христовой?

О, маловерие! О, ослепление бесовское! Бояться Христа Жизнодавца и Его Животворящих Тайн! Бояться нашего Сладчайшего Спасителя! Не бояться надо св. Тайн, а желать всею душою причастия их в самом начале болезни всякому больному и прежде всякого лекарства врачебного принимать это Божие врачевство!

И самим так надо поступать и другим советовать так же делать; тогда болезни наши самые жестокие проходили бы очень скоро и не стали бы томить нас в постели: не стали бы нам надоедать многоразличными лекарствами, деньги на врачей и лекарства остались бы дома и могли бы быть употребляемы в пользу бедных людей или на наши необходимые нужды.

Не отвергаю я врачей и естественных средств врачевания: нужны врачи; Господь даровал их и врачебные пособия Господь указал, но они должны быть употребляемы после принятия Животворящего Чудного Врачевства; вначале же тогда только должно употреблять лекарство, когда болезнь приключается вдруг и не терпит отлагательства во врачебной помощи».

Но важно помнить, что главное, для чего Господь даровал причастие человеку, это для того, чтобы мы приобщились к нетленной вечной Жизни и соединились со Христом в этом и в будущем веке.