

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

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

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

3 квартал 2021 г.

3 июля

Что Иаков закопал под дуб?

«И отдали Иакову всех богов чужих, бывших в руках их, и серьги, бывшие в ушах у них; и закопал их Иаков под дубом, который близ Сихема» (Быт. 35:4).

«Хотите узнать, какое дерево подходит вам? Если к нему прислониться, то от него можно получить энергию и здоровье. Дуб укрепляет душевные силы. Береза вселяет оптимизм и радость жизни. Вы можете говорить с деревом и научиться понимать, что оно желает сказать вам». Наверное, многие удивились, читая эти слова. Однако сегодня такой метод лечения становится довольно популярным и описывается во многих изданиях. Некоторые люди считают, что растение может чувствовать, переживать и даже думать. Конечно, это понимание влияния природы на человека надуманно, а не правдиво. Деревья украшают нашу планету, многие из них имеют ценные свойства, но действие на организм обусловлено только их химическим составом.

Дуб считается достаточно распространённым деревом и достигает в высоту около сорока метров. В качестве лекарственного сырья используется кора молодых ветвей толщиной до 6 мм. Собирать её лучше до появления или после опадания листвы. В коре дуба содержится много дубильных веществ, которые и определяют её свойства. Отвар коры оказывает в основном вяжущее действие, а также противогнилостное и противовоспалительное. Его используют для полоскания при воспалении слизистой полости рта, горла и кровоточивости дёсен, на кожу в качестве примочек при гнойном воспалении. Внутрь принимают при кровотечении в желудочно-кишечном тракте, как скрепляющее средство при диарее, также при отравлении грибами и другими ядами. Дубильные вещества, содержащиеся в отваре, образуют на слизистой кишечника плёнку, не давая всасываться ядам, но приём отвара не заменяет необходимых мер помощи. Люди, страдающие повышенной потливостью ладоней и стоп, могут делать местные ванночки, которые немного закрывают поры. При кровоточащем геморрое хорошо делать сидячие ванночки с температурой воды не более 36-37 градусов. При внутреннем геморрое применяются микроклизмы с отваром коры. Важно помнить, что

внутри отвар принимается не более 7 дней во избежание дубления слизистой оболочки. Необходимо избегать длительного полоскания горла и полости рта, так как может снизиться обоняние. Настаивайте 1 ч. л. коры на 1 стакане воды на водяной бане или томите на огне 1-2 часа. Для наружного применения количество коры удваивается.

Берёза повислая известна своим полезным соком, который собирают ранней весной. Березовый сок содержит ферменты, различные микроэлементы, глюкозу, фруктозу, витамин С, органические кислоты и другие вещества. Березовый сок оказывает общеукрепляющее действие и стимулирует обмен веществ, является прекрасным диетическим напитком. Рекомендуется при авитаминозе, аллергических заболеваниях, мочекаменной болезни (выводит в основном оксалаты и ураты), большим туберкулезом лёгких, при подагре и фурункулезе.

В качестве лечебного средства используют почки берёзы. Настой готовят из расчёта 1-2 ч. л. на 1 стакан кипятка. Выпивают его до еды в три приёма. Такой настой оказывает мочегонное и желчегонное действие. Используют его также при отёках, связанных с болезнями сердца, артериальной гипертензии, мочекаменной болезни. Настой не назначают при острых воспалительных процессах в почках, так как смолистые вещества раздражают паренхиму. Настой из листьев берёзы действует губительно на лямблии, оказывает мочегонное, детоксикационное, противосклеротическое, капилляроукрепляющее действие, усиливает регенерацию паренхимы почек. Имеет также адаптогенное и тонизирующее действие, так как содержит вещества, подобные женьшеню. Способ применения: 1 ст. л. настаивайте на 1 стакане воды. Для усиления действия при лямблиозе в настой нужно добавить соду на кончике чайной ложки. Принимайте настой 3 недели. По необходимости можно и дольше, но с перерывом в 2 недели.

Когда Иаков подошёл к дубу, он не стал прислоняться к нему, чтобы получить энергию и силу. Но он сказал своей семье переменить одежды и оставить всех идолов. Этот патриарх понимал важность полного посвящения и верности Богу. Давайте и мы последуем его примеру и закопаем под дубом всё, что разделяет нас с Господом и мешает искренним и открытым отношениям с Ним. Возможно, яма получится большой и оставить придётся много, но не будем брать с собой ничего, разве только немного коры дуба.

Красное лекарство

«Но Нафанаил сказал ему: из Назарета может ли быть что доброе? Филипп говорит ему: пойди и посмотри» (Ин. 1:46).

Гуляя по лесу, иногда можно попасть в болотистую местность и найти там красное лекарство. На тёмном фоне земли видны небольшие кустарники с тонкими невысокими побегам и красными ягодами – это клюква болотная. Ягоды дикой клюквы шаровидные, от 8 до 12 мм в диаметре. Некоторые специально выведенные сорта имеют ягоды до 2 см в диаметре. Цветёт клюква в июне, сбор ягод начинается в сентябре и продолжается всю осень. Ягоды клюквы могут хорошо храниться до весны.

По содержанию биологически активных веществ и минеральных солей клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод. Из кислот в ягодах клюквы преобладает лимонная, а также содержатся бензойная, хинная, урсоловая, хлорогеновая, яблочная, в небольших количествах – щавелевая и янтарная. Из-за содержащейся в клюкве хинной кислоты и высокого процента витамина С ее называют «северным лимоном». Благодаря имеющейся в составе ягод бензойной кислоты (природного консерванта) клюква хорошо хранится. Из сахаров основное место занимают глюкоза и фруктоза, содержатся в значительном количестве пектины. Из витаминов она содержит В₁, В₂, В₅, В₆, РР и является ценным источником витамина К₁ – филлохинона. В плодах также содержатся биофлавоноиды и разнообразные макро- и микроэлементы, среди которых отмечается значительное количество калия и железа.

Применение в медицине. Ягоды клюквы считаются хорошим поливитаминным средством. Они повышают аппетит и используются при пониженной кислотности желудочного сока. В нефрологии сок клюквы – одно из самых эффективных средств при инфекции почек и мочевыводящих путей. Он способствует образованию и выделению через мочевыводящие пути гиппуровой кислоты, которая влияет на большинство патогенных микроорганизмов. При пиелонефрите, цистите,

уретрите хорошо принимать клюквенный морс. При частых ангинах, воспалениях горла клюква защищает почки от осложнений, оказывает жаропонижающее действие. Внутри морс из клюквы принимают при воспалительных гинекологических заболеваниях, а также как вспомогательное средство при инфекционных и вирусных заболеваниях, ревматизме, подагре. Вместе со свекольным соком её назначают при гипертонической болезни и спазмах сосудов головного мозга. В гнойной хирургии концентрированный или разбавленный сок используют для примочек, промывания ран. Плоды в виде сока или морса рекомендуют как сильное противомикробное средство при дисбактериозе кишечника. Свежий сок клюквы губительно действует на возбудителя холеры, а разбавленный в 30 раз убивает кокки, протей, кишечную палочку.

Из клюквы можно приготовить превосходное желе, варенье, джем или мармелад. При этом многие свойства ягод сохраняются. Как и любая ягода, клюква пригодна для приготовления соусов, компотов и украшения разнообразных блюд. Если вы купите рассаду клюквы, то её можно посадить на своём участке, где много влаги, и со временем употреблять свои ягоды. Противопоказана клюква при острых воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, печени, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хотя клюква растёт в основном в болотистых местах, но при этом она вбирает в себя всё лучшее из земли, приносит пользу и выделяется своим ярким цветом. Так и человек, где бы ни жил, в каком окружении ни находился, всегда может делать добро окружающим людям, и его жизнь будет радостным цветом на фоне серой действительности. Это продемонстрировал Христос. Он вырос в Назарете, городе, имеющем недобрую славу. Но это не помешало Ему жить чистой жизнью, быть поддержкой и благословением для окружающих. Он поможет и нам, чтобы место, где мы живём, сияло добротой и любовью.

17 июля

Чай «Нешрустин»

«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4).

Начиная с раннего лета, на лугах и лесных полянах цветёт жёлтым цветом зверобой. Несмотря на название, он имеет множество полезных свойств и широко используется не только в народной, но и традиционной медицине. Траву зверобоя можно заготовить самому, собирая в период цветения верхушки длиной около 30 см.

Своё название растение получило из-за редких смертельных случаев с животными, поедавшими много этой травы. Зверобой не относится к ядовитым растениям, но он повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Поэтому животные с белой шерстью, наевшись вдоволь этой травы, получали сильные ожоги в солнечную погоду и иногда погибали. Если понаблюдать, то взрослые особи животных на пастбищах обходят эту траву, а неопытный молодняк иногда может пострадать. Для человека зверобой вполне безопасен, только людям со светлой кожей не рекомендуется в жаркую летнюю погоду пить чай из этой травы.

Особая ценность этого растения заключается в том, что оно способно повышать настроение, уменьшая проявления депрессии. Траву зверобоя содержит вещество гиперин, действие которого связывают с улучшением эмоционального состояния, уменьшением чувства печали и безнадёжности. На основе зверобоя изготовлен натуральный препарат с антидепрессивными свойствами «Гелариум», который продаётся в аптечной сети. Чай из этого растения оказывает тонизирующее действие и повышает артериальное давление, что особенно рекомендуется при гипотонии, сонливости и астеническом состоянии.

Зверобой имеет иммуностимулирующие свойства. Поэтому его хорошо использовать в составе сборов с другими травами для улучшения работы иммунной системы. На основе зверобоя

и других трав изготовлен растительный сироп «Иммуно-тон». Особая ценность травы заключается в противовирусной активности. В экспериментах на животных было показано, что вещества, содержащиеся зверобое, активно всасываются опухолевыми клетками и вирусами. Затем под воздействием ультрафиолета происходит разрушение поражённых клеток. Настой из растения обладает умеренным желчегонным эффектом, улучшает аппетит, оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие, усиливает восстановление повреждённых тканей. Поэтому его используют при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. При расстройстве стула чай и зверобоя за счёт дубильных веществ оказывает лёгкое скрепляющее действие.

Наружно настой травы используют для полоскания полости рта при пародонтозе, воспалении горла, промывания носовых ходов. При использовании в качестве чая в тёплую воду хорошо добавить немного мёда, что придаст напитку особый вкус. При длительном использовании (более 3-х недель) зверобой может снижать потенцию. В солнечную погоду не рекомендуется пить настой людям со светлой кожей. Принимая препараты зверобоя, необходимо избегать солнечных ожогов. Людям, страдающим гипертонией, следует обращать внимание на артериальное давление в период применения этого растения.

Чай из зверобоя способен улучшить наше настроение. Но есть особая радость, которую мы можем испытывать каждый день нашей жизни – это радость быть с Господом. Апостол Павел пишет: «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4). Вы спросите: «Чему радоваться?». На самом деле есть много причин для этого. Но об одной из них – самой главной – Христос сказал Своим ученикам: «...Радуйтесь тому, что имена ваши написаны на небесах» (Лк. 10:20). Каждый день, сознавая, что наше имя записано в небесных книгах и нас ожидает вечная жизнь, мы можем иметь особую благодарность и радость в Господе.

Лесная «врачевательница»

*«В усердии не ослабевайте; духом пламенейте; Господу служите»
(Рим. 12:11).*

Черника не только красивая и вкусная ягода, но и очень полезная для нашего организма. Благодаря целебным свойствам чернику часто называют лесной «врачевательницей» и используют в медицине для профилактики и лечения многих заболеваний.

Ягоды черники употребляют сырыми, их сушат, замораживают, консервируют, делают из них сок. Хорошо созревшие ягоды имеют сладкий вкус, так как содержат около 9 % сахаров, а слегка кисловатый привкус обусловлен наличием аскорбиновой, яблочной, янтарной и лимонной кислот. По содержанию флавоноидов и антиоксидантов – веществ, которые препятствуют процессу старения организма, чернику можно сравнить с виноградом.

Плоды и сок черники помогают нормализовать пищеварение при расстройстве стула. Они действуют губительно на возбудителей дизентерии и брюшного тифа.

Нельзя не сказать об особой ценности плодов в отношении зрительных функций. При регулярном употреблении ягод черники повышается острота зрения, способность к ночному видению и адаптация глаз во время резкого перехода от темноты к свету. Её особенно важно употреблять людям, которым приходится напрягать зрение: водителям, лётчикам, работающим за компьютером. Больных, имеющих изменения в сетчатке глаз из-за сахарного диабета или другого заболевания, черника помогает в улучшении кровоснабжения глаз за счёт укрепления стенок сосудов. Существуют сведения, что применение сока или экстракта черники с продуктами, содержащими большое количество витамина Е (например, с маслом из проростков пшеницы), останавливает прогрессирование катаракты в 97 % случаев.

В чернике есть особые вещества – оксикумарины, обладающие способностью снижать свёртывание крови. Поэтому употребление ягод предупреждает образование тромбов и возникновение инфаркта миокарда. Не влияя на уровень холестерина, плоды и настой из листьев растения способствуют уменьшению атеросклеротических бляшек.

В медицине хорошо зарекомендовал себя отвар из листьев черники, который используют для микроклизм при геморроидальных кровотечениях. Листья и побеги растения применяют в качестве настоя при воспалении почек, мочевого пузыря и уретры. Они имеют сахароснижающие свойства, которые при исследованиях снижали уровень сахара в крови даже у животных с удалённой поджелудочной железой. Но что особенно важно, настоем из растения усиливает восстановление ткани поджелудочной железы и её клеток, вырабатывающих инсулин. Это редкое свойство среди растений особенно помогает больным сахарным диабетом, у которых ещё сохранены В-клетки, вырабатывающие инсулин.

Черника растёт в лесу и нередко в болотистой местности. Чтобы собрать её ягоды в достаточном количестве, потребуется усердие и кропотливый труд. Усердие – это очень важное качество в характере человека. Апостол Павел писал в Послании к римлянам: «В усердии не ослабевайте...» (12:11). Бог желает, чтобы мы проявили усердие во всём, чтобы ни делали, даже в малозаметной и неинтересной работе. Тогда то, что мы делаем, принесёт немалую пользу людям, благодарность Богу, а нам – особую радость.

31 июля

Рекордсмен по сожержанию

йода

«Посмотрите, братья, кто вы призванные: не много из вас мудрых по плоти, не много сильных, не много благородных» (1 Кор. 1:26).

Если в вашем саду растут кустарники черноплодной рябины (аронии черноплодной), не проходите мимо этого растения. Съешьте горсть ароматных, хотя и немного терпких ягод – и вы получите от этого большую пользу. Заготовьте их на зиму в виде сока, джема или сухих ягод, и они послужат вам хорошим источником витаминов, микроэлементов и как лечебное средство при некоторых заболеваниях.

Ягоды аронии содержат до 9 % сахаров, витамины и органические кислоты. По содержанию полезных кислот они превосходят мандарины, землянику, малину и красную смородину. В ягодах черноплодной рябины много Р-витаминных биофлавоноидов. Содержание их колеблется от 1,5 % до 4 %, такого количества Р-витаминных веществ нет ни в одной плодово-ягодной культуре. Одним из прекрасных источников биофлавоноидов является апельсин, который значительно превосходит в этом отношении чёрную смородину. Однако арония по сравнению с апельсином содержит в 5-6 раз больше этих чрезвычайно полезных веществ. Р-активные соединения имеют большой спектр лечебного влияния на организм. Но особое свойство их проявляется в связывании и выведении из организма радиоактивного стронция, что очень важно для людей, пострадавших после Чернобыльской катастрофы и живущих в загрязнённой зоне.

Среди большого разнообразия микроэлементов в ягодах черноплодной рябины содержится много органического йода. Такой йод хорошо усваивается организмом, помогает выведению избытка холестерина из крови, а также используется щитовидной железой для выработки гормонов. Одним из ведущих растительных источников йода считается субтропическое плодовое растение фейхоа. Арония же по этому показателю занимает второе место.

Бытует мнение, что плоды черноплодной рябины повышают свёртываемость крови. Здесь есть доля правды, но свёртывания крови происходит у людей, имеющих повышенную кровоточивость. Поэтому при ломкости капилляров полезно употреблять 50-100 г свежих ягод в день в течение 2-3 недель. Если у человека нормальная свёртываемость крови, тогда она не меняется. В одном из экспериментов изучалось влияние сока аронии на свёртывающую систему крови. Испытуемые люди принимали по 100 мл сока этих ягод на каждые 25 кг массы тела ежедневно в течение 4 недель. При этом никаких существенных изменений времени свёртывания крови отмечено не было. Тот же результат был получен, когда люди в течение 2-х недель употребляли 250-300 г свежих ягод. Поэтому плоды этого растения не противопоказаны даже тем, кто имеет сердечные заболевания.

Арония особенно рекомендуется людям, страдающим повышенным артериальным давлением и атеросклерозом сосудов головного мозга, так как она имеет гипотензивные свойства, то есть снижает повышенное давление. Это свойство черноплодной рябины было доказано в экспериментах, проведённых в различных клиниках. При артериальной гипертензии рекомендуется съедать в день 50-200 г ягод или выпивать 50-100 г сока. При приёме внутрь ягоды аронии обычно переносятся хорошо, но повышают аппетит и стимулируют выделение желудочного сока. Поэтому в период обострения язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки и гастрита употреблять их не следует.

По внешнему виду кустарники черноплодной рябины и её ягоды не отличаются особой привлекательностью по сравнению с другими ягодами или фруктами, но имеют большую ценность. Так и человек может не обладать большими знаниями, благородным происхождением или особыми внешними данными. Но если он принял библейскую мудрость, то его ценность больше, нежели мудрость и знания всего мира. «Ни богатство, ни ум не могут сделать человека таким счастливым, каким может сделать его нравственное достоинство. Истинная благодать почитается на Небе за истинное величие. Ценность человека определяют его нравственные качества» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с.305).

7 августа

Почему воробьи едят рябину?

«Взгляните на птиц небесных: они не сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их» (Мф. 6:26).

В зимнюю пору, когда природа утрачивает значительную часть своей красоты, ягоды красной рябины радуют нас своим ярким цветом. Полакомиться полезными плодами рябины слетаются птицы, оглашая зимнюю тишину своим весёлым щебетанием.

На земном шаре насчитывается 80 видов рябины, живёт она около 200 лет. Её плоды имеют горьковатый вкус, который немного утрачивается после мороза. Они содержат около 9 % сахаров – это почти столько же, как у черноплодной рябины. В них содержится большое количество сорбита, немного фруктозы, глюкозы и сахарозы. В хорошо созревших ягодах содержится много В-каротина – это неактивная форма витамина А, который в организме преобразуется в активную форму. Содержание каротина в плодах рябины почти в два раза выше, чем в моркови. Также в ней больше аскорбиновой кислоты, чем в лимонах и апельсинах. Ягоды красной рябины служат прекрасным источником витаминов, макро- и микроэлементов: фолиевой кислоты, витаминов Е, К, группы В, железа (в 3-4 раза больше, чем в мякоти яблок), цинка, йода, магния и др. Поэтому их хорошо использовать как поливитаминное средство при анемии. Большое содержание в ягодах витамина К помогает людям с повышенной кровоточивостью, но тем, кто имеет высокую вязкость крови, настоем из ягод или сами плоды не следует употреблять более 3-4 недель. Флавоноиды красной рябины повышают устойчивость организма к радиоактивному облучению. Эти сведения были получены в результате экспериментов на мышах. Когда подопытных животных облучали, то обратили внимание, что мыши, потреблявшие ягоды до облучения и сразу после него, имели лучшую выживаемость.

Ягоды красной рябины за счёт содержания сорбита и пектиновых волокон считаются хорошим противодиабетическим средством. Это свойство плодов можно использовать во время приёма антибиотиков и в течение нескольких дней после их отмены. Тогда организму наносится меньший вред от их влияния. Изучение действия ягод рябины в эксперименте показало их положительное влияние на жировой обмен. После употребления происходило уменьшение количества жира в печени и холестерина в крови. Кроме того, плоды рябины обладают лёгким мочегонным действием. Их сок полезен при камнях в почках и мочевом пузыре, цистите и расстройствах мочеиспускания.

Горький вкус рябины обусловлен содержанием в ней парасорбиновой кислоты. Однако именно она обладает противомикробной активностью. Разведенный сок рябины сдерживает развитие золотистого стафилококка и других патогенных микроорганизмов. Его можно использовать для полоскания при воспалении горла или носителям золотистого стафилококка (для этого в 1 стакан воды добавляют 1/2-1 ст. л. сока рябины). При дисбактериозе кишечника, дизентерии, после тяжёлых заболеваний и в послеоперационный период сок или настой из ягод рябины также будет полезен. Измельчённые или раздавленные плоды красной рябины прикладывают к бородавкам в виде компресса в течение 7-10 дней. Нужно помнить, что иногда после употребления плодов рябины возникает аллергическая реакция, особенно у детей младшего возраста.

Природа заботится о нас, даруя нам здоровье, а птицам – корм в виде полезных ягод. Но природу создал Господь – Творец всего видимого и невидимого. Если Бог питает даже маленьких птиц, которых бесчисленное множество, тем более Он проявляет глубокий интерес к нашим нуждам. Возможно, зимой, выглянув в окно, вы увидите весёлых воробьёв, поедающих красные ягоды рябины. Вспомните слова Христа: «Взгляните на птиц небесных: они не сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Мф. 6:26).

14 августа

Удар по гельминтам

«Итак покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас» (Иак. 4:7).

Тыква обыкновенная имеет яркие оранжевые плоды с белыми семенами. Среди множества разновидностей тыквы есть сорта, дающие плоды до 20 и более килограмм. Это растение не требует особых условий для выращивания и широко используется в пищевых и лечебных целях.

В мякоти тыквы содержится от 4,5 % до 15 % сахаров, в ней накапливается много каротина, а также есть тиамин, рибофлавин, достаточное количество никотиновой и аскорбиновой кислот. Мякоть тыквы состоит из нежных волокон, способствующих мягкому очищению кишечника. Употребление печёной или вареной тыквы оказывает умеренное мочегонное действие и улучшает выделение желчи. Поэтому тыкву можно рассматривать как прекрасное детоксикационное средство, так как основное очищение организма происходит через почки, печень и кишечник. С целью усиленного очищения рекомендуются разгрузочные тыквенные дни, когда в течение 2-х или 3-х дней в квартал нужно пить сок и съедать мякоть тыквы в любом виде: вареном, печёном или сыром. За день можно употреблять 0,5-1,5 кг мякоти и сока.

Сок и мякоть плодов рекомендуют при избыточном весе, подагре, ревматизме, заболеваниях почек и отёках различного происхождения. Их положительное влияние заметно при аллергических реакциях, нарушении зрения и проблемах с кожей, когда не хватает витамина А.

Семена тыквы содержат много цинка, до 50 % жирного масла, в состав которого входят полезные ненасыщенные жирные кислоты. Их советуют регулярно употреблять мужчинам после 50 лет при заболеваниях предстательной железы и больным сахарным диабетом, так как для производства инсулина поджелудочная железа использует цинк.

Семена тыквы используются в медицинских целях как противоглистное средство. Они действуют против ленточных глистов – бычьего, свиного, карликового цепней, лентеца широкого, при заражении аскаридами и острицами. Хотя в настоящее время есть достаточно эффективные фармацевтические противоглистные препараты, однако определённым категориям населения семена тыквы и препараты из них предпочтительнее, например, детям 2-3 лет, беременным женщинам, кормящим матерям, людям, старшим 65 лет и перенесшим тяжёлые заболевания. Семена тыквы не имеют побочного токсического действия на организм человека, но они парализуют гладкую мускулатуру глистов. Механизм действия такого влияния до конца не изучен. Считается, что свежие семена, особенно южных видов тыквы, имеют большую антигельминтную активность.

Используя эти рецепты, мы можем избавиться от гельминтов, отравляющих и ослабляющих наш организм. А Библия даёт нам рецепт, как избавиться от влияния дьявола, который отравляет нашу жизнь и делает людей несчастными. «Итак станьте, препоясав чресла ваши истиною, и облекшись в броню праведности, и обув ноги в готовность благовествовать мир; а паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого; и шлем спасения возьмите, и меч духовный, который есть слово Божие» (Еф. 6:14-17).

21 августа

«Женская» трава

«Когда Авигея увидела Давида, то поспешила сойти с осла, и пала пред Давидом на лице свое, и поклонилась до земли» (1 Цар. 25:23).

В период цветения трава душицы густо усеяна мелкими цветками бело-розового или розово-пурпурного цвета. Они собраны в густые соцветия, их приятный аромат обусловлен эфирными маслами. Чтобы эти вещества не улетучились и сохранились их полезные свойства, высушенную траву после измельчения необходимо тщательно упаковать. В домашних условиях из душицы готовят ароматный чай, который немного напоминает по вкусу мяту перечную. Но он имеет более тонкий и мягкий аромат, что делает его особенно приятным для употребления.

В Украине душицу называют «материнкой» в связи с применением для лечения женских болезней и после родов для усиления лактации. Она входит в состав пряных смесей, широко используемых в кулинарии разных стран мира. Душица хорошо сочетается со многими пряностями, особенно с базиликом, розмарином и чабрецом. Душицу добавляют к первым блюдам, соусам и подливкам, её используют при консервировании, нарезанные молодые листья добавляют в разнообразные салаты. Блюдам из картофеля, бобов и гороха душица придаёт приятный запах и особый аппетитный вкус.

В медицине настой из травы душицы зарекомендовал себя как хорошее успокаивающее средство. Её можно использовать при неврозах, возбуждённом состоянии нервной системы и бессоннице. При бронхите, пневмонии и простудных заболеваниях чай из душицы улучшает отхождение мокроты, облегчает кашель и оказывает потогонное действие.

В гастроэнтерологии настой из травы используют для стимуляции пищеварения и при сниженной кислотности желудочного сока. В смеси с трилистником водяным или золототысячником душица устраняет атонию кишечника.

При этом стимулируется перистальтика даже в старческом возрасте. Иногда удаётся восстановить перистальтику у прооперированных тяжелобольных, когда сделать это другими способами невозможно.

Душица оказывает эстрогеноподобное действие, поэтому её рекомендуют принимать при климактерическом синдроме, после операции по удалению яичников. В сочетании с шалфеем растение оказывает выраженное противовоспалительное действие и применяется для лечения воспалённых яичников и маточных труб. Такой сбор можно использовать при болях, связанных с месячным циклом, но принимать его можно только в межменструальный период. Приём настоя прекращают за 3-4 дня до начала месячных и начинают принимать через 2-3 дня после их окончания, так как он может усилить кровоточивость. Душицу нельзя принимать во время беременности, при гастрите с повышенной кислотностью и резко сниженном артериальном давлении. Также она не рекомендуется для длительного приёма мужчинам зрелого возраста.

Душица помогает обрести здоровье, а ее мягкий аромат можно сравнить с влиянием женской нежности и доброты на воинственные сердца мужчин. Так произошло в истории с Давидом, когда он хотел убить Навала за его неучтивость и скупость. Но мудрое и мягкое сердце Авигеи смягчило пыл и гнев решительного воина. Своей учтивостью и добросердечием она погасила воинственный дух Давида, тем самым защитив свой дом от кровопролития. Господь желает, чтобы влияние каждой женщины было подобно влиянию Авигеи, чтобы своим нежным и кротким духом они оказывали доброе и смягчающее влияние на всех членов своей семьи. Библия говорит, что мы должны «быть готовыми на всякое доброе дело, никого не злословить, быть не сварливыми, но тихими, и оказывать всякую кротость ко всем человекам» (Тит 3:1, 2).

28 августа

«Оранжевая улыбка»

«Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте» (Рим. 12:10).

Календула радует нас своими оранжевыми цветками на клумбах, в огородах и садах. Особого ухода она не требует и дарит свои красивые цветы с июня до поздней осени. Календула лекарственная, или ноготки, используется издавна как лечебное средство, причём наибольшую ценность имеют цветки жёлтого или ярко-оранжевого оттенков. Цветы растения обладают сильно выраженными бактерицидными свойствами в отношении многих возбудителей, особенно стафилококков, стрептококков и грибковой инфекции. Настой из цветов календулы применяют наружно при длительно не заживающих ранах, свищах, для полоскания полости рта и горла при стоматите, ангине, поражении кандидозом, а также в качестве местных ванночек, примочек при эрозиях и трещинах в области заднего прохода. Водный настой календулы помогает при молочнице у женщин и трихомонадном кольпите, в этих случаях его используют в виде спринцевания. Спиртовым настоем цветков рекомендуют 3 раза в день протирать кожу спины и лица при угревой сыпи.

Водный настой готовят из расчёта 1 ст. л. измельченных цветков на 1 стакан кипятка, настаивают 1 час, затем охлаждают. Принимают в тёплом виде по 2-3 столовых ложки 3 раза в день до еды или наружно. Такое лекарство рекомендуют в составе сердечных сборов при ишемической болезни сердца и нарушении сердечного ритма. Его можно использовать при гипертонической болезни в сочетании с мятой и пустырником. В онкологии календулу широко используют в качестве противоопухолевого средства. Начиная с 12 века, цветки ноготков употребляли при раке, особенно молочной железы и женской половой сферы. На Урале распространён метод лечения рака губы примочками

с концентрированным настоем из лепестков календулы, который перебродил или покрылся плесенью. С целью предотвращения перерождения доброкачественной опухоли в злокачественную рекомендуют принимать настой из цветков в течение 6 недель.

Календула имеет выраженные желчегонные свойства, по которым она уступает только бессмертнику. Её можно использовать при дискинезии желчевыводящих путей. Если дискинезия по гипертоническому типу, тогда календулу следует принимать вместе с настоем мяты. При начальной стадии язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрита, энтерита, колита и эзофагита настоем из цветков считается наиболее эффективным. Из календулы получают препарат «Калефлон» и карофиленовую мазь. Препарат «Калефлон» принимают внутрь при лечении язвенной болезни, заболеваниях печени и желчного пузыря. Мазь используют при дерматитах, мокнущих экземах, трофических язвах. Она способствует заживлению и помогает при зуде.

Важно помнить, что ноготки относят к аллергенам, около 5 % населения имеет аллергическую реакцию на это растение. Людям, имеющим гепатит С, нельзя длительно принимать настой из цветков, так как выраженное желчегонное действие растения может привести к истощению печёночных клеток. Не рекомендуют использовать это растительное лекарство и при беременности из-за возможной угрозы выкидыша.

Яркие цветы календулы приносят не только здоровье, но и радуют своей «оранжевой улыбкой» каждого, кто смотрит на них. Их нежные и яркие лепестки хорошо видны даже поздним вечером. Так и наша жизнь может, подобно этим цветам, дарить радость и нежность людям, особенно в тёмные периоды их жизни. Пусть же следующие библейские слова станут нашим повседневным принципом: «Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте» (Рим. 12:10).

4 сентября

Любит – не любит

«Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иер. 31:3).

Простая и нежная ромашка украшает поля и луга своими бело-жёлтыми цветами. Иногда можно увидеть, как девушки отрывают белые лепестки цветка, приговаривая: «Любит – не любит». Среди большого разнообразия видов этого растения лечебное значение имеет ромашка лекарственная. Её особый запах, немного напоминающий яблочный, заметно отличается от других разновидностей этого растения. С лекарственной целью используют соцветия в начале цветения, когда белые язычковые лепестки в корзинках расположены горизонтально.

Чтобы лекарственное средство было более эффективным, рекомендуют готовить отвар, а не настой. Для этого 1 ст. л. цветов заливают 1 стаканом кипятка, а затем смесь ставят томиться на небольшом огне в течение 30 минут, но не доводя до кипения. После этого дают сырью настояться ещё 40 минут и затем процеживают. Такой способ приготовления помогает извлечь из растения значительно больше хамазулена – вещества, обладающего противоаллергическими свойствами.

Ромашка аптечная обладает выраженными спазмолитическими свойствами и может использоваться при болях в животе, когда причина до конца не выяснена. Она помогает уменьшить неприятные ощущения при усиленном газообразовании, спазмах желудка и кишечника. Её используют при целом спектре желудочно-кишечных заболеваний: гастрите, язвенной болезни, панкреатите, холецистите, дискинезиях желчевыводящих путей любого типа. Даже младенцам для уменьшения скопления газов и болевых ощущений в кишечнике рекомендуют настой ромашки с семенами укропа. Ромашку редко используют

внутри как средство, укрепляющее капилляры, но это свойство у неё также достаточно выражено.

Для наружного применения используют настой в виде ванночек или примочек при гнойничковых заболеваниях кожи, геморрое, в качестве спринцевания при воспалительных заболеваниях, для полоскания горла и полости рта при грибковой инфекции, ангине, а также для промывания воспалённых век и глаз. Во время и после проведения химиотерапии онкологическим больным настой из растения, принимаемый внутрь, помогает уменьшить проявления интоксикации и побочные эффекты от медикаментов.

В некоторых случаях настой из растения помогает при экземе, нейродермите и псориазе. Известны случаи хорошей реакции больных с псориазом на применение общей ванны с отваром ромашки. При этом на одну ванну используют 100-150 г сухих цветов. Однако при повышенной сухости кожи растение наружно использовать не стоит, так как оно обладает подсушивающим действием. В большинстве случаев приём отвара или настоя ромашки внутрь переносится хорошо. Иногда при передозировке лекарственного средства может возникнуть головная боль, общая слабость или зуд кожи. Эти проявления чаще возникают после 4-6 недель непрерывного употребления.

Простые цветы ромашки украшают землю и приносят людям пользу. Но по количеству лепестков мы не узнаем, любит ли нас человек, ведь всё это воля случая, да и человеческая любовь часто изменчива. Однако Божья любовь к человеку безусловна, она всегда постоянна и неизменна. Бог любит нас независимо от того, как мы живём и поступаем. Своей жизнью мы можем огорчать Его, иногда даже вызывать праведный гнев. Но никогда Господь не перестанет любить нас, ведь мы – Его творение. В Священном Писании сказано: «Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были ещё грешниками» (Рим. 5:8). Не будем огорчать Господа, но, оценив Его любовь, ответим искренней взаимностью.

11 сентября

Вечнозеленое лекарство

«...Когда ветви её становятся уже мягки и пускают листья, то знаете, что близко лето» (Мф. 24:32).

Ранней весной на зелёных соснах появляются молодые почки. Чтобы вовремя их заготовить, нужно обрезать побеги до распускания, когда их длина составляет 1-3 см. Сбирать почки сосны лучше в местах вырубki деревьев, если же это обычное место, тогда их срезают с боковых веток. В почках сосны содержится много витамина С, эфирных масел, небольшое количество витаминов Е и К и множество других веществ. Для лечебной цели из почек готовят отвар, который широко применяется при заболеваниях дыхательной системы внутрь или в виде ингаляций. Ему присущи противовоспалительные, антиспастические и отхаркивающие свойства. Врачи, знающие о полезных свойствах отвара из почек сосны, назначают его при хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме и даже туберкулёзе лёгких.

Отвар из почек сосны обладает антисептическими свойствами в мочевыводящих путях. Поэтому его можно применять при хронических воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы: пиелонефрите, цистите, простатите и уретрите, лучше одновременно с настоем семян льна. Но время приёма не должно превышать 2 недели, так как эфирные масла сосны могут оказывать раздражающее действие на ткань почек. Поэтому в острый период воспалительных заболеваний мочевыделительной системы отвар использовать не следует. Почки сосны не рекомендуют применять при нефрите, нефрозе и гепатите.

При мочекаменной болезни, ревматизме и подагре отвар из почек применяют не только внутрь, но и наружно в виде

ванночек и примочек на болезненные суставы. Он эффективен в качестве полоскания при воспалении горла и ангине. В гинекологии его назначают при кольпите, дисплазии шейки матки и белях, применяя сидячие ванны или спринцевания.

Во время цветения сосны собирают её пыльцу. Для этого конец цветущей ветви опускают в полиэтиленовый пакет и затем пыльцу стряхивают. Принимают пыльцу на кончике чайной ложки 2-3 раза в день до еды, запивая небольшим количеством тёплой воды. Такое лекарство оказывает иммуностимулирующее влияние на организм. Из зелёных ветвей сосны готовят отвар, который используют для общих ванн в качестве успокоительного средства перед сном.

Когда на ветвях сосны появляются почки – мы осознаём, что настала весна и вскоре в природе произойдут большие изменения. Так и читая о признаках последнего времени, записанных в 24-й главе Евангелия от Матфея, мы ещё глубже понимаем, что приближается Пришествие Христа. Сегодня мы живём в ответственное и серьёзное время, когда жизненно важно не проглядеть события близкого конца и успеть подготовиться к встрече с Господом Иисусом Христом. «Потому и вы будьте готовы, ибо, в который час не думаете, придет Сын Человеческий» (Мф. 24:44).

18 сентября

Секрет бессмертия

«Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему – облечься в бессмертие» (1 Кор. 15:53).

Бессмертник песчаный широко используется как эффективное лекарственное растение при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Его соцветия отличаются ярко-жёлтой окраской, которая сохраняется даже после их высыхания. Чаще всего это растение можно встретить на полянах и опушках сосновых лесов, обычно на песчаной или каменистой почве.

Цветы бессмертника считаются одним из самых сильных растительных желчегонных средств. При использовании настоя цветков внутрь печень начинает интенсивно вырабатывать желчь, при этом желчные пути расслабляются, а тонус желчного пузыря повышается, что способствует выведению желчного секрета. При большинстве заболеваний желчевыводящей системы цветки бессмертника лучше применять в сочетании с листьями мяты перечной. Тогда желчь выделяется более эффективно. Такой сбор рекомендуется при вялой работе желчного пузыря, застое желчи и образовании песка или конкрементов в желчном пузыре размерами не более 2 мм. Настой или отвар из бессмертника стимулирует секрецию желудочного сока и поджелудочной железы, что способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи в желудочно-кишечном тракте.

В народной медицине соцветия бессмертника применяют как мочегонное и кровоостанавливающее средство. Хороший терапевтический эффект проявляется при почечнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Применение этого растения облегчает состояние больных при остром цистите, затруднённом и болезненном мочеиспускании, отёках,

связанных с почечной недостаточностью. Применять отвар бессмертника можно при воспалении седалищного нерва для уменьшения отека.

Не рекомендуют использовать растение при желчнокаменной болезни, когда размеры камней превышают 5 мм, а также в острый период воспалительных заболеваний печени и обострении хронического панкреатита. В остальном бессмертник не имеет противопоказаний, растение не считается ядовитым и хорошо переносится.

Интересно, что своё название растение получило из-за того, что оно хорошо хранится длительное время, не меняя свой цвет. Читая Библию, мы находим для себя надежду, что придет время, когда наше тело будет нетленным и бессмертным. Человек будет вечно молодым, исполненным бодрости и неугасающей энергии. Об этом пишет апостол Павел: «Говорю вам тайну: не все мы умрем, но все изменимся вдруг, во мгновение ока, при последней трубе; ибо вострубит, и мертвые воскреснут нетленными, а мы изменимся; ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему – облечься в бессмертие» (1 Кор. 15:51-53). Как же обрести бессмертие, как узнать секрет вечной жизни? Ответ на эти вопросы мы также находим в Божьем Слове: «Верующий в Сына имеет жизнь вечную...» (Ин. 3:36). Существует только один путь – через веру в Иисуса Христа мы обретаем доступ к бессмертию и нетлению. Что же сегодня может помешать мне доверить свою жизнь Господу? Есть ли нечто более ценное?

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: