

Здоровье – дар Божий!

# Ангела за трапезой!

Россия превратилась в мировую свалку – некачественных и вредных продуктов питания. Когда нарушается характер питания, употребляются некачественные и вредные продукты, в тканях организма происходит накопление ядовитых веществ (токсинов) и происходит «взрыв», который и называется болезнью...

А большинство людей даже не догадываются, что Церковь имеет замечательный способ оздоровления духа и тела – пост, укрепляющий человека духовно и телесно.

Питание и здоровье человека тесно взаимосвязаны. Пища дает необходимые питательные вещества, которые регулируют деятельность всех органов человека. Пища – это то, без чего люди просто не могут существовать. Сегодня встретить здорового человека – великая редкость. За последнее время не в лучшую сторону изменилась экологическая обстановка. Соответственно и наше питание значительно ухудшилось, особенно качество продуктов. И самое главное – никто не сможет вернуть нам утраченное здоровье, если сами не осознаем истинной причины своих болезней – греховности!

Иеромонах Анатолий (Берестов), доктор медицинских наук, указывает одну из причин резкого повышения заболеваемости и смертности страны – низкое качество продуктов питания и замену натуральных компонентов на недоброкачественную и вредную пищу: «Молодежь травят, и травят сознательно, а общество молчит и ничего не предпринимает. Идет война, но война односторонняя. Есть силы, убивающие народ России, в первую очередь молодежь, и есть безмолвствующий, безвольный и поддающийся уничтожению народ и его власти... А между тем, если ситуация в России не изменится, то к концу века ни русских, ни украинцев, ни белорусов, ни других православных народов в России не останется».

В старину не было столько болезней, сколько есть в настоящее время. Потому что человек ел естественную пищу, природа была чистой. Все было чистым: фрукты, овощи, мясные продукты... А сейчас даже естественная пища калечит человека. Подумать только, чем мы, современные люди, питаемся?! Раньше урожай снимали по осени, а сейчас фрукты и овощи срывают недозревшими, накаченными и обработанными разными химикатами...

Старец Паисий Святогорец говорил, чтобы люди не увлекались опрыскиванием, а молились и с благого-

вением орошали посадки святой водой. Сегодня дошли до того, что плоды выращивают на гормонах и зреют они всего за одну ночь! Из-за инъекций гормонов и антибиотиков в овощи-фрукты, кур, коров, поросят, – пища, приготовленная из них, становится очень опасной для здоровья.

Несколько строк о полезных свойствах продуктов. **Свекла** оказывает успокаивающее и противосудорожное действие, выводит из кишечника токсины, полезна для сосудов, сок используют при онкологических заболеваниях. **Петрушка** богата витаминами и минералами, помогает при хронической усталости и упадке сил. Используется как болеутоляющее и бактерицидное средство, регулирует солевой обмен, препятствует образованию тромбов. **Укроп** – богат витаминами С, В1, В6, фолиевой кислотой, улучшает аппетит и является антисептиком, обладает противовоспалительным и сосудорасширяющим действием. **Курага** укрепляет сердце. **Шиповник** способствует укреплению стенок сосудов. **Овсяная крупа** улучшает пищеварение, повышает гемоглобин, выводит холестерин.

Несколько слов о вредных продуктах. **Маргарин** – это синтетический жир. Его частое употребление может привести к развитию гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также необходимо опасаться **дешевых колбас** и **сосисок**. **Растительное масло рафинированное, майонез, кетчуп, чипсы** – очень вредны для организма. Сейчас в России обычное дело по-быстрому перехватить «биг маг» или «хот дог». Но именно в них чрезмерно много углеводов, холестерина и трансжиров, приводящих к развитию сахарного диабета, рака молочной железы, к нарушению обмена веществ. Особенно такая пища вредна для детей. К примеру: один пакетик чипсов содержит огромное количество яда-канцерогена (500 предельно допустимых доз). Также в наших магазинах широкий выбор напитков типа: «кола», «фанта», «спрайт», которые вызывают ожирение, диабет и нарушение в желудочно-кишечной

сфере. И **каши быстро приготовления** канцерогенны...

Апостол Павел предупреждал, что в последнее время люди будут употреблять в пищу то, что запретил Господь. По данным «Медицинского информационного агентства» резкое увеличение в России онкологических заболеваний, возможно, связано с использованием генномодифицированных (ГМ) продуктов, особенно импортного картофеля.

Многие ученые опасаются страшных последствий от ГМ. Такая продукция часто ввозится к нам как гуманитарная помощь, нередко для детских учреждений. Пока мы не понимаем, чем для нас обернется западное «милосердие». По данным российских ученых у детей могут развиваться аутоиммунные заболевания, слабоумие.



Но современные родители, мамы, папы, бабушки, любят водить детей в Мак-Дональдс, нафаршированный ГМ-продуктами. Еще наши дети любят «марсы», «сникерсы», «твиксы», это маленькие сладкие «бомбочки» для здоровых желудков. Как врач, не советую покупать все эти «вкусности», уничтожающие здоровье!

Генномодифицированные растения и продукты являются очередной ловушкой для человечества и могут привести к его самоуничтожению. Ведь это настоящее кощунство – изменять творения Творца! Впрочем, православные знают, как оградить себя от беды – сила молитвы и крестного знамения – защита, равной которой нет в мире! И пожелаем находящимся за едой (завтраком, обедом, ужином): «Ангела вам за трапезой!» – молитва, призывающая благословение Божие на все блюда.

Православный врач Гладарева С.В.

Чудеса Божией милости

## Защитил нательный крестик

Бог любит каждого человека. И не карает за малейший грех. Терпеливо ждет, когда заблудившаяся по жизни как в лесу душа, вспомнит, наконец, Кто может избавить ее от любого страха...



**Созинова Лидия Семеновна:** На праздник Преображения Господня в августе я намыла яблочки-фрукты и положила в корзиночку. И сестру Татьяну отправила с этой корзиночкой в церковь – плоды освящать. А сама пошла за грибами в лес. Прошла дачный поселок, стала подходить ближе к лесу, у меня началось волнение. Никогда у меня сердце не волновалось так, будто боюсь чего. А чего боюсь, сама не знаю. Уже дошла до моего грибного места. И вдруг слышу – сзади кто-то за мной бежит с таким тяжелым дыханием, подумала, что кабан. Как зорю на весь лес! Обернулась – собака. Я попятилась, споткнулась и упала, конечно. Собака встала мне своими лапами не грудь. Глазу у нее горят страшно, вся лохматая, такая тяжелая. А я как-то догадалась – достала из-за ворота нательный крестик и показала ей. Знаете, собаку как ветром сдуло. И я потом еще слушала-слушала, думала, что где-нибудь треснет сучок, или хозяин крикнет, или она залает. Ничего подобного – тишина!

**Вопрос: А что Вам помогло, как думаете?**

**Лидия Семеновна:** Крестик помог! А еще перед тем, как в лес-то пойти, я «Царю Небесный» прочитала и помолилась святителю Николаю. Я так всегда молюсь. Да на пенечке в лесу еще оставила конфетки лесовику, может, это я неправильно делаю, а, конфетки-то?

**Вопрос: Лесовику? Это бесу, то есть?! Еще как неправильно! Ай-я-яй, вот он и прибежал Вас путь, лохматый и страшный!**

**Лидия Семеновна:** Вот-вот, я и духовнику своему монаху в Хотьковском монастыре, про этот случай рассказала, а он мне говорит: «Эх, мать, что же ты наделала!? В праздник такой! Ты бы лучше сама пошла в храм, а сестру старенькую дома оставила». Сестре-то в Татьянин день исполняется уже 90 лет. Еще духовник мой удивился, как это я додумалась крест достать из-за пазухи?! А я и рассказала ему еще про один страшный случай. Как-то насмотрелась я всякой дрянью по телевизору. И вот ночью снится такой кошмар: вампир спускается по стене прямо ко мне. Я дрожу от страха, но достаю свой крестик нательный и держу перед ним как преграду. Он сразу исчез. Проснувшись – а крестик-то и наяву держу в руках!!! Еще мне духовник сказал: «Вовремя про крест ты вспомнила, иначе лукавый бы так увел, что в лесу тебя сроду не нашли бы!» С той поры я чаще стала в храм ходить.

**Вопрос: А когда Вы в Бога поверили?**

**Лидия Семеновна:** А в Бога я давно верю. У меня мама была верующая, Мария Васильевна Пантелева. Мы жили в Сабурове. Было нас у мамы пятеро детей. Две сестры уже умерли. Я с 41-го года. Отец меня видел, но я его не помню, он в войну погиб, воевал под Ленинградом, там, в болотах и остался лежать. А раньше, мама говорила, на Пасху отец всегда ходил в храм. И детей всех с собой забирал. Ему иной раз батюшка говорил: «Семен Гаврилович, давненько Вы в церкви не бывали!» Все – на следующий же день отец идет на службу. Послушный был, хороший, не пьяница. Даже мама, бывало, покупала ему четвертинку специально, чтобы поговорить с ним, а то – все молчит да молчит. Молчун был. И мама тоже всегда молилась. За стол не сядет без того, из-за стола не выйдет, спать не ляжет. И я рядом с ней на колени вставала. С малых пор я к Богу привыкла. С семи лет уже бегала в Лавру куличи святить. У некоторых отнимали, у меня – никогда. Слава Тебе, Господи! Меня Бог-то любит.

Наука для религии

## Феномен крестного знамения



Ученые-физики Санкт-Петербурга выявили уникальные бактерицидные свойства, появляющиеся в воде от ее освящения молитвой и крестным знамением.

Идущий с древности обычай крестить пищу и питье перед трапезой имеет глубокий мистический смысл: еда очищается буквально за мгновение. Это великое чудо происходит ежедневно. Ученые 10 лет работали безвозмездно – лишь для того, чтобы дать людям возможность ощутить и увидеть целительную силу Бога. Проверили действие молитвы «Отче наш» и крестного знамения на патогенные бактерии. Для исследования были взяты пробы вод из различных водоемов – колодцев, рек, озер. Во всех пробах содержались кишечная палочка, золотистый стафилококк. Оказалось, что если прочесть молитву «Отче наш» и осенить пробы крестным знамением, то количество вредных бактерий уменьшалось в 7, 10, 100 и даже более 1000 раз! Человеческий глаз уловить эти целительные изменения структуры воды, конечно, не может. Но прибор-спектрограф дает объективную оценку этого явления. Оптическая плотность водопроводной воды, освящаемой совершением над ней крестного знамения обычным верующим, повышается почти в 1,5 раза! А при освящении священником – почти в 2,5 раза! Интересен результат освящения воды крещеным, но неверующим человеком, не носящим нательный крест. Оказалось, что вода «различает» даже степень веры – оптическая плотность изменилась только на 10%! Воистину – «по вере вашей – да будет вам»!