

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

**Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения**

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

2 квартал 2021 г.

3 апреля

Лечение диабета

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

Несмотря на многообразие лекарственных препаратов для лечения сахарного диабета, наилучшими остаются правильная диета и достаточная физическая активность. Интересно отметить, что известный певец Федор Шаляпин, страдая СД 2-го типа, по воспоминаниям разных людей, знавших его, перед едой всегда старался заниматься какой-либо физической нагрузкой, например, колот дрова. Для него это была хорошая возможность контролировать свою болезнь. Во время физической нагрузки наши мышцы становятся настолько голодными, что начинают частично усваивать глюкозу без инсулина. Сахар в крови при этом эффективно снижается, уменьшается потребность в инъекционных дозах инсулина и сахароснижающих препаратах. Людям с СД крайне необходима достаточная физическая активность: ходьба, езда на велосипеде, плавание, работа в огороде и др. Ходьбе нужно выделить минимум 40-60 минут в день и пройти при этом 3-5 км. Наибольшую пользу приносит нагрузка после еды, так как именно в это время сахар поступает в кровь. Если у вас есть заболевание сердечно-сосудистой системы и СД, то перед тем как увеличить физическую активность, проконсультируйтесь с врачом. Избегайте физических нагрузок, сопровождающихся стрессом.

Для контроля сахара крови полезны сборы трав в виде настоя или чая. Принимать их следует за 30 минут до еды в течение 3-4 недель, а затем сделать перерыв на 1-2 недели.

Употребляйте также измельченные семена расторопши. Вещества, находящиеся в них, помогут печени, которая также страдает при диабете, в очищении крови. Для этого можно добавлять 1 ст. л. семян для заваривания в один из

вышеописанных сборов или принимать расторопшу в сухом виде с едой по 1 ч. л. 3 раза в день. Длительность приема – в течение 30 дней 2 раза в год.

Для профилактики и лечения осложнений, связанных с диабетом, используют контрастные ванночки для ног и рук. Они улучшают кровообращение в конечностях, способствуют росту мелких сосудов и восстановлению нервных волокон, которые часто страдают при этой болезни. Возьмите два таза с горячей (до 39 °С) и холодной водой. Поместите конечности в таз с горячей водой на 3 минуты, а затем в таз с холодной водой на 30 секунд, и так 5-6 раз. Делайте контрастные ванночки на протяжении 10 дней. Повторяйте эту процедуру 2-4 раза в год. Обычно после такого курса ванн уменьшается или исчезает онемение, покалывание в пальцах рук и ног, улучшается их подвижность, кроме того, они не так быстро мерзнут в холодную погоду. Если же на стопе есть трофическая язва или рана, тогда необходимо дождаться их заживления и только потом делать процедуру. Помните, что в этой ситуации использовать контрастные ванны нельзя!

Если вам поставили диагноз сахарный диабет, не отчаивайтесь, сегодня многие известные люди, имея этот недуг, не сдаются, но продолжают жить полноценной активной жизнью. Один из них – американец Эйден Бейл. Этот человек, лечащийся инсулином, устроил марафон на 6500 км, пересек североамериканский континент и на собственные средства организовал Исследовательский диабетический фонд. В борьбе с болезнью вас будет поддерживать Господь, Он соперевживает каждому человеку, испытывающему страдания. «Он исцеляет сокрушенных сердцем, и врачует скорби их» (Пс. 146:3).

10 апреля

Незапланированная поездка

«Мои мысли – не ваши мысли, ни ваши пути – пути Мои, говорит Господь» (Ис. 55:8).

– Честно говоря, я не собирался к вам приезжать, – сказал Валерий Петрович, гость нашего санатория. – Вместе с моей женой должна была приехать ее подруга, – продолжил он. – Но в последний момент сложились обстоятельства, которые поменяли ее планы. Поэтому жена уговорила ехать меня.

Это был высокий и крупный мужчина со светлыми кудрявыми волосами. Когда он вошел в кабинет и сел, я с опасением посмотрел на ножки пластикового стула, которые прогнулись под его немалым весом. В прошлом Валерий Петрович был военнослужащим, кандидат в мастера спорта по борьбе. Но уйдя на пенсию, он быстро набрал лишний вес и вскоре заболел сахарным диабетом. Теперь каждый день ему приходилось принимать таблетки, чтобы контролировать сахар. Постепенно появились проблемы с печенью, одышка и чувство онемения в кончиках пальцев ног. После осмотра мужчины я дал ему рекомендации.

– Режим ходьбы у вас будет общий, старайтесь идти со всеми на прогулку по дальнему маршруту. Питание у нас растительное, но для вас будут еще особенности. Некоторые блюда повар вам заменит.

– О, меня уже предупредили, – улыбаясь, ответил он. – Постараюсь продержаться 10 дней на вашей траве. Думаю, что с голоду не умру.

– Да, хорошо, – сказал я. – У нас здесь трехразовое питание, но для вас было бы лучше не ужинать, а вместо вечерней еды выпить настой из семян льна.

В этот момент мужчина перестал улыбаться, его глаза округлились. Видя его реакцию, я объяснил, что это рекомендация и что он может ужинать. Но было бы лучше, если бы он постепенно отказался от ужина. Валерий Петрович немного успокоился, и далее мы поговорили об остальных назначениях. В конце нашей беседы я сказал ему:

– Помните, что во многом успех вашего лечения зависит от диеты и физической активности. У нас в холле будут проходить

лекции на различную тематику, приходите обязательно на тему о сахарном диабете.

Прошло несколько дней, наш гость привык к новому питанию и режиму. Было видно, что ему здесь понравилось. Особенно Валерий Петрович проявлял усердие в физической активности, стараясь ходить как можно больше, хотя первое время это давалось ему с трудом. Его лицо краснело, а все тело покрывалось потом, когда он возвращался после очередной прогулки. Вскоре в его состоянии начали происходить быстрые перемены. Такие стремительные результаты появляются не всегда, но этот случай был особым. Сахар в крови в начале приезда был около 10 ммоль/л, но в течение недели он пришел в норму. Постепенно мы начали снижать дозу противодиабетических препаратов, и показатели сахара в крови продолжали оставаться в пределах нормы. Затем мы вообще отменили таблетки, и сахар остался на прежних цифрах. Это было просто невероятно! Его организм восстановил свою способность эффективно усваивать глюкозу, обмен веществ улучшился. Одышка, онемение пальцев ног и некоторые другие проблемы быстро исчезали. Я уже не помню, насколько похудел наш гость. Но было видно, что он остался доволен. Возможно, этот результат был достигнут быстро, так как в прошлом мужчина занимался спортом. Однако без Божьего вмешательства мы все равно не имели бы такого успеха.

Помню, как однажды он звонил своим знакомым, и те спросили, как у него дела. Мужчина с юмором ответил: «Что вам сказать? Если вкратце: кормят овсом и гоняют, как лошадей, но мне здесь нравится». Конечно, питание у нас не состоит только из овсянки, как правило, оно разнообразное и вкусное. Несмотря на то, что Валерий Петрович позже перешел на двухразовый прием пищи, он не чувствовал себя голодным. Его организм получал все необходимые вещества. Часто люди едят много, но несбалансированно, потребляя только избыток калорий. Однако их организм остается «голодным», так как не получает важные витамины и микроэлементы. А наше меню хоть и растительное, но полноценное.

На прощальном вечере Валерий Петрович делился своей радостью и достигнутыми результатами. Кроме того, они с женой начали читать Библию и больше узнавать о Боге, Который так милостив к людям.

17 апреля

Что царь увидел на печени?

«Потому что царь Вавилонский остановился на распутье, при начале двух дорог, для гадания: трясет стрелы, вопрошает терафимов, рассматривает печень» (Иез. 21:21).

Однажды вавилонский царь Навуходоносор стоял на распутье двух дорог. Он оказался перед выбором: повернуть на восток и сразиться с аммонитянами или пойти на запад против Иерусалима. Чтобы принять решение, царь прибег к гаданию. Один из самых древних способов гадания – по внешнему виду внутренностей животного. Особенно часто использовалась печень заколотого ягненка. Она делилась на множество участков, за каждый из которых отвечал какой-то определенный бог, оставляющий на внутренностях животного знаки, которые могли прочесть опытные прорицатели. Воля богов определялась по изменению цвета и формы печени. Что же увидел царь на печени животного? Перед тем как ответить на этот вопрос, давайте рассмотрим строение и функции печени.

Печень человека находится в правом подреберье и состоит из правой и левой долей. На нижней поверхности находится желчный пузырь, а снаружи она покрыта тонкой пленкой. Эта самая крупная железа человека (около 2 кг) считается важнейшей биохимической лабораторией организма, где происходит синтез необходимых и обезвреживание токсичных веществ. Печень занимает центральное место в обмене веществ. Обменные реакции в печени протекают очень интенсивно. В связи с этим она потребляет значительное количество кислорода. Через печень за один час протекает около 100 литров крови. В ней проходит более 500 биохимических реакций углеводного, жирового и белкового обмена. Это многофункциональная железа, участвующая в процессе пищеварения, обмене веществ, кровообращении и контролирующая состояние внутренней среды организма. В печени происходит синтез и расщепление белков, жиров, углеводов, витаминов. Она регулирует обмен сахара в крови, выводит из организма токсины, например, алкоголь и мочевину, участвует в поддержании постоянной температуры тела. Печень вырабатывает за сутки 500-600 мл желчи,

которая необходима для нормального усвоения жиров. Кроме того, этот орган обладает уникальным свойством регенерации, то есть восстановления своей структуры после повреждения. Белки печени обновляются всего за 7 дней, а обновление белков в других органах происходит за 17 дней и дольше. Этот орган способен восстанавливать первоначальный размер даже при сохранении всего лишь 25 % своей здоровой ткани.

С помощью простого теста можно определить, в порядке ли ваша печень. Он не является универсальным, но может помочь в самодиагностике. Ответьте на следующие вопросы «да» или «нет».

1. Оставляет ли желать лучшего ваш цвет лица? 2. Отливают ли белки глаз желтизной? 3. Есть ли у вас на лице сосудистые звездочки и/или пигментные пятна? 4. Беспокоит ли вас тяжесть в правом подреберье? 5. Плохо ли вы переносите жирную пищу? 6. Есть ли у вас лишний вес? 7. Проходили ли вы недавно курс лекарственной терапии? 8. Покрывает ли ваш язык желтоватым налетом? 9. Быстро ли вы утомляетесь, легко ли раздражаетесь? 10. У вас плохой аппетит? 11. Чувствуете ли вы во рту привкус горечи? 12. Вы склонны к аллергии?

Если у вас 2 и меньше ответов «да», скорее всего, ваша печень в хорошем состоянии. Если от 2 до 6 ответов «да» – необходимо изменение образа жизни. Если 6 и больше ответов «да», то вам нужно обратиться к врачу.

А теперь вернемся к вавилонскому царю, который внимательно разглядывал печень. На срезе этого органа он увидел его обычное строение. Однако сопоставив увиденный рисунок с гаданием на стрелах, он принял решение взять Иерусалим. Интересно, что его военный поход увенчался успехом. Однако нам не следует так поступать, обращаясь к современным гадалкам. Царь Давид, который одержал не одну победу в сражениях, говорил: «Слово Твое – светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105). Когда мы приучим себя в смирении сердца слышать Божий голос через Его Слово, тогда будем делать правильный выбор. «И уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: "вот путь, идите по нему", если бы вы уклонились направо, и если бы вы уклонились налево» (Ис. 30:21).

24 апреля

К чему приводит неопытность?

«Тотчас он пошел за нею, как вол идет на убой, и как олень на выстрел, доколе стрела не пронзит печени его...» (Притч. 7:22, 23).

Печень – один из самых «терпеливых» органов нашего организма. Но хотя печеночная ткань достаточно хорошо восстанавливается, этот орган все равно нуждается в бережном отношении. По незнанию и неопытности мы можем повредить его. Чтобы избежать этого, мы должны знать, что же является для нас опасностью.

Наиболее частой причиной, приводящей к заболеваниям печени, является употребление алкоголя. Жировая дистрофия печени – это патологическое изменение печеночной ткани, в 2/3 случаев она связана с употреблением алкогольных напитков. Этот диагноз ставят не только людям, зависимым от спиртного, но и представителям высших слоев общества: политикам, бизнесменам, дипломатам и деятелям искусства. У определенной категории людей рюмка коньяка или водки является непременным атрибутом фуршетов либо средством для снятия стресса после рабочего дня, а иногда просто «для аппетита». Такие люди прекрасно себя чувствуют и не осознают необходимость отказа от спиртных напитков. И они часто бывают удивлены, когда при обследовании у них выявляются патологические изменения печени. Дело в том, что когда с пищей в организм поступают жиры, печень добывает из них энергию. Но под влиянием алкоголя печеночные клетки повреждаются и обмен жиров нарушается. Теперь они накапливаются в печени, вызывая жировое перерождение органа. Затем избыток жиров начинает интенсивно окисляться, что приводит к гепатиту, а со временем и к циррозу. Чем больше суточная доза алкоголя, тем быстрее развивается цирроз. У женщин в связи с гормональными особенностями даже небольшое употребление спиртного ведет к его развитию. «Жирная» печень никак себя не проявляет, на этой стадии еще возможно излечение, но если процесс пойдет дальше – достичь этого будет уже сложно.

Избыток жиров в пище, особенно животных, является еще одной проблемой. Поступая в организм, они начинают накапливаться в печеночных клетках, замещая здоровую ткань. В результате возникает неалкогольная жировая болезнь печени. Для усвоения лишних жиров требуется больше желчи, поэтому эта железа вынуждена чрезмерно работать, что также негативно на ней сказывается. Многие люди предпочитают жареные продукты, они более аппетитны и с хрустящей корочкой. Однако при жарке жиры окисляются, образуя канцерогенные вещества, которые печени приходится обезвреживать. Жареное мясо, оладьи или картофель фри – все это потенциальные носители вредного для организма канцерогенных веществ. Особенно много их образуется в самой аппетитной части продукта – румяной корочке и подгоревших местах.

Необходимо также помнить о вреде длительного контакта с бытовой химией, ядохимикатами, лаками, красками и другими химическими веществами. Особенно их следует избегать людям, имеющим заболевания печени. Существует также вирусная причина повреждения этого органа. Сегодня обнаружено более десятка вирусов, способных вызывать гепатит. Часть их попадает в организм через кровь, а часть – через пищу и воду. Поэтому необходимо кипятить воду и подвергать термической обработке продукты питания, если мы не уверены в их качестве.

В 7-й главе книги Притч Соломон рассказывает, как он в вечернее время смотрел через окно своего дома на улицу. Царь обратил внимание на юношу, который шел по дороге. Навстречу ему вышла женщина с коварным сердцем. «Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостью уст своих овладела им» (Притч. 7:21). Юноша, потеряв рассудительность, пошел за ней, пока стрела не пронзила его печень. Сегодня людей привлекают огни вечернего города и реклама развлекательных заведений. Алкоголь и нездоровая пища становятся для многих приятными, но последствия их горькие. Пусть же наши чувства будут управляемы волей, а воля руководствуется мудростью. «Скажи мудрости: "ты сестра моя!" и разум назови родным твоим, чтобы они охраняли тебя... от чужой, которая умягчает слова свои» (Притч. 7:4, 5).

Печень любит травы

«И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях» (Мф. 4:23).

Корень одуванчика является одним из наилучших лекарственных средств при заболеваниях печени. Самую большую ценность представляют корни, выкопанные осенью. Их необходимо заготавливать после первых морозов, когда подмерзает надземная часть растения. Они содержат большое количество инулина, слизи, жиры, ферменты, флавоноиды, ценный набор микроэлементов и множество других полезных веществ. Настой из корня оказывает легкое желчегонное действие, регулирует работу поджелудочной железы, улучшает детоксикационную функцию печени и обладает противовоспалительными свойствами. Авиценна описывает это средство как эффективное при циррозе, его назначают при гепатите, жировой дистрофии печени и застое желчи. Способ применения: 2 ч. л. сухого корня одуванчика на 1 стакан кипятка, настаивайте на водяной бане 1 час, принимайте за 20-30 минут до еды в течение месяца.

Корень цикория в народной медицине считают «бальзамом» для печени и поджелудочной железы. Лучше использовать сырье, собранное осенью. Корень цикория содержит множество ценных органических веществ и микроэлементов. Растение не накапливает стронций и цинк, даже если растет в неблагоприятных экологических условиях. При экспериментально вызванном гепатите у животных оказывает противовоспалительное, желчегонное, гепатопротекторное действие, а также нормализует функцию и восстанавливает структуру печени. Отвар из корня цикория имеет выраженные противодиабетические свойства. При длительном применении отмечаются антисклеротические свойства, улучшается память, усиливается кровоснабжение в конечностях, проходит или уменьшается чувство «онемения». Способ применения: 1

ст. л. корня цикория залейте 0,5 литра кипятка и настаивайте 40-60 минут в термосе или на огне без закипания. Принимайте за 20-30 минут до еды в течение месяца.

Семена расторопши. Только в 1968 году в Мюнхенском институте фармацевтики был расшифрован биохимический состав расторопши пятнистой. Главным составляющим этого лекарственного растения является редкое биологически активное вещество – силимарин. Кроме того, обнаружены такие микроэлементы, как цинк, медь, селен, вся группа жирорастворимых витаминов, кверцетин, полиненасыщенные жирные кислоты – всего около 200 биохимических компонентов. Из семян расторопши производят лекарственные препараты «Силибор», «Карсил», «Легалон» и др. Основной компонент этих препаратов – силимарин, представляющий собой смесь ценных флавоноидов. Способ применения: 1. Принимать по 1 ч. л. измельченных плодов расторопши 3 раза в день за 20-30 минут до еды (при проблемах с желудком – с едой). Лучше брать семена, измельченные в муку, но не шрот, так как он лишен масла. 2. Употребляйте масло семян расторопши 1/2-1 ч. л. в день с едой. 3. Съедайте по 1-2 ч. л. в день проросших цельных семян с росточком 2-3 мм. Курс лечения при любом из способов применения – 1 месяц. Водный настой из семян расторопши содержит мало силимарина, поэтому его применение неэффективно.

Библия говорит, что Христос исцелял всякую болезнь и всякую немощь в людях. Ему не сложно прикоснуться и к больной печени, чтобы восстановить ее. Но Он дает нам целебные травы для восстановления здоровья. Однако Иисус, исцеляя, проповедовал Благою весть – Евангелие. Это радостная весть о том, что Бог принимает каждого человека, осознающего нужду в прощении. Господь прощает все грехи и через веру в Него дарует освобождение от беззакония и вечную жизнь. Давайте откликнемся на эту весть и примем Христа своим Спасителем.

Как избежать застоя желчи

«Стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Флп. 3:14).

Желчный пузырь представляет собой небольшой эластичный мешочек, вмещающий 50-80 мл сгущенной желчи. За сутки наша печень способна выделить 500-1200 мл желчи, функция которой заключается в расщеплении жиров. Когда происходит процесс переваривания пищи, желчный пузырь сокращается, выбрасывая концентрат желчи, а затем уже сама печень продолжает выделять ее в необходимом количестве. В состав желчи входит вода, желчные кислоты, лецитин, холестерин, слизь, билирубин и др. вещества. Количественное соотношение этих веществ влияет на вязкость и выделение желчи, а также риск образования желчных камней. Так, например, при избыточной массе тела в печени образуется больше холестерина и выделение его с желчью возрастает (1 лишний килограмм увеличивает выделение на 20 мг/сутки). Поэтому при ожирении желчь постоянно перенасыщается холестерином, постепенно сгущается, застаивается и образует хлопья.

Застой и нарушение выделения желчи зачастую начинается в детском или юношеском возрасте. Это состояние называют дискинезией желчевыводящих путей. Длительно протекающая дискинезия может привести к холециститу и камнеобразованию. Причинами ее являются нарушения в питании: употребление недоброкачественной или жирной пищи, нерегулярность в питании, переедание, еда перед сном. Болезнь обычно появляется у людей с легковозбудимой, неустойчивой нервной системой, а также у ведущих малоподвижный образ жизни. Часто дискинезия возникает уже на фоне другого заболевания: гастродуоденита, язвенной болезни, лямблиоза, гельминтозов, гепатита, дисбактериоза, невроза, травмы солнечного сплетения и др. состояний.

Люди, страдающие дискинезией, испытывают повышенную утомляемость, раздражительность, головные боли, сильное

сердцебиение, потливость. Но основной жалобой являются боли в правом подреберье. При гипертонической дискинезии, когда повышается тонус желчного пузыря и спазмируются сфинктеры, регулирующие выделение желчи, возникают приступообразные острые боли, длящиеся недолго. Чаще такая боль возникает после эмоционального или физического переутомления, приема жирной или острой пищи. При гипотонической дискинезии боли тупые, ноющие, с чувством распирания в правом подреберье, они носят постоянный характер, нередко сопровождаются тошнотой, снижением аппетита и отрыжкой.

Чтобы избежать развития дискинезии желчных путей, необходимо соблюдать режим труда и отдыха, правильно и регулярно питаться, систематически заниматься физкультурой, взять под контроль стрессовые ситуации. Но что не менее важно, так это брюшное (диафрагмальное) дыхание. Делая вдох, важно раздувать живот, а не грудь. В этом случае диафрагма будет более эффективно опускаться вниз. Движения диафрагмы опорожняют венозную систему брюшной полости и проталкивают кровь к грудной клетке. Тем самым активизируется кровообращение в печени и других органах, нормализуется внутрибрюшное давление, лучше отделяется желчь, происходит массаж кишечника и его своевременное очищение. Препятствовать этому процессу может туго стягивающая одежда на талии или пояс.

Прислушавшись к этим простым советам, мы сможем избежать застоя желчи и развития более серьезных проблем со здоровьем. Не менее важно избежать застоя и в духовной жизни, который представляет большую опасность. «Жизнь христианина – это битва и военный поход. От них нет избавления, усилия должны быть постоянными и упорными. Именно непрерывными стараниями мы можем одерживать победу над искушениями сатаны. Мы должны стремиться к нравственной чистоте и христианской честности, с неутомимой энергией и стойкой решимостью не отступать от своих намерений. Никто не будет вознесен на небо, не прикладывая непреклонных и упорных усилий ради себя самого» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 453).

Неожиданная находка

«Смотрите же за собою... чтобы день тот не постиг вас внезапно» (Лк. 21:34).

Нередко камень в желчном пузыре является полной неожиданностью для человека, ведь часто болезнь никак себя не проявляет. И только врач, проводящий ультразвуковое исследование, ставит этот диагноз и затем направляет удивленного пациента на консультацию к хирургу. Развитие желчнокаменной болезни (ЖКБ) быстро возросло во второй половине XX века. За последние 40 лет заболеваемость в мире в среднем удваивалась каждые 10 лет. По данным эпидемиологических исследований, частота ЖКБ среди взрослого населения Европы составляет в среднем 15 %. Каковы же факторы риска этого заболевания и можно ли предотвратить его развитие?

1. *Возраст.* По мере увеличения возраста риск ЖКБ существенно возрастает. Люди старше 70 лет в 30-40 % случаев страдают этим заболеванием. Однако в последние годы отмечено омоложение ЖКБ. Исследование 1986 года показало наибольшую заболеваемость (71,1 %) в возрасте 40-59 лет, причем 36,3 % пришлось на возрастной период 40-49 лет. Постоянно увеличивается количество больных детей с этой патологией. Эти данные говорят о том, что старение организма влияет на обмен веществ и образование камней, но оно не является главным в развитии болезни.

2. *Пол.* Женщины страдают ЖКБ чаще, чем мужчины, в среднем соотношение составляет 2,5/1. Это связано с гормональным фоном. Чаще заболевание возникает у женщин, рожавших много раз (4 и более родов). У женщин, принимающих гормональные контрацептивы на основе прогестинов, а также эстрогенов, в 2 раза чаще диагностируют ЖКБ по сравнению с теми, кто не принимал эти препараты. Прием эстрогенсодержащих препаратов в

период менопаузы приводит к увеличению риска образования камней в желчном пузыре в 2,5 раза.

3. *Питание.* Вероятно, наиболее значительным фактором риска образования камней является употребление высококалорийных продуктов. Этот факт доказывается тем, что у жителей стран Африки, питание которых отличается низкой калорийностью, желчные камни наблюдаются достаточно редко (менее 5 %). Отмечено, что употребление пищи с высоким содержанием холестерина (яиц, сыра, сливочного масла, мяса) и рафинированных углеводов (сахара, сдобных изделий) увеличивает насыщение желчи холестерином, что приводит к постепенному образованию холестериновых камней. Недостаток пищевой клетчатки нарушает своевременное очищение кишечника, что также способствует камнеобразованию. Умеренная по калорийности диета и достаточное употребление фруктов и овощей являются хорошей профилактикой ЖКБ. Исследования показывают, что потребление пищи с высоким содержанием ненасыщенных жиров (орехов, семечек, растительных масел, семян льна) было связано с низким риском ЖКБ у мужчин.

4. *Метаболический синдром* – это сочетание таких состояний, как ожирение, сахарный диабет 2-го типа, высокий уровень триглицеридов (повышаются при употреблении сладкой и жирной пищи, даже без холестерина), низкий уровень липопротеидов высокой плотности, повышенный уровень инсулина в крови и малоподвижный образ жизни. Практически все перечисленные факторы можно предотвратить, если следить за своим весом, питанием и уделять время достаточной физической активности.

5. *Генетическая предрасположенность.* Риск образования желчных камней в 2-4 раза выше у лиц, родственники которых страдают ЖКБ, особенно с группой крови O (1) и A (2).

6. *Другие причины:*

- Курение. У курящих мужчин заболевание встречается чаще, чем у курящих женщин.
- Дискинезия желчевыводящих путей и заболевания печени, приводящие к застою желчи.
- Инфекции желчевыводящих путей: клостридии, кишечная палочка, лямблиоз, описторхоз и др.
- Прием лекарственных препаратов: некоторые мочегонные, никотиновая кислота, фибраты, «Цефтриаксон», гормональные контрацептивы и их аналоги. Людям, склонным к ЖКБ, следует избегать приема этих медикаментов.

Желчнокаменная болезнь может застать нас врасплох, ведь мы, казалось, чувствовали себя нормально. Так может происходить и в других сферах нашей жизни. Нам кажется, что жизнь идет своим чередом и завтрашний день будет таким же, как и сегодня. Однако вскоре на нашей планете Земля произойдут удивительные события. Бог желает предупредить нас о них, чтобы мы приготовились к ним. Давайте будем изучать библейскую книгу Откровение и соблюдать написанное в ней. Тогда мы узнаем будущее и не будем застигнуты врасплох. «Блажен читающий и слушающие слова пророчества сего и соблюдающие написанное в нем; ибо время близко» (Откр. 1:3).

Зачем организму нужен витамин B12?

«Кто – как мудрый, и кто понимает значение вещей?» (Еккл. 8:1).

Одним из наиболее важных и объемных исследований диетологии в отношении вегетарианского питания является «*China Study*» (дословно: «Китайское исследование»). Оно проводилось под руководством доктора Т. Колина Кэмпбелла, в ходе которого были проанализированы данные около 6500 человек из 2400 регионов Китая и Тайваня. Вывод автора из результатов исследования гласит: диета, основанная на натуральной растительной пище (веганская), в целом является более здоровой, чем типичная диета западных стран с обилием животных продуктов.

В этом исследовании было показано, что хорошо спланированное вегетарианское и веганское питание удовлетворяет потребности организма во всех пищевых компонентах на всех периодах жизни, включая беременность, грудное вскармливание, младенчество, детство и взросление. Однако при составлении диеты, состоящей исключительно из растительной пищи, следует обратить внимание на дополнительный прием витамина B12.

Витамин B12, или цианокобаламин, является единственным из витаминов, кто в своем составе содержит кобальт и имеет наиболее сложное строение. Несмотря на небольшие потребности нашего организма в этом витамине, в среднем 3-5 мкг (миллионных грамма) в день, ценность его остается достаточно большой. В 1934 году два гарвардских врача Джорж Майкот и Уильям Парри Мерфи получили Нобелевскую премию за открытие лечебных свойств этого витамина.

Витамин B12 поступает в организм человека с пищей. Он содержится только в продуктах животного происхождения. При высоких температурах и обычной готовке этот витамин разрушается незначительно. Однако температура стерилизации молочных продуктов может лишить молоко до 70 % витамина B12. В некоторых растениях, таких как соя, ламинария, сине-зеленые водоросли рода спирулина, обнаружен псевдовитамин B12. Однако, по мнению большинства диетологов, он не имеет истинных свойств цианокобаламина, а лишь похожее строение, поэтому не может рассматриваться как его источник.

Попадая в наш желудочно-кишечный тракт, витамин B12 соединяется в желудке со специальными белками-переносчиками. Оттуда образовавшиеся соединения поступают в 12-перстную кишку, где под влиянием ферментов поджелудочной железы белки «R» отщепляются от витамина и к нему присоединяется белок гастромукопротеин. Такое соединение не разрушается в процессе пищеварения, но идет по ходу тонкого кишечника и уже в подвздошной кишке усваивается, направляясь в кровь. В крови витамин B12 перекладывается на другие транспортные белки (транскобаламины) и затем поступает в печень и костный мозг. Печень накапливает этот витамин, а костный мозг использует его вместе с фолиевой кислотой (фолатином) для кроветворения. В незначительных количествах B12 накапливается в легких и почках. Еще один путь поступления в кровь B12 – это синтез витамина микрофлорой кишечника, которая присутствует и в подвздошной кишке. Нормальному усвоению витамина способствуют гормоны щитовидной железы. Концентрация его в крови должна быть в пределах 190-900 пг/л. Некоторые исследования показывают, что 5-10 % людей с уровнем витамина 200-400 пг/л имеют определенные проблемы со здоровьем и эта норма для них недостаточна. Достоверно доказано, что значимые изменения в организме возникают при уровне менее 100 пг/л.

Кроме полноценного кроветворения, витамин B12 используется организмом для синтеза и защиты от разрушения миелиновой оболочки нервных волокон. Способность сконцентрироваться, хорошую память и настроение связывают также с действием этого витамина. Но следует помнить, что хорошее кроветворение возможно, если одновременно с витамином B12 поступает достаточное количество фолиевой кислоты. Фолатин содержится исключительно в растениях и в основном свежих. При термической обработке количество фолиевой кислоты снижается как минимум вдвое. Витамин B12 активизирует свертывающую систему крови, но снижает концентрацию холестерина. Он также оказывает благоприятное влияние на функцию печени и повышает способность тканей к регенерации.

Возможно, раньше мы и не задумывались о том, как сложно происходит обмен веществ в нашем организме и какие важные витамины используются им для жизнедеятельности. Поблагодарим Господа за Его мудрость и воспользуемся полученными знаниями, чтобы сохранить здоровье.

Причины дефицита витамина B12

«Иисус, взглянув на него, полюбил его и сказал ему: одного тебе недостает...» (Мк. 10:21).

При недостатке витамина B12 в организме возникают следующие изменения:

- Со стороны пищеварительной системы – снижение аппетита, боль и жжение в языке, в области десен, иногда прямой кишки, возможно воспаление языка, его сглаженность.
- Со стороны кроветворения – анемия, проявляющаяся бледностью и желтушностью кожных покровов, головокружением, одышкой при ходьбе.
- Со стороны нервной системы иногда возникают ощущения «мурашек» и слабость в ногах. Так как витамин B12 необходим для превращения пропионовой и метилмалоновой кислот в янтарную, которая входит в состав миелиновой оболочки, то его длительный дефицит может привести к дегенерации нервных волокон и необратимому повреждению нервной системы.

В 2000 и 2002 годах Американская ассоциация психиатров в своем журнале *«American Journal of Psychiatry»* опубликовала результаты исследований, говорящие о влиянии дефицита витамина B12 на появление клинических депрессий у пожилых пациентов.

Вышеописанные признаки не являются строго специфичными и могут проявляться при различных заболеваниях. Достоверной диагностикой недостаточности витамина B12 являются общий и биохимический анализы крови.

Причины дефицита витамина B12:

1. Нарушение секреции гастромукопротеина. Этот белок вырабатывается в желудке. Требуется он для полноценного усвоения B12 и его защиты от разрушения в пищеварительном тракте. Количество гастромукопротеина снижается при атрофическом

гастрите, удалении, раке и полипозе желудка, токсическом влиянии алкоголя на слизистую оболочку желудка.

2. Нарушение всасывания витамина В12 в тонком кишечнике. Оно возникает при удалении части подвздошной кишки, энтерите, дивертикулезе тонкой кишки, хроническом панкреатите с недостаточной выработкой фермента трипсина, синдроме мальабсорбции, приеме некоторых лекарственных препаратов.

3. Потери витамина в процессе всасывания при инвазии паразитами (широкий лентец, власоглав и др.).

4. Повышенный расход В12 при многоплодной беременности, гемолитической анемии, повышенной функции щитовидной железы.

5. Остальные причины: цирроз печени, длительно текущий гепатит, хроническое стрессовое состояние, некоторые врожденные патологии, при которых не вырабатываются в достаточном количестве белки, отвечающие за транспортировку В12, ВИЧ-инфекция.

Среди перечисленных заболеваний основная доля дефицита витамина отводится длительно протекающему гастриту с пониженной кислотностью, особенно у людей пожилого возраста. Людям, у которых наблюдается дефицит В12, связанный с нарушением его усвоения в кишечнике, требуется дополнительное введение витамина в инъекционной форме в дозе, согласованной с врачом.

Несмотря на незначительные потребности в витамине В12, наш организм не может без него полноценно развиваться и функционировать. Нечто подобное происходит при формировании христианского характера. Человек может обладать многими добродетелями и ценными качествами, но пренебрегая только чем-то одним, он потеряет все. В этом случае его характер не сможет развиваться правильно, гармонично и достичь совершенства. Однажды Христос сказал богатому юноше, который думал, что обладает многим: «...Одного тебе недостает: пойдя, все, что имеешь, продай и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах; и приходи, последуй за Мною, взяв крест» (Мк. 10:21). К сожалению, юноша любил деньги больше, чем Бога, и не смог сделать этого; он отошел с печалью и потерял спасение. Будем же внимательны, чтобы, читая Библию, увидеть, какого «витамина» нам недостает и какой добродетелью характера Бог желает наделить нас.

Совет для тех, кто стал веганом

«Слушай, сын мой, и прими слова мои, – и умножится тебе лета жизни» (Притч. 4:10).

К группе риска по дефициту витамина B12 следует отнести и веганцев (тех, кто совсем не употребляет животные продукты). Если человек воздерживается от всех видов животной пищи, то источником этого витамина для него на 3-5 лет послужат запасы печени. Микроорганизмы, обитающие в кишечнике, также способны синтезировать этот витамин, но не у всех он полноценно усваивается в кровь. Наблюдения за веганцами показывают, что часть из них имеет нормальный уровень B12 в течение длительного времени и, возможно, всей жизни. Другие же испытывают существенную нехватку этого вещества в крови. Поэтому людям, придерживающимся растительной диеты, рекомендуют измерять уровень витамина B12 в крови. По необходимости или с профилактической целью следует принимать этот витамин в виде пищевой добавки или инъекций. Особенно важно учесть это для будущих матерей, беременных женщин, находящихся на веганской диете, и детей, которые родились от родителей, долгое время употребляющих только растительную пищу. Альтернативой чистой витаминной добавки могут быть продукты, обогащенные витамином B12, такие как мюсли, соевое молоко, пивные и пищевые дрожжи. Прием витамина внутрь будет эффективным, если он хорошо усваивается. Если же этот процесс нарушен, тогда потребуются инъекционные формы.

В результате исследования нескольких сотен веганов в Германии было подтверждено, что уровень витамина B12 в крови у них снижен и является обратно пропорциональным стажу веганства. Важно отметить, что количество этого витамина было существенно выше в группе вегетарианцев,

употребляющих молочные продукты или яйца даже в небольших количествах (в среднем около 5 г молочных продуктов в день). Но и у этой группы людей существует риск снижения В12 при употреблении молочных продуктов, прошедших промышленную обработку.

Бытует мнение, что дополнительный прием В12 повышает физическую силу и выносливость здоровых людей. Однако такое утверждение не имеет основания. Следующая цитата приводится из статьи научного журнала «*Vitamin and Mineral Status: Effects on Physical Performance*»: «Введение перорального дополнительного источника витамина В12, по-видимому, не оказывает положительного влияния на спортивные достижения. Подростки, получавшие в течение 7 недель 50 мкг в сутки цианокобаламина, не имели преимущества в беге на полмили или выполнении гарвардского степ-теста по сравнению с контрольной группой. Аналогично парентеральное дополнительное введение В12 мужчинам без анемии не увеличило мышечную силу и выносливость. Таким образом, дополнительное введение В12 не влияет на спортивные достижения».

Рекомендуемое суточное употребление витамина для взрослого человека – 3 мкг в сутки. Потребность может немного повышаться во время беременности и периода лактации – 3-5 мкг в сутки. Для новорожденных его количество составляет до 1 мкг, для детей – до 2 мкг. Большие дозы витамина В12 (500-1000 мкг) для ежедневного использования не рекомендуются, несмотря на то, что Национальный институт медицины, отвечающий за нормы потребления питательных веществ, не установил верхний лимит потребления витамина В12.

Если вы приняли решение стать приверженцем вегетарианской или веганской диеты, позаботьтесь, чтобы ваше питание было сбалансированным и полноценным. И, конечно, не забудьте контролировать содержание витамина В12 в вашем организме.

Островки здоровья

*«Прозябает трава, и является зелень, и собирают горные травы»
(Притч. 27:25).*

Гуляя ранним летом по лугам и склонам холмов, можно увидеть небольшие островки цветущего чабреца, раскиданные по зелёной траве. Они источают приятный аромат, привлекающий пчёл, которые собирают нектар. Если вы увидите эти небольшие кустарники, не проходите мимо, возьмите с собой немного этого ценного растения. Оно может пригодиться вам или вашим знакомым. Необходимо сорвать или срезать верхнюю часть растения, чтобы не повредить корневую систему. Затем его нужно высушить и положить в плотную упаковку, чтобы сохранить ценные эфирные масла, содержащиеся в нём.

Чабрец – это трава, которая широко используется для лечения легочных заболеваний. Она оказывает бактерицидное действие, уничтожая многие виды бактерий кокковой флоры. Эфирные масла, содержащиеся в растении, обладают отхаркивающим действием за счёт усиления работы мерцательного эпителия дыхательных путей, а также способностью расширять просвет бронхов. Экстракт чабреца входит в состав лекарственного средства «Пертусин», которое используется в педиатрии. При нормальной переносимости настой из этого растения можно использовать при бронхиальной астме, когда в бронхах много вязкой мокроты.

Ещё одна область применения чабреца – это урология. Растение обладает противомикробными свойствами, разрушая бактерии в мочевыводительных путях, и мочегонным эффектом. Эфирное масло чабреца входит в состав препарата «Цистенал». Однако если пить чай из растения в больших дозах, то это может быть причиной раздражения почечной ткани. Поэтому лучше заваривать чабрец с травами, содержащими слизь, например, с соцветиями липы или корнем алтея.

Чабрец активен в отношении ленточных глистов, власоглава и лямблий. Эфирное масло растения – тимол – оказывает парализующее воздействие на гладкую мускулатуру гельминтов. С противопаразитарной целью его можно использовать в составе сборов (с пижмой, полынью, девясилом).

Наружно настой из чабреца используется при грибковых поражениях кожи, педикулёзе, чесотке и демодекозе. Для этого можно использовать концентрированный водный или полуспиртовой настой, втирая его в кожу. Но более сильным эффектом обладает настой, приготовленный на молоке, так как эфирные масла тимол и карвакрол, содержащиеся в растении, лучше растворяются в жирах. Для этого 2 ст. л. травы залейте стаканом горячего кипяченого молока и настаивайте в термосе 30-40 минут. Такой настой лучше готовить каждый день или через день. Применять его нужно несколько раз в день до полного исчезновения проявлений на коже, а затем ещё 3-4 дня.

При употреблении настоя чабреца у человека появляется отвращение к спиртному и стойкое отсутствие желания пить в течение нескольких часов. Если человек всё же выпил алкоголь, то через короткое время у него возникает тошнота, рвота и общий дискомфорт. Для тех, кто желает освободиться от этой зависимости, это хорошее средство, помогающее им в борьбе.

Противопоказано употребление настоя чабреца при беременности, во время месячных, при острых воспалительных процессах в почках и печени, сердечной недостаточности. При передозировке возможна головная боль, тошнота, рвота и другие жалобы. Для внутреннего применения заваривают чай из расчёта 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка.

Островки чабреца дарят здоровье людям и украшают землю своими яркими цветами. Так и наши семьи могут быть островками здоровья, облегчая страдания людей в их болезнях и нуждах, помогая своим повседневным примером каждому человеку вести здоровый образ жизни. Своим добрым влиянием они могут украсить и сделать радостной жизнь многих людей.

Чай «Нежный аромат»

«Вот, теперь время благоприятное, вот, теперь день спасения» (2 Кор. 6:2).

Липа сердцелистная – хорошо известное дерево, живущее до тысячи лет. В период цветения нежное благоухание её цветов ощущается на значительном расстоянии. С лекарственной целью заготавливают соцветия вместе с бледно-зелёными тонкими прицветными листьями.

Чай из липового цвета имеет приятный вкус и нежный аромат. Он часто применяется как потогонное средство, используемое при простуде, гриппе, бронхите и пневмонии. Однако на этом полезные свойства растения не исчерпываются. Установлено, что настой из соцветий имеет противоаллергические и противоастматические свойства. Специфические вещества, содержащиеся в цветах, снимают спазм гладкой мускулатуры бронхов, что облегчает дыхание, а также расслабляет спазмированный кишечник. Поэтому чай из липы полезно употреблять при бронхиальной астме и кишечных коликах.

В нефрологии настой липы используют как достаточно эффективное мочегонное средство, которое не имеет противопоказаний. В отличие от толокнянки липа не оказывает раздражающего действия, поэтому может использоваться при таких воспалительных заболеваниях, как острый пиелонефрит и цистит.

Если соцветия липы настоять в теплой воде 2-3 часа, то из них выходит слизь, которая оказывает обволакивающее и противовоспалительное действие. Такой настой полезно принимать при гастрите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки за 30 минут до еды. Липовый чай обладает Р-витаминной активностью. Под термином «витамин Р» (от англ. permeability – проницаемость) подразумевают целый комплекс биофлавоноидов, которые укрепляют стенки капилляров, тем самым уменьшая их хрупкость и

проницаемость. Это свойство используется при повышенной кровоточивости сосудов и для лучшего восстановления тканей. При употреблении липового чая также отмечается успокаивающее действие, которое более выражено у детей. Возможно, это связано с тем, что уменьшается интоксикация организма во время простуды.

Если приготовить отвар из соцветий липы, а не настой, то в воду попадёт большее количество веществ, обладающих противодиабетическими свойствами. Регулярное потребление отвара липового цвета приостанавливает прогрессирование диабета и связанное с ним осложнение – поражение сосудов (диабетическую ангиопатию). Наружно липу используют при мастите. Для этого нужно запарить горсть липового цвета в небольшом количестве воды в течение 10-15 минут, немного остудить и в тёплом виде прикладывать к груди.

Противопоказаний к использованию липы нет. Но чтобы успеть заготовить соцветия, нужно использовать благоприятное время, так как она быстро отцветает. Сегодня мы живём в благоприятное время, когда Бог зовёт нас к Себе. Если вы слышите Божий голос, откликнитесь – это ваш день спасения. Не упустите благоприятное время, ведь оно вскоре, подобно цветению липы, может закончиться. «Ибо сказано: "во время благоприятное Я услышал тебя и в день спасения помог тебе". Вот, теперь время благоприятное, вот, теперь день спасения» (2 Кор. 6:2).

Для нотаток:

Для нотаток: