

**Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції**

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для
суботнього богослужіння

(Матеріал підготовлений за книгою О.
Хацинського «Секреты здоровья и долголетия»)

Четвертий квартал 2021 р.

Надійна покрива

«Ти покрива моя, Ти від утиску будеш мене стерегти, Ти обгорнеш мене радістю спасіння» (Псал. 32:7).

Шкіра покриває все тіло і слугує захисним бар'єром між зовнішнім середовищем та організмом людини. Її площа становить близько 2 м². Шкіра здатна відчувати дотик, холод і тепло, адже містить безліч чутливих рецепторів. Протягом доби через шкіру може виділятися від 0,5 л до 3 л води. За її зовнішнім виглядом часто можна дізнатися і про внутрішній стан організму.

Шкіра складається з трьох основних шарів: зовнішній шар – епідерміс, потім дерма (власне шкіра) і підшкірна жирова клітковина. Зовнішній шар завтовшки від 0,01 мм до 1 мм, найтонший він на повіках. У тих місцях, де тіло зазнає найсильнішого тертя, шкіра починає сильно потовщуватися. Наприклад, на стопі або долонях епідерміс може стати в 10-30 разів товстішим, ніж на обличчі. Епідерміс складається із шарів. Клітини з нижнього шару, що межує з дермою, інтенсивно діляться, поступово переміщуючись угору й утворюючи роговий шар епідермісу. Тут вони починають лущитися і відпадати. У такий спосіб протягом життя ми непомітно втрачаємо близько 20 кг шкіри. Протягом 3-4 тижнів зовнішній шар шкіри цілковито оновлюється. Найбільш інтенсивно це відбувається в ранковий час.

Під епідермісом є дерма – товстіший шар шкіри. Вона складається з переплетених між собою волокон, які надають їй еластичності та пружності. Від цього шару залежить, як виглядатиме шкіра: здоровою або в'ялою і зморшкуватою. Волокна дерми здатні вбирати і накопичувати багато вологи. Якщо людина п'є достатньо води, то волокна набухають і збільшуються, при цьому шкіра виглядає гладкою та еластичною. У дермі є неймовірна кількість нервових закінчень і волосяних цибулин. Біля кожної волосної цибулини розташовані сальні залози, які виділяють шкірне сало.

У цьому ж шарі розташовано безліч дрібних судин, які, реагуючи на холод або тепло, здатні звужуватися і розширюватися, у такий спосіб регулюючи температуру тіла. Цей процес відбувається автоматично. У дермі також є потові залози. При посиленому нагріванні тіла вони починають виділяти піт, віддаючи частину тепла й захищаючи організм від перегріву.

Найглибший шар шкіри – це підшкірна жирова клітковина. Її товщина може бути різною: від кількох міліметрів до кількох сантиметрів. Вона, подібно до подушки, захищає тіло від механічного впливу, є природним теплоізолятором і слугує гарним джерелом енергії в разі інтенсивного фізичного навантаження або голоду. Підшкірна жирова клітковина відкладається насамперед на животі, сідницях і стегнах. Товщина її шару залежить від харчування, фізичної активності, роботи гормональної системи та спадковості.

Піт, шкірне сало й органічні кислоти, що містяться в них, виділяючись, утворюють на поверхні шкіри тонку плівку, що має слабокисле середовище (рН 3,8-5,6). Вона захищає шкіру від пересихання, а також від грибків і хвороботворних мікроорганізмів. Часте вмивання лужним милом порушує природний баланс мікроорганізмів на шкірі та призводить до пошкодження кислотної плівки.

Шкіра покриває все тіло і є прекрасним природним захистом від несприятливого впливу зовнішнього середовища. Однак справжньою надійною охороною для людини завжди слугує рука Всевишнього, яка захищає від багатьох бід. Якби ми знали про всі невидимі небезпеки, що підстерігали нас на шляху, від яких Господь зберіг нас, і пам'ятали про позбавлення від скорботи, тоді ми, сповнені вдячності, сказали б, подібно до Давида: «Ти покрово моя, Ти від утиску будеш мене стерегти, Ти обгорнеш мене радістю спасіння» (Псал. 32:7).

Чому з'являються зморшки

«...Їхня шкіра стягнулась на їхній кості, зробилась сухою, як дерево» (Пл. Єрем. 4:8).

З віком кожна людина помічає, як її гладка й ніжна шкіра стає сухою і покривається глибокими зморшками. І хоча час зупинити неможливо, але ми в змозі уповільнити процес старіння.

Однією з причин, що прискорюють старіння шкіри, вважають куріння. Особливо його вплив помітний на обличчях жінок, що курять. У них з'являються глибокі зморшки навколо рота й очей, шкіра набуває сіруватого кольору з ділянками підвищеної пігментації. Згодом вона стає сухою, обвислою й погано реагує навіть на найсучасніші косметичні засоби. А найнеприємніше для жінки те, що вона починає виглядати на кілька років старшою.

Процес посиленого старіння при курінні пов'язаний із тим, що токсичні речовини цигаркового диму, накопичуючись у глибоких шарах шкіри, справляють негативний вплив на гени. Унаслідок цього виділяються ферменти, що знижують вміст еластичних волокон у дермі. Тому в ній зменшується кількість вологи, унаслідок чого втрачається її пружність і на шкірі з'являється сітчастий малюнок. Також було доведено, що нікотин, який має судинозвужувальну дію, погіршує кровообіг у всіх шарах шкіри, і це призводить до нестачі поживних речовин і сірого відтінку шкіри.

Не менш шкідливий вплив справляє й алкоголь. Він розширює судини, і внаслідок регулярного вживання спиртних напоїв вони звикають до такого стану. Це призводить до формування більших судин, і шкіра набуває червонуватого відтінку. До того ж алкоголь розщеплює вітаміни й поживні речовини, необхідні шкірі. Етиловий спирт завдає удару печінці, тому її працездатність помітно знижується. А це призводить до того, що орган втрачає спроможність знешкоджувати токсичні речовини в крові, тому з часом шкіра стає жовтою.

Негативний вплив на шкірні покриви справляє вживання великої кількості солодощів і рафінованої їжі. Дерматологи давно з'ясували, що цукор здатний вступати в хімічну реакцію з білковими структурами шкіри, і це призводить до руйнування її еластичних волокон. Тому вони швидше втрачають гнучкість і передчасно старіють. Цей процес помітно посилюється при сонячних опіках, коли ферменти, що відповідають за відновлення шкірного покриву, вступають в хімічну сполуку з цукром і втрачають свої корисні властивості. Від надмірного вживання жирної їжі шкіра покривається гнійниками і вугровим висипом.

Аби зберегти шкіру здоровою, потрібно правильно харчуватися, пити достатньо води, гуляти на свіжому повітрі, захищати обличчя від впливу прямих сонячних променів. Узимку й у вітряну погоду використовуйте креми для зволоження шкіри, щоб уникнути її пересихання. У цей же період можна робити маски з овочевих соків. Для цього марлю, складену в 4-5 шарів, добре змочіть соком і накладайте на попередньо очищену шкіру обличчя на 15-20 хвилин, потім змийте водою. Такі маски посилять живлення і кровопостачання шкіри, освіжать і розгладять дрібні зморшки. У сезон ягід корисно застосовувати маски з полуниці, суниці й помідорів, які трохи відбілюють, живлять та очищають пори, особливо жирної шкіри.

Поява зморшок свідчить про те, що наближається старість, але не треба сильно засмучуватися. Існує один вислів: «Старість – це не захід життя, а світанок мудрості». І це правильно, якщо ми навчилися жити, прислухаючись до голосу розуму й сумління. Нехай ще одна біблійна обітниця допоможе нам зміцнитися в надії на краще, коли ми побачимо в дзеркалі зморшки на шкірі: «Адже наше життя – на небесах, звідки й очікуємо Спасителя, Господа Ісуса Христа, Котрий силою, якою Він може все підкорити Собі, перемінить наше принижене тіло так, щоб воно було подібне до Його прославленого тіла» (Филп. 3:20, 21).

Лінії долі

«...Та від Господа суд для людини» (Прип. 29:26).

Долоня є «дзеркалом» характеру людини та її майбутнього життя. Так вважають прихильники хіромантії – стародавнього методу гадання по руці. За допомогою глибоких ліній на долонях люди намагаються дізнатися свою або чийсь долю. Поряд із хіромантією сьогодні існують так звані науки, які вивчають форму руки, нігтів і пальців, розташування ліній на стопах, щоб також відкрити завісу майбутнього. Людям завжди цікаво дізнатися про щось тасмниче й невідоме. Безліч салонів, курсів, книг, самовчителів, сайтів пропонують дізнатися про своє майбутнє, розібратися в минулому, уникнути небезпеки і пізнати свої здібності. Деякі віщуни використовують навіть біблійні тексти, які нібито підтверджують цю методику.

Однак, у супереч цій думці, офіційна наука ніколи не визнавала взаємозв'язку між лініями на долонях, формою пальців і долею або характером людини. Звичайно, невелике уявлення про саму людину можна отримати, дивлячись на її руки. Лікар-кардіолог може помітити серцево-судинну недостатність, якщо в людини потовщені й синюшні кінчики пальців рук. При захворюваннях печінки іноді з'являються так звані «печінкові долоні» червонуватого кольору. Якщо в організмі людини нестача вітамінів і мікроелементів, що характерно при шлунково-кишкових захворюваннях, її нігті будуть розшаровуватися і легко ламатися. Деякі генетичні захворювання відображаються на лініях пальців. Професія людини накладає певний відбиток на її руки, як-от: мозолі в теслі й будівельника або ніжні пальці у піаніста чи працівника офісу. Але, звичайно, сказати про те, що буде в майбутньому, не може ніхто. Ми навіть не знаємо, що буде завтра. «Ви, котрі не знаєте, що завтра станеться...» (Якова 4:14).

Люди, які займаються хіромантією, можуть мати уявлення про характер людини, звертаючи увагу на її поведінку, манери, мову або одяг. Часто, промовляючи загальні фрази про долю і

роблячи компліменти, вони завойовують довіру. Нерідко хіроманти суперечать одне одному, намагаючись передбачити майбутнє. Деякі з них використовують для пророкувань тільки ліву руку, адже вона ближче до серця, інші ж праву, бо вона більше задіяна в життєвих справах. Іноді лінія на одній руці обіцяє багатство і довге життя, а на іншій – коротке життя і злидні. Якій же з них вірити?

Головний аргумент хіромантії полягає в тому, що всі малюнки ліній на долонях і відбитки пальців у кожної людини особливі. Тому в них нібито «зашифровані» доля й характер. Звучить логічно і трохи загадково, тому й здається правдоподібним. Учені вже давно встановили, що малюнок долонь формується на 3-4 місяці внутрішньоутробного розвитку і залежить від особливостей генів батьків. Майбутнє ж дитини залежить не від ліній, а від виховання, навчання, середовища, у яке вона потрапить, і особистого вибору. Крім того, у тілі кожної людини все індивідуально: відбитки язика, лінії губ, форма голови та ін. Якщо взяти хоча б 1 см шкіри, то зовні вона буде відрізнятися у мільйонів людей. Навіть тварини мають свій індивідуальний малюнок, забарвлення, але ніхто не пророкує їхню долю, адже вони не відрізняються «великою платоспроможністю». Звичайно, є люди вразливі й довірливі, саме на них часто «пророцтво» справляє особливе враження, про яке вони із захопленням розповідають своїм знайомим. Адже людині властиво вірити в якесь чудо.

Однак не слід губитися в здогадах і думати про те, що буде, намагаючись досліджувати малюнок долонь. Краще цей час витратити на дослідження біблійних пророцтв, які справді попереджають про важливі події майбутнього, щоб приготуватися до них. Саме від них залежатиме наша доля і вічне життя. Турбуватися ж про те, що знає тільки Господь, не слід. Довіriamo ж Йому своє сьогоднішнє і майбутнє, тоді те, що буде відбуватися в нашому житті, слугуватиме на благо, незважаючи на незвичайні лінії на долонях. «Знаємо, що тим, які люблять Бога, які покликані за Його передбаченням, усе сприяє до добра» (Римл. 8:28).

Лікування добро і злом

«Що може бути спільного в праведності з беззаконням? Що спільного у світла і темряви?» (2 Кор. 6:14).

До аудиторії, де планувалося проведення лекції для лікарів-інтернів, увійшов староста групи. Його брова чомусь була заклеєна пластирем. Привітавшись, я запитав, що з ним сталося. Його відповідь мене дуже здивувала.

– Я лікую головний біль, – сказав староста, – він мене зовсім замучив. Пластирем до брови приклеєний невеликий камінчик, на який я періодично натискаю, масажуючи важливу точку.

– А ти не пробував кинути курити? – запитав я його. – Думаю, це допомогло б тобі більше.

– Ні, – відповів він, – цигарки тут ні до чого, та й зробити це складно. Я довіряю лікарю, який займається акупунктурою. Це перевірений метод, людство практикує його не одне тисячоліття.

Коріння акупунктури (голковколювання) сягає Стародавнього Китаю, де як ліки від різних хвороб використовувалися голки, зроблені з дерева, бамбука або металу, для впливу на певні точки організму. В основі цієї методики лікування лежить відновлення енергетичного балансу між двома протилежними енергіями, які нібито циркулюють в організмі. Ці енергії беруть свій початок з космосу та проникають у людське тіло, рухаючись у ньому по певних каналах – меридіанах. Як стверджує китайська медицина, існує 24 канали, по яких постійно циркулюють дві різні енергії. Одну називають енергія ян, вона виникає із сонця і зірок і являє собою гарне, позитивне, чоловіче начало. Протилежна енергія називається інь, вона походить із землі й місяця, являє собою зле, негативне, жіноче начало. Щоб досягти гарного здоров'я, миру та щастя, людині необхідно врівноважити ці дві енергетичні сили. Філософія цього методу стверджує, що вздовж меридіанів розташовано більш

ніж 800 особливих точок. Якщо на них впливати проколюванням, припіканням або натисканням, тоді відбувається відновлення порушеного балансу енергій.

Ретельне вивчення анатомії людського тіла за допомогою збільшувальних приладів не виявило жодних меридіанів. Проколювання голками певних точок меридіанів не впливає на нервові волокна, вени, артерії і лімфатичні судини. Це перевірили і ретельно задокументували вчені в багатьох медичних центрах світу. Може здатися дивним, що метод, який не має наукового обґрунтування, сьогодні широко практикують у багатьох традиційних лікувальних установах. Однак фінансова зацікавленість медиків, вікова традиція східної медицини й окремі позитивні результати акупунктури (ефект плацебо) справляють свій притягальний вплив. Крім того, методика не передбачає зміни способу життя і відмови від шкідливих звичок – живи, як і раніше, тільки вчасно «балансуй енергію». Слід пам'ятати, що голкотерапія може призвести і до певних ускладнень: кровотеч, гематом, нудоти і блювоти, пошкодження нервів, інфікування вірусом гепатиту та ВІЛ-інфекцією.

Філософія акупунктури суперечить християнському вченню, адже стверджує, що здоров'я і щастя можливі тільки за взаємного існування двох протилежних сил – добра і зла. Проте Біблія говорить зворотнє: «Що спільного у світла і темряви?.. Або яка згода між Божим храмом та ідолами? Адже ми – храм Живого Бога, як сказав Бог: Оселюся в них і ходитиму, і буду їхнім Богом, а вони будуть Моїм народом!» (2 Кор. 6:14, 16).

Зцілення у вушній раковині

«У Ньому ми живемо, рухаємося та існуємо...» (Дії 17:28).

На початку ХХ століття лікар-отоларинголог Уільям Фіцджеральд познайомив Сполучені Штати з рефлексологією. Пізніше цей метод був описаний у багатьох книгах і значно поширився в Європі й інших країнах. Однак коріння рефлексології сягає давнього спиритизму. Вона є ще одним проявом містичної медицини й подібна до акупунктури.

Слово «рефлекс» означає «відбивати». В основі цієї методики лежить учення, що певні ділянки стоп, долонь і вух є відображенням органів усього організму. Саме ці ділянки шкіри містять енергетичні центри, тісно пов'язані з усіма органами нашого тіла. І якщо впливати на конкретну зону, то можна домогтися рефлекторного лікувального впливу на певний орган. Рефлексологи звертають особливу увагу на великий палець ноги. Хоч нині думки про механізм дії рефлексології відрізняються, проте більшість терапевтів-рефлексологів вважає, що вплив на стопи, руки й вуха поліпшує здоров'я, гармонізує та відновлює правильний рух «життєвої енергії» чі. Як правило, це вплив справляють за допомогою масажу, голок, магнітів або дрібних каменів.

Рефлексологія, як і акупунктура, не має наукового обґрунтування. Неможливо зафіксувати енергію, зосереджену на стопах або у вухах; немає анатомічного зв'язку між вухом і печінкою або великим пальцем ноги й серцем. Це просто певна філософія зцілення. Після проведення контрольованих клінічних досліджень учені дійшли висновку, що не існує жодного об'єктивного свідчення на користь того, що рефлексологія є ефективним способом лікування будь-якого захворювання.

Пригадується один випадок, коли на лікування до санаторію приїхав чоловік у віці близько 60 років. На мочці його лівого вуха я помітив округлий предмет і спочатку подумав, що це

прикраса у вигляді кліпси. Придивившись, я зрозумів, що це подвійний магніт, який стискає його вухо. Поговоривши з чоловіком, я дізнався, що він лікує судини головного мозку і сподівається, що цей засіб допоможе йому в поліпшенні мозкового кровообігу. Вартість магніту була чимала – близько 100 доларів. Намагаючись поговорити з ним про марність цього методу, я зрозумів, що він поки не готовий відмовитися від «цілющого засобу», який впливає на важливу «енергетичну точку» вуха. Щодня чоловік ходив з маленьким магнітом, але через тиждень незвичайний «лікувальний засіб» зник. Запитавши в нього, куди ж він подівся, я дізнався, що він просто загубив його. Після цього випадку чоловік вирішив: якщо магніт загубився, отже, він і не потрібен.

Виникає запитання: як учинимо ми, якщо нам запропонують щось подібне? Чи твердо ми віримо в те, що Бог дає зцілення завдяки дотриманню законів здоров'я, а може, віримо в якусь життєву енергію? «Уся діяльність нашого організму – це не результат одного разу запущеного механізму, який продовжує свою роботу в ритмічних ударах пульсу і дихання. У Ньому (Богові) ми живемо, рухаємося та існуємо. Кожен наш подих, кожен удар нашого серця є постійним свідченням про силу вічного Бога» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви. Т. 8. С. 281). Господь підтримує наше життя, і хоч ми не в змозі пізнати до кінця таємницю життєдіяльності організму, проте можемо дізнатися про закони, що керують ним, і, дотримуючись їх, сподіватися на Божественну допомогу в поверненні втраченого здоров'я.

Будова волосся

«А вам усе волосся на голові пораховане» (Матв. 10:30).

Волосся – це не тільки чудова краса для нашої голови, а й захист від перегрівання або переохолодження. Невеликий пушок покриває все тіло людини, за винятком долонь і ступень. Вії та брови захищають очі від води і пилу, волосся в носі й вухах також затримує пил.

Невелика кількість волосся з'являється в людини наприкінці третього місяця внутрішньоутробного розвитку. На голові дорослої людини від 80 000 до 150 000 волосин. Однак їхня кількість залежить від кольору. У рудоволосих людей їх найменше – близько 80 000. Найбільше волосся у блондинів – приблизно 150 000. Брюнети в середньому мають близько 100 000 волосин. У темношкірих людей волосся може бути втричі товстіше, ніж у європейців. Волосся росте на голові нерівномірно: більше його на тімені, менше на скроневій ділянці й біля лоба. Здорове волосся досить міцне та пружне, воно вбирає вологу і може трохи розтягуватися, стаючи на 20 % довшим. Одна волосина здатна витримати навантаження від 100 до 200 г, тому раніше жіноче волосся використовували для плетіння мотузок.

Волосина людини складається на 3 % із води і на 97 % з кератину, особливої білкової речовини. Також у її складі є різні вітаміни (А, С, групи В) і мікроелементи (мідь, залізо, цинк, хром та ін.). Від того, чи достатньо цих речовин у раціоні, залежать ріст і тривалість життя волосся. Якщо розглянути стрижень волосини під мікроскопом, то видно, що вона складається з трьох шарів. Серцевина волосини називається мозковою речовиною, у ній містяться клітини, що втратили вологу, – ороговілі клітини. Зовні серцевина покрита корковою речовиною, що складається зі щільно розташованих клітин, які містять пігмент: рудий, жовтий або чорний. А поєднання цих кольорів створює індивідуальний колір волосся. Якщо пігменту немає, то волосся виглядає

білим. Потім корковий шар волосини покривається кутикулою. Вона складається з плоских жорстких клітин, розташованих одна на одній, як риб'яча луска. Цей останній шар захищає волосся від пошкоджень, але кутикула може ламатися, якщо за волоссям неправильно доглядати.

Кожна волосина росте з волосяного мішечка, який міститься в шкірі. На дні мішечка є волосяна цибулина, з якої і з'являється волосина. Коли ми стрижемо волосся, воно знову відростає із цибулини, покриваючи нашу голову. Усередину волосяного мішечка йде протока сальної залози, її секрет змашує волосся, надаючи йому блиску. Якщо виділяється багато секрету, то шкіра голови й волосся стають надмірно жирними, а якщо мало, то вони пересихають. Найшвидше волосся росте на голові: за місяць на 1-1,5 см. Волосина живе в середньому від декількох місяців до шести років. Вважають нормою, якщо за добу випадає від 30 до 50 волосин.

Якби ми захотіли порахувати, скільки волосин на нашій голові, то зробити це було б дуже складно навіть зі сторонньою допомогою. Проте Бог знає, скільки в нас волосся; про це сказав Христос: «А вам усе волосся на голові пороховане» (Матв. 10:30). Так Він хотів переконати нас у тому, що Бог піклується про кожного з нас. Господь знає про всі обставини нашого життя, сподівання серця, переживання і навіть про те, коли волосся падає з нашої голови. Якщо ми довіряємо Йому, у нашому житті нічого не відбудеться без Його відома. Нехай ця проста, але важлива істина наповнить наші серця миром і спокоєм.

Догляд за волоссям

«Яка ти прекрасна, моя ти подруженько... Твої коси – немов стадо кіз, що хвилями сходять з гори Гілеадської!» (П. Пісень 4:1).

Аби зберегти волосся здоровим, необхідно знати, як за ним доглядати. Можливо, через спадковість воно не буде густим і пишним, немов стадо кіз, яке сходить з гори Гілеадської. Та все ж таки будь-яке волосся матиме привабливий вигляд, якщо за ним правильно доглядати.

Мити волосся потрібно в міру забруднення: зазвичай 2-3 рази на тиждень. Перед тим як помити голову, волосся необхідно добре розчесати, особливо якщо воно довге. Це сприятиме кращому вимиванню лусочок відмерлих клітин шкіри, і волосся буде чистіше і з природним блиском. Потім слід добре змочити голову теплою водою. Використовуйте шампунь, який підходить для вашого типу волосся. Його необхідно наливати на долоню, розтерши з невеликою кількістю води, а потім уже наносити на волосся. Під час миття голови завжди слід рухатися від коренів волосся до кінчиків. Голову треба мити обережними круговими рухами пальців, щоб не подряпати шкіру нігтями. Водночас добре робити легкий масаж голови, що сприяє посиленню кровообігу та зміцненню волосся. Не слід сильно терти волосся, щоб не пошкодити стрижень і кутикулу. Шампунь має контактувати з волоссям не більше однієї хвилини, потім його необхідно швидко змити. Наносити шампунь на голову потрібно двічі протягом одного миття, адже при першому намилюванні з волосся видаляється тільки частина бруду і шкірного сала. Наприкінці миття волосся необхідно ретельно промити водою, не допускаючи, щоб на ньому залишався шампунь.

Для миття волосся краще використовувати не дуже жорстку воду. Добре підходить тала, дистильована або просто кип'ячена вода. Жорстка вода недостатньо очищає волосся. Солі кальцію, магнію й заліза, які в ній містяться, згубно впливають на волосся та шкіру голови; саме вони

призводять до сухості й лущення. Волосся склеюється, а після висихання стає жорстким, сухим і легко ламається. Не рекомендовано мити голову дуже гарячою або дуже холодною водою. Що жирніше волосся, то прохолоднішою має бути вода. Оптимальна температура води для миття 37-38 °С.

Витирати волосся найкраще теплим рушником легкими рухами від коренів до кінчиків. Не слід витирати волосся насухо, оскільки після миття воно особливо чутливе до пошкоджень. Найкращим є природне висихання волосся або обмотування теплим рушником. Не можна допускати, щоб волосся висихало на холоді, а також сушити його на сонці або гарячим феном, адже воно легко пересушується і січеться. Улітку можна сушити волосся на відкритому повітрі. Заплутане довге волосся треба обережно розібрати руками, віджати рушником і залишити розпущеним до повного висихання. Після купання в солоній воді волосся слід промивати, бо поєднання солоної води та яскравих сонячних променів призводить до пошкодження.

Розчісувати необхідно вже висохле волосся, оскільки вологе легко обривається і висмикується. Гребінці повинні бути з гладкими і тупими зубцями, щоб не подряпати шкіру. Для цього добре підходять дерев'яні гребінці або з твердого матеріалу, що гнеться. Металеві гребінці часто пошкоджують шкіру і лускатий шар волосся, тому користуватися ними не рекомендовано. Коротке волосся треба розчісувати від коренів, а довге – від кінців. Волосся не можна розчісувати із силою, адже це призводить до його пошкодження.

Добре укладене чисте волосся – природна краса для будь-якої людини, а особливо для жінки. Але водночас важливо не забувати про внутрішню красу, яка має незрівнянно більшу цінність. «Хай окрасою для них буде не зовнішнє, не заплітання волосся та навішування золота чи прикрашання одягу, а прихована сердечна людина, в нетлінні лагідного і мовчазного духа, що є дорогоцінним перед Богом» (1 Петра 3:3, 4).

Секрет привабливості кучерів Суламітки

«Голівка твоя на тобі – мов Кармел, а коса на голівці твоїй – немов пурпур, – полонений цар тими кучерями!» (П. Пісень 7:6).

Цар Соломон був захоплений зовнішньою красою і кучерявим волоссям дівчини з книги Пісня над піснями. У чому ж секрет її гарного волосся? А як бути, якщо волосся стало сухим і тонким, та ще й лупа з'явилася?

Насправді волосся – це своєрідний барометр, який повідомляє про внутрішній стан організму. Якщо волосся стоншується і січеться, то це може свідчити про анемію – зниження рівня гемоглобіну в крові, що веде до порушення живлення волосяних фолікулів. Причиною також може бути захворювання шлунково-кишкового тракту, коли порушується засвоєння вітамінів і мікроелементів. Це також може свідчити про знижену функцію щитовидної залози, хронічні захворювання нирок або легень. Часто причиною може бути перегрівання на сонці, гаряче укладання волосся або хімічна завивка, часте фарбування волосся, купання в хлорованій воді, неправильний підбір засобів по догляду за волоссям та використання металевого гребінця.

Аби з'ясувати причину зміни стану волосся, слід проконсультуватися з терапевтом або ендокринологом і в разі потреби пролікуватися. Важливо вживати продукти, що містять достатньо білка, заліза, вітамінів групи В і різноманітних мікроелементів, необхідних для здоров'я волосся. Також можна вживати пророслі зерна пшениці або жита. З'їдаючи 1-2 ст. л. пророслих зерен на день протягом трьох місяців, ми значно поліпшимо стан нашого волосся.

Деякі люди помічають, що їхнє волосся, навпаки, стало жирним, швидко забруднюється і стає липким. Причиною цього може бути порушення обміну речовин, гормональний

дисбаланс або харчування з високим вмістом жирних продуктів. Посилене утворення шкірного сала можливе також при цукровому діабеті й ожирінні. У такому разі необхідно пройти огляд у лікаря і за необхідності переглянути свою дієту. Відмовтеся від м'ясних продуктів, жирного, копченого, солоного і солодкого. Не вживайте алкоголю і кави. Не рекомендовано теплові процедури, що прискорюють вироблення сального секрету, – це гарячий фен і миття волосся гарячою водою. Жирне волосся краще мити теплою водою. Не слід при цьому мити голову милом, адже це буде пересушувати волосся, а шкіра все одно залишиться жирною, і згодом може з'явитися лупа. Якщо можливо, зверніться за консультацією до фахівця з волосся – трихолога.

Ось проста порада щодо догляду за будь-яким типом волосся: для здорового блиску після миття волосся потрібно обполоснути водою з яблучним оцтом або лимонним соком (1 ч. л. на 1 л води). Також для цього використовують теплий чи прохолодний відвар кропиви, чебрецю, ромашки, мати-й-мачухи або календули.

Звичайно, здорове волосся – це не тільки гарний догляд за ним, а й здоровий спосіб життя. Секрет привабливості кучерів Суламітки, напевно, полягав не тільки в спадковості, а й у тому, що вона багато часу проводила на свіжому повітрі, була фізично активною та правильно харчувалася. Та ще привабливішою людину робить усмішка й радісний вираз обличчя. Якщо у вас немає волосся, як пурпур, або густих кучерів, не засмучуйтеся, будьте життєрадісними і доброзичливими. Це справляє сильніший вплив і приносить радість у життя ваших ближніх.

Волосся Самсона

*«А волос голови його зачав рости по тому, як був він оголений»
(Суд. 16:22).*

Самсон був людиною надзвичайної сили. Його довге волосся було знаком назорейства – цілковитого посвячення Богу. Та коли його обстригли, Соломон утратив свою силу і став легкою здобиччю для ворогів ізраїльтян – филистимлян.

Іноді ми помічаємо, що стає менше волосся не після стрижки, а внаслідок його посиленого випадіння. Хоч випадіння волосся – це природний процес, адже періодично воно оновлюється, але в деяких людей це відбувається досить інтенсивно. Причиною цього може бути пережитий стрес або перенесене інфекційне захворювання, гормональний збій, глистяні інвазії, грибкове ураження або авітаміноз. Часто посилене випадіння волосся виникає у жінок після пологів, що пояснюється гормональною перебудовою організму. Нерідко волосся втрачає свою життєздатність через неправильний догляд за ним і зовнішні пошкодження, наприклад, після хімічної завивки або зачіски «африканські косички», коли серйозного навантаження зазнають корені волосся.

Існує безліч рецептів для зміцнення коренів волосся. Ми можемо вибрати той, який підходить нам, і використовувати його регулярно.

1. Зміцнювальна маска: 1 ст. л. касторової олії + 1 ч. л. олії пшеничних зародків + 1 яєчний жовток. Отриману суміш наносьте кінчиками пальців на шкіру голови легкими масажними рухами. Через 30-40 хвилин змийте суміш за допомогою шампуню.

2. Для зміцнення волосся при випаданні допомагає відвар з коріння реп'яха (лопуха) і насіння жита у співвідношенні 1:1. Краще використовувати свіжий корінь лопуха, але можна застосовувати і висушений. Настоюйте 50 г суміші трав на 0,5 л води. Відвар потрібно втирати в корені волосся після

кожного миття голови. Потім через 1-2 години обполосніть волосся чистою водою.

3. Проти випадіння волосся допомагає відвар із шишок хмелю, який потрібно втирати в шкіру голови раз на тиждень. Але їх краще збирати самостійно, а не купувати в аптеці, оскільки потрібні недостиглі шишки. Для приготування відвару на 200 мл води візьміть 2 ст. л. шишок хмелю.

4. Живильна маска для сухого волосся: візьміть по одній чайній ложці гліцерину й оцту, сире яйце, дві чайні ложки касторової олії. Суміш розігрійте і нанесіть на волосся від коренів. Маску можна використовувати при ослабленні волосся після пологів або під час годування грудьми.

5. Живильна суміш для волосся: 5 мл реп'яхової олії + 1 яєчний жовток + 1 ч. л. меду + 1 ч. л. олії зародків пшениці + 1 ч. л. обліпихової олії. Спосіб застосування, як і в інших масок, але будьте обережні, щоб не забарвити одяг у помаранчевий колір.

Використовуючи ці прості рецепти, згодом ми помітимо, як наше волосся зміцниться і почне добре рости. Звичайно, це не дасть нам величезної фізичної сили, яка була в силача Самсона і яка повернулася до нього, коли його волосся почало відростати. Секрет його сили і нашої духовної сили – в усвідомленні залежності від Господа й покорі серця. Можливо, на вашій голові вже зовсім немає волосся. Однак ви можете бути сильніші за Самсона, якщо будете лагідними і матимете здатність володіти собою.

Оживлення сухих кісток

«...Дух Господній випровадив мене, і спинив мене серед долини, а вона – повна кісток!.. І ось вони стали дуже сухі!» (Єзек. 37:1, 2).

Після народження дитини її скелет налічує близько 300 кісток; потім у міру дорослішання деякі з них зростаються. Унаслідок цього у дорослої людини залишається 206 кісток, вага яких становить близько 25 кг. Кожна кістка складається з кісткової тканини, до складу якої входять кісткові клітини – остеоцити. За допомогою довгих відростків остеоцити з'єднуються між собою, утворюючи кісткові балки і перекладини, кількість яких може зростати при регулярному фізичному навантаженні. Завдяки такій будові кістка витримує навантаження більше 1000 кг. Кісткова тканина має неоднорідний склад: 1/3 складається з органічних речовин, а 2/3 утворені неорганічними речовинами, представленими здебільшого солями кальцію. Таке поєднання речовин надає кісткам надзвичайної твердості та пружності. Їх можна порівняти з міцним фундаментом, залізну арматуру якого заливають цементним розчином.

Усередині деякі кістки мають канали, заповнені червоним мозком, який виконує функцію кровотворення, або жовтим мозком, що складається з жирової тканини. Зовні кістка вкрита сполучнотканинною оболонкою – окістям. У самій кістковій тканині немає нервових закінчень, але вони є в окісті, тому воно дуже чутливе до больових подразників.

Міцність скелета багато в чому залежить від кількості кальцію в кістці. В організмі дорослої людини міститься 1-2 кг кальцію, 98 % якого – у скелеті. Цей важливий мінерал необхідний не тільки для формування повноцінної структури кісток і зубів. Завдяки йому забезпечується згортання крові та скорочення м'язів, виникнення та проведення нервового імпульсу. Кальцій бере участь у серцевій діяльності й підтримці тонуусу судин. Організм використовує його для синтезу гормонів, регуляції обміну жирів і вуглеводів, а також як антиалергічний засіб, що перешкоджає формуванню алергічних реакцій на клітинному рівні.

Кальцій надходить з їжею і водою, основна його частина засвоюється в початковому відділі тонкого кишечника – 12-палій кишці. Достатня кількість вітаміну D і правильне харчування сприяють всмоктуванню цього мінералу в кров. Щоб кальцій засвоювався і надходив у кістки, важливий здоровий гормональний фон. Нестача кальцію в організмі відображається на нервовій системі: з'являються судоми, відчуття оніміння в кінцівках, спазми м'язів, відчуття поколювання, печіння або «мурашок», дратівливість. Кісткова ж система може страждати від остеопорозу. Надлишок кальцію в організмі призводить до його відкладення в стінках судин, нирках і до токсичного впливу на нервові клітини. Це найчастіше відбувається при порушенні обміну речовин, гормонального балансу або надмірному надходженні мінералу з харчовими добавками.

Кальцій необхідний нашим кісткам, щоб вони «не висохли», а слугували досить довго. Та що за висохлі кістки побачив пророк Єзекїль у видінні від Господа? Ціле поле було заповнене ними, і вони були дуже сухі. У вірші 11 розділу 37 книги Єзекїля ми читаємо, що вони символізували: «І сказав Він мені: Сину людський, ці кості – вони весь Ізраїлів дім. Ось вони кажуть: Повисихали наші кості, і загинула наша надія: нам кінець!» Через відступлення від Бога ізраїльський народ опинився в тривалому полоні у вавилонян і щиро жалкував про те, що сталося. Надія на їхнє повернення в рідну землю майже згасла. Але раптово сталося диво: кістки почали зближуватися одна з одною, формуючи скелет, потім вони покрилися плоттю і шкірою, утворюючи тіла. Після цього в них увійшов дух, і тіла ожили. Цим видінням Бог дав надію на повернення бранців у їхню землю: «І дам Я в вас Свого Духа, – і ви оживете, і вміщу вас на вашій землі, і пізнасте ви, що Я, Господь...» (Єзек. 37:14). Можливо, і ми потрапили в несприятливі обставини життя, наші кістки висохли разом з надією через тривале очікування. Не слід впадати у відчай; попросімо у Господа Його Духа, і Він оживить наші кістки й тіла. Бог наповнить нас життям, і ми знову переконаємося, що є Господь, Який чує і не залишає тих, хто шукає Його. «І на Тебе надіятись будуть усі, що ім'я Твоє знають, бо не кинув Ти, Господи, тих, хто шукає Тебе!» (Псал. 9:11).

Користь від «перелому кістки»

«Володар зм'якшується терпеливістю, а м'якенький язик ломить кістку» (Прин. 25:15).

Незважаючи на реальну загрозу хвороб цивілізації – раку, інфаркту та інсульту, – остеопороз залишається одним з найпоширеніших захворювань, які складно діагностувати. Перебіг хвороби тихий і непомітний, і нерідко вона дасться взнаки вже переломом кістки. Жінки страждають на цю хворобу значно частіше за чоловіків. У розвинених країнах кожна третя жінка після 50 років має остеопороз, а після 75 років 90 % жінок страждають на це захворювання.

Остеопороз – це захворювання, при якому кістки втрачають свою міцність і пружність, що з плином часу призводить до переломів. Причому переломи можуть бути в будь-якому місці, але найчастіше вони трапляються в хребті, потім у передпліччі, а третє місце посідає шийка стегнової кістки – це найнебезпечніший для життя перелом.

Прояви остеопорозу не завжди наводять на думку про розвиток хвороби. Це може бути біль у попереково-крижовому відділі хребта, який часто плутають з остеохондрозом, болі в кістках таза, стопах. Вони непостійні, посилюються після фізичного навантаження і при змінах атмосферного тиску. Можливе відчуття важкості в міжлопатковій області, загальна м'язова слабкість. Поступово зменшується ріст і виникає сутулість.

Аби поставити діагноз, необхідне обстеження – кісткова денситометрія, яка покаже ступінь щільності кістки. При втраті 30-50 % кісткової маси інформативний і рентгеновський знімок. Кількість кальцію в крові при остеопорозі може бути в нормі. А ось у сечі його рівень часто підвищений, адже він посилено виводиться з організму.

Здебільшого остеопороз розвивається з віком. Скелет людини росте до 21-23 років, а набирає міцності до 35-40 років. А в кістках постійно відбувається процес руйнування і відновлення кісткової тканини. Проте після 40 років процес руйнування починає переважати над процесом відновлення. Тому у всіх людей кісткова маса поступово зменшується приблизно на 0,2-0,3 % за рік, що несуттєво для організму. У деяких людей процес руйнування відбувається інтенсивніше, при цьому втрачається від 2 % до 3 %

кісткової маси на рік, що веде до її швидкого ослаблення. До цього процесу призводить ряд причин:

1. Вживання напоїв, що містять кофеїн: кави, кока-коли та ін. Кофеїн, маючи сечогінну дію, виводить з організму рідину разом із солями кальцію. До цього також призводять деякі медикаменти, що мають діуретичну дію. Тому людям, яким часто або постійно доводиться приймати сечогінні препарати, потрібно введення кальцію додатково у вигляді добавки.

2. Малорухливість. В одному з досліджень, проведених українськими медиками, вивчали поширеність остеопорозу серед жителів різних областей України. Виявилось, що у жителів сільських районів Закарпаття, навіть у тих, кому більше 70-80 років, остеопороз не зустрічається. Пояснюють це тим, що їхній спосіб життя пов'язаний з постійним фізичним навантаженням – тривалою ходьбою по гірській місцевості. А кістка, відчуваючи постійний тиск, інтенсивно накопичує кальцій і добре відновлюється, а це означає, що процес її старіння гальмується. Тому постійна фізична активність – це один з головних чинників профілактики остеопорозу і переломів кістки. Особливо важлива достатня активність у підлітковому періоді, коли відбувається інтенсивний ріст кісток і накопичення в них мінералів. Якщо в цей період підліток буде вести активний спосіб життя, то його кістки накопичать максимальну кількість кальцію, і в похилому віці це слугуватиме захистом від остеопорозу. Та якщо більшу частину часу діти проведуть, сидячи за комп'ютером або телевизором, тоді кістки не будуть добре укріплені. Однак і в літньому віці можна зупинити або сповільнити розвиток остеопорозу, регулярно виконуючи прості вправи. При цьому рекомендовано заняття з невеликими гантелями 1,5-3 кг.

Багато людей бажає уникнути перелому кістки, і для цього потрібно робити все можливе. Проте не бійтеся зазнати перелому, про який пише Соломон у Прип. 25:15: «Володар зм'якшується терпеливістю, а м'якенький язик ломить кістку», – адже він не шкідливий, а навіть корисний. Він виникає в серці під впливом м'якої, доброї мови, що змінює людей на краще і ламає перешкоди між ними. Нехай наші добрі й лагідні слова завжди справляють м'який вплив на всіх, з ким ми будемо спілкуватися.

Гормони і кістки

*«Він тильнує всі кості його, – із них жодна не зламається!»
(Псал. 34:21).*

Говорячи про причини остеопорозу, не можна не сказати про вплив жіночих гормонів. У жіночому організмі виробляються статеві гормони естрогени, які стримують руйнування кістки та сприяють відкладенню кальцію. Під час менопаузи естрогени перестають виділятися в достатній кількості, тому руйнування кісткової тканини відбувається інтенсивніше. Особливо це помітно в перші три роки менопаузи. Призупинити цей процес можна, вживаючи продукти, що містять аналог цього гормону, – фітоестрогени. До них належить соя, вживання якої допомагає жінкам безболісно подолати клімакс, уникнувши неприємних припливів і перепадів артеріального тиску. Жінки багатьох регіонів Китаю та Японії не мають проблем під час клімаксу, адже в цих країнах соя і соєвий сир тофу є найбільш уживаними продуктами. На день достатньо 25 г вареної сої, щоб отримати добову норму цих необхідних речовин. Доведено, що завдяки фітоестрогенам вживання сої знижує ризик захворюваності на рак молочної залози, а у чоловіків – на рак передміхурової залози.

Естрогеноподібні речовини містяться у великій кількості в насінні льону і значно менше в бджолиному пилку. Деякі трави також слугують їхнім джерелом: шишки хмелю, шавлія, червона конюшина, календула, материнка та ін. Їх рекомендовано вживати як настій або чай протягом трьох тижнів на квартал.

Слід згадати про особливу групу ризику: це жінки, які перенесли операцію з видалення яєчників, а також пізніше настання жіночого циклу і його раннє закінчення (до 40 років). У цих ситуаціях організм також відчуває нестачу естрогенів. Тому для такої категорії людей іноді з'являється

потреба у додатковому прийомі кальцію з вітаміном D, але призначення повинен зробити лікар.

Фактором ризику може бути і спадкова схильність, але останніми роками з'явилася тенденція до омолодження цього захворювання. Усе частіше молодим людям – жінкам і чоловікам – ставлять цей діагноз. Кількість захворювань кістково-м'язового апарату серед підлітків за останні п'ять років зросла на 47 %. У цьому винен сучасний спосіб життя. Газовані напої, які містять не тільки кофеїн, але й фосфорну кислоту, що порушує засвоєння кальцію, надлишок білкової їжі, малорухливість роблять свою справу. Не менший негативний вплив справляють алкоголь і тютюн, які не тільки заважають всмоктуванню кальцію в кишечнику, а й гальмують процес поділу кісткових клітин.

У жінок, що курять, ризик переломів зростає на 50 %, якщо порівняти з тими, які не курять. При цьому рівень естрогену в їхній крові вдвічі нижчий, ніж у жінок, які не мають цієї згубної звички. Вживання алкоголю впливає на гормональний фон чоловічого організму, знижуючи рівень статевого гормону тестостерону. Тому для чоловіка 70-річного віку, який вживає алкоголь, ризик виникнення остеопорозу в 6,5 разів вищий, ніж у непушущого, якщо ж при цьому він ще й курить, то ризик зростає у 20 разів.

Спосіб життя часто відіграє головну роль у розвитку остеопорозу. Та якщо зі свого боку ми зробили все можливе, тоді покладемося на біблійну обітницю: «Він пильнує всі кості його, – із них жодна не зламається» (Псал. 34:21). Якщо ж ви страждаєте від перелому, не треба сумувати. Господь буде підтримкою, у Нього є для вас обіцянка: «Створю Я плід уст: "Спокій, спокій далекому та близькому!" говорить Господь, і вздоровлю його» (Ісаї 57:19).

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: