

**Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції**

# **ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я**

Читання зі здорового способу життя для  
суботнього богослужіння

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

**Другий квартал 2022 р.**

2 квітня

## Досвід лікування суглобів

*«Тоді буде скакати кривий, немов олень...» (Ісаї 35:6).*

Цей сталося на початку моєї лікарської практики, але добре запам'яталося, хоч відтоді минуло вже понад 10 років. Якось мене попередили, що до нас на лікування їде головний лікар санепідемстанції. Працівники цієї служби регулярно приїжджали до нашого санаторію для планових перевірок. А тепер їхній керівник захворів і вирішив звернутися до нашої установи по допомогу. Незабаром до будівлі під'їхав легковик, і з нього ледве вийшов чоловік невисокого зросту. Це був Олександр Петрович – головний лікар санепідем служби. Кульгаючи, він ледве піднявся сходами і зайшов до холу санаторію. Через деякий час ми зустрілися з ним на прийомі.

Основна проблема нашого гостя полягала у хворих колінних суглобах. Раніше суглоби чоловіка зовсім не турбували. Проте вже кілька днів поспіль його коліна боліли й опухали. Я здивувався, чому він не звернувся до лікарні, на території якої розміщена санепідемстанція. Запитати про це мені було ніяково, однак у процесі спілкування він сам зізнався, що не хоче приймати медикаменти. «Наколють ліками, – говорив він, – а мені цю хімію приймати зовсім не хочеться». Наш санаторій був відомий як місце, де практикують природні засоби лікування, тому він вирішив приїхати саме до нас.

Олександр Петрович виявився товариською людиною і швидко потоваришував з іншими гостями пансіонату. Для його лікування застосовували прості процедури: компреси з активованого вугілля й настою із трав на суглоби, контрастні припарки на коліна. Діста була рослинною з деякими добавками. Якщо не використовувати медикаментозне лікування, зазвичай запалення суглобів не минає швидко. Проте в нього ефект від лікування був просто разючим. Уже через два дні запальний процес почав швидко згасати, а через

деякий час рухливість у суглобах відновилася повністю. Незабаром наш гість уже міг з усіма довго гуляти лісом, насолоджуючись природою, а потім навіть кататися на лижах.

Окрім процедур, Олександр Петрович приходив на всі лекції і був дуже здивований тим, що ми розповідаємо. «Фактично, – сказав він, – ви робите нашу роботу: розповідаєте людям про принципи здорового способу життя». Виїжджаючи, він купив кілька книжок, у яких докладно розкрито основні принципи здоров'я. Він поставив за мету, щоб усі його співробітники прочитали ці книги і потім розповідали про закони здоров'я в школах та інших закладах. Не знаю, чи вдалося йому втілити це на практиці, але було видно його велике бажання.

У цьому заїзді відпочивала і музичний керівник із Заокської семінарії. Ця жінка зуміла організувати хор із наших гостей, і на прощальному вечорі вони разом заспівали пісню. Вечір проходив жваво й весело. Мені ж було цікаво і дивно спостерігати, як Олександр Петрович стояв у другому ряду хору на стільці (куди він ще 10 днів тому не зміг би залізти) і радісно співав пісню.

Після від'їзду нашого гостя до нас на лікування почали приїжджати його знайомі та друзі. Якось Олександр Петрович зателефонував і попросив прийняти одного свого родича. Проте в нас не було місць, тому ми чемно відмовили у прийомі. Однак він пригрозив закрити наш санаторій (не знаю, жартома чи насправді), якщо ми не знайдемо одне місце. Довелося говорити з нашими гостями та поставити ще одне ліжко, щоб розв'язати цю проблему.

Хочеться сподіватися, що цей досвід надихне нас і спонукає застосовувати викладені в цій книзі поради, аби поліпшити своє здоров'я. Та якщо ваші суглоби постраждали досить сильно і радикально змінити щось складно, не засмучуйтеся. Вірте в Бога – і в день Приходу Христа ви одержите цілковите зцілення. «Скажіть тим, що вони боязливого серця: "Будьте міцні, не лякайтесь! Ось ваш Бог... Він прийде й спасе вас!" ...Тоді буде скакати кривий, немов олень, і буде співати безмовний язик, бо води в пустині заб'ють джерелом, і потоки в степу!» (Ісаї 35:4, 6).

## Хвороба «достатку»

*«Цар Валтасар справив велике прийняття для тисячі своїх вельмож, і на очах тієї тисячі пив вино» (Дан. 5:1).*

«Хвороба королів» – так колись називали подагру, яка виникала виключно в багатих і знатних людей. Подагра (грец. *podos* – «нога», *agra* – «захоплення») дослівно перекладається як «нога в капкані». Основна причина захворювання полягає в малорухливому способі життя, переїданні та вживанні алкоголю. Останнім часом у більшості розвинених країн кількість хворих на подагру стрімко зростає. Наприклад, у Росії за минулі 20 років кількість хворих збільшилася вдсятеро. Подагра впевнено захоплює широкі верстви населення, тому тепер її частіше називають хворобою «достатку». Цією недугою частіше хворіють чоловіки після 40-50 років, жінки ж найбільш схильні до хвороби після менопаузи.

Перші прояви подагри зазвичай яскраві та запам'ятовуються на все життя. Після веселого застілля й багатой вечері людина лягає спати, але вночі прокидається від сильного болю у великому пальці ноги. Біль настільки сильний, що за кілька годин ногою не можна поворухнути. Палець стає гарячим, червоним та опухлим. Хворому здається, що в стопу встромилися тисячі колбочок. Приблизно за добу всі симптоми подагри повністю зникають. Через таке раптове «одужання» людина не звертається до лікаря. Однак через деякий час, місяці чи рік, напад знову повертається. Поступово час між нападами скорочується, і, на жаль, починають страждати інші суглоби.

Основна причина подагри полягає в порушенні обміну речовин, унаслідок чого в крові підвищується рівень сечової кислоти. Коли кров перенасичується сечовою кислотою і нирки не встигають виводити її з організму, вона починає відкладатися кристалами у внутрішніх органах і суглобах. Часто подагру супроводжують надмірна вага, гіпертонія та цукровий діабет. Останнім часом погляд медиків на подагру змінився. Виявляється, що вже під час першого нападу в організмі відбуваються серйозні зміни. У різних тканинах людського тіла сечова кислота відкладається невеликими кристалами. Кристали, як з'ясувалося, виростають

не тільки в суглобах, а й в аорті, серцевих клапанах, нирках, шлунку й інших органах. Тому люди повинні розуміти, що перший напад – це гучне попередження про серйозне захворювання, яке захоплює весь організм.

Під час нападу подагричного артриту хворій людині можна надати допомогу в домашніх умовах. Для цього хворого необхідно покласти в ліжко та забезпечити цілковитий спокій. Хворий суглоб слід зафіксувати в піднятому положенні (підкласти подушку) та прикласти пакет із льодом. Холод зменшує больову чутливість та знімає запалення. Важливо пити якомога більше води, краще мінеральної лужної, корисний настій шипшини, але без цукру. Велика кількість рідини сприяє прискоренню виведення сечової кислоти через нирки. Допоможе й активоване вугілля (доза – 20-30 таблеток). Воно завадить всмоктуванню сечової кислоти, яка через надлишок у крові виділяється слизовою оболонкою кишечника і потім знову всмоктується в кров'яне русло.

Найважливіше, щоби після першого нападу хворий усвідомив: навіть якщо в нього болить лише палець на нозі, подагра вже поширюється по всьому організму. Однак не зневірюйтеся, розвиток хвороби можна повністю зупинити, якщо вчасно розпочати лікування, адже наслідки можуть бути найсерйознішими – від ураження нирок до інфаркту.

Наслідком «достатку» може бути не лише подагра, а й зневага авторитету Бога, коли ми перестаємо усвідомлювати свою залежність від Нього. Це сталося з вавилонським царем Валтасаром, який, володіючи всім, втратив усе. Під час розкішного бенкету він наказав принести священний посуд, привезений із храму в Єрусалимі. Із цього посуду Валтасар і його вельможі пили алкогольні напої, прославляючи дерев'яних, залізних і кам'яних божків, у такий спосіб свідомо та зухвало ображаючи істинного Бога. Господь не залишив поза увагою цей безбожний вчинок, і незабаром було винесено вирок: «...Ти зважений на вазі, і знайдений легеньким» (Дан. 5:27). Можливо, нині ми маємо успіх, процвітання й достаток – у цьому немає нічого поганого. Та нехай це буде приводом для вдячності Богові, а не зневагою до Його волі. «Всі дороги людини чисті в очах її, та зважає душі Господь» (Прип. 16:2).

16 квітня

## Лікування подагри

*«Створю Я плід уст: "Спокій, спокій далекому та близькому!"  
говорить Господь, і вздоровлю його» (Ісаї 57:19).*

Лікування подагри має починатися зі зміни способу життя. Слід відмовитися від усіх алкогольних напоїв. При цьому рекомендовано пити багато чистої води – 2,0-2,5 л на добу. Користь принесуть і фруктово-ягідні соки, особливо цитрусові, а також компоти, відвар шипшини й лужні мінеральні води. Їхня дія буде спрямована на олужнення крові, що слугуватиме перешкодою для відкладення кристалів сечової кислоти в суглобах та інших тканинах.

Харчування має зазнати істотних змін, інакше хвороба нагадуватиме про себе постійно. Дієта відіграє головну роль у процесі лікування. Відмовившись від продуктів, що містять пуринові речовини, ми зможемо зменшити утворення сечової кислоти в організмі. З іншого боку, додавши до раціону продукти, які містять деякі органічні кислоти, ми допоможемо організму вивести надлишок сечової кислоти.

При подагрі можна вживати різноманітні овочі: помідори, огірки, моркву, буряк, цибулю та ін. Лікувальну дію мають фрукти та ягоди. Не заборонено вживати кисломолочні продукти, нежирний сир, яйця (не більше 2-3 на тиждень), олію, різні крупи й горіхи.

Слід обмежити цукор, сіль, гриби, бобові, соління, маринади, шпинат, щавель, селеру, цвітну капусту й редис. Категорично заборонено вживати страви, що містять багато пуринів. До них належать м'ясо, особливо молодих тварин (курчата, телятина та ін.), м'ясні навари, субпродукти (печінка, легені, мозок, нирки), копченості, м'ясні й рибні консерви, гострі приправи, шоколад, какао, кава й міцний чай.

Важливо пам'ятати, що при подагрі не рекомендовано голодування, але можна практикувати дворазове харчування. Раз на місяць приймайте активоване вугілля по

**3-4 таблетки тричі на день через дві години після їди протягом 7-10 днів. Необхідно також берегти суглоби від переохолодження та перегрівання.**

**Наведені вище рекомендації не можуть замінити консультацію лікаря. Наприклад, тривалий прийом сечогінних препаратів при гіпертонічній хворобі може спричинити загострення або виникнення подагри. Тому консультація лікаря завжди потрібна.**

**Не забудьте також звернутися в молитві до головного Лікаря – Ісуса Христа, Який сповнений милосердя і бажає допомогти вам. У Своєму Слові Він дає нам прекрасну обітницю: «Створю Я плід уст: "Спокій, спокій далекому та близькому!" говорить Господь, і вздоровлю його» (Ісаї 57:19).**

## Чому болять стопи

*«Зміцняй стопи мої на дорогах Твоїх, щоб кроки мої не хиталися!»  
(Псал. 17:5).*

З якої причини болять стопи і як цього болю позбутися? Однозначно відповісти це запитання неможливо, оскільки причин може бути багато.

Першою та найпоширенішою причиною болю у стопах є підшовний фасциїт. На внутрішній поверхні стопи є м'яз – короткий згинач пальців. Зовні він покритий фасцією (щільною плівкою) і своєю зв'язкою кріпиться до п'яткової кістки. При тривалому й надмірному розтягуванні фасція запалюється, що є причиною інтенсивного болю. Запалення підшовної фасції викликає біль у зводі (арці) стопи або в ділянці п'ятки. Особливо сильно болить стопа при ходьбі вранці, коли людина щойно встала з ліжка. Якщо натяг зв'язки фасції в ділянці п'яткової кістки відбувається довгий час, то може розвинутися ускладнення – п'яткова шпора. Шпора – це розростання кісткової тканини, яка тисне на прилеглі тканини, що призводить до їхнього пошкодження і викликає біль. Спровокувати фасциїт можуть зайва вага, сильні фізичні навантаження на ноги й незручне взуття.

Другою причиною є плоскостопість, до розвитку якої нерідко призводить носіння взуття на високих підборах. У нормі наша стопа має поздовжній і поперечний вигини. Завдяки цьому при ходьбі пом'якшується навантаження на все тіло і відбувається своєрідна амортизація. Проте цей ефект досягається, якщо в людини немає плоскостопості та взуття, яке вона носить, сприяє рівномірному розподілу навантаження на всю стопу. При носінні взуття на високих підборах (більше 3-4 см) уже не вся стопа рівномірно бере участь у ходьбі, а основне навантаження лягає на передню частину – пальці. Унаслідок цього розвивається поперечна плоскостопість, коли поперечний звід стопи згладжується,



поступово суглоб великого пальця збільшується, утворюючи нарост. А сам палець часто зміщується всередину, заходячи на той, що поруч. У результаті тиск на кістки й суглоби пальців стопи збільшується, що і є причиною больових відчуттів, які посилюються після ходьби. Ще на стопі з'являються мозолі – ділянки з ороговілою шкірою. До плоскостопості також може призвести постійне навантаження на ноги, носіння важких речей, неправильна постава і нестача вітаміну D в період активного росту дитини.

Третьою причиною болю, що виникає в ділянці п'яткової кістки, вважають проблему з ахіллесовим сухожиллям. Ахіллесове сухожилля є продовженням литкового м'яза гомілки і прикріплюється до п'яткової кістки. Між самим сухожиллям і кісткою розташовані синовіальні сумки. Біль у п'ятці з'являється при запаленні сухожилля, його синовіальної сумки або частковому розриві сухожилля. Як правило, захворювання проявляється несильним ниючим болем у стопі після бігу або фізичних навантажень, відчуттям слабкості в нозі, набряклістю м'яких тканин у ділянці сухожилля.

Серед інших причин болю може бути остеопороз кісток стопи. При цьому захворюванні виникає венозний застій у кістках, тому біль з'являється в різний час доби і нерідко вночі. Аби підтвердити чи виключити цей діагноз, необхідно пройти кісткову денситометрію. Запалення суглобів пальців ніг, підошовна бородавка та цукровий діабет також можуть бути причинами болю у стопах.

Та що б не було з нашими стопами, ми можемо йти впевнено, якщо у всьому покладатимемося на Господа. Якщо ж у серці з'явиться страх перед майбутнім або сумнів в обраному шляху, якщо наші ноги почнуть ступати невпевнено, нам потрібно звернутися до Бога в молитві та, подібно до Давида, сказати: «Зміцняй стопи мої на дорогах Твоїх, щоб кроки мої не хиталися!» (Псал. 17:5).

## Процедури при болю в стопах

*«Від Господа кроки людини побожної ставляться міцно, і Він любить дорогу її» (Псал. 36:23).*

З появою болю в стопах потрібно визначити його причину. Якщо проблема виникла через плоскостопість, тоді необхідно стежити за правильною поставою, підібрати зручне взуття: з м'якою підошвою, без підборів або на підборах заввишки 1-2 см. Використовуйте ортопедичні устілки, які правильно підбере лікар-ортопед. Важливо позбутися зайвої ваги, яка створює додаткове навантаження на м'язи й кістки стопи. Періодично наприкінці дня робіть самомасаж стоп і литкових м'язів. Намагайтеся ходити босоніж – це один із найкращих способів зміцнення всіх тканин стопи. Особливо корисно ходити по теплому піску, адже він повторює форму зводу стопи. Якщо такої можливості немає, тоді 1-2 рази на день протягом 10-15 хвилин ходіть по килиму босими ногами. Регулярно робіть вправи для зміцнення м'язів зводу стопи в положенні сидячи: 1. Потягніть носки вперед, потім назад. 2. Кругові рухи стопами вліво-вправо. 3. Стискання та розслаблення стоп. Згинаючи пальці стоп, можна захоплювати та піднімати олівці, гудзики й інші дрібні предмети. 4. Катайте маленький гумовий м'яч чи палицю стопою.

У положенні стоячи піднімайтеся одночасно і по черзі на носочки, потім робіть перехід із п'ятки на носок і назад.

При плоскостопості, остеопорозі кісток стоп і запаленні ахіллесового сухожилля ефективні гідропроцедури: контрастні ванни для ніг протягом 10 днів, гідро- та вібромасаж стоп. Вібромасаж особливо допомагає при остеопорозі, оскільки зменшує венозний застій у кістках. Для цього використовують побутовий гідро-і вібромасажер (купується в магазині). Можна також використовувати сильний струмінь води з душу, масажуючи стопи. При мозолях допомагає зігрівальний компрес на стопи протягом ночі: надягніть тонкі бавовняні шкарпетки, просочені розчином прополісу (на 50 мл води

додайте 10 мл спиртового розчину прополісу). Потім зверху надягніть целофанові пакети й теплі вовняні шкарпетки. Протягом ночі ви відчуватимете помірне тепло. Зробивши такий компрес кілька днів поспіль, ви поступово пом'якшите мозолі. Огрубіла шкіра незабаром зійде пластами. Це також полегшить процес ходьби.

При підошовному фасциїті та розвитку п'яtkової шпори застосовуйте процедури, які зменшать запалення:

1. Компрес з меду та борошна. Замісити 1 ст. л. меду з 2 ст. л. борошна. Отриманий корж прикладайте на ніч до п'ятки, накривши поліетиленом і надівши шкарпетки. Повторюйте процедуру щодня протягом 10-14 днів.

2. Гаряча сольова ванна для стоп. У трьох літрах гарячої води розчиніть 0,5 кг харчової солі. Сольовий розчин для процедури можна використовувати багаторазово. Тривалість процедури – 30 хвилин. Замість солі можна застосовувати відвар із шавлії, деревію, кори білої верби, бруньок чорної тополі, листя берези. Проведіть 10-12 процедур. Якщо п'яtkова шпора продовжує турбувати, сидячи катайте стопами по підлозі дерев'яну качалку або пляшку, при цьому сильно натискаючи. Ціль цієї вправи – досягти згинання гострого кінця п'яtkової шпори, щоб він не тиснув на тканини при ходьбі, а зайняв горизонтальне положення. Під час виконання вправи біль може посилюватися, але через певний час він минає. Радикальне лікування п'яtkової шпори передбачає її руйнування за допомогою ультразвуку, лазера, рентгенівських променів або введення лікарських препаратів. Метод лікування радить лікар.

Використовуючи прості процедури, ми зможемо зміцнити свої стопи, щоби крокувати життєвим шляхом. Та якщо ми бажасмо мати благословення і не впасти на цьому шляху, важливо прислухатися до біблійних слів: «На Господа здай дорогу твою, і на Нього надію клади, і Він зробить... Жди Господа мовчки й на Нього надійся... Від Господа кроки людини побожної ставляться міцно, і Він любить дорогу її; коли ж упаде, то не буде покинена, бо руку її підпирає Господь» (Псал. 37:5, 7, 23, 24).

7 травня

# Синдром неспокійних ніг

*«Кайданами мучили ноги його, залізо пройшло в його тіло» (Псал. 105:18).*

Лікарі досить рідко діагностують синдром неспокійних ніг (СНН), незважаючи на те, що поширеність цього захворювання серед дорослого населення становить 5-10 %. Хвороба частіше зустрічається в людей середнього й літнього віку, жінки страждають на СНН в 1,5 рази частіше, ніж чоловіки. Захворювання проявляється неприємними відчуттями в ногах, яким складно знайти собі місце. Болючі відчуття виникають і посилюються в положенні сидячи й особливо лежачи, але зменшуються під час руху. Аби полегшити свій стан, хворий змушений витягувати та згинати кінцівки, струшувати, розтирати й масажувати їх, повертатися в ліжку, вставати і ходити по кімнаті або переминатися з ноги на ногу. Під час руху неприємні відчуття зменшуються або минають, але щойно хворий ляже, а іноді й просто зупиниться, як вони знову посилюються. Через це порушується сон і вдень з'являється втома.

На початку хвороби в більшості хворих скарги з'являються приблизно через 15-30 хвилин після того, як вони лягають у ліжку. Проте згодом вони стають все більш ранніми, аж до денних годин. У тяжких випадках скарги виникають і в положенні сидячи та здатні зробити нестерпними відвідування бібліотеки, політ літаком або тривалу поїздку в автотранспорті. СНН може протікати хвилеподібно, то даючи тимчасове полегшення, то знову посилюючись. Скарги часто зростають у період стресу, унаслідок вживання продуктів, що містять кофеїн, після інтенсивних фізичних навантажень і під час вагітності.

Нині причину цього захворювання до кінця не з'ясовано. Іноді СНН є проявом іншої хвороби, наприклад, цукрового діабету, нестачі вітаміну В<sub>12</sub>, заліза, фолієвої кислоти, магнію, а також алкоголізму, захворювань щитовидної залози,

порушення кровообігу в артеріях і хронічної венозної недостатності нижніх кінцівок. Непоодинокі випадки хвороби і при вагітності. Прояви захворювання можуть посилювати деякі медикаменти, такі як нейролептики, «Церукал», антидепресанти, препарати літію, «Гербуталін», антигістамінні засоби («Діазолін», «Лоратадин» та ін.), «Ніфедипін» та інші антагоністи кальцію. Тому, якщо можливо, їх не слід приймати. Якщо у вас є описані проблеми з ногами, тоді зверніться по допомогу до вашого лікаря, щоб визначити причину такого стану.

Синдром неспокійних ніг стає справжнім випробуванням для людини, адже вона не може заснути. Зі схожими випробуваннями стикнувся біблійний герой Йосип – юнак, якого через заздрощі брати продали в єгипетське рабство, а згодом несправедливо звинуватили та запроторили до в'язниці. Холодна кам'яна підлога, сутінки камери та спілкування зі злочинцями стали долею цього молодого, але вірного Богові чоловіка. Можливо, не одну ніч він провів без сну, у молитві звертаючись до Господа. «Перед їхнім обличчям Він мужа послав, – за раба Йосип проданий був. Кайданами мучили ноги його, залізо пройшло в його тіло, аж до часу виповнення слова Його, – слово Господнє його було виявило» (Псал. 105:17-19). Проте Бог, допустивши випробування, не залишив юнака напризволяще. Він вивів Йосипа із в'язниці та зробив прем'єр-міністром Єгипту. Його ноги були звільнені від кайданів, а серце – від страждання. Якщо ви долаєте випробування, наберіться терпіння, адже вихід є завжди. Покладайтеся на Господа, як Йосип, будьте вірні Йому, і Він допоможе вам.

14 травня

# Лікування синдрому неспокійних ніг

*«Ти чиниш широким мій крок піді мною, – і стопи мої не спіткнуться» (Псал. 18:37).*

Незважаючи на нерозуміння причин хвороби, певні рекомендації допомагають людям, які страждають на синдром неспокійних ніг. До раціону таких хворих рекомендовано включити продукти, багаті на залізо і фолієву кислоту. Деякі дослідження показують, що в таких пацієнтів можливе зниження рівня заліза, і найнижчі показники визначають у вечірній час. Це негативно впливає на роботу певних структур нервової системи. При цьому рівень гемоглобіну в крові може бути нормальним. Для відновлення нестачі заліза та фолієвої кислоти вживайте багато зелені, ягід, свіжих фруктів і фруктових соків (краще свіжих), горіхів, сочевиці, квасолі та соєвих бобів. Важливо також дотримуватися певного режиму дня, відмовитися від вживання кофеїну (міцного чаю, кави, кока-коли тощо), особливо у вечірній час. Обов'язково виключити алкоголь і куріння.

Протягом дня рекомендовано помірну фізичну активність. Слід зазначити, що вона не має бути надмірною, оскільки це може посилити прояви хвороби. Слід уникати роботи протягом тривалого часу на зігнутих колінах або сидячи навпочіпки, носіння важких вантажів. Ходьба в середньому або швидкому темпі й особливо плавання обов'язково дадуть позитивний результат. Безпосередньо перед сном добре здійснити невелику прогулянку. Це сприятиме зменшенню неприємних відчуттів у ногах.

Лікарі минулого століття помітили, що ознаки хвороби більш виражені у хворих із холодними стопами, тимчасом як при підвищенні температури тіла симптоми послаблюються. З огляду на це тепла ванна для ніг або легкий розігрівальний

масаж ніг перед сном можуть значно поліпшити стан. Завжди тримайте ноги в теплі. Якщо у вас швидко мерзнуть пальці ніг, зробіть курс контрастних ванн для ніг. Для цього потрібно поперемінно опускати ноги в гарячу воду на три хвилини і потім на 30 секунд у холодну (5-7 змін за процедуру). Робити контрастні ванни потрібно 10-денним курсом раз на квартал.

Наступна процедура не описана у відомих посібниках з гідротерапії, але зарекомендувала себе позитивно. Робити її можна просто в душі перед сном. Стоячи в мисці з гарячою водою, розігрійте ноги струменем гарячої води, потім робіть обливання холодною водою стегон і гомілок, чергуючи з обливанням гарячою водою. Закінчіть процедуру обливанням теплою водою. Вийшовши з душі, витріть ноги насухо. Після цього намочіть рушник у максимально гарячій воді й несильно вдаряйте ним по всій поверхні ніг до появи почервоніння протягом п'яти хвилин. Потім необхідно лягти в ліжко; через кілька хвилин ви відчуєте приємне тепло в ногах і розслаблення.

Протягом робочого дня намагайтеся не накопичувати стрес, учіться вчасно розслабитися. Іноді внутрішня нервова напруга стає причиною неприємних відчуттів у ногах. Якщо ви не можете розслабитися, приймайте перед сном теплу ванну з екстрактом хвої та міцний заспокійливий збір із трав.

Неспокійні ноги заважають людині повноцінно відпочити. Та найбільше нам може завадити наше внутрішнє занепокоєння. Подібне відчував Давид, але він навчився покладатися на Господа, Який завжди зміцнював його. У своєму псалмі він пише: «І дав Ти мені щит спасіння Свого, а правиця Твоя підпирає мене, і чинить великим мене Твоя поміч. Ти чиниш широким мій крок піді мною, – і стопи мої не спіткнуться» (Псал. 18:36, 37). Нехай Божа рука підтримає нас сьогодні, щоб ми не вагалися, коли бачимо перешкоди, а твердо йшли вперед.

21 травня

## Хвороба, що сковує суглоби

*«Він не мучить нікого...» (Йова 37:23).*

Ревматоїдний артрит вважають одним із найбільш небезпечних і підступних захворювань. Розпізнати його на ранній стадії досить складно, тому лікар найчастіше має справу з пацієнтом, у якого хвороба прогресує, і лікувати її значно складніше.

Ревматоїдний артрит (РА) належить до аутоімунних захворювань. Зустрічається не так часто – в 1 % всього населення. Проте часто хвороба призводить до інвалідності, якщо її вчасно не розпізнати. При РА запалення суглобів є наслідком агресивно налаштованої імунної системи. Білі кров'яні клітини, які мають захищати організм, починають руйнувати здоровий хрящ суглобів. Виникає запальна реакція, потім хрящ загоюється, але невдовзі атака повторюється. Запалення суглобів стає хронічним, що призводить до порушення їхньої функції та деформації.

Ось ознаки, за якими можна розпізнати РА: більові відчуття, що виникають насамперед у невеликих суглобах кистей чи стоп. Важлива і характерна ознака – це відчуття скутості суглобів уранці, яке триває від кількох хвилин до години на ранніх стадіях, а потім розтягується цілий день. Хворому доводиться розробляти суглоби, оскільки вони стають тугорухливими. У початковий період захворювання можна зафіксувати збільшення показників швидкості осідання еритроцитів (ШОЕ), загальне нездужання, відчуття втоми без видимих причин. Поступово суглоби стають припухлими. Якщо хвороба прогресує, протягом кількох років виникають деформації невеликих суглобів кистей рук і стоп із розвитком підвивихів та атрофією м'язів. Іноді запальний процес поширюється на великі суглоби та внутрішні органи.



Хто ж найчастіше хворіє на РА? Раніше захворювання вражало переважно людей молодого працездатного віку від 25 до 40 років. Проте нині пік захворюваності спостерігають у віковій групі 45-50 років. Захворіти на РА може кожен, але стабільною залишається захворюваність у жінок середнього віку, які страждають на аутоімунний артрит приблизно втричі частіше, ніж чоловіки.

Які причини захворювання? Незважаючи на добре вивчені механізми розвитку й симптоми хвороби, причина РА залишається наразі нерозпізнаною. Існує думка про спадкову схильність. Проте назвати сьогодні це захворювання спадковим навряд чи можливо, хоч є сім'ї, у яких хворіють родичі. До факторів можна віднести перенесену вірусно-бактеріальну інфекцію, загострення хронічних вогнищ інфекції, стресові ситуації, надмірні фізичні навантаження, переохолодження, травми суглобів.

Якщо людина має будь-які скарги на суглоби, їй необхідно звернутися по медичну допомогу до лікаря, щоби поставити діагноз і визначити тактику лікування.

Відчувати скутість суглобів завжди неприємно, оскільки це завдає дискомфорту і знижує працездатність. Неприємно також відчувати душевну скутість. Таке нерідко відбувається в колективі або сім'ї, коли до людини недоброчливо ставляться ближні. Якщо у вашому житті відбувається щось подібне, не будьте пригніченими, розправте плечі й усміхніться. Живіть у Божій присутності та Його любові. Бог не бажає, щоб ми боялися чи відчували скутість у спілкуванні з іншими людьми. Ніхто не може панувати над людиною. Господь створив нас вільними, навіть Він не дозволяє Собі діяти силою та пригнічувати будь-кого. «Всемогутній, – Його не знайшли ми, Він могутній у силі, але Він не мучить нікого судом та великою правдою» (Йова 37:23).

28 травня

# Лікування ревматоїдного артригу

*«Позриваймо ми їхні кайдани, і покидаймо із себе їхні пута!» (Псал. 2:3).*

Якщо говорити про прості засоби лікування, то найважливіший лікувальний вплив має харчування. Протягом багатьох років спостереження за хворими на РА помічено, що ті з них, хто переходить на веганську діету (яка повністю виключає всі тваринні продукти), як правило, відчувають полегшення і навіть зникнення ознак захворювання. Пояснити цей ефект можна тим, що рослинна їжа природніша для організму людини, легше засвоюється і не викликає сильної напруги імунної системи. Тваринний жир і білок організм сприймає інакше, витрати енергії на їхнє засвоєння та напруження імунітету значно зростають. Перехід на рослинне харчування сприяє свосрідному відпочинку й відновленню імунітету.

Людам, які страждають на РА, протягом трьох місяців не рекомендують вживати жодних тваринних продуктів (молока, яєць, сиру, м'яса, риби та ін.). Якщо, практикуючи таку діету, людина відчуває полегшення симптомів захворювання, слід дотримуватися її все життя. Крім того, протягом 7-10 днів раз на квартал корисно провести розвантажувальні дні, вживаючи лише виноград і яблука тричі на день. Невеликий відсоток людей з РА має підвищену чутливість до рослин родини пасльонових: картоплі, баклажанів, перцю, томатів. Їх слід виключити на два тижні й потім вводити до раціону по одному виду продукту, наприклад, спочатку картоплю на кілька днів, потім додати помідори і т. д. Якщо ви помічаєте, що ознаки захворювання відновлюються і є взаємозв'язок із конкретним продуктом, тоді виключіть його повністю зі свого меню. Дослідження також показують, що з дієти необхідно виключити цукор і вироби з борошна найвищого ґатунку.

Фізичні вправи – один з основних елементів програми при РА. Вони запобігають і виправляють деформації, зміцнюють ослаблені м'язи, можуть зняти біль, а тривала нерухомість може лише посилити його. Важливо підтримувати баланс між вправами та відпочинком, адже надмірна активність може призвести до запалення пошкодженого суглоба. Утома – це загальний симптом, тому важливо стежити за тим, як на організм впливають вправи. Хворий може деякий час відчувати біль при виконанні вправ, але якщо він зберігається кілька годин після занять, то була перевтома.

Для уражених суглобів використовуйте контрастні ванни з гарячою (40-44 °С) та холодною (20-10 °С) водою. У гарячій воді кінцівки необхідно тримати три хвилини, у холодній воді – 30 секунд. Виконайте 5-7 змін за одну процедуру і завершіть гарячою ванною. Після такої процедури суглоби трохи розм'якшуються, покращується їхня рухливість. Робити ванни необхідно курсом 10 днів, повторюючи їх через 1-3 місяці. Як альтернативу використовуйте гарячі вологі компреси або припарки, накладені на суглоби на 20-30 хвилин двічі на день. Вони допомагають зменшити спазми м'язів і скутість у суглобах.

Також корисна загальна ванна 39-42 °С протягом 20-30 хвилин з чистою водою або настоєм листя берези, кори білої верби чи гілочок звичайної плакучої верби, суміші із фіалки триколірної, деревію та шавлії. Якщо немає можливості прийняти ванну, приймайте загальний гарячий душ перед сном.

Робіть масаж, але не самих суглобів, а ділянки навколо них і м'язів. Пам'ятайте, що теплові процедури й масаж не слід робити при значному запаленні суглобів. При почервонінні й набряку хворих суглобів прикладіть до них пакет з льодом або занурте в холодну воду на 5-7 хвилин. Зазвичай така процедура дає швидке полегшення. Також допомагає холодний компрес із активованого вугілля.

Приймайте трав'яний настій: 1 ч. л. кореня солодки +1 ст. л. фіалки триколірної + 1 ст. л. деревію + 1 ч. л. кореня вовчого тіла болотного (настоювати на водяній бані в 0,5 л

води). Приймати три тижні по три курси з перервами між ними в три тижні.

Дізнавшись про поради щодо подолання скутості суглобів, прочитаймо пораду, як спілкуватися з людьми, щоб вони не відчували себе скутими в нашій присутності. «Усі повинні пам'ятати, що, займаючись будь-якою справою, вони мають відображати образ Христа... Спілкуючись з іншими людьми, ми завжди маємо бути чесними і не виявляти грубості. Люди, з якими ми маємо справу, є викупленою власністю Господа, і ми не можемо дозволити собі промовляти необдумані слова, до того ж у наказовому тоні. Брати, не спілкуйтеся з людьми, як зі слугами, якими можна розпоряджатися на свій розсуд» (Е. Уайт. Свідчення для проповідників. С. 262) «Всяке роздратування, гнів, лють, крик, зневага нехай віддаляться від вас разом з усякою злобою. Будьте ж добрими одне до одного, милосердні, прощаючи одне одному, як і Бог через Христа вам протистив!» (Ефес. 4:31, 32).

4 червня

## Чи потрібно продовжувати день?

*«...Вистачає днів власних турбот» (Матв. 6:34).*

Після 15 років вивчення сну 42-річний дослідник-аматор Тоні Райт із Великобританії вирішив встановити рекорд за тривалістю перебування без сну. Розпочавши експеримент 14 травня о шостій годині ранку в барі свого рідного міста Пензанса (південний захід Великобританії), він не спав протягом 11 діб. Витримати випробування, за його словами, рекордсменові допомогла дієта, що складалася із сирих продуктів, які активізують роботу мозку. «Ця дієта полегшує процес перемикавання з однієї півкулі мозку, коли вона дуже втомлюється, на іншу», – вважає Райт. Не давали заснути йому рідні та близькі, які розважали потенційного рекордсмена бесідами і грою в більярд.

Проте офіційно рекорд не було зареєстровано. Декілька років тому з Книги рекордів Гіннеса було вилучено відповідний розділ через побоювання за здоров'я претендентів. У багатьох людей, які намагалися встановити рекорд безперервного неспання, протягом експерименту з'являлися серйозні порушення у психіці на кшталт параноїдального марення й галюцинацій.

Незважаючи на те, що тривале неспання – це рідкість для звичайної людини, все ж таки студенти й любителі нічного пильнування відомі своєю здатністю займатися або працювати вночі. Найчастіше подібні «нічні пильнування» майже не позначаються на кінцевих результатах. Зате не уникнути сумних наслідків недосипання: погіршення пам'яті й настрою, нездатності зосередитися, зниження працездатності.

Сон – це важливий період відновлення енергетичних потреб мозку. Під час сну в ньому накопичуються нейромедіатори – речовини, що передають нервовий імпульс від однієї нервової клітини до іншої. Якщо здорова людина

втрачає сон хоча б на одну ніч, ефективність роботи її мозку знижується щонайменше на 9 %. При хронічній нестачі сну підвищується ймовірність розвитку депресії, людина стає більш вразливою під час стресу, загострюються хронічні запальні захворювання, погіршується робота імунної системи. Поступово втрачається здатність до самоконтролю, людина імпульсивніше реагує на непередбачені обставини життя. Нестача сну знижує професійні здібності та може бути причиною нещасних випадків. Утома внаслідок недосипання посідає друге місце серед причин автомобільних аварій на дорогах після алкогольного сп'яніння. Якщо вам доводиться працювати в нічну зміну, обов'язково відпочиньте до обіду. Це не найкращий варіант для нашого організму, але він допоможе мінімізувати наслідки недосипання.

Дослідження показують, що оптимальна тривалість сну для людини середнього віку становить 7-8 годин. Діти дошкільного та шкільного віку можуть спати 9-10 годин. Така сама тривалість сну прийнятна для людей похилого віку й ослаблених хворобою. Важливо пам'ятати, що найкраще лягати спати за 2-3 години до півночі. Одна година до півночі прирівнюється за цінністю до двох години після 00:00. Тож якщо ви ляжете спати о 22:00 і встанете о 6:00, то загалом це становитиме вісім годин повноцінного відпочинку.

Не забувайте, що сон так само важливий, як і фізична активність. Якщо у вас виникає спокуса продовжити день завдяки ночі, залиште на завтра частину своїх турбот. Не забувайте слова Христа: «...Вистачає дневі власних турбот» (Матв. 6:34).

11 червня

# Вплив сну на розвиток цукрового діабету

*«Я лягаю і сплю, і пробуджуюся, бо Господь підпирає мене» (Псал. 3:6).*

Скорочення тривалості сну знижує чутливість клітин жирової тканини до гормону інсуліну, що може призвести до розвитку цукрового діабету другого типу. Такі дані 2012 року отримала група вчених із медичного центру Сідарс-Сінай у Лос-Анджелесі (Каліфорнія, США).

Автори роботи зазначають: незважаючи на те, що на сон людина витрачає в середньому третину свого життя, його функції залишаються до кінця не з'ясованими. Нині існують переконливі докази впливу сну на навчання, пам'ять та інші функції головного мозку, проте результати проведеного дослідження показали, що нестача сну також порушує обмін речовин.

У цьому дослідженні взяли участь сім здорових добровольців, середній вік яких становив 24 роки. У жодного із піддослідних не було розладів сну чи порушення засвоєння глюкози. Вони не страждали на хронічні захворювання, не курили і не зловживали алкоголем. У минулому та на момент дослідження ніхто з добровольців не лікувався від депресії чи наслідків стресу, а також не приймав медичних препаратів, що впливають на сон. Інакше кажучи, не було жодних чинників, здатних вплинути на результати експерименту.

На початку експерименту учасники провели чотири ночі у звичайному режимі сну – 8,5 годин. А через чотири тижні – чотири ночі зі скороченим часом сну, що становив 4,5 години. Протягом усього часу дослідження в добровольців за допомогою спеціальної голки брали жирову тканину в ділянці живота. У лабораторних умовах зразки отриманих тканин піддавалися впливу інсуліну, і потім вивчалася,

скільки в тканині міститься ферменту протеїнази, необхідної для повноцінного засвоєння клітинами глюкози.

Як виявилось, після обмеження сну здатність інсуліну підвищувати рівень протеїнази зменшилася на 30 %, а загальна чутливість організму до інсуліну знизилася на 16 %. На думку авторів дослідження, отримані результати свідчать, що нестача сну може призвести до порушення обміну речовин або загострення вже наявних метаболічних змін в організмі. Тривала відсутність повноцінного відпочинку може бути пусковим механізмом у розвитку діабету другого типу, якщо є спадкова схильність.

Хоч до основних факторів, здатних запобігти розвитку цукрового діабету другого типу, належать контроль ваги й достатня фізична активність, але, як показують дослідження, достатній сон стане ще одним заходом у профілактиці цього захворювання. Цікаво, що у проведеному дослідженні зміни в організмі виявили у здорових молодих людей. Тому і ця вікова категорія не має нехтувати сном задля розваг, вважаючи, що він не такий вже й важливий. Проте на більшу небезпеку через відсутність повноцінного сну наражаються люди старшого віку і ті, хто має хронічні захворювання. Якщо вам не спиться через страх або буденні переживання, а може, і проблеми, постарайтеся залишити їх на час нічного відпочинку, покладаючись на прекрасну обітницю зі псалма Давида: «Я лягаю і сплю, і пробуджуюся, бо Господь підпирає мене» (Псал. 3:6).



18 червня

## Чому цар не міг заснути?

*«Тієї ночі втік був сон від царя...» (Естер 6:1).*

Безсоння стало справжньою проблемою сучасної людини. За даними вчених-сомнологів, від різних розладів сну у всьому світі страждає близько мільярда людей. Існує більше 90 хвороб, що викликають розлад сну та спричиняють серйозні фізичні та психологічні наслідки. Найчастіше безсоння буває пов'язане зі стресом, станом тривоги чи депресією. Іноді сон страждає через суглобові болі або дискомфорт у спині, а також інші захворювання, зокрема неврологічного характеру.

Нерідко причиною порушення сну є стимулювальні препарати, які людина приймає протягом дня. Для лікування головного болю, наприклад, люди найчастіше використовують «Цитрамон», але мало хто знає, що він містить кофеїн, який викликає безсоння. Купуючи медичні препарати, потрібно обов'язково вивчити їхній склад на наявність таких речовин. Порушують нічний сон і антидепресанти, що мають стимулювальний ефект.

За тривалістю безсоння може бути епізодичним, короткочасним і хронічним. Епізодичне виникає у відповідь на будь-які сильні психічні переживання людини. Ви не можете заснути напередодні весілля, переїзду в інше місце проживання або після сварки, і це нормальна реакція організму в стані тимчасового стресу. Короткочасне безсоння триває до трьох тижнів. Як і епізодичне, воно відображає проблеми повсякденного життя: труднощі на роботі, безробіття, довге та складне розлучення тощо. Хронічне безсоння триває більше трьох тижнів. У цій ситуації необхідно звернутися до лікаря-сомнолога або невролога, щоб з'ясувати справжню причину порушення сну.

Для звичайної людини, яка не має серйозних проблем зі здоров'ям, причиною безсоння може бути відсутність режиму

дня, коли доводиться лягати спати в різний час доби і нерідко за північ. Робота в нічні зміни, уживання перед сном напоїв і продуктів, що містять кофеїн, таких як кава, міцний чай, кока-кола та шоколад; нестача води протягом дня та малорухливість також призводять до порушенню сну.

Проте є ще одна причина, чому зникає сон. Господь раптово пробуджує людину, щоби сказати їй щось важливе, попередити про майбутню небезпеку або дати особливе одкровення Своєї волі. Так трапилося в житті царя Мідоперсії Ахашвероша. В одну з ночей у нього раптово зник сон; тоді він наказав принести Книгу пам'яток, Хроніки. Коли цареві прочитали її, він згадав про добру справу Мордехая, одного зі своїх вірних слуг, який був із юдеїв. Свого часу він попередив Ахашвероша про напад, що готувався на нього. Цар, згадавши це благодіяння, нагородив і прославив перед усім народом свого вірного слугу. Так він зруйнував підступний план Гамана, який бажав занапастити Мордехая і весь ізраїльський народ. Якщо в одну з ночей ви прокинетеся і сон утече від вас, відкрийте Біблію, можливо, Господь пробудив вас, щоби сказати вам щось важливе.

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**