СОНЦЕ
ПОВІТРЯ
ВОДА
РУХ
СТРИМАННЯ
ВІДПОЧИНОК
ЇЖА
ВІРА
8 ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'Я

Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції
ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я
БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА
К 8+
ВІДДІЛОМ ЗДОРОВ'Я
РЕКОМЕНДОВАНО
ЗАХІДНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

НАШ ДОМ
Лечебно-оздоровительный центр «Наш Дом»
ул. Лесная, 36, с. Новые Обходы, Немировський р-н, Винницкая обл., Украина, 22856
www.ourhome.vin.ua
mail@ourhome.vin.ua
+38 (04331) 415 25
+38 093 639 59 79
+38 067 946 20 13
+38 066 041 14 94

Центр оздоровления
и отдыха «Барвинок»
www.barvinok.life
info.barvinok@gmail.com
+38 050 886 61 66
+38 097 389 81 81
+38 093 148 15 14

Природно-оздоровительный комплекс
«Буковинская черешенка»
+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17
chereshenka.com

Пансионат «Десна»

Черниговская область, Коропский район,
с. Радичев, ул. Осовковка, 40

www.desna.cn.ua
info@desna.info

+38 067 197 78 07
+38 066 786 62 94

Санаторий «Айдар»

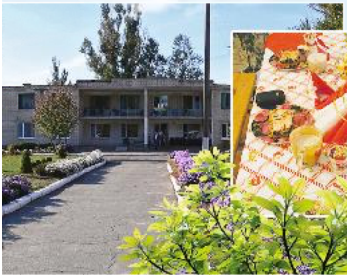
Луганская обл,
Станично-Луганский р-н,
с. Старый Айдар, ул.
Песчаная, 1а

+38 066 951 39 49
+38 097 272 07 81

www.aidar.in.ua.
aidar-asd@ukr.net

Санаторий «Гармония»

+38 099 077 08 70
+38 093 147 53 23



Відділ здоров'я

Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для суботнього богослужіння

(За книгою О. Хацинського

«Секреты здоровья и долголетия»)

Другий квартал 2020 р.

4 квітня

Чи їдять часник космонавти?

«Ми згадуємо рибу, що їли в Єгипті даремно, огірки й дині, і пір, і цибулю, і часник» (Числ. 11:5).

Мандруючи спекотною пустелею, ізраїльтяни згадували про те, що їли в Єгипті. Певний час вони були позбавлені цибулі, часнику й інших поширених тоді продуктів.

Часник завжди був популярним продуктом, і в багатьох країнах світу його використовують як приправу для приготування різних страв. Своєрідний різкий запах часнику зумовлений ефірною олією, що стимулює роботу травних залоз. Проте цей овоч має й інші корисні властивості. Відомий мікробіолог Луї Пастер підтвердив антисептичну дію часнику 1858 року. Олія часнику ефективно знищує багато різновидів цвілі та дріжджі, палички дизентерії й дифтерії, стафілокок. Кілька з'їдених зубчиків часнику допомагають одужати на ранній стадії застуди. Відомі і його антигельмінтні властивості. Регулярне вживання часнику знижує ризик захворюваності на рак стравоходу, шлунка, прямої кишки й молочної залози. Учені довели позитивний вплив часнику на роботу серця. Вони провели експеримент, який показав, що часник знімає напругу в кровоносних судинах, а це сприяє зниженню артеріального тиску. Регулярне вживання декількох зубчиків часнику на день знижує рівень холестерину в крові й допомагає при цукровому діабеті. Щоб освіжити дихання після з'їденого часнику, можна пожувати петрушку, волоські горіхи або з'їсти декілька скибочок лимона. Протипоказанням щодо вживання часнику є загострення захворювань шлунково-кишкового тракту. Також його не рекомендують жінкам, які годують грудьми, адже він може надати молоку специфічного запаху та смаку.

Властивості ріпчастої цибулі схожі на властивості часнику. Проте в ній багато аскорбінової кислоти, що підвищує імунітет і зміцнює стінки судин. У цибулі міститься вітамін B_1, який покращує травлення, і вітамін B_2, що регулює роботу центральної нервової системи. Також він містить фітонциди − речовини, які згубно діють на мікроорганізми. Ріпчаста цибуля, як і часник, має цукрознижувальні властивості, знижує ризик онкологічних захворювань. Особливість зеленої цибулі в тому, що в ній багато β-каротину, необхідного для гарного зору, і більше вітаміну С, ніж у ріпчастій.

Гарною заміною ріпчастої цибулі може бути цибуля-порей. Вона відрізняється від звичайної цибулі відсутністю характерного різкого запаху і має ніжний аромат з приємним солодкуватим смаком. У її м'ясистій ніжці міститься велика кількість вітаміну С і калію. Цибулю-порей рекомендують при ревматизмі, подагрі й сечокам'яній хворобі.

В одному з повідомлень ІТАР-ТАСС було сказано, що на міжнародну космічну станцію прибув вантажний корабель «Прогрес М-09М». Крім стандартних раціонів харчування та свіжих фруктів, на прохання космонавтів він доставив мариновані огірки, цибулю й часник. Бог піклується про тих, хто в космосі, Він подбає і про нас, що живемо на Землі. Потрапляючи в життєву пустелю і стикаючись з певними труднощами, довірмося Господу. Він забезпечить нас усім необхідним і доведе до Свого дому, якщо ми будемо довіряти Йому.

11 квітня

Суламітка в горіховому саду

«Зійшла я в оріховий сад, щоб поглянути на пуп'яночки при потоці, щоб побачити там, чи зацвів виноград, чи гранатові яблуні порозцвітали?» (П. Пісень 6:11).

Настала довгоочікувана весна, і прекрасна Суламітка прийшла в горіховий сад. Вона насолоджувалася молодим зеленим листям дерев. Її очі милував чудовий польовий килим із зелені злаків. Вона вдихала неймовірний аромат виноградної лози й пахощі квітів гранатових яблук, і її серце наповнювалося особливою радістю і захопленням. Усе було прекрасне того дня, але серце дівчини перебувало в очікуванні. В очікуванні чого? Можливо, їй дуже хотілося скуштувати солодкого винограду або соковитих плодів граната, а може, корисних горіхів?

Горіхи як продукт харчування мають величезну цінність. Вони у 2-3 рази багатші за фрукти за мінеральним складом − вмістом калію, кальцію, магнію, фосфору, заліза та ін. Усі горіхи зберігають без втрат свої вітаміни і поживні властивості не тільки протягом одного сезону, а й значно довше. Горіхи мають унікальний баланс вітамінів і мікроелементів. Вони багаті складними білками (до 25 %) і корисними жирами, до складу яких входить велика кількість ненасичених жирних кислот. Регулярне вживання горіхів знижує ризик виникнення серцевих захворювань, допомагає при депресії. У ядрах горіхів багато вітаміну Е, або токоферолу, вони важливі й незамінні для забезпечення повноцінної спадковості. У перекладі з грецької «токоферол» означає «несу потомство».

Волоські горіхи містять комплекс цінних речовин, що благотворно впливають на судини головного мозку. Їх особливо потребують люди, які мають великі фізичні навантаження, а також після захворювань та операцій. Дуже корисні волоські горіхи при недокрів'ї, оскільки містять сполуки заліза і кобальту. Завдяки високому вмісту йоду їх рекомендують при захворюваннях щитовидної залози.

Фундук − це та сама ліщина, тільки окультурена; у ньому більше жиру, тонша шкаралупа і ніжніший смак. Цей горіх багатий поживними речовинами і такими макро- й мікроелементами, як кальцій і цинк. Цей

продукт дієтичного харчування використовують при захворюваннях серцево-судинної системи і недокрів'ї, збільшенні передміхурової залози, при варикозному розширенні вен, флебітах, трофічних виразках гомілки.

Мигдаль містить важливі для організму білок, кальцій, залізо, фосфор, вітаміни B_2 і B_3. Усі ці речовини необхідні для здоров'я зубів, волосся та шкіри. Мигдальне молоко відрізняється приємним смаком і добре засвоюється.

Бразильські горіхи містять 65 % жиру і 14 % білка. Незважаючи на високу калорійність, у них багато мінеральних речовин, таких як калій, фосфор, залізо, магній, а також вітаміни А і В. Крім того, усього два бразильських горіхи містять денну норму селену.

Кедрові горіхи мають велику поживну цінність, особливо завдяки вмісту жирних кислот омега-3, необхідних для гарного імунітету і пам'яті. У них багато різних амінокислот, з яких переважає аргінін. Ця амінокислота надзвичайно важлива для організму, що росте й розвивається, тому в раціоні дітей, підлітків і вагітних жінок кедрові горішки незамінні.

Кеш'ю можна помістити в список делікатесів. Вони мають приємний солодкуватий смак і, якщо порівняти з іншими горіхами, меншу жирність, тому краще засвоюються. Містять ці горіхи вітаміни А, B_1, B_2, B_3, С, залізо, кальцій, магній, фосфор, нікотинову кислоту. Горіхи кеш'ю корисні при анемії, депресії та порушеннях обмінних процесів.

Вживати краще несмажені горіхи, тоді їхня цінність буде вища. Уникайте плодів із цвіллю або прогірклим смаком, вони можуть завдати організму шкоди. Свіжі горіхи мають приємний смак, проте вони не належать до легкої їжі, тому їхнє споживання має бути обмежене. Дієтологи рекомендують з'їдати щодня не більше однієї жмені горіхів.

Повернімося в горіховий сад. Чого ж очікувало серце Суламітки? Читаючи книгу Пісня над піснями, ми дізнаємося, що дівчина з нетерпінням чекала зустрічі зі своїм коханим. Він для неї був кращий за десять тисяч інших. Спілкування з ним завжди було для неї приємне й бажане, вона любила його всім серцем. Нехай і наші серця сповняться любов'ю до Господа Ісуса Христа і бажанням зустрітися з Тим, Хто кращий за тисячі тисяч, уста Якого – солодощі, і весь Він – пожадання (див. П. Пісень 5:16).

18 квітня

Що краще за мед?

«Їж, сину мій, мед, бо він добрий, а мед щільниковий – солодкий він на піднебінні твоїм, − отак мудрість пізнай для своєї душі»
(Прип. 24:13, 14).

Напевно, багатьох людей коли-небудь кусала бджола. Це дуже неприємне відчуття. Значно приємніше їсти мед, який виробляє ця комаха. Щоб зібрати 1 кг меду, бджола має облетіти приблизно 2 млн квіток акації або 7,5 млн квіток червоної конюшини. Цей маленький трудівник збирає квітковий нектар, потім він перетравлюється у бджолиному зобі та вже у вулику підсушується й запечатується в стільники.

Смак меду залежить від того, з яких квіток бджоли принесли нектар. Наприклад, акацієвий мед збирається із квітів білої акації. Він світлий і прозорий, білого або золотисто-жовтого кольору. Акацієвий мед має тонкий пікантний аромат і дуже ніжний смак, він належить до найкращих сортів. Гречаний мед відрізняється кольоровою палітрою від темно-жовтого до темно-коричневого з червонуватим відтінком, має своєрідний гострий смак і приємний аромат, за яким його легко впізнати. Існує багато різновидів квіткового меду. Проте частіше в ньому міститься нектар різних квітів. Іноді можна зустріти в продажу так званий падевий мед. Він складається з тваринної паді й медвяної роси, яку бджоли збирають і переробляють на мед. Тваринна падь − це солодкі виділення комах-паразитів, що харчуються соком рослин на вербових, осиці, липі, ялині та ін. Медвяна роса − це солодкі виділення рослин на стеблах, листках або хвоїнах. Солодкість падевого меду мало відрізняється від солодкості квіткового меду, іноді він буває гіркуватого смаку та своєрідного запаху. Якщо він збирається із хвойних дерев, то має особливий аромат і приємний смак. Його колір частіше темний, іноді бурштиновий.

Мед містить 13 %-22 % води, 75 %-80 % вуглеводів (глюкози, фруктози, сахарози), вітаміни B_1, B_2, B_6, Е, К, С, провітамін А і безліч мікроелементів. Основна цінність цього продукту в тому, що він швидко відновлює сили. Особливо в поєднанні з горіхами його рекомендують ослабленим людям, а також для поліпшення розумової діяльності та при інтенсивному фізичному навантаженні. Мед − гарна

заміна кондитерських виробів і цукру, але захоплюватися ним не можна, адже він містить багато простих вуглеводів. Денна норма становить 1-2 ст. л. «Якщо мед ти знайшов, то споживай, скільки досить тобі, щоб ним не пересититися…» (Прип. 25:16).

Ще одним корисним продуктом бджільництва вважають бджолиний пилок. Пилок виробляють так звані пильовики, які оточують маточку квітки. Цей зібраний різнобарвний порошок бджоли обробляють секретом щелепних залоз, зволожують нектаром, складають у спеціальні кошики, розташовані на третій парі задніх лапок, і у вигляді невеликих грудочок несуть у вулик. Принесений продукт вони дбайливо складають у комірки стільників, утрамбовують і заливають медом. Через певний час із цього виходить перга, або бджолиний хліб. А пилок-обніжжя, принесений бджолами безпосередньо на волохатих ніжках, бджолярі збирають, влаштовуючи своєрідні «перешкоди» для комахи. Пилок-обніжжя містить концентрат різноманітних вітамінів, мінеральних речовин і біологічно активних сполук. Його рекомендують при фізичному виснаженні, анемії, для відновлення сил після важких захворювань і для підвищення імунітету.

У гематологічному відділенні Клініки госпітальної терапії Самарського ДМУ проводився дослід щодо впливу пилку на організм хворих. Для проведення дослідження відібрали вісімнадцять людей із залізодефіцитною анемією і шість с B_{12}-дефіцитною анемією, які перебували на стаціонарному лікуванні. Пацієнти, крім стандартного лікування, за півтори години до їди отримували чайну ложку пилку тричі на день. Перебування в стаціонарі тривало три тижні. Результати порівнювали з групою хворих, які не отримували додатково бджолиного пилку. Більшість хворих у групі, що приймала пилок, у процесі лікування повідомили про поліпшення апетиту, зменшення задишки при фізичному навантаженні, у деяких покращився сон. До кінця третього тижня помітили краще підвищення рівня гемоглобіну, якщо порівняти з контрольною групою. Вважають, що пилок можна вживати регулярно, але в невеликих кількостях – 1-2 ч. л. на день.

Якщо в нас є мед, нам пощастило, адже можна насолодитися приємним ароматом і смаком цього корисного продукту. Та скуштувавши Божу мудрість, ви відчуєте більшу насолоду. Давид писав: «Яке то солодке слово Твоє для мого піднебіння, солодше від меду воно моїм устам!» (Псал. 119:103).

25 квітня

Найцінніша олія

«А мудрі взяли оливу в посудинах зі своїми каганцями» (Матв. 25:4).

Рослинні олії, безумовно, − цінний продукт у харчуванні людини. Їх виробляють із насіння, плодів, кісточок і злаків. Нині вибір натуральних олій дуже великий. Які ж переваги вони мають? У всіх рослинних оліях відсутній холестерин, який призводить до розвитку серцево-судинних захворювань.

У них міститься велика кількість ненасичених жирних кислот, які стимулюють імунну функцію організму і є антиоксидантами, що сповільнюють процес старіння. Рослинні олії багаті на жиророзчинні вітаміни А і Е, необхідні для гарного стану шкіри.

У сирих оліях, тобто необроблених після вичавлення з насіння та плодів, містяться різноманітні домішки. Це вільні жирні кислоти, фосфоліпіди, що випадають в осад, ароматичні речовини й пігменти, що надають олії специфічного смаку. Для поліпшення смакових якостей олій і збільшення терміну зберігання їх необхідно очистити − рафінувати. Це складний процес з використанням різноманітних очищувальних речовин і високої температури. У результаті такого очищення видаляють перераховані вище речовини, але при цьому цінність продукту трохи знижується. Для харчування краще використовувати нерафіновані олії, приготовані за допомогою методу холодного віджиму. Однак деякі олії − соєва, рапсова та ін. − вимагають невеликої рафінації через вміст воскоподібних речовин.

Оливкову олію вважають однією з найкорисніших. Вона багата вітамінами, мінералами й лецитином. Її основна перевага полягає в тому, що вона стійка до окислення, може довго зберігатися і добре витримує смаження, не втрачаючи при цьому своїх властивостей. Оливкова олія найкраща при серцево-судинних захворюваннях. Щоденне вживання однієї столової ложки оливкової олії допомагає при запальних захворюваннях шлунка і кишечника, виразковій хворобі дванадцятипалої кишки. Вона має жовчогінну дію і покращує

очищення кишечника. Оливкова олія має протизапальні властивості й посилює процеси регенерації, покращує стан шкіри і волосся. Найкориснішою вважається олія першого віджиму з недозрілих оливок − *Extra Virgin*.

Соняшникову олію досить широко використовують в Україні та Росії, її перевага полягає у високому вмісті вітаміну Е. У нерафінованій олії, приготованій із сирого насіння соняшнику, вміст вітаміну Е у 12 разів вищий, ніж в оливковій.

Соєва олія солом'яно-жовтого кольору, із сильним ароматом, використовується так само, як і соняшникова. Ця олія краще за інші підходить для дитячого харчування, оскільки містить речовини, необхідні для формування центральної нервової системи і зорового апарату. Із соєвої олії отримують фосфоліпіди, з яких виготовляють препарат «Ессенціале», що використовується при захворюваннях печінки.

Для отримання найбільшої користі від олій не піддавайте їх інтенсивній тепловій обробці. Ніколи не використовуйте олію повторно після смаження, адже в ній містяться канцерогенні речовини. Зберігайте харчові олії в темному прохолодному місці, захищаючи від прямих сонячних променів, краще в скляній тарі й обов'язково закритими.

У біблійній притчі Святий Дух символічно представлений олією − найціннішою і незамінною. Мудрі діви в притчі Ісуса Христа разом зі світильниками взяли й олію. Тому, коли прийшов Спаситель, їхні світильники горіли. Це означає, що вони були наповнені любов'ю, моральною чистотою і дарами Духа. Христос завів їх на бенкет, тобто вони отримали вічне життя в Царстві Небесному. Чи маємо ми силу Святого Духа? Ще є час наповнитися Ним і приготуватися до Приходу Ісуса Христа.

2 травня

Чим корисний льон?

«Хто жінку чеснотну знайде? А ціна її більша від перел… Шукає вона вовни й льону, і робить охоче своїми руками» (Прип. 31:10, 13).

Протягом багатьох століть льон одягав, годував і лікував людей. У цієї простої рослини з маленькими яскраво-блакитними квітками надзвичайно цінне насіння. Нині його властивості добре вивчені.

Насіння льону містить 41 % жирів, 21 % протеїнів, 28 % клітковини, 6 % цукру, а також ароматичні кислоти й лігнани. Амінокислотний склад насіння такий самий, як і в соєвих бобів, які вважають найбільш поживними протеїнами рослинного походження. Харчова цінність білка насіння льону − 92 одиниці (казеїн прийнятий за 100). Льон багатий цінними жирами. У ньому мало насичених жирних кислот, небажаних у харчуванні, але містяться поліненасичені жири у вигляді альфа-ліноленової і лінолевої кислот. Унікальність лляної олії полягає у високому вмісті альфа-ліноленової кислоти, яка не може синтезуватися в організмі та є незамінною. Ця жирна кислота необхідна для регенерації судинної системи, має судинорозширювальні властивості, справляє антиаритмічну й антистресову дію.

Клітковина представлена у вигляді розчинної – клейковини і нерозчинної – целюлози. Обидва види клітковини благотворно впливають на кишечник, стимулюючи його роботу, а також запобігають розвитку атеросклерозу. Рослинна клейковина має обволікаючі властивості. Покриваючи слизову шлунка і кишечника тонкою плівкою, вона має протизапальну дію та сприяє загоєнню ерозій і виразок. Лляне насіння – одне з найбагатших джерел лігнанів, що належать до класу фітоестрогенів. Ці речовини стримують ріст пухлинних клітин, мають протиалергічну дію та властивості антиоксидантів. Для жінок фітоестрогени – це засіб полегшення клімактеричного синдрому. Їхній вміст у цільному насінні в 100 разів вищий, ніж в інших рослинних продуктах. Однак лляна олія містить фітоестрогени в невеликій кількості. У насінні льону виявлені

й ціаногенні сполуки в мізерно малих кількостях – 0,4 %, тому вони не завдають шкоди здоров'ю. Та потрібно пам'ятати, що в недозрілому насінні рівень цих сполук може бути вищий. У сухому насінні містяться цінні макроелементи: у 100 г міститься 831 мг калію, 622 мг фосфору, 431 мг магнію, 236 мг кальцію. З вітамінів найбільше фолієвої кислоти й вітаміну Е.

Людям украй необхідно вживати льон. Це можна робити постійно: 1-2 ст. л. на день, попередньо подрібнивши в порошок, або олію насіння льону по 1 ст. л. на день періодично. Важливо пам'ятати, що подрібнений льон та олію з насіння необхідно зберігати в холодильнику в добре закритому посуді, адже жирні кислоти, що містяться в них, швидко окислюються. Термін зберігання олії зазвичай не більше трьох місяців, а порошок з насіння льону краще готувати 1-2 рази на тиждень.

Способи вживання для оздоровлення та лікування:

1. Настій з лляного насіння: 2 ч. л. цільного насіння залити склянкою окропу і настоювати 30 хвилин, час від часу помішуючи. Перед вживанням процідити. Вживати теплим по склянці за 30 хвилин до їди або через дві години після. Використовується для лікування гастриту, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, при сухому кашлі та захриплості, а також для полоскання рота при запаленні ясен.

2. Мішечок з лляним насінням – гарний засіб для полегшення болю. Мішечок з тканини з льоном опускають в окріп на 10-20 хвилин. Потім виймають, трохи охолоджують і прикладають гарячим до щоки при зубному болю, невралгії лицьового нерва, на поперек при радикуліті, на живіт при спазмах шлунка і кишечника. Такий компрес також прискорює дозрівання фурункула.

Льон, відцвітаючи, втрачає свої красиві квіти, але зберігається цінне насіння. Так і зовнішня краса з часом блякне, але внутрішня у доброчесної дружини не втрачається. «Краса – то омана, а врода – марнота, жінка ж богобоязна – вона буде хвалена!» (Прип. 31:30). Подякуймо ж нашому люблячому Творцю за доброчесних дружин, за те, що їхній вплив облагороджує, пом'якшує і заспокоює.

9 травня

Переваги твердої їжі

«А тверда їжа – для дорослих, які мають вироблені звичкою почуття розрізняти добро і зло» (Євр. 5:14).

На острові Ява жив мало кому відомий лікар Хейкман, який працював в'язничним лікарем. На своїй фермі він розводив курей, які харчувалися залишками із в'язничної кухні. Одного разу він зайшов у свій курник і побачив сумну картину. Одні кури були мертві, інші тряслися, немов від нападів морської хвороби, треті ж корчилися від спазмів. Симптоми були схожі на хворобу бері-бері, що по-малайськи означає «слабкість». Тоді це захворювання забирало життя тисяч людей і причина його була невідома. Коли лікар поговорив із працівниками ферми, з'ясувалося, що птахи почали хворіти, коли їм давали очищений рис. Хейкман сказав, щоб до очищених зерен додали рисових висівок. Через певний час кури почали одужувати. Потім він віддав розпорядження у своїй клініці, і в харчуванні хворих очищений рис замінили на дешевший неочищений. Через кілька тижнів багато хворих видужало. Лікар Хейкман опублікував статтю, у якій написав: «Мабуть, тонке лушпиння рису містить якусь невідому нам речовину, важливу й необхідну для здоров'я людини і тварин». Тоді ще не знали про вітаміни загалом і зокрема про вміст у зовнішній оболонці зернових вітаміну B_1, нестача якого і була причиною хвороби бері-бері. Нині нам не загрожує це захворювання, адже наш раціон складається не тільки з очищеного рису. Проте, очищаючи від клітковини рослини, ми позбавляємо себе багатьох переваг.

Тривалий час клітковину рослин вважали баластом, який не засвоюється організмом і якого потрібно позбутися. Клітковина – це рослинні волокна, які належать до вуглеводів, але стійкі до дії ферментів травної системи. Важливо пам'ятати, що волокна є тільки в рослинних продуктах. Неочищені злаки містять значно більше харчових волокон, ніж шліфовані. Розрізняють два типи волокон: розчинні й нерозчинні. Багато рослин містить обидва типи харчових волокон, при цьому більшість із них є нерозчинними. Розчинна клітковина сприяє поступовому перетравленню їжі. Завдяки цьому глюкоза повільніше засвоюється, запобігаючи різким перепадам рівня цукру в крові, що особливо важливо для хворих на діабет. Вона

зменшує всмоктування холестерину в кишечнику і служить харчуванням для бактерій у товстій кишці, що перешкоджає розвитку патогенних мікроорганізмів. Ці цінні волокна зв'язують радіонукліди і виводять їх з кишечника. Особливо ця властивість клітковини важлива для районів, забруднених унаслідок Чорнобильської катастрофи. Значну кількість розчинних харчових волокон містять овес, ячмінь, горох, насіння льону, деякі овочі та фрукти.

Нерозчинна клітковина міститься переважно в зернових, овочах і висівках. В оболонці зернових багато вітамінів групи В, необхідних для нормальної роботи нервової системи. Вони втрачаються при виробництві борошна вищого сорту та шліфуванні зерен. Цінні ж висівки віддають на корм тваринам. Цей вид волокон не розчиняється у воді, а розбухає, як губка. Ця властивість − гарний засіб для регулярного очищення кишечника.

Одним із перших учених, які говорили про користь харчових волокон, був доктор Деніс Беркіт, англійський лікар. Ще в 70-х роках він працював і проводив дослідження в Африці. Беркіт і його колеги помітили, що кількість таких захворювань, як ішемічна хвороба серця, діабет, жовчнокам'яна хвороба, дивертикульоз, апендицит, геморой, хронічний запор і рак товстої кишки, у місцевих жителів невелика. Беркіт припустив, що високий вміст харчових волокон у раціоні африканців має захисну властивість. Сьогодні можна сказати точно, що нерозчинна клітковина в харчуванні − гарна профілактика цих захворювань. Дорослій людині на добу потрібно від 25-35 г харчових волокон. Щоб отримати цю норму, необхідно уникати вживання рафінованих продуктів і харчуватися за принципами харчової піраміди. Ось приблизна кількість продуктів для отримання добової норми клітковини: 1 яблуко, 1 склянка полуниці, 1 склянка готової вівсянки, 1 картоплина, 1/2 склянки квасолі, 1 морквина, 1 склянка свіжої капусти.

Тверда їжа корисніша, хоч вимагає тривалого пережовування. Так відбувається і в пізнанні Божого Слова. Деякі істини зрозуміти нескладно. Проте є тверда духовна їжа, яку необхідно довго «розжовувати», щоб усвідомити і прийняти. Докладімо зусиль, щоб осягнути її. Не відкладаймо вбік тверду духовну їжу, і Господь нас щедро винагородить пізнанням багатства Божественної мудрості й любові.

16 травня

Навіщо пускати хліб по воді?

«Хліб свій пускай по воді, бо по багатьох днях знов знайдеш його» (Екл. 11:1).

Донині в Римі зберігся 13-метровий пам'ятник – монумент пекареві й торговцю хлібом Вергілію Еврісаку. Хліб давно посідає особливе місце в нашому харчуванні. В Україні хлібом і сіллю зустрічають видатних державних діячів і дорогих гостей. Без цього продукту складно уявити раціон людини, адже він ніколи не набридає.

Хліб – продукт, який отримують завдяки випіканню розпушеного закваскою або дріжджами тіста, приготованого з різних видів житнього та пшеничного борошна. Це одне з основних джерел вуглеводів і рослинного білка. Харчова цінність хліба досить висока і залежить від сорту борошна і рецептури тіста. В середньому в хлібі міститься 5,5 %-9,5 % білків, 0,7 %-1,3 % жирів, 1,4 %-2,5 % мінеральних речовин, 3,9 %-4,7 % води, 42 %-50 % вуглеводів.

Хліб – істотне джерело вітамінів групи В. Це − щоденний постачальник рослинної клітковини й мінеральних речовин, а саме калію, магнію, натрію, фосфору, кальцію, заліза. Калорійність пшеничного хліба трохи вища, ніж житнього: 100 г житнього хліба з борошна грубого помелу містить 190 ккал, а 100 г пшеничного хліба з борошна вищого сорту – 233 ккал. Калорійність здоби ще вища: 100 г – 297 ккал. Цінність хліба залежить від якості борошна, найкорисніший із цільнозернового борошна або з восьми злаків. Хліб добре засвоюється, це пояснюється тим, що він має пористу, еластичну м'якушку, у якій усі поживні речовини після термічної обробки перебувають у найбільш оптимальному стані для всмоктування. Білки денатуровані, крохмаль клейстеризований, цукор розчинений, жири емульговані, оболонка зерна набрякла і розм'якла. Ще краще засвоюється підсушений хліб, він ефективно просочується слиною, у якій міститься фермент, що розщеплює крохмаль.

Часто виникає запитання, який хліб корисніший – житній чи пшеничний? Зважаючи на нижчу калорійність житнього хліба, його частіше, ніж пшеничний слід вживати тим, хто схильний до повноти. Для більшості здорових людей корисний житній хліб, приготований з борошна грубого помелу. Проте такий хліб не рекомендують при загостренні виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, хронічного гастриту з підвищеною кислотністю. У такому разі бажано вживати пшеничний хліб, але не здобні сухарі.

Більшість людей знає, що свіжоспечений хліб шкідливий, але часто хочеться з'їсти ще теплу ароматну скоринку. Вживаючи такий хліб, ми не можемо його досить добре розжувати. Він часто скачується в грудочки, які складно просочити шлунковим соком і переварити. Потім це призводить до бродіння, хлібний крохмаль перетворюється на вуглекислий газ і спирт. З`являються різкі болі, здуття живота, подразнення стінок кишечника.

Велику цінність має прісний хліб, випечений без дріжджів. Іноді для його приготування використовують мінеральну воду. Він добре засвоюється, і його можна вживати свіжоспеченим і теплим без шкоди для здоров'я.

Нині багато людей має хліб на своєму столі. Бог бажає, щоб ми пустили його по воді, тобто поділилися з нужденними. Добрі справи приносять подвійне благословення як тому, хто отримує, так і тому, хто дає. Ми отримаємо радість від безкорисливої допомоги. Однак, пустивши хліб по воді, згодом ми знову знайдемо його. Бог задовольнить наші потреби, адже Він також любить пускати хліб по воді, яка тече до дому благодійника. «Душа, яка благословляє, насичена буде, а хто поїть інших, – напоєний буде і він» (Прип. 11:25).

23 травня

Три переваги вживання вівсянки

«Господь моя сила та пісня…» (Псал. 117:14).

Жителі Великобританії починають день із вівсянки, вважаючи її необхідною для організму. Справді, за своїм складом зерна вівса одні з найцінніших і найпоживніших серед усіх злаків. Тому ми розглянемо три основних переваги вівсяної каші.

1. Вівсянка захищає головний мозок і серце від інсульту й інфаркту, особливо в літньому віці. Вівсяна каша ефективно нормалізує рівень холестерину в крові. Постійно вживаючи цей цінний продукт, можна уникнути утворення бляшок у судинах.

2. При варінні вівсяна крупа утворює слизьку масу, яка, огортаючи, захищає слизову оболонку шлунка і водночас добре засвоюється. Тому вівсяна каша корисна при загостренні виразкової хвороби шлунка, дванадцятипалої кишки, гастриті, запаленні кишечника.

3. Доведено, що вживання вівса сприяє підвищенню настрою. Крім того, регулярне вживання вівсяної каші робить людину стійкішою до стресових ситуацій і негативних емоцій. Вівсянку корисно їсти тим, хто має проблеми зі сном або турбується через дрібниці. Секрет її заспокійливого ефекту полягає в тому, що в ній містяться вітаміни групи В, цінні для нервової системи, і амінокислота триптофан, з якої утворюється гормон радості серотонін.

Щоб вівсяні пластівці або крупа добре зварилися і мали ніжний смак, перед готуванням їх потрібно замочити в холодній воді на 10-15 хвилин, а потім варити в цій самій воді. Безпосередньо перед вживанням додайте в кашу одну чайну ложку меду та шматочки свіжого банана. Непогано всипати жменю свіжих або заморожених ягід і столову

ложку горіхів або насіння. Вийде смачна вітамінізована каша. А ще зварену кашу можна збити зі свіжим бананом у співвідношенні 2:1. Велику цінність має і лушпиння вівса. У жорсткій оболонці зерна міститься безліч мікроелементів і різних сполук, що дають силу організму. Цікаво, що кінь, харчуючись тільки вівсом, має найкращу фізичну форму. А скакунам перед змаганнями дають тільки відро вівса на день, щоб тварина мала найбільшу силу і витривалість.

З лікувальною метою в медицині використовують відвар вівса з лушпинням. Ось один із рецептів: склянку промитого вівса з лушпинням залийте в термосі або товстостінній посудині 0,8 л фільтрованої води, нагрітої до 45-50 градусів. Потім щільно закутайте і залиште на ніч. Уранці настій злийте в банку. Вийде приблизно 0,6 л настою, який містить мінеральні речовини, ферменти і вітаміни. А зерна висипте в каструлю, знову залийте 0,8 л води і поставте на вогонь, накривши кришкою. Довівши до кипіння, помішуючи, варіть на невеликому вогні не менше 30 хвилин. Коли відвар охолоне, процідіть його через марлю. Отриманий нічний настій і ранковий відвар змішайте і випийте протягом дня. Курс лікування – місяць. Після двотижневої перерви прийом можна продовжити. Цей відвар регулює обмін речовин і діє як очисний засіб. Його рекомендують при цукровому діабеті, зайвій вазі, панкреатиті, хронічному гепатиті, ревматизмі, а також при подагрі, жовчо- та сечокам'яній хворобі, порушенні роботи нирок, анемії, нервовому й фізичному виснаженні.

Можливо, ви вже починаєте день з вівсянки, щоб отримати достатньо користі й сили від цього цінного злака. Проте важливо не забувати і про духовну силу, джерелом якої є Господь. Вона особливо потрібна людині в період життєвих випробувань. Давид написав: «Дошкульно попхнув ти мене на падіння, – та Господь спас мене! Господь моя сила та пісня, і став Він спасінням мені!» (Псал. 118:13, 14). Нехай Божа сила перебуває з нами і щодня захищає нас від падінь і розчарувань.

30 травня

Пожива яринна

«Ліпша пожива яринна, і при тому любов, аніж тучний віл, та ненависть при тому» (Прип. 15:17).

«Запрошуємо вас на Свято шпинату» – так щороку звучить оголошення в містечку Ленекса, штат Канзас, який ще в 30-ті роки був визнаний світовою столицею вирощування шпинату. Свято проводиться у вересні, і потрапити на нього може будь-хто, заплативши за квиток усього один долар. Не кожен зможе відвідати цей захід, але кожен може зробити свято вдома, поставивши на стіл тарілку свіжої зелені.

Фахівці з харчування в багатьох країнах включили шпинат до першої десятки найкорисніших рослин для людини. Вживають молоді листки, зібрані до появи квіткових бруньок. Листя шпинату містить величезну кількість вітамінів: B_1, B_2, B_3, B_6, Е, К, РР, С, у ньому багато йоду і різноманітних мікроелементів. Особлива користь шпинату полягає у високому вмісті каротиноїдів. Ці речовини ефективно захищають від макулодистрофії – основної причини різкого погіршення зору в похилому віці. Регулярно вживаючи листя шпинату, ми можемо зберегти гарний зір до старості. Шпинат містить велику кількість цінної фолієвої кислоти. Жінки, що приймають до зачаття і протягом перших трьох тижнів вагітності фолієву кислоту, знижують ризик розвитку в дитини певних вроджених аномалій. Фолацин украй необхідний для нормального кровотворення. Фолієва кислота міститься і в інших рослинах, але при термічній обробці вона значно руйнується. Тому тільки свіжа зелень, овочі та фрукти слугують її найкращим джерелом. Крім того, шпинат корисний для профілактики серцево-судинних захворювань, зокрема інсульту, що робить його обов'язковим продуктом для літніх людей.

Завдяки тому, що шпинат не має різкого запаху та смаку, його можна широко використовувати і в дитячому харчуванні у вигляді пюре й інших страв. Коли ви купуєте шпинат для салату, вибирайте тільки молоде листя. Удома листя добре промийте і відразу використовуйте. Заморожений шпинат необхідно розморозити і віджати. Єдиним недоліком шпинату є вміст у ньому щавлевої кислоти, яка, поєднуючись із кальцієм, утворює речовини, що погано засвоюються

організмом. Аби знизити вміст щавлевої кислоти, при приготуванні шпинату слід додавати трохи молока в страви для її нейтралізації. Використовуйте тільки молодий шпинат, видаляючи старі листочки, де переважно накопичується щавлева кислота. Зберігайте листя не більше двох днів немитим і загорнутим у вологу тканину.

Не можна не сказати і про цінні властивості петрушки – рослини з особливим смаком і білим м'ясистим коренем. Коріння і листя петрушки мають високу харчову цінність, їх додають у страви, завдяки цьому збагачуючи вітамінами й мінералами. Перевага петрушки у великому вмісті вітаміну С. Поповнити свій раціон залізом, кальцієм, фосфором, магнієм, цинком ми зможемо, включаючи до свого раціону пучок петрушки щодня. Лікувальним і оздоровчим засобом вважається сік петрушки. Його рекомендують пити тільки в поєднанні із соком моркви або огірка в пропорції 1:3. Він особливо корисний при катаракті, кон'юнктивіті, патології зорового нерва. Приймати потрібно по 1 ст. л. три рази на день (не більше 30-50 г чистого соку на день). Свіжою зеленню або відваром петрушки добре обробляти місця укусів комах. Почервоніння, біль і свербіж минають швидше. Міцний відвар петрушки, змішаний із соком лимона, використовують для відбілювання веснянок і пігментних плям, змащуючи обличчя вранці та ввечері. Відвар кореня і насіння рослини мають сечогінну властивість і здатність знімати спазм сечовода. Його можна використовувати при нирковій коліці. При цьому ефективні тільки свіжі відвари – не більше 2-3 годин після приготування. Відвар корисний при серцевій недостатності й набряках. Сильний діуретичний ефект має відвар з насіння петрушки на молоці: 1 ч. л. подрібненого насіння на склянку молока. Приймайте по 2 ст. л. 4-6 разів на день. Сік і відвар петрушки не рекомендують вагітним жінкам через їхні абортивні властивості. Однак зелень у помірній кількості майбутнім мамам не зашкодить.

«Ліпша пожива яринна, і при тому любов, аніж тучний віл, та ненависть при тому», – говорить книга Приповістей Соломонових. Щастя сім'ї залежить не від кількості страв на столі, а від того, чи подають їх з любов'ю. Дім, де живуть доброта, поблажливість і повага, буде щасливим і бажаним місцем для його мешканців. І любов примножить цінність простої страви із зелені стократ.

6 червня

Польова трава

«Тернину й осот вона буде родити тобі; і ти будеш їсти траву польову» (Бут. 3:18).

Пропонуємо рецепт салату: дрібно поріжте пучок листя кульбаби і подорожника. Потім додайте пагони свіжої кропиви, попередньо обдавши їх окропом і подрібнивши, а також невеликий пучок кропу і кілька крапель лимонного соку. Полийте невеликою кількістю оливкової олії та прикрасьте квітками кульбаби. Смачного! Можливо, читаючи цей рецепт, хтось наморщив ніс. Однак на смак салат виходить доволі непоганий, та ще й корисний. Іноді їжа просто під нашими ногами, тільки потрібно її помітити й оцінити.

Кульбаба приваблює нас своїми пухнастими жовтими квітками. Проте листя цієї рослини найкорисніше до її цвітіння. Потім зелень кульбаби стає гіркою і жорсткою. Кулінари радять для позбавлення від гіркоти замочити листя кульбаби в солоній воді та використовувати їх у салатах або просто тушкувати з овочами. Молоде листя кульбаби містить багато заліза, кальцію, цинку, йоду і калію, вітаміни групи В, каротиноїди, аскорбінову кислоту, флавоноїди й інші цінні речовини. Листя рослини справляють лікувальну дію на печінку й підшлункову залозу. При застої жовчі корисний сік трави з чорною редькою і медом: приймати чайними ложками до їди протягом 2-3 тижнів. Кульбаба виділяє білуватий сік, яким рекомендують змащувати бородавки на тілі (можна чергувати із соком чистотілу) до цілковитого зникнення.

Подорожник великий відомий тим, що при порізах до рани прикладають свіже листя, попередньо промивши, що допомагає швидко зупинити кровотечу. Ця рослина цінна для харчування завдяки вмісту гірких речовин, що поліпшують апетит, слизу, пектинових речовин, вітамінів К, С і каротиноїдів. Листя рослини має відхаркувальні, детоксикаційні та

протисклеротичні властивості. У ньому виявлені речовини з антиканцерогенною й антимутагенною дією.

Кропива дводомна належить до найкращих полівітамінних засобів, містить каротиноїди, пантотенову кислоту, вітаміни групи В, а також С, К, Р. Вміст хлорофілу в листках становить 8 %, на відміну від хлорофілу інших рослин він не руйнується при температурі кипіння води. При цьому його структура близька до гемоглобіну крові. Рослина містить багато кальцію, заліза, калію, фосфору, цинку, міді та ін. Усі ці складові роблять кропиву незамінним засобом для повноцінного кровотворення, що використовується в медицині для лікування анемій. Кропива має кровоспинні властивості завдяки вмісту кальцію і вітаміну К. Рослина справляє протидіабетичну дію, підсилює регенерацію тканин. Її рекомендують як засіб для нормалізації обмінних процесів після прийому великої кількості синтетичних медикаментів.

Можливо, не кожен погодиться їсти салат із перерахованих вище рослин. Однак існує гарна альтернатива – приготувати коктейль, який буде містити описані трави і банан. Смак напою буде приємний, його добре пити перед їдою, він додасть енергії та сили на цілий день. Також у коктейль можна додати кріп, петрушку, шпинат, листя салату, смородини, вишні, малини, винограду, огірка, зелені паростки пшениці, листя суниці. Не використовуйте старі частини рослини й оброблені отрутохімікатами.

Унаслідок гріхопадіння перших людей – Адама та Єви – із землі почали рости бур'яни, терни й будяки. Однак Бог зберіг корисні польові трави. Їх можна використовувати для харчування і як лікарські засоби. Хоч у нашому світі існує багато зла, але є і добро, що походить від Бога. Зосередьмо свою увагу на радості й доброті. Не збираймо й не зберігаймо у своєму розумі терни і будяки. Апостол Павло написав: «Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, – про це роздумуйте… І Бог миру буде з вами» (Филп. 4:8, 9).

13 червня

Золоті яблука

«Золоті яблука на срібнім тарелі – це слово, проказане часу свого» (Прип. 25:11).

Яблуня – плодове дерево, яке щороку дарує нам свої соковиті й ароматні плоди. Навіть узимку ми можемо насолоджуватися ними. Існує величезна кількість різноманітних сортів яблук, але всіх їх об'єднує великий вміст корисних волокон. Одне яблуко середнього розміру зі шкіркою містить 3,5 г волокон, тобто більше 10 % від добової норми. У яблуці без шкірки міститься 2,7 г волокон. Нерозчинний вид волокон, приєднуючись до холестерину в кишечнику, виводить його з організму, знижуючи ризик закупорки судин і виникнення серцевого нападу. Волокна сприяють регулярному очищенню кишечника, запобігаючи розвитку раку товстої кишки. Яблука також містять розчинні волокна, пектини, які виводять надлишок холестерину, що утворюється в печінці. Пектин має властивість зв'язувати шкідливі речовини, такі як свинець і миш'як, і виводити їх з організму. Якщо яблуко спекти, тоді пектинових волокон утворюється більше і такий плід набуває виражених властивостей адсорбенту. Печені яблука добре засвоюються, хоч вміст вітамінів у них зменшується, якщо порівняти із сирими. Їх рекомендують вживати на вечерю, особливо людям сидячих професій і схильним до повноти. Якщо порівнювати їх зі свіжими плодами, то вони не викликають газоутворення і їх добре сприймають ті, хто схильний до метеоризму.

У шкірці яблук міститься велика кількість антиоксиданту кверцетину і вітамін С, які необхідні для знешкодження вільних радикалів. Також містяться вітаміни B_1, B_2, марганець і цінна хлорогенова кислота, яка виводить з організму щавлеву кислоту і допомагає роботі печінки. Органічні кислоти цих смачних плодів беруть участь у процесах регуляції кислотно-лужного балансу в організмі, тому їх рекомендують при подагрі й сечокам'яній хворобі. Для тих, хто страждає анемією, яблука стануть гарним джерелом

мікроелементів і заліза. Найкорисніші сорти ті, які швидко темніють при розрізанні. Залізо, що міститься в м'якоті, взаємодіючи з киснем, окислюється і темніє. Люди з алергічною реакцією на продукти харчування зазвичай добре сприймають яблука із зеленою шкіркою, які слугують джерелом необхідних вітамінів. Деякі американські стоматологи пропонують замість чищення зубів пастою вживати після їди яблуко, а потім просто прополоскати рот. Клітковина й кислоти, що містяться в цих плодах, прекрасно очищають зубну емаль від нальоту і залишків їжі, а також знищують безліч бактерій у ротовій порожнині. Також у яблуках містяться цукри, які надають смаку плодам і, швидко засвоюючись, слугують гарним джерелом енергії.

Для тих, хто бажає схуднути, очистити кишечник та оздоровитися рекомендують влаштовувати розвантажувальні яблучні дні. Від одного до трьох днів на місяць необхідно на сніданок, обід і вечерю з'їдати вдосталь яблук різних сортів. Якщо сирі яблука підвищують ваш апетит, вживайте в розвантажувальні дні печені плоди. Коли закінчується сезон яблук, добре на зиму заготовити висушені плоди. Їх можна вживати сушеними, а також замочивши в гарячій воді на 15 хвилин або як компот. Відвар із сухих плодів корисно давати дітям з раннього віку. Хоч сьогодні свіжі яблука доступні і взимку, проте сухофрукти позбавлені води, тому ми з'їмо їх більше й отримаємо більше корисних речовин.

Жителі Великобританії кажуть: «An apple a day keeps the doctor away». Ось переклад цієї приказки: «Одне яблуко щодня – і лікар не потрібний». Нехай кожен день наш організм отримує здоров'я і насолоду від цих корисних плодів. Однак не забуваймо і про золоті яблука з книги Приповістей – слова любові й підтримки. Вони приносять незрівнянно більшу користь. Вони не продаються і не купуються, а ростуть на гілках, прищеплених до Христа. Запросімо Господа в наші родини, і наш дім стане незвичайним місцем, де росте чудове дерево із золотими яблуками любові й турботи.

20 червня

Користь вишні

«Так усяке добре дерево родить добрі плоди, а погане дерево родить погані плоди» (Матв. 7:17).

Плоди вишні відомі своїм кислуватим смаком, який зумовлений вмістом органічних кислот: бурштинової, лимонної та мурашиної. Однак у них також є легкозасвоювані глюкоза та фруктоза. У вишні містяться мінеральні речовини: натрій, калій, кальцій, марганець, фосфор та ін., а також вітаміни: С, B_1, B_2, РР. Ці плоди багаті фолієвою кислотою і рідкісною вітаміноподібною речовиною інозитом – регулятором обміну речовин. Велику цінність вишні мають завдяки вмісту антоціанів, з якими пов'язані їхні капілярозміцнювальні й антиокислювальні властивості. Що темніша м`якоть вишень, то більше в ній антоціанів.

Величезне значення для здоров'я мають також кумарини й оксикумарини, що розріджують кров. Ці сполуки корисні при тромбофлебіті, ішемічній хворобі серця, після перенесеного інфаркту міокарда та мозкового інсульту. Хлорогенова кислота, що міститься в ягодах, відома як регулятор функції печінки і нирок, а останніми роками вивчають її протисклеротичні властивості. Органічні кислоти вишні – це природні стимулятори виділення травних соків і підвищення апетиту, а цінні пектинові волокна нормалізують роботу кишечника і особливо корисні людям, які працюють на шкідливому хімічному виробництві, адже сприяють зв'язуванню і виведенню з організму шкідливих хімічних сполук. Солі заліза й міді, що містяться у вишні, дозволяють включити її до дієвих засобів лікування та профілактики недокрів'я. Вишневий сік застосовують як відхаркувальний засіб при запаленні дихальних шляхів. Ягоди, сік і сироп вишні корисні як легкий сечогінний засіб при порушеннях сольового обміну й подагрі.

З обережністю і в невеликій кількості плоди вишні потрібно вживати людям, що страждають на виразкову

хворобу шлунка, дванадцятипалої кишки і гастрит. Найкорисніші свіжі ягоди, хоч частина цінних речовин зберігається і при заморожуванні. Якщо вживати сік вишні, то його слід розвести водою або некислим соком. Консервуючи плоди вишні з кісточкою, необхідно пам'ятати, що в їхніх ядрах міститься гіркий глікозид амигдалін. З плином часу може утворюватися синильна кислота, яка має виражені отруйні властивості й особливо небезпечна для дітей. Тому таку консервацію не слід зберігати більше року.

Лікувальні властивості також мають плодоніжки ягід. Відвар з них можна використовувати як сечогінний, жарознижувальний і спазмолітичний засіб при серцевих набряках, сечокам'яній хворобі, запаленні сечового міхура і як скріплювальний засіб при діареї. Рецепт: 1 ст. л. плодоніжок настояти на склянці окропу, випити протягом дня, приймаючи по 2-3 ст. л.

Не можна залишити поза увагою і листя вишні, яке використовують не тільки для консервування овочів, але і як ліки. У ньому міститься особлива речовина – рутин, що має судинозміцнювальні властивості. Рутин допомагає при підвищеній ламкості судин і варикозному розширенні вен. Найціннішим вважають листя, зірване в період зав'язування плодів. Його можна сушити і вживати як чай у будь-яку пору року.

Дерева вишні приносять нам добрі плоди, але є дерева, плоди яких їсти не можна. Так і життя людини може приносити добро, а може і зло. Бог бажає, щоб ми принесли добрий плід. У Посланні до галатів 5:22, 23 написано: «Плід же Духа – любов, радість, мир, довготерпіння, ласкавість, доброта, віра, лагідність, стриманість».

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: