

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»)

Перший квартал 2022 р.

1 січня

«Остеопороз» Світового океану

«Його кості – немов мідяні оті рури, костомахи його – як ті пруття залізні» (Йова 40:18).

Останнім часом відбувається значне підвищення кислотності Світового океану, що суттєво впливає на хімічний склад води. Це позначається на водяних мешканцях як у прибережних водах, так і у відкритих частинах океану. Для формування черепашок багатьох морських тварин необхідний важливий мінерал – карбонат кальцію. Окислення океанської води не тільки перешкоджає формуванню черепашок тварин, а й роз'їдає вже сформовані. Під загрозою і коралові рифи, які, за прогнозами вчених, невдовзі руйнуватимуться та зникатимуть.

Щось подібне може відбуватися і в нашому організмі, якщо ми споживаємо їжу, багату на тваринний білок, що призводить до зміни кислотно-лужного балансу крові в кислий бік. Раніше основною причиною остеопорозу вважали нестачу кальцію в крові. Однак у Європі та США, країнах, де вживання молочних продуктів і харчових добавок із кальцієм є досить високим, остеопороз лідирує, якщо порівняти з африканськими країнами, де харчування переважно складається з рослинної їжі. Виявляється, що на засвоєння й відкладення кальцію в кістках впливає кількість білка, що надходить з їжею. Харчування, багате білками тваринного походження, призводить до ацидозу, або закислення крові, що вивільняє фосфор і кальцій з кісток для вирівнювання кислотно-лужної рівноваги. Це і є основною причиною остеопорозу, що швидко розвивається, у більшості людей.

Так, наприклад, у ескімосів зауважують ранню демінералізацію кісткової тканини й розвиток остеопорозу вже у віці 35 років. Їхнє харчування становлять переважно

риба і жир. У вегетаріанців у віці більше 60 років з багаторічним стажем дієтичного харчування, що включає помірну кількість молока та яєць, спостерігається підвищений до 40 % вміст мінералів у променевій кістці порівняно з людьми, які вживають м'ясну їжу. Експеримент, проведений у Гарвардському університеті, довів, що коли середньостатистичний американець з'їдає 140 г білка на день, то за рік він втрачає 3 % кальцію зі своїх кісток. І вже до 50-60 років він страждає на остеопороз. Вживання 50 г білка на день не призводить до вимивання кальцію з кісток.

Дослідження в Каліфорнійському університеті показали залежність між якістю білка та відкладенням мінералів у кістковій тканині. Протягом семи років медики спостерігали за 1035 жінками віком від 65 років. Виявилося, що ті піддослідні, хто споживав здебільшого білки тваринного походження, учетверо частіше хворіли на остеопороз порівняно з тими, хто віддавав перевагу рослинній їжі.

Можна дійти простого висновку: найкращим джерелом білка для людини є горіхи, бобові, невелика кількість молока та яєць. Відмовтеся або вживайте мінімум риби та м'яса. Пам'ятайте, що бегемот із книги Йова не їсть гамбургерів чи хот-догів, запиваючи їх кока-колою, а харчується свіжою зеленню. Якщо ми віддамо перевагу вегетаріанській дієті, тоді й наші ноги будуть, як мідні труби, і кістки, як залізне пруття.

8 січня

Джерела кальцію

«А корова й ведмідь будуть пастися разом, разом будуть лежати їхні діти; і лев буде їсти солому, немов та худоба!» (Ісаї 11:7).

Більшість травоядних тварин вирізняються досить міцною кістково-суглобовою системою, хоч харчуються лише травою і зерном. Багато рослин є прекрасним джерелом важливого мінералу – кальцію.

Добова потреба кальцію для дорослої людини становить 800 – 1200 мг на день, а під час вагітності й годування грудьми вона зростає вдвічі. Потреба організму в кальцію також зростає в період статевого дозрівання, при інтенсивних фізичних і нервових навантаженнях. Кальцій засвоюється організмом з їжі не повністю, лише від 10 % до 50 % надходить у тканини. Проте цей процес можна регулювати, здатність до засвоєння кальцію підвищується у підлітків, вагітних, жінок, які годують грудьми, або коли він недостатньо надходить з їжею.

Для багатьох людей молочні продукти є найпоширенішою групою, що містить кальцій. Однак не всі можуть добре переносити молочні продукти, і через захворюваність великої рогатої худоби на лейкоз і туберкульоз потрібна альтернатива. А рослинні джерела кальцію є безпечнішими.

За ступенем засвоєння кальцію перше місце можна надати зеленим листовим овочам, особливо темно-зеленим. Вони посідають друге місце за вмістом кальцію порівняно з іншими рослинними продуктами. Ось деякі з найбільш доступних джерел кальцію (у дужках зазначена доза цього мінералу, що міститься в 100 г продукту): петрушка (245 мг), савойська капуста (212 мг), листові капуста (210 мг), крес-салат (180 мг), кріп (126 мг), шпинат (106 мг), броколі (105 мг), листя кульбаби (103), зелена цибуля (86 мг), білокачанна капуста (48 мг). За співвідношенням кількості кальцію в їжі до кількості калорій усі листові овочі перевершують молочну

продукцію. Тому їх можна вживати у великих кількостях, не боячись набрати зайві кілограми.

Горіхи містять відносно велику кількість кальцію. Найкращий вибір – мигдаль (260 мг) та бразильський горіх (160 мг). Рекордсменами за вмістом кальцію є кунжут і мак: близько 1000 мг та 1500 мг на 100 г відповідно. Проте із цих продуктів кальцій не так добре засвоюється, як із зелених листових овочів. Аби підвищити засвоєння поживних речовин із кунжуту та маку, їх потрібно подрібнити на порошок. Наприклад, кунжут добре перед вживанням трохи підсушити на сковорідці, тоді він матиме приємний аромат. Потім його подрібнюють у кавомолці. До отриманого порошку додайте трохи волоських горіхів, насіння соняшнику й меду. Усе ретельно перемішайте, і у вас вийде смачна паста, яка має гіркуватий присмак, що трохи нагадує шоколад.

Варто сказати і про бобові: з них особливо багаті кальцієм біла й червона квасоля (150 мг) і соєві боби (100 мг). Соєві продукти, такі як тофу, соєве молоко й соєвий йогурт, також є гарним вибором для поповнення кальцію з їжі. У 100 г тофу міститься 105 мг кальцію й невелика кількість калорій. Ще одне джерело кальцію – меляса (патока), що містить високий відсоток різних мікро- та макроелементів, зокрема й кальцій – 172 мг на 1 ст. л. Тому її можна використовувати як заміну цукру в різних рецептах.

Рослини містять багато корисних речовин, зокрема кальцій. Незабаром настане час, про який попереджав пророк Ісаїя, коли весь тваринний світ перейде на рослинну дієту й отримуватиме з неї все необхідне для життя. «А корова й ведмідь будуть пастися разом, разом будуть лежати їхні діти; і лев буде їсти солому, немов та худоба!» (Ісаї 11:7). Це станеться після Другого приходу нашого Господа Ісуса Христа, коли Він оновить землю та знищить усі наслідки зла. Проте вже сьогодні ми можемо відчуті переваги рослинного харчування та приготуватися до життя на новій землі.

15 січня

Переваги активного способу

ЖИТТЯ

«І взяв Господь Бог людину, і в еденському раї вмістив був її, щоб порала його та його доглядала» (Бут. 2:15).

«Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки у світі не можуть замінити фізичних вправ», – цей відомий вислів італійського фізіолога Анджело Моссо було багаторазово підтверджено науковими дослідженнями й самим життям.

Завдяки фізичним навантаженням кожна клітина нашого тіла отримує цілющий кисень. Особливо це важливо для серцевого м'яза, який працює майже без відпочинку. Навіть фізична активність низької інтенсивності, якщо вона регулярна, може принести користь і знизити ризик розвитку хвороби серця й судин. Легкі пробіжки, ходьба швидким кроком, прискорене плавання – ці фізичні заняття протягом 30 хвилин п'ять днів на тиждень необхідні для покращення ефективності роботи серця, легень і спалювання зайвих калорій. Такі заняття називаються аеробними, коли організм задіює кисень для вироблення необхідної йому енергії. Фізично активні люди, які займаються лише накачуванням м'язів, але ігнорують біг чи ходьбу, не зміцнюють серцево-судинну систему.

Фізичні навантаження не тільки знижують рівень стресу й емоційну напругу, а й допомагають поліпшити сон. Завдяки регулярним вправам знижується кров'яний тиск, покращуються показники холестерину й цукру крові. Ще один важливий ефект – це посилення здатності гемоглобіну приєднувати й переносити кисень, кров при цьому трохи розріджується, поліпшується її циркуляція. Фізичні навантаження здатні підтримувати тонус і силу м'язів, міцність і твердість кісток.

Якщо порівняти людей літнього віку, які регулярно займаються такими вправами, як прискорена ходьба, біг, катання на лижах або плавання, з їхніми однолітками, які не приділяють уваги таким заняттям, то за допомогою певних тестів можна легко встановити, що артерії людей з активної групи відрізняються більшою еластичністю. Така тенденція справедлива як для чоловіків, так і для жінок. Одним із пояснень цього є факт, що під час аеробних занять артеріальний кров'яний потік посилюється. При цьому ендотелій судин виділяє окис азоту, який сприяє розслабленню артеріальних стінок і покращенню їхньої еластичності. За відкриття цієї речовини 1998 року троє американських учених отримали Нобелівську премію в галузі фізіології та медицини.

Регулярні фізичні навантаження сприяють кращому розумовому розвитку. Постійна напруга розуму без зміни діяльності призводить до застою крові в головному мозку й виснаження його енергетичних резервів. Наша пам'ять, концентрація, увага, логічне мислення та творчі здібності залежать від того, наскільки ми фізично активні. Фізична активність також сприяє виділенню ендорфінів – особливих речовин, які поліпшують настрій.

Якщо вам сьогодні трохи сумно, вийдіть надвір, вдихніть свіже повітря, пройдіть бадьорим кроком кілька кілометрів. І тоді ви помітите, як ваше сприйняття життя зміниться: з'явиться бадьорий настрій, оптимізм і радість. Незважаючи на те, що Адам і Єва були доскональними і жили в раю, щодня вони присвячували час приємним і корисним вправам, доглядаючи за садом і гуляючи прекрасними полями й лісами. Не варто залишати своє здоров'я на дивані, треба берегти його. Пам'ятаймо, що фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки не зможуть замінити фізичних вправ.

22 січня

Урок, засвоєний Соломоном

«Ще трохи поспати, подрімати ще трохи, руки трохи зложити, щоб полежати, – і приходить, немов мандрівник, неможливість твоя, і нужда твоя, як озброєний муж!» (Прип. 24:33, 34).

У ході нового дослідження вчені з Канзаського університету, США, під керівництвом доктора Річарда Розенкранца довели, що в людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ризик розвитку хронічних захворювань значно вищий, ніж у їхніх активних однолітків.

Дослідники звернули увагу на те, що регулярні фізичні вправи значно знижують ризик виникнення хронічних захворювань, а також імовірність розвитку серцево-судинних хвороб і раку в чоловіків середнього й похилого віку. Було зазначено, що сидячий спосіб життя і малорухливість можуть призвести до серйозних захворювань.

У дослідженні брали участь 267 153 чоловіки віком від 45 до 65 років, які проживають у США й Австралії. Вивчалось, скільки часу вони проводять сидячи та скільки рухаються. З'ясували, що в чоловіків, які проводили в сидячому положенні 4-6, 6-8 або більше 8 годин на добу, частіше діагностували такі хвороби, як рак, цукровий діабет і серцево-судинні захворювання. Найбільший ризик розвитку патології був у групі учасників, які проводили у сидячому положенні понад 8 годин.

Результати цього дослідження особливо актуальні для працівників офісів і водіїв, які проводять у сидячому положенні весь день. Цікаво, що деякі учасники експерименту не мали дефіциту фізичної активності. Поза робочим часом вони були більш-менш активні, але на роботі багато часу проводили сидячи. Тому й рівень хронічних захворювань підвищувався. Хоч учасниками експерименту були лише чоловіки, учені стверджують, що отримані результати можна застосувати до всіх людей незалежно від

статі й раси. Маловивченим досі залишається вплив малорухомого способу життя на розвиток хронічних захворювань у дітей.

Звичайно, нелегко поміняти роботу, але в процесі праці сидячим працівникам необхідно робити короткі перерви на 5-10 хвилин, щоб здійснити невелику прогулянку й виконати нескладні вправи. У ранковий час і наприкінці дня таким людям обов'язково потрібно збільшити фізичну активність. Можна пройтися пішки кілька кілометрів, попрацювати в саду чи на городі, піти у тренажерний зал чи басейн. Здоров'я – надто цінний дар, аби просто залишити його на стільці.

На жаль, іноді через особливості професії людям доводиться бути малоактивними. А деякі просто не бажають рухатися та працювати своїми руками. Таких чекає сумна доля. Про це пише мудрий Соломон: «Я проходив край поля людини лівової, та край виноградника недоумкуватого, – і ось все воно позаростало терням, будяками покрита поверхня його, камінний же мур його був поруйнований... І бачив я те, і увагу звернув, і взяв я поуку собі: "Ще трохи поспати, подрімати ще трохи, руки трохи зложити, щоб полежати, – і приходить, немов мандрівник, неможливість твоя, і нужда твоя, як озбросний муж!"» (Прип. 24:30-34). Тож більше рухаймося та працюймо, тоді ми уникнемо хронічних захворювань і в нас не буде нестачі їжі.

29 січня

Тест для визначення тренованості серця

*«Випробуйте себе самих, чи перебуваєте ви у вірі, пізнавайте себе»
(2 Кор. 13:5).*

Аби визначити, наскільки треноване наше серце, ми вдамося до тестів, які рекомендував відомий кардіохірург, академік Микола Амосов. Тест проводять через 1½-2 години після їди в спокійному стані при температурі 18-20 градусів.

Перед початком тесту визначте пульс. Якщо в стані спокою пульс менше 60 ударів на хвилину, це чудово, якщо 65-68 – це добре, 68-75 – задовільно, більше 75 – погано. У жінок, як правило, пульс на п'ять ударів вищий.

Потім можна визначити рівень початкової тренованості.

Простий тест. Потрібно не дуже швидко піднятися на 4-5 поверх і поспостерігати за своїми відчуттями: як ви дихаєте, чи немає задишки? Потім сидячи визначте пульс. Якщо він прискорився на 10-15 % – це чудово, ви належите до групи високої підготовленості; якщо на 25-30 % – добре, група середньої підготовленості; на 40-50 % – задовільно, слабка підготовка. Якщо більше 50 % – погано.

Складний тест. Зробіть 20 глибоких присідань у середньому темпі, піднімаючи руки перед собою. Перед навантаженням і після присідання визначте свій пульс. Якщо ритм вашого серця прискорився до 25 % від початкового – тренованість відмінна, якщо на 25-50 % – середня, на 50-75 % – задовільна, вище 75 % – погана. У такий спосіб можна розділити людей на чотири категорії тренованості серця.

Тепер визначимо, яким має бути навантаження під час тренувань. Якщо ви належите до групи з відмінною чи доброю тренованістю або задовільною підготовкою (1-а, 2-а та 3-я групи), прискорення пульсу при фізичних навантаженнях не має перевищувати, залежно від віку, 40-70

% від початкового. Якщо у вас пульс 80 ударів за хвилину в положенні стоячи, то при прискореній ходьбі чи іншому навантаженні він не повинен перевищувати 120-130 ударів за хвилину. З появою задишки необхідно знизити темп.

Якщо після завершення вправ пульс через п'ять хвилин повертається до початкового, це означає, що навантаження нормальне і його можна поступово збільшувати, зважаючи на вік і загальний стан. Та якщо через п'ять хвилин пульс не повертається до початкового, тоді навантаження треба зменшити та проводити заняття на нижчому рівні фізичної активності. Намагайтеся дотримуватися принципу поступовості й обережності, контролюйте свої відчуття, тиск і пульс. Люди, що належать до 4-ї групи підготовленості, потребують огляду й рекомендацій лікаря, щоб визначити інтенсивність фізичного навантаження. Якщо людина страждає на будь-яке серцево-судинне захворювання, тоді консультація лікаря обов'язкова.

Дослідивши тренованість нашого фізичного серця, нам слід не забути зазирнути в духовне й визначити, чи є в нас віра. Апостол Павло у своєму Посланні до коринтян говорить: «Випробуйте себе самих, чи перебуваєте ви у вірі, пізнавайте себе» (2 Кор. 13:5). Визначити це нескладно. Запитаймо себе: хто чи що в нашому житті приносить нам найбільшу радість? З ким чи з чим пов'язані наші найкращі очікування й надії? Про кого чи про що ми любимо говорити або розмірковувати? Якщо це Христос і Його Слово, то ми у вірі. Якщо ж ні, тоді докладімо зусиль, аби пізнати Господа та здобути міцну віру в Нього.

5 лютого

Яким має бути фізичне навантаження?

«Все, що в силі чинити рука твоя, теє роби...» (Еккл. 9:10).

Більшості людей, аби розпочати фізичні тренування, не потрібна особлива підготовка чи обстеження. Однак проконсультуватися з лікарем необхідно, якщо ваш вік більше 40 років або є виражений медичний фактор ризику, наприклад, підвищений кров'яний тиск або ішемія серця, а також такі симптоми, як задишка, біль, здавлювання в грудях і запаморочення. Якщо ж перераховане вас не стосується, то починайте повільно та впевнено, поступово збільшуючи навантаження.

Американська асоціація кардіологів рекомендує щонайменше 30 хвилин на день п'ять разів на тиждень приділяти помірним або інтенсивним фізичним навантаженням (загальний час – 2,5 години), попереджаючи, що 45-60-хвилинні щоденні тренування будуть ефективнішими. Якщо у вас немає вільних 30 хвилин для занять, ви можете розбити цей час, здійснивши кілька короткочасних прогулянок по 15 або навіть 12 хвилин – це мінімум для кардіотренувань.

Важливо пам'ятати, що навантаження має бути щоденним. Помірне регулярне навантаження приносить більше користі організму, ніж інтенсивне і тривале, але поодиноке. Одна година ходьби щодня матиме більший тренувальний ефект на серце, ніж по 3,5 години два рази на тиждень. Та якщо перший варіант неможливий, то може бути прийнятним і другий.

Під час ходьби або іншого виду фізичної діяльності ми не маємо надмірно втомлюватися, відчувати біль і дискомфорт у ділянці серця, виражену задишку чи помірну м'язову напругу. Частота пульсу під час тренування для здорової людини визначається за такою формулою: $(220 - \text{вік}) \times 0,7$. Наприклад, якщо ваш вік 60 років, тоді за формулою $(220 - 60) \times 0,7 = 112$, тобто ваш пульс не

повинен перевищувати 112 ударів на хвилину. Однак при ходьбі чи іншій діяльності він має наблизитися до цієї цифри. Таке навантаження зміцнить серцевий м'яз, і в спокої серце битиметься значно рідше, при цьому воно зможе викидати більше крові. Нетреноване серце б'ється частіше, але викидає менше крові, а це скорочує тривалість життя цього важливого органа.

Фізичне навантаження має нам подобатися. Тому потрібно підібрати цікаві вправи, вибрати різні маршрути для прогулянок, періодично міняти тренування: плавати, ходити, працювати в саду. Завжди цікавіше займатися з кимось, тому залучайте до занять свою сім'ю, друзів чи сусідів. Якщо з вами буде гарний співрозмовник або ваш друг, ви зможете без особливих зусиль пройти 5 км. Не слід також забувати, що найбільшу користь приносить фізичне навантаження на свіжому повітрі, особливо коли ми працюємо на городі або в саду. Займаючись обробкою ґрунту, посадкою дерев або іншою подібною діяльністю, ми відчуваємо ще й моральне задоволення.

Адже даремно Бог поселив перших людей в Едемському саду, щоб вони обробляли та доглядали його. Можна було би дати Адамові бігову доріжку чи велотренажер, проте перші люди насолоджувалися прогулянками та присмною працею в райському саду. Звичайно, для деяких людей тренажери – це непогана можливість зняти розумову напругу та зміцнити своє серце. Та все-таки праця на дачній ділянці або прогулянка по полях, луках і лісах для збирання трав, ягід чи грибів принесуть значно більшу користь.

Проте іноді фізична праця може завдати нам шкоди, якщо використовувати час і сили, дані нам Богом, нерозумно. Еклезіяст пише: «Все, що в силі чинити рука твоя, теє роби, бо немає в шеолі, куди ти йдеш, ні роботи, ні роздуму, ані знання, ані мудрості!» (Еккл. 9:10). Життя дано нам не тільки для праці й корисної фізичної діяльності, а й щоби приготуватися до зустрічі з Господом. Це час дасться нам за життя, адже після смерті немає роботи, ні роздуму, ні знання, ні мудрості. Зміцнюючи своє серце й тіло фізичною діяльністю, не забуваймо зміцнювати свій дух читанням Біблії та молитвою. Нехай Господь допоможе нам, щоб наше тіло й розум розвивалися гармонійно і ми відчували радість.

12 лютого

Будова хребта

«...Ти стримав від гробу гниття мою душу, бо Ти кинув за спину Свою всі гріхи мої» (Ісаї 38:17).

1988 рік. На сцену спортивного комплексу виходить відомий важкоатлет СРСР Леонід Тараненко. Глядачі з подивом дивляться, як він підходить до штанги, вага якої становить 266 кг. Обхопивши руками стержень, спортсмен докладає неймовірних зусиль і потім методом поштовху піднімає штангу вгору. Стержень під вагою дисків прогинається; усі м'язи спортсмена напружені до межі; його міцний хребет, укритий пластами м'язів, переживає титанічне навантаження.

Хребет є найскладнішою системою нашого скелета й опорою всього тіла. Він складається з 32-34 хребців: шийних, грудних, поперекових, крижових і куприкових. Хребці з'єднані між собою за допомогою міжхребцевих дисків, які забезпечують їхню амортизацію й рухливість. Крім того, хребці тримаються за допомогою зв'язок і суглобів, завдяки чому хребет має гнучкість і здатний здійснювати різноманітні рухи.

Між хребцеві диски є тканиною щільної хрящової консистенції, усередині якої міститься желеподібна речовина. Диск може витримувати навантаження до 500 кг. Однак при неправильних рухах травмується, що призводить до грижі диска.

Хребетний стовп не є прямим, а формує ряд характерних вигинів. У шийному відділі він вигинається вперед, а в грудному, навпаки, назад. Потім у поперековому відділі він знову прогинається вперед і вже наприкінці куприк трохи відхиляється назад. Ці вигини формуються після народження дитини, коли вона починає тримати голову, сидіти і ходити. Вони необхідні для рівномірного розподілу навантаження на весь хребет і сприяють пом'якшенню поштовхів при ходьбі, стрибках та інших рухах, захищаючи головний мозок від струсу. Крім фізіологічних вигинів, у хребті можуть утворюватися і

бічні, це називають сколіозом. У нормі невеликий бічний сколіоз може розвиватися через те, що людина виконує силову роботу найчастіше однією рукою. Як показують дослідження, близько 80-90 % дорослого населення має неправильну поставу через надмірне бокове викривлення хребта, що негативно позначається на всій його роботі.

Сильні м'язи спини, шії, плечей, а також живота і стегон кріпляться до хребта і впливають на його рухливість. Усі ці м'язи гармонійно взаємодіють між собою, але якщо сила або напруга будь-якого м'яза різко змінюється внаслідок великого навантаження, неправильної постави або тривалої нерухомості, то це може обмежити рух у хребті або призвести до больових відчуттів у спині та втоми.

У середині хребетного стовпа розташований спинномозковий канал, де зберігається спинний мозок. Він плаває в рідині та кріпиться спеціальною оболонкою всередині каналу. Зі спинного мозку виходять нервові волокна, які у вигляді корінців проходять через невеликі отвори назвні по обидва боки від хребетного стовпа. Проблеми з хребтом можуть позначитися на нервових корінцях. Так, наприклад, при грижі міжхребцевого диска вони часто защемляються.

Хребет людини здатний витримувати великі навантаження, але згодом це руйнівні на нього впливає. Подібний вплив на здоров'я має душевний тягар або тягар провини, який ми можемо нести, «зігнувшись» від ваги. Господь бажає звільнити нас від цього тягаря і запрошує прийти до Нього. Він має силу пробачити і звільнити нас від найтяжчого тягаря гріха. Не носімо його, а приймімо прощення від Господа. «...Ти стримав від гробу гниття мою душу, бо Ти кинув за спину Свою всі гріхи мої» (Ісаї 38:17).

ГОЛОВНИЙ ВОРОГ ХРЕБТА

«Орали були на хребті моїм плугатарі, поклали вони довгі борозни» (Псал. 129:3).

Найпоширенішим захворюванням хребта вважають остеохондроз, коли відбувається руйнування міжхребцевих дисків. У процесі розвитку цієї хвороби пружні й еластичні диски всихають, зменшуючись за розміром, у них можуть утворюватися тріщини та грижі. Щоб запобігти виникненню або подальшому розвитку хвороби, важливо регулярно зміцнювати м'язи спини та стежити за правильною поставою.

Під час роботи, якщо доводиться багато сидіти, необхідно максимально випрямити спину й розправити плечі. Спочатку така поза здаватиметься незручною і, можливо, болітиме спина. Та згодом м'язи звикнуть до правильного положення і біль мине. Потрібно притиснутися спиною до спинки стільця, при цьому руки мають лежати на столі так, аби притримувати верхню частину тіла, не дозволяючи їй нахилитися вперед. Спинка стільця має бути висока і доходити до лопаток, а сидіння – упиратися в підколінні ямки. При читанні або письмі не слід сильно нахилити голову вперед, адже таке положення призводить до розвитку шийного остеохондрозу й надмірного прогину хребта вперед. Дотримуючись цих простих правил, ми забезпечимо рівномірний розподіл навантаження на весь хребет та уникнемо надмірного тиску на диски.

Працюючи сидячи, не забувайте робити перерви, краще на свіжому повітрі, постарайтеся кожні 50-60 хвилин вставати і трохи рухатися. Нехай це буде всього 2-3 хвилини, але якщо зробити кілька вправ, то напружені м'язи розслабляться, а розслаблені будуть у тонусі, що допоможе підтримувати хребет у правильному положенні.

Якщо у вас немає можливості підвестися, сидячи виконайте наведені нижче вправи для профілактики шийного остеохондрозу. Їх важливо виконувати повільно. Пам'ятайте також, що робити обертальні рухи головою не можна, оскільки це може призвести до пошкодження хребців шийного відділу.

1. Покладіть кисті на плечі й обертайте руки в плечових суглобах сім разів уперед і сім разів назад. Потім підніміть плечі вгору, намагаючись дістати ними до вух, і опустіть. Повторіть вправу сім разів.

2. Нахиліть голову максимально вниз, майже торкаючись підборіддям грудей. Потім розігніть шию і злегка закиньте голову назад, подивившись угору. Пам'ятайте, що сильно розгинати шию не можна. Якщо ви відчуваєте при цьому запаморочення або біль, робіть тільки нахили вниз.

3. З'єднайте пальці рук у замок і натисніть лобом на долоні, напружуючи м'язи шиї. Виконайте вправу три рази по сім секунд. Потім повторіть, натискаючи потилицею на долоні, також три рази по сім секунд.

4. Голову та плечі тримайте прямо. Повільно поверніть голову максимально праворуч, потім ліворуч по сім разів. Повертаючи голову вліво, чиніть опір долонею лівої руки, натискаючи на скроню три рази по сім секунд. Потім повторіть вправу, натискаючи правою рукою.

5. Робіть нахили головою ліворуч і праворуч, намагаючись при цьому торкнутися вухом плеча.

Подбайте про правильне положення тіла під час сну. Матрац має бути напівжорсткий, подушка для голови – невелика, не доходить до плечей. Дослідження показали, що ідеальна поза для сну – на спині. Саме в такому положенні міжхребцеві диски зазнають мінімального навантаження – 25 % від положення стоячи. На боці воно більше, але також допустиме – 75% від положення стоячи.

Після роботи або перед нею пройдіть 1-2 км, перед сном повисіть на турніку, розтягуючи хребет. Знайдіть можливість для відвідування басейну або відкритої водойми. Плавання вважають найкращим навантаженням, адже створюється своєрідна «невагомість» для тіла, що дає змогу хребту розслабитися, а дискам – вирівняти свою форму. При цьому зміцнюються м'язи спини, тіла хребців трохи віддаляються один від одного, знижуючи тиск на міжхребцеві диски.

Головний ворог хребта – остеохондроз; ми можемо уникнути його, стежачи за поставою і ведучи активний спосіб життя. Але як бути, якщо люди стають нашими ворогами, чинячи з нами несправедливо чи жорстоко? Як написано в Псал. 129:1-3: «Багато гнобили мене від юнацтва мого, – нехай-но Ізраїль повість! Багато гнобили мене від юнацтва мого, та мене не подужали! Оралі були на хребті моїм плугатарі, покладали вони довгі борозни...» Відповідь знаходимо в Римл. 12:19: «Не мстіть за себе, любі, але дайте місце гніву Божому, як написано: В Моїй владі є помста, і Я віддам, – каже Господь». Не мстімо, адже зло зруйнує нас, а віддамо все на Божий суд.

Як нести життєвий тягар

*«Підставив Я спину Свою тим, хто б'є, а щоки Свої – щипачам...»
(Ісаї 50:6).*

Щодня на наш хребет лягають різні види навантажень, і він демонструє свою міцність. Однак при неправильному положенні тіла навіть невелике навантаження згодом може призвести до руйнування міжхребцевих дисків. Особливо важливо стежити за своєю поставою під час роботи людям, зайнятим важкою фізичною працею, адже в них ризик виникнення грижі диска з віком зростає. Часто проблеми зі спиною починаються після того, як людина невдало підняла вантаж, пересунула шафу або холодильник. Тому дослухаймося до описаних нижче порад, які допоможуть нам уникнути травмування хребців і дисків.

1. Перед будь-яким видом фізичного навантаження важливо випити достатньо води, адже в зневодненому організмі диски не можуть ввібрати достатню кількість вологи, що знижує їхню міцність. Наситившись вологою, вони стають пружними і твердими, при цьому зберігаючи свої амортизаційні властивості.

2. Якщо вам доведеться піднімати досить важкі речі, то бажано надіти широкий пояс, який знизить тиск на поперековий відділ. При цьому важливо пам'ятати, що вага для здорової спини чоловіків не має перевищувати 30 кг, а жінок – 10 кг.

3. Навантаження на міжхребцеві диски зростає в 5-10 разів при підніманні предметів із підлоги через згинання в поперековому відділі хребта. Тому піднімати вагу рекомендують за рахунок згинання в колінних суглобах або спираючись коліном на підлогу. Дуже важливо, піднімаючи щось важке, згинати ноги в колінних суглобах, а не спину, при цьому вантаж безпечніше тримати якомога ближче до себе. Так навантаження рівномірно розподіляється на весь

хребет і поперековий відділ не перевантажується. При прибиранні квартири або іншій діяльності намагайтеся якнайменше нахилитися і перебувати в зігнутому положенні.

4. Ніколи не піднімайте та не тримайте предмети на витягнутих руках, це значно збільшує навантаження на хребет. Під час підйому вантажу різко не розгинайте та не згинайте спину. Піднімаючи важке, уникайте одночасного повороту тулуба, оскільки таке поєднання рухів є причиною прострелів у спині.

5. Намагайтеся рівномірно розподіляти навантаження. Не несіть важке в одній руці, краще розділити вантаж і нести його в обох руках.

6. Після навантажень на хребет бажано повисіти на перекладині. Якщо доводиться працювати довгий час, висіти слід періодично, а в перерві полежати певний час на спині.

Хоч на наш хребет часто лягає велике навантаження, але воно не може зрівнятися з «тяжкістю», яку довелося відчувати Божому Синові за гріхи всього світу. Пророк Ісаїя, пророкуючи про страждання Христа, написав: «Підставив Я спину Свою тим, хто б'є, а щоки Свої – щипачам, обличчя Своє не сховав від ганьби й плювання» (Ісаї 50:6). Спаситель зазнав болю, коли Його бичували, коли Він кілька разів падав під вагою хреста. Та найбільшу тяжкість Він відчув, коли висів на хресті, коли на Нього були покладені гріхи всіх людей. Можливо, сьогодні ми відчуваємо тяжкість і біль, несучи свій життєвий хрест. Дивімося ж на розп'ятого Христа, і нехай Його мужність, самозречення та жертвна любов додадуть нам сили.

5 березня

Як суглоби «передбачають»

погоду

«Голос мого коханого!.. Ось він іде, ось він скаче горами, по пагірках вистрибус...» (П. Пісень 2:8).

Суглоби нашого тіла дозволяють нам не тільки стрибати по пагорбах, а й здатні витримувати навантаження під час підняття ваги, ходьби або бігу на сотні кілометрів. Навіть ходова частина автомобіля не може зрівнятися за надійністю та міцністю із простою і водночас дивовижною будовою суглобів та їх властивістю до самооновлення й відновлення.

Будова більшості суглобів схожа. У місцях з'єднання кісток їхні частини покриті суглобовим хрящем, який є досить міцним, пружним і має гладку поверхню, що забезпечує гарне ковзання. Завдяки особливій будові хряща навантаження на суглоби розподіляється рівномірно, цьому також сприяють м'язи та зв'язки, що прикріплюються навколо суглоба. Суглобовий хрящ не містить нервових закінчень і кровоносних судин. Він живиться завдяки суглобовій рідині й із судин прилеглої до нього кістки. Хрящ складається з хондроцитів – клітин, які виробляють міцні волокна, що називають колагеном. Колаген є основою суглобового хряща й зумовлює його міцність та еластичність. До колагенових волокон кріпляться солі кальцію та глікозаміноглікани (хондроїтину сульфат і глюкозаміну сульфат), необхідні для утримання вологи хрящовою тканиною. Багато препаратів і мазей для лікування суглобів містять саме ці речовини.

Зовні до суглобів щільно прилягає міцна капсула суглоба, завдяки чому утворюється суглобова порожнина. Внутрішня поверхня капсули виробляє синовіальну рідину, що заповнює порожнину суглоба. Слово «синовія» складається з двох слів: *syn* – «разом» та латинське *ovum* – «яйце». Рідина отримала таку назву тому, що за своєю консистенцією і зовнішнім

виглядом вона схожа на яєчний білок. Її основна функція полягає у зволоженні та змащуванні суглобових хрящів, зменшуючи тертя між ними. При навантаженні на суглоби вона виділяється через пори із глибоких шарів хряща для його змащення. При зниженні навантаження рідина повертається всередину хряща. Тому ковзання суглобових хрящів відбувається майже без тертя навіть при значних фізичних навантаженнях. Нестача синовіальної рідини погіршує ковзання, що посилює тертя і може бути причиною «скрипіння» суглобів. Іноді синовіальна рідина виділяється в достатній кількості, проте страждає її якість, що згодом призводить до пошкодження хряща.

У суглобах підтримується тиск трохи нижчий за атмосферний, тому вони не розходяться і не розхитуються. Цим можна пояснити чутливість хворих суглобів до коливань атмосферного тиску, через що такі люди можуть «передбачати» погіршення погоди.

Здорові суглоби забезпечують повноцінний рух. Завдяки їхній злагодженій роботі коханий дівчини Суламітки з книги Пісня над піснями міг скакати на коні, а потім стрибати по пагорбах, поспішаючи на зустріч із нею. Любов до Суламітки спонукала юнака шукати зустрічі зі своєю обраницею. Так і любов до Бога спонукатиме нас шукати Його та прагнути туди, де Він перебуває. Одне з місць, відзначених особливою Божою присутністю, – це Його церква. Там ми можемо зустрітися й радісно спілкуватися з Господом. Можливо, наші суглоби з віком «віщують» погіршення погоди, але нехай дощ чи сильний вітер не стануть перешкодою для відвідування Дому молитви. І тоді Господь скаже: «Чую "голос мого коханого!.. Ось він іде, ось він скаче горами, по пагірках вистрибує..." (П. Пісень 2:8), отже, він любить Мене».

12 березня

Чому Яків кульгав на степно

«І засвітило йому сонце, коли він перейшов Пенуїл. І він кульгав на своє стегно» (Бут. 32:32).

Причиною болю в суглобах і кульгавості найчастіше є артроз. Це захворювання, при якому порушується оновлення суглобового хряща та відбувається його поступове руйнування. Міцний та еластичний хрящ стає стоншеним і сухим, з шорсткою поверхнею. Статистика свідчить, що артроз суглобів частіше виникає близько 60 років у людей, які зазнають великого фізичного навантаження і багато працюють стоячи або сидячи. Чоловіки схильні до артрозу менше, аніж жінки. Якщо ми помічасмо перші симптоми артрозу – біль у суглобах, хрускіт, дискомфорт під час руху, – це привід звернутися до лікаря, щоб уникнути ускладнень, які ведуть до інвалідності.

Найчастіше при артрозі страждають колінні й кульшові суглоби, менше схильні до руйнування суглоби рук. Та якщо людина зазнає постійного навантаження на певну групу суглобів, тоді ризик хвороби зростає. Як правило, при артрозі суглобів колін, стегна або таза хворому важко підніматися та спускатися сходами, адже рух завдає йому болю. Іноді при переохолодженні виникає відчуття ломоти в суглобах і припухлість.

Причиною артрозу може бути не лише надмірне фізичне навантаження, до цього також призводять перенесена раніше травма, порушення обміну речовин, ендокринні захворювання, виражений атеросклероз, остеохондроз і тривале защемлення нервових корінців хребта.

Профілактика артрозу – це помірні фізичні вправи, які не викликають болю в суглобах, однак не рекомендують заняття штангою. Якщо ваша робота пов'язана з надлишковим навантаженням на суглоби, його потрібно знизити. Наприклад, людина, яка займається сантехнікою чи плитковими роботами, може використовувати наколінники

для зниження тиску на колінні суглоби. При цьому важливо не забувати про невеликі перерви для виконання вправ за принципом динамічного навантаження без статичної напруги. Це можуть бути вправи на спині, плавання та ін.

Особливої дієти для хворих на артроз не існує. Повноцінне харчування із забезпеченням усіма необхідними мікроелементами й вітамінами – ось і все, що потрібно організму. При цьому слід стежити за калорійністю продуктів, щоб уникнути зайвої ваги. Доведено, що люди з надмірною масою тіла мають вищий ризик розвитку артрозу колінних суглобів. У хворих на артроз колінних і кульшових суглобів зниження ваги сприяє поліпшенню перебігу захворювання. При цьому колінні суглоби відчувають більше полегшення, аніж кульшові. Ще важливо уникати переохолодження суглобів, що часто стається в людей, зайнятих фізичною працею на вулиці, особливо у вологу погоду. Пам'ятайте, що суглоби не люблять холоду.

Насамкінець хочеться згадати про Якова, біблійного героя, який почав кульгати на стегно після нічної боротьби з Богом. Боротьба тривала всю ніч. Яків не знав, що Христос прийшов до нього в образі людини і вступив з ним у боротьбу. Інколи ми боремося з Богом, не знаючи про це. Ми йдемо проти Божої волі, при цьому втрачаючи здоров'я й сили. Однак Господь не бажає цього, Його руки простягнуті до нас не для боротьби, а для допомоги. Тож візьмімося за них із дитячою вірою та скажімо, подібно до Якова, який уже вранці, відчуваючи біль і безсилля, усвідомивши, Хто бореться з ним, схопився з надією за Христа і сказав: «...Не пушу Тебе, коли не поблагословиш мене» (Бут. 32:27).

19 березня

Лікування артрозу та «духовної кульгавості»

«І підійшов Ілля до всього народу, і сказав: "Чи довго ви будете скакати на двох галузках?"» (1 Цар. 18:21).

Лікування артрозу залежить від ступеня вираженості захворювання й найефективніше на початкових стадіях хвороби, коли хрящ пошкоджений, але не повністю зруйнований.

Важливо пам'ятати, що статичне навантаження на пошкоджений суглоб має бути мінімальним. При цьому рекомендують вправи, що не спричиняють сильного тиску на суглоби і стимулюють кровообіг. Тут важливо знайти золоту середину. Цілковита нерухомість суглоба або, навпаки, надмірне навантаження завдадуть шкоди. Виняток становить період загострення захворювання, коли виражений запальний процес. У такому разі цілковитий спокій або мінімальне навантаження на суглоби будуть необхідні й корисні.

При артрозі суглобів ніг рекомендують скандинавську ходьбу, що здійснюється за допомогою спеціальних палиць, схожих на лижні. Такий вид ходьби тренує близько 90 % всіх м'язів тіла, при цьому знижуючи тиск на коліна та хребет. Скандинавська ходьба покращує відчуття рівноваги й координації та допомагає повернутися до повноцінного життя людям з різними проблемами опорно-рухового апарату.

При лікуванні добре використовувати контрастні компреси. Для цієї процедури знадобиться дві миски з гарячою й холодною водою. Змочуючи рушники у цих мисках, ми по чергово прикладаємо їх на хворий суглоб: гарячий на 1-3 хвилини, холодний на 10-30 секунд, і так 8-10 разів. Якщо процедура проведена правильно, шкіра над суглобом почервоніє й відчуватиметься тепло. Тривалість процедури – 10 днів. Після контрастних компресів суглоб слід

накрити сухим рушником на 20-30 хвилин, щоб у ньому ще певний час підтримувався посилений кровообіг. Потім добре зробити легкий масаж суглоба та прилеглих до нього м'язів.

У домашніх умовах можна приготувати трав'яний компрес і прикладати його на суглоби на ніч протягом 10-14 днів. Зазвичай результат помітно на 4-5 день лікування.

Господь бажає допомогти всім стражденним, Він глибоко співчуває людям, які кульгають через болі в суглобах. Та найбільше Він бажає зцілити від «духовної кульгавості» – стану духовної роздвоєності й непослідовності. Саме до цього закликав пророк Ілля, коли стояв на горі Кармел перед численним ізраїльським народом. «І підійшов Ілля до всього народу, і сказав: "Чи довго ви будете скакати на двох галузках? Якщо Господь – Бог, ідіть за ним, а якщо Ваал – ідіть за ним"» (1 Цар. 18:21). Сьогодні Господь звертається із цими словами і до нас. Він пропонує зробити вибір між істиною та брехнею, між поклонінням Йому й ідолами цього світу. Не відкладайте прийняття цього рішення та впевнено слідуйте за Богом.

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: