

**Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції**

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для
суботнього богослужіння

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

Другий квартал 2024 р.

6 квітня

Лікувальна їжа

«...Ламаючи по домах хліб, у радості й простоті серця приймали їжу» (Дії 2:46).

Дефіцит деяких поживних речовин може супроводжуватися депресією, погіршувати її перебіг або бути причиною нечутливості людини до лікування. Зниження апетиту, що нерідко трапляється під час депресії, аж до відмови від їжі, підвищений потяг до солодкого, вживання алкоголю можуть призвести до серйозної нестачі нутрієнтів. Неповноцінне харчування – це один із факторів ризику розвитку депресії.

Важливий мікроелемент, що має антидепресивну дію, – це магній. Давно відомо, що однією з причин депресивних розладів є недостатнє споживання магнію з їжею. Проведено дослідження, які показують низький рівень магнію у спинномозковій рідині депресивних пацієнтів зі схильністю до суїциду. Через зміну складу споживаної води та їжі, переважання в раціоні рафінованих продуктів й напівфабрикатів кількість магнію, яку споживає людина, знизилася з 450 мг/добу в XIX столітті до 250 мг/добу нині, а норма становить не менше 420 мг для чоловіків та 320 мг для жінок. Досить давно було доведено, що додаткове введення магнію з їжею має антидепресивний ефект у тварин.

Людам, які страждають на депресію, слід вживати достатньо продуктів, що містять магній, це також буде профілактикою рецидиву захворювання. Особливо важливо включити до раціону цільні зернові, горіхи й бобові. У наведених рослинних продуктах вказано вміст магнію на 100 г: картопля – 21 мг, банани – 30 мг, фініки – 35 мг, кукурудза свіжа – 43 мг, шпинат – 58 мг, житній хліб із цільного зерна – 70 мг, пшеничний хліб із цільного зерна – 92 мг, сочевиця – 107 мг, ячмінь – 133 мг, вівсяні пластівці – 139 мг, рис цільний – 157 мг, фісташки – 158 мг, арахіс – 163 мг, грецькі горіхи – 170 мг, біла квасоля – 190 мг, боби – 192 мг, кедрові горіхи – 234 мг, кеш'ю – 260 мг, соєві боби – 280 мг, фундук – 285 мг, мигдаль – 296 мг, зародки пшеничного зерна – 325 мг, насіння соняшнику – 354 мг, пшеничні висівки – 590 мг. Вміст магнію у наведених

продуктах може трохи відрізнятись залежно від особливостей ґрунту, у якому їх вирощують. Зі списку видно, що найбільше магнію міститься в соєвих бобах, фундуку, мигдальних горіхах, соняшниковому насінні, а також у пшеничних висівках.

Наступним мікроелементом, який вважають одним із найцінніших у людському організмі, є цинк. Цинк входить до складу багатьох ферментів, які відповідають за роботу клітин головного мозку. Він бере участь в обміні мелатоніну – гормону, який значною мірою визначає наш настрій. Відомо, що нестача цинку в головному мозку може призвести до втрати апетиту, зниження пізнавальних функцій і деяких неврологічних розладів. Ще в середині 90-х років було показано зв'язок між порушенням обміну цинку й розвитком депресії і тривожних станів. Нещодавні дослідження показали, що цей мікроелемент має самостійний антидепресивний ефект. Добова потреба в ньому для дорослої людини становить 11 мг. Гарними джерелами цинку є цільні злаки (кількість зазначено на 100 г сирого продукту), такі як рис – 1,16 мг, жито – 3,73 мг, овес – 3,97 мг, а також горіхи: фундук – 2,4 мг, волоський горіх – 2,72 мг, мигдаль – 2,92 мг, арахіс – 3,27 мг, кедровий горіх – 4,28 мг, бразильський горіх – 4,59 мг, насіння соняшнику – 5,1 мг кеш'ю – 5,6 мг, насіння гарбуза – 7,56 мг, і бобові: боби – 3,14 мг, горох нут – 3,43 мг, сочевиця – 3,61 мг, сосві боби – 4,9 мг. Незначна кількість цинку також міститься в овочах та фруктах.

Дефіцит магнію і цинку може бути однією з причин пригніченого настрою, тому здорова їжа дуже важлива для профілактики депресії. Сидячи за обіднім столом, ми можемо отримати подвійну користь, якщо розділимо свою трапезу з нашими друзями та близькими людьми. Присмне спілкування за столом не менш важливе, ніж достатня кількість магнію і цинку. Так робили перші християни. Біблія пише: «А всі, які повірили, були разом і мали все спільне... І щодня вони однодушно перебували в храмі та, ламаючи по домах хліб, у радості й простоті серця приймали їжу» (Дії 2:44, 46). У вихідний день приготуйте смачний обід, запросіть друзів до себе – і ви побачите, що цей час буде для вас особливим.

13 квітня

Урізноманітнійте ваш стіл

«Каже їм Ісус: Діти, чи є у вас щось поїсти?» (Івана 21:5).

Вітаміни групи В – незамінні складові для нормальної роботи нервової системи. Серед них можна виділити вітамін В₆, що бере участь в обміні триптофану – амінокислоти, з якої утворюється гормон серотонін, що є антидепресантом. Він також потрібний для хімічних реакцій білків. Що вище споживання білка, то більша потреба організму у вітаміні В₆. Джерела вітаміну В₆ досить різноманітні; це фрукти: авокадо, ананас, банан, виноград, гранат; ягоди: кавун, вишня, полуниця, агрус, чорна смородина, чорниця, шовковиця; овочі: броколі, брюссельська капуста, горох, зелений перець, картопля, кукурудза; горіхи, насіння й цільні зернові.

Амінокислоту триптофан використовують самостійно й у складі продуктів харчування для лікування депресивних розладів. Багато триптофану міститься у твердому сири, але його вживання небажане через вміст великої кількості насичених окислених жирів, що викликають атеросклероз. За вмістом триптофану до твердого сиру наближаються соєві боби й сир тофу, потім ідуть горіхи та різноманітні бобові.

Омега-3 жирні кислоти беруть безпосередню участь в утворенні нейромедіаторів, що і зумовлює їхній антидепресивний ефект. Існують клінічні дослідження, що показують ефективність призначення одного з різновидів омега-3 жирних кислот – ейкозапентаєнної кислоти – при депресії (1-2 г на добу). Багато ейкозапентаєнної кислоти міститься в жирі морських риб і лляній олії. Потрібно подбати, щоб жири не були гіркі й гарної якості.

У 2002 році американська Асоціація психіатрів опублікувала в журналі *American Journal of Psychiatry* результати досліджень, що свідчать про виникнення клінічних депресій у літніх пацієнтів унаслідок нестачі вітаміну В₁₂. Засвоєння цього вітаміну може бути порушено в

цієї групи населення внаслідок тривалого гастриту зі зниженою кислотністю. Дефіцит В₁₂ можливий і при частому вживанні алкоголю, глистяній інвазії, операціях на шлунку, тривалому стресі, у веганів і в деяких інших випадках. Фахівці у сфері психіатрії рекомендують визначення концентрації В₁₂ у крові всім людям, які страждають на депресію, і особливо тим, хто має проблеми зі шлунково-кишковим трактом і чий вік перевищує 50 років. Вітамін В₁₂ міститься лише у тваринних продуктах. Хоч існує можливість засвоєння вітаміну В₁₂ з кишечника внаслідок його синтезу бактеріями, проте людям на веганській дієті рекомендовано приймати його додатково.

Вітамін В₉ (фолієва кислота), необхідний для утворення еритроцитів, а також для підтримання нормальної функції мозку, є важливою частиною спинномозкової рідини. Як самостійний препарат його використовують для лікування депресії і деменції. Фолієва кислота міститься здебільшого у свіжих фруктах, овочах і зелені. Під час термічної обробки її вміст у продуктах значно зменшується.

Намагайтеся зробити ваше харчування різноманітним, з достатнім вмістом необхідних для організму поживних речовин. Якщо ж ви не маєте достатньо коштів і ваш стіл бідний, не сумуйте, адже Господь подбає про вас. У біблійній історії, записаній в Івана 21, ідеться про те, як учні цілу ніч ловили рибу, але нічого не спіймали. Уранці на березі моря вони побачили Ісуса, Який запитав їх: «Діти, чи є у вас щось поїсти? Відповіли йому: Немає. Він же сказав їм: Закиньте невода праворуч човна – і зловите. Вони закинули, і вже не могли витягти його від великої кількості риби... Коли вийшли на землю, бачать, що розкладений жар і лежить на ньому риба й хліб» (Івана 21:5, 6, 9). Якщо ми довіriamo своє життя Господеві, то Він задовольнить наші потреби, як це відбувалося і в житті Його учнів.

Коли болить душа

«Він послав Своє слово, щоб оздоровити їх, і визволив їх від могил!» (Псал. 107:20).

– З прибуттям, раді вас знову бачити, – звернувся я до жінки, яка зайшла до нашого санаторію.

Валентина приїжджала до нас щороку влітку з Білорусі, але цього разу вона приїхала, коли була пізня осінь.

– Я привезла важкохвору, – сказала вона. – У неї глибока депресія.

– Не хвилюйтеся, – відповів я. – До нас уже неодноразово приїжджали з депресією, усе буде добре.

Тоді я й не міг уявити, що станеться далі.

Через деякий час розпочався огляд. Гості заходили одне за одним, інструктори записували призначення та йшли їх виконувати. Через дві години до кабінету ввійшла 30-річна жінка. То була Ірина, знайома нашої гості з Білорусі. Опустивши руки, вона повільно ввійшла до кімнати і сіла навпроти мене. Коли я побачив її ближче, то зрозумів, що це особливий випадок. Обличчя жінки нагадувало воскову фігуру, воно не виражало жодних емоцій. Її очі, здавалося, байдуже дивилися кудись удалечінь.

– Добрий день, – привітався я. Жінка мовчала. – Як ви доїхали? – Але вона не відповідала. – Скажіть, що вас непокоїть?

Нарешті Ірина, повернувши голову, подивилася на мене. На її очі навернулися сльози, потім вони потекли по щоках, і жінка, ридаючи, відповіла: «У мене душа болить». Я почекав кілька хвилин, але потім зрозумів, що зараз говорити, а тим паче проводити огляд марно. Потрібно було якось переключити її увагу.

– Ходімо на вулицю і трохи пройдемося, – запропонував я Ірині.

Жінка слухняно встала і, схлипуючи, пішла за мною.

Ми вийшли у двір, погода була просто жахлива. Похмурі сірі хмари, здавалося, висіли над нашими головами. Асфальт і земля були мокрими та вкритими великими калюжами після нещодавнього дощу. На деревах не було жодного листочка. Отже,

природа не дуже надихала нас того дня. Я вирішив підійти до ялинок, які росли неподалік.

– Зверніть увагу, голки на цих ялинках мають блакитний відтінок, вони не просто зелені, – сказав я їй.

На моє прохання жінка байдуже подивилася на мокрі кудлаті гілки. Ми пішли далі.

– А ось тут у нас росте зіфіус, – продовжив я. – Це таке дерево чи кущ, на якому влітку виростають невеликі фініки. Ще його називають китайським фініком. Проте його плоди не такі солодкі, як справжні плоди фінікового дерева.

Хоч зіфіус дає цікаві плоди, але навіть улітку ця рослина не дуже гарна. А того дня це було кілька високих гілок з голками на них. Обійшовши наш невеликий парк, ми зупинилися біля невеликих кущів гібіскусу.

– Подивіться на ці кущі, це китайська троянда. Незабаром на них розпусяться гарні білі й червоні квіти, – продовжив я свою екскурсію.

Ірина, подивившись на мене, відчайдушно сказала: «Ви не розумієте, у мене душа болить».

Що робити, якщо болить душа? Якщо болять суглоби, їх можна зігріти припарками. Якщо болить шлунок, є трав'яні настої. Якщо болить горло, можна використовувати компрес і гарячу ванну для ніг. Але що робити, якщо болить душа? Куди класти припарку чи компрес? Як проникнути в душу та зцілити її?

Тоді я глибоко замислився над цим непростим запитанням, і Бог давав мені відповідь. У Біблії написано: «Він послав Своє слово, щоб оздоровити їх, і визволив їх від могили» (Псал. 107:20). Боже Слово завжди зцілює розум. Навіть людське слово справляє сильний вплив. Люди говорять: «Словом можна поранити, а можна зцілити». Тим паче Боже Слово, прийняте з вірою, зцілює наш розум і почуття. Воно, як роса, зрошує спрагле, втомлене і зневірене серце. Наскільки ж важливо щодня наповнятися цим Словом. Для того щоб померти, зовсім не обов'язково випити отруту. Просто перестаньте їсти – і це станеться. Подібне відбувається і в духовному житті. Відмовляючись наповнятися хлібом життя, ми поступово духовно вмираємо. Щодня насичуючись ним, ми оживаємо й отримуємо зцілення. Якщо ви страждаєте на депресію – наповняйтеся Словом життя. Воно глибоко проникне у ваші думки й почуття, зціливши їх.

Міст через Золоту протоку

«(Ілля) подався в пустелю. Подолавши відстань шляху одного дня ходьби, він зупинився, сів під кущем ялівцю, і просив собі смерті, говорячи: Вже досить, Господи! Візьми моє життя...» (1 Цар. 19:4).

Прийшовши з вулиці, ми з Іриною повернулися до кабінету і все-таки провели невеликий огляд. Її фізичний стан був задовільний. Жінка страждала на безсоння, втрату апетиту і кілька місяців поспіль перебувала у пригніченому стані. Вона приймала антидепресанти, але ефекту не було. Удома на неї чекали чоловік і двос дітей. Однак жінка втратила цікавість до всього: сім'ї, роботи та друзів. Ситуація здавалася безвихідною.

Наступного дня Ірина ввійшла до мого кабінету й сказала, що щось відбувається з її обличчям. Під час розмови я побачив, як її губи згорнулися в трубочку, вона намагалася їх розімкнути, але робила це насилу. Її обличчя перекошилося, здавалося, що вона кривляється. Пізніше стало зрозуміло, що в жінки виникають судоми мімичної мускулатури. Причина цього полягала у її медикаментах. Дорогою в автобусі вона пила їх безконтрольно, тому виникли певні побічні ефекти. Я намагався заспокоїти нашу гостю, але це не подіяло. День минув складно, усі працівники непокоїлися за Ірину й багато молилися. Процедури жінка сприйняла добре, вона навіть ходила гуляти, але її стан майже не змінювався.

Настав третій день. Похмура погода відповідала ситуації, у якій ми опинилися. Зустрівшись вкотре з Іриною, я зрозумів, що позитивних змін у її стані немає. Вона майже не їла і була настільки пригніченою, що це викликало жаль у всіх, хто з нею зустрічався. Після розмови мені навіть здалося, що їй стає гірше. Коли жінка пішла до свого номера, я знову молився за неї. Раптом моє серце охопила тривога. Піднявшись на другий поверх, я вирішив зайти до її кімнати. На мій стукіт ніхто не відповідав. Постукавши ще кілька разів і не отримавши відповіді, я відчинив двері й увійшов. У кімнаті нікого не було, речі Ірини безладно лежали на ліжку та стільці. Відчуваючи все більшу тривогу, я відчинив двері санвузла і побачив те, що запам'яталося мені на все життя. На кахельній підлозі сиділа Ірина і бритвою намагалася перерізати вени на

передпліччі. Було видно вже кілька порізів і перші краплі крові. На щастя, бритва була не дуже гостра, тож жінка не змогла зробити розріз швидко.

Перш ніж я встиг щось зробити або сказати, до санвузла забігла Наталія, її інструктор. Вона була здивована не менше за мене, побачивши, що сталося. Крикнувши на ходу: «Ти що надумала!», вона забрала в жінки бритву. Вивівши Ірину із санвузла, ми поклали її на ліжку. Я попросив Наталію побути з нею, а потім провести заплановані процедури. Широ кажучи, я не був готовий до таких подій. Мені згадалися слова, які я сказав на початку: «Не переживайте. До нас уже неодноразово приїжджали з депресією, усе буде добре».

Нерідко люди, які страждають на тяжку депресію, вчиняють суїцид. У місті Сан-Франциско 1937 року збудували величезний висячий міст через Золоту протоку. Ця гігантська споруда завдовжки 1970 м, що височіє на 67 м над поверхнею води, незабаром здобула сумну популярність. За неофіційними даними, уже понад 1200 осіб наклали на себе руки, кинувшись у воду. Переважна більшість людей, які стрибали з мосту в протоку, гинули. Проте близько 20 осіб дивом вижили після падіння. Розповідають, що один чоловік вирішив зустрітися з ними й поставити їм кілька запитань. Він здивувався, що всі ці люди дали однакові відповіді. Усі, хто вижив, були раді, що залишилися живими, хоч тепер через отримані переломи і травми вони перебували в гіршому стані, ніж до суїциду. На запитання, коли вони зрозуміли, що припустилися помилки, усі відповіли: тієї миті, коли зробили перший крок з мосту. Проте було вже пізно.

Нині на цьому мосту встановлені спеціальні телефони, щоб могли звернутися по допомогу до служби довіри всі, хто прийшов на це місце з думкою покінчити з життям. Можливо, борючись із депресією або відчуваючи сильне потрясіння, ми теж можемо мати подібні думки. Важливо відкинути їх і звернутися до Бога в молитві. Пам'ятайте: ті, хто вижив, останньої миті усвідомили, що припустилися помилки. Одного разу пророк Ілля просив собі смерті, але пізніше він був живим узятий на Небо. «...Раптом з'явилися вогненна колісниця і такі ж вогненні коні й розділили їх між собою. Тож у вихорі Ілля був піднятий на небо» (2 Цар. 2:11). Цінуйте своє життя, ніколи не впадайте в розпач і пам'ятайте, що в Бога щодо вас є найкращі плани.

4 травня

Ніколи не здавайтесь

«І Ти обернув мій плач на радість, Ти зняв з мене веретище, і підперезав мене радістю» (Псал. 30:12).

Після спроби Ірини перерізати собі вени я замислився, що робити далі. Ми вирішили не залишати її ні на хвилину. Цілий день з нею хтось був поряд. Інші гості в санаторії і не здогадувалися про події, що відбувалися, але більшість співробітників відчувала цими днями напругу.

Минув четвертий, потім настав п'ятий день заїзду. Стан жінки залишався тяжким, без особливих змін. Здавалося, що наші зусилля й молитви не мали жодного впливу. Того дня Валентина, яка супроводжувала нашу гостю з депресією, сказала, що Ірина збирається їхати додому. Ця звістка, незважаючи на проблеми, була неприємна. Зазвичай люди, які приїжджають до нас на лікування, відновлюють чи покращують своє здоров'я. Я спробував поговорити з Іриною і підбадьорити її, але все було марно. Жінка була пригнічена й остаточно вирішила їхати.

До від'їзду залишалася година. Я сидів у своєму кабінеті, відчуваючи смуток і розчарування. Хтось постукав у двері. До кабінету ввійшла Ірина. Коли я побачив її обличчя, то був дуже здивований. На ньому сяяла усмішка. За ці дні жінка жодного разу не усміхнулася. Зміна була разюча.

– Я не знаю чому, але мені стало легше, – сказала жінка, – ми залишаємося і будемо до кінця заїзду.

Так, це була справді приємна несподіванка. Через кілька днів я поговорив з Іриною і запитав, чому її настрій змінився. Жінка відповіла, що до кінця не може пояснити. Однак того дня, коли вона лежала на масажному столі, інструктор Наталя вмовляла її залишитися так, ніби була її близькою людиною. Хоч Ірина й раніше відчувала турботу, доброту й увагу з боку ближніх, але саме тоді Бог по-особливому торкнувся її серця.

Мені здається, існує одна цікава особливість функціонування нервової системи, що особливо проявляється при депресії. Якийсь час людина «поглинає» позитивний зовнішній вплив без видимого ефекту. Її емоції та почуття певний час не змінюються. Цей процес можна порівняти з кубиком льоду, який, якщо покласти його на сонце, поглинатиме тепло, але ще залишатиметься льодом. Однак через деякий час настане переломний момент – і він розтане. Людина, яка страждає на депресію, довгий час може «поглинати» доброту, турботу й увагу, залишаючись при цьому пригніченою. Однак потім, після подолання критичної точки, настають позитивні зміни.

Так само відбуваються зміни в інший бік. Весела й життєрадісна людина відчуває негативний зовнішній вплив: одна непрємна звістка, потім інша, погане ставлення ближніх та ін. Здається, внутрішньо нічого не змінюється. Але якщо так продовжується далі й немає позитивних емоцій, виникають розчарування, пригнічення й депресія.

Тому важливо навчитися, незважаючи на негативний зовнішній вплив, отримувати й помічати позитивне. До появи депресії Ірина була життєрадісною та активною. Вона виховувала двох маленьких дітей, відчуваючи при цьому нестачу сну й відпочинку. Потім їхня родина розмінювала квартиру і втратила багато грошей. До того ж жінка захворіла на грип і тяжко перенесла інфекцію. Унаслідок усіх цих негативних факторів виникла депресія.

Друга частина заїзду минула значно краще: жінка більше гуляла, була товариською і навіть просила чимось зайнятися, трохи попрацювати. Я не можу сказати, що вона повністю відновилася, але це була інша людина. Наприкінці заїзду ми робимо загальну фотографію на згадку про наших гостей. Її дарують кожному, хто приїхав до нас, і залишають одну в альбомі. Хоч минуло вже багато років після цієї історії, але досі в моїй пам'яті збереглося радісне обличчя Ірини, яке свідчить про Божу силу змінювати людські серця.

11 травня

Від чого залежить чоловіче здоров'я

«Краще жити самотнім у пустелі, ніж зі сварливою та гнівливою жінкою» (Притчі 21:19).

Передміхурова залоза – один із найважливіших органів репродуктивної системи чоловіка. Цей невеликий орган, що формою нагадує плід каштана, важливий для забезпечення нормального складу сім'яної рідини. Основною функцією простати є вироблення прозорої, трохи лужної рідини – простатичного соку. При порушенні функції передміхурової залози можливе погіршення рухливості чоловічих статевих клітин – сперматозоїдів, що є однією із причин безпліддя у чоловіків. Простата розташована під сечовим міхуром в області його шийки й охоплює своєю товщею початковий відділ сечівника. При виникненні аденоми передміхурової залози, коли її тканина значно розростається, сечівник здавлюється, а сечовиділення утруднюється. Це одна з найбільш поширених проблем, що виникають у чоловіків середнього та старшого віку.

Сама залоза складається із залозистої тканини, клітини якої виробляють простатичний сік, і м'язової. Усередині залозистої тканини розташовані протоки, між якими проходять волокна м'язової тканини. Функція м'язової тканини полягає в тому, щоб при її скороченні відбувався кращий відтік простатичної рідини по протоках. Це запобігає застою і розвитку простатиту. Здоров'ю простати сприяє повноцінна фізична активність, коли посилюється кровообіг у залозі, а скорочення м'язових волокон відбувається активніше. Під час розвитку інфекційного простатиту простатичний сік містить хвороботворні бактерії, які можуть передаватися статевим шляхом. У складі соку передміхурової залози здебільшого містяться жироподібні речовини –

фосфоліпіди й холестерол, ферменти, лимонна кислота й велика кількість цинку. Ці речовини є живильним середовищем для сперматозоїдів, коли вони залишають чоловічий організм. Він може втрачати велику кількість цинку у разі надто активного інтимного життя, при цьому мозок відчуває нестачу цього важливого мікроелемента. Значний і тривалий дефіцит цинку може бути причиною психічних порушень, невмотивованої зміни настрою та розвитку депресії у чоловіків.

Серед хвороб простати можна виділити дві основні групи: запальні – простатити – і пухлинні захворювання. Серед пухлинних захворювань слід зазначити аденому й рак передміхурової залози. Щоб уникнути наведених проблем, необхідно пам'ятати, що здоров'я передміхурової залози багато в чому залежить від правильного харчування, достатньої фізичної активності, чистоти в інтимних стосунках і збереження цього органа в постійному теплі, уникнення його переохолодження.

Здоров'я чоловіка багато в чому залежить від роботи передміхурової залози, але більш значущий вплив справляють сімейні стосунки. Дружина може продовжити життя свого чоловіка, а може й скоротити. Соломон пише: «Краще жити самотнім у пустелі, ніж зі сварливою та гнівливою жінкою» (Притчі 21:19). Це не означає: якщо ваша дружина занадто прискіплива і любить сваритися, то потрібно втекти від неї у далеку пустелю. Проте ці слова свідчать про силу впливу людей, які живуть під одним дахом. Апостол Павло, хоч і не мав своєї сім'ї, дав таку пораду: «Дружини, слухайтеся своїх чоловіків, як личить у Господі. Чоловіки, любіть дружин і не будьте суворі до них» (Колос. 3:18, 19). Якщо прислухатися до цих мудрих слів, тоді здоров'я не тільки чоловіка, а й дружини буде найкращим, а дім стане більш привабливим місцем, ніж пустеля.

18 травня

Найбільша небезпека для чоловіка

«Бо з губ чужої жінки капає мед, її уста масніші за оливу» (Притчі 5:3).

Найбільша проблема й найбільша небезпека для сучасного чоловіка – це запалення передміхурової залози, або простатит. Тільки за офіційною статистикою, на це захворювання страждають від 30 % до 65 % чоловіків віком від 25 років.

Розрізняють простатит застійного характеру, при якому відбувається застій крові в малому тазі й секрету в самій залозі, та інфекційний, причиною якого стають інфекції, що передаються статевим шляхом. Щоб визначити причину хвороби, потрібно пройти додаткове урологічне обстеження. Це захворювання найчастіше протікає у хронічній формі, періодично проявляється болями в нижній частині живота, частим і болючим сечовипусканням та іншими неприємними симптомами.

Щоб вилікувати або зменшити прояви хвороби, слід дотримуватися правильної дієти, яка повинна виключати гостру, солону та пряну їжу, алкогольні й газовані напої. За наявності запорів важливо налагодити нормальну роботу кишечника, врегулювати випорожнення. Особливо рекомендовано активний руховий режим, фізичні вправи, які сприяють скороченню м'язового дна таза. Якщо у вас сидяча робота і немає змоги активно виконувати фізичні вправи, намагайтеся хоча б один раз на годину вставати, ходити, розминатися. Це допоможе уникнути застою крові в малому тазі та простаті. Не переохолоджуйтеся, одягайтеся досить тепло. У жодному разі не сидіть на холодних поверхнях.

Простатит є реальною загрозою для здоров'я чоловіка і може спричинити безпліддя. Проте значно більшу загрозу становлять уста чужої дружини: «Бо з губ чужої жінки капає

мед, її уста масніші за оливу, але наслідки від неї гіркі, як полин, – гострі, як той двосічний меч» (Притчі 5:3, 4). Яке актуальне це біблійне висловлювання для нас! Не забуваймо про цю головну небезпеку, яка стала причиною падіння навіть найсильніших героїв Біблії, таких як Самсон і Давид. «Бо під кінець стогнатимеш, – коли твій організм і все твоє тіло будуть виснажені, і ти скажеш: Чому ж я знехтував повчанням і моє серце злегковажило застереженням? Я не прислухався до слів моїх учителів, і не прихилив свого вуха до повчань моїх наставників» (Притчі 5:11-13).

25 травня

П'ять порад при аденомі простати

*«У мене є порада і здоровий глузд, – у мене розум, і в мене сила»
(Притчі 8:14).*

Аденома передміхурової залози – це доброякісне збільшення простати, що призводить до утруднення руху сечі сечовипускальним каналом. Причини розвитку аденоми досі невідомі. Припускають, що це наслідок зміни гормонального балансу в організмі чоловіка, який старіє. Чималу роль відводять і генетичній схильності. Передміхурова залоза чоловіків збільшується з віком. До 50 років приблизно 50 % чоловіків мають збільшену простату. А до 80 років їхня кількість зростає до 90 %. Не завжди збільшена передміхурова залоза викликає скарги. Іноді про існування хвороби чоловік може не здогадуватися. Однак у міру розростання аденоми виникають серйозні проблеми із сечовипусканням.

Нині є оперативне лікування аденоми простати, яке може включати незначне втручання або радикальне. Останнім часом використовують лікування лазером. Однак чоловікам із цим діагнозом важливо прислухатися до рекомендацій, які допоможуть їм віддалити або уникнути оперативного лікування, а також запобігти ускладненням аденоми – гострій затримці сечовипускання.

Порада № 1. Намагайтеся уникати переохолодження, оскільки воно часто провокує запалення простати й набряк шийки сечового міхура. Стежте, щоб ноги завжди були теплими й сухими, одягайтеся, зважаючи на погоду. Уникайте купання в холодній воді. Якщо з'являється позив до сечовипускання, якнайшвидше йдіть до туалету, не затримуйте спорожнення сечового міхура.

Порада № 2. Уникайте вживання алкоголю навіть у невеликих дозах, оскільки він може спричинити гостру затримку сечі. Доведеться забути і про газовані напої, міцний чай, какао й каву. Слід відмовитися від копчених продуктів, прянощів, усіх приправ, гострих закусок і смажених страв. Вони подразнюють слизові оболонки сечовивідних шляхів. Відмовтеся від тваринних жирів, віддавайте перевагу рослинним оліям.

Порада № 3. Стежте за регулярним випорожненням кишечника. Якщо виникають проблеми з випорожненням, додайте до раціону їжу з проносною дією, наприклад, страви з буряка, чорнослив, інжир, ламінарію, висівки, оливкову олію. Вживайте продукти, що містять багато цинку й селену: насіння соняшнику, гарбуза, горіхи, коріння селери та пастернаку.

Порада № 4. Візьміть за правило більшу частину рідини випивати вранці та вдень, а після шостої години вечора взагалі не пити. Це допоможе зменшити до мінімуму нічні пробудження. При цьому не слід обмежувати кількість випитої води.

Порада № 5. Пийте трав'яний відвар із кореня кропиви: 1 ч. л. на 1 склянку води на день. Пити його потрібно курсом 1 місяць, потім перерва – 10 днів. Можна використовувати аптечні форми рослини: капсули чи таблетки. Корінь кропиви зазвичай усуває симптоми, викликані збільшеною простатою, хоч його прийом не зменшує її розмірів.

Дотримуючись цих порад, чоловік, який страждає на аденому, зможе допомогти собі. І кожен чоловік може допомогти собі та своїй сім'ї, коли виникають різні скрутні ситуації в житті, якщо звертатиметься до мудрості, записаної у Біблії. Якщо сьогодні ви потребуєте поради і стоїте перед розв'язанням складного завдання, помоліться і розгорніть Біблію, у ній ви знайдете для себе безпомилкову пораду. «У мене є порада і здоровий глузд, – у мене розум, і в мене сила» (Притчі 8:14).

1 червня

Діагностика раку простати

«Але я пізнав гріх тільки через Закон» (Римл. 7:7).

Онкологічна статистика свідчить про зростання частоти виникнення раку простати, який уже випереджає такі захворювання, як рак легень і рак шлунка. У звітах Європейського товариства за 2002 рік ішлося про 85 000 нових випадків захворювання раком простати, а 2006 року зареєстровано 345 900 випадків цього захворювання. Рак передміхурової залози виникає здебільшого в чоловіків старшого віку, близько 60 % діагнозів ставлять тим, кому вже за 70 років. Значно рідше хвороба розвивається в тих чоловіків, кому ще немає 50, а дуже рідко – у 40 і 30 років.

Скарги при раку простати, як правило, незначні. Іноді з'являється непрохідність сечових шляхів чи кров у сечі. На жаль, першим симптомом може бути поява болю в кістках, що свідчить про метастази. Найчастіше ракова пухлина простати росте повільно і не проявляється жодними симптомами. Деякі чоловіки, маючи злоякісні клітини в цьому органі, помирають від інших причин, іноді навіть не підозрюючи про своє захворювання. За умови своєчасного звернення до лікаря, коли раковий процес обмежений лише передміхуровою залозою, можливе цілковите одужання. Та щойно пухлина починає розвиватися агресивно, а це можливо на будь-якій стадії захворювання, ракові клітини переходять на інші тканини й органи, і це дуже небезпечно.

Нині у світі існує програма ранньої діагностики раку передміхурової залози, що включає пальцеве ректальне дослідження простати, трансректальне ультразвукове дослідження, визначення рівня простатспецифічного антигену (ПСА). При проведенні наведених вище обстежень, якщо виникає підозра на наявність ракової пухлини,

проводять біопсію тканини простати, що остаточно допомагає поставити діагноз.

Американське товариство з вивчення раку рекомендує тест на ПСА для всіх чоловіків віком від 50 років. Це дає змогу виявити хворобу на ранній стадії, коли ще немає жодних скарг. ПСА – це речовина, що виробляється клітинами передміхурової залози. Вона є необхідним компонентом сім'яної рідини, але її частина потрапляє в кров. Нормальний фізіологічний рівень ПСА у чоловіків віком 40-49 років становить 0-2,5 нг/мл; 50–59 років – 0-3,5 нг/мл; 60–69 років – 0-4,5 нг/мл; 70–79 років – 0-6,5 нг/мл. Збільшення концентрації ПСА в крові відбувається при пошкодженні передміхурової залози та збільшенні її проникності. Таке може траплятися при аденомі, простатиті, травматичних ушкодженнях і злоякісній пухлині цього органа. Підвищення рівня ПСА не є прямим доказом того, що виник рак. Та якщо рівень високий, необхідно провести додаткові обстеження. Переважну більшість випадків раку діагностують, коли значення ПСА є у проміжку від 4 нг/мл до 10 нг/мл. При цьому чоловік може і не відчувати жодних симптомів, які свідчили б про проблеми з простатою.

Людина може й не знати про серйозну проблему, доки не буде проведено медичне обстеження. Схоже відбувається і в духовному житті, адже ми можемо і не здогадуватися про свої гріхи. Божий Закон у цьому випадку є точним засобом діагностики. Біблія говорить: «Але я пізнав гріх тільки через Закон. Я не знав би пожадливості, якби Закон не говорив: Не пожадай» (Римл. 7:7). Однак Закон не може зцілити від гріха, як і медична діагностика не допоможе одужати від раку. Добра ж звістка полягає в тому, що завдяки вірі в Христа ми отримуємо духовне зцілення.

8 червня

Чи безпечна пластикова тара?

«Живий Господь! Благословенна Скеля моя!» (Псал. 18:47).

Хімічна речовина бісфенол А, низький рівень якого виявлено у пластиковій тарі, підвищує ризик певних захворювань передміхурової залози. Такі дані отримали дослідники з Медичної школи при Університеті Південної Дакоти (США). Хоч експеримент проводився на мишах, дослідники попереджають, що аналогічні висновки можуть стосуватися і чоловіків, оскільки рівень впливу речовини на лабораторних тварин був нижчим, ніж реальний рівень впливу на організм дитини. За даними Агентства захисту довкілля США, бісфенол А вважається безпечним, але наявність його в крові мишей навіть у низьких концентраціях призводила до вад розвитку передміхурової залози. Це дає підстави припускати високу ймовірність розвитку раку передміхурової залози у чоловіків, в організм яких довгий час надходила ця хімічна речовина. Хоч досі немає прямих доказів, що пластик є причиною виникнення раку простати, але й виключити це не можна. Тому використовуйте для тривалого зберігання їжі та води не пластикову, а скляну тару. Не користуйтеся багато разів одноразовим пластиковим посудом. Уникайте тривалого зберігання, особливо гарячої їжі, у пластикових контейнерах.

Переконаливою причиною розвитку раку простати є вживання їжі з високим вмістом жирів, особливо тваринного походження. Дослідження, проведені в Японії, показують, що рак передміхурової залози у чоловіків у цій країні виникає украй рідко – 14 випадків на 100 тисяч осіб. Однак ті самі японці, які емігрували на Гаваї, страждають на це захворювання в 11 разів частіше – 154 випадки на 100 тисяч. Особливість дієти японців – це низький вміст жиру в їжі – 20-40 г на добу. Тимчасом як на Гаваях вони вживають традиційні для цієї місцевості страви з високим вмістом

жирів – 160-180 г на добу. Це дослідження й багато інших показують, що тваринний жир, який вживають у великих кількостях, є причиною зростання рівня захворюваності зляжкісними пухлинами простати.

Учені із Центру раку Університету Північної Каліфорнії провели дослідження, результати якого показали, що ризик виникнення раку простати може бути зменшений на 65 %, якщо чоловіки з певним генетичним набором достатньо перебуватимуть на сонці. Дослідники виявили, що вітамін D, який утворюється під впливом сонячних променів, використовується передміхуровою залозою для розвитку її клітин. А за наявності ракових клітин він перешкоджає їхньому поділу й поширенню в інші частини організму.

Правильне харчування й достатня кількість сонячного світла слугуватимуть захистом для чоловіків від серйозного захворювання. Проте в житті іноді чатують небезпеки, від яких може захистити тільки Господь. Давид заспівав Богові пісню вдячності, коли Він визволив його від смерті й ворогів: «Люблю Тебе, Господи, – Сило моя! Господь – моя Скеля й моя надійна опора; мій Спаситель і мій Бог, – моя Скеля, на яку я надіятимусь. Він мій щит, ріг мого спасіння і мій притулок... Живий Господь! Благословенна Скеля моя! Нехай звеличиться Бог мого спасіння!» (Псал. 18:2, 3, 47). Пам'ятайте, що в нашому житті лише Господь – надійний і міцний захист. Нехай і сьогодні Він буде для нас опорою та притулком.

15 червня

Допомога при раку простати

«Моя поміч від Господа, Котрий створив небо і землю» (Псал. 121:2).

Серед відомих нині факторів ризику виникнення раку передміхурової залози можна виділити вік, оскільки хвороба частіше діагностується після 50 років. Не останню роль відіграє спадковість. Ризик захворіти на рак зростає удвічі, якщо найближчий родич страждав на це захворювання. Якщо рак простати діагностовано у трьох найближчих родичів, тоді ризик зростає уже вдев'ятеро. Якщо говорити про расові відмінності, то в афроамериканців захворювання виникає майже удвічі частіше, ніж у білих.

Якщо у вас є один або кілька наведених вище факторів ризику, тоді будьте особливо уважні до наступних рекомендацій. Зверніть увагу на харчування: вживання тваринних жирів (вершкового масла, смальцю, твердого сиру, жирного м'яса) підвищує ризик виникнення раку. Навпаки, низький вміст або відсутність тваринного жиру зводить його до мінімуму. Надлишок жирів стимулює вироблення тестостерону – статевого гормону, який може служити поштовхом до утворення ракових клітин або інтенсивного поділу вже утворених.

Вживайте продукти із соєвих бобів, що містять ізофлавоноїди, фітоестрогени, інгібітор трипсину. Ці речовини запобігають розвитку та прогресуванню раку простати. Додайте в меню червоні помідори та продукти з них, вони містять каротиноїд лікопін, що має протиракові властивості. Вживайте горіхи та пророслі зерна. Вітамін Е і селен, що містяться в них, знижують захворюваність на рак на 30 % і 60 % відповідно.

Якщо діагноз вже поставлено, не впадайте у відчай. Крім рекомендованого вам лікування, намагайтеся вживати

більше рослинної їжі. А найкраще повністю перейдіть на вегетаріанське харчування. Збільшіть споживання цибулі, часнику, капусти, моркви, помідорів, гранатів, солодкого перцю й червоних буряків. Протипухлинну активність червоних буряків пов'язують з бетаїном і бетаніном, речовинами, близькими за своєю структурою до алкалоїдів.

Використовуючи доступні засоби, не забудьте звернутися по допомогу до Господа. Покладайтеся й надійтеся на Нього. У псалмі 121 написано: «Я підношу свої очі до гір, звідки прийде мені допомога. Моя поміч від Господа, Котрий створив небо і землю» (Псал. 121:1, 2). Подивіться на природу, що оточує нас, на небо й зірки і, побачивши її велич, скажіть, як Давид: «Моя поміч від Господа, Котрий створив небо і землю».

22 червня

Не забудьте про помідори

*«Так і чоловіки повинні любити своїх дружин, як власні тіла»
(Ефес. 5:28).*

Дослідження у сфері харчування відкривають нові корисні речовини в рослинних продуктах. Однією із них є лікопін – різновид бета-каротину. Лікопін – це пігмент червоного кольору, він надає помідорам яскравого насиченого забарвлення. Крім помідорів, лікопін також міститься в інших рослинах, таких як шипшина, кавун, рожевий грейпфрут і червоний перець. Його функція полягає у захисті клітин рослини від сонячного світла й окислювального стресу. Найкращим джерелом цієї цінної речовини вважають червоні томати та продукти, виготовлені з них.

В Університеті Генріха Гейне в Німеччині було встановлено, що основна функція лікопіну в організмі людини – антиоксидантна. Лікопін – найсильніший каротиноїд-антиоксидант, що міститься в крові людини. Він забезпечує захист ДНК-клітин від пошкодження вільними радикалами, що запобігає розвитку онкозахворювань. Декілька проведених досліджень показують, що лікопін упорядковує поділ клітин, а за його відсутності клітини розмножуються безладно. Завдяки цим цінним властивостям томати рекомендовано вживати чоловікам для профілактики раку простати. Безліч досліджень, проведених у Гарвардському університеті, показали, що чоловіки, які регулярно вживають свіжі томати, томатний соус або сік мають менший ризик захворіти на рак передміхурової залози. Регулярне споживання томатів допомагає правильній роботі простати і може служити профілактикою аденоми – доброякісного збільшення цього органа. Чоловіки старше 40-50 років потребують майже щоденного вживання томатів.

При цьому можна не турбуватися, що це спричинить утворення каменів. У помідорах міститься вкрай низька кількість щавлевої кислоти, також вони стимулюють вироблення сечі та роблять лужною кров, що важливо для профілактики розвитку подагри. Дослідження, проведені в Італії, свідчать про зниження захворюваності на рак шлунково-кишкового тракту в людей, які регулярно вживають помідори.

Традиційна середземноморська дієта включає велику кількість томатів і томатної пасти. Вважається, що саме в цьому полягає одна з причин низької серцево-судинної захворюваності в таких країнах, як Франція, Італія, Марокко, Греція. Останні наукові дослідження показали, що люди, які регулярно їдять помідори та страви з них, рідше страждають від серцевих нападів, аніж ті, які не роблять їх частиною свого раціону.

Лікопін з томатів краще засвоюється, якщо до них додати трохи олії. Томатний соус і томатна паста містять значно більше лікопіну, ніж свіжі помідори. Термічна обробка не руйнує цей каротиноїд, а при упарюванні томатів його концентрація зростає від 4 до 30 разів. Вживаючи помідори з оливковою олією і лимонним соком, ви отримаєте ідеальне поєднання лікопіну й антиоксидантів, найбільш корисне для здоров'я людини. І пам'ятайте, що яскраво-червоний стиглий помідор містить більше лікопіну, ніж зелений або жовтий.

Чоловіки, не забувайте вживати томати, тому що це особливо важливо для вашого здоров'я. Проте також не забудьте про цінну біблійну раду, яку дає апостол Павло, оскільки від неї залежить ваше фізичне й душевне здоров'я: «Чоловіки, любіть своїх дружин, як Христос полюбив Церкву й віддав Себе за неї... Так і чоловіки повинні любити своїх дружин, як власні тіла. Хто любить свою дружину, той і себе любить» (Ефес. 5:25, 28).

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: