**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")

**3 квартал 2021 р.**

**3 липня Що Яків закопав під дуб?**

**«І вони віддали Якову всіх богів чужих, були в їх руках, і сережки, що в їхніх ушах ; Яків сховав їх під дубом, що перед Сихемом »(Бут. 35: 4).**

«Хочете дізнатися, яке дерево підходить вам? Якщо до нього притулитися, то від нього можна отримати енергію і здоров'я. Дуб зміцнює душевні сили. Береза ​​вселяє оптимізм Ірада життя. Ви можете говорити з деревом і навчитися розуміти, що воно хоче сказати вам». Напевно, багато хто здивувався, читаючи ці слова. Однак сьогодні такий метод лікування стає досить популярним і описується в багатьох виданнях. Деякі люди вважають, що рослина може відчувати, переживати і навіть думати. Звичайно, це розуміння впливу природи на людину надумане, а не правдиве. Дерева прикрашають нашу планету, багато з них мають цінні властивості, але дія на організм обумовлена тільки їх хімічним складом. Дуб вважається досить поширеним деревом і досягає у висоту близько сорока метрів. В якості лікарської сировини використовується кора молодих гілок товщиною до 6 мм. Збирати її краще до появи або після опадання листя. У корі дуба міститься багато дубильних речовин, які і визначають її властивості. Відвар кори має в основному терпку дію, а також проти гнійну і протизапальну. Його використовують для полоскання при запаленні слизової оболонки порожнини рота, горла і кровоточивості ясен, на шкіру як примочки при гнійному запаленні. Вживають при кровотечі в шлунково-кишковому тракті, як скріпляючий засіб при діареї, також при отруєнні грибами та іншими отрутами. Дубильні речовини, що містяться в відварі, утворюють на слизовій кишківника плівку, не даючи всмоктуватися отрутам, але прийом відвару не замінює необхідних заходів допомоги. Люди, які страждають підвищеною пітливістю долонь і стоп, можуть робити місцеві ванночки, які трохи закривають пори. При геморої добре робити сидячі ванночки з температурою води не більше 36-37 градусів. При внутрішньому геморої застосовуються мікроклізми з відваром кори. Важливо пам'ятати, що всередину відвар приймається не більше 7 днів, щоб уникнути дублення слизової оболонки. Необхідно уникати тривалого полоскання горла і порожнини рота, так як може зникнути нюх. . Настоюйте 1 ч. л. кори на 1 склянці води на водяній бані або на малому вогні 1-2 години. Для зовнішнього застосування кількість кори подвоюється.

Береза ​​повисла відома своїми корисним соком, який збирають ранньою весною. Березовий сік містить ферменти, різні мікроелементи, глюкозу, фруктозу, вітамін С, органічні кислоти та інші речовини. Березовий сік має загально зміцнювальну дію і стимулює обмін речовин, є прекрасним дієтичним напоєм. Рекомендується при авітамінозі, алергічних захворюваннях, сечокам'яній хворобі (виводить в основному оксалати і урати), хворим туберкульозом легень, при подагрі і фурункульозі. Як лікарський засіб використовують бруньки берези. Настій готують з розрахунку 1-2 ч. л. на 1 склянку окропу. Випивають його до їжі в три прийоми. Такий настій має сечогінну і жовчогінну дію. Використовують його також при набряках, пов'язаних з хворобами серця, артеріальній гіпертензії, сечокам'яній хворобі. Настій не призначають при гострих запальних процесах в нирках, так як смолисті речовини дратують паренхіму. Настій з листя берези діє згубно на лямблії, має сечогінну, детоксикаційну, проти склеротичну дію укріпляє капіляри., посилює регенерацію паренхіми нирок. Має також адаптогенну і тонізуючу дію, так як містить речовини, подібні женьшеню. Спосіб застосування: 1 ст. л. настоюйте на 1 склянці води. Для посилення дії при лямбліозі в настій потрібно додати соду на кінчику чайної ложки. Приймайте настій 3 тижні. При необхідності можна і більше,але з перервою в 2 тижні.

Коли Яків підійшов до дуба, він не став притулятися до нього, щоб отримати енергію і силу. Але він сказав своїй родині змінити одежі і залишити всіх ідолів. Цей патріарх розумів важливість повного посвячення і вірності Богу. Давайте і ми наслідуємо його приклад і закопаємо під дубом все, що розділяє нас з Господом і заважає щирим і відкритим відносинам з Ним. Можливо, яма вийде великою і залишити доведеться багато, але не будемо брати з собою нічого, хіба що тільки трохи кори дуба.

**10 липня Червоні ліки**

**«І сказав йому Натанаїл: з Назарета може бути що добре? Пилип йому каже: Прийди та побач». (Ів. 1:46).**

Гуляючи по лісі, іноді можна потрапити в болотисту місцевість і знайти там червоні ліки. На темному тлі землі видно невеликі чагарники з тонкими невисокими пагонами і червоними ягодами - це журавлина болотна. Ягоди дикої журавлини кулясті, від 8 до12 мм в діаметрі. Деякі спеціально виведені сорти мають ягоди до 2 см в діаметрі. Цвіте журавлина в червні, збір ягід починається у вересні і триває всю осінь. Ягоди журавлини можуть добре зберігатися до весни. За вмістом біологічно активних речовин і мінеральних солей журавлина - одна з найбільш корисних дикорослих ягід. З кислот в ягодах журавлини переважає лимонна, а також містяться бензойна, хінна, урсолова, хлорогенова, яблучна, в невеликих кількостях - щавлева і бурштинова. Через вміст в журавлині хінної кислоти і високого відсотка вітаміну C її називають «північним лимоном». Завдяки наявній у складі ягід бензойній кислоті (природного консерванту) журавлина добре зберігається. З цукрів основне місце займають глюкоза і фруктоза, містяться в значній кількості пектини. З вітамінів вони містять B1, B2, B5, B6, PР і є цінним джерелом вітаміну K1 - філохінону. У плодах також містяться біофлавоноїди і різноманітні макро - і мікроелементи, серед яких відзначається значна кількість калію і заліза.

**Застосування в медицині.** Ягоди журавлини вважаються хорошим полівітамінним засобом. Вони підвищують апетит і використовуються при зниженій кислотності шлункового соку. У нефрології сік журавлини - один з найефективніших засобів при інфекції нирок і сечовивідних шляхів. Він сприяє утворенню і виділенню через сечовивідні шляхи гіппурової кислоти, яка впливає на більшість патогенних мікроорганізмів. При пієлонефриті, циститі, уретриті добре приймати журавлинний морс. При частих ангінах, запаленнях горла журавлина захищає нирки від ускладнень, має жарознижувальну дію. Всередину морс з журавлини приймають при запальних гінекологічних захворюваннях, а також як допоміжний засіб при інфекційних і вірусних захворюваннях, ревматизмі, подагрі. Разом з буряковим соком її призначають при гіпертонічній хворобі і спазмах судин головного мозку. У гнійній хірургії концентрований або розбавлений сік використовують для примочок, промивання ран. Плоди у вигляді соку або морсу рекомендують як сильний протимікробний засіб при дисбактеріозі кишечника. Свіжий сік журавлини згубно діє на збудника холери, а розбавлений в 30 разів вбиває коки, протей, кишкову паличку. З журавлини можна приготувати чудове желе, варення, джем або мармелад. При цьому багато властивостей ягід зберігаються. Як і будь-яка ягода, журавлина придатна для приготування соусів, компотів і прикрас різноманітних страв. Якщо ви купите розсаду журавлини, то її можна посадити на своїй ділянці, де багато вологи, і з часом вживати свої ягоди. Протипоказана журавлина при гострих запальних захворюваннях шлунка, кишечника , печінки, загострення виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки. Хоча журавлина росте в основному в болотистих місцях, але при цьому вона вбирає в себе все найкраще з землі, приносить користь і виділяється своїм яскравим кольором. Так і людина, де б не жила, в якому оточенні не знаходилася, завжди може робити добро оточуючим людям, і її життя буде радісним на тлі сірої дійсності. Це продемонстрував Христос. Він виріс в Назареті, місті, яке має недобру славу. Але це не завадило йому жити чистим життям, бути підтримкою і благословенням для оточуючих. Він допоможе і нам, щоб місце, де ми живемо, сяяло добротою і любов'ю.

 **17 липня Чай «Нешрустін»**

 **«Радійте завжди в Господі; і знову кажу: радійте». (Флп. 4: 4).**

Починаючи з раннього літа, на луках і лісових галявинах цвіте жовтим кольором звіробій. Незважаючи на назву, він має безліч корисних властивостей і широко використовується не тільки в народній, але і традиційній медицині. Траву звіробою можна заготовити самому, збираючи в період цвітіння верхівки довжиною близько 30 см. Свою назву рослина отримала через рідкісні смертельні випадки з тваринами, які поїдали багато цієї трави. Звіробій не відноситься до отруйних рослин, але він підвищує чутливість шкіри до ультрафіолетових променів. Тому тварини з білою шерстю, наївшись вдосталь цієї трави, отримували сильні опіки в сонячну погоду і іноді гинули. Якщо поспостерігати, то дорослі особи тварин на пасовищах обходять цю траву, а недосвідчений молодняк іноді може постраждати. Для людини звіробій цілком безпечний, тільки людям зі світлою шкірою не рекомендується в спекотну літню погоду пити чай з цієї трави. Особлива цінність цієї рослини полягає в тому, що вона здатна підвищувати настрій, зменшуючи прояви депресії. Трава звіробою містить речовину гіперіцин, дію якого пов'язують з поліпшенням емоційного стану, зменшенням почуття смутку і безнадії. На основі звіробою виготовлений натуральний препарат з антидепресивними властивостями «Геларіум», який продається в аптечній мережі. Чай з цієї рослини має тонізуючу дію і підвищує артеріальний тиск, що особливо рекомендується при гіпотонії, сонливості і астенічному стані. Звіробій має імуностимулюючі властивості. Тому його добре використовувати в складі зборів з іншими травами для поліпшення роботи імунної системи. На основі звіробою і інших трав виготовлений рослинний сироп «Імуно-тон». Особлива цінність трави полягає в противірусній активності. В експериментах на тваринах було показано, що речовини, що містяться в траві, активно всмоктуються пухлинними клітинами і вірусами. Потім під впливом ультрафіолету відбувається руйнування уражених клітин. Настій з рослини має помірний жовчогінний ефект, покращує апетит, має протизапальну і антибактеріальну дію, посилює відновлення пошкоджених тканин. Тому його використовують при виразковій хворобі шлунка і 12-палої кишки. При розладі стільця чай із звіробою за рахунок дубильних речовин має легку скріплювальну дію. Зовнішньо настій трави використовують для полоскання порожнини рота при пародонтозі, запаленні горла, промивання носових ходів. При використанні в якості чаю в теплу воду добре додати трохи меду, що додасть напою особливий смак. При тривалому використанні (більше 3-х тижнів) звіробій може знижувати потенцію. У сонячну погоду не рекомендується пити настій людям зі світлою шкірою. Приймаючи препарати звіробою, необхідно уникати сонячних опіків. Людям, які страждають від гіпертонії, слід звертати увагу на артеріальний тиск у період застосування цієї рослини. Чай із звіробою здатний поліпшити наш настрій. Але є особлива радість, яку ми можемо відчувати кожен день нашого життя - це радість бути з Господом. Апостол Павло пише: «Радійте завжди в Господі; і знову кажу: радійте». (Флп. 4: 4). Ви запитаєте: «З чого радіти?». Насправді є багато причин для цього. Але про одну з них - найголовнішу - Христос сказав Своїм учням:«... Радійте тому, що імена ваші написані на небесах» (Лк. 10:20). Кожен день, усвідомлюючи, що наші імена записані в небесних книгах і нас чекає вічне життя, ми можемо мати особливу подяку і радість в Господі.

**24 липня Лісова «цілителька»**

**«У ревності не лінуйтеся, духом палайте, служіть Господу». (Рим. 12:11).**

Чорниця не тільки красива і смачна ягода, але і дуже корисна для нашого організму. Завдяки цілющим властивостям чорницю часто називають лісовою цілителькою і використовують в медицині для профілактики і лікування багатьох захворювань. Ягоди чорниці вживають сирими, їх сушать, заморожують, консервують, роблять з них сік. Добре дозрілі ягоди мають солодкий смак, так як містять близько 9% цукру, а злегка кислуватий присмак обумовлений наявністю аскорбінової, яблучної, янтарної і лимонної кислот. За вмістом флавоноїдів і антиоксидантів - речовин, які перешкоджають процесу старіння організму, чорницю можна порівняти з виноградом. Плоди і сік чорниці допомагають нормалізувати травлення при розладі стільця. вони діють згубно на збудників дизентерії та черевного тифу. Не можна не сказати про особливу цінність плодів щодо зорових функцій. При регулярному вживанні ягід чорниці підвищується гострота зору, здатність до нічного бачення і адаптація очей під час різкого переходу від темряви до світла. Її особливо важливо вживати людям, яким доводиться напружувати зір: водіям, льотчикам, людям які працюють за комп'ютером. Хворих, які мають зміни в сітківці очей через цукровий діабет або інші захворювання, чорниця допомагає в поліпшенні кровопостачання очей за рахунок зміцнення стінок судин. Існують відомості, що застосування соку або екстракту чорниці з продуктами, що містять велику кількість вітаміну Е (наприклад, з маслом з проростків пшениці), зупиняє прогрес катаракти в 97% випадків. У чорниці є особлива речовина - оксикумарин, що володіє здатністю знижувати згортання крові. Тому вживання ягід запобігає утворенню тромбів і виникнення інфаркту міокарда. Не впливаючи на рівень холестерину, плоди і настій з листя рослини сприяють зменшенню атеросклеротичних бляшок. У медицині добре зарекомендував себе відвар з листя чорниці, який використовують для мікроклізм при гемороїдальних кровотечах. Листя і пагони рослини застосовують як настій при запаленні нирок, сечового міхура і уретри. Вони мають цукрознижувальні властивості, які при дослідженнях знижували рівень цукру в крові навіть у тварин з видаленою підшлунковою залозою. Але що особливо важливо, настій з рослини підсилює відновлення тканини підшлункової залози і її клітин, що виробляють інсулін. Ця рідкісна властивість рослини особливо допомагає хворим на цукровий діабет, у яких ще збережені В-клітини, що виробляють інсулін. Чорниця росте в лісі і нерідко в болотистій місцевості. Щоб зібрати її ягоди в достатній кількості, потрібна старанність і кропітка праця. Старанність - це дуже важлива риса характеру людини. Апостол Павло писав у Посланні до римлян: «У ревності не лінуйтеся...» (12:11). Бог бажає, щоб ми проявили старанність у всьому, що робимо, навіть в малопомітній і нецікавій роботі. Тоді те, що ми робимо, принесе чималу користь людям, подяку Богу, а нам - особливу радість.

**31 липня Рекордсмен по вмісту йоду**

**Дивіться бо, браття, на ваших покликаних, що небагато-хто мудрі за тілом, небагато-хто сильні, небагато-хто шляхетні.**

Якщо у вашому саду ростуть чагарники чорноплідної горобини (аронії чорноплідної не проходьте повз цю рослину. З'їжте жменю ароматних, хоча і трохи терпких ягід - і ви отримаєте від цього велику користь. Заготовте їх на зиму у вигляді соку, джему або сухих ягід, і вони послужать вам хорошим джерелом вітамінів, мікроелементів і як лікувальний засіб при деяких захворюваннях. Ягоди аронії містять до 9% цукрів, вітаміни і органічні кислоти. За змістом корисних кислот вони перевершують мандарини, суницю, малину і червону смородину. У ягодах чорноплідної горобини багато Р-вітамінних біофлавоноїдів. Вміст їх коливається від 1,5% до 4%, такої кількості Р- вітамінних речовин немає ні в одній плодово-ягідній культурі. Одним з прекрасних джерел біофлавоноїдів є апельсин, який значно перевершує в цьому відношенні чорну смородину. Однак аронія в порівнянні з апельсином містить в 5-6 разів більше цих надзвичайно корисних речовин. Р- активні сполуки мають великий спектр лікувального впливу на організм. Але особлива властивість їх проявляється в зв'язуванні і виведенні з організму радіоактивного стронцію, що дуже важливо для людей, які постраждали після Чорнобильської катастрофи і які живуть в забрудненій зоні. Серед великої різноманітності мікроелементів в ягодах чорноплідної горобини міститься багато органічного йоду. Такий йод добре засвоюється організмом, допомагає виведенню надлишку холестерину з крові, а також використовується щитовидною залозою для вироблення гормонів. Одним з провідних рослинних джерел йоду вважається субтропічна плодова рослина фейхоа. Аронія ж за цим показником посідає друге місце. Існує думка, що плоди чорноплідної горобини підвищують згортання крові. Тут є частка правди, але згортання крові відбувається у людей, що мають підвищену кровоточивість. Тому при ламкості капілярів корисно вживати 50-100 г свіжих ягід на день протягом 2-3 тижнів. Якщо у людини нормальне згортання крові, тоді воно не змінюється. В одному з експериментів вивчався вплив соку аронії на згортальну систему крові. Випробовувані люди приймали по 100 мл соку цих ягід на кожні 25 кг маси тіла щодня протягом 4 тижнів. При цьому ніяких істотних змін часу згортання крові відзначено не було. Той же результат був отриманий, коли люди протягом 2-х тижнів вживали 250-300 г свіжих ягід. Тому плоди цієї рослини не протипоказані навіть тим, хто має сердечні захворювання. Аронія особливо рекомендується людям, що страждають підвищеним артеріальним тиском і атеросклерозом судин головного мозку, так як вона має гіпотензивні властивості, тобто знижує підвищений тиск. Цю властивість чорноплідної горобини було доведено в експериментах, проведених в різних клініках. При артеріальній гіпертензії рекомендується з'їдати в день 50-200 г ягід чи випивати 50-100 г соку. При прийомі всередину ягоди аронії зазвичай переносяться добре, але підвищують апетит і стимулюють виділення шлункового соку. Тому в період загострення виразкової хвороби шлунка, 12-палої кишки і гастриту вживати їх не слід. За зовнішнім виглядом чагарники чорноплідної горобини і її ягоди не відрізняються особливою привабливістю порівняно з іншими ягодами або фруктами, але мають велику цінність. Так і людина може не володіти великими знаннями, шляхетним походженням або особливими зовнішніми даними. Але якщо вона прийняла біблійну мудрість, то її цінність більша, ніж мудрість і знання всього світу. «Ні багатство, ні розум не можуть зробити людину такою щасливою, якою може зробити її моральна гідність. Справжня доброта відзначається на Небі як справжня велич. Цінність людини визначають її моральні якості». (Е. Уайт. Свідчення для Церкви, т. 2, с.305).

**7 серпня Чому горобці їдять горобину?**

**«Погляньте на птахів небесних, що не сіють, не жнуть, не збирають у клуні, і Отець ваш Небесний їх годує». (Мт. 6:26).**

У зимову пору, коли природа втрачає значну частину своєї краси, ягоди червоної горобини радують нас своїм яскравим кольором. Поласувати корисними плодами горобини злітаються птахи, наповняючи зимову тишу своїм веселим щебетанням. На земній кулі налічується 80 видів горобини, живе вона близько 200 років. Її плоди мають гіркуватий смак, який трохи втрачається після морозу. Вони містять близько 9% цукру - це майже стільки ж, як у чорноплідної горобини. У них міститься велика кількість сорбіту, трохи фруктози, глюкози і сахарози. В добре дозрілих ягодах міститься багато бета каротину - це неактивна форма вітаміну А, який в організмі перетворюється в активну форму. Вміст каротину в плодах горобини майже в два рази вищий, ніж у моркві. Також в ній більше аскорбінової кислоти, ніж у лимонах і апельсинах. Ягоди червоної горобини служать прекрасним джерелом вітамінів, макро- і мікроелементів: фолієвої кислоти, вітамінів Е, К, групи В, заліза (в 3-4 рази більше, ніж в м'якоті яблук), цинку, йоду, магнію та ін. Тому їх добре використовувати як полівітамінний засіб при анемії. Великий вміст в ягодах вітаміну К допомагає людям з підвищеною кровоточивістю, але тим, хто має високу в'язкість крові, настій з ягід або самі плоди не слід вживати більше 3-4 тижнів. Флавоноїди червоної горобини підвищують стійкість організму до радіоактивного опромінення. Ці відомості були отримані в результаті експериментів на мишах. Коли піддослідних тварин опромінювали, то звернули увагу, що миші, які споживали ягоди до опромінення і відразу після нього, мали кращу виживаність. Ягоди червоної горобини за рахунок вмісту сорбіту і пектинових волокон вважаються хорошим проти діабетичним засобом. Цю властивість плодів можна використовувати під час прийому антибіотиків і протягом декількох днів після їх відміни. Тоді організму наноситься меншої шкоди від їх впливу. Вивчення дії ягід горобини в експерименті показало їх позитивний вплив на жировий обмін. Після вживання відбувалося зменшення кількості жиру в печінці і холестерину в крові. Крім того, плоди горобини мають легку сечогінну дію. Їх сік корисний при каменях у нирках і сечовому міхурі, циститі і розладах сечовипускання. Гіркий смак горобини обумовлений вмістом в ній парасорбінової кислоти. Однак саме вона має антимікробну дію. Розведений сік горобини стримує розвиток золотистого стафілокока і інших патогенних мікроорганізмів. Його можна використовувати для полоскання при запаленні горла або носіям золотистого стафілокока (для цього в 1 склянку води додають 1 / 2-1 ст. л. соку горобини). При дисбактеріозі кишечника, дизентерії, після важких захворювань і в післяопераційний період сік або настій з ягід горобини також буде корисний. Подрібнені або роздавлені плоди червоної горобини прикладають до бородавок у вигляді компресу протягом 7-10 днів. Потрібно пам'ятати, що іноді після вживання плодів горобини виникає алергічна реакція, особливо у дітей молодшого віку. Природа дбає про нас, даруючи нам здоров'я, а птахам - корм у вигляді корисних ягід. Але природу створив Господь - Творець всього видимого і невидимого. Якщо Бог живить навіть маленьких птахів, яких незліченна безліч, тим більше Він проявляє глибокий інтерес до наших потреб. Можливо, взимку, виглянувши у вікно, ви побачите веселих горобців, що поїдають червоні ягоди горобини. Згадайте слова Христа: «Погляньте на птахів небесних, що не сіють, не жнуть, не збирають у клуні, і Отець ваш Небесний їх годує. Ви набагато кращі за них?» (Мт. 6:26).

**14 серпня Удар по гельмінтам**

**«Тож підкоріться Богові та спротивляйтесь дияволові, то й утече він від вас». (Як. 4: 7).**

Гарбуз звичайний має яскраві жовтогарячі плоди з білими насінням. Серед безлічі різновидів гарбуза є сорти, що дають плоди до 20 і більше кілограм. Ця рослина не потребує особливих умов для вирощування і широко використовується в харчових і лікувальних цілях. У м'якоті гарбуза міститься від 4,5% до 15% цукру, в ній накопичується багато каротину, а також є тіамін, рибофлавін, достатня кількість нікотинової та аскорбінової кислот. М'якоть гарбуза складається з ніжних волокон, що сприяють м'якому очищенню кишечника. Вживання печеного або вареного гарбуза має помірну сечогінну дію і покращує виділення жовчі. Тому гарбуз можна розглядати як прекрасний детоксикаційний засіб, так як основне очищення організму відбувається через нирки, печінку і кишечник. З метою посиленого очищення рекомендуються розвантажувальні гарбузові дні, коли протягом 2-х або 3-х днів в квартал потрібно пити сік і з'їдати м'якоть гарбуза в будь-якому вигляді: вареною, печеною або сирою. За день можна вживати 0,5-1,5 кг м'якоті і соку. Сік і м'якоть плодів рекомендують при надмірній вазі, подагрі, ревматизмі, захворюваннях нирок і набряках різного походження. Їх позитивний вплив помітний при алергічних реакціях, порушенні зору і проблемі зі шкірою, коли не вистачає вітаміну А. Насіння гарбуза містить багато цинку, до 50% жирної олії, до складу якої входять корисні ненасичені жирні кислоти. Їх радять регулярно вживати чоловікам після 50 років при захворюваннях передміхурової залози і хворим на цукровий діабет, так як для виробництва інсуліну підшлункова залоза використовує цинк. Насіння гарбуза використовується в медичних цілях як протиглисний засіб. Воно діє проти стрічкових глистів - бичачого, свинячого, карликового ціп'яків, лентеця широкого, при зараженні аскаридами і гостриками. Хоча в даний час є досить ефективні фармацевтичні протиглистні препарати, однак певним категоріям населення насіння гарбуза і препарати з нього кращі, наприклад, дітям 2-3 років, вагітним жінкам, годуючим матерям, людям, старшим 65 років і які перенесли важкі захворювання. Насіння гарбуза не мають побічної токсичної дії на організм людини, але вони паралізують гладку мускулатуру глистів. Механізм дії такого впливу до кінця не вивчений. Вважається, що свіже насіння, особливо південних видів гарбуза, мають велику антигельмінтну активність. Використовуючи ці рецепти, ми можемо позбутися від гельмінтів, які отруюють і послаблюють наш організм. А Біблія дає нам рецепт, як позбутися від впливу диявола, який отруює наше життя і робить людей нещасними. «Отже, стійте, підперезавши стегна свої правдою, зодягнувшись у броню праведності, і взувши ноги в готовість Євангелії миру А найбільш над усе візьміть щит віри, яким зможете погасити всі огненні стріли лукавого; Візьміть і шолома спасіння, і меча духовного, який є Слово Боже». (Еф. 6: 14-17).

**21 серпня «Жіноча» трава**

**«А Авіґаїл побачила Давида, і поспішно зійшла з осла, і впала перед Давидом на обличчя своє, та й вклонилася до землі». (1 Сам. 25:23).**

У період цвітіння трава материнки густо всіяна дрібними квітками біло-рожевого або рожево-пурпурного кольору. Вони зібрані в густі суцвіття, їх приємний аромат обумовлений ефірними маслами. Щоб ці речовини не випарувалися і збереглися їхні корисні властивості, висушену траву після подрібнення необхідно ретельно упакувати. У домашніх умовах з материнки готують ароматний чай, який трохи нагадує за смаком м'яту перцеву. Але він має більш тонкий і м'який аромат, що робить його особливо приємним для вживання. В Україні материнку так називають в зв'язку із застосуванням для лікування жіночих хвороб і після пологів для посилення лактації. Вона входить до складу пряних сумішей, широко використовуваних в кулінарії різних країн світу. Материнка добре поєднується з багатьма прянощами, особливо з базиліком, розмарином і чебрецем. Материнку додають до перших страв, соусів і підлив, її використовують при консервуванні, нарізане молоде листя додають в різноманітні салати. Стравам з картоплі, бобів і гороху материнка надає приємний запах і особливий апетитний смак. У медицині настій з трави материнки зарекомендував себе як хороший заспокійливий засіб. Його можна використовувати при неврозах, збудженому стані нервової системи і безсонні. При бронхіті, пневмонії та простудних захворюваннях чай з материнки покращує відходження мокротиння, полегшує кашель і має потогінну дію. В гастроентерології настій з трави використовують для стимуляції травлення і при зниженій кислотності шлункового соку. У суміші з трилисником водяним або золототисячником материнка усуває атонію кишечника. При цьому стимулюється перистальтика навіть в старечому віці. Іноді вдається відновити перистальтику у прооперованих тяжкохворих, коли зробити це іншими способами неможливо. Материнка має естрогеноподібну дію, тому її рекомендують приймати при клімактеричному синдромі, після операції з видалення яєчників. У поєднанні з шавлією рослина має виражену протизапальну дію і застосовується для лікування запалення яєчників і маткових труб. Такий збір можна використовувати при болях, пов'язаних з місячним циклом, але приймати його можна тільки в міжменструальний період. Прийом настою припиняють за 3-4 дні до початку місячних і починають приймати через 2-3 дні після їх закінчення, так як він може посилити кровоточивість. Материнку не можна приймати під час вагітності, при гастриті з підвищеною кислотністю і різко зниженому артеріальному тиску. Також вона не рекомендується для тривалого прийому чоловікам зрілого віку. Материнка допомагає знайти здоров'я, а її м'який аромат можна порівняти з впливом жіночої ніжності і доброти на войовничі серця чоловіків. Так сталося в історії з Давидом, коли він хотів вбити Навала за його нечемність і скупість. Але мудре і м'яке серце кармелітки пом'якшило запал і гнів рішучого воїна. Своєю чемністю і добросердям вона погасила войовничий дух Давида, тим самим захистивши свій дім від кровопролиття. Господь бажає, щоб вплив кожної жінки був подібним до впливу кармелітки, щоб своїм ніжним і лагідним духом вони мали добрий і пом'якшувальний вплив на всіх членів своєї родини. Біблія говорить, що ми повинні «бути готовими до всякого доброго діла, щоб не зневажали нікого, щоб були не сварливі, а тихі, виявляючи повну лагідність усім людям» (Тит 3: 1, 2).

**28 серпня «Помаранчева усмішка»**

**«Любіть один одного братньою любов'ю; випереджайте один одного пошаною!» (Рим. 12:10).**

Календула радує нас своїми помаранчевими квітками на клумбах, в городах і садах. Особливого догляду вона не вимагає і дарує свої красиві квіти з червня до пізньої осені. Календула лікарська, або нігтики, використовується здавна як лікувальний засіб, причому найбільшу цінність мають квітки жовтого або яскраво-оранжевого відтінків. Квіти рослини володіють сильно вираженими бактерицидними властивостями відносно багатьох збудників, особливо стафілококів, стрептококів і грибкової інфекції. Настій з квітів календули застосовують зовнішньо при ранах, які довго не гояться , свищах, для полоскання порожнини рота і горла при стоматиті, ангіні, ураженні кандидозом, а також в якості місцевих ванночок, примочок при ерозіях і тріщинах в області заднього проходу. Водний настій календули допомагає при молочниці у жінок і трихомонадному кольпіті, в цих випадках його використовують у вигляді спринцювання. Спиртовим настоєм квіток рекомендують 3 рази в день протирати шкіру спини і обличчя при вугровій висипці. Водний настій готують з розрахунку 1 ст. л. подрібнених квіток на 1 склянку окропу, настоюють 1 годину, потім охолоджують. Приймають в теплому вигляді по 2-3 столових ложки 3 рази на день до їди або зовнішньо. Такі ліки рекомендують в складі сердечних зборів при ішемічній хворобі серця та порушення сердечного ритму. Його можна використовувати при гіпертонічній хворобі в поєднанні з м'ятою і пустирником. В онкології календулу широко використовують в якості протипухлинного засобу. Починаючи з 12 століття, квітки нагідок вживали при раку, особливо молочної залози і жіночої статевої сфери. На Уралі поширений метод лікування раку губи примочками з концентрованим настоєм з пелюсток календули, який перебродив або покрився пліснявою. З метою запобігання переродження доброякісної пухлини в злоякісну рекомендують приймати настій з квіток протягом 6 тижнів. Календула має виражені жовчогінні властивості, за якими вона поступається тільки безсмертнику. Її можна використовувати при дискінезії жовчовивідних шляхів. Якщо дискінезія за гіпертонічним типом, тоді календулу слід приймати разом з настоєм м'яти. При початковій стадії виразкової хвороби шлунка, дванадцятипалої кишки, гастриту, ентериту, коліту і езофагіту настій з квіток вважається найбільш ефективним. З календули отримують препарат «Калефлон» і карофіленову мазь. Препарат «Калефлон» приймають всередину при лікуванні виразкової хвороби, захворюваннях печінки і жовчного міхура. Мазь використовують при дерматитах, мокрих екземах, трофічних виразках. Вона сприяє загоєнню і допомагає при свербінні. Важливо пам'ятати, що нігтики відносять до алергенів, близько 5% населення має алергічну реакцію на цю рослину. Людям, які мають гепатит С, не можна тривало приймати настій з квіток, так як виражена жовчогінна дія рослини може призвести до виснаження печінкових клітин. Не рекомендується використовувати ці рослинні ліки і при вагітності через можливу загрозу викидня. Яскраві квіти календули приносять не тільки здоров'я, а й радують своєю «помаранчевою посмішкою» кожного, хто дивиться на них. Їх ніжні і яскраві пелюстки добре видно навіть пізно ввечері. Так і наше життя може, подібно до цих квітів, дарувати радість і ніжність людям, особливо в темні періоди їхнього життя. Нехай же такі біблійні слова стануть нашим повсякденним принципом: ««Любіть один одного братньою любов'ю; випереджайте один одного пошаною!» (Рим. 12:10).

**4 вересня Любить не любить**

**«Любов'ю вічною Я полюбив тебе і тому милість тобі виявляю». (Єр. 31: 3).**

Проста і ніжна ромашка прикрашає поля і луки своїми біло-жовтими квітами. Іноді можна побачити, як дівчата відривають білі пелюстки квітки, примовляючи: «Любить - не любить». Серед великої різноманітності видів цієї рослини лікувальне значення має ромашка лікарська. Її особливий запах, трохи нагадує яблучний, помітно відрізняється від інших різновидів цієї рослини. З лікарською метою використовують суцвіття на початку цвітіння, коли білі язичкові пелюстки в кошиках розташовані горизонтально. Щоб лікарський засіб був більш ефективним, рекомендують готувати відвар, а не настій. Для цього 1 ст. л. квітів заливають 1 склянкою окропу, а потім суміш ставлять гріти на невеликому вогні протягом 30 хвилин, але не доводячи до кипіння. Після цього дають сировині настоятися ще 40 хвилин і потім проціджують. Такий спосіб приготування допомагає витягти з рослини значно більше хамазулена - речовини, що володіє проти алергічними властивостями. Ромашка аптечна має виражені спазмолітичні властивості і може використовуватися при болях в животі, коли причина до кінця не з'ясована. Вона допомагає зменшити неприємні відчуття при посиленому газоутворенні, спазмах шлунка і кишечника. Її використовують при цілому спектрі шлунково-кишкових захворювань: гастриті, виразковій хворобі, панкреатиті, холециститі, дискінезії жовчовивідних шляхів будь-якого типу. Навіть немовлятам для зменшення скупчення газів і больових відчуттів в кишечнику рекомендують настій ромашки з насінням кропу. Ромашку рідко використовують всередину як засіб, що зміцнює капіляри, але ця властивість у неї також досить виражена. Для зовнішнього застосування використовують настій у вигляді ванночок або примочок при гнійних захворюваннях шкіри, геморої, як спринцювання при запальних захворюваннях, для полоскання горла і порожнини рота при грибковій інфекції, ангіні, а також для промивання запалених вік і очей. Під час і після проведення хіміотерапії онкологічним хворим настій з рослини, що приймається всередину, допомагає зменшити прояви інтоксикації і побічні ефекти від медикаментів. У деяких випадках настій з рослини допомагає при екземі, нейродерміті, псоріазі. Відомі випадки хорошої реакції хворих на псоріаз на застосування загальної ванни з відваром ромашки. При цьому на одну ванну використовують 100-150 г сухих квітів. Однак при підвищеній сухості шкіри рослину зовнішньо використовувати не варто, так як вона має підсушуючу дію. У більшості випадків прийом відвару або настою ромашки всередину переноситься добре. Іноді при передозуванні лікарського засобу може виникнути головний біль, загальна слабкість або свербіж шкіри. Ці прояви частіше виникають після 4-6 тижнів безперервного вживання. Прості квіти ромашки прикрашають землю і приносять людям користь. Але за кількістю пелюсток ми не дізнаємося, чи любить нас людина, адже все це воля випадку, та й людська любов часто мінлива. Однак Божа любов до людини безумовна, вона завжди постійна і незмінна. Бог любить нас незалежно від того, як ми живемо і діємо. Своїм життям ми можемо засмучувати Його, іноді навіть викликати праведний гнів. Але ніколи Господь не перестане любити нас, адже ми - Його творіння. У Святому Письмі сказано:«Бог доводить Свою любов до нас тим, що Христос умер за нас, коли ми були ще грішниками» (Рим. 5: 8). Не будемо засмучувати Господа, але, оцінивши Його любов, відповімо щирою взаємністю.

**11 вересня Вічнозелені ліки**

**«...Коли гілки її стають уже м'які і кинеться листя, то знаєте, що близько літо». (Мт. 24:32).**

Ранньою весною на зелених соснах з'являються молоді бруньки. Щоб вчасно їх заготовити, потрібно обрізати пагони до розпускання, коли їх довжина становить 1-3 см. Збирати бруньки сосни краще в місцях вирубки дерев, якщо ж це звичайне місце, тоді їх зрізають з бічних гілок. У бруньках сосни міститься багато вітаміну С, ефірних масел, невелика кількість вітамінів Е і К і безліч інших речовин. З лікувальною метою з бруньок готують відвар, який широко застосовується при захворюваннях дихальної системи всередину або у вигляді інгаляцій. Йому притаманні протизапальні, антиспастичні і відхаркувальні властивості. Лікарі, які знають про корисні властивості відвару з бруньок сосни, призначають його при хронічному бронхіті, пневмонії, бронхіальній астмі та навіть туберкульозі легень. Відвар з бруньок сосни має антисептичні властивості в сечовивідних шляхах. Тому його можна застосовувати при хронічних запальних захворюваннях сечовидільної системи: пієлонефриті, циститі, простатиті і уретриті, краще одночасно з настоєм насіння льону. Але час прийому не повинен перевищувати 2 тижні, так як ефірні масла сосни можуть мати дратівливу дію на тканину нирок. Тому в гострий період запальних захворювань сечовидільної системи відвар використовувати не слід. Бруньки сосни не рекомендують застосовувати при нефриті, нефрозі і гепатиті. При сечокам'яній хворобі, ревматизмі і подагрі відвар з бруньок застосовують не тільки всередину, але і зовнішньо у вигляді ванночок і примочок на болючі суглоби. Він ефективний як полоскання при запаленні горла і ангіні. У гінекології його призначають при кольпіті, дисплазії шийки матки і болях, застосовуючи сидячі ванни або спринцювання. Під час цвітіння сосни збирають її пилок. Для цього кінець квітучої гілки опускають в поліетиленовий пакет і потім пилок струшують. Приймають пилок на кінчику чайної ложки 2-3 рази на день до їди, запиваючи невеликою кількістю теплої води. Такі ліки мають імуностимулюючий вплив на організм. Із зелених гілок сосни готують відвар, який використовують для загальних ванн в якості заспокійливого засобу перед сном. Коли на гілках сосни з'являються бруньки - ми усвідомлюємо, що настала весна і незабаром в природі відбудуться великі зміни. Так і читаючи про ознаки останнього часу, записаних в 24-му розділі Євангелія від Матвія, ми ще глибше розуміємо, що наближається Пришестя Христа. Сьогодні ми живемо в відповідальний і серйозний час, коли життєво важливо не прогледіти події близького кінця і встигнути приготуватися до зустрічі з Господом Ісусом Христом. «Тому й ви будьте готові, бо, в який час не думаєте, прийде Син Людський» (Мт. 24:44).

**18 вересня Секрет безсмертя**

**«Мусить бо тлінне оце одягнутися в нетління, а смертне оце - зодягнутися в безсмертя». (1 Кор. 15:53).**

Безсмертник піщаний широко використовується як ефективна лікарська рослина при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Його суцвіття відрізняються яскраво-жовтим забарвленням, яке зберігається навіть після їх висихання. Найчастіше цю рослину можна зустріти на галявинах і узліссях соснових лісів, зазвичай на піщаному або кам'янистому ґрунті. Квіти безсмертника вважаються одним з найсильніших рослинних жовчогінних засобів. При використанні настою квіток всередину печінка починає інтенсивно виробляти жовч, при цьому жовчні шляхи розслаблюються, а тонус жовчного міхура підвищується, що сприяє виведенню жовчного секрету. При більшості захворювань жовчовивідної системи квіти безсмертника краще застосовувати в поєднанні з листям м'яти перцевої. Тоді жовч виділяється більш ефективно. Такий збір рекомендується при млявій роботі жовчного міхура, застої жовчі і утворення піску або конкрементів в жовчному міхурі розмірами не більше 2 мм. Настій або відвар з безсмертника стимулює секрецію шлункового соку і підшлункової залози, що сприяє кращому перетравленню і засвоєнню їжі в шлунково-кишковому тракті. У народній медицині суцвіття безсмертника застосовують як сечогінний і кровоспинний засіб. Хороший терапевтичний ефект проявляється при сечокам'яній хворобі, запальних захворюваннях нирок і сечового міхура. Застосування цієї рослини полегшує стан хворих при гострому циститі, утрудненому і хворобливому сечовипусканні, набряках, пов'язаних з нирковою недостатністю. Застосовувати відвар безсмертника можна при запаленні сідничного нерва для зменшення набряку. Не рекомендується використовувати рослину при жовчнокам'яній хворобі, коли розміри каменів перевищують 5 мм, а також в гострий період запальних захворювань печінки і загостренні хронічного панкреатиту. В іншому безсмертник не має протипоказань, рослина не вважається отруйною і добре переноситься. Цікаво, що свою назву рослина отримала через те, що вона добре зберігається тривалий час, не змінюючи свій колір. Читаючи Біблію, ми знаходимо для себе надію, що прийде час, коли наше тіло буде нетлінним і безсмертним. Людина буде вічно молодою, сповненою бадьорості і незгасаючої енергії. Про це пише апостол Павло: «Ось кажу я вам таємницю: не всі ми заснемо, та всі перемінимось, раптом, як оком змигнути, при останній сурмі: бо засурмить вона і мертві воскреснуть, а ми перемінимось!... Мусить бо тлінне оце зодягнутись в нетління, а смертне оце зодягтися в безсмертя». (1 Кор. 15: 51-53). Як же знайти безсмертя, як пізнати секрет вічного життя? Відповідь на ці питання ми також знаходимо в Божому Слові: «Хто вірує в Сина, той має життя вічне...». (Ів. 3:36). Існує тільки один шлях - через віру в Ісуса Христа ми знаходимо доступ до безсмертя і нетління. Що ж сьогодні може перешкодити мені довірити своє життя Господу? Чи є щось більш цінне?