

**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»)*

Четвертий квартал 2022 р.

1 жовтня

Апоплексичний удар

*«...Життя та смерть дав я перед вами, благословення та прокляття. І ти вибери життя, щоб жив ти та насіння твоє»
(П. Зак. 30:19).*

«Надвірний радник Семен Петрович Подтикін, ризикуючи обпекти пальці, схопив два верхніх, найгарячіших млинці й апетитно ляснув їх на свою тарілку. Млинці були підсмажені, пористі, пухкі... Підтикін приємно усміхнувся, облив їх гарячим маслом. Потім, ніби розпалюючи свій апетит і насолоджуючись передчуттям, він повільно обмазав їх ікрою. Місця, на які не потрапила ікра, він облив сметаною... Залишалося тепер тільки їсти, чи не так? Але ні!.. Семен Петрович поглянув на діла своїх рук і не задовольнився... Подумавши трохи, він поклав на млинці найжирніший шматок сьомги, кільку й сардинку, потім уже, мліючи і задихаючись, згорнув обидва млинці в трубочку, випив чарку горілки, крикнув, розкрив рота... Але раптом отримав апоплексичний удар» (З розповіді А. П. Чехова «Про тлінність»).

Інсульт – важке захворювання, що нерідко призводить до раптової смерті. У 2012 році в Україні зафіксовано 112 427 інсультів, з них близько 29 тисяч становлять люди працездатного віку. 40-50 % людей, які перенесли інсульт, помирають протягом року, а близько 80 % тих, хто вижив, потребують допомоги рідних. Постає запитання: чи можна уникнути інсульту?

У 20 % випадків інсульт виникає внаслідок крововиливу в мозок. Раптово розривається одна з мозкових артерій, що призводить до загибелі ділянки мозку. Причиною цього може бути вроджена чи набута аневризма судини (розширення та стоншення стінки артерії) або різке та значне підвищення артеріального тиску. Геморагічний інсульт завжди минає важче й має більше наслідків. Людям, які тривалий час страждають на головні болі, слід зробити МРТ головного мозку, щоби перевірити, чи немає аневризми. У разі її виявлення вчасно зроблена операція допоможе запобігти крововиливу в мозок і врятувати життя.

Однак у переважній більшості випадків (80 %) гостре порушення мозкового кровообігу розвивається через раптове припинення припливу крові до мозку – ішемічний інсульт. Цей вид інсульту – наслідок вираженого атеросклерозу судин головного мозку. Унаслідок звуження просвіту мозкових артерій погіршується приплив крові до нервових клітин. Згодом в одній із мозкових артерій формується тромб, який повністю перекриває приплив крові, що призводить до загибелі ділянки мозку. Провісниками ішемічного інсульту можуть бути періодичне запаморочення, тимчасове порушення мовлення або слабкість у кінцівках, значне зниження пам'яті, погіршення координації та уваги.

Під час інсульту людина непритомніє, її обличчя червоніє, на лобі виступає піт, дихання стає хрипким і гучним. Артеріальний тиск, як правило, високий, іноді буває блювання й підвищення температури тіла.

Профілактика інсульту подібна до профілактики серцевого нападу й безпосередньо пов'язана зі способом життя. Її основна мета – формування раціону збалансованого харчування, достатня фізична активність і відмова від шкідливих звичок. Особливо слід звернути увагу на артеріальний тиск (АТ). При підвищенні систолічного артеріального тиску на 10 мм рт. ст. ризик інсульту зростає на 20-30 %, а за наявності цукрового діабету – у 2-6 разів. Куріння та вживання алкоголю також роблять вагомий внесок у розвиток цього захворювання. За даними ВООЗ, 2011 року Україна посідала третє місце у світі за кількістю викурених цигарок на дорослу особу на рік після Греції та Словенії. Щодо алкоголю Україна посідає четверте місце після Молдови, Чехії і Росії.

Апоплексичний удар – це не доля. Завдяки урядовим заходам, спрямованим на пропаганду здорового способу життя, захворюваність на інсульт у США за період з 1969 по 1981 рр. знизилася на 47 %, а в Новій Зеландії за 1981-1991 рр. смертність зменшилася на 25 %. Профілактика інсульту коштує значно менше, ніж будь-яке лікування, але потребує великих зусиль. Замислимося про це та втілимо зміни в житті. «Сьогодні взяв я за свідків проти вас небо й землю, – життя та смерть дав я перед вами, благословення та прокляття. І ти вибери життя, щоб жив ти та насіння твоє» (П. Зак. 30:19).

8 жовтня

Камені як свідки Божої сили

«І встав Яків рано-вранці, і взяв каменя, що поклав був собі в голови, і поставив його за пам'ятника...» (Бут. 28:18).

Ця сім'я приїхала до нас із Донецької області – Валентина Сергіївна (60 років) і її чоловік Павло Аркадійович, який у минулому переніс інсульт. Метою їхнього приїзду було відновлення після ішемічного інсульту. Хвороба, як це часто трапляється, виникла несподівано. Павло Аркадійович увечері ліг спати, а вранці прокинувся та вже не міг підвестися. Викликали швидку допомогу, потім кілька тижнів на лікарняному ліжку – і додому на відновлення. Після лікарні чоловік уже міг повільно ходити, тільки права рука не слухалася, та й говорив насилу. Так минуло близько двох років. За цей час стан Павла Аркадійовича не змінився, до того ж він був у депресії. Часто чоловік просто сидів удома на стільці й нічого не говорив. Якщо хтось із домашніх підходив до нього, щоби поспілкуватися, він починав плакати. За статистичними даними, близько половини людей, які перенесли інсульт, страждають на депресивні розлади.

Сім'я швидко звикла до нашого режиму дня й завжди була разом. Валентина Сергіївна, оптимістична жінка, тримала свого сумного коханого чоловіка під руку, і вони разом гуляли чи сиділи на лавці в тіні дерев. Коли розпочиналися процедури, Павла Аркадійовича передавали у дбайливі руки інструктора Геннадія. Ми робили йому контрастне обтирання правої руки, масаж голови, шийно-комірцевої зони, рук і ніг. Після процедури чоловік деякий час відпочивав, лежачи на кушетці, а Геннадій нерідко грав на гітарі та співав пісні. На його обличчі було видно, що ця «процедура» йому теж подобається. Людям, які страждають на серцево-судинні захворювання, крім рослинної дієти ми додатково призначаємо темний виноградний сік, горіхи, суміш із сухофруктів, часник і подрібнене насіння льону.

Трав'яний збір складаємо так, аби знизити рівень холестерину й розрідити кров. Під час наших щоденних медичних зустрічей ми, крім обговорення здоров'я гостей, молимося за кожного з них, особливо за тяжкохворих, просячи для них зцілення з Божої волі.

Чесно кажучи, я не мав великої надії на покращення здоров'я Павла Аркадійовича. Минуло вже багато часу після інсульту, та й вік був пристойний. Однак десь у другій половині заїзду ми помітили, що він почав усміхатися й говорити впевненіше. До цього він міг вимовити кілька невиразних слів, а тепер з'явилися цілі речення, майже як до інсульту. Його дружина була в нестямі від щастя. Мені складно передати словами радість і захоплення цієї жінки. До того ж хода чоловіка стала впевненішою, покращилися рухи правої руки. Коли таке відбувається, іноді просто не віриш своїм очам.

До кінця заїзду здоров'я Павла Аркадійовича поліпшилося. Він вийшов із депресії і почав краще говорити. Дружина обіцяла знову приїхати з ним і привезти до санаторію шматки червоного граніту для будівництва (їхні родичі працювали десь на кар'єрі). Так і сталося, через якийсь час вони повернулися. Стан чоловіка був добрий. Ці люди уклали завіт із Богом і стали членами християнської Церкви. Вони вірять, що Бог, Якого сповідують співробітники санаторію, допоміг їм відновити здоров'я. Хоч ми не просимо й не чекаємо жодної подяки від наших гостей, але ця сім'я все-таки привезла червоний граніт, який використали для будівництва огорожі. Досі він слугує своєрідним пам'ятником, нагадуючи всім про дивовижний випадок відновлення здоров'я Павла Аркадійовича та про силу Божої любові.

15 жовтня

Небезпечний тиск

«...Ми в усьому бідували: зовні – боротьба, всередині – страх» (2 Кор. 7:5).

Проведемо простий експеримент. У годину пік, коли транспорт переповнений, зайдемо до автобуса, у якому їдуть здебільшого люди середнього та старшого віку. Потім, голосно звертаючись до всіх присутніх, попросимо підняти руки всіх, хто має підвищений артеріальний тиск (АТ). Ми побачимо, що 20 % пасажирів піднімають свої руки вгору. Швидко вимірявши тиск решти людей, ми дізнаємося, що ще у 20 % він підвищений, хоч вони й не підозрювали про це. Як стверджує офіційна статистика, 40 % дорослого населення України має артеріальну гіпертензію (АГ). Проте лікується лише третина, а належним чином контролюють свій тиск лише 6 % чоловіків і 18 % жінок.

АГ вважають найбільш поширеним серцево-судинним захворюванням, яке згодом може призвести до інсульту, хвороби коронарних судин і хронічної серцевої недостатності. Проаналізувавши причини інфаркту серця в 52 країнах світу, учені дійшли висновку, що першим і найнебезпечнішим фактором ризику є куріння, а другим – підвищений кров'яний тиск. При тривалій і неконтрольованій АГ відбувається поступове й непомітне ураження серця, нирок і судин сітківки ока. Недарма це захворювання іноді називають «мовчазним убивцею».

Який тиск безпечний для нашого організму? Треба сказати, що АТ – це величина непостійна й може змінюватися залежно від виду діяльності й навантаження людини. Організм регулює його сам шляхом звуження чи розширення судин, а також посилюючи або уповільнюючи серцеві скорочення. У спокійному стані більшості людей АТ має становити трохи більше 120/80 мм рт. ст. АТ 120/90-140/90 вже є граничним. Артеріальною гіпертензією вважають тиск вищий за 140/90 мм рт. ст.

Яка причина гіпертонії? Близько 5-10 % всіх випадків АТ пов'язані з конкретним захворюванням чи станом, ускладненням якого є підвищення кров'яного тиску. Це можуть бути захворювання нирок, ендокринні порушення, аномалії будови судин, виражений атеросклероз аорти, тривалі стресові ситуації, неврологічні захворювання, прийом деяких медикаментів і вагітність. У більшості випадків (90 %) причина стійкого підвищення кров'яного тиску залишається невідомою, її ще називають первинною гіпертонією. Незважаючи на те, що складно пояснити виникнення первинної гіпертонії, у її розвитку можна виділити основні фактори ризику.

До них належать спадкова схильність, вік, стать, особливості особистості, куріння, обмеження фізичної активності, ожиріння, підвищення рівня небезпечних жирів у крові, часте вживання алкоголю, деякі особливості харчування й надмірне вживання кухонної солі. Докладніше про фактори ризику ми поговоримо далі. Та хочеться відзначити, що не можна ігнорувати високий кров'яний тиск, адже в організмі згодом розвиваються серйозні ускладнення.

Небезпечним для нас є не тільки внутрішній тиск, а й зовнішній. Це можуть бути обставини, люди та критичні ситуації, які намагаються змінити чи придушити наші моральні й релігійні принципи. Навіть якщо ми відчуваємо сильний зовнішній тиск, Біблія навчає нас робити все на совість і по правді. Істина обов'язково переможе, навіть якщо здається, що нею знехтували. «І буде роботою істини – мир, а працею правди – спокійність й безпека навіки» (Ісаї 32:17).

Соліть у міру

«Чи без солі їдять несмачне, чи є смак у білкові яйця?» (Йова 6:6).

«Чи без солі їдять несмачне?» – якось запитав Йов. Так, іноді доводиться так чинити, якщо людина страждає на тяжку форму гіпертонії. У боротьбі із цією хворобою знадобиться значне обмеження продуктів, що містять сіль.

Нині вже ніхто не сумнівається, що надмірне споживання солі є фактором ризику розвитку гіпертонії. До складу солі входить натрій, а його надмірне надходження в кров притягує до себе воду. Зрештою збільшується об'єм крові, що циркулює в організмі, і, звичайно, підвищується тиск. До того ж натрій, накопичуючись на стінках артерій, призводить до їхнього набухання та звуження просвіту. Він робить стінки судин більш чутливими до дії судинозвужувальних речовин, що надходять у кров. Як показали дослідження А. А. Некрасової та її колег, у жителів Закарпаття, які вживають 20-25 г солі на день, АГ розвивається втричі частіше, якщо порівняти з жителями, які споживають з їжею 9-12 г солі щодня. В експериментах на щурах із генетичною схильністю до АГ діста з високим вмістом солі швидко викликає розвиток тяжкої гіпертонії. Ці й інші дані змушують нас переглянути кількість споживаної нами солі.

Добова потреба натрію становить 0,5 г на день, тобто 1/4 ч. л. солі (в 1 ч. л. міститься 6 г солі). Натрій міститься у свіжих овочах, фруктах, горіхах, і ми можемо додавати в їжу 1/2 ч. л. солі (за старими рекомендаціями 1 ч. л.) на день. Суворіше обмеження солі в харчуванні (до 1/5 ч. л. на день) допомагає людям, які страждають на гіпертонію, домогтися поліпшення свого стану. Не у всіх хворих з підвищеним артеріальним тиском обмеження цієї харчової добавки сприяє відчутним результатам. Проте гарний ефект особливо помітний у тих, хто має спадкову схильність до гіпертензії. Важливо зазначити, що помірне вживання продуктів із сіллю

покращує роботу антигіпертензивних препаратів, і це може впливати на прийняту дозу.

Обмежуючи використання солі в приготуванні страв, не забудьте, що деякі продукти з магазину вже містять цю добавку у великій кількості, наприклад, томатний сік, кетчуп, солена риба, майонез, мариновані продукти та ін.

Обмежуючи в дієті натрій, не забудьте вживати достатньо продуктів, що містять калій. Хоч додаткове вживання калію як добавки не сприяє зниженню тиску, але знижує ризик розвитку інсульту й АГ.

У двох сусідніх японських селах, де жителі з'їдали однакову кількість солі, учені помітили різницю в тиску. Виявилося, у жителів села, які з'їдали більше продуктів, що містять калій, тиск був значно нижчий. Калій захищає організм від впливу натрію, виводячи його надлишок через нирки. До продуктів, що містять багато калію, належать сухофрукти, печена картопля й гарбуз, банани, апельсини, груші, фруктові соки. Дослідження показують, що для профілактики й лікування АГ потрібне достатнє вживання магнію (шпинату, пшеничних висівок, вівса, горіхів) і кальцію (насіння кунжуту, горіхів, зелених листових овочів, сухофруктів, апельсинів).

Якщо вам рекомендують вживати їжу з мінімальною кількістю солі, використовуйте для покращення її смакових якостей лимонний сік, часник, цибулю, базилік та інші приправи. Поступово ви звикнете та зможете відчувати задоволення навіть від злегка посолених страв. Так само відбувається зміна наших духовних звичок, коли ми знайомимося з Христом. Поступово гучні розваги й гострі відчуття втрачають для нас свою привабливість, і ми знаходимо задоволення в тихій і спокійній радості. Прояв невеликих знаків уваги й доброти до тих, хто нас оточує, робить наше життя приємним і щасливим.

Самотність і гіпертонія

«Буває самотній, і не має нікого він іншого, сина чи брата у нього нема, та немає кінця всьому зусиллю його... Марнота й оце, і даремна робота воно...» (Екл. 4:8).

– Доброго ранку, лікарю, мені треба з вами поговорити, – сказав чоловік середнього віку своєму лікареві. – Я вже три дні у вашому санаторії веду здоровий спосіб життя, харчуюся корисною їжею, п'ю воду, ходжу на прогулянки, а мій тиск чомусь не знижується.

– А як довго ви страждаєте на гіпертонію? – запитав лікар.

– Близько 20 років, – відповів чоловік. – Звичайно, – поклавши руки на свій об'ємний живіт, продовжив він, – удома я жив зовсім неправильно, але тут уже все по-іншому.

Як правило, ми всі хочемо швидких змін. Однак артеріальна гіпертензія розвивається поступово, і потрібен час, аби високий тиск прийшов у норму або трохи знизився. Існують об'єктивні причини гіпертонії, які неможливо швидко усунути. До них належить зайва вага.

Надмірна маса тіла й АГ досить часто взаємопов'язані. Результати Фремінгемського дослідження показали, що вперше виявлена гіпертензія пов'язана з ожирінням у 70 % чоловіків і в 61 % жінок. Через кожні зайві 4,5 кг маси тіла систолічний тиск підвищується на 4,5 мм рт. ст. Надмірна маса тіла є серйозним фактором, який уже з дитячого віку веде до розвитку гіпертонії і потім продовжує впливати на дорослу людину.

Наступний фактор ризику виникнення артеріальної гіпертензії – гіподинамія. Існує безліч наукових праць, присвячених цьому питанню. Автори багатьох публікацій стверджують, що малорухливий спосіб життя призводить до підвищення артеріального тиску, а фізичні навантаження сприяють його зниженню. Бельгійське дослідження переконливо довело, що регулярна фізична активність допомагає не лише у профілактиці, а й у лікуванні гіпертонії.

При цьому найефективніше допомагають ходьба, плавання та їзда на велосипеді. Силкові вправи, навпаки, можуть призвести до підвищення тиску.

На розвиток АГ впливають куріння, вживання кави й алкоголю. Найбільший спеціаліст у галузі вивчення гіпертонії Каплан (Kaplan, 2001 р.) вважає, що куріння підвищує артеріальний тиск, стимулюючи виділення у кров великої кількості гормону норадреналіну, під впливом якого відбувається звуження судин і посилення частоти серцевих скорочень. Ветеман (Wetteman) і співавтори (1990 р.) встановили, що при вживанні 20-34 г алкоголю на добу ризик виникнення гіпертонії зростає на 40 %, а при прийомі понад 35 г на день – на 90 %. Людям, які страждають на АГ, не слід уживати кофеїн. Після міцної чашки чаю чи кави тиск підвищується вже за кілька хвилин.

Спостереження за хворими, які страждають на АГ, показали, що багато з них має деякі особливості характеру, які підтримують постійну стресову реакцію організму. Ідеться про гнів, постійну тривогу, провину або відчуття власної неповноцінності, приховану недобррозичливість, надмірне марнославство, заздрощі, відсутність порозуміння та ін. У виникненні стресу й негативних емоцій важливу роль відіграє самотність. Учені з Чиказького університету провели опитування 229 американців у віці 50-68 років. У результаті дослідження вони виявили, що самотні люди більш схильні до АГ, ніж ті, хто має сім'ю або друзів. Рівень систолічного АТ у них виявився вищим на 10-30 мм рт. ст. За словами керівника дослідження, взаємозв'язок між артеріальним тиском і самотністю досить сильний і за впливом його можна порівняти з надмірною вагою і нестачею фізичної активності.

Позбутися зайвих кілограмів можна, але як позбутися самотності? Відповідь на це запитання ми знаходимо в Біблії: «Є товариші на розбиття, та є й приятель, більше від брата прив'язаний» (Прип. 18:24). Будьте дружелюбними, простими й відкритими в стосунках з людьми, тоді у вас з'являться справжні друзі й ви не почуватиметеся самотньо.

5 листопада

Лікування гіпертонії

«Коли будете мати віру, як гірчичне зерно, то... нічого не буде для вас неможливого» (Матв. 17:20).

При першій стадії гіпертонії зміна способу життя досить швидко дає відчутні результати. Лікування гіпертонічної хвороби другої і третьої стадій, як правило, не обходиться без лікарських препаратів, які доводиться приймати постійно. Проте і в цій ситуації, якщо дотримуватися рекомендацій, поступово спостерігається стабілізація тиску. У лікуванні гіпертонії особливо допомагає рослинна дієта. У людей, які тривалий час практикують вегетаріанське харчування, артеріальний тиск значно нижчий, ніж у всеїдних. До кінця пояснити цей феномен учені не можуть, але факт залишається фактом. До того ж уживання буряків і бурякового соку, плодів чорноплідної горобини та їхнього соку, часнику, плодів калини, синього винограду й виноградного соку з темних сортів винограду сприяє зниженню тиску.

Якщо ви регулярно приймаєте ліки, то для підтримки печінки вживайте подрібнене насіння розторопші: по 1 ч. л. тричі на день протягом 30 днів – двічі на рік, а також екстракт артишоку: по одній капсулі тричі на день – 30 днів двічі на рік.

Використовуйте гідропроцедури:

1. Найефективнішою (80 % випадків) є гаряча ванна для ніг. Необхідно опустити ноги в миску з водою, температура якої 39 °С, і поступово підвищувати її до 42-44 °С. Використовуйте глибокі відро або миску, щоб гомілки занурилися у воду. Водночас можна покласти гарячу грілку на поперек. Тривалість процедури становить 20-30 хвилин.

2. Покладіть гарячу грілку на область литкових м'язів. Тривалість процедури – 20-30 хвилин.

3. Поставте гірчичники на задню поверхню гомілок на 5-15 хвилин.

4. Покладіть грілку на шийно-комірцеву зону на 20-30 хвилин.

5. Приймайте загальну ванну до пояса або сядьте в миску на 20-30 хвилин. Температура води – до 40 °С. Ці процедури можна застосовувати, якщо людина добре переносить тепло.

6. Загальна тепла ванна (температура 37 °С, 20-30 хвилин) ефективна при початковій стадії гіпертонії, пов'язаній зі стресовою ситуацією, або при підвищенні АТ у клімактеричний період. Аби перевірити вплив водної процедури та її ефект, виміряйте АТ до й після її проведення, а також через кілька годин.

Протипоказанням для теплових процедур є варикозне розширення вен, набряки на ногах, пухлинні захворювання органів малого тазу (фіброміома та ін.), онкологічні захворювання. При зміні способу життя потреба в медикаментах починає зменшуватися. Проте відмінити лікарські препарати потрібно поступово. Щодня вимірюйте артеріальний тиск. Пам'ятайте: показники автоматичних приладів можуть суттєво відрізнятись від справжніх показників. Враховуйте також, що різка зміна погоди й коливання атмосферного тиску можуть спричинити стрибки артеріального тиску.

Якщо ви втомилися від «Лізиноприлу» (лікарського препарату, що знижує тиск), не впадайте у відчай, адже вихід є. Далі ми дізнаємося про досвід людей, яким вдалося перемогти гіпертонію. Нехай нас зміцнить біблійна обітниця: «...Запевняю вас: коли будете мати віру, як гірчичне зерно, то скажете цій горі: Перейди звідси туди! – і вона переїде; і нічого не буде для вас неможливого» (Матв. 17:20).

12 листопада

Гіпертонія – не вирок

«Ісус же сказав йому: Щодо "якщо можеш", то все можливе віруючому!» (Марка 9:23).

Сучасна медицина стверджує: «Підвищений тиск неможливо вилікувати, а лише тимчасово знизити медикаментозно. Приймайте препарати все життя». Я не ставлю під сумнів необхідність контролю високого тиску лікарськими засобами, щоб уникнути серйозних ускладнень. Та водночас хочеться сказати, що діагноз «гіпертонія» – ще не вирок. Працюючи вже понад 10 років у сфері лікувально-профілактичної медицини, я переконався, що зміна способу життя й використання природних засобів лікування часто дають гарні результати і допомагають нормалізувати АТ або суттєво знизити його. Спостерігаючи за людьми, які страждають на гіпертонічну хворобу першої стадії, ми бачимо результат уже в перші дні або тижні перебування в нашому санаторії. А тим, хто має другу або третю стадії гіпертонії, потрібно більше часу, але й у цих людей незабаром відбуваються позитивні зміни. Мені хочеться описати один із випадків, коли АТ нормалізувався дуже швидко, оскільки він особливо запам'ятався.

Теплого літнього дня до нас приїхав 50-річний чоловік, якого звали В'ячеславом. Він привіз із собою пристойний стаж гіпертонічної хвороби третьої стадії, переніс у минулому інфаркт міокарда, мав 25 зайвих кілограмів і 20-річну пристрасть до куріння. Провівши огляд, я виявив, що його АТ – 180/120, і він не приймав жодних медикаментів. Оскільки тиск був підвищений, особливо нижні цифри, то крім рекомендацій щодо простих засобів лікування мені довелося призначити йому антигіпертензивні препарати. Проте, на мій подив, результату від них зовсім не було, його тиск залишався таким самим високим. Не маючи жодного результату,

В'ячеслав перестав пити ліки. Та оскільки його загальний стан був задовільний, я не вмовляв приймати їх.

За кілька днів перебування в санаторії чоловік кинув курити, він багато гуляв, виконував усі призначення. Рановранці, коли багато гостей спало, він вставав і проходив 11 км ще до сніданку. До того ж він багато ходив упродовж дня. У цей період у нашій місцевості зацвіла материнка. Її дрібні фіолетові суцвіття видно було всюди на галявинах за лісом. В'ячеслав дуже любив настій цієї рослини. Для нього це було спогадом із далекого дитинства. Майже цілий день задоволений чоловік блукав лісами й полями в пошуках цієї запашної рослини. До обіду або до вечора він повертався з прогулянки з повним оберемком трави і потім дбайливо розстеляв її під навісом для сушіння. Було видно, що він отримує багато позитивних емоцій.

До кінця тижня загальне самопочуття В'ячеслава помітно поліпшилося, у нього зникла задишка й невелика набряклість на гомілках, але тиск майже не знижувався і залишався досить високим. Я непокоївся, що він так багато ходить, і навіть просив його скоротити маршрути. Проте ніхто не міг його втримати: щоранку він проходив свої 11 км і потім ще стільки в пошуках материнки. Окрім призначених процедур, чоловік робив собі природний гідромасаж. Недалеко від нашого санаторію тече річка, подекуди на її шляху лежить безліч каменів, що викликають сильну течію. В одному з таких місць він знайшов западину, оточену камінням, куди з шумом вливалася вода. В'ячеслав залазив туди й отримував природний гідромасаж. Дізнавшись про цю процедуру, я застеріг його, та оскільки він переносив її добре, ми вирішили не позбавляти чоловіка задоволення.

Час заїзду добігав кінця. Щодня я вимірював йому тиск, але він був стабільно високий. За три дні до від'їзду я зайшов до кімнати В'ячеслава і, як завжди, накачав стрілку тонометра до 200 одиниць. Поступово стрілка почала опускатися вниз: 180, 160, 140, 120... Я не міг повірити своїм вухам: тільки на цифрі 110 почувлися перші удари серця, нижній тиск був 80. Мені

здалося, що чоловік зараз упаде, знепритомнівши, але він почувався добре. Вимірявши ще раз його тиск, я отримав такий самий результат. Це справді була загадка. Нижній підвищений тиск завжди важко знизити, але він був у нормі. Навіть якби він становив 100 чи 90 одиниць, то це вже був би гарний результат, але 80! Потім я вирішив уважно оглянути гостя, послухати легені, серце та зробити ЕКГ. Можливо, його серце ослабло й перестало нормально перекачувати кров, тому тиск упав. Проте на ЕКГ все було стабільно, без змін, якщо не брати до уваги рубець, що залишився на серці після інфаркту.

Наступного дня тиск у В'ячеслава був 120/80. А коли він їхав, то трохи хвилювався, і він підвищився до 140/80. Для мене цей випадок залишається загадкою. Звичайно, наш гість кинув курити, харчувався рослинною їжею, багато гуляв та отримував безліч позитивних емоцій. Та все одно відповісти на запитання: «Що допомогло В'ячеславу?», – складно.

Якщо ви страждаєте на підвищений тиск, пам'ятайте, що це не вирок. Можливо, ваші цифри не прийдуть так швидко в норму, як в описаному випадку, але головне – не зупиняйтеся на досягнутому й вірте, що все можливо. «Ісус же сказав йому: Щодо "якщо можеш", то все можливе віруючому! Тут батько дитини, скрикнувши, зі сльозами вигукнув: Вірю, допоможи моєму невірству!» (Марка 9:23, 24).

19 листопада

Хвороба з різноманітними проявами

«Покликуй до Мене і тобі відповім, і тобі розповім про велике та незрозуміле, чого ти не знаєш!» (Єрем. 33:3).

Обличчя жінки було сумне та трохи злякане. Коли вона ввійшла до кабінету лікаря, було видно, що вона відчуває сильну слабкість. На запитання, що її непокоїть, жінка відповіла, що відчуває нестачу повітря й не може глибоко вдихнути. До того ж у неї часто болить серце, воно то тисне, то пече чи коле. Втрата апетиту й загальна слабкість переслідують її вже кілька місяців. Після комплексного обстеження в лікарні у її фізичному стані не було виявлено жодних відхилень від норми. Як з'ясувалося пізніше, це були прояви нейроциркуляторної дистонії (НЦД) – захворювання, що не належить до категорії небезпечних для життя, але призводить до зниження, а іноді й повної втрати працездатності.

У розвитку НЦД основне значення має тривала психоемоційна напруга, що виникає внаслідок гострих чи хронічних стресових ситуацій. У деяких випадках, особливо у підлітків, захворювання виникає через погані стосунки в школі, сім'ї та з людьми навколо. До розвитку хвороби призводить порушення режиму харчування, перенесені інфекційні захворювання, хронічні інфекції носоглотки. Важливу роль відіграє розумова й фізична перевтома, куріння, часте вживання алкоголю, перегрівання, шум, вібрація, вплив хімічних речовин. Тривалий вплив цих факторів призводить до порушення здатності нервової системи регулювати роботу внутрішніх органів, що проявляється надмірною стимуляцією або, навпаки, зниженням їхньої функції.

НЦД проявляється великою різноманітністю скарг. Від 80 % до 100 % хворих скаржаться на болі в серці – воно нис, коле, давить, пече та ін. Болі виникають, як правило, під час

хвилювання або сильного переживання. При цьому хворі можуть відчувати сильне серцебиття й порушення ритму серця. У всіх пацієнтів з НЦД періодично виникає прискорене дихання, яке посилюється при незначному фізичному навантаженні та хвилюванні. Характерне утруднене дихання, є потреба періодично глибоко вдихнути – так зване «тужливе зітхання». На тлі цих скарг є загальна слабкість вже з самого ранку та зниження настрою. Деякі хворі після сну почуваються млявими, але через 1-2 години їхнє самопочуття покращується, підвищуються працездатність і настрої. До обіду втома знову з'являється, виникає бажання полежати, трохи знижується артеріальний тиск. Короткий денний відпочинок помітно поліпшує їхнє самопочуття. Загальна фізична слабкість супроводжується швидкою розумовою стомлюваністю, зниженням пам'яті, концентрації уваги й вольових якостей.

Хворі на НЦД відрізняються психічною нестійкістю. Вони можуть бути дратівливі, тривожні, недовірливі, невпевнені у своїх учинках, досить похмуро оцінювати своє життя й майбутнє. Нерідко головною скаргою в людини є головний біль, що ніби стискає всю голову, невеликої інтенсивності, але тривалий. Характерна мінливість артеріального тиску: його різке підвищення, а в деяких хворих, навпаки, зниження.

Діагноз НЦД поставити не завжди легко. Часто хвора людина обходить безліч лікарів і приймає різноманітні ліки, щоб упоратися із хворобою. Однак її стан не покращується. Якщо у вашому житті відбувається щось подібне і ви не розумієте, чому так складаються обставини, шукайте відповідь у Господа, і Він свого часу дасть її вам. «Покликуй до Мене і тобі відповім, і тобі розповім про велике та незрозуміле, чого ти не знаєш!» (Єрем. 33:3).

26 листопада

Причини появи варикозних вен

«...Як написано: Які гарні ноги в благовісників миру, в благовісників добра!» (Римл. 10:15).

Завдяки великій мережі вен кров, яка тече від серця по артеріях, досягаючи найвіддаленіших частин тіла, знову повертається до серця, замикаючи коло кровообігу. Частина вен нашого тіла розташована на поверхні, у нормі вони помітні на руках, але є і глибокі, які проходять у глибині м'язів. Будова вен відрізняється від артерій тим, що вони мають у своїй внутрішній стінці безліч клапанів. Коли кров рухається до серця, клапани відкриваються, але коли вона спрямовується назад, вони закриваються, перешкоджаючи її зворотному руху.

Кількість вен у нашому організмі значно перевищує кількість артерій. На відміну від артерій, вени не вражаються атеросклерозом, але можуть надмірно розширюватися, що в медицині називають варикозною хворобою. Сьогодні близько третини жінок і більше 10 % чоловіків у розвинених країнах страждають на варикозне розширення вен. При цьому захворюванні через порушений рух крові по венозній системі виникає застій. Найчастіше розширення вен з'являється на ногах, оскільки відтік крові з нижньої частини тіла відбувається повільніше.

Як правило, варикозне розширення вен розвивається поступово. Спочатку з'являються набряки в області нижньої третини гомілки та стопи, відчуття тяжкості та втоми в ногах, швидка стомлюваність, больові відчуття й судоми в литкових м'язах. Подібні скарги виникають найчастіше до вечора, після сидячої роботи або тривалої ходьби. Згодом з'являються видимі ознаки варикозу: дрібні підшкірні судинні сіточки й зірочки. Часто на ці зміни людина не

звертає особливої уваги, та якщо вчасно розпочати лікування можна уникнути прогресування хвороби.

Далі варикозне розширення вен посилюється, набряки й болі поступово наростають, вени помітно розширюються, при цьому утворюючи болючі на дотик вузли. Шкіра гомілок набуває синюшного забарвлення, потім можуть з'являтися трофічні виразки й венозні тромби.

Причиною варикозного розширення вен може бути спадковість, вроджена слабкість венозних судин, також призводять до його розвитку гормональні зміни при вагітності. Часто розширення вен виникає в тих, хто веде малорухливий спосіб життя. До групи ризику належать люди, чий робочий день минає «на ногах», особливо в спекотному приміщенні, – це продавці, працівники харчоблоку та ін. Часто варикоз виникає у жінок, які часто ходять на високих підборах. До розвитку хвороби призводять і хронічні запори, підняття або носіння важкого, важких сумок, адже при цьому підвищується внутрішньочеревний тиск, що перешкоджає нормальному відтоку крові від ніг.

Якщо наші ноги втрачають свою колишню стрункість і з'являються розширені вени, не треба засмучуватися. Для лікування існують природні засоби й сучасні медичні технології. Однак Біблія говорить, що ноги можуть бути завжди прекрасними, якщо людина використовує їх для проголошення Благої вістки та добрих діл. «...Як написано: Які гарні ноги в благовісників миру, в благовісників добра!» (Римл. 10:15). Нехай наші ноги завжди будуть готові піти туди, де є потреба в допомозі та Благій вістці.

Попередження варикозної хвороби

*«Мої очі постійно до Господа, бо Він з пастки витягує ноги мої»
(Псал. 25:15).*

Якщо ми помічаємо початкові ознаки варикозного розширення вен або маємо схильність до його розвитку, тоді нам потрібно дотримуватися простих правил, аби попередити чи уникнути подальшого розвитку хвороби.

Важливо пам'ятати, що вени не люблять тепла, оскільки це призводить до їхнього розширення та зниження венозного тонусу. Тому людям, які страждають на варикозну хворобу, не рекомендують гарячу ванну, сауну й тривале перебування на сонці. Після загальної ванни або душу корисне обмивання ніг помірно прохолодною водою. Слід звернути увагу й на одяг: уникайте білизни, що сильно стягує талію, а також панчіх і шкарпеток з тугими резинками, які стискають вени, викликаючи набряклість ніг.

Надмірна маса тіла й малорухливість – серйозні фактори ризику. Якщо робота супроводжується довгим сидінням за столом або доводиться довго стояти, слід частіше змінювати положення ніг, крокувати на місці, ставати на носочки або обертати стопи. При цьому не слід сидіти, закинувши ногу на ногу, тому що створюється перешкода на шляху кровотоку. Не забуваймо і про корисні види спорту при варикозній хворобі: плавання, ходьбу, їзду на велосипеді й лижах. Така фізична активність сприяє динамічному скороченню м'язів, проштовхуванню крові по венах, що є гарною профілактикою венозного застою. Якщо ми відчуваємо тяжкість у ногах протягом або наприкінці дня, тоді під час відпочинку та сну ноги слід покласти на подушку або складену ковдру, щоб вони були в піднятому положенні.

У профілактиці варикозного розширення вен при вагітності й після пологів важливим є носіння спеціальної

компресійної білизни, що помірно стискає вени ніг. Однак підібрати її має судинний хірург або лікар-флеболог. Якщо ви приймаєте гормональні препарати, пам'ятайте, що багато з них впливає на роботу вен, знижуючи їхній тонус, тому варто зважати на рівень ризику.

Наведений нижче комплекс вправ рекомендовано для профілактики та при початковому ступені варикозної хвороби. Якщо ж вени значно розширені й ви хворієте давно, то слід проконсультуватися з лікарем.

1. Розслабившись, полежіть на спині із заплющеними очима. При цьому покладіть кілька подушок під ноги так, щоб вони були піднятими під кутом 15-20 градусів.

2. Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах, не відриваючи стоп від підлоги. Повільно видихаючи, втягніть живіт. Потім, повільно вдихаючи, надуйте живіт.

3. Лежачи на спині, по черзі згинайте й розгинайте пальці стоп, потім по черзі згинайте і розгинайте стопи вперед і назад.

4. Лежачи на спині з витягнутими ногами, зробіть глибокий вдих. Видихаючи, зігніть праву ногу, підтягнувши коліно до грудей. Вдихаючи, випряміть ногу вертикально нагору. Видихаючи, опустіть її. Почергово повторюйте цю вправу для кожної ноги.

5. Лежачи на спині, підніміть ноги вертикально вгору, потім поверніть стопи всередину й назовні. Відпочиньте, опустивши ноги, потім знову підніміть нагору та злегка струсіть. Почергово повторіть кілька разів.

Якщо на наших ногах з'являється варикозна сітка, то потрібно якнайшвидше попередити подальший розвиток хвороби. Та якщо наші ноги потрапили в сіті проблем, спокус або несприятливих життєвих обставин, нам необхідно якнайшвидше звернутися по допомогу до Господа, Який здатний розплутати й витягти їх. Тоді ми випробуємо на собі силу обітниці, записаної в псалмі Давида: «Мої очі постійно до Господа, бо Він з пастки витягує ноги мої» (Псал. 25:15).

10 грудня

Лікування розширених вен

«Принесуть трохи води, – і ноги Свої помийте, і спочиньте під деревом» (Бут. 18:4).

Лікування варикозного розширення вен залежить від стадії захворювання. У деяких випадках потрібне оперативне втручання або подібні до нього засоби: лікування лазером, склеротерапія та ін. Хоча ці методи не дають 100 % гарантії лікування, але багатьом людям вони допомагають позбутися хвороби на все життя або на тривалий час. Однак у якому б стані не були розширені вени, можна використовувати прості природні засоби, які допоможуть значно зменшити прояви хвороби.

Серед безлічі рослин, рекомендованих для прийому внутрішньо й використання зовнішньо, найбільш ефективним засобом залишається кінський каштан. Лікувальну дію мають не тільки плоди, а й кора, листя і квіти. Однак плоди мають найбільш виражену терапевтичну дію. Серед безлічі корисних речовин каштан містить цінну хімічну сполуку – есцин. Саме ця речовина в комплексі з флавоноїдами рослини зміцнює стінки вен, має протизапальну та протинабрякову дію.

При регулярному застосуванні препарати з плодів кінського каштана знижують згортання крові, зміцнюють стінки капілярів і попереджають утворення тромбів у венозних судинах. При тривалому лікуванні екстрактом із плодів каштана тромбофлебітів і трофічних виразок, що розвинулися на тлі варикозної хвороби, у хворих зменшуються набряки, поступово відновлюється кровообіг у венах, прискорюється процес загоєння виразок. Застосування препаратів із плодів каштана також рекомендують при геморої, гіпертонічній хворобі й людям із підвищеним згортанням крові.

З аптечних засобів для внутрішнього застосування широко використовують препарати з кінського каштана «Ескузан» та «Есфлазід». Можна також приготувати чай: 1 ч. л. квітів каштана + 1 ст. л. листя вишні + 1 ч. л. буркуну жовтого. Настояйте трави на 0,5 літра води, пийте три рази на день протягом трьох тижнів. Курс лікування – 3-4 рази на рік.

У домашніх умовах можна приготувати ліки з каштана для зовнішнього застосування у вигляді прохолодних ванн або компресів. Потрібно брати тільки верхню частину плодів – коричневу шкірку, адже в ній міститься найбільша кількість корисних речовин. Важливо пам'ятати, що за наявності трофічних

виразок ноги не рекомендовано мочити водою. Якщо людина страждає на будь-яке із хронічних запальних захворювань органів малого таза (циститом, аднекситом, простатитом та ін.), то прохолодні ванни або компреси для ніг краще не робити. У цій ситуації можна використовувати аптечні препарати у вигляді гелю на основі кінського каштана.

1. Візьміть у рівних частинах подрібнену кору та плоди каштана – 50 г. Отриману суміш прокип'ятіть у літрі води протягом пів години, потім процідіть і відіжміть.

2. Візьміть у рівних частинах подрібнену траву буркуну жовтого та плоди каштана – 50 г. Потім приготуйте відвар, як описано вище.

3. Візьміть у рівних частинах молоде листя вишні (або синього винограду), плоди каштана і м'яту перцеву – 50 г. Готуйте так само, але м'яту додайте в кінці, коли відвар буде готовий, і настоюйте, доки не охолоне.

Отриманий відвар використовують у вигляді прохолодних компресів, які накладають на гомілки та стегна протягом 30-60 хвилин. Для цього використовують марлю, складену в кілька шарів, звичайний рушник або бавовняні колготи.

Рекомендують також ванни для ніг з температурою 35-36 градусів. Для цього потрібен високий таз, у який наливають воду до половини гомілок, потім додають лікувальний відвар. Тривалість процедури – 30 хвилин, під час якої добре обливати ноги відваром трав із цього ж таза за допомогою ковшика. Цю процедуру особливо рекомендують у літній період.

Обмивання ніг прохолодною водою в спеку, яке широко використовувалося на Сході, благотворно впливає на вени та знімає втому, даруючи відчуття легкості. Проте існує обмивання, після якого людина відчуває легкість і свіжість не тільки в ногах, а й у серці. Біблія пише, що Сам Господь Христос перед Своїм розп'яттям обмив пильні ноги учнів чистою прохолодною водою, після чого очистилися не лише їхні ноги, а й серця. «Потім налив води до вмивальниці й почав мити ноги учням і обтирати рушником, котрим був підперезаний» (Івана 13:5). Після цього обмивання учні стали ніжнішими, добрішими і між ними вже не було суперечки про те, хто з них більший. Дозволимо ж Господу «мити» й наші серця Його кров'ю, сповідавши Йому свої гріхи та прийнявши Його своїм особистим Спасителем. Тоді ми одержимо душевну чистоту, свіжість і легкість, що додасть сили й нашим ногам.

17 грудня

Що таке стрес?

«І підніс Давид та народ, що з ним, свій голос, та й плакали, аж поки не стало їм сили плакати» (1 Сам. 30:4).

Напевно, немає такої людини, яка не відчувала б стресу у своєму житті. Деякі люди стверджують, що постійно живуть у стані стресу. І справді, у сучасному світі з його нестримним поспіхом, несподіваними обставинами й подіями складно зберігати душевну рівновагу й мир. Однак важливо пам'ятати, що стрес – це не події і не люди, не обставини життя та не всілякі проблеми, а наша реакція на них. Стрес – це не те, що з нами відбувається, а те, як ми реагуємо на те, що відбувається.

Можливо, ви помічали, що в повсякденному житті люди по-різному реагують на ті самі обставини. Один французький художник зобразив, як люди з різним темпераментом ставляться до тієї самої життєвої ситуації. Він намалював людину, яка сидить на лавці, а поруч лежить її головний убір – високий циліндр. Через деякий час до неї підходить інша людина і сідає прямо на капелюх, не помічаючи його. Унаслідок такої помилки фасон капелюха зазнає значних змін – тепер циліндр більше нагадує кепку.

У першому випадку реакція людини дуже бурхлива, вона сильно лютує і трясє свого кривдника, схопивши його за піджак. На другій ілюстрації потерпілий зі скорботним обличчям тримає в руках сплюснутий капелюх і плаче. Третя людина, побачивши зім'ятий головний убір, від душі сміється з його химерної форми. Ну а четверта, подивившись на плескатий капелюх, ніяк не відреагувала й пішла у своїх справах. Та сама ситуація, а люди реагують по-різному. Стрес – це не те, що відбувається з нами в житті, а те, як ми сприймаємо те, що відбувається. Якщо стрес – це наша реакція, тоді людина може змінити її. Адже не завжди можна

змінити обставини чи повороти життя, та зазвичай можна контролювати свою реакцію на них.

Так зробив Давид у справді складній і, здавалося, безвихідній життєвій ситуації. Одного разу, повернувшись з воєнного походу в місто Ціклаг, він виявив, що всі будівлі спалені вогнем, а жінки, діти, худоба й майно захоплені в полон амалікітянами. Народ, побачивши це, здійняв великий крик, і всі довго плакали. А Давид був дуже збентежений, бо народ хотів побити його камінням. У цій відчайдушній і, здавалося, безвихідній ситуації «Давид зміцнився Господом, Богом своїм» (1 Сам. 30:6). Він не впав у відчай, не зневірився й не злякався, а, запитавши Господа, як учинити, отримав відповідь: переслідувати ворога. Хоч Давид і його воїни прийшли втомлені з воєнного походу, але Бог зміцнив їх, і вони погналися за ворогом. Через деякий час невелика армія Давида з чотирьохсот людей раптово напала на численну армію амалікітян. І хоч сили були нерівні, воїни Давида здобули перемогу. Їхні сім'ї повернулися додому, у них нічого не пропало, і навіть майно ворога стало здобиччю Давида. Поразка перетворилася на перемогу, а розчарування та страх – на радість і тріумф. Якщо ви переживаєте стрес, зверніться до Господа, адже для Нього немає безвихідних ситуацій. І пам'ятайте, що стрес – це не те, що з нами відбувається, а те, як ми реагуємо на те, що відбувається.

Стадії стресу

*«Уподобився я пеликанові пустині, я став як той пугач руїн! Я безсонний, і став, немов пташка самотня на даці...»
(Псал. 102:7, 8).*

Причинами стресової реакції людини є різні чинники, їх називають стресорами. Стресори можуть бути фізичні, наприклад, робота в галасливому приміщенні, незвичайні погодні умови. Стресором також може бути людина, раптова хвороба, події в суспільстві й непередбачені життєві обставини. Та незалежно від того, який фактор впливає на нас, наш організм на фізіологічному рівні відчуває ту саму ланцюгову стресову реакцію.

Перша стадія стресу – збудження. У цей момент у кров надходять гормони – адреналін і кортизол, які виробляють наднирники. Ці гормони, подібно до бензину, вилитою у вогонь, викликають полум'яну реакцію організму. Підвищується артеріальний тиск, зростає рівень цукру в крові, частішає дихання, посилюється потовиділення, можливе тремтіння рук і ніг. Цікаво, що на цій стадії стресу людина стає витривалішою, вона відчуває приплив сил, її фізичні здібності зростають у кілька разів. Це захисна реакція організму, спрямована на те, щоби швидко мобілізувати свої можливості й вийти зі складної ситуації.

Друга стадія стресу – напруга. Хоча стресор уже не впливає на людину, але ще певний час в організмі зберігається напруга. Наприклад, прийшовши додому після конфліктної ситуації на роботі, ми можемо ще довго переживати події, на деякий час втратити сон або апетит. У цей момент нам складно сконцентруватися на певній роботі чи розмові із членами сім'ї. Стресор уже не впливає, але організм переживає стрес, відчуваючи тимчасове напруження.

Третя стадія стресу – виснаження. Вона проявляється на емоційному й фізичному рівнях. На стадії виснаження

людина відчуває слабкість, занепад сил, знижується розумова й фізична працездатність, часто загострюються хронічні захворювання. Найчастіше виникає бажання перебувати в тиші та спокої.

Стрес може бути гострий, якщо всі його стадії минають швидко. Та часто стрес буває неінтенсивний, проте тривалий, його ще називають хронічним стресом. При цьому людина відчуває постійну напругу, і стадія виснаження проявиться вже як захворювання. Хронічний стрес підвищує ризик розвитку атеросклерозу й серцевого нападу. За даними Інституту терапії РАН, у 80 % випадків інфаркту міокарда йому передувала або гостра психічна травма, або тривала психічна напруга. Виразкова хвороба шлунка або дванадцятипалої кишки нерідко пов'язана зі стресом. Його негативний вплив знижує роботу імунної системи, тому ризик захворіти на застуду зростає до 90 %, а також часті випадки виникнення злоякісної пухлини. На тлі стресу людина втрачає вагу, інколи ж маса тіла зростає, якщо напруга знімається великою кількістю їжі. Помітно страждає робота головного мозку: знижується пам'ять, здатність до аналізу й логічного мислення, розвивається депресія. В одному з досліджень проаналізували причини скарг людей, які звернулися до сімейного лікаря чи терапевта. Виявилось, що дві третини з них мали проблеми зі здоров'ям через стрес.

Ми не можемо позбутися всіх стресорів, але завжди можемо звернутися до Господа за допомогою в молитві й одержати від Нього силу. У Псал. 45:2, 3 читаємо: «Бог для нас охорона та сила, допомога в негодях, що часто трапляються, тому не лякаємось ми, як трясеться земля, і коли гори зсуваються в серце морів!» Якщо ви зараз відчуваєте стрес, прочитайте цей псалом повністю, прийнявши вірою записані в ньому слова надії та підбадьорення, і не відчувайте себе пеліканом пустелі або самотнім птахом, що сидить на даху.

Для нотаток:

Для нотаток: