

**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”)*

4 квартал 2021 г.

2 октября

Надежный покров

«Ты – покров мой; Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Пс. 31:7).

Кожа покрывает все тело и является защитным барьером между внешней средой и организмом человека. Ее площадь составляет около 2 м². Кожа способна ощутить прикосновение, холод и тепло, так как содержит множество чувствительных рецепторов. В течение суток через нее может выделяться от 0,5 до 3-х литров воды. По ее внешнему виду часто можно судить и о внутреннем состоянии организма.

Кожа состоит из трех основных слоев: наружный слой – эпидермис, затем идет дерма (собственно кожа) и подкожная жировая клетчатка. Наружный слой имеет толщину от 0,01 до 1 мм, самый тонкий он на веках. В тех местах, где тело подвергается наиболее сильному трению, кожа начинает сильно утолщаться. К примеру, на стопе или ладонях эпидермис может становиться в 10-30 раз толще, чем на лице. Эпидермис имеет слоистое строение. Клетки из нижнего слоя, граничащего с дермой, интенсивно делятся, постепенно перемещаясь вверх и образуя роговой слой эпидермиса. Здесь они начинают шелушиться и отпадать, таким образом, на протяжении жизни мы незаметно теряем около 20 кг кожи. В течение 3-4 недель наружный слой кожи полностью обновляется. Наиболее интенсивно это происходит в утреннее время.

Под эпидермисом находится дерма – более толстый слой кожи. Она состоит из переплетающихся между собой волокон, которые придают ей эластичность и упругость. От этого слоя зависит, будет ли кожа выглядеть здоровой или дряблой и морщинистой. Волокна дермы способны впитывать и накапливать много влаги. Если человек пьет достаточное количество воды, тогда волокна набухают и увеличиваются, при этом кожа выглядит гладкой и эластичной. В дерме находится множество нервных окончаний и волосяных

луковиц. Возле каждой волосистой луковицы расположены сальные железы, выделяющие кожное сало.

В этом же слое расположено множество мелких сосудов, которые, реагируя на холод или тепло, способны сужаться или расширяться, тем самым регулируя температуру тела. Этот процесс происходит автоматически. В дерме также находятся потовые железы. При усиленном нагревании тела они начинают выделять пот, отдавая часть тепла и защищая организм от перегрева.

Самый глубокий слой кожи – это подкожная жировая клетчатка. Ее толщина может быть разной: от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Она, подобно подушке, защищает тело от механического воздействия, является естественным теплоизолятором и служит хорошим источником энергии в случае интенсивной физической деятельности или голода. Подкожная жировая клетчатка откладывается прежде всего на животе, ягодицах и бедрах. Толщина ее слоя зависит от питания, степени физической активности, работы гормональной системы и наследственности.

Пот, кожное сало и находящиеся в них органические кислоты, выделяясь наружу, образуют на поверхности кожи тонкую пленку, имеющую слабокислую среду (рН 3,8-5,6). Она защищает кожу от пересыхания, а также от грибков и болезнетворных микроорганизмов. Частое умывание щелочным мылом нарушает естественный баланс микроорганизмов на коже и способствует повреждению кислотной пленки.

Кожа покрывает все тело и является прекрасной естественной защитой от неблагоприятного воздействия внешней среды. Однако истинной и надежной охраной для человека всегда служит рука Всевышнего, защищающая нас от многих бед и скорбей. Если бы мы знали обо всех невидимых опасностях, подстерегавших нас на пути, от которых Господь сохранил нас, и помнили об избавлении от скорби, тогда мы, исполненные благодарности, сказали бы, подобно Давиду: «Ты – покров мой; Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Пс. 31:7).

9 октября

Почему появляются морщины

«...Кожа их прилипла к костям их, стала суха, как дерево» (Плач 4:8).

С возрастом каждый человек замечает, как его гладкая и нежная кожа становится сухой и покрывается глубокой сетью морщин. И хотя время остановить невозможно, но замедлить процесс старения в наших силах.

Одной из причин, ускоряющих старение кожи, считается курение. Особенно его влияние заметно на лицах курящих женщин. У них вокруг рта и глаз появляются глубокие морщины, при этом кожа приобретает сероватый цвет с участками повышенной пигментации. Со временем она становится сухой, безжизненной и слабо реагирующей даже на самые современные косметические средства. А самое неприятное для женщины то, что она начинает выглядеть на несколько лет старше.

Процесс усиленного старения при курении связан с тем, что токсичные вещества сигаретного дыма, накапливаясь в глубоких слоях кожи, оказывают негативное влияние на гены. В результате этого выделяются ферменты, уменьшающие содержание эластических волокон в дерме. Поэтому в ней уменьшается количество влаги, в результате чего теряется ее упругость и кожа приобретает сетчатый рисунок. Также было доказано, что никотин, оказывая сосудосуживающее действие, ухудшает кровообращение во всех слоях кожи, что влечет за собой недостаток питательных веществ и приобретение кожей серого оттенка.

Не менее вредное воздействие оказывает и алкоголь. Он расширяет сосуды, и в результате регулярного употребления спиртного они привыкают к подобному состоянию. Это приводит к формированию более крупных сосудов, что заставляет кожу приобретать красноватый оттенок. В дополнение к этому алкоголь расщепляет витамины и питательные вещества, необходимые коже. Этиловый спирт подвергает удару и печень, поэтому ее работоспособность заметно снижается. А это ведет к недостаточной способности

органа обезвреживать токсичные вещества в крови, поэтому со временем кожа становится болезненно желтого цвета.

Негативное влияние на кожные покровы оказывает большое количество сладостей и рафинированной пищи. Дерматологи давно установили, что сахар способен вступать в химическую реакцию с белковыми структурами кожи, что ведет к разрушению ее эластических волокон. Поэтому они быстрее теряют гибкость и преждевременно стареют. Этот процесс заметно усиливается при солнечных ожогах, когда ферменты, отвечающие за восстановление кожного покрова, вступают в химическое соединение с сахаром и теряют свои полезные свойства. От чрезмерного употребления жирной пищи кожа покрывается гнойничками и угревой сыпью.

Чтобы сохранить кожу здоровой, нужно правильно питаться, пить достаточное количество воды, совершать прогулки на свежем воздухе, защищать лицо от воздействия прямых солнечных лучей. В зимнее время года и ветреную погоду используйте кремы для увлажнения кожи, чтобы избежать ее пересыхания. В этот же период можно делать маски из овощных соков. Для этого марлю, сложенную в 4-5 слоев, обильно смочите соком и накладывайте на предварительно очищенную кожу лица на 15-20 минут, затем смойте водой. Такие маски усилят питание и кровоснабжение кожи, окажут освежающее воздействие и разгладят мелкие морщинки. В сезон ягод полезно применять маски из клубники, земляники и помидоров, которые немного отбеливают, питают и очищают поры, особенно жирной кожи.

Появление морщин говорит о наступающей старости, но не стоит сильно огорчаться. Существует одно изречение: «Старость – это не закат жизни, а рассвет мудрости». И это верно, если мы научились жить согласно голосу разума и совести. Пусть еще одно библейское обетование поможет нам укрепиться в надежде на лучшее, когда мы увидим в зеркале стареющую кожу: «Наше же жительство – на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа нашего Иисуса Христа, Который униженное тело наше преобразит так, что оно будет сообразно славному телу Его...» (Флп. 3:20, 21).

16 октября

Линии судьбы

«...Но судьба человека – от Господа» (Притч. 29:26).

Ладонь представляет собой «зеркало» характера человека и его будущей жизни. Так считают сторонники хиромантии – древнего метода гадания по руке. С помощью глубоких линий на ладонях люди пытаются узнать свою или чью-то судьбу. Наряду с хиромантией сегодня существуют так называемые науки, изучающие форму руки, ногтей и пальцев, расположение линий на стопах, чтобы также приоткрыть завесу будущего. Людям всегда интересно узнать что-то таинственное и неизвестное. Множество салонов, курсов, книг, самоучителей, сайтов предлагают узнать свое будущее, разобраться в прошлом, избежать опасности и познать свои способности. Некоторые гадатели используют даже библейские тексты, якобы подтверждающие эту методику.

Однако вопреки бытующему мнению официальная наука никогда не признавала взаимосвязи между линиями на ладонях, бугорками, формой пальцев и судьбой или характером человека. Конечно, небольшое представление о самом человеке можно получить, глядя на его руки. Врач кардиолог может заметить сердечно-сосудистую недостаточность по утолщенным и синюшным кончикам пальцев рук. При заболеваниях печени иногда появляются так называемые «печеночные ладони» красноватого цвета. Если человек испытывает нехватку витаминов и микроэлементов, что характерно при желудочно-кишечных заболеваниях, его ногти будут слиться и легко ломаться. Некоторые генетические заболевания отражаются на линиях пальцев. Профессия человека откладывает отпечаток на его руках в виде мозолей у плотника и строителя или нежных пальцев у пианиста или работника офиса. Но, конечно, сказать о том, что будет в будущем, не может никто. Мы даже не знаем, что будет завтра. «Вы, которые не знаете, что случится завтра...» (Иак. 4:14).

Люди, занимающиеся хиромантией, могут иметь представление о характере человека, обращая внимание на его поведение, манеры, речь или одежду. Часто говоря общими

фразами о судьбе и делая комплементы, они завоевывают доверие. Нередко хироманты противоречат друг другу, пытаясь предсказать будущее. Некоторые из них для предсказаний используют только левую руку, так как она ближе к сердцу, другие же правую, из-за того что она больше задействована в жизненных делах. Иногда линия на одной руке сулит богатство и долгую жизнь, а на другой – короткую жизнь и нищету. Какой же из них верить?

Главный аргумент хиромантии заключается в том, что все рисунки линий на ладонях и отпечатки пальцев у каждого человека индивидуальны. Поэтому в них якобы «зашифрованы» судьба и характер человека. Звучит логично и немного загадочно, поэтому и кажется правдоподобным. Ученые уже давно установили, что рисунок ладоней формируется на 3-4 месяце внутриутробного развития и зависит от особенностей генов родителей. Будущее же ребенка зависит не от линий, а от воспитания, обучения, среды, в которую он попадет, и личного выбора. Кроме того, в теле каждого человека все индивидуально: отпечатки языка, линии губ, форма головы и др. Если взять хотя бы 1 см кожи, то внешне она будет отличаться у миллионов людей. Даже животные имеют свой индивидуальный рисунок, окраску, но никто не предсказывает их судьбу, так как бессловесные твари не отличаются «большой платежеспособностью». Конечно, есть люди впечатлительные и доверчивые, именно на них часто «предсказание» производит особое впечатление, о котором они с восторгом рассказывают своим знакомым. Человеку ведь свойственно верить в некое чудо.

Однако не стоит теряться в догадках и думать о том, что будет, пытаясь исследовать рисунок ладоней. Лучше это время потратить на исследование библейских пророчеств, которые действительно предсказывают важные события будущего, чтобы подготовиться к ним. Именно от них будет зависеть наша судьба и вечная участь. Беспокоиться же о том, что знает только Господь, не следует. Доверим же Ему свое настоящее и будущее, тогда то, что будет происходить в нашей жизни, послужит во благо, несмотря на самые необычные линии на руках. «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).

23 октября

Лечение добром и злом

«...Ибо какое общение праведности с беззаконием? Что общего у света с тьмою?» (2 Кор. 6:14).

В аудиторию, где планировалось проведение лекции для врачей-интернов, вошел староста группы. Его бровь была почему-то заклеена пластырем. Поздоровавшись, я спросил, что с ним случилось. Его ответ меня очень удивил. “– Я лечу головную боль”, – сказал он, – она меня совсем замучила. Пластырем к брови приклеен небольшой камушек, на который я периодически надавливаю, тем самым массируя важную точку.

– А ты не пробовал бросить курить? – спросил я его. – Думаю, это помогло бы тебе больше. – Нет, – ответил он, – сигареты здесь ни при чем, да и сделать это сложно. Я доверяю врачу, занимающемуся акупунктурой. Это проверенный метод, он практикуется человечеством не одно тысячелетие.

Истоки акупунктуры (иглоукалывания) уходят в Древний Китай, где в качестве лечения различных недугов использовались иглы, сделанные из дерева, бамбука или металла, для воздействия на определенные точки организма. В основе этой методики лечения лежит восстановление энергетического баланса между двумя противоположными энергиями, которые якобы циркулируют в организме. Эти энергии берут свое начало из космоса и проникают в человеческое тело, двигаясь в нем по определенным каналам – меридианам. Как утверждает китайская медицина, существует 24 канала, по которым постоянно циркулируют две различные энергии. Одну называют энергия ян, она проистекает из солнца и звезд и представляет собой хорошее, положительное, мужское начало. Противоположная энергия называется инь, она происходит из земли и луны, являет собой злое, негативное,

женское начало. Чтобы достичь хорошего здоровья, мира и счастья, человеку необходимо привести в равновесие эти две энергетические силы. Философия этого метода утверждает, что вдоль меридианов расположено больше 800 особых точек. Если на них оказывать воздействие прокалыванием, прижиганием или надавливанием, тогда происходит восстановление нарушенного баланса энергий.

При тщательном изучении анатомии человеческого тела с помощью увеличительных приборов не было обнаружено никаких меридианов. Воздействие иглами на предполагаемые точки меридианов не влияет на нервные волокна, вены, артерии и лимфатические сосуды. Это было проверено и тщательно задокументировано учеными во многих медицинских центрах мира. Может показаться странным, что метод, не имеющий научного обоснования, сегодня широко практикуется во многих традиционных лечебных учреждениях. Однако финансовая заинтересованность медиков, вековая традиция восточной медицины и отдельные положительные результаты акупунктуры (эффект плацебо) оказывают свое притягивающее влияние. Кроме того, методика не предполагает изменения образа жизни и отказа от вредных привычек – живи по-прежнему, только вовремя «балансируй энергию». Следует помнить, что иглотерапия может приводить и к некоторым осложнениям: кровотечениям, гематомам, тошноте и рвоте, повреждению нервов, инфицированию вирусом гепатита и ВИЧ-инфекцией.

Философия акупунктуры противоречит христианскому учению, так как утверждает, что здоровье и счастье возможно только при взаимном существовании двух противоположных сил – добра и зла. Но Библия говорит обратное: «Что общего у света с тьмою? Какая совместность храма Божия с идолами? Ибо вы храм Бога живого, как сказал Бог: “вселюсь в них и буду ходить в них; и буду их Богом, и они будут Моим народом”» (2 Кор. 6:14, 16).

30 октября

Исцеление в ушной раковине

«Ибо мы Им живем и движемся и существуем...» (Деян. 17:28).

В начале XX века лор-врач Уильям Фитцджеральд познакомил Соединенные Штаты с рефлексологией. Позже этот метод был описан во множестве книг и получил широкое распространение в Европе и других странах. Однако корни рефлексологии уходят в древний спиритизм, она является еще одним проявлением мистической медицины, имеющим большое сходство с акупунктурой.

Слово «рефлекс» означает «отражать». В основе этой методики лежит учение, что определенные участки стоп, ладоней и ушей являются внутренним отражением органов всего организма. Именно эти участки кожи содержат энергетические центры, тесно связанные со всеми органами нашего тела. И если целенаправленно воздействовать на конкретную зону, то можно добиться рефлекторного лечебного влияния на определенный орган. Особую ценность в этом отношении представляет большой палец ноги. Хотя сегодня мнения о механизме действия рефлексологии отличаются, однако большинство терапевтов-рефлексологов считают, что воздействие на стопы, руки и уши улучшает здоровье путем гармонизации и восстановления правильного движения «жизненной энергии» чи. Как правило, это воздействие оказывается с помощью массажа, игл, магнитов или мелких камней.

Рефлексология, как и акупунктура, не имеет научного обоснования. Невозможно каким-то образом зафиксировать энергию, сосредоточенную на стопах или ушах, нет анатомической связи между ухом и печенью или большим пальцем ноги и сердцем. Это просто определенная философия исцеления. После проведения контролируемых

клинических исследований ученые пришли к выводу, что не существует ни одного объективного свидетельства в пользу того, что рефлексология является эффективным способом лечения какого-либо заболевания.

Вспоминается один случай, когда на лечение в санаторий приехал мужчина в возрасте около 60 лет. На мочке его левого уха я заметил округлый предмет и вначале подумал, что это украшение в виде клипсы. Но присмотревшись, я понял, что это двойной магнит, сжимающий его ухо. Поговорив с мужчиной, я узнал, что он лечит сосуды головного мозга и надеется, что это средство поможет ему в улучшении мозгового кровообращения. Стоимость магнита была немалая – около 100 долларов. Пытаясь поговорить с ним о бесполезности этого метода, я понял, что он пока не готов отказаться от «целебного средства», воздействующего на важную «энергетическую точку» уха. Каждый день мужчина ходил с маленьким магнитом, но через неделю необычное «лечебное средство» пропало. Спросив у него, куда же оно делось, я узнал, что он просто его потерял. После этого случая он решил, что если магнит потерялся, значит он и не нужен.

Возникает вопрос: как поступим мы, если нам предложат нечто подобное? Имеем ли мы твердое основание верить в то, что исцеление Бог дает через соблюдение законов здоровья, или верим в некую жизненную энергию? «Вся деятельность нашего организма – это не результат однажды запущенного механизма, продолжающего свою работу в ритмичных ударах пульса и дыхания. Ибо мы Им живем, движемся и существуем. Каждое наше дыхание, каждое биение нашего сердца является постоянным свидетельством о силе вечно живущего Бога» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 8, с. 281). Господь поддерживает нашу жизнь, и хотя мы не можем познать до конца тайну жизнедеятельности организма, но зато можем узнать законы, управляющие им, и, соблюдая их, уповать на Божественную помощь в возвращении утраченного здоровья.

6 ноября

Строение волос

«У вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф. 10:30).

Волосы являются не только прекрасным украшением нашей головы, но также защищают её от перегревания или переохлаждения. Маленькие пушковые волосы покрывают всё тело человека, за исключением ладоней и подошв. Ресницы и брови защищают глаза от воды и пыли, волосы в носу и ушах также задерживают пыль.

Небольшое количество волос появляется у человека в конце третьего месяца внутриутробного развития. На голове взрослого человека находится от 80 000 до 150 000 волос. Однако их количество зависит от цвета. У рыжеволосых людей их меньше всего – около 80 000. Больше всего волос у блондинов – приблизительно 150 000. Брюнетки находятся посередине, имея около 100 000 волос. У чернокожих людей волосы могут быть в 3 раза толще, чем у европейцев. Растут волосы на голове неравномерно: больше их на темени, меньше на височной части и у лба. Здоровые волосы достаточно прочные и упругие, они впитывают влагу и могут немного растягиваться, увеличиваясь в длине на 20 %. Один волос способен выдержать нагрузку от 100 до 200 г, поэтому раньше женские волосы использовали для плетения верёвок.

Волос человека состоит на 3 % из воды и на 97 % из кератина, особого белкового вещества. Также в его составе есть различные витамины (А, С, группы В) и микроэлементы (медь, железо, цинк, хром и др). От того, достаточно ли этих веществ в питании, зависит рост и продолжительность жизни волос. Если рассмотреть стержень волоса под микроскопом, то видно, что он состоит из трёх слоёв. Сердцевина волоса называется мозговым веществом, в ней содержатся клетки, потерявшие влагу, – ороговевшие клетки. Снаружи сердцевина покрыта корковым веществом, состоящим из плотно прилегающих

друг к другу клеток, содержащих пигмент, который может быть рыжим, жёлтым или чёрным. А сочетание этих цветов создаёт индивидуальный цвет волос. Если пигмента нет, тогда волосы выглядят белыми. Затем корковый слой волоса покрывается кутикулой. Она состоит из плоских жёстких клеток, располагающихся друг на друге, как рыба чешуя. Этот последний слой защищает волос от повреждений, но он может ломаться, если за волосами неправильно ухаживать.

Растёт каждый волосок из волосяного мешочка, который находится в коже. На дне мешочка есть волосяная луковица, из которой и появляется волос. Когда мы стрижем волосы, они снова отрастают из луковицы, покрывая нашу голову. Внутри волосяного мешочка идет проток сальной железы, её секрет смазывает волос, придавая ему блеск. Если секрета выделяется много, тогда кожа головы и волосы становятся излишне жирными, а если мало, то они пересыхают. Растут волосы быстрее всего на голове: за 1 месяц на 1-1,5 см. Отдельный волос живет в среднем от нескольких месяцев до 6 лет. Считается нормальным, если в сутки выпадает от 30 до 50 волос.

Если бы мы захотели посчитать, сколько у нас волос на голове, то сделать это было бы очень сложно даже с посторонней помощью. Но Бог знает количество наших волос, об этом сказал Христос: «У вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф. 10:30). Тем самым Он хотел убедить нас в том, что Бог заботится о каждом из нас. Господь знает обо всех обстоятельствах нашей жизни, чаяниях сердца, переживаниях и даже о том, когда волос падает с нашей головы. Если мы доверяем Ему, в нашей жизни ничего не произойдёт без Его ведома. Пусть эта простая, но важная истина наполнит наши сердца миром и покоем.

13 ноября

Уход за волосами

«О, ты прекрасна, возлюбленная моя... волосы твои, как стадо коз, сходящих с горы Галаадской» (Песн. 4:1).

Чтобы сохранить наши волосы здоровыми, необходимо знать, как за ними ухаживать. Возможно, из-за наследственности они не будут у нас густыми и пышными, подобно стаду коз, сходящих с горы Галаадской. Но всё-таки любые волосы будут выглядеть привлекательно и красиво, если за ними правильно ухаживать.

Мытьё волос требуется по мере их загрязнения: обычно 2-3 раза в неделю. Перед тем как помыть голову, волосы необходимо тщательно расчесать, особенно если они длинные. Это позволит лучше вымыть чешуйки отмерших клеток кожи. В результате они будут более чистыми и с естественным блеском. Затем следует хорошо смочить голову теплой водой. Используйте шампунь, подходящий вашему типу волос. Наносить его необходимо на ладонь, растерев с небольшим количеством воды, а затем уже на волосы. Во время мытья головы всегда следует двигаться от корней волос к их кончикам. Голову моют осторожными круговыми движениями пальцев, чтобы не поцарапать кожу ногтями. Одновременно хорошо делать лёгкий массаж головы, что способствует усилению кровообращения и укреплению волос. Не следует сильно тереть волосы, чтобы не повредить их стержень и кутикулу. Шампунь должен контактировать с волосами не более одной минуты, затем его необходимо быстро смыть. Наносить шампунь на голову нужно дважды в течение одного мытья, так как при первом намыливании с волос удаляется только часть грязи и кожного сала. В конце мытья волосы необходимо тщательно промыть водой, не допуская, чтобы на них оставался шампунь.

Для мытья волос лучше использовать воду с небольшой жёсткостью. Хорошо подходит талая, дистиллированная или просто кипячёная вода. Жёсткая вода недостаточно очищает волосы. Содержащиеся в ней соли кальция, магния и железа пагубно воздействуют на волосы и кожу головы, именно они

способствуют появлению сухости и шелушения. Волосы склеиваются, а после высыхания становятся жёсткими, сухими и легко ломаются. Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Оптимальная температура воды для мытья составляет 37-38 °С.

Вытирать волосы лучше всего тёплым полотенцем лёгкими движениями от корней волос к их кончикам. Не стоит вытирать волосы насухо, поскольку после мытья они особенно чувствительны к повреждениям. Самым лучшим является естественное высыхание волос или обматывание их тёплым полотенцем. Нельзя допускать, чтобы волосы сохли на холоде, а также сушить их на солнце или горячим феном, так как они легко пересушиваются и секутся. Летом можно сушить волосы на открытом воздухе. Сбившиеся и спутанные длинные волосы надо осторожно разобрать руками, отжать их полотенцем и оставить распущенными до полного высыхания. После купания в солёной воде волосы следует промывать, так как сочетание солёной воды и ярких солнечных лучей способствует их повреждению.

Расчёсывать необходимо уже высохшие волосы, так как влажные они легко обрываются и выдёргиваются. Расчёски должны быть с гладкими и тупыми зубьями, чтобы они не царапали кожу. Для этой цели хорошо подходят деревянные гребни или из твёрдого гнущегося материала. Металлические расчёски часто повреждают кожу и чешуйчатый слой волос, поэтому пользоваться ими не рекомендуется. Короткие волосы расчёсываются от корней, а длинные – от концов. Волосы нельзя расчёсывать с силой, так это вызывает их повреждение.

Хорошо уложенные чистые волосы являются естественным и прекрасным украшением для любого человека, а особенно для женщины. Но в тоже время важно не забывать о внутреннем украшении, которое имеет несравненно большую ценность. «Да будет украшением вашим не внешнее плетение волос, не золотые уборы или нарядность в одежде, но сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом» (1 Пет. 3:3, 4).

20 ноября

Секрет привлекательности кудрей Суламиты

«Голова твоя на тебе, как Кармил, и волосы на голове твоей, как пурпур; царь увлечен твоими кудрями» (Песн. 7:6).

Царь Соломон был увлечён внешней красотой и кудрявыми волосами девушки из книги Песни Песней. В чём же секрет её красивых волос? А как быть, если волосы стали сухими и тонкими, да ещё и перхоть появилась?

На самом деле волосы – это своего рода барометр, сообщающий о внутреннем состоянии организма. Если волосы истончаются и секутся, то это может говорить об анемии – снижении уровня гемоглобина в крови, что ведёт к нарушению питания волосяных фолликулов. Причиной также может быть заболевание желудочно-кишечного тракта, при котором нарушается усвоение витаминов и микроэлементов. Это также может свидетельствовать о сниженной функции щитовидной железы, хронических заболеваниях почек или лёгких. Часто причиной может быть перегревание на солнце, горячая укладка волос или химическая завивка, частое окрашивание волос, купание в хлорированной воде, неправильный подбор средств по уходу за волосами и использование металлической расчёски.

Чтобы выяснить, какая причина вызвала изменения волос, стоит проконсультироваться у терапевта или эндокринолога и по необходимости пройти лечение. Важно употреблять продукты, содержащие в достаточном количестве белок, железо, витамины группы В и разнообразные микроэлементы, необходимые для построения волос. С этой целью прекрасно подходят проросшие зёрна пшеницы или ржи. Съедая 1-2 ст. л. проросших зёрен в день на протяжении 3-х месяцев, мы добьёмся значительного улучшения состояния наших волос.

Некоторые люди замечают, что их волосы, наоборот, стали жирными, быстро загрязняются и становятся липкими. Причиной этого может быть нарушение обмена веществ, гормональный дисбаланс или питание с высоким содержанием жирных продуктов. Усиленное образование кожного сала возможно также при сахарном диабете и ожирении. В этом случае необходимо пройти осмотр у врача и при необходимости пересмотреть свою диету. Откажитесь от мясных продуктов, жирного, копчёного, солёного и сладкого. Не употребляйте алкоголь и кофе. Не рекомендуются тепловые процедуры, ускоряющие выработку сального секрета, – это горячий фен и мытьё волос горячей водой. Жирные волосы лучше мыть слегка теплой водой. Не следует при этом мыть голову мылом, так как это будет пересушивать волосы, а кожа всё равно останется жирной, и со временем может появиться перхоть. По возможности обратитесь за консультацией к специалисту по волосам – трихологу.

Есть также простой совет по уходу за любым типом волос. Для здорового блеска волосы после мытья нужно ополоснуть водой с яблочным уксусом или лимонным соком (1 ч. л. на 1 л воды). Также для этого используют тёплый или прохладный отвар крапивы, чабреца, ромашки, мать-и-мачехи или календулы.

Конечно, здоровые волосы – это не только хороший уход за ними, но и здоровый образ жизни. Секрет привлекательности кудрей Суламиты, наверное, заключался не только в наследственности, но и в том, что она много времени проводила на свежем воздухе, была физически активной и правильно питалась. Но ещё привлекательным человека делает улыбка и радостное выражение лица. Если у вас нет волос, как пурпур, или густых кудрей, не огорчайтесь, будьте жизнерадостными и дружелюбными. Это оказывает более сильное влияние и приносит в жизнь окружающих вас людей радость.

27 ноября

Волосы Самсона

«Между тем волосы на голове его начали расти, где они были острижены» (Суд. 16:22).

Самсон был человеком необыкновенной силы. Его длинные волосы были знаком назорейства – полного посвящения Богу. Но когда их остригли, Соломон утратил свою силу и стал лёгкой добычей врагов израильтян – филистимлян.

Иногда мы замечаем, что волос становится меньше не после стрижки, а вследствие их усиленного выпадения. Хотя выпадение волос – это естественный процесс, так как периодически они обновляются, но у некоторых людей это происходит достаточно интенсивно. Причиной этого может быть пережитый стресс или перенесённое инфекционное заболевание, гормональный сбой, глистная инвазия, грибковое поражение или авитаминоз. Часто усиленное выпадение волос возникает у женщин после родов, что объясняется гормональной перестройкой организма. Нередко волосы теряют свою жизнеспособность при неправильном уходе за ними и из-за внешних повреждений, например, после химической завивки или причёски «африканские косички», когда создаётся серьёзная нагрузка на корни волос.

Существует множество рецептов для укрепления корней волос. Мы можем выбрать тот, который подходит нам, и использовать его регулярно.

1. Укрепляющая маска: 1 ст. л. касторового масла + 1 ч. л. масла ростков пшеницы + 1 яичный желток. Полученную смесь наносите кончиками пальцев на кожу волосистой части головы лёгкими массирующими движениями. Через 30-40 минут смойте смесь с помощью шампуня.

2. Укреплению волос при выпадении помогает отвар из корней репейника (лопуха) и семян ржи, взятых в

соотношении 1:1. Для этой цели лучше использовать свежий корень лопуха, но при его отсутствии можно пользоваться и высушенным. Настаивайте 50 г смеси трав на 0,5 литра воды. Отвар нужно втирать в корни волос после каждого мытья головы. Затем через 1-2 часа прополоснуть волосы чистой водой.

3. Против выпадения волос помогает отвар из шишек хмеля, который нужно втирать в кожу головы раз в неделю. Но их лучше собирать самостоятельно, а не покупать в аптеке, поскольку нужны незрелые шишки. Для приготовления отвара на 200 мл воды возьмите 2 ст. л. шишек хмеля.

4. Питательная маска для сухих волос: возьмите по одной чайной ложке глицерина и уксуса, сырое яйцо, две чайные ложки касторового масла. Смесь разогрейте и нанесите на волосы от корней. Маску можно использовать при ослаблении волос после родов или во время кормления грудью.

5. Питательная смесь для волос: 5 мл репейного масла + 1 яичный желток + 1 ч. л. мёда + 1 ч. л. масла зародышей пшеницы + 1 ч. л. облепихового масла. Способ применения, как и у других масок, но будьте осторожны, чтобы не окрасить одежду в оранжевый цвет.

Используя эти простые рецепты, со временем мы заметим, как наши волосы укрепятся и начнут хорошо расти. Конечно, это не даст нам огромную физическую силу, которая была у силача Самсона и которая вернулась к нему, когда его волосы начали отрастать. Секрет его силы и нашей духовной силы в осознании зависимости от Господа и смиренном сердце. Возможно, на нашей голове уже совсем нет волос. Однако мы можем быть сильнее Самсона, если обретём кротость и способность владеть собой.

4 декабря

Оживление сухих костей

«...Господь вывел меня духом, и поставил меня среди поля, и оно было полно костей...и вот они весьма сухи» (Иез. 37:1, 2).

После рождения скелет ребёнка насчитывает около 300 костей, затем по мере его взросления некоторые из них срастаются. В результате у взрослого человека остаётся 206 костей, вес которых составляет около 25 кг. Каждая кость состоит из костной ткани, в состав которой входят костные клетки – остециты. С помощью длинных отростков остециты соединяются между собой, образуя костные балки и перекладины, количество которых может при регулярной физической нагрузке увеличиваться. Благодаря такому строению кость выдерживает нагрузку более 1000 кг. Костная ткань имеет неоднородный состав: 1/3 состоит из органических веществ, а 2/3 образованы неорганическими веществами, представленными главным образом солями кальция. Такое сочетание веществ придаёт костям необычайную твёрдость и упругость. Их можно сравнить с крепким фундаментом, железная арматура которого заливается мощным цементным раствором.

Внутри некоторые кости имеют каналы, заполненные красным мозгом, выполняющим функцию кроветворения, или жёлтым мозгом, состоящим из жировой ткани. Снаружи кость покрыта плотной плёнкой – надкостницей. В самой костной ткани нет нервных окончаний, но они есть в надкостнице, поэтому она очень чувствительна к болевым раздражителям.

Прочность скелета во многом зависит от количества кальция в кости. В организме взрослого человека содержится 1-2 кг кальция, 98 % которого находится в составе скелета. Этот важный минерал необходим не только для формирования полноценной структуры костей и зубов, но благодаря ему обеспечивается свёртывание крови и сокращение мышц, возникновение и проведение нервного импульса. Кальций принимает участие в сердечной деятельности и поддержании тонуса сосудов. Он используется организмом для синтеза гормонов, регуляции обмена жиров и углеводов, а также как антиаллергическое средство, препятствуя формированию аллергических реакций на клеточном уровне.

Кальций поступает с пищей и водой, основная его часть усваивается в начальном отделе тонкого кишечника – 12-перстной кишке. Хорошему всасыванию этого минерала в кровь способствуют достаточное количество витамина Д и правильное питание. Чтобы кальций усваивался и поступал в кости, важен здоровый гормональный фон. Недостаток кальция в организме отражается на нервной системе. Появляются судороги, чувство онемения в конечностях, спазмы мышц, ощущения покалывания, жжения или «мурашек», раздражительность. Костная же система подвергается остеопорозу. Избыток кальция в организме приводит к его отложению в стенках сосудов, почках и токсичному влиянию на нервные клетки. Это чаще происходит при нарушении обмена веществ, гормонального баланса или избыточном поступлении минерала с пищевыми добавками.

Кальций необходим нашим костям, чтобы они «не высохли», но служили достаточно долго. Но что за высохшие кости увидел пророк Иезекииль в видении от Господа. Целое поле было заполнено ими, и они были весьма сухи. В 11-м стихе 37-й главы книги Иезекииля мы читаем, что они символизировали: «И сказал Он мне: сын человеческий! кости сии – весь дом Израилев. Вот, они говорят: "иссохли кости наши, и погибла надежда наша: мы оторваны от корня"». Израильский народ по причине отступления от Бога оказался в длительном плену у вавилонян и искренне сожалел о случившемся. Надежда на их возвращение в родную землю почти угасла. Но внезапно произошло чудо: кости начали сближаться друг с другом, формируя скелет, затем они покрылись плотью и кожей, образуя тела. После чего в них вошел дух, и тела ожили. Этим видением Бог дал надежду на возвращение пленников в их землю: «И вложу в вас дух Мой, и оживете, и помещу вас на земле вашей, – и узнаете, что Я – Господь...» (Иез. 37:14). Возможно, и мы попали в неблагоприятные обстоятельства жизни, наши кости иссохли вместе с надеждой из-за длительного ожидания. Не стоит отчаиваться, попросим у Господа Его Духа, и Он оживит наши кости и тела. Бог наполнит нас жизнью, и мы ещё раз убедимся, что есть Господь, Который слышит и не оставляет ищущих Его. «И будут уповать на Тебя знающие имя Твое, потому что Ты не оставляешь ищущих Тебя, Господи» (Пс. 9:11).

11 декабря

Польза от «перелома кости»

«Кротостью склоняется к милости вельможа, и мягкий язык переламывает кость» (Притч. 25:15).

Несмотря на реальную угрозу болезней цивилизации – рака, инфаркта и инсульта, – остеопороз остаётся одним из самых распространённых и трудно диагностируемых заболеваний. Болезнь проходит тихо и незаметно, нередко давая знать о себе уже переломом кости. Женщины страдают этой болезнью значительно чаще мужчин. В развитых странах каждая третья женщина после 50 лет имеет остеопороз, а после 75 лет 90 % женщин страдают этим заболеванием.

Остеопороз – это заболевание, при котором кости теряют свою прочность и упругость, что с течением времени приводит к переломам. Причём переломы могут возникать в любом месте, но наиболее часто они появляются в позвоночнике, затем в предплечье и третье место занимает шейка бедренной кости – это самый опасный для жизни перелом.

Проявления остеопороза не всегда наводят на мысль о развитии болезни. Это может быть боль в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, которую часто путают с остеохондрозом, боли в костях таза, стопах. Они непостоянные, усиливаются после физической нагрузки и при изменениях атмосферного давления. Возможно ощущение тяжести в межлопаточной области, общая мышечная слабость. Постепенно уменьшается рост и появляется сутулость.

Чтобы поставить диагноз, необходимо пройти обследование – костную денситометрию, которая покажет степень плотности кости. При потере 30-50 % костной массы информативен и рентгеновский снимок. Количество кальция в крови при остеопорозе может быть в норме. А вот в моче он зачастую повышен, так как усиленно выводится из организма.

В основном остеопороз развивается с возрастом. Скелет человека растёт до 21-23 лет, а набирает прочность до 35-40 лет. В костях же постоянно происходит процесс разрушения и обновления костной ткани. Но после 40 лет процесс разрушения начинает преобладать над процессом обновления. Поэтому у всех людей костная масса постепенно уменьшается приблизительно на 0,2-0,3 % в год, что несущественно для организма. У некоторых людей процесс разрушения происходит более интенсивно, при этом теряется от 2 до 3

% костной массы в год, что ведёт к ее быстрому ослаблению. К этому процессу приводит ряд причин:

1. Употребление напитков, содержащих кофеин: кофе, кока-колы и др. Кофеин, обладая мочегонным действием, выводит из организма жидкость вместе с солями кальция. Этому также способствуют некоторые медикаменты, обладающие диуретическим действием. Поэтому людям, которым часто или постоянно приходится принимать мочегонные препараты, потребуется введение кальция дополнительно в виде добавки.

2. Малоподвижность. В одном из исследований, проведённых украинскими медиками, изучалась распространённость остеопороза среди жителей различных областей Украины. Оказалось, что у жителей сельских районов Закарпатья, даже у тех, кому более 70-80 лет, остеопороз не встречается. Объясняется это тем, что их образ жизни связан с постоянной физической нагрузкой – длительной ходьбой по горной местности. Кость же, испытывая постоянное давление, интенсивно накапливает кальций и хорошо восстанавливается, это означает, что процесс её старения тормозится. Поэтому постоянная физическая активность – это один из главных факторов профилактики остеопороза и переломов кости. Особенно важна достаточная активность в подростковом периоде, когда происходит интенсивный рост костей и накопление в них минералов. Если в это период подросток будет вести активный образ жизни, то его кости накопят максимальное количество кальция, и в старости это послужит защитой от остеопороза. Но если большую часть времени дети проведут сидя за компьютером или телевизором, тогда кости не будут хорошо укреплены. Однако и в престарелом возрасте можно остановить или замедлить развитие остеопороза, регулярно выполняя простые упражнения. При этом рекомендуются занятия с небольшими гантелями 1,5-3 кг.

Многие люди желают избежать перелома кости, и для этого нужно делать всё возможное. Но не бойтесь получить перелом, о котором пишет Соломон в книге Притч 25:15: «Кротостью склоняется к милости вельможа, и мягкий язык переламывает кость». Ведь он не вреден, но даже полезен. Он возникает в сердце под влиянием мягкой, доброй речи, что меняет людей к лучшему и ломает преграды между ними. Пусть наши добрые и кроткие слова всегда оказывают мягкое влияние на всех, с кем мы будем общаться.

18 декабря

Гормоны и кости

«Он хранит все кости его; ни одна из них не сокрушится» (Пс. 33:21).

Говоря о причинах остеопороза, нельзя не сказать о влиянии женских гормонов. В женском организме вырабатываются половые гормоны эстрогены, сдерживающие разрушение кости и способствующие отложению кальция. При наступлении менопаузы эстрогены перестают выделяться в достаточном количестве, поэтому разрушение костной ткани происходит более интенсивно. Особенно это заметно в первые 3 года менопаузы. Приостановить этот процесс можно, употребляя продукты, содержащие аналог этого гормона, – фитоэстрогены. К одним из них относится соя, употребление которой помогает женщинам безболезненно пройти через климакс, избежав неприятных ощущений приливов и перепадов артериального давления. Замечено, что женщины многих регионов Китая и Японии не имеют проблем при наступлении климакса, так как в этих странах соя и соевый сыр тофу является наиболее часто употребляемыми продуктами. 25 граммов вареных бобов сои в день достаточно, чтобы получить суточную норму этих необходимых веществ. При этом доказано, что употребление сои из-за наличия фитоэстрогенов снижает заболеваемость раком молочной железы, а у мужчин – раком предстательной железы.

Эстрогеноподобные вещества содержатся в большом количестве в семенах льна и значительно меньше в пчелиной пыльце. Некоторые травы также служат их источником: шишки хмеля, шалфей, красный клевер, календула, душица и др. Они рекомендуются для употребления в виде настоя или чая в течение 3-х недель в квартал.

Нужно сказать об особой группе риска: это женщины, перенесшие операцию по удалению яичников, а также

позднее наступление женского цикла и его раннее окончание (до 40 лет). В этих ситуациях организм также испытывает недостаток эстрогенов. Поэтому для такой категории людей иногда требуется дополнительный приём кальция с витамином Д, но назначение должен сделать врач.

Фактором риска может быть и наследственная предрасположенность, но в последние годы появилась тенденция к омолаживанию этого заболевания. Всё чаще молодым людям – женщинам и мужчинам – ставят этот диагноз. Количество заболеваний костно-мышечного аппарата среди подростков за последние 5 лет выросло на 47 %. Виною тому является современный образ жизни. Газированные напитки, содержащие не только кофеин, но и фосфорную кислоту, нарушающую усвоение кальция, избыток белковой пищи, малоподвижность делают свое дело. Не меньшее негативное влияние оказывают алкоголь и табак, которые не только мешают всасыванию кальция в кишечнике, но и тормозят процесс деления костных клеток.

У курящих женщин риск переломов возрастает на 50 % по сравнению с некурящими. При этом уровень эстрогенов в крови у них в два раза ниже, нежели у женщин, не имеющих этой пагубной привычки. Употребление алкоголя влияет на гормональный фон мужского организма, снижая уровень полового гормона тестостерона. Поэтому у пьющего алкоголь мужчины 70-летнего возраста риск остеопороза в 6,5 раз выше, чем у непьющего, если же при этом он ещё и курит, то риск возрастает в 20 раз.

Образ жизни зачастую играет главную роль в развитии остеопороза. Но если со своей стороны мы сделали всё возможное, тогда положимся на библейское обетование: «Он хранит все кости его; ни одна из них не сокрушится» (Пс. 33:21). Если же вы страдаете от перелома, не стоит унывать. Господь будет поддержкой, у Него есть для вас обещание: «Я исполню слово: мир, мир дальнему и ближнему, говорит Господь, и исцелю его» (Ис. 57:19).

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: