

**Отдел здоровья  
Украинской Унионной Конференции**

# **МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ**

Чтения по здоровому образу жизни для  
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского  
“Секреты здоровья и долголетия”)*

**3 квартал 2022 г.**

2 июля

# Правила хорошего сна

*«Сладок сон трудящегося...» (Еккл. 5:11).*

Если вы желаете иметь хороший сон, прислушайтесь к нижеперечисленным советам. Они достаточно просты, но приносят несомненную пользу.

Придерживайтесь режима дня: ложитесь спать и вставайте утром в одно и то же время независимо от того, как сильно вы устали. Делайте так, даже если вам кажется, что не очень устали за день. Организм привыкнет к такому ритму, и через некоторое время вы будете засыпать в четко определенное время.

Не разрешайте себе долго спать. Вставайте в одно и то же время каждый день, даже в выходные и праздники. Время подъема должно быть одинаковым, несмотря на то, что вы легли немного позже накануне. Как только вы проснулись, постарайтесь как можно быстрее встать, а не лежать подолгу в постели.

Избегайте приема кофеина и табака. Важно помнить, что кофеин содержится не только в кофе, но также в чае, шоколаде и кока-коле. Откажитесь от них совсем или хотя бы не употребляйте их за три-четыре часа до сна. Съедайте легкий ужин за 4 часа до сна. Ничего не ешьте после ужина, особенно непосредственно перед сном.

Спите в хорошо проветренной комнате. Свежий воздух и температура 18-20 °С будут способствовать качественному отдыху. Избегайте сквозняков, используйте непрямое проветривание, открыв окно в соседней комнате. Даже в зимний период не закрывайте до конца форточку, накройте еще одним одеялом, и ваш сон будет прекрасным, а утреннее настроение – бодрым.

Старайтесь отдыхать в тихом месте. Некоторые люди крепко спят рядом с железной дорогой или при работающем телевизоре, но большинству из нас необходима тишина.

**Попробуйте уменьшить воздействие шума, вставив в ушные проходы куски ваты с небольшим количеством вазелина или беруши.**

**Для полноценного отдыха необходимо, чтобы в течение дня вы совершали хоть какую-нибудь физическую активность. Замечено, что домохозяйки спят лучше в те дни, когда ходят по магазинам. И секрет не в удовольствии от покупок, а в том, что они выходили на улицу и дышали свежим воздухом. Если на протяжении дня вы были недостаточно активны, совершите в вечернее время небольшую прогулку в течение 20-30 минут.**

**Заканчивайте свой день спокойно. Избегайте усиленного физического или умственного напряжения в конце дня. Не смотрите волнующие телепередачи или фильмы непосредственно перед сном. Если у вас была ссора в семье, постарайтесь помириться, не оставляйте проблему до завтра. Не думайте также о богатстве вашего соседа или знакомого. Помните, что пишет мудрый Соломон: «Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть» (Еккл. 5:11).**

9 июля

## Помощь при бессоннице

*«Когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда уснешь, сон твой приятен будет» (Притч. 3:24).*

**Приятный сон...** Как много людей сегодня желало бы наслаждаться тихим безмятежным ночным покоем и вставать утором не с «разбитой» головой, а полными сил и энергии. Если вы уже долгое время страдаете бессонницей, используйте простые рецепты. Но помните, что зачастую нарушение сна происходит постепенно и так же постепенно восстанавливается.

Обычно, сидя возле разогретой печи, человек ощущает приятное расслабление и его начинает клонить в сон. Подобного эффекта можно достичь, если приложить грелку к стопам, на бедра или живот. Тепло распространяется по телу, снимается мышечное напряжение, нервная система успокаивается. Это помогает головному мозгу перейти в состояние покоя.

Благоприятное действие оказывает и общая теплая ванна. Ее лучше принимать непосредственно перед сном. Температура воды должна быть 37-39 °С. В воду можно добавить настой из мяты, мелиссы, валерианы, душицы или смеси этих трав. Продолжительность ванны – 20-30 минут, курс процедур – 10-14 дней. Если нет возможности принять ванну, тогда сделайте горячую ванночку для ног, погрузив ноги в ведро, наполненное водой температурой 39-42 °С. Эту процедуру не рекомендуется делать при варикозном расширении вен на ногах.

Не используйте с целью расслабления алкоголь. Хотя его действие похоже на расслабляющее и успокаивающее, но оно противоположно и нарушает обменные процессы в головном мозге. Иногда с помощью алкоголя человек засыпает, но сон зачастую будет неглубоким. Помните, что алкоголь подавляет очень важную фазу быстрого сна, когда происходит восстановление нервных клеток. Кроме того, в течение ночи вы будете просыпаться и встанете утром раньше обычного, состояние будет разбитым и уснуть снова будет очень сложно.

Иногда человек теряет покой и сон, когда поступает неверно, оставляя здравомыслие и рассудительность. Страх перед будущим и постоянное беспокойство наполняют его сердце. В таком случае уместен совет из книги Притч 3:21-24: «...Храни здравомыслие и рассудительность, – и они будут жизнью для души твоей и украшением для шеи твоей. Тогда безопасно пойдешь по пути твоему, и нога твоя не споткнется. Когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда уснешь, сон твой приятен будет».

16 июля

## Толкование снов

*«И велел царь созвать тайноведцев, и гадателей, и чародеев и Халдеев, чтобы они рассказали царю сновидения его» (Дан. 2:2).*

Погружаясь в сон, люди нередко видят сновидения и потом пытаются узнать, что они означают. Сегодня Интернет и книжные магазины предлагают нам так называемые сонники, в которых мы можем найти точное объяснение сна. Но можно ли доверять им и действительно ли они достоверны?

В одном из известных сонников написано: «Если вам приснилось белое облако, скоро вас пригласят на новоселье. Но это событие можно ускорить, если каждый день вы будете жечь свечи и благовония. Если же вам приснилось грозное облако, то вы скоро умрете. Чтобы этого избежать, нужно погулять под дождем или принять холодный душ». Интересное толкование, не так ли? Если вы подвержены внушению, пожалуйста, не пугайтесь, это утверждение не имеет никакого основания. В другом соннике мы читаем следующее: «Увиденные во сне облака предупреждают о том, что вы слегка увлеклись мечтами, которые отвлекают вас от реальных событий и мешают вам наладить отношения с близким человеком». Возникает вопрос: какому же из них верить?

Посмотрим на еще одно толкование сна. «Если вам приснился дуб, то вас ожидает успех и благосостояние», – так утверждает большинство сонников. Но авторы другого издания говорят обратное – вас ожидает серьезное заболевание. Конечно, не стоит доверять этим объяснениям, ведь они весьма противоречивы и бездоказательны. Справедливо и то, что можно уйти далеко и совершить серьезную ошибку, если довериться всем этим популярным толкованиям снов.

В большинстве случаев, если вам что-либо приснилось, не стоит искать объяснение сну. Ведь иногда красочный сон спровоцирован сильными впечатлениями, пережитыми в

вечернее время. Например, человек смотрит волнующую передачу или читает остросюжетную книгу, и во время отдыха нервные клетки воспроизводят полученную информацию в виде сновидений. Бывает, что сны возникают под влиянием плотного ужина. Поев обильно перед сном, мы заставляем определенные отделы головного мозга активно работать, тем самым вызывая сны, нередко тяжелого содержания. Царь Соломон говорит еще об одной причине: «Сновидения бывают при множестве забот» (Еккл. 5:2).

Но нужно сказать, что иногда сон приходит к человеку от Бога, чтобы открыть будущее или предостеречь о грозящей опасности. В книге Иова мы читаем: «Бог говорит однажды и, если того не заметят, в другой раз: во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей, во время дремоты на ложе. Тогда Он открывает у человека ухо и запечатлевает Свое наставление, чтобы отвести человека от какого-либо предприятия и удалить от него гордость, чтобы отвести душу его от пропасти и жизнь его от поражения мечом» (Иов 33:14-18).

Нечто подобное произошло в жизни могущественного правителя Вавилона – Навуходоносора. Ему приснился сон, и царь чувствовал, что он имеет особую важность. Но, к сожалению, Навуходоносор не только не мог истолковать свой сон, но даже забыл, что ему снилось, хотя осознавал, что сновидение было необычным. По приказу царя были созваны все мудрецы и чародеи царства. Но никто не мог истолковать сон, так как никто не знал, что же приснилось правителю Вавилона. Единственным человеком во всем царстве, которому была открыта тайна, являлся Даниил. Он был верным Богу человеком. Господь высоко почтил его, открыв ему сон и его значение. Если мы желаем иметь знание, нам нужно быть верными Создателю. Тогда Господь откроет нам многие тайны, сокрытые на страницах Библии, и, возможно, даст предостережение и совет через сон.

## Сердце – источник жизни

*«Больше всего храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притч. 4:23).*

Одним из самых удивительных органов человеческого тела является сердце. Его размер приблизительно с кулак, вес – около 400 г, но оно выполняет титаническую работу, ежесекундно перекачивая кровь. Сердце взрослого человека делает в среднем 70 сокращений в минуту, 100 000 в день, 36 000 000 в год и 2,5 млрд ударов в течение жизни. Если кухонный кран будет включен во весь напор на протяжении 45 лет, то через него выльется столько воды, сколько перекачивает сердце за всю жизнь человека. Каждый день сердце тратит большое количество энергии, которой, вероятно, хватило бы, чтобы проехать на автомобиле расстояние в 32 километра, а за всю жизнь это эквивалентно полету на Луну и обратно.

Ученые всего мира прилагают огромные усилия для разработки идеального искусственного сердца, которое бы долго служило и не изнашивалось. Прошло уже более сорока лет, как была сделана первая попытка создать искусственное сердце. Одно из последних изобретений было сделано учеными из Франции совместно с несколькими исследовательскими группами со всего мира, включая специалистов по космическим технологиям. Было разработано сердце размером с большой палец руки. Понадобилось 15 лет на создание этого устройства из сверхпрочного материала. В его конструкцию входят специальные датчики, используемые на управляемых ракетах, для регулировки ритма и уровня кровотока. При всех преимуществах нового изобретения питания батареи, к сожалению, хватает на 5-16 часов, поэтому требуется постоянная подзарядка устройства. Совсем недавно индийские ученые удивили мир, представив свою

разработку – искусственное сердце, состоящее не из 4, а из 13 камер, как у таракана. Они считают, что эта конструкция будет более надежна в работе.

Однако многочисленные попытки создания искусственного сердца не могут стать полноценной заменой настоящего. Наш Творец настолько уникально создал этот орган, что мы удивляемся его неповторимости, необычной силе и надежности. Биение сердца – удивительная тайна. В нем зарождается электрический импульс, распространяющийся по всему органу. Это побуждает сокращаться всю сердечную мышцу, которая постоянно выбрасывает кровь. Кровь непрерывно бежит по сосудам, неся жизнь всему организму. В этом чудесном органе заложена тайна жизни, и она поддерживается нашим Создателем. Часто мы не осознаем, насколько важно бережное отношение к этому уникальному органу.

Но есть еще и духовное сердце, или разум, где зарождаются мысли, желания, эмоции. От нашего духовного сердца зависит работа физического. В книге Притч 4:23 говорится: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни». Именно духовное сердце нуждается в особой охране и защите. Господь желает, чтобы мы доверили Ему свое сердце. Тогда оно будет согрето и очищено Его любовью и станет чудесным источником любви и счастья для многих людей.

## Три стрелы в сердце

*«Иоав сказал: нечего мне медлить с тобою. И взял в руки три стрелы, и вонзил их в сердце Авессалома, который был еще жив на дубе» (2 Цар. 18:14).*

Это был трагический день в жизни Авессалома. Восстав против своего отца – царя Давида, чтобы захватить престол, он погиб в сражении. Иоав – военачальник царя – вонзил в сердце гордого воина три стрелы, когда он повис на дубе, запутавшись волосами в его ветвях. Так, к сожалению, закончилась жизнь самого красивого человека в Израиле, три стрелы остановили его сильное сердце раньше времени.

Наше сердце – это чрезвычайно выносливый орган, но есть три стрелы образа жизни, которые также могут остановить его раньше времени, вызвав инфаркт.

**Первая стрела** – это избыток холестерина в пище. Так как наше сердце работает без перерыва, оно нуждается в постоянном притоке крови. Поэтому в нем находится целая сеть сосудов, по которым бежит кровь, на 96 % насыщенная кислородом. С возрастом у многих людей просвет этих сосудов суживается и развивается атеросклероз. Со временем может образоваться тромб, который полностью перекроет кровоток и станет причиной инфаркта. Доказано, что основной причиной инфаркта является избыток холестерина в пище. Если его количество в крови превышает норму, он прилипает к внутренней стенке сердечных артерий, образуя так называемые бляшки. Замечено, что проблему вызывает пищевой холестерин, а не тот, который вырабатывается организмом. Продукты, в которых много этого вещества, лучше не употреблять. К ним относятся сливочное масло, печень, почки, мозги, икра рыб. Мясо и рыба содержат холестерин в меньших количествах, но при частом употреблении также наносят вред. Если вы употребляете яйца, то не больше 2-3 в неделю, так как много холестерина содержится в желтке. Необходимо ограничить и жирные молочные продукты. Периодически рекомендуется измерять уровень общего холестерина в крови. Его норма 3,2-4,5 ммоль/л.

Вторая стрела – это курение. Эксперты обследовали 27089 человек из 52 стран и оценили риск сердечного приступа в зависимости от курения. У активных курильщиков риск сердечного удара в среднем в 3 раза выше. Некурящие люди, подверженные пассивному курению на протяжении 22 часов в неделю, на 62 % чаще переносят сердечный приступ. Каждая выкуренная сигарета не только сужает сосуды, но и увеличивает свертываемость крови, провоцируя образование опасных для жизни тромбов. По данным американских ученых, величина тромба, ставшего причиной инфаркта, зависит от того, сколько времени прошло после последней выкуренной сигареты до приступа. Оказалось, что у тех, кто выкурил сигарету незадолго до приступа, возникшие тромбы в сосудах были вдвое крупнее, чем у тех, кто не курил более шести часов. С точки зрения предупреждения инфаркта отказ от курения сразу же положительно сказывается на здоровье. Если человек не курит хотя бы год, риск сердечных заболеваний снижается вдвое.

Третья стрела – это малоподвижность. Некоторые исследователи считают, что за последнее столетие физическая нагрузка человека снизилась почти в 100 раз. Экспериментальные исследования показали, что длительное ограничение физической активности у животных приводит к распаду мышечных волокон и поражению сердца, которое страдает в первую очередь. Подобное происходит и у человека, если он ведет малоактивный образ жизни. Мышечная стенка его сердца становится дряблой, кровь застаивается, повышается риск образования тромбов. Чтобы сердечная мышца была здоровой и сильной, ее необходимо тренировать, заставляя сердце биться чаще. Наилучшим средством для этого является обычная ходьба. Считается, что для сохранения сердца здоровым человеку необходимо пройти от трех до пяти километров в день.

Когда Давид узнал о смерти своего сына, его уже не радовала победа, он сильно скорбел. «И смутился царь, и пошел в горницу над воротами, и плакал, и, когда шел, говорил так: сын мой Авессалом! сын мой, сын мой Авессалом! о, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой!» (2 Цар. 18:33). Бог также не испытывает радости, когда гибнет грешник. Творец скорбит о смерти каждого человека, ведь Он отдал Своего Сына, чтобы мы жили вечно. Когда мы придем к Господу, Он защитит наше сердце от губительных стрел греха.

6 августа

# Самоубийство за обеденным СТОЛОМ

*«Тогда Саул взял меч свой, и пал на него» (1 Цар. 31:4).*

Каждый год во всем мире более 1 млн человек заканчивают жизнь самоубийством. Эта цифра немалая, но по причине сердечно-сосудистых заболеваний погибает в 20 раз больше людей. Основными причинами скоропостижной смерти являются инфаркт и инсульт. Садясь за стол, мы можем совершать самоубийство, поедая пищу, насыщенную опасными жирами. Одним из них является холестерин.

Сам по себе холестерин – необходимое вещество, вырабатываемое нашим организмом. Он требуется для строения клеточных оболочек, образования гормонов и желчи. Его синтез происходит во всех клетках, но наиболее интенсивно он вырабатывается печенью. Холестерин, синтезируемый организмом, зачастую не представляет опасности. Однако его неконтролируемое поступление с пищей наносит огромный вред сердечно-сосудистой системе. Избыточное потребление продуктов, содержащих холестерин, приводит к отложению этого вещества на стенках артерий. Вначале этот процесс начинается на аорте, затем холестериновые бляшки распространяются, поражая сердечные и сонные артерии, сосуды ног и внутренних органов. Этот процесс в медицине называется атеросклерозом. Долгое время у человека нет никаких симптомов. В 40 лет просвет основных коронарных артерий может быть закрыт более чем наполовину, но при этом общее состояние особенно не меняется, пока в один из дней не случится инфаркт или инсульт.

Несмотря на то, что атеросклероз возникает по множеству причин, повышенное содержание холестерина в крови играет основную роль в его развитии. Наш организм способен самостоятельно регулировать образование этого вещества, но важно научиться контролировать его поступление с пищей. Было бы идеально исключить все продукты, содержащие холестерин, особенно тем, кто страдает сердечными заболеваниями. Но если мы употребляем их, тогда количество потребляемого холестерина не должно превышать 150 мг/сутки. В следующей таблице приведен список продуктов, содержащих средние дозы холестерина на 100 г продукта.

Молоко 1 % жирности	3,2	Яйцо куриное 1 шт.	170	Салями	85
Молоко 6 % жирности	23	Яйцо перепелиное 1 шт.	80	Сардельки	80
Сметана 10 % жирности	33	Треска	30	Утка с кожей	90
Сметана 30 % жирности	90	Ставрида	40	Цыпленок	50
Творог обезжиренный	1	Щука	50	Курица с кожей	88
Творог жирный	40	Тунец	55	Сердце куриное	170
Плавленный сыр 20 %	23	Сельдь	97	Баранина нежирная	98
Плавленный сыр 60 %	80	Сардина в масле	120	Говядина жирная	90
Сыр «Честер» 50 %	100	Карп	260	Язык говяжий	150
Сыр сливочный 60 %	105	Рыбий жир	485	Сердце говяжье	270
Жир говяжий	110	Икра рыбная	500	Печень говяжья	430
Масло сливочное	240	Колбаса вареная жирная	60	Почки	740
Масло топленое	280	Колбаса сырокопченая	115	Мозги	210 0

**Теперь несложно посчитать количество холестерина, поступающего с пищей, и отложить в сторону кухонный нож, которым мы планировали намазать сливочное масло. Не пренебрегайте полученным светом, чтобы не поставить под угрозу свою жизнь и не рисковать потерять ее, как это случилось в жизни царя Саула. Долгое время он проявлял непослушание Богу и, к большому сожалению, погиб, упав на свой меч. В тот день великого сражения Саул увидел, что он окружен филистимскими войсками, и ушел из жизни раньше времени. Во всех сферах жизни важно следовать Божьим путем, тогда мы сохраним себя и для этой жизни и для вечности. «Послушание лучше жертвы и повиновение лучше тука овнов» (1 Цар. 15:22).**

13 августа

# Курение и атеросклероз сосудов ног

*«Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды»  
(Притч. 4:26).*

– Сможете ли вы мне чем-либо помочь? – спросил меня на приеме солидно одетый и гладко выбритый мужчина среднего возраста. – Мне ставят диагноз – облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей 3-4 степени. Мои знакомые рекомендовали посетить ваш центр здоровья, но я не уверен, поможет ли мне ваше лечение.

Закончив говорить, мужчина откинулся на спинку стула, положил руки на свой внушительный живот и, прищурившись, посмотрел на меня испытывающим взглядом.

– Ваш диагноз непростой, – ответил я. – А что сейчас вас беспокоит?

– Да как что? – удивленно сказал он. – Ходить почти не могу: двадцать шагов сделаю – и боль появляется в ногах, а затем еще и судорога мышцы сводит. Стопы постоянно холодные, пальцы мерзнут. Хирург говорит, что еще гангрена может начаться и пальцы ампутируют. Мне это совсем ни к чему. Надо что-то делать. В больницу ложусь каждый год, а здоровье все хуже и хуже. Понимаю, что и курить надо бросить, но никак не получается, наверное, силы воли не хватает.

Осмотрев мужчину, я увидел, что его ноги были действительно в плачевном состоянии. Стопы были синюшного цвета и холодные на ощупь. Большой палец на правой стопе покраснел и немного опух. Пульсация артерий на стопе не прощупывалась. Исследования сосудов его ног показали значительное сужение артерий, начиная с нижней части туловища, затем бедер и голеней. Длительное курение,

неправильное питание и малоподвижный образ жизни стали причиной таких серьезных последствий у нашего гостя Александра Ивановича.

– Вы знаете, – в конце осмотра сказал я, – ваше состояние за 11 дней пребывания у нас радикально изменить будет сложно. Однако мы можем надеяться на улучшение и на избежание дальнейшего прогрессирования болезни. Сейчас я сделаю назначения, и ваш инструктор вскоре приступит к их выполнению. От вас уже с сегодняшнего дня требуется бросить курить. Не думайте, что это так сложно, до вас уже не один десяток наших гостей сделал это.

Прошли первые дни заезда. Александр Иванович с первого дня бросил курить, и его не так сильно тянуло к сигаретам, хотя стаж курильщика у него был достаточно большим. Для улучшения циркуляции крови в конечностях мы назначили ему контрастные ванны (иногда с добавлением измельченного чеснока или горчицы), контрастные припарки и массаж ног. На отечный палец правой стопы прикладывали компресс из активированного угля. Результаты в его состоянии появились уже через несколько дней. Мужчина заметил, что проходит уже большее расстояние, прошли судороги, а стопы стали более теплые. Через 8 дней наш гость уже проходил в среднем темпе около 1 км без остановки, прошли оттек и покраснение пальца стопы. Его настроение улучшилось, и он начал верить, что выздоровление возможно.

Незадолго до отъезда мы снова с ним встретились, и он спросил меня: «Может быть, мои сосуды уже очистились, если теперь я так много хожу, а ноги не болят?». Я объяснил ему, что процесс очищения сосудов занимает целые годы. А улучшение в его самочувствии наступило из-за того, что прошел спазм артерий, который постоянно поддерживался никотином. Кроме того, благодаря правильному питанию и действию травяного настоя улучшились реологические свойства крови, и теперь она лучше проникает даже через суженные сосуды. Процедуры для ног стимулировали больший приток крови и рост

дополнительных сосудов. Мелкие сосуды могут вырастать, подобно веточкам на деревьях, и образовывать коллатерали, то есть объездные пути подачи крови к тем местам, куда она плохо поступает из-за сужения основных просветов артерий. Эти процедуры ему следует делать и дальше. Но главное – не вернуться к сигаретам и строго придерживаться растительной диеты. Затем я рассказал ему об исследовании доктора Орниша из Америки.

В 1990 году американский кардиолог Дин Орниш опубликовал в известном медицинском журнале «Ланцет» результаты своего исследования. В течение года он занимался лечением больных мужчин с выраженным атеросклерозом сердечных артерий, многие из которых были кандидатами на аортокоронарное шунтирование. Группе, которая состояла из 25 человек, он предложил в течение года не курить, ежедневно посвящать время ходьбе, научиться контролировать стресс и придерживаться строгой вегетарианской диеты с минимумом растительных жиров. Через год доктор Орниш заявил, что у этих больных в среднем снизился уровень опасного холестерина на 37 % и 82 % всех суженных сосудов увеличили свой просвет. Как было показано, атеросклеротические изменения в сосудах подверглись обратному развитию.

– Если вы проявите постоянство, – сказал я, – то ваш организм отблагодарит вас стойким улучшением в здоровье. Поэтому вашим лечением будет правильный образ жизни, конечно, без сигарет, и лучше, чтобы он длился всю оставшуюся жизнь.

20 августа

# Что случилось с сердцем Навала?

*«Утром же, когда Навал отрезвился, жена его рассказала ему об этом, и замерло в нем сердце его, и стал он, как камень» (1 Цар. 25:37).*

Священное Писание рассказывает о Навале – человеке очень богатом, но и очень скупом. Его имение состояло из трех тысяч овец и тысячи коз. Скиталец Давид и его верные воины охраняли стада Навала, но когда наступило время стрижки овец, жадный богач не захотел отблагодарить их за службу. Узнав об этом, Давид разгневался и хотел умертвить Навала. Однако мудрая Авигея, жена Навала, узнав о надвигающейся опасности, не сказала ничего мужу, но предотвратила кровопролитие, принесла дары Давиду и его воинам. Навал же устроил пир и был очень пьян. Утром он протрезвел, но, узнав о грозившей опасности, от страха окаменел и его сердце замерло. Что же привело к внезапной остановке сердца?

Первая причина – это алкогольное отравление. Являясь клеточным ядом, алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы и повышает давление на несколько дней даже при однократном приеме. В течение 5-7 часов, пока выпитое спиртное циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Но влияние алкоголя зачастую проявляется не в момент веселья, а на следующий день. Американские кардиологи употребляют в этом случае термины «праздничное» или «загульное» сердце.

Пагубными для сердца являются не только значительные дозы этилового спирта, но и «умеренные». Существует миф, что сухое красное вино даже полезно. Специалисты Американской кардиологической ассоциации считают нецелесообразным рекомендовать пациентам пить красное вино при болезнях сердца. Пока не получено убедительных научных доказательств положительного воздействия красного вина. Известно, что в

странах Европы с высоким потреблением красного вина меньше распространены сердечно-сосудистые заболевания. Однако американский кардиолог Голдберг объясняет это большим количеством овощей и фруктов и небольшим количеством молока в рационе этих людей. В 1993 году в Торонто (Канада) прошел Международный симпозиум «Умеренное потребление алкоголя и здоровье». На нем участники выступили категорически против рекомендаций трезвенникам начать умеренно пить для снижения риска сердечных болезней и рекомендовали для их профилактики более эффективные способы.

Итак, алкоголь сыграл не последнюю роль в судьбе Навала. Но еще имел значение и сильный стресс, который он испытал, узнав о грозившей опасности. Сердечный приступ в половине случаев возникает на фоне острого стресса, так как он провоцирует спазм коронарных артерий. При этом также значительно повышается свертываемость крови. В развитии сердечных заболеваний имеет значение и хронический стресс. Это доказали ученые из Университетского колледжа в Лондоне. В их исследовании приняли участие 514 мужчин и женщин, средний возраст которых 62 года. Оказалось, что у людей, подвергавшихся частому стрессу, артерии были в два раза больше насыщены жиром, чем у тех, кто сохранял спокойствие. «Исследование показывает четкую связь между стрессом и "тихими" заболеваниями коронарных артерий», – говорит профессор Авджит Лари. Многочисленные исследования показывают еще и связь сердечных недугов с особенностями характера человека. Постоянное уныние, страх, гневливость, агрессивность и тщеславие являются факторами риска атеросклероза и инфаркта. Об этом пишет белорусский профессор А. Н. Окорочков в своем издании «Диагностика болезней сердца и сосудов». Интересно, что имя Навал означает «безумный», скорее всего, эта негативная черта характера и сыграла окончательную роль в его судьбе.

Небесный Отец желает, чтобы наше сердце было здоровым. В Своем Слове Он приводит примеры, которые помогают нам в этом и предупреждают о грозящей опасности. Давайте благодарим Господа за это и попросим мудрости, чтобы не повторить ошибки Навала.

27 августа

## Как обрести новое сердце?

*«И дам вам сердце новое и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотное» (Иез. 36:26).*

Первую пересадку человеческого сердца произвел 3 декабря 1967 года Христиан Бернард (ЮАР). Операция была проведена в госпитале Кейптауна. Сердце 25-летней девушки, погибшей в автокатастрофе, было пересажено 55-летнему Луису Вашканскому, который страдал неизлечимым сердечным заболеванием. Сегодня только в США каждый год проводится около 2000 подобных операций. Но проблемой является не техника пересадки, а отторжение чужеродного органа. Средняя выживаемость таких людей после операции составляет 10 лет, наибольшая (редко) – 30 лет.

Однако многие люди, имея проблемы с сердцем, могут улучшить его работу, следуя простым советам.

1. Употребляйте разнообразные растительные продукты, особенно содержащие растворимую клетчатку, – овсянку, гречку, фрукты и бобовые. Клетчатка этих продуктов снижает уровень холестерина в крови. Клетчатка овощей и остальных зерновых не дает усваиваться значительной части холестерина в кишечнике и выводит его из организма.

2. Съедайте 2 ст. л. очищенных орехов в день. Это может быть грецкий орех, миндаль или фундук. Они содержат полезные жирные кислоты, которые организм использует для очищения сосудов от холестерина и транспортировки его в печень. Эти необходимые жирные кислоты также содержатся в растительных маслах, лучшее из них – оливковое. Используйте масло умеренно – 1-2 ст. л. в день.

3. Не употребляйте в пищу растительный маргарин. Такое растительное масло, подвергшись процессу гидрогенизации (насыщению водородом), теряет свои полезные свойства и даже причиняет вред. Избегайте

употребления кокосового и пальмового масел, содержащих много насыщенных жирных кислот.

4. Кушайте чеснок. Регулярное употребление нескольких зубчиков чеснока в день снижает уровень холестерина, разжижает кровь и расслабляет кровеносные сосуды. Исследования показывают, что более эффективен свежий продукт. Сушеный или термически обработанный чеснок сохраняет свои полезные свойства в меньшей степени.

5. Выпивайте  $\frac{1}{2}$  стакана темного виноградного сока в день или съедайте горсть синего изюма – это сердечный «рибоксин». Употребляйте разнообразные сухофрукты, в них много микроэлементов, необходимых для эффективной работы сердечной мышцы.

6. Избегайте употребления кофе и чая. Кофеин учащает сердцебиение, неестественно стимулирует работу сердца. Также увеличивается риск аритмии и высокого кровяного давления. У некоторых людей в силу определенных генетических особенностей регулярное употребление 2-3 чашек кофе в день повышает риск инфаркта на 36 %. А при употреблении 4 и более чашек кофе в день риск инфаркта возрастает до 64 %. Наибольшему риску сердечного приступа подвергаются люди, пьющие кофе после 50 лет. Об этом говорят исследования ученых из университетов Торонто и Коста-Рики.

7. Посвятите минимум 40 минут для ходьбы каждый день. Она способствует расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и укреплению сердечной мышцы.

Не стоит отчаиваться, если у вас есть определенные проблемы с сердцем. В Божьей аптеке еще много лекарств. Однако Господь обещает дать нам не тленное, но духовное сердце, которое никогда не остановится, а будет биться всю вечность. Получив новое сердце, мы будем спасены от вечной смерти и найдем мир. Это сердце обретается у Голгофского креста, ведь именно там Христос умер за нас. Его сердце остановилось, чтобы наши сердца бились.

3 сентября

# Лекарственные растения для сердца

*«Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс. 50:12).*

Одним из эффективных лекарственных растений при заболеваниях сердца считается боярышник. «Боярышник» в переводе с греческого значит «сильный». В древние времена считалось, что колючки этого растения способны отгонять злых духов, насылающих болезни. Поэтому древние греки подвешивали у входа в дом ветви боярышника, а буряты размахивали ими над колыбелями больных детей. Однако полезными свойствами обладают цветы и плоды растения. Лекарственные вещества, содержащиеся в боярышнике, расширяют просвет сосудов сердца и мозга, насыщая их кислородом и снижая проявления ишемии. Поэтому его рекомендуют при сердечных болях сжимающего и давящего характера. Кроме того, он препятствует развитию атеросклеротических изменений. Снижая возбудимость нервной системы, боярышник позволяет нормализовать сердечный ритм. Это свойство используется для лечения учащенного сердцебиения и аритмии. Он также способствует понижению артериального давления – об этом нужно помнить людям склонным к гипотонии.

Еще одним простым, но действенным средством для сердца считается мята перечная. Основное действующее вещество в растении – это ментол. Он и придает специфический запах мяте. Ментол способствует расслаблению сосудов сердца и улучшению кровообращения в сердечной мышце. Настой из листьев мяты оказывает успокаивающее действие, способствует снижению

артериального давления, эффективен при болях в сердце, связанных со стенокардией. Растение используется при метеоризме, для снятия спазма желудка и желчного пузыря. Мятное масло втирают в виски при головной боли, используют в виде ингаляции при простуде. Авиценна советовал матерям при отмене кормления молоком накладывать повязки на железы в виде свежих или распаренных листьев. Мяту и ее препараты нельзя применять бесконтрольно. В больших количествах она ухудшает сон. Резкий запах препаратов мяты иногда может провоцировать бронхоспазм, чаще это случается у детей до 6 лет. Применяйте следующий настой: 1-2 ч. л. травы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте за 20-30 минут до еды, курс – 1 месяц 4 раза в год или по необходимости.

Давид в Пс. 50:12 просит Бога об обновлении своего духовного сердца, которое было поражено грехом. Он глубоко сожалел о содеянном и всем сердцем желал обрести душевную чистоту. Часто мы видим и свое несовершенство, осознание которого может привести к отчаянию. Но Бог долготерпелив и многомилостив, Он обновит и исцелит наши сердца. Чтобы обрести это исцеление, Господу не нужны жертвы. «Жертва Богу дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19).

10 сентября

## Опыт лечения слабого сердца

«Когда утешусь я в горести моей! сердце мое изныло во мне» (Иер. 8:18).

В один из рабочих дней ко мне подошел управляющий санаторием и предупредил, что к нам едет тяжелобольная женщина.

– Зовут ее Валентина, у нее очень слабое сердце, – сказал он.

Через несколько дней начался новый заезд, но Валентина не смогла к нам попасть. Сев в автобус, чтобы проехать почти тысячу километров, она почувствовала себя плохо. Водителю пришлось вызвать скорую помощь, и прямо с автовокзала ее увезли в реанимационное отделение. Как выяснилось позже, в тот день у нее резко обострилась сердечная недостаточность, ее легкие наполнялись жидкостью, поэтому требовалась срочная врачебная помощь.

Прошел месяц, и Валентина все-таки к нам приехала. Это была женщина лет 60-ти, в прошлом адвокат, общительный и жизнерадостный человек. В детстве она заболела ревматизмом, в результате чего ее сердце сильно пострадало, развились пороки нескольких клапанов. От операции Валентина отказывалась. Со временем ее сердце сильно увеличилось в размере, ослабело и перестало эффективно перекачивать кровь. Когда развилась сердечная недостаточность, ей дали группу инвалидности.

После осмотра я отметил у нее синюшность губ, частый пульс, в покое достигающий 120 ударов в минуту, и сильные отеки на ногах. Нижнее давление было 100-110 мм рт. ст., а верхнее почти нормальным (что говорило о переполнении кровью полостей сердца). Пройти даже 20 метров для нее было нелегко, сильная одышка и тяжесть за грудиной появлялись сразу после незначительной нагрузки. Было видно, что силы постепенно оставляли ее. На момент приезда женщина принимала только мочегонные

препараты, калий и кальций, так как у нее часто возникали судороги. Случай был действительно серьезный, и я опасался, не станет ли ей снова плохо и сможем ли мы ей чем-то помочь. Эта была ситуация, когда ты чувствуешь свою беспомощность и много молишься, уповая на Бога. Все сотрудники и ее родные молились о Божьем вмешательстве.

– Вам придется придерживаться особой диеты, – сказал я. – Конечно, вы можете отказаться, но лучше прислушаться к совету и произвести серьезные перемены, чтобы помочь вашему сердцу. Хотя диета у нас растительная и нет никаких животных продуктов, но у вас будет особое меню. Завтрак будет состоять из нескольких видов фруктов, стакана виноградного сока, горсти сухофруктов и 1 ст. л. проросших зерен пшеницы. Через 2 часа после еды вы можете выпить немного воды. Но суточное количество жидкости, куда включается виноградный сок и травяной сбор, не должно быть больше выводимой мочи. Обед состоит из овощного салата, он будет без соли, заправленный лимонным соком. Еще вам дадут столовую ложку грецких орехов, несколько зубчиков чеснока и 1-2 ст. л. проросших зерен пшеницы или ржи. На ужин – неполный стакан виноградного сока и немного фруктов.

Валентина была согласна на все. Я объяснил ей, что такая диета не создает дополнительной нагрузки на сердце. У всех людей после еды частота сердечных сокращений увеличивается, чтобы усилить приток крови к пищеварительным органам. Но эта пища будет легко усваиваться, нагрузка на сердце будет минимальной. Кроме того, вещества, содержащиеся в этих продуктах, обеспечат ее сердечную мышцу необходимыми веществами для полноценного метаболизма.

Среди прочих назначений была дозированная ходьба. Несмотря на сердечную недостаточность, сердце все равно нуждается в нагрузке. Если этого не делать, то оно будет еще больше слабеть. Был составлен также травяной сбор, куда входили мочегонные травы, семена укропа, боярышник,

мята и другие растения. В качестве водных процедур мы назначили обтирание грудной клетки влажным теплым полотенцем, чтобы уменьшить застой и немного стимулировать сердечные сокращения. Также была горячая ванна для рук. Цель ее заключалась в расширении периферических сосудов и уменьшении притока крови к сердцу. Кроме того, инструктор делал Валентине массаж головы, верхней части туловища и ног для уменьшения спазма мышц. Из медикаментов мы периодически применяли мочегонные препараты и кальций. Какой же был результат? Об этом мы узнаем далее.

При заболевании сердца вы можете последовать вышеописанным советам, если ваш лечащий врач их одобрит. Обращайтесь также к Богу в молитве, и Он поможет вам. «Ибо Я – Господь Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: “не бойся, Я помогаю тебе”» (Ис. 41:13).

17 сентября

## Бог укрепляет неможное сердце

«Он исцеляет сокрушенных сердцем, и врачует скорби их» (Пс. 146:3).

– Как ваше самочувствие? – спросил я Валентину на следующий день после обеда. – Спасибо, неплохо, – ответила она. – Привыкаю к новой диете.

Действительно, женщине было сложно съесть всего лишь горсть проросшей пшеницы с фруктами или овощами, когда рядом за обеденным столом гости кушали аппетитный суп или картофельный пирог. Однако в ее поведении была решительность, воля и надежда на выздоровление. Женщина регулярно выходила на прогулки, хотя ходьба давалась ей тяжело. Положительный настрой Валентины помогал и нашему небольшому коллективу санатория верить, что улучшение ее здоровья возможно.

Прошла первая неделя.

– О, я уже потеряла несколько килограмм, – сказала Валентина.

Это было очень кстати, так как ее избыточный вес создавал дополнительную нагрузку на сердце. На 1 кг жировой ткани требуется 1-1,5 км сосудов. Поэтому сердцу полного человека приходится прикладывать больше усилий, чтобы протолкнуть кровь по удлинённой сосудистой магистрали. По мере снижения веса сокращается протяженность сосудов и работа сердца облегчается. Валентина заметила, что ей стало легче ходить. Теперь, идя по дороге вверх, она не так часто останавливалась и могла пройти большее расстояние. Ночные судороги в ногах возникали редко. Но главное – это пульс, который постепенно замедлялся и составлял около 90 ударов в минуту. Хотя такое количество превышает норму, но для нашей госты это уже был

результат. Когда сердечная мышца становится сильнее, она замедляет свой ритм и больше отдыхает.

К концу заезда Валентина проходила уже больше километра. Отеки на ногах значительно уменьшились, хотя полностью отказаться от мочегонных лекарств мы не могли. Приближалось время возвращения домой, но женщине помогли оплатить еще один заезд, и она осталась. Мы решили совсем немного расширить меню, в остальном все осталось так же. Прошло около 10 лет после этой истории, и я не могу вспомнить всех подробностей. Однако запомнилось, что к концу второго периода пребывания в санатории было еще большее улучшение в состоянии женщины, вес снизился на 5 кг. Валентина не ощущала привычных болей за грудиной, она чувствовала себя гораздо лучше и проходила уже несколько километров. Все сотрудники радовались таким переменам и благодарили Бога.

После приезда домой Валентина прошла очередное обследование в клинике Амосова в Киеве. По словам женщины, врач, осматривавший ее, был удивлен переменами в ее состоянии и данными УЗИ сердца. Валентина рассказала ему и еще многим своим знакомым, что Бог сделал в ее жизни благодаря простым средствам лечения. После этого случая из города, где она живет, к нам приезжали ее знакомые, увидевшие удивительные перемены в ее здоровье. Около года мы поддерживали с ней связь, и все это время ее состояние было стабильным. Конечно, я не могу сказать, что у этой женщины наступило полное исцеление, но значительное улучшение было на лицо. Важно отметить, что Валентина желала не только улучшить здоровье, но и обрести близкие отношения с Богом. И Господь укрепил ее ослабленное и уставшее сердце Своей целительной рукой.

Желая исцеления нашего физического сердца, не забудем взыскать Бога духовным сердцем, тогда Он услышит нас. «И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим» (Иер. 29:12, 13).

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**