

Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання для суботнього богослужіння щодо
здорового способу життя



3 квартал 2019 р.



Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання для суботнього богослужіння щодо
здорового способу життя

Третій квартал 2019 року

Чорні ліки

6 липня

«Вугілля для жару, а дрова огневі; а людина сварлива - щоб сварку розпалювати» (Прип. 26:21).

Ці недорогі й доступні для кожної людини ліки обов'язково мають бути в домашній аптечці. Вони незамінні в лікуванні безлічі захворювань і в разі надання першої допомоги при отруєнні. У цього засобу майже немає побічних ефектів, і його дозволяється застосовувати без рецепта лікаря. Це - активоване вугілля.

Активоване вугілля – це порошок, гранули або таблетки без запаху та смаку. Препарат отримують із деревини. Для цього використовують деревину різних порід: бука, берези, сосни, липи, дуба, ялини та ін. Деревину піддають термічній обробці без доступу кисню. У результаті отримане вугілля відрізняється від звичайного, адже має високу здатність адсорбувати (вбирати, поглинати) все, із чим стикається. Його використовують для очищення води, у разі гострих отруєнь різними речовинами і солями важких металів, харчових інтоксикацій, диспепсії, метеоризму, підвищеної кислотності й гіперсекреції шлункового соку, а також при інфекціях і захворюваннях шлунково-кишкового тракту, що супроводжуються процесами гниття і бродіння. Активоване вугілля застосовують для лікування хронічної ниркової недостатності, хронічного та вірусного гепатитів, цирозу печінки, бронхіальної астми, алергії. Для здорової людини або схильної до кишкових проблем можна приймати вугілля з профілактичною метою для очищення кишечника від токсинів. Для цього проводять курс лікування активованим вугіллем тривалістю 5-7 днів на місяць по одній таблетці на 10 кг ваги. Необхідну дозу вугілля приймають через три години після їди 2-3 рази на день, запиваючи невеликою кількістю води. Необхідно пам'ятати, що після прийому активованого вугілля кал забарвлюється в чорний колір.

Якщо онкохворі приймають активоване вугілля після проведення променевої та хіміотерапії, це допомагає зменшити інтоксикацію, яка виникає через розпад пухлинних клітин. У кишечнику вугілля зв'язує ендогенні та екзогенні токсини, виводячи їх назовні, при цьому нормалізується температура тіла. Зазвичай висока температура є ознакою інтоксикації у таких хворих, а її зниження свідчить про очищення організму.

Медичні дослідження показали, що завдяки прийому адсорбентів у пацієнтів знижується концентрація токсичних метаболітів у крові, сечової кислоти,

залишкового азоту, а також підвищується вміст гемоглобіну (на 10 %), зменшується швидкість осідання еритроцитів (на 17 %) і кількість лейкоцитів (на 18 %). Корисне очищення активованим вугіллям і в разі серцево-судинних захворювань, таких як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба та ін. Завдяки прийому адсорбенту протягом 10-14 днів поліпшуються показники жирового обміну. Також у пацієнтів спостерігалось зниження артеріального тиску, зменшення нападів стенокардії, покращувалася динаміка ЕКГ. При алергії вугілля можна приймати не тільки всередину, а й провести курс із семи ванн із чорними ліками. Для цього на ванну додають 100-150 г порошкоподібного вугілля.

Активоване вугілля не слід приймати протягом тривалого часу, адже це може призвести до зниження всмоктування поживних речовин із шлунково-кишкового тракту, внаслідок чого виникає гіповітаміноз. Важливо уникати прийому лікарських препаратів одночасно з вугіллям або стежити, щоб проміжок між прийомами був не менше двох годин. Активоване вугілля має невелику закріплювальну дію, тому людям, схильним до запорів, рекомендовано вживати продукти, що поліпшують очищення кишечника (буряки, сливи, оливкову олію, висівки).

«Вугілля для жару, а дрова огневі; а людина сварлива - щоб сварку розпалювати» (Прип. 26:21). Як же допомогти людині, яка розпалює сварку і є нашим ворогом? У такому разі необхідний радикальний засіб - вугілля, пригорнене на голову. «Якщо голодує твій ворог - нагодуй його хлібом, а як спрагнений він - водою напій ти його, бо цим пригортаєш ти жар на його голову, і Господь надолужить тобі!» (Прип. 25:21, 22). Для людини, яка чинить зло, отримати у відповідь добро - несподівано, як жар на голову. Нехай наш вплив на людей, навіть злих, буде завжди добрим, нехай наша доброта, милосердя і співчуття змінять серця багатьох. Адже і Господь часто «посипав нашу голову гарячим вугіллям», виявляючи милосердя і милість у відповідь на наше лихослів'я і невдоволення.

13 ЛИПНЯ

Зцілення від гарячки

«Він підійшов і, взявши за руку, підвів її і залишила її гарячка, і вона почала прислуговувати їм» (Марка 1:31).

Гарячка - це значне підвищення температури тіла. У такий спосіб організм часто реагує на розвиток інфекції. Температура підвищується, аби посилити активність імунної системи, це захисна реакція організму. У цей момент білі кров'яні клітини - лейкоцити - стають активнішими, і людина швидше видужує. Температура тіла 38,5-39,0 °C не потребує зниження, винятком є сильний головний біль. Та якщо довго не знижується висока температура (39,0-40,0 °C), це може призвести до ускладнень і навіть до смерті. Тому її необхідно знижувати доступними способами й засобами.

Для цього застосовують розтирання всього тіла розчином оцту (1 ст. л. на склянку води). Можна використовувати 20 % спиртовий розчин. Розтирати необхідно інтенсивно 2-3 рази поспіль. Хворого треба звільнити від одягу і розкрити, якщо він під ковдрою, тоді частина тепла буде виходити через шкіру. Якщо ж є озноб, тоді необхідно вкрити людину ковдрою та прикласти грілку до ніг для зігрівання. Дуже важливо під час гарячки охолоджувати голову, тоді хвороба значно легше переноситься, а також це запобігає розвитку ускладнень. Для цього можна використовувати вологий рушник, змочений у холодній воді, який прикладають до лоба. Добре придбати для цього пакет, наповнений гелем, і зберігати його в морозилці. Ще один спосіб - це кубики льоду, покладені в целофановий пакет і загорнуті в рушник.

Ще ефективнішим засобом є укутування в холодне простирадло. Для цієї процедури потрібна вовняна ковдра, поверх якої кладуть мокре бавовняне або льняне простирадло. Хворий без одягу лягає на приготов-

лену постіль, потім його швидко й ретельно загортають, як новонародженого: спочатку в мокро простирадло, а потім у ковдру. Через 1-5 хвилин холодне простирадло нагрівається, тіло трохи охолоджується. У разі потреби процедуру можна повторити 2-3 рази. Якщо під час чергового обгортання людина відчує полегшення й розслаблення, її можна так залишити на 20-30 хвилин. Ми досягнемо посилення потовиділення, а це ще більше знизить температуру. Ще простіший спосіб охолодження - це холодне вологе обтирання всього тіла по частинах: спочатку руки, потім тулуб і ноги. Обтирання необхідно повторювати 3-5 разів.

Для посилення потовиділення важливо пити багато води (2,5-3 літра). Корисним буде збір із трав: суцвіття липи + гілочки або листя малини + квіти бузини + листя смородини. Необхідно взяти по 1 ст. л. кожної рослини, настояти на одному літрі окропу. Приготований настій випити протягом дня.

Іноді високу температуру складно знизити доступними засобами, у такому разі потрібне медичне втручання. Проте необхідно пам'ятати, що для Бога немає нічого неможливого. Одного суботнього дня Ісус прийшов у дім Свого учня Петра. Теща апостола страждала від сильної гарячки. Христос, дізнавшись про це, підійшов до неї і, доторкнувшись, зцілив її. Жінка відразу встала і почала служити гостям, її серце було наповнене радістю і вдячністю. Коли сонце зайшло, усі приготувалися до сну. Однак до будинку почали приходити люди з усього міста. «А як звечоріло, коли вже зайшло сонце, поприносили до Нього всіх хворих і біснுவатих. І все місто зібралося перед дверима. Тож Він оздоровив багатьох хворих на різні недуги...» (Марка 1:32-34). До глибокої ночі Ісус зціляв страждених людей, дім Петра став лікарнею та служив ще багатьом людям. Бог піклується про нас кожний день. Послужімо Йому й ми, подібно до тещі Петра. Нехай і наш дім стане місцем, куди з радістю приходитимуть люди, отримуючи допомогу, підтримку і любов Ісуса.

20 ЛИПНЯ

Компрес для царя

«А Ісая сказав: “Візьміть грудку фір”. І взяли, й поклали на того гнояка, р і він видужав» (2 Цар. 20:7).

Тяжкохворий цар Єзекія лежав у своєму ліжку. Страшний гнійник утворився на його тілі. Біль і лихоманка мучили страждальця. За дверима спальні почулися кроки. «Іде пророк, - подумав цар. - Яку звістку він принесе мені?» Двері відчинилися, і до кімнати ввійшов пророк Ісая, на його обличчі відобразився глибокий сум. Тремтливим голосом він сказав: «Так сказав Господь: Заряди своїм домом, бо ти вмреш, а не видужаєш» (2 Цар. 20:1). Коли цар почув цей вирок, його остання надія зникла, очі наповнилися сльозами. Ридаючи, він повернувся обличчям до стіни і звернувся до Бога в молитві по допомогу. Господь почув його прохання, і коли Ісая йшов з міста, Бог сказав йому повернутися і сповістити радісну звістку: цар одужає та проживе ще 15 років. Йому було також дано повеління покласти на налив компрес з інжиру.

Інжир у давнину використовували як засіб, що витягує гній і знімає запалення. Для цього сушені плоди проварювали в молоці й потім прикладали до місця нариву. Доступнішим для більшості людей може бути прикладання печеної цибулі, яка сприяє швидкому дозріванню та прориву фурункула. Вона також досить ефективна при гнійному ячмені. Ще ефективнішою є кашка з печеної цибулини з медом. У народній медицині до цієї суміші додають трохи мила й житнього борошна, формуючи невеликий коржик. Потім його прикладають на кілька годин. Процедуру краще не робити на ніч, адже дозрівання гнійника супроводжується болем або сіпанням і може заважати сну.

Простим, але випробуваним засобом при наривах є суміш з насіння льону й активованого вугілля. Для цього необхідно подрібнити льон і активоване вугілля в порошок та змішати у співвідношенні 1:1. Потім потрібно додати трохи гарячої води і замішати до кашкоподібної консистенції. Отриману суміш у вигляді компресу необхідно накладати через марлю на місце запалення на 3-8 годин.

Якщо є схильність до гнійно-запальних захворювань шкіри, необхідно подбати і про харчування: не вживати цукру, тваринних жирів та обмежити рафіновані продукти. Важливо стежити за регулярним очищенням кишечника і перевіряти рівень цукру в крові. Не зайвим буде і відвідування стоматолога. Корисно приймати наступний збір: 1 ч. л. червоної конюшини + 1 ч. л. календули + 1 ст. л. листя берези + 1 ст. л. листя подорожника + 1 ст. л. кропиви + 1/4 ч. л. полину. Заварювати на літр води, пити за 20-30 хвилин до їди три рази на день. Приймати два курси по три тижні з перервою у два тижні.

Завершуючи історію про Єзекію, хочеться сказати, що цар, дізнавшись про продовження свого життя, від радості не міг у це повірити. Тоді Господь дав йому особливе знамення. Було змінено рух планет, і сонячна тінь повернулася на десять ступенів будинку його батька Ахаза. Царю за наказом пророка Ісаї прикладали цілющий компрес, і він на третій день видужав. Єзекія отримав допомогу, коли у своєму розпачі звернувся до Господа. І милосердний Спаситель не залишив без уваги гіркоту його душі. Що б не відбувалося в нашому житті, якими б гнітючими не були обставини, яку б гірку звістку ми не одержали, звернімося в молитві до Господа. «Співайте Господеві, святії Його, й славте пам'ять святині Його! Бо хвилю триває Він у гніві Своїм, все життя Ї в Своїй ласці: буває увечорі плач, а радість на ранок!» (Псал. 30:5, 6).

27 ЛИПНЯ

Простори Всесвіту

*«Небо звіщає про Божую славу, а про чин Його рук розказує небозвід»
(Псал. 19:2).*

Першим, хто винайшов телескоп, став Галілео Галілей. Він народився 1564 року в італійському місті Піза в родині збіднілого дворянина. Проте завдяки старанням та особливому дару винахідливості він закінчив університет і став професором. Дізнавшись про винахід зорової труби в Голландії, Галілей 1609 року власноруч сконструював перший телескоп. Уражений побаченим, він написав свою першу книгу та став найвідомішим ученим Європи. Продовжуючи наукові дослідження, Галілей відкрив плями на Сонці, а потім зробив висновок про обертання Сонця навколо своєї осі. З подивом він розглядав планети і підтвердив висновки Коперника, що Земля не стоїть на місці, а справді обертається. У той час існувало загальне поняття, що Земля є центром світобудови, а всі зірки обертаються навколо неї. Свої висновки після тридцятирічного дослідження він виклав у книзі «Діалоги про дві найголовніші системи світу», за що був засуджений Римо-Католицькою церквою. Сьогодні достеменно відомо, що Земля обертається навколо Сонця, це не викликає жодного сумніву. Наша планета долає 930 млн км навколо Сонця. Завершує вона цей шлях щороку за 365 днів 6 годин 9 хвилин і 10 секунд зі швидкістю 107 тисяч кілометрів за годину. 31 жовтня 1992 року Папа Іоанн Павло II офіційно визнав, що інквізиція 1633 року зробила помилку, змусивши вченого відректись від теорії Коперника.

Однак астрономія довела ще один факт, про який не знав Галілео Галілей. Сонце не тільки обертається навколо своєї осі, а й рухається з досить великою швидкістю навколо галактичного центру. Якщо вночі подивитися на ясне небо, то ми побачимо майже в центрі широкий шлейф із зірок. Це скупчення зірок має назву Чумацький шлях. Уявімо нашу галактику у вигляді великої круглої обідньої тарілки з діаметром у 100 тисяч світлових років. Це означає: якби ми могли летіти зі швидкістю світла - 300 000 км за секунду, то нам знадобилося б сто тисяч років, аби облетіти її по колу. На тарілку,

змочену водою, ми розсиплемо 200-400 мільярдів зерняток пшона. Приблизно така кількість зірок знаходиться в галактиці Чумацький шлях. А тепер уявімо, що ці зернятка обертаються на тарілці, кожна по своєму колу і всі навколо її центру. Так зірки і планети нашої галактики обертаються навколо галактичного центру. Сонячна система є частиною цієї галактичної тарілки і знаходиться на відстані близько 30 тисяч світлових років від її центру. Навколо Сонця обертаються всі планети Сонячної системи, але й саме Сонце не стоїть на місці, обертаючись навколо центру галактики Чумацький шлях зі швидкістю 940 000 км/год, здійснюючи один оберт за 200 млн років. Однак наша галактика-тарілка - лише одна із сотень мільйонів інших подібних галактик, що складаються з мільярдів зірок і планет. Якби ми захотіли дізнатися точну кількість зірок і планет у Всесвіті, то нам знадобилося б зібрати весь пісок на узбережжях морів і океанів. Порахувавши кількість піщинок, ми дізналися б, скільки існує зірок. На це знадобилася б уся вічність. Галактики зі своїми мільярдами зірок знаходяться одна від одної на великих відстанях, які досягають десятків і сотень тисяч світлових років. Проте останні дослідження відкривають ще одну таємницю. Усі ці галактики-тарілки перебувають у русі та, як припускають, обертаються навколо галактичного центру. Можливо, цим центром є Божий престол, на якому сидить Господь. Адже все видиме і невидиме створено Богом. Нас дивують неосяжні розміри Всесвіту. Однак багато вчених доводить, що розміри Всесвіту постійно збільшуються. Напевно, це правда, адже Бог перебуває в процесі постійного створення нових світів і планет. Його розум безмежний, а плани неосяжні.

Дивлячись у перший телескоп, Галілео Галілей відкрив маленьку частинку Всесвіту і побачив, як незліченна кількість планет кориться у своєму русі задуму Творця. Безсумнівно, Божа рука керує рухом кожної зірки у Всесвіті. «Той, Хто зорі виводить за їхнім числом та кличе ім'ям їх усіх! І ніхто не загубиться через всесильність та всемогутність Його» (Ісаї 40:26). Подумаймо над цими словами. Господь знає ім'я кожної планети, Він пам'ятає і про нашу Землю, Він знає і пам'ятає ім'я кожної людини. Для Нього ми дорожчі, ніж мільярди зірок. Адже ми - Його діти, створені за Його образом і подобою. «Господь споглядає з небес, і бачить усіх синів людських, приглядається з місця оселі Своєї до всіх, хто замешкує землю: Хто створив серце кожного з них, наглядає всі їхні діла!» (Псал. 33:13-15). Бог не просто знає про нас, Він вникає в усі наші справи, дбаючи навіть про дрібниці. Якщо в нас коли-небудь з'являться сумніви або смуток, подивімося вночі на небо. І нехай осяйні зірки нагадають нам про незмінну Божу любов.

3 СЕРПНЯ

Політ через атмосферу

«І Бог твердь учинив, і відділив воду, що під твердю вона, і воду, що над твердю вона. І сталося так. І назвав Бог твердь: “Небо”» (Бут. 1:7,8).

Запрошуємо вас у захопливу подорож на космічному кораблі Аполлон-8. Ми пролетимо близько 4000 км, щоб дослідити всі шари атмосфери нашої планети і дізнатися про їхню дивовижну будову. Отже, корабель завів двигуни і почав плавно підніматися вгору, долаючи перший шар неба - тропосферу. Назва найнижчого шару, який починається біля земної поверхні, походить від грецького слова «тропос», що означає «обертатися», «перемішуватися». Повітря тут складається на 78 % з вуглекислого газу і на 21 % з кисню. Однак під час набору висоти, уже на відстані 5 км над рівнем моря, у нетренованої людини виникає кисневе голодування і без адаптації працездатність значно знижується. Дихання людини стає неможливим на висоті 15 км, хоча приблизно до 115 км атмосфера містить кисень. Проте знижується парціальний тиск цього газу, тому він не може добре проникати через легені в кров. Якби не спеціальні дихальні маски, незабаром наша кров перетворилася б на піну. Газу, що містяться в ній, уже на висоті 19 км перетворилися б на бульбашки. У тропосфері відбувається рух повітряних шарів у різних напрямках, тут знаходиться водяна пара, що випаровується із земної поверхні. Цей шар атмосфери затримує її і сприяє поверненню на Землю у вигляді дощу. Дивіться - ми пролітаємо через грозову хмару; не хвилюйтеся, обшивка корабля надійно захищає нас від блискавок. Саме в тропосфері формується погода, проходять циклони й антициклони. Зверніть увагу на стрілку термометра за бортом. Температура повітря стрімко знижується до мінус 60 °С. Вище буде тепліше, нам потрібно пролетіти близько 15 км, саме така в середньому тропосфера завтовшки.

А зараз міцно тримайтеся за поручні крісел. Ми потрапляємо в короткий шар атмосфери (1-2 км), що має назву тропопауза. Тут потужні вузькі потоки повітря рухаються зі швидкістю 150-800 км/год; це так звані струменеві течії. Корабель успішно пройшов через повітряні потоки і потрапляє в наступний шар - стратосферу. Уже стає тепліше, адже тут накопичується сонячна енергія. Незабаром температура буде близько 0 °С. Водяної пари в цьому шарі немає, проте видно досить рідкісні красиві перламутрові хмари. Стратосфера містить багато озону. Озоновий шар складається з триатомного кисню і захищає Землю від надмірного ультрафіолетового випромінювання Сонця. Якби його не було, то Сонце спалило б усе живе на планеті за кілька секунд. Однак частина променів все-таки проходить, вони необхідні для фотосинтезу рослин. А тепер приготуйтеся - ми влітаємо в мезосферу. Вона має прекрасне сяйво й розкидані по поверхні сріблясті хмари (їхня природа досі залишається невідомою), що не затіняють зірок. У цьому шарі корабель рухатиметься близько 100 км, тому є трохи часу, щоб насолодитися чудовим краєвидом. А зараз не забудьте ввімкнути фотоапарати й камери, ми влітаємо в термосферу. Тут під дією сонячної радіації та космічного випромінювання відбувається іонізація повітря, у результаті виникає полярне сяйво, природа якого теж до кінця не відома. Увага! Корабель потрапив у зону метеоритного дощу. Здається, що на небі салют. Видовище вражає! Великі й малі міжпланетні частки згорають, потрапивши в щільні шари атмосфери. Завдяки цьому планета Земля захищена від натиску літаючих космічних тіл. Дуже рідко великі метеори досягають поверхні Землі, але великої шкоди вони не завдають. І ось ми досягли останньої та найдовшої ділянки - екзосфери. Вона складається з міжпланетного газу, пилоподібних частинок кометного і метеорного походження. На висоті близько 2000-3500 км екзосфера поступово переходить у так званий ближній космічний вакуум. А далі - нескінченні простори космічного простору з яскравими зірками та планетами, що обертаються за задумом Усевишнього.

Нашу подорож завершено, але спогади залишаться на довгий час. Нехай щоразу, коли ми будемо дивитися на прекрасне небо, нас захоплює мудрість і велич Творця, Який створив його. Він створив Землю для життя і зберігає Своє творіння могутньою і ніжною рукою. Споглядаючи чудові й неосяжні небеса, хочеться сказати словами царя Соломона: «Господь мудрістю землю заклав, небо розумом міцно поставив» (Прип. 3:19).

10 СЕРПНЯ

Дихання життя

«І створив Господь Бог людину з пороку земного, і дихання життя вдихнув у ніздрі її, й і стала людина живою душею» (Бут. 2:7).

Це був особливий день в історії створення нашої Землі. Господь створив людину за Своїм образом і подобою. Адам лежав на килимі із зелені та квітів. Творець схилився над ним і вдихнув у його обличчя дихання життя. І тієї миті досконале тіло ожило, забилося серце, кров побігла по судинах. Перша людина глибоко вдихнула, її легені наповнилися свіжим, ароматним повітрям Еденського саду. Потім він розплющив очі й побачив прекрасний світлий образ свого Творця. Дивовижна таємниця життя і створення людини записана в Біблії. І найважливішою функцією, необхідною для підтримання життя, є дихання.

Людина постійно робить вдих і видих. Центр, який відповідає за дихання, розташований у довгастому мозку. Коли рівень вуглекислого газу в крові підвищується, нервові клітини цього центру фіксують зміни і передають сигнал на діафрагму. Діафрагма являє собою м'язову тканину, яка відокремлює грудну порожнину від черевної. Вона опускається, тиск у грудній порожнині зменшується, і завдяки цьому легені розширюються, наповнюючись повітрям. Таким є правильне дихання, коли живіт трохи надувається. Це добре помітно в маленькій дитини. У разі фізичного навантаження в акті дихання також беруть участь дихальні м'язи, які, скорочуючись, збільшують об'єм грудної клітки. Проте з віком ми починаємо дихати тільки грудьми і в спокійному стані. Часто це може бути наслідком постійних стресів. Однак у такому разі нижні відділи

легень не розширюються повноцінно. Тому було б корисно привчити себе дихати діафрагмою. Для цього потрібно покласти руку на живіт і робити дихальні рухи, розслабивши м'язи живота і видуваючи його вперед. Періодично тренуючись, можна навчитися правильно дихати.

Перш ніж наповнити легені, повітря має пройти спеціальне очищення. Потрапляючи через ніздрі в ніс, воно фільтрується волосинками і віддає їм пил, потім зволожується і зігрівається, стикаючись зі слизовою оболонкою носа. Під слизовою основою знаходиться виражена мережа судин, завдяки цьому повітря стає теплим. Тому дуже важливо дихати носом, особливо дітям, аби правильно формувалися кістки обличчя. Далі повітряний потік потрапляє в глотку, гортань і трахею, а потім у бронхи і по системі дрібних розгалужених трубочок у легені. У легеневій тканині кисень через спеціальні бульбашки - альвеоли - проникає в кров, а вуглекислий газ виходить з крові в легені. Потім діафрагма піднімається, тиск у грудній порожнині підвищується, легені зменшуються і видувають відпрацьоване повітря назовні. Так відбувається вдих і видих із частотою 14-16 разів на хвилину. Проте на цьому процес дихання не закінчується, адже ще має відбутися газообмін у тканинах. Кров містить червоні клітини - еритроцити, які відповідають за доставку кисню до тканин. Рухаючись по судинах, за допомогою гемоглобіну еритроцити несуть кисень до найдрібніших судин - капілярів, що пронизують більшість органів. Уже в капілярах гемоглобін віддає клітині кисень і забирає в неї вуглекислий газ. І потім маленькі червоні кров'яні тільця несуть вуглекислоту в легені, щоб, залишивши її там, знову приєднати кисень.

Процес дихання відбувається цілодобово. Він не припиняється навіть у нічний час, адже наш організм постійно потребує кисню. Як чудово Бог продумав будову й функцію нашої системи дихання! Коли ми розплюємо вранці очі та зробимо глибокий вдих, подякуймо Господу за дихання життя, яким Він наділив нас, за новий день і попросимо благословення на всі майбутні справи.

17 СЕРПНЯ

Життя без повітря

«Він пам'ятав, що вони тільки тіло, вітер, який переходить і не повертається» (Псал. 78:39).

Глядачі напружено вдивлялися в морську гладінь. Коли ж підніметься на поверхню нирець? Минуло вже більше 10 хвилин, але спортсмен Стефан Міфсуд ще не винирнув з води. Він брав участь у змаганнях з фрідайвінгу - підводного плавання на затримці дихання. Глядачі здивовано презирилися. Нарешті з водної безодні з'явився силует чоловіка, який виринув і жадібно ковтав таке бажане повітря. Це був рекорд - 11 хвилин 35 секунд під водою. Аби брати участь у змаганнях, спортсмени спеціально тренуються, готуючи себе до тривалого кисневого голодування. Однак такі змагання небезпечні для здоров'я. Організм щоразу відчуває кисневий стрес, і життя наражається на небезпеку. Відомі й смертельні випадки.

Напевно, ми не братимемо участі в подібних змаганнях. Однак, перебуваючи тривалий час у закритому, погано провітрюваному приміщенні, ми будемо почуватися, як і глибоководний нирець. Страждаючи від постійної кисневої недостатності, організм посилає нам певні сигнали. Головний біль, задишка, легке запаморочення, втома, зниження працездатності та ясності мислення часто виникають при кисневому голодуванні. Чи звертали ви увагу, як іноді після ситної їжі з'являються слабкість і сонливість? Пов'язано це з тим, що кров приливає до органів травлення і мозок відчуває нестачу кисню. Та якщо ви вийдете на вулицю, через деякий час з'явиться бадьорість. Для того щоб у клітинах утворилася енергія, необхідні глюкоза і кисень. Якщо ми отримали поживні речовини, але немає чистого повітря, то енергія в достатній кількості не виробляється, а мозок страждає від кисневого голодування. Та коли надходить свіжа

порція кисню, наша центральна нервова система оживає і з більшою силою генерує нервові імпульси. Звичайно, неможливо цілий день перебувати на вулиці. Однак необхідно подбати про постійний приплив свіжого повітря в приміщення, якщо ми знаходимося в ньому більшу частину доби. Навіть уночі важливо відчинити вікно, тоді мозок швидше відновить запаси енергії. Можливо, вам доводилося спати влітку на вулиці. Уранці після такого сну відчувається особлива бадьорість і приплив сил. Наші тканини постійно потребують кисню. Тому дуже важливо не «пірнати» на цілий день до кабінету або іншого приміщення, а виходити на вулицю для прогулянок, особливо вранці та ввечері. Організм подякує нам бадьорістю і чудовим самопочуттям. Для багатьох хворих людей було б корисно якомога більше часу проводити на свіжому повітрі. І вони, без сумніву, відчули б зміни на краще. Якщо ви живете у великому місті, намагайтеся вихідні дні провести за містом або в місцях, де є зелені насадження.

Слід також звернути увагу на поставу. Необхідно тримати спину прямо і дихати діафрагмою, тобто животом. Якщо ми сидимо, не треба сильно нахилиятися, так ми дозволимо вільно розширюватися нижнім відділам легень, щоб вони наповнювалися киснем. Дуже важливо не носити одяг, що стискає живіт, або тугий пояс. Це також заважає повноцінному диханню.

Правильне дихання і постійний приплив свіжого повітря - важливі умови гарного здоров'я. Проте, на жаль, настає мить, коли дихання людини зупиняється. Про це сказано в Псал. 78:39: «Він пам'ятав, що вони тільки тіло, вітер, який переходить і не повертається». Бог виявляє до людей довготерпіння, розуміючи, що їхнє життя коротке. Навіть коли людина свідомо відкидає Господа, Він продовжує сподіватися і докладає всіх зусиль, аби спасти її. Необхідно замислитися над швидкоплинністю життя та прийти до Бога. Він очікує нас і бажає, щоб наше дихання не зупинялося, а тривало всю вічність.

24 СЕРПНЯ

Пахощі Лівану

«Розійдуться його пагінці, і буде його пишнота, мов оливне те дерево, а пахощ його р мов Ливан» (Осії 14:7).

Ліванські гори завжди славилися своїми високими кедрами. Вони є одними з найцінніших і найвеличніших дерев східних лісів. Стовбур кедра червонуватого кольору, а деревина трохи гіркувата, тому комахи рідко псують його. Ці дерева відрізняються особливою твердістю. У давнину цар Соломон використовував цінну деревину кедра для внутрішнього оздоблення храму. Це дерево виростає до 30 м у висоту. Гілки його густі, довгі й піднімаються майже горизонтально від основи стовбура, що має іноді в обхваті від 10 до 12 м. Кедр виділяє смолу, що має особливі пахощі, які, поширюючись вітром, наповнюють гори Лівану.

Це цінне дерево росте не скрізь, але сосна, ялина і ялиця є досить поширеними в багатьох місцевостях. Їхня деревина також має цінні ефірні олії, корисні для дихання. У сосновому лісі вміст патогенних мікроорганізмів може дорівнювати нулю на відміну від міського повітря. Однак проводити багато часу на природі можуть не всі. А ось використовувати ефірні олії хвойних дерев і лікарських рослин як лікувальний засіб може кожен. Ефірні олії мають антибактеріальні та протизапальні властивості й широко використовуються при захворюваннях органів дихання.

Простий рецепт: візьміть 1 ст. л. олії, додайте ефірні масла - п'ять крапель ялиці, п'ять крапель евкаліпта і п'ять крапель м'яти, ретельно перемішайте. Це чудовий засіб для закапування в ніс при риніті, гаймориті, фарингіті. Такою олією за допомогою вушної палички можна змащувати мигдалини при ангіні. Якщо немає всіх перерахованих вище олій, можна використовувати якусь одну або замінити її, наприклад, олією сосни, чайного дерева або шавлії.

Інгаляції з ефірними оліями застосовуються при запаленнях горла, голосових зв'язок, бронхіті та пневмонії. Для цього потрібно взяти 2-3 краплі ефірної олії хвойних дерев або евкаліпта і додати в чашку з помірно гарячою водою. Потім глибоко дихати протягом п'яти хвилин. Робити інгаляцію необхідно три рази на день. Якщо у вас мало часу, можна чистою ефірною олією змащувати крила носа біля входу в ніздрі кілька разів на день.

У деяких людей при застосуванні ефірних олій може виникнути алергічна реакція. Тому перед використанням потрібно зробити пробу на чутливість. Для цього розведіть олію, яку будете використовувати, 1:1 з будь-якою рослинною і втирайте в шкіру зап'ястя. Якщо протягом шести годин олія не викликала почервоніння, свербіння або інших проявів алергії, її можна використовувати. Перед інгаляцією краще спочатку подихати в хустку, просоченою краплею чистої ефірної олії.

Приємно пройтися лісом, наповненим пахощами дерев, трав і квітів, вдихаючи не тільки чисте повітря, а й чудовий аромат. Так і наше життя може бути приємним і запашним для людей. Вплив на інших може бути піднесеним, відновлювальним і навіть лікувальним. Якщо в нашому характері та житті відобразиться Христос, якщо кожен день наші духовні корені живитимуться Божою любов'ю, тоді ми, подібно до ліванського кедра, «виділятимемо ефірні олії» доброти і любові та будемо «запахом життя р на життя» (див. 2 Кор. 2:16). Тоді до Бога потягнеться багато людей, щоб насолодитися пахощами Христової любові.

31 СЕРПНЯ

Легені планети

«І зростив Господь Бог із землі кожне дерево, принаadne на вигляд...» (Бут. 2:9).

Теплий весняний ранок. Ми входимо в пробуджений від сну ліс і насолоджуємося чудовим співом птахів. Високі дерева оточують нас своїм свіжим зеленим гіллям і привітно колишуть листям від легкого подиху вітру. Перші сонячні промені пробиваються крізь пишні крони і, нагріваючи зелений килим, випаровують ранкову вологу. Ми глибоко вдихаємо свіже, чисте й запашне повітря лісу, ще раз переконуємось, що дерева - це легені планети. Відкриємо ж таємницю лісу і дізнаймося секрет його свіжого дихання.

Якщо подивитися уважно на листок дерева, то ми побачимо, що зверху і знизу він ніби покритий тоненькою тканиною. Під мікроскопом можна роздивитися маленькі отвори, що пронизують шкірку. Налічується їх дуже багато: на 1 мм² поверхні знаходиться від 40 до 300 пор. Через ці мікропори відбувається транспортування води. Якщо вологи багато, рослина виділяє її надлишок, а якщо мало - то, навпаки, поглинає. Через мікропори також транспортуються кисень і вуглекислий газ. У глибині листка знаходиться м'якоть, що складається з клітин, у яких є хлоропласти. Хлоропласти - це клітинні заводи, де працюють зелені пігменти хлорофіли. Як тільки промені сонця торкаються поверхні листя, усередині відбувається дивовижне. Хлорофіли прокидаються і відразу беруться до роботи. Вони захоплюють сонячну енергію у вигляді фотонів і використовують її, щоб у хлоропластах синтезувалися глюкоза і крохмаль. Для цього листя інтенсивно поглинає вуглекислий газ через мікропори. А коріння перекачує на листя воду. Побічним продуктом цього процесу стає кисень, який листя через «систему повітропроводу» виводить назовні. Гарна система, чи не так? Вона не засмічує атмосферу, а, навпаки, очищає та збагачує її киснем. І якщо ми подихаємо на листя, воно не образиться і навіть подякує нам, «видихнувши» у відповідь трохи кисню. У хлорофілів є помічники

- флавоноїди. Їхнє основне завдання полягає в захисті рослини від несприятливих умов довкілля.

Саме так відбувається фотосинтез - процес утворення органічних речовин з вуглекислого газу і води. Фотосинтез - один з найпоширеніших процесів на Землі. Він зумовлює кругообіг у природі вуглецю, кисню й інших елементів. Завдяки фотосинтезу ми отримуємо необхідні для життя деревину, бавовну, горючі матеріали. Наш одяг - це результат фотосинтезу, стілець, на якому ми, можливо, зараз сидимо, якщо він дерев'яний, і яблуко, яке ми збираємося з'їсти, - також результат цього процесу. Близько 7 % органічних продуктів фотосинтезу планети людина використовує в їжу, як корм для тварин, а також у вигляді палива і будівельного матеріалу. І все це результат падіння маленького промінчика світла на зелений листок дерева. Дивовижно, чи не так? Однак процес фотосинтезу відбувається й у воді. Завдяки цьому ростуть водорості, якими харчуються мешканці річок, морів і океанів. Цікаво, що єдиним джерелом атмосферного кисню для Землі є ліси з їхнім незамінним процесом фотосинтезу. Тропічний ліс становить до 29 % легень планети, інші ліси - близько 68%, приблизно 3 % припадає на іншу рослинність. Однак ми можемо збільшити легені Землі. Зробити це нескладно, потрібно лише посадити дерево. Населення нашої планети становить понад шість мільярдів. Якби кожна людина посадила одне дерево в рік - якими великими стали б легені нашої Землі!

Не всі мають можливість жити поблизу лісу і мати перевагу прогулятися рано-вранці, насолоджуючись свіжим лісовим повітрям. Проте кожен може насолоджуватися атмосферою Неба, незрівнянно чистішою, більш піднесеною і духовною. Це стане можливим, коли думки людини будуть постійно зосереджені на Христовій любові, на привабливості Його характеру. Якщо, читаючи Євангеліє, вона буде роздумувати про чистоту життя Христа, саме тоді небесна атмосфера наповнить її душу. І людина знайде свіжий подих, нові сили і нове натхнення, як після ранкової прогулянки в лісі.

7 ВЕРЕСНЯ

Навіщо людині ніс?

*«...В тебе ніс р немов башта ливанська, що дивиться все в бік Дамаску»
(П. Пісень 7:5).*

Ніс людини надає певну особливість її зовнішності. Можливо, ваш ніс не схожий на «башту ливанську, що дивиться все в бік Дамаску», як у дівчини з книги Пісня над піснями, але він виконує важливі функції.

Зовні ніс людини покритий шкірою, а його кінчик складається з хряща. Особливість будови носа захищає його від випадкових травм при невдалому зіткненні з предметами. В основі ніс складається з кісток, а всередині він розділений перегородкою на дві симетричні порожнини.

Вдихаючи повітря через ніс, ми очищаємо його від пилу, зігріваємо та зволожуємо, перш ніж воно досягне ніжної тканини легенів. Це відбувається в порожнині носа, яка вистелена слизовою оболонкою. Слизова оболонка носа покрита миготливим епітелієм, що утворює суцільний килим, на який осідає пил. Завдяки мерехтінню війок осілий пил виводиться з носової порожнини. У порожнині носа є слизові залози, що виробляють в'язкий секрет, який зволожує повітря й обволікає пил.

У слизовій оболонці носа знаходиться безліч судин. Вони утворюють густі сплетіння і служать обігрівачами для струменя повітря. А ще в порожнині носа видно отвори, що ведуть до навколоносових пазух. Роль цих пазух полягає у зволоженні повітря і формуванні разом з порожниною носа особливого для кожної людини тембру голосу.

У верхній частині носової порожнини є пристосування для контролю повітря, що ми вдихаємо, у вигляді органа нюху. Він містить близько 10 млн нюхових клітин, що сприймають різні запахи. Якщо ми відчуваємо неприємний різкий запах або дим, тоді центр нюху, розташований у головному мозку, подає сигнал і ми затримуємо дихання. За допомогою нюху також можна насолоджуватися приємними ароматами квітів, фруктів, ягід і смачних страв. Коли ми їмо, пахучі речовини, що містяться в продуктах, потрапляють через носоглотку в порожнину носа, і ми відчуваємо їхній аромат. А ось при нежиті створюється враження, що їжа несмачна.

Цікаво, що нюховий центр знаходиться поруч із центром, який відповідає за наші емоції та пам'ять. Тому запахи завжди викликають у нас певні емоції та можуть повернути давно забуті відчуття навіть із далекого дитинства.

Ніс - це важливий орган, він допомагає нам розрізняти запахи. Однак найпрекрасніші й неповторні пахощі розливає Євангеліє - радісна Блага вістка. Проте для когось істина Божа приємна, а для інших - ні. Апостол Павло писав: «Бо для Бога ми є приємними пахощами Христа між тими, що спасаються, і між тими, що гинуть. Отже, для одних запах смерті ꝑ на смерть, для інших запах життя ꝑ на життя...» (2 Кор. 2:15, 16). Приймімо ж євангельську вістку про прощення гріхів завдяки жертві Ісуса Христа. Тоді Божий мир наповнить наші серця, а біблійна істина завжди буде для нас запахом життя ꝑ на життя і пахощами ніжної любові Христа.

14 ВЕРЕСНЯ

Нежить

«...Мають носа – й без нюху» (Псал. 114:14).

Кажуть, що нежить сам минає через сім днів, а якщо його лікувати, то за тиждень. Проте буває так, що він затягується, перешкоджаючи правильному диханню. Наведені нижче рецепти допоможуть нам пришвидшити процес одужання.

Однак спочатку важливо з'ясувати, у чому полягає причина гострого риніту (нежитю). Можливо, це алергічна реакція на пил, пилок рослин, шерсть тварини або що-небудь інше. У такому разі потрібно позбутися джерела алергії. Полегшити стан допоможуть холодні компреси, які прикладають на ніс на 20-30 хвилин 3-5 разів на день. Корисною буде і гаряча ванна для ніг, вона допоможе зменшити застій крові в слизовій носових ходів. Можна покласти грілку до ніг і холодний компрес на ніс. Та якщо людина страждає на хронічний гайморит, то холод краще не прикладати, а промивати порожнину носа сольовим розчином або настоєм череди, щоб видалити з нього слиз.

Якщо риніт виник унаслідок вірусної інфекції, то слід приготувати один з перелічених нижче розчинів і капати його в ніс 3-4 рази на день по 3-5 крапель в кожную ніздрю. Перед закапуванням порожнину носа потрібно обов'язково очистити - промити сольовим розчином.

1. 1 ст. л. дрібно нарізаної ріпчастої цибулі залити 1-3 ст. л. теплої кип'яченої води, настояти 10-15 хвилин. Після закапування має відчуватися легке печіння, якщо воно слабке або сильне, тоді концентрацію цибулі потрібно збільшити або зменшити.

2. Спиртовий розчин прополісу розбавити водою в 20-30 разів.

3. Приготувати настій звіробою або ромашки з розрахунку 1 ст. л. трави на склянку води.

Після закапування в праву ніздрю голову потрібно повернути на лівий бік, а після закапування в ліву ніздрю - на правий. Широко використовуються також інгаляції з ефірними оліями евкаліпта і м'яти: по дві краплі кожної олії на одну інгаляцію 2-3 рази на день.

Немовлятам у разі нежитю відсмоктують слиз за допомогою спеціальної груші (її можна придбати в аптеці). Ніс закапують сольовим розчином: 1-2 краплі в кожну ніздрю. Його можна приготувати зі звичайної харчової або морської солі з розрахунку ½ ч. л. на склянку води.

При риніті важливим є правильне очищення носових ходів. Не рекомендується видувати слиз із силою (сякання), адже він може потрапити в гайморові пазухи і спровокувати їхнє запалення. Прибирати слиз потрібно, легко видавляючи його з порожнини носа хустинкою. При цьому можна зробити легкий масаж носа з ніжним постукуванням кінчиками пальців. Ефективніший спосіб очищення носа - це промивання за допомогою груші або балончика «Долфін».

У деяких людей порожнина носа часто пересихає внаслідок стоншування слизової оболонки. У такому разі в носові ходи закапують олійні розчини, які містять вітамін А. Вони захищають слизову оболонку від пересихання і стимулюють поділ клітин. Можна також використовувати оливкову олію, яку змішують у співвідношенні 1:1 з олією обліпихи або шипшини.

Запалення слизової носа зазвичай минає швидко, але «духовний нежить» може тривати довгий час. Він виникає, коли наші духовні канали забуваються «в'язким слизом» суєти і повсякденних турбот. Вони не залишають часу для молитви й тихого повсякденного спілкування з Богом і заважають насолодитися пахощами біблійної істини. Христос не навчав, що потрібно відмовитися від усіх повсякденних справ, але говорив про те, як важливо перестати постійно турбуватися про другорядне, щоб не забути головне. «І не шукайте, що будете їсти й пити, і не журіться... Ваш же Отець знає, що цього ви потребуєте. Але шукайте Царства Його, а це все вам подасться» (Луки 12:29-31).

21 ВЕРЕСНЯ

Проста процедура при гаймориті

«Каміння стирає вода, її злива сполощує порошок землі...» (Йова 14:19).

Тривала закладеність носа і застуда можуть ускладнитися запаленням навколоносових пазух - синуситом. Запалення верхньощелепних пазух називається гайморитом. Як же проявляється гайморит? Як правило, нежитьом і виділеннями з носа - прозорими або жовто-зеленого кольору. Характерний також головний або зубний біль. Часто з'являється біль у ділянці пазух, який посилюється при нахилі голови вниз. Може підвищуватися температура тіла і викликати невелику набряклість обличчя. Як же лікувати це захворювання? Чи можна обійтися без антибіотиків?

Останні дослідження показують, що на ранніх стадіях та при загостренні хронічного гаймориту застосування антибіотиків недоцільно. В основному гайморит виникає через вірусну інфекцію, на яку антибіотики не мають жодного впливу. У відомому медичному виданні (Lancet, 1997, 349:683-7) був описаний експеримент, який проводився за участі 214 дорослих пацієнтів, хворих на гострий гайморит. Їх довільно розділили на дві групи: хворі першої групи отримували антибіотик протягом семи днів, хворі другої групи - плацебо протягом того самого часу. Усім хворим робили інгаляції 0,1 % розчину ксилометазоліну і застосовували «Парацетамол». На 7-й і 14-й дні після початку лікування хворих оглядали ЛОР-фахівці. Через два тижні у 83 % хворих першої групи і у 77 % другої групи симптоми захворювання повністю зникли. При спостереженні протягом року рецидив захворювання спостерігався у 21 % хворих, які отримували антибіотики, і в 17 % пацієнтів із групи плацебо. Порівнюючи отримані дані, учені дійшли висновку, що антибактеріальна терапія майже не вплинула на перебіг гострого гаймориту. Хоч питання про застосування лікарських препаратів має вирішувати лікар, але найчастіше при гострому гаймориті або загостренні хронічного сама людина може допомогти собі, якщо точно встановлений діагноз.

Дуже важлива і водночас проста умова ефективного лікування гаймориту - видалення слизу з порожнини носа. Якщо носові ходи якісно очищені, то це сприятиме відтоку слизу із запалених пазух і прискорить процес одужання. Ефективними будуть також інгаляції, носові краплі й інші лікувальні засоби. Цю процедуру можна проводити за допомогою гумової груші, одноразового шприца (на 20 мл) або балончика «Долфін» (купується в аптеці). Як же правильно промивати носові ходи? Приготуйте теплий сольовий або содовий розчин з розрахунку $\frac{1}{2}$ -1 ч. л. на склянку води. Потім наберіть його в одну з описаних вище ємностей. Не застосовуйте для цієї процедури гарячу або холодну воду. Трохи нахиліться над раковиною або тазиком. Промиваючи праву ніздрю, нахиліть голову вліво під кутом 20-30 градусів. При промиванні лівої ніздрі нахилийте голову вправо. Зробіть невеликий вдих і затримайте дихання. Балончик або шприц (без голки) прикладіть до ніздрі. Стискайте балончик, вводючи рідину повільно та плавно. Коли розчин починає витікати з протилежної ніздрі або через рот, прийміть балончик від носа. Постоявши кілька секунд, акуратно пальцями вичавіть залишки слизу. Повторіть промивання кілька разів, очистивши ретельно кожную ніздрю. Піднімайте голову тільки після закінчення процедури, коли рідина повністю витекла з носових ходів. Протягом дня цю просту процедуру можна робити 2-3 рази. У холодну пору року промивайте ніс не пізніше як за 20-30 хвилин до виходу на вулицю.

Вода є простим і ефективним засобом для очищення, а при тривалому впливі вона здатна точити навіть каміння. Гуляючи по набережній моря, ми бачимо, як каміння, викинуте на берег, яке раніше було гострим і безформним, перетворюється на гладеньке. Так і Бог допускає в нашому житті хвили складних обставин і випробувань, які несуть нас у безкраї життєві простори, щоб, потрапивши в них, ми могли відшліфуватися й очиститися. Дозвольмо ж люблячому Господу діяти в нашому житті. Мине певний час, і ми, як і гладке каміння, будемо витягнуті з життєвої безодні, щоб засяяти в променях Сонця праведності.

ДЛЯ НОТАТОК:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

для нотаток:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДЛЯ НОТАТОК:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

