

**Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції**

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для
суботнього богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою
О. Хацинського «Секрети здоров'я и долголетия»)*

Третій квартал 2022 р.

2 липня

Правила гарного сну

«Сон солодкий в трудящого...» (Екл. 5:11).

Якщо ви хочете мати гарний сон, прислухайтеся до наведених нижче порад. Вони досить прості, але неодмінно принесуть користь.

Дотримуйтеся режиму дня: лягайте спати і прокидайтеся вранці в той самий час незалежно від того, як сильно ви втомилися. Робіть так, навіть якщо вам здається, що не дуже втомилися протягом дня. Організм звикне до такого ритму, і через деякий час ви засинатимете в чітко визначений час.

Не дозволяйте собі довго спати. Прокидайтеся в той самий час щодня, навіть у вихідні та свята. Час підйому має бути однаковим, незважаючи на те, що ви лягли трохи пізніше. Щойно ви прокинулися, постарайтеся якнайшвидше встати, а не лежати довго в ліжку.

Уникайте кофеїну й тютюну. Важливо пам'ятати, що кофеїн міститься не тільки в каві, а також у чаї, шоколаді й кока-колі. Відмовтеся від цих продуктів зовсім або хоча б не вживайте їх за три-чотири години до сну. Споживайте легку вечерю за чотири години до сну. Нічого не їжте після вечері, особливо перед сном.

Спіть у добре провітреній кімнаті. Свіже повітря й температура 18-20 °С сприятимуть якісному відпочинку. Уникайте протягів, практикуйте непряме провітрювання, відчинивши вікно в сусідній кімнаті. Навіть у зимовий період не зачиняйте квартиру. Накрийтеся ще однією ковдрою, і ваш сон буде прекрасним, а ранковий настрій – бадьорим.

Намагайтеся відпочивати в тихому місці. Деякі люди міцно сплять поруч із залізницею або при ввімкненому телевізорі, але більшості з нас потрібна тиша. Спробуйте зменшити вплив шуму, вставивши у вушні проходи вату з невеликою кількістю вазеліну або беруші.

Для повноцінного відпочинку необхідно, щоби протягом дня ви займалися різними видами фізичної активності. Наприклад, домогосподарки найкраще сплять у ті дні, коли ходять по магазинах. І тасмниця криється не в задоволенні від покупок, а в тому, що вони вийшли з дому й дихали свіжим повітрям. Якщо протягом дня ви були недостатньо активні, прогуляйтеся ввечері протягом 20-30 хвилин.

Закінчуйте свій день спокійно. Уникайте посиленої фізичної або розумової напруги наприкінці дня. Не дивіться телепередачі або фільми безпосередньо перед сном. Якщо у вашій сім'ї була сварка, спробуйте помиритися, не залишайте проблему до завтра. Не думайте також про багатство вашого сусіда чи знайомого. Пам'ятайте слова мудрого Соломона: «Сон солодкий в трудяшого, чи багато, чи мало він їсть, а ситість багатого спати йому не дає» (Екл. 5:11).

9 липня

Допомого при безсонні

«Якщо покладешся – не будеш боятись, а ляжеш, то буде приємний твій сон» (Прип. 3:24).

Приємний сон... Як багато людей хотіло б насолоджуватися тихим і безтурботним нічним спокоєм і прокидатися вранці не з «розбитою» головою, а сповненими сил та енергії. Якщо ви вже довгий час страждаєте безсонням, застосовуйте прості рецепти. Та пам'ятайте, що часто порушення сну відбувається поступово і так само поступово сон відновлюється.

Зазвичай, сидячи біля розігрітої печі, людина відчуває приємне розслаблення і її починає хилити на сон. Подібного ефекту можна досягти, якщо прикласти грілку до стоп, на стегна або живіт. Тепло поширюється по тілу, знімається м'язова напруга, нервова система заспокоюється. Це допомагає головному мозку перейти в стан спокою.

Сприятливу дію має і загальна тепла ванна. Її краще приймати безпосередньо перед сном. Температура води має бути 37-39 °С. У воду можна додати настій м'яти, меліси, валеріани, материнки або суміші цих трав. Тривалість ванни – 20-30 хвилин, курс процедур – 10-14 днів. Якщо немає можливості прийняти ванну, то зробіть гарячу ванночку для ніг, зануливши ноги у відро, наповнене водою з температурою 39-42 °С. Цю процедуру не рекомендовано робити при варикозному розширенні вен на ногах.

Не використовуйте для розслаблення алкоголь. Хоч його дія схожа на розслаблювальну й заспокійливу, але вона неприродна і порушує обмінні процеси в головному мозку. Іноді за допомогою алкоголю людина засинає, але сон буде неглибокий. Пам'ятайте, що алкоголь пригнічує дуже важливу фазу швидкого сну, коли відновлюються нервові клітини. До того ж протягом ночі ви прокидатиметеся та

вранці встанете раніше, ніж зазвичай, стан буде розбитий, а заснути знову буде дуже складно.

Іноді людина втрачає спокій і сон, коли чинить неправильно, нерозсудливо. Страх перед майбутнім і постійне занепокоєння наповнюють її серце. У такому разі доречна порада з книги Приповістей 3:21-24: «...Стережи добрий розум і розважність, і вони будуть життям для твоєї душі, і прикрасою шиї твоєї, – тоді підеш безпечно своєю дорогою, а нога твоя не спотикнеться! Якщо покладешся – не будеш боятись, а ляжеш, то буде приємний твій сон».

16 липня

Тлумачення снів

«І сказав цар покликати чарівників та заклиначів, і чаклунів та халдеїв, щоб розповіли цареві його сон» (Дан. 2:2).

Засинаючи, люди нерідко бачать сни й намагаються дізнатися, що вони означають. Нині Інтернет і книгарні пропонують нам так звані сонники, у яких ми можемо знайти точне пояснення сну. Та чи можна довіряти їм? Чи справді вони достовірні?

В одному з відомих сонників написано: «Якщо вам наснилася біла хмара, незабаром вас запросять на новосілля. Однак цю подію можна пришвидшити, якщо ви щодня запалюватимете свічки й пахощі. Якщо ж вам наснилася грозова хмара, то ви скоро помрете. Щоб уникнути цього, треба погуляти під дощем або прийняти холодний душ». Цікаве тлумачення, чи не так? Якщо ви схильні до навіювання, будь ласка, не лякайтеся, це твердження не має жодної підстави. В іншому соннику читаємо: «Побачені уві сні хмари попереджають про те, що ви трохи захопилися мріями, які відволікають вас від реальних подій і заважають вам налагодити стосунки з близькою людиною». Виникає запитання: якому з них вірити?

Погляньмо на ще одне тлумачення сну. «Якщо вам наснився дуб, то на вас чекають успіх і добробут», – так стверджує більшість сонників. Проте автори одного видання говорять інше: вас очікує серйозне захворювання. Звичайно, не варто довіряти цим поясненням, адже вони суперечливі й бездоказові. Справедливо й те, що можна припуститися серйозної помилки, якщо довіритися всім цим популярним тлумаченням снів.

Якщо вам щось наснилося, не слід шукати пояснення сну. Іноді яскравий сон спровокований сильними враженнями, пережитими у вечірній час. Наприклад, людина дивиться сповнену

хвилювання передачу або читає гостросюжетну книгу, і під час відпочинку нервові клітини відтворюють отриману інформацію у вигляді сновидінь. Буває, що сни виникають під впливом ситної вечері. Добре поївши перед сном, ми змушуємо певні відділи головного мозку активно працювати, викликаючи страшні сни. Цар Соломон говорить про ще одну причину: «Сон наступає через велику роботу» (Екл. 5:2).

Та іноді сон приходить до людини від Бога, щоб відкрити майбутнє або застерегти про небезпеку. У книзі Йова ми читаємо: «Бо Бог промовляє і раз, і двічі, та людина не бачить того: у сні, у видінні нічному, коли міцний сон на людей нападає, в дрімотах на ложі, – тоді відкриває Він ухо людей, і настрашує їх осторогою, щоб відвести людину від чину її, і Він гордість від мужа ховає, щоб від гробу повстримати душу його, а живая його щоб не впала на ратище» (Йова 33:14-18).

Щось подібне сталося в житті могутнього правителя Вавилона – Навуходоносора. Йому наснився сон, і цар відчував, що він має особливе значення. Проте, на жаль, Навуходоносор не тільки не зміг витлумачити свій сон, а навіть забув його, хоч усвідомлював, що сновидіння було незвичайне. За його наказом покликали всіх мудреців і чарівників царства. Та вони не змогли витлумачити сон, бо ніхто не знав, що наснилося правителю Вавилону. Єдина людина в усьому царстві, якій була відкрита таємниця, – це Даниїл. Він був вірний Богові. Господь високо вшанував Даниїла, відкривши йому сон і його значення. Якщо ми бажаємо мати знання, нам потрібно бути вірними Творцю. Тоді Господь відкриє нам багато таємниць, прихованих на сторінках Біблії, і, можливо, дасть застереження й пораду через сон.

23 липня

Серце – джерело життя

«Над усе, що лише стережеться, серце своє стережи, бо з нього походить життя» (Прип. 4:23).

Один із найдивовижніших органів людського тіла – серце. За розміром воно приблизно як кулак, вага – близько 400 г, але цей орган виконує титанічну роботу, щомиті перекачуючи кров. Серце дорослої людини робить у середньому 70 скорочень за хвилину, 100 000 на день, 36 000 000 на рік і 2,5 млрд ударів протягом життя. Якщо кухонний кран відкрити на повну, то за 45 років через нього виллється стільки води, скільки перекачує серце за все життя людини. Щодня серце витрачає велику кількість енергії, якої, імовірно, вистачило б, аби проїхати автомобілем 32 кілометри, а за все життя це еквівалентно польоту на Місяць і назад.

Учені всього світу докладають величезних зусиль для розробки ідеального штучного серця, яке довго служило б і не зношувалося. Минуло вже понад 40 років після першої спроби створити штучне серце. Один з останніх винаходів представили вчені із Франції спільно з декількома дослідницькими групами з усього світу, зокрема фахівцями з космічних технологій. Було розроблено серце завбільшки з великий палець руки. Знадобилося 15 років для створення цього пристрою з надміцного матеріалу. До його конструкції входять спеціальні датчики, які використовують на керованих ракетах, для регулювання ритму й рівня кровотоку. Новий винахід має багато переваг, проте живлення батареї, на жаль, вистачає на 5-16 годин, тому потрібна постійна підзарядка пристрою. Нещодавно індійські вчені здивували світ, представивши свою розробку – штучне серце, що складається не з 4, а з 13 камер, як у таргана. Вони вважають, що ця конструкція буде надійніша в роботі.

Однак численні спроби створення штучного серця не можуть стати повноцінною заміною справжнього. Наш Творець настільки унікально створив цей орган, що ми дивуємося з його неповторності, незвичайної сили й надійності. Серцебиття – дивовижна таємниця. У ньому зароджується електричний імпульс, що поширюється по всьому органу. Це спонукає скорочуватися весь серцевий м'яз, який постійно викидає кров. Кров безперервно тече судинами, даруючи життя всьому організму. У цьому чудовому органі закладена таємниця життя, і її підтримує наш Творець. Часто ми не усвідомлюємо, наскільки важливим є дбайливе ставлення до цього унікального органа.

Проте є ще й духовне серце, або розум, де зароджуються думки, бажання, емоції. Від нашого духовного серця залежить робота фізичного. У книзі Приповістей 4:23 написано: «Над усе, що лише стережеться, серце своє стережи, бо з нього походить життя». Саме духовне серце потребує особливої охорони й захисту. Господь бажає, щоб ми довірили Йому своє серце. Тоді воно буде зігріте й очищене Його любов'ю і стане чудовим джерелом любові та щастя для багатьох людей.

30 липня

Три стріли в серці

«І сказав Йоав: "Не буду отак зволікати з тобою!" І він узяв три стріли в руку свою, і вбив їх у серце Авесалома, що ще живий висів на середині дуба» (2 Сам. 18:14).

Це був трагічний день у житті Авесалома. Повставши проти свого батька, царя Давида, щоб захопити престол, він загинув у битві. Йоав – воєначальник царя – встромив у серце гордого воїна три стріли, коли він висів на дубі, заплутавшись волоссям у його гіллі. Так, на жаль, закінчилося життя найкрасивішої людини в Ізраїлі. Три стріли зупинили його сильне серце завчасно.

Наше серце – це надзвичайно витривалий орган, але є три стріли способу життя, які також можуть зупинити його раніше, викликавши інфаркт.

Перша стріла – це надлишок холестерину в їжі. Оскільки наше серце працює безперервно, воно потребує постійного припливу крові. Тому в ньому розташована ціла мережа судин, якими біжить кров, на 96 % насичена киснем. З віком у багатьох людей просвіт цих судин звужується й розвивається атеросклероз. Згодом може утворитися тромб, який повністю перекриває кровообіг і спричинить інфаркт. Доведено, що основною причиною інфаркту є надлишок холестерину в їжі. Якщо його кількість у крові перевищує норму, він прилипає до внутрішньої стінки серцевих артерій, утворюючи так звані бляшки. Цю проблему викликає харчовий холестерин, а не той, що виробляє організм. Продукти, у яких багато цієї речовини, краще не вживати. До них належать вершкове масло, печінка, нирки, мозок, ікра риби. М'ясо й риба містять менше холестерину, але при частому вживанні також завдають шкоди. Якщо ви вживаєте яйця, то не більше 2-3 на тиждень, адже в жовтку міститься багато холестерину. Необхідно обмежити й жирні молочні продукти. Періодично рекомендують вимірювати рівень загального холестерину в крові. Його норма – 32-45 ммоль/л.

Друга стріла – це куріння. Експерти обстежили 27089 людей з 52 країн та оцінили, як залежить від куріння ризик виникнення серцевого нападу. В активних курців ризик серцевого нападу в середньому втричі вищий. Люди, які не курять, але піддаються пасивному курінню протягом 22 годин на тиждень, на 62 % частіше мають серцевий напад. Кожна викурена цигарка не тільки звужує судини, а й збільшує згортання крові, провокуючи утворення небезпечних для життя тромбів. За даними американських учених, величина тромбу, який став причиною інфаркту, залежить від того, скільки часу минуло після останньої викуреної цигарки до нападу. Виявилось, що в тих, хто викуриє цигарку незадовго до нападу, тромби, які виникли в судинах, були вдвічі більші, ніж у тих, хто не куриє більше шести годин. З погляду попередження інфаркту відмова від куріння відразу ж позитивно впливає на здоров'я. Якщо людина не курить хоча б рік, ризик серцевих захворювань знижується вдвічі.

Третя стріла – це малорухливість. Деякі дослідники вважають, що за останнє століття фізичне навантаження людини знизилось майже в 100 разів. Експериментальні дослідження показали, що тривале обмеження фізичної активності у тварин призводить до розпаду м'язових волокон та ураження серця, яке страждає перше. Подібне відбувається і в людини, якщо вона веде малоактивний спосіб життя. М'язова стінка її серця стає в'ялою, кров застоюється, зростає ризик утворення тромбів. Щоб серцевий м'яз був здоровим і сильним, його необхідно тренувати, змушуючи серце битися частіше. Найкращим засобом є проста ходьба. Вважають, що для збереження серця здоровим людині необхідно пройти від трьох до п'яти кілометрів на день.

Коли Давид дізнався про смерть свого сина, його вже не тішила перемога, він дуже сумував. «І затремтів цар, і вийшов на горішній поверх брами, та й заплакав. А коли йшов, то так говорив: "Сину мій, Авесаломе, сину мій! Сину мій, Авесаломе! О, якби я був помер замість тебе, Авесаломе! Сину мій, сину мій!» (2 Сам. 19:1). Бог також не радіє, коли гине грішник. Творець сумує через смерть кожної людини, адже Він віддав Свого Сина, щоб ми жили вічно. Коли ми прийдемо до Господа, Він захистить наше серце від згубних стріл гріха.

6 серпня

Самогубство за обіднім столом

«Тоді взяв Саул меч, – та й упав на нього!» (1 Сам. 31:4).

Щороку в усьому світі понад 1 млн людей закінчує життя самогубством. Ця цифра чимала, але через серцево-судинні захворювання гине у 20 разів більше людей. Основними причинами раптової смерті є інфаркт та інсульт. Сідаючи за стіл, ми можемо вчиняти самогубство, споживаючи їжу, насичену небезпечними жирами. Одним із них є холестерин.

Сам собою холестерин – необхідна речовина, яку виробляє наш організм. Він потрібний для будови клітинних оболонок, утворення гормонів і жовчі. Його синтез відбувається у всіх клітинах, але найінтенсивніше його виробляє печінка. Холестерин, синтезований організмом, часто не становить небезпеки. Однак його неконтрольоване надходження з їжею завдає величезної шкоди серцево-судинній системі. Надмірне споживання продуктів, що містять холестерин, призводить до відкладення цієї речовини на стінках артерій. Спочатку цей процес починається на аорті, потім холестеринові бляшки розповсюджуються, вражаючи серцеві й сонні артерії, судини ніг та внутрішніх органів. Цей процес у медицині називають атеросклерозом. Довгий час людина не має жодних симптомів. У 40 років просвіт основних коронарних артерій може бути закритий більш ніж наполовину, але при цьому загальний стан особливо не змінюється, доки одного дня не станеться інфаркт або інсульт.

Незважаючи на те, що атеросклероз виникає з багатьох причин, підвищений вміст холестерину в крові відіграє основну роль у його розвитку. Наш організм здатний самостійно регулювати утворення цієї речовини, але важливо навчитися контролювати її надходження з їжею. Було б ідеально виключити всі продукти, що містять холестерин, особливо для тих, хто страждає на серцеві захворювання. Та якщо ми вживаємо їх, то кількість споживаного холестерину не має перевищувати 150 мг на добу. У наведеній нижче таблиці міститься список продуктів із середніми дозами холестерину на 100 г продукту.

Молоко 1 % жирності	3,2	Яйце куряче 1 шт.	170	Саямі	85
Молоко 6 % жирності	23	Яйце перепелине 1 шт.	80	Сардельки	80
Сметана 10 % жирності	33	Тріска	30	Качка зі шкіркою	90
Сметана 30 % жирності	90	Ставрида	40	Курча	50
Сир домашній знежирений	1	Щука	50	Курка зі шкіркою	88
Сир домашній жирний	40	Тунець	55	Серце куряче	170
Плавлений сир 20 %	23	Оселедець	97	Баранина нежирна	98
Плавлений сир 60 %	80	Сардина в олії	120	Яловичина жирна	90
Сир «Честер» 50 %	100	Карп	260	Язик яловичий	150
Сир вершковий 60 %	105	Риб'ячий жир	485	Серце яловиче	270
Жир яловичий	110	Ікра рибна	500	Печінка яловича	430
Масло вершкове	240	Ковбаса варена жирна	60	Нирки	740
Масло топлене	280	Ковбаса сирокочена	115	Мозок	2100

Тепер нескладно порахувати кількість холестерину, що надходить з їжею, і відкласти убік кухонний ніж, яким планували намазати вершкове масло. Не нехуйте отриманим світлом, щоб не наражати на небезпеку своє життя і не ризикувати втратити його, як це сталося в житті царя Саула. Довгий час він виявляв непослух Богові і, на превеликий жаль, загинув, впавши на свій меч. У той день великої битви Саул побачив, що він оточений филистимськими військами, і пішов з життя раніше. У всіх сферах життя важливо слідувати Божим шляхом, тоді ми збережемо себе і для цього життя, і для вічності. «Послух ліпший від жертви, покірливість – краща від баранячого лою!» (1 Сам. 15:22).

13 серпня

Куріння й атеросклероз

СУДИН НІГ

*«Стежку ніг своїх вирівняй, і стануть міцні всі дороги твої»
(Проп. 4:26).*

– Чи зможете ви мені чимось допомогти? – запитав мене на прийомі солідно вдягнений і чисто поголений чоловік середнього віку. – Мені ставлять діагноз «облітеруючий атеросклероз судин нижніх кінцівок 3-4 ступеня». Мої знайомі рекомендували відвідати ваш центр здоров'я, але я не впевнений, чи допоможе мені ваше лікування.

Закінчивши говорити, чоловік відкинувся на спинку стільця, поклав руки на свій величезний живіт і, примруживши очі, подивився на мене питливим поглядом.

– Ваш діагноз непростий, – відповів я. – А що вас зараз непокоїть?

– Та як що? – здивовано сказав він. – Ходити майже не можу: 20 кроків зроблю – і з'являється біль у ногах, а потім ще й судома зводить м'язи. Стопи постійно холодні, пальці мерзнуть. Хірург говорить, що ще гангрена може розвинутися і пальці ампутують. Мені це зовсім ні до чого. Треба щось робити. У лікарню лягаю щороку, а здоров'я все гірше й гірше. Розумію, що й курити треба кинути, але ніяк не виходить, мабуть, сили волі не вистачає.

Оглянувши чоловіка, я побачив, що його ноги справді були в жалюгідному стані. Стопи були синюшні й холодні на дотик. Великий палець на правій стопі почервонів і трохи опух. Пульсація артерій на стопі не відчувалася. Дослідження судин його ніг показали значне звуження артерій, починаючи з нижньої частини тулуба, потім стегон і гомілок. Тривале куріння, неправильне харчування й малорухливий спосіб

життя спричинили такі серйозні наслідки в нашого гостя Олександра Івановича.

– Ви знаєте, – сказав я наприкінці огляду, – ваш стан за 11 днів перебування в нас радикально змінити буде складно. Однак ми можемо сподіватися на покращення й уникнення подальшого прогресування хвороби. Зараз я підготую призначення, і ваш інструктор незабаром приступить до їхнього виконання. Вам уже сьогодні потрібно кинути курити. Не думайте, що це так складно, до вас не один десяток наших гостей зробив це.

Минули перші дні заїзду. Олександр Іванович з першого дня кинув курити, і його не так сильно тягнуло до цигарок, хоча стаж курця в нього був чималий. Для поліпшення циркуляції крові в кінцівках ми призначили йому контрастні ванни (іноді з додаванням подрібненого часнику або гірчиці), контрастні припарки й масаж ніг. На набряклий палець правої стопи прикладали компрес із активованого вугілля. Зміни його стану проявилися вже за кілька днів. Чоловік помітив, що проходить уже більшу відстань, минули судоми, а стопи стали тепліші. Через вісім днів наш гість уже проходив у середньому темпі близько 1 км без зупинки, минули набряк і почервоніння пальця стопи. Його настрої покращився, і він почав вірити, що одужання можливе.

Незадовго до від'їзду ми знову з ним зустрілися, і він запитав мене: «Можливо, мої судини вже очистилися, якщо тепер я так багато ходжу, а ноги не болять?» Я пояснив йому, що процес очищення судин триває протягом багатьох років. А поліпшення самопочуття настало через те, що минув спазм артерій, який постійно підтримував нікотин. До того ж завдяки правильному харчуванню й дії трав'яного настою покращилися реологічні властивості крові, і тепер вона краще проникає навіть через звужені судини. Процедури для ніг стимулювали більший приплив крові й ріст додаткових судин. Дрібні судини можуть виростати, як гілочки на деревах, і утворювати колатералі, тобто обхідні шляхи подачі крові до тих місць, куди вона погано надходить через

звуження основних просвітів артерій. Ці процедури слід робити й далі. Проте головне – не повертатися до цигарок і суворо дотримуватися рослинної дієти. Потім я розповів йому про дослідження доктора Орніша з Америки.

У 1990 році американський кардіолог Дін Орніш опублікував у відомому медичному журналі «Ланцет» результати свого дослідження. Протягом року він лікував хворих чоловіків із вираженим атеросклерозом серцевих артерій, багато з яких були кандидатами на аортокоронарне шунтування. Групі, що складалася з 25 осіб, він запропонував протягом року не курити, щодня присвячувати час ходьбі, навчитися контролювати стрес і дотримуватися суворої вегетаріанської дієти з мінімумом рослинних жирів. Через рік лікар Орніш заявив, що в цих хворих у середньому знизився рівень небезпечного холестерину на 37 % і 82 % всіх звужених судин збільшили свій просвіт. Як було показано, атеросклеротичні зміни в судинах зазнали зворотного розвитку.

– Якщо ви будете наполегливим, – запевнив я, – то ваш організм віддячить вам стійким покращенням здоров'я. Тому вашим лікуванням буде правильний спосіб життя, звичайно, без цигарок, і краще, щоб він тривав усе життя.

20 серпня

Що сталося із серцем Навала?

«І сталося, вранці, коли Навал витверезився, то жінка його розповіла йому про цю справу. І завмерло йому серце в його середині, і він став, як камінь» (1 Сам. 25:37).

Боже Слово розповідає про Навала – людину дуже багату, але й дуже скупу. Його маєток складався із трьох тисяч овець і тисячі кіз. Давид і його вірні воїни охороняли отари Навала, та коли настав час стрижки овець, жадібний багатій не захотів віддячити їм за службу. Дізнавшись про це, Давид розгнівався й хотів умертвити Навала. Однак мудра Авігаїл, дружина Навала, дізнавшись про небезпеку, не сказала нічого чоловікові, але запобігла кровопролиттю, принісши дари Давидові та його воїнам. Навал же влаштував бенкет і був дуже п'яний. Уранці він протверезів, але, дізнавшись про небезпеку, що загрожувала, від страху скам'янів, і його серце завмерло. Що ж призвело до раптової зупинки серця?

Перша причина – це алкогольне отруєння. Як клітинна отрута, алкоголь пошкоджує клітини серцевого м'яза і підвищує тиск на кілька днів навіть при однократному вживанні. Протягом 5-7 годин, доки випите спиртне циркулює в крові, серце працює в несприятливому режимі. Пульс зростає до 100 ударів на хвилину, в організмі порушуються обмін речовин і живлення серцевого м'яза. Проте вплив алкоголю найчастіше проявляється не в момент веселощів, а наступного дня. Американські кардіологи називають це «синдромом святкового серця».

Згубними для серця є не лише значні дози етилового спирту, а й «помірні». Існує міф, що сухе червоне вино навіть корисне. Фахівці Американської асоціації кардіологів вважають за недоцільне рекомендувати пацієнтам пити червоне вино при хворобах серця. Досі не отримано переконливих наукових доказів позитивного впливу червоного вина. Відомо, що в країнах Європи з високим

споживанням червоного вина менш поширені серцево-судинні захворювання. Проте американський кардіолог Голдберг пояснює це великою кількістю овочів та фруктів і невеликою кількістю молока в раціоні цих людей. У 1993 році в Торонто (Канада) пройшов Міжнародний симпозіум «Помірне споживання алкоголю та здоров'я». На ньому учасники виступили категорично проти рекомендацій тим, хто не п'є, почати помірно вживати алкоголь для зниження ризику серцевих хвороб і рекомендували ефективніші способи для їхньої профілактики.

Отже, алкоголь зіграв не останню роль у долі Навала. Проте ще мав значення і сильний стрес, коли він дізнався про небезпеку. Серцевий напад у половині випадків виникає на тлі гострого стресу, оскільки він провокує спазм коронарних артерій. При цьому також значно підвищується згортання крові. Хронічний стрес призводить до розвитку серцевих захворювань. Це довели вчені з Університетського коледжу в Лондоні. У їхньому дослідженні взяли участь 514 чоловіків і жінок, середній вік яких 62 роки. Виявилось, що в людей, які часто зазнавали стресу, артерії були вдвічі більш насичені жиром, ніж у тих, хто зберігав спокій. «Дослідження показує чіткий зв'язок між стресом і "тихими" захворюваннями коронарних артерій», – говорить професор Авджит Ларі. Численні дослідження показують ще й зв'язок серцевих недуг із особливостями характеру людини. Постійне засмучення, страх, гнів, агресія і марнославство є факторами ризику виникнення атеросклерозу й інфаркту. Про це пише білоруський професор О. М. О कोरोков у своєму виданні «Діагностика хвороб серця і судин». Цікаво, що ім'я Навал означає «нерозумний», «злий». Напевно, ці негативні риси характеру й відіграли остаточну роль у його долі.

Небесний Отець бажає, щоб наше серце було здорове. У Своєму Слові Він наводить приклади, які допомагають нам у цьому і застерігають від небезпеки. Подякуймо Господу за це і попросимо мудрості, щоб не повторити помилки Навала.

27 серпня

Як отримати нове серце?

«І дам вам нове серце, і нового духа дам у ваше нутро, і викину камінне серце з вашого тіла, і дам вам серце із плоті» (Єзек. 36:26).

Першу пересадку людського серця зробив 3 грудня 1967 року Християн Бернард (ПАР). Операцію провели у шпиталі Кейптауна. Серце 25-річної дівчини, яка загинула в автокатастрофі, пересадили 55-річному Луїсу Вашканському, що страждав на невиліковне серцеве захворювання. Сьогодні лише в США щороку проводять близько 2000 подібних операцій. Однак проблемою є не техніка пересадки, а відторгнення чужорідного органа. Середнє виживання таких людей після операції становить 10 років, найбільше (рідко) – 30 років.

Проте багато людей, маючи проблеми із серцем, можуть поліпшити його роботу, дотримуючись простих порад.

1. Вживайте різноманітні рослинні продукти, особливо ті, що містять розчинну клітковину, – вівсянку, гречку, фрукти й бобові. Клітковина цих продуктів знижує рівень холестерину в крові. Клітковина овочів та інших зернових не дає засвоюватися холестерину в кишечнику і виводить його з організму.

2. З'їдайте 2 ст. л. очищених горіхів на день. Це може бути волоський горіх, мигдаль або фундук. Вони містять корисні жирні кислоти, які організм використовує для очищення судин від холестерину і транспортування його до печінки. Ці необхідні жирні кислоти також містяться в рослинних оліях, найкраща з них – оливкова. Використовуйте олію помірно – 1-2 ст. л. на день.

3. Не вживайте рослинного маргарину. Така рослинна олія, зазнавши процесу гідрогенізації (насичення воднем), втрачає свої корисні властивості й навіть завдає шкоди. Уникайте

вживання кокосової і пальмової олій, що містять багато насичених жирних кислот.

4. Споживайте часник. Регулярне вживання кількох зубчиків часнику на день знижує рівень холестерину, розріджує кров і розслабляє кровоносні судини. Дослідження показують, що ефективніший свіжий продукт. Сушений або термічно оброблений часник зберігає менше корисних властивостей.

5. Випивайте ½ склянки темного виноградного соку на день або з'їдайте жменю синіх родзинок – це серцевий «рибоксин». Вживайте різноманітні сухофрукти, у яких багато мікроелементів, необхідних для ефективної роботи серцевого м'яза.

6. Уникайте вживання кави й чаю. Кофеїн пришвидшує серцебиття, неприродно стимулюючи роботу серця. Також зростає ризик аритмії та високого кров'яного тиску. У деяких людей через певні генетичні особливості регулярне вживання 2-3 чашок кави на день підвищує ризик виникнення інфаркту на 36 %. А при вживанні чотирьох і більше чашок кави на день ризик інфаркту зростає до 64 %. На найбільший ризик серцевого нападу наражаються люди, які п'ють каву після 50 років. Про це свідчать дослідження вчених із університетів Торонто й Коста-Ріки.

7. Присвятіть щонайменше 40 хвилин для ходьби. Вона сприяє розширенню судин, покращенню циркуляції крові та зміцненню серцевого м'яза.

Не варто впадати у відчай, якщо у вас є певні проблеми із серцем. У Божій аптеці ще багато ліків. Однак Господь обіцяє дати нам не тлінне, а духовне серце, яке ніколи не зупиниться, а битиметься всю вічність. Отримавши нове серце, ми будемо врятовані від вічної смерті й відчуємо мир. Це серце можна отримати біля Голгофського хреста, адже саме там Христос помер за нас. Його серце зупинилося, щоб наші серця билися.

3 вересня

Лікарські рослини для серця

«Серце чисте створи мені, Боже, і тривалого духа в моєму нутрі віднови» (Псал. 51:12).

Однією з ефективних лікарських рослин при захворюваннях серця вважають глід. «Глід» у перекладі з грецької означає «сильний». У давнину вважали, що колючки цієї рослини здатні відганяти злих духів, які насилають хвороби. Тому стародавні греки підвішували біля входу в будинок гілки глоду. Однак корисними властивостями володіють квіти та плоди рослини. Лікарські речовини, що містяться в гліді, розширюють просвіт судин серця й мозку, насичуючи їх киснем і зменшуючи прояви ішемії. Тому його рекомендують при болях, коли стискає або давить серце. До того ж він перешкоджає розвитку атеросклеротичних змін. Знижуючи збудливість нервової системи, глід дозволяє нормалізувати серцевий ритм. Цю властивість використовують для лікування прискореного серцебиття й аритмії. Він також сприяє зниженню артеріального тиску – про це треба пам'ятати людям, схильним до гіпотонії.

Ще одним простим, але дієвим засобом для серця вважають м'яту перцеву. Основна діюча речовина рослини – це ментол. Він і надає специфічного запаху м'яті. Ментол сприяє розслабленню судин серця й покращенню кровообігу в серцевому м'язі. Настій листя м'яти має заспокійливу дію, сприяє зниженню артеріального тиску, ефективний при болях у серці, пов'язаних зі стенокардією. Рослину застосовують при метеоризмі, для зняття спазму шлунка й жовчного міхура. М'ятну олію втирають у скроні при головному болю, використовують як інгаляцію при застуді. Авіценна радив матерям при завершенні грудного вигодовування накладати пов'язки на залози зі свіжим або розпареним листям м'яти.

М'яту та її препарати не можна застосовувати безконтрольно. У великій кількості вона погіршує сон. Різкий запах препаратів м'яти іноді може провокувати бронхоспазм, найчастіше це трапляється в дітей до шести років. Застосовуйте настій: 1-2 ч. л. трави заваріть склянкою окропу, настоюйте годину. Пийте за 20-30 хвилин до їди, курс – один місяць чотири рази на рік або в разі потреби.

Давид у Псал. 51:12 просить Бога про оновлення свого духовного серця, яке було вражене гріхом. Він глибоко жалкував про скоєне та всім серцем бажав очистити душу. Часто ми бачимо свою недосконалість, усвідомлення якої може призвести до відчаю. Проте Бог довготерпеливий і милостивий, Він оновить і зцілить наші серця. Щоб отримати це зцілення, Господу не потрібні жертви. «Жертва Богові – зламаний дух; серцем зламаним та упокореним Ти не погордуєш, Боже!» (Псал. 51:19).

10 вересня

Досвід лікування слабкого серця

«Яка моя втіха у смутку? Болить мені серце моє...» (Єрем. 8:18).

В один із робочих днів до мене підійшов керівник санаторію і попередив, що до нас їде тяжкохвора жінка.

– Звуть її Валентиною, у неї дуже слабе серце, – сказав він.

За кілька днів розпочався новий заїзд, але Валентина не змогла до нас потрапити. Сівши в автобус, аби проїхати майже тисячу кілометрів, вона відчула себе погано. Водісві довелося викликати швидку допомогу, і прямо з автовокзалу її відвезли до реанімаційного відділення. Як з'ясувалося пізніше, того дня в неї різко загострилася серцева недостатність, її легені наповнювалися рідиною, тому була потрібна термінова лікарська допомога.

Минув місяць, і Валентина все-таки до нас приїхала. Це була жінка років 60, у минулому адвокат, товариська й життєрадісна людина. У дитинстві вона захворіла на ревматизм, унаслідок чого її серце сильно постраждало, розвинулися пороки кількох клапанів. Від операції Валентина відмовлялася. Згодом її серце сильно збільшилося, ослабло й перестало ефективно перекачувати кров. Коли розвинулася серцева недостатність, їй надали групу інвалідності.

Після огляду я відзначив у неї синюшність губ, частий пульс, що в спокої досягав 120 ударів на хвилину, і сильні набряки ніг. Нижній тиск був 100-110 мм рт. ст., а верхній майже нормальний (що свідчило про переповнення кров'ю порожнин серця). Пройти навіть 20 метрів для неї було нелегко, сильна задишка й важкість за грудиною з'являлися відразу після незначного навантаження. Було видно, що сили поступово залишали її. Жінка приймала тільки сечогінні препарати, калій і кальцій, оскільки часто виникали судом. Випадок був справді серйозний, і я побоювався, чи не стане їй знову погано і чи зможемо ми чимось допомогти. Це була ситуація, коли ти відчуваєш свою безпорадність і багато молишся, покладаючись на Бога. Усі співробітники та її рідні молилися про Боже втручання.

– Вам доведеться дотримуватися особливої дієти, – сказав я. – Звичайно, ви можете відмовитися, але краще прислухатися до

поради та втілити серйозні зміни, щоб допомогти вашому серцю. Хоч дієта в нас рослинна й немає жодних тваринних продуктів, але у вас буде особливе меню. Сніданок буде складатися з декількох видів фруктів, склянки виноградного соку, жмені сухофруктів та 1 ст. л. пророслого зерна пшениці. Через дві години після їди ви можете випити трохи води. Проте добова кількість рідини, куди входить виноградний сік і трав'яний збір, не має перевищувати кількість сечі, що виводиться з організму. Обід складається із овочевого салату, він буде без солі, заправлений лимонним соком. Ще вам дадуть столову ложку волоських горіхів, кілька зубчиків часнику та 1-2 ст. л. пророслого зерна пшениці або жита. На вечерю – неповна склянка виноградного соку та трохи фруктів.

Валентина була згодна на все. Я пояснив, що така дієта не створює додаткового навантаження на серце. У всіх людей після їди частота серцевих скорочень збільшується, щоби посилити приплив крові до органів травлення. Та ця їжа легко засвоюватиметься, навантаження на серце буде мінімальним. До того ж речовини, що містяться в цих продуктах, забезпечать її серцевий м'яз необхідними елементами для повноцінного метаболізму.

Серед інших призначень була дозована ходьба. Незважаючи на серцеву недостатність, серце все одно потребує навантаження. Якщо цього не робити, то воно слабшатиме. Також підготували трав'яний збір, куди входили сечогінні трави, насіння кропу, глід, м'ята й інші рослини. Ми призначили обтирання грудної клітки вологим теплим рушником, аби зменшити застій і трохи стимулювати серцеві скорочення. Також була гаряча ванна для рук. Її ціль – розширення периферичних судин і зменшення припливу крові до серця. Інструктор робив Валентині масаж голови, верхньої частини тулуба й ніг для зменшення спазму м'язів. З медикаментів ми періодично застосовували сечогінні препарати й кальцій. Який був результат? Про це дізнаєтеся далі.

При захворюванні серця ви можете виконувати наведені вище поради, якщо ваш лікар їх схвалить. Звертайтеся також до Бога в молитві, і Він допоможе вам. «Бо Я – Господь, Бог твій, що держить тебе за правницю й говорить до тебе: Не бійся, – Я тобі поможу» (Ісаї 41:13).

17 вересня

Бог зміцнює слабке серце

«Він зламаносердих лікує, і їхні рани болючі обв'язує» (Псал. 147:3).

– Як ви почуваетесь? – запитав я Валентину наступного дня після обіду. – Дякую, непогано, – відповіла вона. – Звикаю до нової дієти.

Справді, жінці було складно з'їдати лише жменю пророслої пшениці з фруктами або овочами, коли поряд за обіднім столом гості їли апетитний суп або картопляний пиріг. Однак у її поведінці була рішучість, воля й надія на одужання. Жінка регулярно виходила на прогулянки, хоч ходьба давалася їй важко. Позитивний настрій Валентини допомагав і нашому невеликому колективу санаторію вірити, що покращення її здоров'я можливе.

Минув перший тиждень.

– О, я вже втратила кілька кілограмів, – сказала Валентина.

Це було дуже добре, адже її надмірна вага створювала додаткове навантаження на серце. На 1 кг жирової тканини потрібно 1-1,5 км судин. Тому серцю повної людини доводиться докладати більше зусиль, аби проштовхнути кров подовженою судинною магістраллю. У міру зниження ваги скорочується довжина судин і робота серця полегшується. Валентина зауважила, що їй стало легше ходити. Тепер, ідучи дорогою вгору, вона не так часто зупинялася й могла подолати більшу відстань. Нічні судоми в ногах виникали рідко. Та головне – це пульс, який поступово сповільнювався та становив близько 90 ударів за хвилину. Хоч така кількість перевищує норму, але для нашої гості це був гарний результат. Коли серцевий м'яз стає сильнішим, він уповільнює свій ритм і більше відпочиває.

До кінця заїзду Валентина проходила вже понад кілометр. Набряки на ногах значно зменшилися, хоч повністю відмовитися від сечогінних ліків ми не могли. Наближався час повернення додому, але жінці допомогли сплатити ще один заїзд, і вона залишилася. Ми вирішили трохи розширити меню, усе решта залишилося так само. Минуло близько 10 років після цієї історії, і я не можу згадати всі подробиці. Однак запам'яталося, що до кінця другого періоду перебування в санаторії стан жінки значно поліпшився, вага знизилася на 5 кг. Валентина не відчувала звичних болів за грудиною, вона почувалася набагато краще та проходила вже кілька кілометрів. Усі співробітники раділи таким змінам і дякували Богові.

Після приїзду додому Валентина пройшла чергове обстеження в клініці Амосова в Києві. За словами жінки, лікар, який оглядав її, був здивований змінами в її стані й даними УЗД серця. Валентина розповіла йому та ще багатьом своїм знайомим, що Бог зробив у її житті завдяки простим засобам лікування. Після цього випадку з міста, де вона живе, до нас приїжджали її знайомі, які побачили дивовижні зміни в її здоров'ї. Близько року ми підтримували з нею зв'язок, і весь цей час її стан був стабільний. Звичайно, я не можу сказати, що ця жінка зцілилася, але було значне покращення. Важливо зазначити, що Валентина хотіла не лише поліпшити здоров'я, а й розвинути близькі взаємини з Богом. І Господь зміцнив її ослаблене та втомлене серце Своєю цілющою рукою.

Бажаючи зцілення нашого фізичного серця, не забуваймо шукати Бога духовним серцем, тоді Він почує нас. «І ви кликатимете до Мене, і підете, і будете молитися Мені, а Я буду прислуховуватися до вас. І будете шукати Мене, і знайдете, коли шукатимете Мене всім своїм серцем» (Єрем. 29:12, 13).

Для нотаток:

Для нотаток: