

**Отдел здоровья  
Украинской Унионной Конференции**

# **МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ**

Чтения по здоровому образу жизни для  
субботнего богослужения

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

**2 квартал 2022 г.**

2 апреля

## Опыт лечения суставов

*«Тогда хромой вскочит, как олень...» (Ис. 35:6).*

Этот случай произошел в начале моей врачебной практики, но он мне хорошо запомнился, хотя с того времени прошло уже больше 10 лет. Однажды меня предупредили, что к нам на лечение едет главный врач санэпидемстанции. Работники этой службы регулярно приезжали в наш санаторий, делая плановые проверки. А теперь их руководитель заболел и решил обратиться в наше учреждение за помощью. Вскоре к зданию подъехала легковая машина, и из нее с трудом вышел мужчина невысокого роста. Это был Александр Петрович – главный врач санэпидемслужбы. Хромая, он еле поднялся по ступенькам и зашел в холл санатория. Через некоторое время мы встретились с ним на приеме.

Основная проблема нашего гостя заключалась в больных коленных суставах. Раньше суставы мужчине совсем не беспокоили. Но уже несколько дней подряд его колени болели и были опухшими. Я удивился, почему он не обратился в больницу, на территории которой находится его служба. Спросить об этом мне было неловко, однако в процессе общения он сам признался, что не хочет принимать медикаменты. «Наколют лекарствами, – говорил он, – а мне эту химию принимать совсем не хочется». Наш санаторий был известен как место, где практикуются природные средства лечения, поэтому он принял решение приехать именно к нам.

Александр Петрович оказался общительным человеком и быстро подружился с другими гостями пансионата. Для лечения ему применяли простые процедуры: компрессы из активированного угля и настоя из трав на суставы, контрастные припарки на колени. Диета была растительной с некоторыми добавками. Если не использовать медикаментозное лечение, то обычно воспаление суставов не проходит быстро. Но в его случае эффект был просто поразительным. Уже через два дня

воспалительный процесс начал быстро угасать, а еще через некоторое время подвижность в суставах восстановилась полностью. Вскоре наш гость уже мог со всеми долго гулять по лесу, наслаждаясь природой, а позже даже кататься на лыжах.

Кроме процедур, Александр Петрович приходил на все лекции и был очень удивлен тому, что мы рассказываем. «Фактически, – сказал он, – вы делаете нашу работу, просвещая людей в вопросах здорового образа жизни». Уезжая, он купил несколько книг, в которых были подробно раскрыты основные принципы здоровья. Он задался целью, чтобы все его сотрудники прочитали эти книги и затем рассказывали о законах здоровья в школах и других курируемых ими учреждениях. Не знаю, удалось ли ему воплотить это на практике, но было видно его большое желание.

В этом заезде отдыхала и музыкальный руководитель из Заокской семинарии. Эта женщина сумела организовать хор из наших гостей, и на прощальном вечере они вместе спели песню. Вечер проходил оживленно и весело. Мне же было интересно и удивительно наблюдать, как Александр Петрович стоял во втором ряду хора на стуле (куда он еще 10 дней назад не смог бы залезть) и радостно пел песню.

После отъезда нашего гостя к нам на лечение начали приезжать его знакомые и друзья. Однажды Александр Петрович позвонил и попросил принять одного своего родственника. Но у нас не было мест, поэтому мы вежливо отказали в приеме. Однако он пригрозил закрыть наш санаторий (не знаю, в шутку или всерьез), если мы не найдем одно место. Пришлось говорить с нашими гостями и доставить кровать в комнату, чтобы решить эту проблему.

Хочется надеяться, что этот опыт вдохновит нас и побудит применять изложенные в этой книге советы, чтобы улучшить свое здоровье. Но если ваши суставы пострадали достаточно сильно и радикально изменить что-либо сложно, не отчаивайтесь. Имейте веру в Бога – и в день Пришествия Христа вы обретете полное исцеление. «Скажите робким душою: будьте тверды, не бойтесь; вот Бог ваш... Он придет и спасет вас. Тогда хромой вскочит, как олень, и язык немого будет петь; ибо пробьются воды в пустыне, и в степи потоки» (Ис. 35:4, 6).

9 апреля

## Болезнь «изобилия»

*«Валтасар царь сделал большое пиршество для тысячи вельмож своих и пред глазами тысячи пил вино» (Дан. 5:1).*

«Болезнь королей» – так когда-то называли подагру, которая встречалась исключительно у богатых и знатных людей. Подагра (греч. *podos* – «нога», *agra* – «захват») дословно переводится как «нога в капкане». Основная причина заболевания заключается в малоподвижном образе жизни, переизбытке и употреблении алкоголя. В последние годы в большинстве развитых стран число заболевших подагрой стремительно растет. Например, в России за прошедшие 20 лет количество больных увеличилось в 10 раз. Подагра уверенно захватывает широкие слои населения, так что теперь ее чаще называют «болезнью изобилия». Этим недугом чаще болеют мужчины после 40-50 лет, женщины же наиболее подвержены болезни после менопаузы.

Первые проявления подагры обычно яркие и запоминающиеся на всю жизнь. После веселого застолья и обильного ужина человек ложится спать, но ночью просыпается от сильнейшей боли в большом пальце ноги. Боль настолько сильная, что через несколько часов ногой нельзя пошевелить. Палец становится горячим, красным и опухшим. Больному кажется, что в стопу вонзились тысячи колючек. Приблизительно через сутки все симптомы подагры полностью исчезают. Из-за такого внезапного «излечения» человек не обращается к врачу. Однако через некоторое время, месяцы или год, приступ снова возвращается. Постепенно время между приступами сокращается, и, к сожалению, начинают страдать другие суставы.

Основная причина подагры заключается в нарушении обмена веществ, в результате чего в крови повышается уровень мочевой кислоты. Когда кровь перенасыщается мочевой кислотой и почки не успевают выводить ее из организма, тогда она начинает откладываться во внутренних органах и суставах в виде кристаллов. Часто подагре сопутствует избыточный вес, гипертония и сахарный диабет. За последние годы взгляд медиков на подагру изменился. Оказывается, что уже на момент первого приступа в организме наблюдаются серьезные изменения. В различных тканях человеческого тела мочевая кислота откладывается в виде

небольших кристаллов. Кристаллы, как выяснилось, вырастают не только в суставах, но и в аорте, сердечных клапанах, почках, желудке и других органах. Поэтому люди должны понимать, что первый приступ – это громкое предупреждение о серьезном заболевании, захватывающем весь организм.

В момент приступа подагрического артрита страдающему человеку можно оказать помощь в домашних условиях. Для этого больного необходимо уложить в постель и обеспечить полный покой. Больной сустав следует зафиксировать в приподнятом положении (подложить подушку) и приложить пакет со льдом. Холод снижает болевую чувствительность и снимает воспаление. Важно пить как можно больше воды, лучше минеральной щелочной, полезен настой шиповника, но без сахара. Обилие жидкости способствует ускорению выведения мочевой кислоты через почки. Большую помощь окажет и активированный уголь (доза – 20-30 таблеток). Он предотвратит всасывание мочевой кислоты, которая из-за избытка в крови выделяется слизистой оболочкой кишечника и затем обратно всасывается в кровяное русло.

Самое важное, чтобы после первого приступа больной осознал, что даже если у него болит только палец на ноге, подагра уже распространяется по всему организму. Но отчаиваться не стоит, развитие болезни можно полностью остановить, если своевременно начать лечение, ведь последствия могут быть самыми серьезными – от поражения почек до инфаркта.

Следствием «изобилия» может быть не только подагра, но и пренебрежение авторитетом Бога и осознанием зависимости от Него. Это случилось с вавилонским царем Валтасаром, который, обладая всем, потерял все. Во время роскошного пира он приказал принести священные сосуды, привезенные из храма в Иерусалиме. Из этих сосудов Валтасар и его вельможи пили алкогольные напитки, прославляя деревянных, железных и каменных богов, тем самым сознательно и дерзко оскорбляя истинного Бога. Господь не оставил без внимания этот нечестивый поступок, и вскоре был вынесен приговор: «...Ты взвешен на весах и найден очень легким» (Дан. 5:27). Возможно, сейчас мы имеем успех, процветание и изобилие – в этом нег ничего плохого. Но пусть это будет поводом для благодарности Богу, а не пренебрежением Его волей. «Все пути человека чисты в его глазах, но Господь взвешивает души» (Притч. 16:2).

16 апреля

## Лечение подагры

*«Я исполню слово: мир, мир дальнему и ближнему, говорит Господь, и исцелю его» (Ис. 57:19).*

Лечение подагры должно начинаться с изменения образа жизни. Следует отказаться от всех алкогольных напитков. При этом рекомендуется пить много чистой воды – 2,0-2,5 л в сутки. Пользу принесут и фруктово-ягодные соки, особенно цитрусовые, компоты, отвар шиповника и щелочные минеральные воды. Их действие будет направленно на ощелачивание крови, что послужит препятствием для отложения кристаллов мочевой кислоты в суставах и других тканях.

Питание должно претерпеть существенные изменения, в противном случае болезнь будет напоминать о себе постоянно. Диета играет главную роль в процессе лечения. Исключив продукты, содержащие пуриновые вещества, мы сможем добиться уменьшения образования мочевой кислоты в организме. С другой стороны, включив в питание продукты, содержащие некоторые органические кислоты, мы поможем организму в выведении избытка мочевой кислоты.

При подагре разрешаются разнообразные овощи: помидоры, огурцы, морковь, свекла, лук и др. Лечебное воздействие окажут фрукты и ягоды. Не запрещаются кисломолочные продукты, нежирный творог, яйца (не более 2-3 в неделю), растительное масло, различные крупы и орехи.

Следует значительно ограничить сахар, соль, грибы, бобовые, соленья, маринады, шпинат, щавель, сельдерей, цветную капусту и редис. Категорически запрещаются блюда, содержащие много пуринов. К ним относятся мясо, особенно молодых животных (цыплята, телятина и др.), мясные навары, субпродукты (печень, легкие, мозги,

почки), копчености, мясные и рыбные консервы, острые приправы, шоколад, какао, кофе и крепкий чай.

Важно помнить, что при подагре не рекомендуется голодание, но можно практиковать двухразовое питание. Один раз в месяц принимайте активированный уголь по 3-4 таблетки 3 раза в день через 2 часа после еды в течение 7-10 дней. Необходимо также беречь суставы от переохлаждения и перегревания.

Вышеописанные рекомендации не могут заменить консультацию врача. Например, длительный прием мочегонных препаратов при гипертонической болезни может стать причиной обострения или возникновения подагры. Поэтому врачебная консультация всегда необходима.

Не забудьте также в молитве обратиться к главному Врачу – Иисусу Христу, Который исполнен милосердия и желает помочь вам. В Своем Слове Он дает нам прекрасное обетование: «Я исполню слово: мир, мир дальнему и ближнему, говорит Господь, и исцелю его» (Ис. 57:19).

23 апреля

## Почему болят стопы

*«Утверди шаги мои на путях Твоих, да не колеблются стопы мои»  
(Пс. 16:5).*

В чем причина болей в стопах и как от них избавиться? Однозначно ответить на этот вопрос невозможно, так как причин может быть много.

**Первой** и наиболее распространенной причиной болей в стопах является подошвенный фасциит. На внутренней поверхности стопы находится мышца – короткий сгибатель пальцев. Снаружи она покрыта фасцией (плотной пленкой) и своей связкой крепится к бугристости пяточной кости. При длительном и чрезмерном растяжении фасции она воспаляется, что является причиной интенсивной боли. Воспаление подошвенной фасции вызывает боли в своде стопы или в области пятки. Особенно сильно болит стопа при ходьбе утром, когда человек только встал с постели. Если натяжение связки фасции в районе пяточной кости происходит длительное время, то может развиваться осложнение – пяточная шпора. Шпора представляет собой разрастание костной ткани, которое оказывает давление на близлежащие ткани, что ведет к их повреждению и вызывает боль. Спровоцировать фасциит могут лишний вес, сильные физические нагрузки на ноги и неудобная обувь.

**Второй** причиной является плоскостопие, развитию которого нередко способствует обувь на высоком каблуке. В норме наша стопа имеет продольный и поперечный изгибы. Благодаря этому при ходьбе смягчается нагрузка на все тело и происходит своего рода амортизация. Но этот эффект достигается, если у человека нет плоскостопия и обувь, которую он носит, способствует равномерному распределению нагрузки на всю стопу. При ношении обуви на высоком каблуке (более 3-4 см) уже не вся стопа равномерно участвует в ходьбе, а основная нагрузка



приходится на ее переднюю часть – пальцы. В результате развивается поперечное плоскостопие, при котором поперечный свод стопы сглаживается, постепенно сустав большого пальца увеличивается, образуя нарост. А сам палец нередко смещается внутрь, заходя на близлежащий. Как следствие этого давление на кости и суставы пальцев стопы увеличивается, что и является причиной болевых ощущений, которые усиливаются после ходьбы. Еще на стопе появляются болезненные натоптыши – участки с ороговевшей кожей. К плоскостопию также может привести постоянная перегрузка ног, ношение тяжестей, неправильная осанка и недостаток витамина D в период роста ребенка.

Третьей причиной боли, которая возникает в области пяточной кости, считается проблема с ахилловым сухожилием. Ахиллово сухожилие является продолжением икроножной мышцы голени и прикрепляется к пяточной кости. Между самим сухожилием и костью находятся синовиальные сумки. Боль в пятке появляется при воспалении сухожилия, его синовиальной сумки или частичном разрыве сухожилия. Как правило, заболевание проявляется несильной ноющей болью в стопе после бега или физических нагрузок, чувством слабости в ноге, отечностью мягких тканей в области сухожилия.

Среди других причин болей может быть остеопороз костей стопы. При этом заболевании возникает венозный застой в костях, поэтому боли появляются в разное время суток и нередко ночью. Чтобы подтвердить или исключить этот диагноз, необходимо пройти костную денситометрию. Воспаление суставов пальцев ног, подошвенная бородавка и сахарный диабет также могут являться причинами болей в стопах.

Но что бы ни было с нашими стопами, мы можем идти уверенно, если будем во всем полагаться на Господа. Если же в сердце появится страх перед будущим или сомнение в выбранном пути, если наши стопы начнут ступать неуверенно, нам нужно обратиться к Богу в молитве и, подобно Давиду, сказать: «Утверди шаги мои на путях Твоих, да не колеблются стопы мои» (Пс. 16:5).

30 апреля

# Процедуры при болях в стопах

*«Господом утверждаются стопы такого человека, и Он благоволит к пути его» (Пс. 36:23).*

При появлении болей в стопах нужно определить их причину. Если проблема возникла из-за плоскостопия, тогда необходимо следить за правильной осанкой, подобрать удобную обувь: с мягкой подошвой, без каблука или с каблуком высотой 1-2 см. Используйте ортопедические стельки, которые грамотно подберет врач-ортопед. Важно избавиться от лишнего веса, который создает дополнительную нагрузку на мышцы и кости стопы. Прodelывайте периодически в конце дня самомассаж стоп и икроножных мышц. Старайтесь определенное время ходить босиком – это один из лучших способов укрепления всех тканей стопы. Особенно полезно ходить по теплoму песку, так как он повторяет форму свода стопы. Если такой возможности нет, тогда 1-2 раза в день в течение 10-15 минут ходите по ковру босыми ногами.

Регулярно делайте упражнения для укрепления мышц свода стопы в положении сидя: 1. Потяните носки вперед, затем назад. 2. Круговые движения стопами влево-вправо. 3. Сжатие и разжатие стоп. Сгибая пальцы стоп, можно захватывать и поднимать карандаши, пуговицы и другие мелкие предметы. 4. Катание маленького резинового мяча или палки стопой.

В положении стоя поднимайтесь одновременно и поочередно на носки, затем делайте переход с пятки на носки и обратно.

При плоскостопии, остеопорозе костей стоп и воспалении ахиллова сухожилия эффективны гидропроцедуры: контрастные ванны для ног в течение 10 дней, гидро- и вибромассаж стоп. Вибромассаж особенно помогает при остеопорозе, так как уменьшает венозный застой в костях. С этой целью используют бытовой гидро- и вибромассажер (приобретается в магазине). Можно также использовать сильную струю воды из душа, массируя стопы. При

натоптышах помогает согревающий компресс на стопы в течение ночи: наденьте тонкие хлопчатобумажные носки, пропитанные раствором прополиса (на 50 мл воды добавьте 10 мл спиртового раствора прополиса). Затем сверху наденьте целлофановые пакеты и теплые шерстяные носки. В течение ночи вы будете ощущать умеренное тепло. Проведя такой компресс несколько дней подряд, вы постепенно размягчите натоптыши. Огрубевшая кожа вскоре сойдет пластами. Это также облегчит процесс ходьбы.

При подошвенном фасциите и развитии пяточной шпоры применяйте процедуры, которые уменьшают воспалительную реакцию:

1. Компресс из меда и муки. Замесите 1 ст. л. меда с 2 ст. л. муки. Полученную лепешку, прикладывая на ночь к пятке, прикрыв полиэтиленом и надев сверху носки. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 10-14 дней.

2. Горячая солевая ванна для стоп. В 3-х литрах горячей воды растворите 0,5 кг столовой соли. Солевой раствор для процедуры можно использовать многократно. Длительность процедуры – 30 минут. Вместо соли можно применять отвар из травы шалфея, тысячелистника, коры белой ивы, почек черного тополя, листьев березы. Проведите 10-12 процедур.

Если пяточная шпора продолжает беспокоить, попробуйте сидя катать стопами по полу деревянную качалку или бутылку, оказывая при этом сильное давление. Цель этого упражнения – достичь сгибания острого конца пяточной шпоры, чтобы он не давил на ткани при ходьбе, а занял горизонтальное положение. Во время выполнения упражнения боль может усиливаться, но через некоторое время она проходит. Радикальное лечение пяточной шпоры предполагает ее разрушение с помощью ультразвука, лазера, рентгеновских лучей или введения лекарственных препаратов. Метод лечения советует врач.

Используя простые процедуры, мы сможем укрепить свои стопы, чтобы идти жизненным путем. Но если мы желаем иметь благословения и не упасть на этом пути, важно прислушаться к библейским словам: «Предай Господу путь твой, и уповай на Него, и Он совершит... Покорись Господу и надейся на Него... Господом утверждаются стопы такого человека, и Он благоволит к пути его. Когда он будет падать, не упадет, ибо Господь поддерживает его за руку» (Пс. 36:5, 7, 23, 24).

7 мая

## Синдром беспокойных ног

*«Стеснили оковами ноги его; в железо вошла душа его» (Пс. 104:18).*

Врачи достаточно редко диагностируют синдром беспокойных ног (СБН), несмотря на то, что распространенность этого заболевания среди взрослого населения составляет 5-10 %. Болезнь чаще встречается в среднем и пожилом возрасте, женщины страдают СБН в 1,5 раза чаще, чем мужчины. Заболевание проявляется неприятными ощущениями в ногах, которым трудно найти себе место. Болезненные ощущения возникают и усиливаются в положении сидя и особенно лежа, но уменьшаются при движении. Чтобы облегчить свое состояние, больной вынужден вытягивать и сгибать конечности, встряхивать, растирать и массировать их, ворочаться в постели, вставать и ходить по комнате или переминаясь с ноги на ногу. Во время движения неприятные ощущения уменьшаются или проходят, но стоит больному лечь, а иногда и просто остановиться, как они вновь усиливаются. Из-за этого нарушается сон и в дневное время появляется быстрая утомляемость.

В начале заболевания у большинства больных жалобы появляются приблизительно через 15-30 минут после того, как они ложатся в постель. Но в последующем они становятся все более ранними, вплоть до дневных часов. В тяжелых случаях жалобы возникают и в положении сидя и способны сделать невыносимыми посещение библиотеки, полет на самолете или длительную поездку в автотранспорте. СБН может протекать волнообразно, то давая временное облегчение, то вновь усиливаясь. Жалобы зачастую возрастают в период стресса, вследствие употребления продуктов, содержащих кофеин, после интенсивных физических нагрузок и во время беременности.

На сегодняшний день причина этого заболевания до конца не выяснена. Иногда СБН является проявлением другой болезни, например, сахарного диабета, недостатка витамина В12, железа, фолиевой кислоты, магния, а также алкоголизма, заболеваний щитовидной железы, нарушения кровообращения в артериях и хронической венозной недостаточности нижних конечностей. Нередки случаи болезни и при беременности. Проявления заболевания могут усиливать некоторые медикаменты, такие как нейролептики, «Церукал», антидепрессанты, препараты лития, «Тербуталин», антигистаминные средств («Диазолин», «Лоратадин» и др.), «Нифедипин» и другие антагонисты кальция. Поэтому по возможности их следует отменить. Если у вас есть описанные проблемы с ногами, тогда обратитесь за помощью к вашему лечащему врачу, чтобы определить причину такого состояния.

Синдром беспокойных ног становится настоящим испытанием для человека, так как он не может уснуть. Подобному испытанию подвергся библейский герой Иосиф – юноша, который из зависти был продан братьями в египетское рабство, затем несправедливо обвинен и посажен в тюрьму. Холодный каменный пол, сумрак камеры и незавидное окружение в лице преступников стали уделом этого молодого, но верного Богу человека. Возможно, не одну ночь он провел без сна, в молитве обращаясь к Господу. «Послал пред ними человека: в рабы продан был Иосиф. Стеснили оковами ноги его; в железо вошла душа его, доколе исполнилось слово Его: слово Господне испытало его» (Пс. 104:17-19). Однако Бог, допустив испытание, не оставил юношу на произвол судьбы. Он вывел Иосифа из темницы и сделал премьер-министром Египта. Его ноги были освобождены от оков, а сердце – от страдания. Если вы проходите через испытание, наберитесь терпения, ведь выход есть всегда. Надеемся на Господа, как Иосиф, будьте верны Ему, и Он поможет вам.

14 мая

# Лечение синдрома беспокойных ног

*«Ты расширяешь шаг мой подо мною, и не колеблются ноги мои» (Пс. 17:37).*

Несмотря на непонимание причин болезни, определенные рекомендации помогают людям, страдающим синдромом беспокойных ног. В питание таких больных рекомендуют включить продукты, богатые железом и фолиевой кислотой. Некоторые исследования показывают, что у таких пациентов может быть снижение уровня железа, причем наиболее низкие цифры определяют в вечернее время. Это отрицательно сказывается на работе определенных структур нервной системы. При этом уровень гемоглобина в крови может быть нормальным. Для восполнения железа и фолиевой кислоты употребляйте много зелени, ягод, свежих фруктов и фруктовых соков (лучше свежеприготовленных), орехов, чечевицы, фасоли и соевых бобов. Важно также придерживаться определенного режима дня, отказаться от употребления кофеина (крепкого чая, кофе, кока-колы и т. п.), особенно в вечернее время. Обязательно исключается алкоголь и курение.

В течение дня рекомендована умеренная физическая активность. Нужно отметить, что она не должна быть чрезмерной, так как это может усилить проявления болезни. Следует избегать длительного труда на согнутых коленях или сидя на корточках, ношения тяжелых грузов. Ходьба в среднем или быстром темпе и особенно плавание обязательно дадут положительный результат. Непосредственно перед сном хорошо совершить небольшую прогулку. Это будет способствовать уменьшению неприятных ощущений в ногах.

Доктора прошлого века заметили, что признаки болезни более выражены у больных с холодными стопами, тогда как

при повышении температуры тела они облегчаются. В связи с этим теплая ножная ванна или легкий разогревающий массаж ног перед сном могут значительно улучшить состояние. Всегда держите ноги в тепле. Если у вас быстро замерзают пальцы ног, проделайте курс контрастных ножных ванн. Для этого нужно попеременно опускать ноги в горячую воду на 3 минуты и затем на 30 секунд в холодную (5-7 смен за процедуру). Делать контрастные ванны нужно 10-дневным курсом 1 раз в квартал.

Следующая процедура не описывается в известных пособиях по гидротерапии, но зарекомендовала себя положительно. Делать ее можно прямо в душе перед сном. Стоя в тазу с горячей водой, разогрейте ноги струей горячей воды, затем делайте обливание холодной водой бедер и голеней, попеременно чередуя с обливанием горячей водой. Закончите процедуру обливанием теплой водой. Выйдя из душа, вытрите ноги насухо. После этого окуните полотенце в максимально горячую воду и несильно ударяйте им по всей поверхности ног до появления красноты в течение приблизительно 5 минут. Затем необходимо лечь в постель, через несколько минут вы ощутите приятное тепло в ногах и расслабление.

На протяжении рабочего дня старайтесь не накапливать стресс, учитесь вовремя расслабляться. Иногда внутреннее нервное напряжение становится причиной неприятных ощущений в ногах. Если вы не можете расслабиться, принимайте перед сном общую теплую ванну с экстрактом хвои и крепкий успокоительный сбор из трав.

Беспокойные ноги мешают человеку полноценно отдохнуть. Но более всего нам может мешать наше внутренне беспокойство. Подобное испытывал Давид, но он научился полагаться на Господа, Который всегда укреплял его. В своем псалме он пишет: «Ты дал мне щит спасения Твоего, и десница Твоя поддерживает меня, и милость Твоя возвеличивает меня. Ты расширяешь шаг мой подо мною, и не колеблются ноги мои» (Пс. 17:36, 37). Пусть Божья рука поддержит нас сегодня, чтобы мы не колебались, видя препятствия, но твердо шли вперед.

# Болезнь, сковывающая суставы

*«Он никого не угнетает» (Иов 37:23).*

Ревматоидный артрит считается одним из наиболее опасных и коварных заболеваний. Распознать его на ранней стадии достаточно сложно, поэтому врач чаще всего имеет дело с пациентом, у которого болезнь уже прогрессирует, и лечить ее гораздо сложнее.

Ревматоидный артрит (РА) относится к аутоиммунным заболеваниям. Встречается он не так часто – у 1 % всего населения. Однако часто болезнь приводит к инвалидности, если ее вовремя не распознать. При РА воспаление суставов является следствием агрессивно настроенной иммунной системы. Белые кровяные клетки, призванные защищать собственный организм, начинают разрушать здоровый хрящ суставов. Возникает воспалительная реакция, идет заживление хряща, но вскоре атака повторяется. Воспаление суставов становится хроническим, что ведет к нарушению их функции и деформации.

Вот признаки, по которым можно распознать РА: болевые ощущения, возникающие в первую очередь в мелких суставах кистей или стоп. Важный и характерный признак – это чувство скованности суставов в утреннее время, которое длится от нескольких минут до часа на ранних стадиях, а затем растягивается на целый день. Больному приходится разрабатывать суставы, так как они становятся тугоподвижными. В начальный период заболевания можно зафиксировать увеличение показателей скорости оседания эритроцитов (СОЭ), общее недомогание, ощущение общей болезненности без видимых на то причин. Постепенно суставы становятся припухлыми. Если болезнь прогрессирует, в течение нескольких лет формируются



деформации мелких суставов кистей рук и стоп с развитием подвывихов и атрофией мышц. Иногда в воспалительный процесс вовлекаются крупные суставы и внутренние органы.

Кто же наиболее часто болеет РА? Раньше заболевание поражало в основном людей молодого трудоспособного возраста от 25 до 40 лет. Но сейчас пик заболеваемости приходится на возрастную группу 45-50 лет. Заболеть РА может каждый, но стабильной остается заболеваемость у женщин среднего возраста, которые страдают аутоиммунным артритом примерно в три раза чаще, чем мужчины.

Каковы причины заболевания? Несмотря на хорошо изученный механизм развития и симптомы болезни, причина РА остается пока нераспознанной. Существует мнение о наследственной склонности. Однако назвать сегодня это заболевание наследственным вряд ли возможно, хотя есть семьи, в которых болеют родственники. К предрасполагающим факторам можно отнести перенесенную вирусно-бактериальную инфекцию, обострение хронических очагов инфекции, стрессовые ситуации, чрезмерные физические нагрузки, переохлаждение, травмы суставов.

Если человек имеет какие-либо жалобы на суставы, ему необходимо обратиться за медицинской помощью к врачу, чтобы поставить диагноз и определить тактику лечения.

Испытывать скованность суставов всегда неприятно, так как это приносит дискомфорт и снижает работоспособность. Неприятно также испытывать душевную скованность. Такое происходит нередко в коллективе или семье, когда к человеку недоброжелательно относятся окружающие люди. Если в вашей жизни происходит нечто подобное, не становитесь угнетенными и подавленными, расправьте плечи и улыбнитесь. Живите в Божьем присутствии и Его любви. Бог не желает, чтобы мы боялись или чувствовали скованность в общении с другими людьми. Никто не может властвовать над человеком. Господь создал нас свободными, даже Он не позволяет Себе действовать силой и угнетать кого-либо. «Вседержитель! мы не постигаем Его. Он велик силою, судом и полнотою правосудия. Он никого не угнетает» (Иов 37:23).

# Лечение ревматоидного артрита

*«Расторгнем узы их, и свергнем с себя оковы их» (Пс. 2:3).*

Если говорить о простых средствах лечения, то наиболее важным лечебным воздействием обладает питание. На протяжении многих лет наблюдения за больными РА замечено, что те из них, кто переходит на веганскую диету (полностью исключаящую все животные продукты), испытывают, как правило, в большей или меньшей степени облегчение и даже исчезновение признаков заболевания. Объяснить этот эффект можно тем, что растительная пища более естественна для организма человека, легче усваивается и не вызывает сильного напряжения иммунной системы. Животный жир и белок воспринимаются организмом иначе, затраты энергии на их усвоение и напряжение иммунитета значительно возрастают. При переходе на растительное питание происходит своего рода отдых и восстановление иммунитета.

Людам, страдающим РА на протяжении 3-х месяцев, не рекомендуют употреблять никакие животные продукты (молоко, яйца, сыр, мясо, рыбу и др.). Если, практикуя такую диету, человек испытывает облегчение симптомов заболевания, следует придерживаться ее всю оставшуюся жизнь. Кроме того, на протяжении 7-10 дней раз в квартал полезно провести разгрузочные дни, употребляя только виноград и яблоки 3 раза в день. Небольшой процент людей с РА имеет повышенную чувствительность к растениям семейства пасленовых: картофелю, баклажанам, перцу, томатам. Их следует исключить на 2 недели и затем вводить в рацион по одному виду продукта, например, сначала картофель на несколько дней, затем добавить томаты и т. д.

Если вы замечаете, что признаки заболевания возобновляются и есть взаимосвязь с конкретным продуктом, тогда исключите его полностью из своего меню. Исследования также показывают, что из диеты необходимо исключить сахар и изделия из муки высшего сорта.

Физические упражнения – одна из главных частей программы при РА. Они предотвращают и исправляют деформации, укрепляют ослабленные мышцы, могут снять боль, а продолжительная неподвижность может только усилить ее. Важно поддерживать баланс между упражнениями и отдыхом, так как чрезмерная активность может привести к воспалению поврежденного сустава. Усталость – это общий симптом, поэтому важно следить за тем, как организм переносит упражнения. Больной может некоторое время чувствовать боль при выполнении упражнений, но если она сохраняется несколько часов после занятий, значит было переутомление.

Для пораженных суставов используйте контрастные ванны с горячей 40-44° С и холодной 20-10° С водой. В горячей воде необходимо держать конечности 3 минуты, в холодной воде – 30 секунд. Проведите 5-7 смен за одну процедуру и закончите контрасты ванночкой с горячей водой. После такой процедуры суставы немного размягчаются, улучшается их подвижность. Делать ванночки необходимо курсом 10 дней, повторяя их через 1-3 месяца. В качестве альтернативы используйте влажные горячие компрессы или припарки, наложенные на суставы на 20-30 минут 2 раза в день. Они помогают уменьшить спазмы мышц и жесткость в суставах.

Также полезна общая ванна 39-42° С в течение 20-30 минут с чистой водой или настоем листьев березы, коры белой ивы или веточек обычной плакучей ивы, смеси из фиалки трехцветной, тысячелистника и шалфея. При невозможности делать ванну принимайте общий горячий душ перед сном.

Используйте массаж, но не самих суставов, а области вокруг него и прилежащих мышц. Помните, что тепловые процедуры и массаж не следует делать при значительном воспалении суставов. При покраснении и отечности больных суставов приложите к ним пакет со льдом или погрузите в холодную воду на 5-7 минут. Обычно такая процедура приносит быстрое облегчение. Также помогает холодный компресс из активированного угля.

Принимайте травяной настой: 1 ч. л. корня солодки +1 ст. л. фиалки трехцветной + 1 ст. л. тысячелистника + 1 ч. л. корня сабельника (настоять на водяной бане в 0,5 л воды). Принимать 3 недели по 3 курса с перерывами между ними в 3 недели.

Узнав о советах по преодолению скованности суставов, давайте прочтаем совет, как общаться с людьми, чтобы они не ощущали себя скованными в нашем присутствии. «Все должны помнить, что, занимаясь любым делом, они должны отображать образ Христа... Общаясь с другими людьми, мы всегда должны быть честными и не проявлять грубости. Люди, с которыми мы имеем дело, являются искупленной Господней собственностью, и мы не можем позволить себе произносить необдуманные слова, причем в повелительном тоне. Братья, не общайтесь с людьми, как со слугами, которыми можно распоряжаться по своему усмотрению» (Э. Уайт. Свидетельства для проповедников, с. 262) «Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:31, 32).

## Нужно ли удлинять день?

*«...Довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34).*

После 15 лет изучения сна 42-летний исследователь-любитель Тони Райт из Великобритании решил установить рекорд по продолжительности пребывания без сна. Начав эксперимент 14 мая в 6 часов утра в баре своего родного города Пензанса (юго-запад Великобритании), он не спал на протяжении 11 суток. Выдержать испытание, по его словам, рекордсмену помогла диета, состоящая из сырых продуктов, которые активизируют работу мозга. «Эта диета облегчает процесс переключения с одной стороны мозга, когда она очень устает, на другую», – считает Райт. Не давали уснуть ему родные и близкие, развлекавшие потенциального рекордсмена беседами и играй в бильярд.

Тем не менее официально рекорд не был зарегистрирован. Несколько лет назад из Книги рекордов Гиннеса был изъят соответствующий раздел из-за опасений за здоровье претендентов. У многих людей, пытающихся установить рекорд непрерывного бодрствования, в течение эксперимента появлялись серьезные нарушения в психике в виде параноидального бреда и галлюцинаций.

Несмотря на то, что длительное бодрствование – это редкость для обычного человека, все же студенты и любители ночного бдения известны своей способностью заниматься или работать по ночам. Зачастую подобные «ночные бдения» практически не сказываются на конечных результатах. Зато печальные последствия недосыпания на лицо: ухудшение памяти, неспособность сосредоточиться, снижение работоспособности и настроения.

Сон – это важный период восстановления энергетических потребностей мозга. Во время сна в нем накапливаются нейромедиаторы – вещества, передающие нервный импульс от одной нервной клетки к другой. Если здоровый человек

лишается сна хотя бы на одну ночь, эффективность работы его мозга уменьшается как минимум на 9 %. При хронической нехватке сна повышается вероятность развития депрессии, человек становится более уязвимым во время стресса, обостряются хронические воспалительные заболевания, ухудшается работа иммунной системы. Постепенно теряется способность к самоконтролю, человек более импульсивно реагирует на непредвиденные обстоятельства жизни. Недостаток сна снижает профессиональные способности и может быть причиной несчастных случаев. Усталость вследствие недосыпания занимает второе место среди причин автомобильных аварий на дорогах после алкогольного опьянения. Если вам приходится работать в ночную смену, обязательно посвятите время отдыху в дневное время до обеда. Это не лучший вариант для нашего организма, но он поможет свести к минимуму последствия недосыпания.

Исследования показывают, что оптимальная продолжительность сна для человека среднего возраста должна составлять 7-8 часов. Дети дошкольного и школьного возраста могут спать 9-10 часов. Такая же длительность сна приемлема для пожилых и ослабленных болезнью людей. Важно помнить, что наилучшее время отхода ко сну – за 2-3 часа до полуночи. Один час до полуночи приравнивается по ценности к двум часам после 24:00. Таким образом, если вы ляжете спать в 22:00 и встанете в 6:00, то в общей сложности это составит восемь часов полноценного отдыха.

Не забывайте, что сон так же важен, как и физическая активность. Если у вас возникает соблазн продлить день за счет ночи, оставьте на завтра часть своих забот. Не забывайте слова Христа: «...Довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34).

# Влияние сна на развитие сахарного диабета

*«Ложусь я, сплю и встаю, ибо Господь защищает меня» (Пс. 3:6).*

Сокращение длительности сна снижает чувствительность клеток жировой ткани к гормону инсулину, что может способствовать развитию сахарного диабета второго типа. Такие данные в 2012 году получила группа ученых из медицинского центра Седара-Синаи в Лос-Анджелесе (Калифорния, США).

Авторы работы отмечают: несмотря на то, что на сон человек тратит в среднем третью часть своей жизни, его функции остаются до конца не выясненными. На сегодняшний день существуют убедительные доказательства влияния сна на обучение, память и другие функции головного мозга, однако результаты проведенного исследования показали, что недостаток сна также нарушает обмен веществ.

В исследование включили 7 здоровых добровольцев, средний возраст которых составил 24 года. Ни у одного из испытуемых не было расстройств сна или нарушения усвоения глюкозы. Они не страдали хроническими заболеваниями, не курили и не злоупотребляли алкоголем. В прошлом и на момент исследования никто из добровольцев не лечился от депрессии или последствий стресса, а также не принимал медицинские препараты, влияющие на сон. Другими словами, не было никаких факторов, способных повлиять на результаты эксперимента.

В начале эксперимента испытуемые провели 4 ночи в обычном режиме сна – 8,5 часов. А через четыре недели – 4 ночи с укороченным временем сна, составляющим 4,5 часа. На протяжении всего времени исследования у добровольцев

с помощью специальной иглы брали жировую ткань в области живота. Образцы полученных тканей в лабораторных условиях подвергались воздействию инсулина, и затем изучалось, сколько в ткани содержится фермента протеинкиназы, необходимой для полноценного усвоения клетками глюкозы.

Как оказалось, после ограничения сна способность инсулина повышать уровень протеинкиназы уменьшилась на 30 %, а общая чувствительность организма к инсулину снизилась на 16 %. По мнению авторов исследования, полученные результаты свидетельствуют, что недостаток сна может привести к нарушению обмена веществ или обострению уже существующих метаболических изменений в организме. Не исключено, что длительное отсутствие полноценного отдыха может быть пусковым механизмом в развитии диабета 2-го типа, особенно если существует наследственная предрасположенность.

Хотя к основным факторам, способным предотвратить развитие сахарного диабета 2-го типа, относятся контроль веса и достаточная физическая активность, но, как показывают исследования, достаточный сон послужит еще одной мерой в профилактике этого заболевания. Интересно, что в проведенном исследовании изменения в организме наступили у здоровых молодых людей. Поэтому и этой возрастной категории не следует пренебрегать сном в угоду развлечениям, думая, что он не так уж важен. Но большему риску из-за отсутствия полноценного сна подвергаются люди старшего возраста и те, кто имеет хронические заболевания. Если вам не спится из-за страха или будничных переживаний, а может, навалившихся внезапно проблем, постарайтесь оставить их на время ночного отдыха, положившись на прекрасное обетование из псалма Давида: «Ложусь я, сплю и встаю, ибо Господь защищает меня» (Пс. 3:6).



# Почему царь не мог уснуть?

*«В ту ночь Господь отнял сон от царя...» (Есф. 6:1).*

Бессонница стала настоящим бичом современного человека. По данным ученых-сомнологов, от различных расстройств сна во всем мире страдает около миллиарда человек. Существует более 90 болезней, вызывающих расстройство сна и влекущих за собой серьезные физические и психологические последствия. Чаще всего бессонница бывает связана со стрессом, состоянием тревоги или депрессией. Иногда сон страдает из-за суставных болей или дискомфорта в спине, а также других заболеваний, в том числе неврологического характера.

Нередкой причиной нарушения сна являются стимулирующие препараты, которые человек принимает в течение дня. Для лечения головной боли, например, люди чаще всего используют цитрамон, но мало кто знает, что он содержит кофеин, вызывающий бессонницу. Приобретая медикаментозные препараты, нужно обязательно изучить их состав на предмет стимулирующих веществ. Нарушают ночной сон и антидепрессанты, обладающие стимулирующим эффектом.

По длительности бессонница может быть эпизодической, кратковременной и хронической. Эпизодическая возникает в ответ на какие-либо сильные психические переживания человека. Вы не можете уснуть накануне свадьбы, переезда в другое место жительства или после ссоры, и это обычная реакция организма в состоянии временного стресса. Кратковременная бессонница длится до трех недель. Как и эпизодическая, она отражает проблемы повседневной жизни: трудности на работе, безработицу, долгий и сложный развод и т. д. Причиной такой бессонницы может быть сложность в принятии какого-либо важного решения, в этом случае нам просто тяжело успокоить напряженный и

деятельный разум. Хроническая бессонница длится больше трех недель. В этой ситуации необходимо обратиться к врачу-сомнологу или неврологу, чтобы выяснить глубоко лежащую причину нарушения сна.

Для обычного человека, не имеющего серьезных проблем со здоровьем, причиной бессонницы может быть также отсутствие режима дня, когда приходится ложиться спать в разное время суток и нередко за полночь. Работа в ночные смены, употребление перед сном напитков и продуктов, содержащих кофеин, таких как кофе, крепкий чай, кока-кола и шоколад, недостаток выпитой воды в течение дня и малоподвижность также способствуют нарушению полноценного сна.

Но существует еще одна причина, почему пропадает сон. Господь внезапно пробуждает человека, чтобы сказать ему нечто важное, предупредить о предстоящей опасности или дать особое откровение Своей воли. Так случилось в жизни царя Мидо-Персии Артаксеркса. В одну из ночей у него внезапно пропал сон, тогда он велел принести памятную книгу дневных записей. Когда царю прочитали ее, он вспомнил о добром деле Мардохея, одного из своих верных слуг, который был из иудеев. В свое время он предупредил Артаксеркса о готовившемся на него нападении. Царь, вспомнив об этом благодеянии, наградил и прославил перед всем народом своего верного слугу. Тем самым он разрушил коварный план Амана, желавшего погубить Мардохея и весь израильский народ. Если в одну из ночей вы проснетесь и сон убежит от вас, откройте Библию, возможно, Господь пробудил вас, чтобы сказать вам что-то важное.

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**