**Відділ здоров'я**

**Української Уніонної Конференції**

Читання по здоровому способу життя для суботнього богослужіння

(Матеріал підготовлений за книгою А. Хацінського "Секрети здоров'я і довголіття")

**2 квартал 2021 р.**

**3 квітня Лікування діабету**

 **«Він зламаносердих лікує, і їхні рани болючі обв'язує» (Пс. 146: 3).**

Незважаючи на різноманіття лікарських препаратів для лікування цукрового діабету, найкращими залишаються правильна дієта і достатня фізична активність. Цікаво відзначити, що відомий співак Федір Шаляпін, страждаючи на ЦД 2-го типу, за спогадами різних людей, які знали його, перед їжею завжди намагався займатися будь-яким фізичним навантаженням, наприклад, рубав дрова. Для нього це була хороша можливість контролювати свою хворобу. Під час фізичного навантаження наші м'язи стають настільки голодними, що починають частково засвоювати глюкозу без інсуліну. Цукор в крові при цьому ефективно знижується, зменшується потреба в ін'єкційних дозах інсуліну і цукрознижуючих препаратах. Людям з ЦД вкрай необхідна достатня фізична активність: ходьба, їзда на велосипеді, плавання, робота на городі і ін. Для ходьби потрібно виділити мінімум 40-60 хвилин в день і пройти при цьому 3-5 км. Найбільшу користь приносить навантаження після їжі, так як саме в цей час цукор надходить у кров. Якщо у вас є захворювання серцево-судинної системи і ЦД, то перед тим як збільшити фізичну активність, проконсультуйтеся з лікарем. Уникайте фізичних навантажень, що супроводжуються стресом. Для контролю цукру крові корисні збори трав у вигляді настою або чаю. Приймати їх слід за 30 хвилин до їди протягом 3-4 тижнів, а потім зробити перерву на 1-2 тижні. Вживайте також подрібнене насіння розторопші. Речовини, що знаходяться в насінні, допоможуть печінці, яка також страждає при діабеті, в очищенні крові. Для цього можна додавати 1 ст. л. насіння для заварювання в один з вищеописаних зборів або приймати розторопшу в сухому вигляді з їжею по 1 ч. л. 3 рази на день. Тривалість прийому - протягом 30 днів 2 рази на рік. Для профілактики і лікування ускладнень, пов'язаних з діабетом, використовують контрастні ванночки для ніг і рук. Вони покращують кровообіг в кінцівках, сприяють зростанню дрібних судин і відновленню нервових волокон, які часто страждають при цій хворобі. Візьміть два тази з гарячою (до 39 ° С) і холодною водою. Помістіть кінцівки в таз з гарячою водою на 3 хвилини, а потім в таз з холодною водою на 30 секунд, і так 5 -6 разів. Робіть контрастні ванночки протягом 10 днів. Повторюйте цю процедуру 2-4 рази на рік. Зазвичай після такого курсу ванн зменшується або зникає оніміння, поколювання в пальцях рук і ніг, поліпшується їх рухливість, крім того, вони не так швидко мерзнуть в холодну погоду. Якщо ж на стопі є трофічна виразка або рана, тоді необхідно дочекатися їх загоєння і тільки потім робити процедуру. Пам'ятайте, що в цій ситуації використовувати контрастні ванни не можна! Якщо вам поставили діагноз цукровий діабет, не впадайте у відчай, сьогодні багато відомих людей, маючи цю недугу, не здаються, але продовжують жити повноцінним активним життям. Один з них - американець ЕйденБейл. Цей чоловік, що лікується інсуліном, влаштував марафон на 6500 км, перетнув північноамериканський континент і на власні кошти організував Дослідницький діабетичний фонд. У боротьбі з хворобою вас буде підтримувати Господь, Він співпереживає кожній людині, що відчуває страждання. «Він зламаносердих лікує, і їхні рани болючі обв'язує». (Пс. 146: 3).

**10 квітня Незапланована поїздка**

**«Мої думки - не ваші думки, не ваші шляхи - шляхи Мої, говорить Господь» (Іс. 55: 8).**

- Чесно кажучи, я не збирався до вас приїжджати, - сказав Валерій Петрович, гість нашого санаторію. - Разом з моєю дружиною повинна була приїхати її подруга, - продовжив він. - Але в останній момент склалися обставини, які поміняли її плани. Тому дружина вмовила їхати мене. Це був високий і кремезний чоловік зі світлим кучерявим волоссям. Коли він увійшов до кабінету і сів, я з побоюванням подивився на ніжки пластикового стільця, які прогнулися під його чималою вагою. У минулому Валерій Петрович був військовослужбовцем, кандидат в майстри спорту з боротьби. Але пішовши на пенсію, він швидко набрав зайву вагу і незабаром захворів на цукровий діабет. Тепер кожен день йому доводилося приймати таблетки, щоб контролювати цукор. Поступово з'явилися проблеми з печінкою, задишка і відчуття оніміння в кінчиках пальців ніг. Після огляду чоловіка я дав йому рекомендації.

- Режим ходьби у вас буде загальний, намагайтеся ходити з усіма на прогулянку далекими маршрутами. Харчування у нас рослинне, але для вас будуть ще особливості. Деякі страви кухар вам замінить.

- О, мене вже попередили, - посміхаючись, відповів він. - Постараюся протриматися 10 днів на вашій траві. Думаю, що з голоду не помру.

 - Так, добре, - сказав я. - У нас тут триразове харчування, але для вас було б краще не вечеряти, а замість вечірньої їжі випити настій з насіння льону.

У цей момент чоловік перестав посміхатися, його очі округлилися. Бачачи його реакцію, я пояснив, що це рекомендація і що він може вечеряти. Але було б краще, якби він поступово відмовився від вечері. Валерій Петрович трохи заспокоївся, і далі ми поговорили про інші призначення. В кінці нашої розмови я сказав йому:

- Пам'ятайте, що багато в чому успіх вашого лікування залежить від дієти та фізичної активності. У нас в холі будуть проходити лекції на різну тематику, приходьте обов'язково на тему про цукровий діабет. Минуло кілька днів, наш гість звик до нового харчування і режиму. Було видно, що йому тут сподобалося. Особливо Валерій Петрович виявляв старанність у фізичній активності, намагаючись ходити якомога більше, хоча перший час це давалося йому насилу. Його обличчя червоніло, а все тіло покривалося потом, коли він повертався після чергової прогулянки. Незабаром в його стан почав швидко змінюватися. Такі стрімкі результати з'являються не завжди, але цей випадок був особливим. Цукор в крові на початку приїзду був близько 10 ммоль/л, але протягом тижня він став нормальним. Поступово ми почали знижувати дозу протидіабетичних препаратів, і показники цукру в крові продовжували залишатися в межах норми. Потім ми зовсім скасували таблетки, і цукор залишився на колишніх цифрах. Це було просто неймовірно! Його організм відновив свою здатність ефективно засвоювати глюкозу, обмін речовин покращився. Задишка, оніміння пальців ніг і деякі інші проблеми швидко зникали. Я вже не пам'ятаю, наскільки схуд наш гість. Але було видно, що він залишився задоволений. Можливо, цей результат був досягнутий швидко, так як в минулому чоловік займався спортом. Однак без Божого втручання ми не мали б такого успіху. Пам'ятаю, як одного разу він дзвонив своїм знайомим, і ті запитали, як у нього справи. Чоловік з гумором відповів: «Що вам сказати? Якщо коротко: годують вівсом і ганяють, як коней, але мені тут подобається». Звичайно, харчування у нас не складається тільки з вівсянки, як правило, воно різноманітне і смачне. Незважаючи на те, що Валерій Петрович пізніше перейшов на дворазовий прийом їжі, він не відчував себе голодним. Його організм отримував всі необхідні речовини. Часто люди їдять багато, але незбалансовано, споживаючи тільки надлишок калорій. Однак їх організм залишається «голодним», бо не отримує важливі вітаміни і мікроелементи. А наше меню хоч і рослинне, але повноцінне. На прощальному вечорі Валерій Петрович ділився своєю радістю і досягнутими результатами. Крім того, вони з дружиною почали читати Біблію і більше дізнаватися про Бога, Який милостивий до людей.

**17 квітня Що цар побачив на печінці?**

«**Тому що цар вавилонський став на роздоріжжі, на початку двох доріг, для ворожіння: трясе він стрілами, питає домашніх божків, розглядає печінку**» (Єз. 21:21).

Одного разу вавилонський цар Навуходоносор стояв на роздоріжжі двох доріг. Він виявився перед вибором: повернути на схід і воювати з амонітянами або піти на захід проти Єрусалиму. Щоб прийняти рішення, цар вдався до ворожіння. Один з найдавніших способів ворожіння - за зовнішнім виглядом нутрощів тварини. Особливо часто використовувалася печінка ягняти. Вона ділилася на безліч ділянок, за кожну з яких відповідав якийсь певний бог, який залишає на нутрощах тварини знаки, які могли прочитати досвідчені віщуни. Воля богів визначалася по зміні кольору і форми печінки. Що ж побачив цар на печінці тварини? Перед тим як відповісти на це питання, давайте розглянемо будову і функції печінки. Печінка людини знаходиться в правому підребер'ї і складається з правої і лівої доль. На нижній поверхні знаходиться жовчний міхур, а зовні вона покрита тонкою плівкою. Ця найбільша залоза людини (близько 2 кг) вважається найважливішою біохімічною лабораторією організму, де відбувається синтез необхідних і знешкодження токсичних речовин. Печінка займає центральне місце в обміні речовин. Обмінні реакції в печінці протікають дуже інтенсивно. У зв'язку з цим вона споживає значну кількість кисню. Через печінку за одну годину протікає близько 100 літрів крові. У ній проходить більше 500 біохімічних реакцій вуглеводного, жирового і білкового обміну. Ця багатофункціональна залоза, бере участь в процесі травлення, обміні речовин, кровообігу і контролює стан внутрішнього середовища організму. У печінці відбувається синтез і розщеплення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів. Вона регулює обмін цукру в крові, виводить з організму токсини, наприклад, алкоголь і сечовину, бере участь у підтримці постійної температури тіла. Печінка виробляє за добу 500-600 мл жовчі, яка необхідна для нормального засвоєння жирів. Крім того, цей орган має унікальну властивість регенерації, тобто відновлення своєї структури після пошкодження. Білки печінки оновлюються всього за 7 днів, а оновлення білків в інших органах відбувається за 17 днів і довше. Цей орган здатний відновлювати первісний розмір навіть при збереженні всього лише 25% своєї здорової тканини. За допомогою простого тесту можна визначити, чи в порядку ваша печінка.Він не є універсальним, але може допомогти в самодіагностиці. Дайте відповідь на наступні питання «так» чи «ні».

1. Чи залишає бажати кращого ваш колір обличчя?

2. Чи відливають білки очей жовтизною?

3. Чи є у вас на обличчі судинні зірочки і / або пігментні плями?

4. Чи турбує вас тяжкість в правому підребер'ї?

5. Чи погано ви переносите жирну їжу?

6. Чи є у вас зайва вага?

7. Чи проходили ви недавно курс лікарської терапії?

8. Чи покритий ваш язик жовтуватим нальотом?

9. Чи швидко ви втомлюєтеся, чи легко роздратовуєтесь?

10. У вас поганий апетит?

11. Чи відчуваєте ви в роті присмак гіркоти?

12. Чи ви схильні до алергії?

Якщо у вас 2 і менше відповідей «так», швидше за все, ваша печінка в хорошому стані. Якщо від 2 до 6 відповідей «так» - необхідна зміна способу життя. Якщо 6 і більше відповідей «так», то вам потрібно звернутися до лікаря. А тепер повернемося до вавилонського царя, який уважно розглядав печінку. На зрізі цього органу він побачив його звичайну будову. Однак зіставивши побачений малюнок з ворожінням на стрілах, він прийняв рішення взяти Єрусалим. Цікаво, що його військовий похід увінчався успіхом. Однак нам не слід так чинити, звертаючись до сучасних ворожбитів. Цар Давид, який здобув не одну перемогу в битвах, говорив: «Слово Твоє - світильник нозі моїй і світло для стежки моєї». (Пс. 118: 105). Коли ми привчимо себе в покорі серця чути Божий голос через Його Слово, тоді будемо робити правильний вибір. «І вуха твої будуть чути те слово, яке позад тебе казатиме: "Це та дорога, то нею ідіть", якби ви ухилилися направо, і якби ви ухилилися наліво» (Іс. 30:21).

**24 квітня До чого призводить недосвідченість?**

**«Він раптом за нею пішов, немов віл, до зарізу проваджений, і немов пес, що ведуть його на ланцюгу до ув'язнення, як той птах, поспішає до сітки, і не знає, що це на життя його пастка.....» (Притч. 7:22, 23).**

Печінка - один з найбільш «терплячих» органів нашого організму. Але хоча печінкова тканина досить добре відновлюється, цей орган все одно потребує дбайливого ставлення. Через незнання і недосвідченість ми можемо пошкодити його. Щоб уникнути цього, ми повинні знати, що ж є для нас загрозою. Найбільш частою причиною, що приводить до захворювань печінки, є вживання алкоголю. Жирова дистрофія печінки - це патологічна зміна печінкової тканини, в 2/3 випадків вона пов'язана з вживанням алкогольних напоїв. Цей діагноз ставлять не тільки людям, залежним від спиртного, а й представникам вищих верств суспільства: політикам, бізнесменам, дипломатам і діячам мистецтва. У певної категорії людей чарка коньяку або горілки є неодмінним атрибутом фуршетів або засобом для зняття стресу після робочого дня, а іноді просто «для апетиту». Такі люди прекрасно себе почувають і не усвідомлюють необхідність відмови від спиртних напоїв. І вони часто бувають здивовані, коли при обстеженні у них виявляються патологічні зміни печінки. Справа в тому, що коли з їжею в організм надходять жири, печінка добуває з них енергію. Але під впливом алкоголю печінкові клітини пошкоджуються і обмін жирів порушується. Тепер вони накопичуються в печінці, викликаючи жирове переродження органу. Потім надлишок жирів починає інтенсивно окислюватися, що призводить до гепатиту, а згодом і до цирозу. Чим більше добова доза алкоголю, тим швидше розвивається цироз. У жінок у зв'язку з гормональними особливостями навіть невелике вживання спиртного веде до його розвитку. «Жирна» печінка ніяк себе не проявляє, на цій стадії ще можливо лікування, але якщо процес піде далі - досягти цього буде вже складно. Надлишок жирів в їжі, особливо тваринних, є ще однією проблемою. Поступаючи в організм, вони починають накопичуватися в печінкових клітинах, заміщаючи здорову тканину. В результаті виникає неалкогольна жирова хвороба печінки. Для засвоєння зайвих жирів потрібно більше жовчі, тому ця залоза змушена надмірно працювати, що також негативно на ній позначається. Багато людей вважають за краще смажені продукти, вони більш апетитні і з хрусткою скоринкою. Однак при смаженні жири окислюються, утворюючи канцерогенні речовини, які печінці доводиться знешкоджувати. Смажене м'ясо, оладки або картопля фрі - все це потенційні носії шкідливих для організму канцерогенних речовин. Особливо багато їх утворюється в апетитній частині продукту - рум'яній скоринці і підгорілих місцях. Необхідно також пам'ятати про шкоду тривалого контакту з побутовою хімією, отрутохімікатами, лаками, фарбами та іншими хімічними речовинами. Особливо їх слід уникати людям, які мають захворювання печінки. Існує також вірусна причина пошкодження цього органу. Сьогодні виявлено більше десятка вірусів, здатних викликати гепатит. Частина їх потрапляє в організм через кров, а частина - через їжу і воду. Тому необхідно кип'ятити воду і піддавати термічній обробці продукти харчування, якщо ми не впевнені в їхній якості. У 7-му розділі книги Притч Соломон розповідає, як він у вечірній час дивився через вікно свого будинку на вулицю. Цар звернув увагу на юнака, який йшов по дорозі. Назустріч йому вийшла жінка з підступним серцем. «Прихилила його велемовством своїм, облесливістю своїх губ його звабила». (Притч. 7:21). Юнак, втративши розсудливість, пішов за нею, поки стріла не пронизала його печінку. Сьогодні людей приваблюють вогні вечірнього міста і реклама розважальних закладів. Алкоголь і нездорова їжа стають для багатьох приємними, але наслідки їх гіркі. Нехай же наші почуття будуть керовані волею, а воля керується мудрістю. «Скажи мудрості: "ти сестра моя!" а розум назви: Мій довірений! щоб тебе стерегти ... від чужинки, що мовить м'якенькі слова» (Притч. 7: 4, 5).

**1 травня Печінка любить трави**

**«І ходив Він по всій Галілеї, по їхніх синагогах навчаючи, та Євангелію Царства проповідуючи, і вздоровлюючи всяку недугу, і всяку неміч між людьми». (Мт. 4:23).**

**Корінь кульбаби** є одним з найкращих лікарських засобів при захворюваннях печінки. Найбільшу цінність представляють корені, викопані восени. Їх необхідно заготовляти після перших морозів, коли підмерзає надземна частина рослини. Вони містять велику кількість інуліну, слиз, жири, ферменти, флавоноїди, цінний набір мікроелементів і безліч інших корисних речовин. Настій з кореня виявляє легку жовчогінну дію, регулює роботу підшлункової залози, покращує детоксикаційну функцію печінки і володіє протизапальними властивостями. Авіценна описує цей засіб як ефективний при цирозі, його призначають при гепатиті, жировій дистрофії печінки і застої жовчі. Спосіб застосування: 2 ч. л. сухого кореня кульбаби на 1 склянку окропу, настоюйте на водяній бані 1 годину, приймайте за 20 -30 хвилин до їжі протягом місяця.

**Корінь цикорію** в народній медицині вважають «бальзамом» для печінки і підшлункової залози. Краще використовувати сировину, зібрану восени. Корінь цикорію містить безліч цінних органічних речовин і мікроелементів. Рослина не накопичує стронцій і цинк, навіть якщо росте в несприятливих екологічних умовах. При експериментально викликаному гепатиті у тварин має протизапальну, жовчогінну, гепатопротекторну дію, а також нормалізує функцію і відновлює структуру печінки. Відвар з кореня цикорію має виражені протидіабетичні властивості. При тривалому застосуванні відзначаються антисклеротичні властивості, поліпшується пам'ять, посилюється кровопостачання в кінцівках, проходить або зменшується почуття «оніміння». Спосіб застосування: 1 ст. л. кореня цикорію залийте 0,5 літра окропу і настоюйте 40-60 хвилин в термосі або на вогні без закипання. Приймайте за 20-30 хвилин до їжі протягом місяця.

**Насіння розторопші.** Тільки в 1968 році в Мюнхенському інституті фармацевтики був розшифрований біохімічний склад розторопші плямистої. Головною складовою цієї лікарської рослини є рідкісна біологічно активна речовина -силімарин. Крім того, виявлені такі мікроелементи, як цинк, мідь, селен, вся група жиророзчинних вітамінів, кверцетин, полі ненасичені жирні кислоти - всього близько 200 біохімічних компонентів. З насіння розторопші виробляють лікарські препарати «Силібор», «Карсил», «Легалон» і ін. Основний компонент цих препаратів - силімарин, представляє собою суміш цінних флавоноїдів.

**Спосіб застосування:**

1. Приймати по 1 ч. л. подрібнених плодів розторопші 3 рази в день за 20-30 хвилин до їжі (при проблемах зі шлунком - з їжею). Краще брати насіння, подрібнене на муку, але не шрот, так як він не має масла.

2. Вживайте масло насіння розторопші 1 / 2-1 ч. л. в день з їжею.

3. З'їдайте по 1-2 ч. л. в день пророслого цільного насіння з росточком 2-3 мм. Курс лікування при будь-якому із способів - 1 місяць. Водний настій з насіння розторопші містить мало силімарину, тому його застосування неефективне.

Біблія говорить, що Христос зціляв всяку недугу і всяку неміч між людьми. Йому не складно доторкнутися і до хворої печінки, щоб відновити її. Але Він дає нам цілющі трави для відновлення здоров'я. Однак Ісус, зцілюючи, проповідував Благу вістку. Євангеліє. Це радісна вістка про те, що Бог приймає кожну людину, яка усвідомлює потребу в прощенні. Господь прощає всі гріхи і через віру в Нього дарує звільнення від беззаконня і вічне життя. Давайте відгукнемося на цю вістку і приймемо Христа своїм Спасителем.

**8 травня Як уникнути застою жовчі**

**«Прагну до мети, до почесті високого поклику Божого в Христі Ісусі»(Флп. 3:14).**

Жовчний міхур являє собою невеликий еластичний мішечок, що вміщає 50-80 мл згущеної жовчі. За добу наша печінка здатна виділити 500-1200 мл жовчі, функція якої полягає в розщепленні жирів. Коли відбувається процес перетравлення їжі, жовчний міхур скорочується, викидаючи концентрат жовчі, а потім вже сама печінка продовжує виділяти її в необхідній кількості. До складу жовчі входить вода, жовчні кислоти, лецитин, холестерин, слиз, білірубін та інші речовини. Кількісне співвідношення цих речовин впливає на в'язкість і виділення жовчі, а також ризик утворення жовчних каменів. Так, наприклад, при надмірній масі тіла в печінці утворюється більше холестерину і виділення його з жовчю зростає (1 зайвий кілограм збільшує виділення на 20 мг на добу). Тому при ожирінні жовч постійно перенасичується холестерином, поступово згущується, застоюється і утворює пластівці. Застій і порушення виділення жовчі часто починається в дитячому або юнацькому віці. Цей стан називають дискінезією жовчовивідних шляхів. Тривала дискінезія може призвести до холециститу і каменеутворення. Причинами її є порушення в харчуванні: вживання недоброякісної або жирної їжі, нерегулярність в харчуванні, переїдання,їжа перед сном. Хвороба зазвичай з'являється у людей з нестійкою нервовою системою, а також у тих які ведуть малорухливий спосіб життя. Часто дискінезіявиникає вже на тлі іншого захворювання: гастродуоденіта,виразкової хвороби, лямбліозу, гельмінтозу, гепатиту, дисбактеріозу, неврозу, травми сонячного сплетення і інших хвороб. Люди, які страждають дискінезією, відчувають підвищену стомлюваність, дратівливість, головні болі, сильне серцебиття, пітливість. Але основною скаргою є болі вправому підребер'ї. При гіпертонічній дискінезії, коли підвищується тонус жовчного міхура і спазмують сфінктери, які регулюють виділення жовчі, виникають приступи гострого болю, що тривають недовго. Найчастіше такий біль виникає після емоційної або фізичної перевтоми, прийому жирноїабо гострої їжі. При гіпотонічній дискінезії болі тупі, ниючі, з почуттям розпирання в правому підребер'ї, вони носятьпостійний характер, нерідко супроводжуються нудотою,зниженням апетиту і відрижкою. Щоб уникнути розвитку дискінезії жовчних шляхів,необхідно дотримуватися режиму праці та відпочинку, правильно ірегулярно харчуватися, систематично займатися фізкультурою,взяти під контроль стресові ситуації. Але що не менш важливо,так це черевне (діафрагмальне) дихання. Роблячи вдих, важливороздувати живіт, а не груди. В цьому випадку діафрагма буде більшефективно опускатися вниз. Рухи діафрагми спорожнюютьвенозну систему черевної порожнини і проштовхують кров догрудної клітки Тим самим активізується кровообіг в печінці та інших органах, нормалізується внутрішньочеревнийтиск, краще відділяється жовч, відбувається масаж кишечника і його своєчасне очищення. Перешкоджати цьому процесу може туго стягнутий одяг на талії або пояс. Прислухавшись до цих простих порад, ми зможемо уникнути застою жовчі і розвитку більш серйозних проблем зі здоров'ям. Не менш важливо уникнути застою і в духовному житті, якийстановить велику небезпеку. «Життя християнина – цебитва і військовий похід. Від них немає порятунку, зусилля повиннібути постійними і наполегливими. Саме безперервнимистараннями ми можемо здобувати перемогу над спокусамисатани. Ми повинні прагнути до моральної чистоти іхристиянської чесності, з невтомною енергією і стійкоюрішучістю не відступати від своїх намірів. Ніхто не будепіднесений на небо, не докладаючи непохитних і наполегливих зусиль заради себе самого». (Е. Уайт. Служіння зцілення, с. 453).

**15 травня Несподівана знахідка**

**«Уважайте ж на себе ... щоб день той не прийшов несподівано» (Лк. 21:34).**

Нерідко камінь в жовчному міхурі є повноюнесподіванкою для людини, адже часто хвороба ніяксебе не проявляє. І тільки лікар, який проводить ультразвукове дослідження, ставить цей діагноз і потім спрямовує здивованого пацієнта на консультацію до хірурга. Розвиток жовчнокам'яної хвороби (ЖКХ) швидкозросла в другій половині ХХ століття. За останні 40 років захворюваність в світі в середньому подвоюється кожні 10років. За даними епідеміологічних досліджень, частота ЖКХ серед дорослого населення Європи складає всередньому 15%. Які ж чинники ризику цього захворюванняі чи можна запобігти його розвитку?

**1. Вік**. У міру збільшення віку ризик ЖКХ істотно зростає. Люди старше 70 років в 30-40%випадків страждають цим захворюванням. Однак в останні роки відзначено омолодження ЖКХ. Дослідження 1986 року показало найбільшу захворюваність (71,1%) у віці 40-59 років, причому 36,3% припало на віковий період 40-49 років. Постійно збільшується кількість хворих дітейз цією патологією. Ці дані говорять про те, що старіння організму впливає на обмін речовин і утворення каменів, але воно не є головним у розвитку хвороби.

**2. Стать.** Жінки страждають ЖКХ частіше, ніж чоловіки, в середньому співвідношення становить 2,5/1. Це пов'язано з гормональним фоном. Найчастіше захворювання виникає ужінок, які народжували багато разів (4 і більше пологів). У жінок, які приймають гормональні контрацептиви на основі прогестинів, а також естрогенів, в 2 рази частіше діагностують ЖКХ в порівнянні з тими, хто не приймав ці препарати. Прийом естроген них препаратів в період менопаузи призводить до збільшення ризику утворення каменів в жовчному міхурі в 2,5 рази.

**3. Харчування.** Ймовірно, найбільш значним факторомризику утворення каменів є вживання висококалорійних продуктів. Цей факт доводиться тим, що у жителів країн Африки, харчування яких відрізняється низькою калорійністю, жовчні камені спостерігаються досить рідко (менше 5%). Відзначено, що вживання їжі з високим вмістом холестерину (яєць, сиру, вершкового масла, м'яса) і рафінованих вуглеводів (цукру, здобних виробів) збільшує насичення жовчі холестерином, що призводить до поступового утворення холестеринових каменів. Брак харчової клітковини порушує своєчасне очищення кишечника, що також сприяє каменеутворенню. Помірна по калорійності дієта і достатнє вживання фруктів і овочів є хорошою профілактикою ЖКХ. Дослідження показують, що споживання їжі з високим вмістом ненасичених жирів (горіхів, насіння, рослинних масел, насіння льону) було пов'язано з низьким ризиком ЖКХ у чоловіків.

**4. Метаболічний синдром** - це поєднання таких хвороб як ожиріння, цукровий діабет 2-го типу, високий рівень тригліцеридів (підвищуються при вживанні солодкої і жирної їжі, навіть безхолестерину), низький рівень ліпопротеїдів високої щільності, підвищений рівень інсуліну в крові і малорухливий спосіб життя. Практично всіх перерахованих факторів можна уникнути, якщо стежити за своєю вагою, харчуванням і приділяти час достатній фізичній активності.

**5. Генетична схильність.** ризик утворення жовчних каменів в 2-4 рази частіше в осіб, родичі яких страждають ЖКХ, особливо з групою крові О (1) і А (2).

**6. Інші причини:**

**Куріння.** У чоловіків, які палять захворювання зустрічається частіше, ніж у жінок, що палять.

**Дискінезія жовчовивідних шляхів і захворювання печінки,** що призводять до застою жовчі.

**Інфекції жовчовивідних шляхів: клостридії, кишкова паличка, лямбліоз, опісторхоз та ін.**

**Прийом лікарських препаратів:** деякі сечогінні, нікотинова кислота, фібрати, «цефтріаксон», гормональні контрацептиви і їханалоги. Людям, схильним до ЖКХ, слід уникати прийому цих медикаментів. Жовчнокам'яна хвороба може застати нас зненацька, адже ми, здавалося, відчували себе нормально. Так може відбуватися і в інших сферах нашого життя. Нам здається,що життя йде своєю чергою і завтрашній день буде таким же, як і сьогодні. Однак незабаром на нашій планеті Земля відбудуться дивовижні події. Бог бажає попередити нас про них, щоб ми приготувалися до них. Давайте будемо вивчати біблійну книгу Об’явлення і дотримуватися написаного в ній. Тоді ми дізнаємося про майбутнє і небудемо захоплені зненацька. «Блаженний, хто читає, і ті, хто слухає слова пророцтва та додержує написане в ньому, час бо близький!» (Об'яв. 1: 3).

**22 травня Навіщо організму потрібен вітамін В12?**

**«Хто, як той мудрий, і значення речі хто знає?» (Екл. 8: 1).**

Одним з найбільш важливих і об'ємних досліджень дієтології ввідношенні вегетаріанського харчування є «ChinaStudy» (дослівно: «Китайське дослідження»). Воно проводилося під керівництвом доктора Т. Коліна Кемпбелла, в ході якого були проаналізовані дані близько 6500 чоловік з 2400 регіонів Китаю і Тайваню. Висновок автора зрезультатів дослідження свідчить: дієта, заснована на натуральній рослинній їжі (веганська), в цілому є більш здоровою, ніж типова дієта західних країн з великою кількістю тваринних продуктів. У цьому дослідженні було показано, що добре сплановане вегетаріанське і веганське харчування задовольняє потреби організму у всіх харчових компонентах на всі періоди життя, включаючи вагітність, грудне вигодовування, дитинство, юність. Однак при вживанні дієти, що складається виключноз рослинної їжі, слід звернути увагу на додатковий прийом вітаміну В12. Вітамін В12, або ціанокобаламін, є єдиним з вітамінів, що в своєму складі містить кобальт і має найбільш складну будову. Незважаючи на невелику потребу нашого організму в цьому вітаміні, в середньому 3-5 мкг (мільйонних грама) вдень, цінність його залишається досить великою. У 1934 році два гарвардських лікаря Джорж Майкот і Вільям Паррі Мерфі отримали Нобелівську премію за відкриття лікувальних властивостей цього вітаміну. Вітамін В12 надходить в організм людини з їжею. Він міститься тільки в продуктах тваринного походження. При високих температурах і звичайному готуванні цей вітамін руйнується незначно. Однак температура стерилізації молочних продуктів може позбавити молоко до 70% вітаміну В12. У деяких рослинах, таких як соя, ламінарія, синьо-зелені водорості роду спіруліна, виявлений псевдовітамін В12. Однак, на думку більшості дієтологів, він не має справжніх властивостей цианокобаламина, а лише схожу будову, тому не може розглядатися як його джерело. Потрапляючи в наш шлунково-кишковий тракт, вітамін В12 з'єднується в шлунку зі спеціальними білками-переносниками. Звідти утворені сполуки надходять в 12-палої кишки,де під впливом ферментів підшлункової залози білки «R» відщеплюються від вітаміну і до нього приєднується білок гастромукопротеїн. Таке з'єднання не руйнується в процесі травлення, але йде по ходу тонкого кишечника і вже в клубовій кишці засвоюється, прямуючи в кров. У крові вітамін В12 переводиться на інші транспортні білки (транскобаламін) і потім надходить в печінку і кістковий мозок. Печінка накопичує цей вітамін, а кістковий мозок використовує його разом з фолієвою кислотою (фолацином) для кровотворення. У незначних кількостях В12 накопичується в легенях і нирках. Ще один шлях надходження в кров В12 - це синтез вітаміну мікрофлорою кишечника, яка міститься і в клубовій кишці. Нормальному засвоєнню вітаміну сприяють гормони щитовидної залози. Концентрація його в крові повинна бути в межах 190-900 пг / л. деякі дослідження показують, що 5-10% людей з рівнем вітаміну 200-400 пг / л мають певні проблеми зі здоров'ям і ця норма для них недостатня. Достовірно доведено, що значні зміни в організмі виникають при рівні менше 100 пг / л. Крім повноцінного кровотворення, вітамін В12 використовується організмом для синтезу і захисту від руйнування мієлінової оболонки нервових волокон. Здатність концентруватися, хорошу пам'ять і настрій пов'язують також з дією цього вітаміну, але слід пам'ятати, що гарне кровотворення можливе, якщо одночасно з вітаміном В12 поступає достатня кількість фолієвої кислоти. Фолацин міститься виключно в рослинах і в основному свіжих. При термічній обробці кількість фолієвої кислоти знижується як мінімум удвічі. Вітамін В12 активує систему згортання крові, але знижує концентрацію холестерину. Він також має сприятливий вплив на функцію печінки і підвищує здатність тканин до регенерації. Можливо, раніше ми і не замислювалися про те, як складно відбувається обмін речовин в нашому організмі і які важливі вітаміни використовуються ним для життєдіяльності. Подякуємо Господу за Його мудрість і скористаємося отриманими знаннями, щоб зберегти здоров'я.

**29 травня Причини дефіциту вітаміну В12**

**«Ісус, глянувши на нього, полюбив його і сказав йому: одного тобі бракує...» (Мк. 10:21).**

При нестачі вітаміну В12 в організмі виникають такі зміни:

- З боку травної системи – зниження апетиту, біль і печія язика, ясен, іноді прямої кишки, можливе запалення язика, його згладженість.

- З боку кровотворення - анемія, що виявляється блідістю та жовтизною шкірних покривів, запамороченням, задишкою при ходьбі.

- З боку нервової системи іноді виникають відчуття «мурашок» і слабкість в ногах. Так як вітамін В12необхідний для перетворення пропіонової і метилмалонової кислот в бурштинову, яка входить до складу миелинової оболонки, то його тривалий дефіцит може призвести до дегенерації нервових волокон і незворотного пошкодження нервової системи. У 2000 та 2002 році американська асоціація психіатрів в своєму журналі «AmericanJournalofPsychiatry» опублікувала результати досліджень, які говорять про вплив дефіциту вітаміну B12 на появу клінічних депресій у літніх пацієнтів. Вище описані ознаки не є строго специфічними і можуть проявлятися при різних захворюваннях. Достовірною діагностикою недостатності вітаміну В12 є загальний і біохімічний аналізи крові.

**Причини дефіциту вітаміну В12:**

**1. Порушення секреції гастромукопротеїна.** Цей білок виробляється в шлунку. Потрібен він для повноцінного засвоєння В12 і його захисту від руйнування в травному тракті. Кількість гастромукопротеїна знижується при атрофічному гастриті, раку і поліпозі шлунка, токсичному впливу алкоголю на слизову оболонку шлунка.

**2. Порушення всмоктування вітаміну В12 в тонкому кишечнику.** Воно виникає при видаленні частини клубової кишки, ентериті, дивертикульозі тонкої кишки, хронічному панкреатиті з недостатнім виробленням ферменту трипсину, синдромімальабсорбції, прийомі деяких лікарських препаратів.

**3. Втрати вітаміну в процесі всмоктування при інвазії паразитами** (широкий лентець, волосоголовець і ін.).

**4. Підвищена витрата В12** при багатоплідній вагітності, гемолітичній анемії, підвищеній функції щитовидної залози.

**5. Решта причин**: цироз печінки, тривалий гепатит, хронічний стресовий стан, деякі вроджені патології, при яких не виробляються в достатній кількості білки, що відповідають за транспортування В12, ВІЛ-інфекція. Серед перерахованих захворювань основна частка дефіциту вітаміну відводиться тривалому гастриту із зниженою кислотністю, особливо у людей похилого віку. Людям, у яких спостерігається дефіцит В12, пов'язаний з порушенням його засвоєння в кишечнику, потрібне додаткове введення вітаміну в ін'єкційній формі в дозі, узгодженій з лікарем. Незважаючи на незначні потреби вітаміну В12, наш організм не може без нього повноцінно розвиватися і функціонувати. Щось подібне відбувається при формуванні християнського характеру. Людина може відповідати високим вимогам чеснотами і цінними якостями, але нехтуючи тільки чимось одним, вона втратить все. В цьому випадку характер не зможе розвинутися правильно, гармонійно і досягти досконалості. Одного разу Христос сказав багатому юнакові, який думав, що має багато: «Одного бракує тобі: іди, розпродай, що маєш, та вбогим роздай, і матимеш скарб ти на небі! Потому приходь та й іди вслід за Мною, узявши хреста». (Мк. 10:21). На жаль, юнак любив гроші більше, ніж Бога, і не зміг зробити цього; він відійшов з сумом і втратив порятунок. Будемо ж уважні, щоб, читаючи Біблію, побачити, якого «вітаміну» нам бракує і якою чеснотою характеру Бог бажає наділити нас.

**5 червня Порада для тих, хто став веганцем**

**«Послухай, мій сину, й прийми ти слова мої, - і помножаться роки твого життя» (Притч. 4:10).**

До групи ризику щодо дефіциту вітаміну В12 слід віднести і веганців (тих, хто зовсім не вживає тваринні продукти). Якщо людина стримується від усіх видів тваринної їжі, то джерелом цього вітаміну для неї на 3-5 років послужать запаси печінки. Мікроорганізми, що мешкають в кишечнику, також здатні синтезувати цей вітамін, але не у всіх він повноцінно засвоюється в кров. Спостереження за веганцями показують, що частина з них має нормальний рівень В12 протягом тривалого часу і, можливо, всього життя. Інші ж відчувають суттєву нестачу цієї речовини в крові. Тому людям, які дотримуються рослинної дієти, рекомендують вимірювати рівень вітаміну В12 в крові. За необхідності або з профілактичною метою слід приймати цей вітамін у вигляді харчової добавки або ін'єкцій. Особливо важливо врахувати це для майбутніх матерів, вагітних жінок, які перебувають на веганській дієті, і дітей, які народилися від батьків, котрі довгий час вживають тільки рослинну їжу. Альтернативою чистої вітамінної добавки можуть бути продукти, збагачені вітаміном В12, такі як мюслі, соєве молоко, пивні і харчові дріжджі. Прийом вітаміну всередину буде ефективним, якщо він добре засвоюється. Якщо ж цей процес порушений, тоді будуть потрібні ін'єкційні форми. В результаті дослідження декількох сотень веганів в Німеччині було підтверджено, що рівень вітаміну B12 в крові у них знижений і є обернено пропорційним стажу веганства. Важливо відзначити, що кількість цього вітаміну був істотно вищим в групі вегетаріанців, які вживають молочні продукти або яйця навіть в невеликих кількостях (в середньому близько 5 г молочних продуктів в день). Але і у цієї групи людей існує ризик зниження В12 при вживанні молочних продуктів, що пройшли промислову обробку. Існує думка, що додатковий прийом В12 підвищує фізичну силу і витривалість здорових людей. Однак таке твердження не має підстави. Наступна цитата зі статті наукового журналу «VitaminandMineralStatus: EffectsonPhysicalPerformance»: «Введення перорального додаткового джерела вітаміну В12, мабуть, не має позитивного впливу на спортивні досягнення. Підлітки, які одержували протягом 7 тижнів 50 мкг на добу ціанокобаламіна, не мали переваги в бігу на півмилі або виконанні гарвардського степ-тесту в порівнянні з контрольною групою. Аналогічно додаткове введення B12 чоловікам без анемії не збільшує м'язову силу і витривалість. Таким чином, додаткове введення В12 не впливає на спортивні досягнення». Рекомендоване добове вживання вітаміну для дорослої людини - 3 мкг на добу. Потреба може трохи підвищуватися під час вагітності і періоду лактації - 3-5 мкг на добу. Для новонароджених його кількість становить до 1 мкг, для дітей - до 2 мкг. Великі дози вітаміну В12 (500-1000 мкг) для щоденного використання не рекомендуються, не дивлячись на те, що Національний інститут медицини, який відповідає за норми споживання поживних речовин, не встановив верхнього ліміту споживання вітаміну В12. Якщо ви прийняли рішення стати прихильником вегетаріанської або веганскої дієти, подбайте, щоб ваше харчування було збалансованим і повноцінним. І, звичайно, не забудьте контролювати вміст вітаміну В12 в вашому організмі.

**12 червня Острівці здоров'я**

**«Появилася зелень, і трава показалась, і збирається сіно із гір» (Притч. 27:25).**

Гуляючи на початку літа по лугах і схилах пагорбів, можна побачити невеликі острівці квітучого чебрецю, розкидані по зеленій траві. Вони виділяють приємний аромат, що привертає бджіл, які збирають нектар. Якщо ви побачите ці невеликі чагарники, не проходьте повз, візьміть з собою трохи цієї цінної рослини. Вона може стати в нагоді вам або вашим знайомим. Необхідно зірвати або зрізати верхню частину рослини, щоб не пошкодити кореневу систему. Потім її потрібно висушити і покласти в щільну упаковку, щоб зберегти цінні ефірні масла, що містяться в ній. **Чебрець** - це трава, яка широко використовується для лікування легеневих захворювань. Вона має бактерицидну дію, знищуючи багато видів бактерій кокової флори. Ефірні масла, що містяться в рослині, мають відхаркувальну дію за рахунок посилення роботи миготливого епітелію дихальних шляхів, а також здатність розширювати просвіт бронхів. Екстракт чебрецю входить до складу лікарського засобу «Пертусин», який використовується в педіатрії. При нормальній переносимості настій з цієї рослини можна використовувати при бронхіальній астмі, коли в бронхах багато в'язкого мокротиння. Ще одна область застосування чебрецю - це урологія. Рослина має протимікробні властивості, руйнуючи бактерії в сечовивідних шляхах, і сечогінний ефект. Ефірна олія чебрецю входить до складу препарату «цистенал». Однак якщо пити чай з рослини у великих дозах, то це може бути причиною роздратування ниркової тканини. Тому краще заварювати чебрець з травами, що містять слиз, наприклад, з суцвіттями липи або коренем алтея. Чебрець активний відносно стрічкових глистів, власоглава і лямблій. Ефірна олія рослини - тимол - має паралізуючий вплив на гладку мускулатуру гельмінтів. З проти паразитарною метою його можна використовувати в складі зборів (з пижмою, полином, дев’ясилом). Зовнішньо настій з чебрецю використовується при грибкових ураженнях шкіри, педикульозі, корості і демодекозі. Для цього можна використовувати концентрований водний або спиртовий настій, втираючи його в шкіру. Але більш сильним ефектом володіє настій, приготований на молоці, так як ефірні масла тимол і карвакрол, що містяться в рослині, краще розчиняються в жирах. Для цього 2 ст. л. трави залийте склянкою гарячого кип'яченого молока і настоюйте в термосі 30-40 хвилин. Такий настій краще готувати кожен день або через день. Застосовувати його потрібно кілька разів на день до повного зникнення проявів на шкірі, а потім ще 3-4 дні. При вживанні настою чебрецю у людини з'являється відраза до спиртного і стійка відсутність бажання пити протягом декількох годин. Якщо людина все ж вживала алкоголь, то через короткий час у неї виникає нудота, блювота і загальний дискомфорт. Для тих, хто бажає звільнитися від цієї залежності, це хороший засіб, що допомагає їм у боротьбі. Протипоказано вживання настою чебрецю при вагітності, під час місячних, при гострих запальних процесах в нирках і печінці, серцевій недостатності. При передозуванні можливий головний біль, нудота, блювота і інші скарги. Для внутрішнього застосування заварюють чай з розрахунку 1 ст. л. трави на 1 склянку окропу. Острівці чебрецю дарують здоров'я людям і прикрашають землю своїми яскравими квітами. Так і наші сім'ї можуть бути острівцями здоров'я, полегшуючи страждання людей в їх хворобах і потребах, допомагаючи своїм повсякденним прикладом кожній людині вести здоровий спосіб життя. Своїм добрим впливом вони можуть прикрасити і зробити радісним життя багатьох людей.

**19 червня Чай «Ніжний аромат»**

**«Ось тепер час приємний, ось тепер день спасіння» (2 Кор. 6: 2).**

**Липа серцелиста** - добре відоме дерево, яке живе до тисячі років. У період цвітіння ніжні пахощі її квітів відчувається на значній відстані. З лікарською метою заготовляють суцвіття разом з блідо-зеленим тонким листям. Чай з липового цвіту має приємний смак і ніжний аромат. Він часто застосовується як потогінний засіб, що використовується при застуді, грипі, бронхіті і пневмонії. Однак на цьому корисні властивості рослини не вичерпуються. Встановлено, що настій з суцвіть має протиалергічні і протиастматичні властивості. Специфічні речовини, що містяться в квітах, знімають спазм гладкої мускулатури бронхів, що полегшує дихання, а також розслабляє спазми кишечника. Тому чай з липи корисно вживати при бронхіальній астмі та кишкових колітах. У нефрології настій липи використовують як досить ефективний сечогінний засіб, який не має протипоказань. На відміну від мучниці липа не робить дратівної дії, тому може використовуватися при таких запальних захворюваннях, як гострий пієлонефрит і цистит. Якщо суцвіття липи настояти в теплій воді 2-3 години, то з них виходить слиз, який має обволікаючу і протизапальну дію. Такий настій корисно приймати при гастриті, виразковій хворобі шлунка і 12-палої кишки за 30 хвилин до їди. Липовий чай володіє Р-вітамінною активністю. Під терміном «вітамін Р» (від англ. Permeability - проникність) мають на увазі цілий комплекс біофлавоноїдів, які зміцнюють стінки капілярів, тим самим зменшуючи їх крихкість і проникність. Ця властивість використовується при підвищеній кровоточивості судин і для кращого відновлення тканин. При вживанні липового чаю також відзначають заспокійливу дію, яка більш виражена у дітей. Можливо, це пов'язано з тим, що зменшується інтоксикація організму під час застуди. Якщо приготувати відвар з суцвіть липи, а не настій, то в воду потрапить більша кількість речовин, що володіють протидіабетичними властивостями. Регулярне споживання відвару липового цвіту призупиняє прогрес діабету і пов'язане з ним ускладнення - ураження судин (діабетична ангіопатія). Зовнішньо липу використовують при маститі. Для цього потрібно запарити жменю липового цвіту в невеликій кількості води протягом 10-15 хвилин, трохи остудити і в теплому вигляді прикладати до грудей. Протипоказань до використання липи немає. Але щоб встигнути заготовити суцвіття, потрібно використовувати сприятливий час, так як вона швидко відцвітає.

Сьогодні ми живемо в сприятливий час, коли Бог кличе нас до Себе. Якщо ви чуєте Божий голос, відгукніться - це ваш день спасіння. Не пропустіть сприятливий час, адже він незабаром, подібно цвітінню липи, може закінчитися. «Бо сказано: "За часу вподобання Я почув тебе і в день спасіння допоміг тобі". Ось тепер час приємний, ось тепер день спасіння». (2 Кор. 6: 2).