

Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання для суботнього богослужіння щодо
здорового способу життя



Другий квартал 2019 року

Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання для суботнього богослужіння щодо
здорового способу життя



Другий квартал 2019 року

6 КВІТНЯ

Вода - частина життя на планеті

*«На початку Бог створив Небо та землю. А земля була пуста та порожня, і темрява була над безоднею, і Дух Божий ширяв над поверхнею води»
(Бут. 1:1, 2).*

Сьогодні наша планета Земля значно відрізняється від тієї, якою вона була близько шести тисяч років тому. Зазнавши впливу Божественної творчої сили, вона неймовірно змінилася. З'явилися прекрасні поля, величні гори й пагорби, укриті рясною рослинністю. Однак сьогодні вода покриває значну частину поверхні Землі. Дивлячись із космосу на нашу планету, ми бачимо, що приблизно 70 % земної кулі має блакитне забарвлення. Океани, моря, річки, озера, арктичний лід містять величезну кількість води. Найглибший океан Землі - Тихий; його найбільша глибина сягає приблизно 10,8 кілометра. Середня глибина океанів - 3800 метрів. Якби поверхня Землі була ідеально плоскою, то вся земна куля була би вкрита шаром води завтовшки близько 2700 метрів.

У природі відбувається постійний кругообіг води. Приблизно третина сонячного світла, яке досягнуло поверхні Землі, витрачається на нагрівання води, яка у вигляді пари піднімається до неба, утворюючи хмари. За допомогою вітру хмари можуть переноситися на тисячі кілометрів і потім випадають на землю у вигляді дощу або снігу. Досягнувши поверхні Землі, вода просочується в ґрунт, наповнюючи життям рослини, але значна її частина йде вглиб землі, утворюючи підземні води. А ті впадають в річки, озера, а потім океани і моря. Можливо, сьогодні ви вмилися водою, яка текла з Нілу або Йордану, а може, з Тихого океану. Кількість води на Землі не змінюється, її постійний кругообіг підтримує життя в усіх частинах планети.

Кожен день ми використовуємо воду. Необхідно близько 900 літрів води, щоб спекти одну буханку хліба, 5 тисяч літрів - щоб отримати 1 кг яловичини, і 182 тисячі літрів - щоб зібрати один автомобіль. Вода - це речовина без кольору, без смаку, без запаху, така проста і така прекрасна.

Наш Творець створив Землю і дав нам дорогоцінний дар - воду як основу життя. Як Він керує рухом води, так керує і вашим життям. Можливо, вам доводилося стояти на березі океану, моря або великого озера. Вдивляючись в безкраї простори водної поверхні, ми глибше усвідомлюємо велич і всемогутність Творця. Дивлячись на бурхливу течію річки або водоспаду, ми більше розуміємо силу Господа. Один біблійний вірш, записаний у книзі Пісня над піснями, говорить: «Води великі не зможуть згасити кохання, ані ріки його не заллють» (8:7). Усієї води морів, океанів, усієї сили найбільшого водоспаду недостатньо, щоб загасити Божу любов до вас, любий друже. Божа любов глибша й ширша, ніж найбільший океан, вона сильніша, ніж найбурхливіший потік, вона незмінна і постійна, як кругообіг води на нашій планеті. Любов Господа пропонується кожному надміру, її вистачить для всіх.

13 КВІТНЯ

Вода необхідна для організму людини

«І коли хто напоїть вас чашкою води в Моє Ім'я, - адже ви Христові, - то правду кажу вам, що не втратить він своєї нагороди» (Марка 9:41).

Здорова людина може прожити без води від трьох до п'яти днів. Хоч відомі рідкісні випадки, коли вдавалося протриматися від восьми до десяти діб. Організм дорослої людини приблизно на 65 % складається з води. Різні тканини організму містять різну кількість води. Найбільше її міститься у склистому тілі ока - 99 %, а найменше - в емалі зуба, всього лише 0,2 %. У крові - 93 % води, у речовині мозку - 85 %. Кістки, хоч і здаються щільними, на 50 % складаються з води. Вода має унікальні розчинювальні властивості. Візьміть склянку, майже по вінця наповнену водою, і поступово всипте 100 г цукру. Вода не виллється зі склянки. Завдяки особливій розчинювальній здатності рівень рідини майже не зміниться. Ця властивість води дозволяє здійснювати складний обмін речовин у нашому організмі й переносити їх у розчиненому стані до різних органів і тканин.

Для гарного здоров'я потрібен певний водний баланс, якого можна досягнути достатнім вживанням і виведенням води. Як тільки ми зробили ковток рідини, вона потрапляє до шлунка, потім надходить у кров, але більша її частина всмоктується в кишечнику. З потоком крові вода (або вже плазма) розноситься по всьому організму по величезній системі судин завдовжки близько 100 тисяч кілометрів. Кінцевий відділ судинної системи - капіляри, які мають у своїх стінках дрібні пори. Через них вода надходить в міжклітинну рідину, а потім і в клітину. Омиваючи й очищаючи клітини, вона знову повертається до міжклітинної рідини, а потім потрапляє в кров. Далі кров очищується через такі органи, як печінка й нирки. У результаті організм виводить відпрацьовану і забруднену продуктами обміну речовин воду через кишечник і сечовивідні органи. Частина рідини залишається в тканинах і виділяється у вигляді шлункового соку, слини, слізної рідини, суглобової рідини, поту та ін.

Для підтримання нормального водного балансу нам потрібно 2-2,5 літра води на добу. Частину рідини ми отримуємо з їжею, але нам необхідно обов'язково випивати 1,5-2,0 літра чистої води в день. Краще це робити за 30 хвилин до їжі й через дві години після, тоді не порушуватиметься нормальний процес травлення.

Бог дав нам дивовижний дар для підтримки життя - воду. Проте також існує жива вода, необхідна кожній людині. У четвертому розділі Євангелія від Івана йдеться про те, як жінка із Самарії прийшла до криниці, щоб набрати води. Там вона зустріла Ісуса, Який, попросивши у неї звичайної води, потім запропонував їй живу воду. Що ж це за жива вода? Жива вода - це вчення Ісуса, це Його Слово. У Священному Писанні відкривається Той, Хто є Джерелом живої води, - Спаситель Ісус Христос. Його Слово має життєдайну силу. Воно втамує духовну спрагу, додасть сил, очистить серце й думки, подарує нове життя. Читаючи Біблію та приймаючи написане в ній, ми п'ємо живу воду. Псалмист Давид записав прекрасні слова, які виходять із глибини його серця: «Як лине той олень до водних потоків, так лине до Тебе, о Боже, душа моя!» (Псал. 42:2). Його душа, його серце, усе його єство прагнули до Бога - Джерела життя, радості, втіхи й надії. Він бажав напиться з Джерела живої води, щоб освіжити своє серце. Сьогодні ми маємо прекрасний дар - чисту воду, але ще цінніший дар - жива вода Слова Божого. Щодня нам необхідно достатньо пити з подарованих нам джерел.

20 КВІТНЯ

Яке джерело з чистою водою?

«...Покинули Мене, джерело живої води, щоб собі подовбати водозбори, водозбори поламані, що води не тримають» (Єрем. 2:13).

У багатьох країнах досить популярними є солодкі газовані напої. Так, наприклад, у Росії кока-кола 11 разів ставала лауреатом національної премії «Товар року» з 1999 по 2011 роки. Однак подібні напої не такі безневинні, як нам здається.

Багато напоїв, які рекламують, містять кофеїн. Дослідження показують, що кофеїн не дозволяє воді проникати в клітини. Тому організм, незважаючи на велике споживання солодких напоїв, починає страждати від зневоднення. Також ця речовина має сильну сечогінну дію. Тому організм, що страждає від зневоднення, ще й втрачає воду, яка міститься в клітинах. Лікар Лоуренс Райз, директор Університету остеопорозу, штат Коннектикут, США, говорить про взаємозв'язок підвищеної ламкості кісток з уживанням кофеїну, що потрапляє в організм з газованою водою.

Ще однією проблемою є ортофосфорна кислота, яку додають у напої як консервант. Організм намагається нейтралізувати цю кислоту за допомогою кальцію, який витягується з кісток, і якщо його надходження з продуктами недостатнє, то це може призвести до остеопорозу.

В одному дослідженні взяли участь більше 2500 людей, середній вік яких склав 60 років. Результати дослідження показали, що споживання газованих напоїв жінками пов'язане зі зменшенням щільності кісткової тканини стегнової кістки незалежно від віку, менопаузи, вживання кальцію і вітаміну D. Уживання солодкої газованої води збільшує ймовірність виникнення ожиріння, цукрового діабету, захворювань серцево-судинної системи, підвищується ризик простудних захворювань і виникнення авітамінозу. Солодкі напої можуть сприяти появі карієсу. У цьому винні не тільки цукор і підсолоджувачі, але й вуглекислий газ і кислота, що містяться майже в кожному напої. Дослідження серед вагітних жінок вказують на високий ризик невиношування вагітності при частому вживанні солодких газованих напоїв.

Одним із популярних «напоїв» також є пиво. Багато людей втамовує спрагу, випиваючи кілька пляшок цього алкоголю. Проте його вплив на організм ще більш негативний. У процесі спиртового бродіння при приготуванні пива утворюється безліч отруйних сполук. Це альдегіди, сивушні масла, метанол, ефіри, вміст яких у пиві може бути в десятки і сотні разів більший, ніж у горілці. Пиво вже давно не є слабоалкогольним напоєм, адже вміст алкоголю в ньому досягає 14 %. Одна пляшка пива еквівалентна 50-100 грамів горілки. Пивний алкоголізм розвивається в 3-4 рази швидше горілчаного. Постійне споживання пива впливає на інтелект людини, знижує її здатність до навчання, а також призводить до розширення порожнини серця, потовщення його стінок і руйнування серцевого м'яза. Ці зміни пов'язані з кобальтом, що міститься в пиві та використовується як стабілізатор пивної піни. Так виникає «пивне серце», яке стає м'яким і погано перекачує кров. У матеріалах ВООЗ зазначено, що споживання пива підвищує ризик розвитку раку товстої кишки. У людей, які регулярно вживають цей напій, порушується робота ендокринних залоз і гормональна рівновага.

Наскільки ж безпечніше й корисніше пити чисту воду! Вона дешевша, завжди доступна і дарує тільки здоров'я. Можливо, вам доводилося пити з отруєних джерел. Ви відчували, як ваше здоров'я слабне, немає колишньої сили й бадьорості. Христос пропонує чисту воду, а також джерело духовної сили — Своє Слово. Його чисте вчення подібне до кришталевої джерельної води. Воно дає життя всім, хто приймає його. Однак важливо не змішувати його з людською філософією, переказами і вигадками. Тільки кришталеву чисту воду дарує життя. Тільки кришталеву чисте вчення веде до вічного життя

27 КВІТНЯ

Битва в долині

*«І зібрали филистимляни свої війська на війну... І стояли филистимляни на горі з того боку, а Ізраїль стояв на горі з цього боку, а поміж ними долина»
(1 Сам. 17:1, 3).*

Війська готувалися до бою. Мужні ізраїльські воїни під керівництвом царя Саула вишикувалися проти численної армії филистимлян в долині Елі. Чулися брязкіт зброї та крики воїнів, що надихали армію. Майбутня битва мала бути складною.

Щодня в нашому організмі відбувається битва. Імунна система захищає нас від армій бактерій, вірусів, ракових клітин та інших «ворогів». Клітини імунної системи називаються лейкоцитами й утворюються в кістковому мозку. Потім вони проходять спеціальне «навчання» у вилочкової залозі й лімфатичних вузлах. У результаті в організмі формується ціла система захисту із суворою спеціалізацією. У ній є розвідники, які доповідають у штаб про стан тканин та органів, система зв'язку, фагоцити-десантники, що знищують «ворога». Існують клітини пам'яті, які заносять в «імунний комп'ютер відбитки пальців» бактерій і вірусів, що потрапили в організм. На складах знаходяться ракети і бомби у вигляді імуноглобулінів (антитіл). Наш імунітет ретельно стежить за станом організму. Від його злагодженої роботи залежить, чи будемо ми хворіти на грип, туберкульоз або інші інфекційні захворювання.

Для підтримання імунітету в бойовій готовності необхідні:

1. Здорова їжа з мінімальною кількістю цукру, достатня кількість свіжих фруктів, овочів і зелені. Також потрібно уникати в харчуванні тваринних жирів.
2. Достатній сон 7-8 годин на добу.
3. Повноцінна фізична активність.
4. Уміння розслаблятися і не накопичувати стрес.
5. Відмова від шкідливих звичок: алкоголю, куріння і наркотиків.

Також корисно приймати щоранку контрастний душ або робити обливання. Для цього потрібно добре зігрітися, можна, наприклад, зробити зарядку. Потім стати ногами в миску з гарячою водою і вилити на себе відро води з температурою 40-42 °С. Після цього відразу ж вилити відро прохолодної води з температурою 35 °С. Процедуру потрібно робити щодня, краще вранці або до обіду. Проте необхідно поступово знижувати температуру холодної води на 1-2 °С, довівши її до 8-10 °С. Приймати контрастний душ досить просто: потрібно стати в миску з гарячою водою або набрати гарячу воду в ванну по щиколотки. Це необхідно, щоб ноги були в теплі й не охолоджувалися. Потім розігріваємося гарячою водою з душу 2-3 хвилини, після чого вмикаємо холодну на 20-30 секунд. Температура гарячої та холодної води приблизно така, як при обливанні з відра. Якщо робити цю процедуру регулярно хоч би протягом трьох місяців, наші імунні клітини стануть бадьорими і рватимуться в бій.

Буває так, що імунна система довго не може впоратися із сильним ворогом. У такому разі потрібна особлива допомога. Щось подібне відбувалося в долині Елі, де стояли ізраїльтяни. Сорок днів поспіль филистимляни виставляли для битви непереможного і безжального воїна Голіята. Силач був заввишки більше трьох метрів, одягнений у непробивну броню, мідний шолом захищав голову, а його довгий спис важив 8 кг. Щодня він виходив уперед і кликав сміливця з ізраїльської армії, проклинаючи всіх. Однак тих, хто бажав би вступити в бій, не було. «А всі ізраїльтяни, коли бачили того чоловіка, то втікали перед ним та дуже лякалися» (1 Сам. 17:24). Як же подолати цього «мікроба», хто допоможе «іmunітету» армії Саула? Про це ми дізнаємося далі. Та спочатку прочитаймо обітницю: «Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правицею правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).

4 ТРАВНЯ

Давид і Голіят

«І сказав Давид до Саула: "Хай не лякається нічеє серце через нього. Раб твій піде, і буде битися з отим филистимлянином"» (1 Сам. 17:32).

Це був сороковий день, коли вкотре непереможний Голіаф вийшов у долину і проклинав воїнів Ізраїлю. У цей час юнак Давид прийшов до ізраїльтян, аби провідати своїх братів і передати їм трохи їжі з дому. Почувши, як филистимлянин сміється та проклинає їхнє військо, він, зміцнившись вірою в Бога, прийняв рішення битися з велетнем. Ізраїльські воїни зі страхом і жалістю дивилися, як Давид, узявши кілька камінців і пращу, пішов назустріч досвідченому й могутньому воїнові - своїй загибелі. Сили були нерівними. Раптом Голіят припинив викрикувати лайки і почав вдивлятися, хто ж це насмілювався вийти з ним на бій.

Поки Голіят вдивляється в противника, погляньмо, що природа пропонує нам для зміцнення імунітету. Часто прості рослини можуть «надихнути» і підтримати імунну систему для перемоги. Однією з таких рослин є ехінацея. Її можна вирощувати на городі, купити в аптеці висушену траву, корінь, квіти або готові препарати. Ехінацея підвищує опірність організму шляхом посилення фагоцитозу - здатності «поїдати» чужорідні мікроорганізми. Клітини імунної системи стають голодними і з радістю харчуються бактеріями. Також посилюється виділення цитокінів - речовин, що підвищують народжуваність білих кров'яних клітин. «Пологове відділення» в кістковому мозку переповнюється «новонародженими» лейкоцитами. Вони швидко дозрівають у лімфовузлах і йдуть у бій. Деякі речовини, що містяться в ехінацеї, мають противірусну активність, особливо проти вірусів грипу та герпесу. Клінічно доведено протигрибкові властивості свіжого соку ехінацеї. Доза - тричі на день по 15 крапель свіжого соку протягом 2-3 тижнів. Як імуностимулятор при млявоплинних інфекційних захворюваннях рекомендовано пити настій з рослини протягом чотирьох тижнів двома курсами з двотижневою перервою. Для цього використовується настій: 1 ст. л. квітів на склянку окропу або 2 ч. л. кореня на склянку окропу. При частих простудних захворюваннях рекомендовано для профілактики приймати ехінацею у вигляді настою або готового аптечного препарату протягом 2-3 тижнів. Протипоказаний прийом трави при лейкозі, туберкульозі, поширеному атеросклерозі й аутоімунних захворюваннях.

Корінь елеутерококу має стимулюючу дію на нервову систему, підвищує працездатність, витривалість, у чоловіків - здатність до зачаття. Він має проти-діабетичні властивості завдяки посиленню синтезу інсуліну, підвищує стійкість організму до вірусних і бактеріальних інфекцій. Краще використовувати водний настій кореня: 2 ч. л. на склянку води. Приймати його потрібно через дві години після їжі, але не ввечері, адже може виникнути безсоння. Протипоказання до застосування настою: гіпертонія з високим артеріальним тиском, інфаркт міокарда, інсульт. При тривалому застосуванні у великих дозах можливе порушення сну, поява дратівливості, тривоги.

Не рекомендовано приймати елеутерокок під час спеки.

Для підвищення захисних сил організму рекомендовані наступні трави: аралія маньчжурська, женьшень, китайський лимонник, родіола рожева, маралів корінь. Покращують роботу імунітету наступні збори:

Збір № 1: 1 ст. л. звіробою + 1 ст. л. подорожника + 1 ст. л. трави реп'яшка.
Збір № 2: 1 ч. л. плодів анісу + 1 ч. л. листя або бруньок берези + 1 ст. л. кропиви + 1 ч. л. шипшини.

Обидва збори готуються однаково: настоюються на 0,5 л окропу. Вживають їх 2-3 рази в день до їжі протягом місяця.

Існує ще один сильний засіб для підвищення опірності організму - це віра. Саме вона дала мужність Давиду вступити в бій з непереможним ворогом. Голіят, коли придивився, побачив не сильного воїна, а білявого юнака, який з києм ішов йому назустріч. Утративши пильність, він зняв мідний шолом, який захищав його голову, і пішов, щоб розірвати противника на шматки. Цієї миті Давид побіг назустріч ворогу. Його серце напружено билось, лічені секунди відділяли їх від зіткнення. Потім він дістав камінь, вклав його до пращі й метнув з усієї сили в Голіята. Камінь зі свистом полетів і потрапив у незахищений лоб противника. Велетень, уражений силою несподіваного удару, підняв руки вгору і, як могутній дуб, упав мертвий, аж земля здригнулася. Воїни Ізраїлю, побачивши головного ворога переможеним, знайшли мужність і кинулися в наступ. Филистимляни були розгромлені, усі раділи перемозі. Завдяки тому, що Давид, здавалося б, у безвихідній ситуації поклався на Бога, Господь подарував йому мужність і мудрість для перемоги. У цій історії є урок і для нас. Які б обставини не зустрілися на нашому шляху, яка б проблема не лякала нас, якщо ми довіримося Господу, Він дасть нам мужність і мудрість для перемоги.

11 ТРАВНЯ

Лій і кров

«Оце постанова вічна для ваших родів у всіх оселях ваших: жодного лою й жодної крові не будете їсти» (Лев. 3:17).

Кров тварин використовують у багатьох кухнях світу. У Давній Русі свіжу кров змішували з парним молоком в рівних пропорціях й одразу випивали. Звідси і фразеологізм - «кров з молоком». У Європі й Америці популярним є яловичий стейк з кров'ю. У Білорусі традиційним вважається рецепт домашньої кров'яної ковбаси. У їжу і як напій у різних країнах використовують кров верблюда, буйвола, змії, кобри і навіть крокодила. Багато хто стверджує, що кров - це необхідний і корисний продукт харчування. Та чи справді це так?

Кров розносить кисень і поживні речовини до всіх органів і тканин. Водночас вона забирає шкідливі речовини, такі як сечовина, аміак, сечова кислота, креатинін, меркаптан й інші. Вони знешкоджуються і виводяться з організму через печінку й нирки. Вживаючи кров як їжу, людина отримує не тільки корисні, а й шкідливі речовини, створюючи додаткове навантаження на внутрішні органи, але особливо страждає печінка. У крові містяться гормони, які виробляє тварина. Особливо багато гормонів стресу. Вони виділяються у великій кількості в кров, коли тварину ведуть на забій. Потрапляючи в наш організм, гормони негативно впливають на нього. Перетравлювання крові - це трудомісткий процес, адже вона вважається важкою їжею, і це негативно позначається на шлунку.

Заборона вживати кров має і духовне значення. Це повеління Бог дав не тільки євреям, воно стосується кожної людини. «А кожен чоловік із Ізраїлевих синів та з прихो́дька, що мешкає серед них, що вполює здобич звірини або птаства, що їджене, то він виллє кров того й закриє її піском. Бо душа кожного тіла - кров його, у душі його вона. І сказав Я Ізраїлевим синам: Крови кожного тіла ви не будете їсти, бо душа кожного тіла - кров його вона...» (Лев. 17:13, 14).

Лій, або внутрішній жир, тварин також є неприйнятним для харчування. У ньому міститься велика кількість насичених жирів і холестерину, які є однією з основних причин серцевих захворювань та інсульту. Тваринний жир важко і довго перетравлюється в шлунку, підвищуючи ризик розвитку панкреатиту - запалення підшлункової залози, а також холециститу - запалення жовчного міхура. При вживанні насичених тваринних жирів збільшується відкладення жирової клітковини на животі, з'являється надлишкова вага, яка приносить додаткові проблеми. З плином часу порушується гормональний баланс в організмі. Жиру тварин наш організм не потребує, тому його необхідно замінити рослинними оліями.

Повеління про кров і лій прийшло до нас із давнини, але воно має значення і сьогодні. Якщо ми довіри́мося Господу в питанні харчування, то матимемо благословення. Усі Його постанови мають сенс і приносять користь тим, хто дотримується їх.

18 ТРАВНЯ

Переливання крові

«...Бо душа тіла - в крові вона, а Я дав її для вас на жертівника для очищення за душі ваші, бо кров та - вона очищує душу» (Лев. 17:11).

Історія переливання крові сягає давнини. У той час люди не підозрювали про існування системи кровообігу. Однак вони припускали, що вливання крові навіть до шлунка приносить людині користь. Гіппократ вважав, що кров може змінити душевні властивості хворого, і тому рекомендував пити її людям, які мають проблеми з психікою. У 1498 році зробили «переливання» крові вже старому і хворому Папі Римському Інокентію. Лікар узяв кров трьох десятирічних хлопчиків, які незабаром після цього померли, хімічним способом приготував із цієї крові ліки і дав їх понтифіку. Лікування Папи закінчилося невдачею, він незабаром помер. У середні віки у Європі широко застосовувалося кровопускання. Вважалося, що разом із кров'ю тіло залишає дух хвороби. Така філософія лікування забрала багато життів. Її жертвами стали геніальний італійський художник Рафаель Санті та перший президент США Джордж Вашингтон.

Після відкриття і вивчення системи кровообігу Вільямом Гарвеєм почали проводитися дослідження з переливання крові тваринам. Перше переливання крові людині зробив Жан Батист Дені. 15 червня 1667 року він перелив хворому, який страждав лихоманкою, 9 унцій [1 унція = 31,1 г] крові ягняти із сонної артерії у вену руки. Спочатку все було гаразд, але згодом хворий помер. Переливання крові людині було припинено майже на ціле століття. Невдачі з переливанням крові тварин привели до думки про можливість використання тільки людської крові. У 1819 році англійський акушер Дж. Бланделл зробив перше переливання крові від людини до людини. Проте тоді ще не підозрювали про існування груп крові. І хоч спроби переливання крові для порятунку життя

тривали, однак часто вони закінчувалися смертю хворого. У XIX столітті медики дізналися про існування імунітету. Тоді відкрили чотири групи крові й резус фактор. Американський хірург Дж. Крайл 1907 року першим застосував учення про групи крові та провів 61 переливання сумісної крові. Сучасна медицина налічує вже близько 50 різновидів крові, хоч практичне значення мають усе ж чотири основних.

Деяких людей турбує запитання: «Чи можна переливати кров, якщо Бог забороняє її вживання»? Справді, життя людини знаходиться в крові. Біблія говорить: «...Бо душа тіла - в крові вона...» (Лев. 17:11). Душа означає життя. Кров дає життя, доставляючи кисень і всі необхідні речовини до тканин. Коли виливається кров - життя припиняється. Однак Христос сказав: «Більшій любові ніхто не має за ту, коли хто душу свою кладе за друзів своїх» (Івана 15:13). Тут Він має на увазі життя. Той, хто віддає своє життя заради ближнього, проявляє найбільшу любов. Віддаючи частину своєї крові для переливання і порятунку ближнього, ми віддаємо частину себе і виконуємо заповідь Господа про любов. Та віддавши або прийнявши кров від іншої людини, ми можемо тільки продовжити життя. А Христос, проливши кров на хресті, дає нам вічне життя. Приймаючи Христа своїм Спасителем, ми також очищуємо наші серця від гріха. «...Бо кров та вона очищує душу» (Лев. 17:11). На цю велику Жертву вказували жертви тварин, принесені в минулому. І кров тварин була символом смерті Христа. Будьмо вдячні Господу за те, що Він явив найвищу любов, пролив за нас Свою кров, щоб ми жили вічно.

25 ТРАВНЯ

Лікування недокрів'я

І ось жінка, що нездужала на кровотечу дванадцять років, підійшовши ззаду, доторкнулася до краю його одягу» (Матв. 9:20).

Це був останній шанс жінки, стомленої довгими пошуками зцілення. Дванадцять довгих років хвороби виснажили її сили і позбавили коштів. Перебуваючи у відчаї, відчуваючи значну нестачу крові, вона вирішила доторкнутися до Ісуса, сподіваючись зцілитися.

Недокрів'я, або анемія, - стан досить поширений, хоч іноді людина може і не здогадуватися, звідки в неї з'явилися слабкість, швидка стомлюваність, утруднене дихання при ходьбі. Це звичні скарги при анемії. Якщо хвороба прогресує, виникає запаморочення, з'являється біль в серці при навантаженні. Шкіра стає блідою і сухою, на нігтях з'являються білі плями, вони розшаровуються і ламаються, інтенсивно випадає волосся.

Причини анемії можуть бути різними. Якщо ви помітили її прояви, необхідно перевірити кров і проконсультуватися з лікарем. Однак часто зустрічається залізодефіцитна анемія, коли не утворюються в достатній кількості червоні кров'яні клітини - еритроцити - і знижені показники гемоглобіну. Її основна причина - недостатнє надходження або засвоєння заліза в організмі. Наведені нижче рекомендації допоможуть відновити кровотворення.

Додайте до раціону харчування продукти, багаті на залізо: вівсянку, речку, квасолю, сою, горіхи, чорну смородину, виноград, сливи, аґрус, гранати, суницю і полуницю. Також рекомендовано вживати різноманітну зелень. Особливо корисна кропива, яка містить повноцінний мінеральний і вітамінний комплекс, необхідний для кровотворення. Найбагатшим джерелом заліза є патока - побічний продукт виробництва цукру, який також містить багато магнію. Так як залізо краще засвоюється за наявності кислот, тому всі ягоди, фрукти й особливо цитрусові принесуть велику користь. Слід пити яблучний, виноградний і гранатовий соки.

Добре зарекомендувала себе наступна суміш: в однакових кількостях візьміть лимон, курагу, волоські горіхи, сині родзинки, чорнослив, подрібніть, залийте медом. На літрову банку суміші потрібно 200 г меду. Приймайте 2 ст. л. суміші в день безпосередньо перед їжею. Якщо ви не любите волоські горіхи, можна замінити їх фундуком. Не пийте чай і каву, у них містяться дубильні речовини - таніни, що зв'язують корисні мікроелементи, у тому числі й залізо, не даючи засвоюватися їм у кишечнику. Обмежте вживання молочних продуктів, адже кальцій, що міститься в них, може зв'язувати залізо і виводити його з організму. Особливо уникайте вживання чаю з молоком.

Використовуйте наступні трав'яні збори:

Збір № 1: 1 ст. л. листя кропиви + 2 ст. л. листя смородини + 1 ст. л. трави череди.

Збір № 2: 1 ст. л. трави і кореня суниці + 1 ст. л. золототисячника + 1 ст. л. деревію.

Збір настоюється на 0,5 л води, пити потрібно за 20-30 хвилин до їжі, курс - один місяць. Також можна зробити настій у термосі або на водяній бані з плодів шипшини, червоної та чорноплідної горобини: по 1 ст. л. кожних ягід на 0,7 літра води. Вживати настій за 30-40 хвилин до їжі 2-3 тижні.

Стражденна жінка, про яку ми читаємо в Євангелії, зібравши сили, що залишилися, ледве протиснулася крізь натовп, який оточував Христа.

І коли Ісус був зовсім поруч, жінка з надією простягнула до Нього тремтливую руку. Як тільки кінчики її пальців торкнулися одягу Спасителя, сталося диво. Кровотеча відразу зупинилася, рівень гемоглобіну та еритроцитів повернувся до норми. На шкірі з'явився здоровий рум'янець, сила і бадьорість миттєво повернулися до неї. Довгі роки хвороби і розчарування змінилися радістю і бажаним здоров'ям. Ми, як і ця жінка, маємо прагнути до Ісуса всім серцем. Зустріч із Богом завжди дарує здоров'я, благотворно впливає як на тіло, так і на душу.

1 ЧЕРВНЯ

Пізнаючи таємницю клітини (Частина 1)

«Які то величні діла Твої, Господи, дуже глибокі думки Твої...» (Псал. 92:6).

Першою людиною, яка побачила клітину, був англійський учений Роберт Гук. У 1665 році, розглядаючи під мікроскопом деревину коркового дерева, він зауважив, що вона складається з комірок, як у сотах. Звідси і пішла назва cell, що означає «комірка, клітина». Сьогодні за допомогою електронного мікроскопа добре вивчено будову клітин усіх живих організмів. Ми також зазирнемо всередину дивовижного міста клітин і відкріємо для себе мікросвіт нашого організму.

За допомогою мікроскопа, що збільшує об'єкт в 1 млн разів, ми наближаємося до клітини і помічаємо, що з усіх боків вона огорожена міцною мембраною. Клітинна мембрана має безліч «митних постів», через які регулюється надходження і виведення різних речовин. Уздовж мембрани стоять «прикордонники» у вигляді білкових рецепторів. Коли необхідні клітині речовини підходять до «пропускнуго пункту», рецептори оглядають їх і потім відкривають «шлагбауми». За допомогою «внутрішнього транспорту» ці речовини розвозяться до кінцевих пунктів призначення.

Рух у клітині відбувається плавно і безшумно, адже всередині вона наповнена желеподібною речовиною - цитоплазмою, у якій знаходяться всі клітинні структури (органели). Цілісність і форму клітини підтримують філаменти. Ці тонкі прутики, як арматура, пронизують усю цитоплазму і міцно прикріплюються до зовнішньої мембрани. Усередині цитоплазми знаходяться бульбашки різних розмірів. Невеликі бульбашки називаються лізосомами, вони містять потужні ферменти, здатні перетравити небезпечні речовини і непридатні органели. Лізосоми виконують роль поліції, стежачи за порядком і чистотою. Значно більша бульбашка - вакуоля. Це плаваючий клітинний склад, де зберігається вода і будівельні матеріали. Вакуолі здатні пересуватися по цитоплазмі, транспортуючи різні речовини.

А ось везикули - найменші бульбашки. Вони містять продукцію, що виробляється на клітинних заводах, і везуть її на «митну прохідну», щоб потім відправити далі. Таким чином здійснюються «зовнішньоторговельні» міжклітинні зв'язки.

Просуваючись углиб клітинного міста, ми бачимо цілу мережу «метрополітену». Це так звана ендоплазматична сітка, що являє собою цілу систему трубочок і каналів, через які транспортуються речовини всередині клітини. Уздовж цієї системи каналів, що пронизує всю клітинну цитоплазму, розташовуються маленькі «фабрики» - рибосоми. Ці невеликі «виробничі цехи» беруть участь у синтезі білка. У мережі трубочок і каналів накопичується кальцій і відбувається утворення жирів.

Просуваючись далі, ми бачимо масивну споруду. Це комплекс Гольджі - клітинний «гіпермаркет». Тут накопичуються маленькі бульбашки з білками, що надходять сюди через систему «метрополітену». Потім з них формуються великі білкові бульбашки, які незабаром транспортують і вивозять з клітини.

А зараз ми наближаємося до клітинної «електростанції». Бачимо цілу мережу електропроводів високої напруги, чути шум потужного атомного реактора. Напевно, ви вже здогадалися, що перед нами мітохондрія. Саме в цій клітинній органелі виробляється необхідна енергія. Тут відбувається озпад жирів і вуглеводів, а також накопичення енергії у вигляді хімічної сполуки АТФ. Завдяки мітохондріям клітина зігрівається і стимулюється обмін речовин. Достатня кількість мітохондрій - важлива умова фізичної витривалості й відсутності передчасної втоми. Цікаво, що при регулярній фізичній активності клітина починає будувати додаткові мітохондрії, збільшуючи фізичну витривалість організму. Нестача фізичної активності призводить до скорочення кількості клітинних електростанцій, появи холоду в руках і ногах і загальної слабкості.

Подякуймо ж Господу за те, що ми так дивно утворені, і не забудьмо прогулятися, щоб запитися мітохондріями. «Які то величні діла Твої, Господи, дуже глибокі думки Твої...» (Псал. 91:6).

8 ЧЕРВНЯ

Пізнаючи таємницю клітини

(Частина 2)

*«Дивне знання над моє розуміння, високе воно, - я його не подолаю!»
(Псал. 139:6).*

У своєму дослідженні ми наблизилися до центру і зупинилися біля «мерії» клітинного міста. Ця велична споруда називається ядром клітини. Ядро зовні покрите щільною двошаровою мембраною, у якій видно невеликі пори. Через ці отвори відбувається обмін речовин між ядром і цитоплазмою. Проникаючи всередину через одну з пор, ми потрапляємо у світ хромосом.

У кожній клітині знаходиться 46 хромосом. Хромосома являє собою довгу нитку, яка закручується, як серпантин, у спіраль. Якщо розкрутити одну хромосому, то довжина її буде більша людського зросту. Нитку хромосоми називають ДНК. Саме в ДНК у вигляді спеціального коду зберігається величезна кількість інформації про всю клітину і про весь організм. Невелику ділянку ДНК називають геном. Кожен ген відповідає за певну функцію і може працювати в різний час. Частина генів працює постійно, частина працюватиме через певний час, а частина спати все життя. Наприклад, дитина народжується з блакитними очима, а через дев'ять місяців починають працювати гени, що відповідають за темний колір очей, і незабаром радужна оболонка набуває коричневого кольору. Гени в ядрі - це найважливіша частина клітини. Їх ще можна порівняти з програмою в комп'ютері. Якщо в програмі стається збій, тоді частково або повністю страждають клітинні функції. У ядрі також є невелике ядро - це своєрідний «мер» клітинного міста.

Велику небезпеку для генів становлять віруси. Вірус - це невеликий ген, який потрапляє через повітря або через кров до організму, потім проникає в ядро клітини і непомітно вбудовується в хромосому. Поступово вірус змушує інші гени працювати на себе. Через це хромосоми не підкоряються встановленій програмі, а починають синтезувати інші віруси, які швидко наповнюють клітину. Коли клітина вже не вміщає всіх вірусів, її мембрана розривається. Вийшовши назовні, невелика армія вірусів іде в бій, захоплюючи все нові й нові клітинні міста.

Не менш небезпечними для хромосом вважаються клітинні канцерогени, наприклад, надлишок ультрафіолету, сигаретний дим, продукти розпаду алкоголю, хімічні речовини та ін. Канцерогени шкідливо впливають на ядро клітини, викликаючи мутацію (зміну будови) хромосом. У результаті такої мутації клітини починають неконтрольовано ділитися і швидко гинути. Так розвивається небезпечна для життя пухлина. Найбільш чутливими до дії канцерогенів є клітини, які знаходяться в постійному процесі ділення, - це слизова оболонка внутрішніх органів, шкіра і кістковий мозок.

Хромосоми клітин потребують відпочинку й відновлення. Якщо вони пошкоджуються, «ремонтна бригада» замінює ділянки генів. Цей процес ефективно відбувається під час сну. Якщо ми нехтуємо достатнім відпочинком, наші гени повноцінно не відновлюються. Деякі речовини, що містяться в рослинах, захищають ДНК клітин. До них відноситься фолієва кислота (фолацин), яка міститься у свіжих фруктах, овочах і зелені. При термічній обробці продукту вміст фолацину знижується мінімум удвічі. Тому дуже важливо вживати свіжі плоди.

Дізнавшись таємницю будови клітини, подбаймо про свій організм. Ми складаємося з мільярдів клітин, що знаходяться в постійному процесі оновлення й ділення. Однак це не відбувається саме собою, адже Бог постійно підтримує в нас життя. Не заважаймо Йому в цьому, забруднюючи свій організм і порушуючи закони здоров'я. Дозвольмо Господу явити в нашому тілі й житті повноту Його благословень. «...Радість велика з Тобою, завжди блаженство в правіці Твоїй!» (Псал. 16:11).

15 ЧЕРВНЯ

Як працюють нирки

«Нехай стане молитва моя як кадило перед лицем Твоїм, підношення рук моїх - як жертва вечірня!» (Псал. 141:2).

Нирки й печінка вважаються основними органами виділення. Уся кров людського тіла проходить обов'язкове очищення через нирки, і токсичні речовини, що утворилися в процесі обміну речовин, виводяться з організму із сечею. Цей процес стає можливим завдяки дивовижній будові цих важливих органів.

Нирки схожі на боби і розташовані в поперековій області з обох боків від хребта. Тут вони надійно фіксуються за допомогою спеціальних зв'язок і жирової тканини. Швидке і значне зниження маси тіла, підняття великих вантажів і деякі види спорту, що супроводжуються стрибками й падіннями, можуть призвести до опущення нирок. Маса однієї нирки становить усього 120-200 г. Зовні нирка покрита капсулою, а її внутрішня частина складається з паренхіми, у якій розташовані ниркові фільтри, що називаються нефронами. Число нефронів в одній нирці становить понад 2 млн. Таким чином, їхня загальна кількість в організмі досягає 4 млн. Роботу нирок можна порівняти з величезним водоканалом з очищення води, на якому встановлено понад 4 млн фільтрів, які в три зміни безперервно виконують свою роботу.

Кожен нирковий фільтр, або нефрон, являє собою клубок судин, до якого під тиском надходить кров. Рідка частина крові в судинному клубку проходить через своєрідні пористі мембрани назовні та збирається в капсулі нефрона, яка нагадує чашу. Від капсули відходить довгий звивистий канал, по якому тече так звана первинна сеча. За добу в процесі ультрафільтрації утворюється близько 170 л первинної сечі. Проте, проходячи по звивистому каналу, частина цієї рідини всмоктується назад у кров'яне русло.

Та сеча, що залишилася, називається вторинною, за добу її утворюється близько 1,5 л. У ній міститься значна частина солей і відпрацьованих непотрібних організму речовин у вигляді концентрату. Вторинна сеча збирається по системі труб «ниркової каналізації» в ширші канали, а ті, зливаючись, впадають в спеціальну порожнину - ниркову миску. З ниркової миски сеча надходить у сечовід і потім накопичується в сечовому міхурі. Таким чином працюють наші нирки, постійно очищаючи кров від токсичних продуктів обміну речовин, що утворюються в організмі.

Однак нирки мають й інші функції. Крім фільтрації крові, вони виконують ендокринну функцію, беручи участь у синтезі багатьох гормонів. Один із них - кальцитріол - контролює обмін кальцію та впливає на зростання кісткової маси. Також у нирках відбувається перетворення вітаміну D в його найбільш активну форму - вітамін D₃, який потрібний для повноцінного засвоєння кальцію в кістках. Не менш важливий гормон еритропоетин в основному утворюється в нирках. Вироблення цього гормону збільшується, якщо знижується кількість кисню в крові. Його дія спрямована на кістковий мозок, там він стимулює дозрівання червоних кров'яних клітин - еритроцитів. Порушення функції нирок веде до зниження вироблення еритропоетину і захворювання на анемію. Нирки також виробляють ренін - речовину, за допомогою якої в організмі відбувається регуляція артеріального тиску.

Завдяки роботі цих невеликих, але незамінних органів наша кров постійно очищується та зберігає свої властивості. Цей процес повинен відбуватися постійно, тоді людина зможе жити. Так і в повсякденному житті ми потребуємо очищення нашого серця, адже, стикаючись зі злом, ми часто забруднюємо його. Та як приємно в кінці дня піднести молитву до Бога і духовно очиститися, відчувати особливий внутрішній мир. Скористаймося ж цією перевагою і скажемо: «Нехай стане молитва моя як кадило перед лицем Твоїм, підношення рук моїх - як жертва вечірня!» (Псал. 141:2).

22 ЧЕРВНЯ

Камені в нирках

«Пустив стріли до нирок моїх з Свого сагайдака...» (Пл. Єрем. 3:13).

Сьогодні у звичайної людини нирки не страждають через стріли, але в них досить часто утворюються камені, які стають причиною сильного болю, або ниркових кольок. За своєю інтенсивністю їх можна порівняти зі стрілами, устромленими в поперек, і нерідко в такій ситуації людині потрібна термінова медична допомога.

Причини утворення каменів можуть бути різними. Важливу роль відіграє твердість води: якщо вона висока, тоді підвищується і ризик сечокам'яної хвороби. Недостатнє вживання води призводить до згущення сечі й підвищення вмісту солей, які потім випадають у вигляді кристалів і піску в нирках, поступово перетворюючись на камені. До цього також призводить часте запалення нирок і сечового міхура. Не менше значення має і харчування. Якщо воно одноманітне і в ньому тривалий час переважають певні види продуктів, тоді ризик утворення каменів зростає. Наприклад, якщо людина вживає багато молочних продуктів, у неї можуть утворитися камені, у яких в основному знаходяться солі оксалати. Якщо ж надається перевага м'ясній їжі, тоді формуються уратні камені.

Щоб уникнути утворення ниркового піску й каменів, а також запобігти їх збільшенню, якщо вони вже є, нам необхідно слухати деяких порад.

1. Випивайте щодня 1,5-2 літра води. Виняток становлять ті люди, у яких є набряки внаслідок серцевої або ниркової недостатності. Якщо у воді багато солей, тоді перед вживанням її необхідно прокип'ятити, щоб частина солей випала в осад. Вода здатна розчиняти солі, що знаходяться в нирках, потім виводячи їх з організму. Вода точить навіть камінь. Це може відбуватися і в організмі, якщо людина п'є достатню кількість води.

2. Якщо за рекомендацією лікаря вам доводиться приймати антибіотики, то пам'ятайте, що деякі з них сприяють утворенню кристалів і каменів в нирках. Тому в цей період потрібно пити досить багато води, її кількість можна збільшити до 2-3 літрів на день. А в спекотну погоду і при лихоманці води потрібно ще більше.
3. Для профілактики утворення каменів в питну воду добре додавати лимонний сік або сік грейпфрута з розрахунку 1 ч. л. соку на 1-2 склянки води.
4. Уникайте тривалого одноманітного харчування. Якщо ви любите молочні продукти, вживайте їх 2-3 рази на тиждень. Якщо віддаєте перевагу м'ясній їжі, тоді поступово замініть її бобовими й горіхами. Уникайте страв з нирок і печінки, адже в них міститься багато пуринів, з яких утворюються солі сечової кислоти.
5. Якщо ви страждаєте на хронічне запалення нирок, періодично приймайте настої трав.

Хоч ниркова колька викликає сильні болі, але іноді душевні переживання завдають більших страждань. Щось подібне відчув пророк Єремія, коли його докори викликали сильну протидію з боку юдейської знаті й гоніння обрушилися на нього. У своїй скорботі і, здавалося, безвихідній ситуації він звернувся до Бога: «Господь - це мій уділ, - говорить душа моя, -тому я надію на Нього складаю! Господь добрий для тих, хто надію на Нього кладе, до душі, що шукає Його! Добре, коли людина в мовчанні надію кладе на спасіння Господнє» (Пл. Єрем. 3:24-26). Якщо і ви сьогодні страждаєте через несправедливість, продовжуйте надіятися на Господа, наберіться терпіння, як і пророк Єремія, і завжди вірте.

