

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА РЕЛИГИОЗНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Согласно результатам исследования установлено, что ощущение трансцендентного единства, которое возникает при совершении религиозных обрядов, является физиологическим следствием ритуального поведения. Молитва, богослужение и медитация способствуют снижению артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхательных движений. Благодаря этому снижается уровень гормона кортизола в крови и улучшается общее состояние иммунной системы. Ритмические ритуалы влияют на гипоталамус, тонко меняя автономные реакции систем умиротворения и возбуждения. Медленные ритмичные действия, такие как песнопения или созерцательная молитва, стимулируют умиротворяющую систему,

которая включает тормозной эффект гиппокампа. Он работает как шлюз, регулируя потоки нервных стимулов, поступающих к разным областям мозга. Одной из таких структур является ориентационно-ассоциативная зона, которая помогает отличать собственное «я» от остальных частей мира. При недостатке сенсорных данных эта зона будет более мягко определять границы «я», в результате чего и возникают те переживания единства, которые часто упоминают участники ритуалов.

При быстрых ритмах, как в случае танцев суфиев или вудуистских обрядов, гиппокамп сдерживает чрезмерный поток нервных импульсов, что опять же приводит к ощущению трансцендентного единства.

## РИТУАЛЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФЕКЦИЙ

В религиозных обрядах распространены иррациональные ритуалы, способствующие распространению инфекций. К ним относятся обрезание, причастие, ритуал «перекатывания» в индуизме, ритуальное омовения, паломничество. Паломничество часто ассоциировано со вспышками менингококковой инфекции. Индуистский ритуал перекатывания, в ходе которого мужчины с обнаженным торсом ложатся на землю и катятся боком вокруг храма примерно 600 м, сопряжен с риском заражения кожным гельминтозом. Умерщвление плоти и различные формы самоистязания как способ получения духовного опыта или покаяния существуют во многих религиозных культурах. Телесные повреждения, которые люди наносят сами себе, становятся дополнительными путями для возможного возникновения инфекций. Святые источники и святая вода нередко содержат огромное количество штаммов микроорганизмов, в том числе патогенных. Так, в священную реку Ганг ежедневно сливается по меньшей мере 200 млн л неочищенных отходов жизнедеятельности человека, поэтому купание в ней ассоциировано с развитием целого ряда инфекционных заболеваний, включая холеру. В центре многих религий находятся священные реликвии — кресты, иконы, черный камень Каабы и др., которые принято целовать в ходе ритуального поклонения. Реликвии, к которым прикасаются губами тысячи людей, становятся источником передачи патогенных микроорганизмов. По результатам недавно проведенных исследований установлено, что участие в религиозных ритуалах коррелирует с распространенностью инфекционных заболеваний, передающихся от человека к человеку.

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук



Взимку нашій шкірі та волоссю як ніколи бракує вітамінів та різних поживних речовин, тому саме час подбати про їхнє поповнення в організмі.

Мед — це унікальний природний продукт, цілющі властивості якого люди використовують дуже давно. Властивості меду пояснюються його багатим хіміко-біологічним складом. Він містить вуглеводи (75–80%) — фруктозу, глюкозу, сахарозу; фолієву кислоту, провітамін А, вітаміни групи В, вітаміни С, Е і К; мікроелементи — калій, кальцій, магній, мідь

## Медова косметика

### ПРОТИ ВИПАДАННЯ ВОЛОССЯ

Для волосся мед найчастіше використовують як компонент при приготуванні масок у домашніх умовах. Мед насичує волосся вітамінами і мікроелементами, завдяки чому воно зміцнюється, виглядає здоровим і блискучим.

Особливо корисним мед буде для ламкого, тонкого, ослабленого і тьмяного волосся. У комбінації з іншими продуктами він добре живить, зволожує, перешкоджає випаданню, відновлює структуру волосся по всій довжині.

Медові маски покращують кровообіг у клітинах шкіри голови, що, своєю чергою, активізує ріст волосся і зміцнює волосяну цибулину.

При посіченому волоссі медові маски рекомендують робити двічі на тиждень.

Результат від масок на основі меду особливо помітний на світлому волоссі — він відтіняє русяві пасма та наповнює їх природним блиском.

До медових масок для волосся з метою посилення їхнього впливу на чуприну прийнято додавати жовток, коньяк, кефір, оливкову олію, лимонний або цибулевий сік.

### ПРОТИ ПРИЩІВ І ПОДРАЗНЕНЬ

Мед позитивно впливає на шкіру обличчя, а саме: живить, зволожує; усуває подразнення і прищі завдяки протизапальним властивостям; тонізує; поліпшує кровообіг; стимулює регенерацію тканин і оновлення клітин; омолоджує і підтримує шкіру в тонусі.

Відповідно до додаткових компонентів маски для обличчя на основі меду підходять для всіх типів шкіри. Проте насамперед вони рекомендовані для сухої, зів'ялої шкіри, з метою лікування прищів, для живлення і відновлення тьмяної і схильної до лущення шкіри.

Протипоказаннями для використання домашніх засобів, виготовлених на основі меду, є алергія на цей продукт та розширені судини. У всіх інших випадках медова косметика принесе тільки користь