

**Отдел здоровья  
Украинской Унионной Конференции**

# **МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ**

Чтения по здоровому образу жизни для  
субботнего богослужения

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

**2 квартал 2024 г.**

6 апреля

## Лечебная пища

*«...И, преломляя по домам хлеб, принимали пищу в веселии и простоте сердца» (Деян. 2:46).*

Дефицит некоторых пищевых веществ может сопровождаться депрессией, усугублять ее течение либо быть причиной нечувствительности человека к лечению. Нередко наблюдаемые при депрессии снижение аппетита, вплоть до отказа от пищи, повышенная тяга к сладкому, употребление алкоголя могут приводить к серьезному недостатку пищевых нутриентов. Неполноценное питание служит одним из факторов риска развития депрессии.

Важным микроэлементом, оказывающим антидепрессивное воздействие, является магний. Давно известно, что одной из причин депрессивных расстройств служит недостаточное потребление магния с пищей. Существуют исследования, показывающие низкий уровень магния в спинномозговой жидкости у депрессивных пациентов с суицидальной склонностью. Из-за изменения состава потребляемой воды и пищи, преобладания в рационе рафинированных продуктов и полуфабрикатов количество потребляемого средним человеком магния снизилось с 450 мг/сутки в XIX веке до 250 мг/сутки в наше время, а норма составляет не менее 420 мг для мужчин и 320 мг для женщин. Достаточно давно было доказано, что дополнительное введение магния с пищей имеет антидепрессивный эффект у животных.

Людям, страдающим депрессией, следует употреблять в обилии продукты, содержащие магний, это будет также служить профилактикой рецидива заболевания. Особенно важно включить в рацион питания цельные зерновые, орехи и бобовые. В следующих растительных продуктах будет указано содержание магния на 100 г их массы: картофель – 21 мг, бананы – 30 мг, финики – 35 мг, кукуруза свежая – 43 мг, шпинат – 58 мг, ржаной хлеб из цельного зерна – 70 мг, пшеничный хлеб из цельного зерна – 92 мг, чечевица – 107 мг, ячмень – 133 мг, овсяные хлопья – 139 мг, рис цельный – 157 мг, фисташки – 158 мг, арахис – 163 мг, грецкие орехи – 170 мг, фасоль белая – 190 мг, бобы – 192 мг, кедровые орехи – 234 мг, кешью – 260 мг, соевые бобы – 280 мг, фундук – 285 мг, миндаль – 296 мг, зародыши пшеничных зерен – 325 мг, семечки подсолнуха –

354 мг, пшеничные отруби – 590 мг. Содержание магния в перечисленных продуктах может немного колебаться в зависимости от особенностей почвы, на которой они выращиваются. Из вышеприведенного списка видно, что больше всего магния содержится в соевых бобах, фундуке, миндальных орехах, семечках подсолнуха, а также пшеничных отрубях.

Следующим микроэлементом, который считается одним из самых важных в человеческом организме, является цинк. Цинк входит в состав многих ферментов, отвечающих за работу клеток головного мозга. Он участвует в обмене мелатонина – гормона, в значительной степени определяющего наше настроение. Известно, что недостаток цинка в головном мозге может приводить к потере аппетита, снижению познавательных функций и некоторым неврологическим расстройствам. Еще в середине 90-х годов была показана связь между нарушением обмена цинка и развитием депрессии и тревожности. Недавние исследования показали, что этот микроэлемент обладает самостоятельным антидепрессивным эффектом. Суточная потребность в нем для взрослого человека составляет 11 мг. Хорошими источниками цинка являются цельные злаки (количество указано на 100 г сырого продукта), такие как рис – 1,16 мг, рожь – 3,73 мг, овес – 3,97 мг, а также орехи: фундук – 2,4 мг, грецкий орех – 2,72 мг, миндаль – 2,92 мг, арахис – 3,27 мг, кедровый орех – 4,28 мг, бразильский орех – 4,59 мг, семечки подсолнуха – 5,1 мг, кешью – 5,6 мг, семечки тыквы – 7,56 мг, и бобовые: бобы – 3,14 мг, горох нут – 3,43 мг, чечевица – 3,61 мг, соевые бобы – 4,9 мг. Цинк также содержится в незначительных количествах в овощах и фруктах.

Дефицит магния и цинка может быть одной из причин подавленного настроения. Поэтому здоровая пища очень важна для профилактики депрессии. Сидя за обеденным столом, мы можем получить двойную пользу, если разделим свою трапезу с нашими друзьями и близкими людьми. Приятное общение за столом не менее важно, чем достаточное количество магния и цинка. Так поступали первые христиане. Библия пишет: «Все же верующие были вместе и имели все общее... И каждый день единодушно пребывали в храме и, преломляя по домам хлеб, принимали пищу в веселии и простоте сердца» (Деян. 2:44-46). Приготовьте в выходной день вкусный обед, пригласите к себе друзей – и вы увидите, что это время будет для вас особенным.

13 апреля

## Разнообразьте ваш стол

*«Иисус говорит им: дети! есть ли у вас какая пища?» (Ин. 21:5).*

Витамины группы В являются незаменимыми составными для нормальной работы нервной системы. Среди них можно особо выделить витамин В6, участвующий в обмене аминокислоты триптофан, из которой образуется гормон серотонин, являющийся антидепрессантом. Он также необходим для химических реакций белков. Чем выше потребление белка, тем больше потребность организма в витамине В6. Источники витамина В6 достаточно многообразны; это фрукты: авокадо, ананас, банан, виноград, гранат; ягоды: арбуз, вишня, клубника, крыжовник, черная смородина, черника, шелковица; овощи: брокколи, брюссельская капуста, горох, зеленый перец, картофель, кукуруза; орехи, семечки и цельные зерновые.

Аминокислота триптофан используется самостоятельно и в составе продуктов питания для лечения депрессивных расстройств. Большое количество триптофана содержится в твердом сыре, но употребление его нежелательно из-за содержания большого количества окисленных насыщенных жиров, вызывающих атеросклероз. По содержанию триптофана к твердому сыру приближаются соевые бобы и сыр тофу, затем идут орехи и разнообразные бобовые.

Омега-3 жирные кислоты принимают непосредственное участие в образовании нейромедиаторов, что и обуславливает их антидепрессивный эффект. Существуют клинические исследования, показывающие эффективность назначения одной из разновидностей омега-3 жирных кислот – эйкозапентаеновой кислоты – при депрессии (1-2 грамма в сутки). Много эйкозапентаеновой кислоты содержится в жире морских рыб и льняном масле. Нужно позаботиться, чтобы жиры не были прогорклыми, но хорошего качества.

В 2002 году американская ассоциация психиатров в журнале *«American Journal of Psychiatry»* опубликовала результаты

исследований, говорящих о появлении клинических депрессий у пожилых пациентов вследствие нехватки витамина В12. Усвоение этого витамина может быть нарушено у этой группы населения по причине длительно протекающего гастрита с пониженной кислотностью. Дефицит В12 возможен и при частом употреблении алкоголя, глистной инвазии, оперативных вмешательствах на желудке, длительном стрессе, у веганцев и в некоторых других случаях. Специалисты в области психиатрии рекомендуют определение концентрации В12 в крови всем людям, страдающим депрессией, и особенно тем, кто имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом и чей возраст превышает 50 лет. Витамин В12 содержится только в животных продуктах. Хотя существует возможность усвоения витамина В12 из кишечника вследствие синтеза его бактериями, однако людям на веганской диете рекомендуют принимать его дополнительно.

Витамин В9 (фолиевая кислота), необходимый для образования эритроцитов, а также поддержания нормальной функции мозга, является важной частью спинномозговой жидкости. Как самостоятельный препарат он используется для лечения депрессии и деменции. Фолиевая кислота содержится в основном в свежих фруктах, овощах и зелени. При термической обработке ее содержание в продуктах значительно уменьшается.

Постарайтесь сделать ваше питание разнообразным, с достаточным содержанием необходимых организму питательных веществ. Если же вы испытываете недостаток в средствах и ваш стол скуден, не унывайте, Господь позаботится о вас. Библейская история, записанная в Ин. 21, рассказывает, как ученики целую ночь ловили рыбу, но ничего не поймали. Утром на берегу моря они увидели Иисуса, Который спросил их: «...Дети! есть ли у вас какая пища? Они отвечали Ему: нет. Он же сказал им: закиньте сеть по правую сторону лодки, и поймаете. Они закинули, и уже не могли вытащить сети от множества рыбы... Когда же вышли на землю, видят разложенный огонь и на нем лежащую рыбу и хлеб» (Ин. 21:5, 6, 9). Если мы доверим свою жизнь Господу, тогда Он восполнит наши нужды, как это происходило и в жизни Его учеников.

20 апреля

## Когда болит душа

*«Послал слово Свое, и исцелил их, и избавил их от могил их»  
(Пс. 106:20).*

– С приездом, рады вас снова видеть, – обратился я к женщине, зашедшей в наш санаторий. Валентина приезжала к нам каждый год летом из Беларуси, но в этот раз она приехала, когда стояла поздняя осень.

– Я привезла к вам тяжелую больную, – сказала она. – У нее глубокая депрессия.

– Не переживайте, – ответил я ей. – К нам уже не раз приезжали с депрессией, все будет хорошо. В тот момент я и не мог представить, что произойдет дальше.

Через некоторое время начался осмотр. Гости заходили один за другим, инструкторы записывали назначения и затем шли выполнять их. Спустя два часа в кабинет вошла 30-летняя женщина. Это была Ирина, знакомая нашей госте из Беларуси. Опустив руки, она медленно вошла в комнату и села напротив меня. Когда я увидел ее ближе, то понял, что это особый случай. Лицо женщины было подобно восковой фигуре, оно не выражало никаких эмоций. Ее глаза, казалось, равнодушно смотрели куда-то вдаль.

– Добрый день, – поздоровался я. Женщина молчала. – Как вы доехали? – Но она не отвечала. – Скажите, что вас беспокоит? Наконец Ирина, повернув голову, посмотрела на меня. На ее глаза навернулись слезы, затем они потекли по щекам, и женщина, рыдая, ответила: «У меня душа болит». Я подождал несколько минут, но потом понял, что говорить сейчас, а тем более проводить осмотр бесполезно. Нужно было каким-то образом переключить ее внимание.

– Давайте выйдем на улицу и немного пройдемся, – предложил я Ирине. Женщина послушно встала и, всхлипывая, пошла за мной.

Мы вышли во двор, погода была просто ужасная. Мрачные серые тучи, казалось, висели прямо над нашей головой. Асфальт и земля были мокрыми и покрытыми большими лужами после недавнего дождя. На дереве не было ни одного листика. Итак, природа не особо «вдохновляла» нас в тот день. Я решил подойти к ряду елей, которые росли неподалеку.

– Обратите внимание, иголки на этих елях имеют голубоватый цвет, они не просто зеленые, – сказал я ей. Женщина по моей просьбе безучастно посмотрела на мокрые лохматые ветви. Мы пошли дальше.

– А вот здесь у нас растет зизифус, – продолжил я. – Это такое дерево или куст, на котором летом вырастают небольшие финики. Еще его называют китайский финик. Но его плоды не настолько сладкие, как настоящие плоды финикового дерева.

Хотя зизифус приносит интересные плоды, но даже летом это растение не очень красочное. А в тот день оно представляло собой несколько высоких веток с колючими иглами на них. Обойдя наш небольшой парк, мы остановились возле маленьких кустов гибискуса.

– Посмотрите на эти кусты, их называют китайская роза. Вскоре на них вырастут красивые белые и красные цветы, – продолжил я свою экскурсию. Ирина, посмотрев на меня, отчаянным голосом сказала: «Вы не понимаете, у меня душа болит».

О, что делать, если болит душа? Если болят суставы, их можно согреть припарками. Если болит желудок, есть травяные настои. Если болит горло, можно использовать компресс и горячую ванну для ног. Но что делать, если болит душа? Куда класть припарку или компресс? Как проникнуть в душу и исцелить ее?

В тот момент я глубоко задумался над этим непростым вопросом, и Бог даровал мне ответ. В Библии написано: «Послал слово Свое, и исцелил их, и избавил их от могил их» (Пс. 106:20). Божье Слово всегда действует целительно на разум. Даже человеческое слово оказывает сильное влияние. Люди говорят: «Словом можно ранить, а можно исцелить». Тем более Божье Слово, принятое с верой, действует целительно на наш разум и чувства. Оно, подобно росе, орошает жаждущее, иссохшее и унылое сердце. Насколько же важно каждый день питаться этим Словом. Для того чтобы умереть, вовсе не обязательно выпить яд. Просто перестаньте есть – и это случится. Подобное происходит и в духовной жизни. Отказываясь питаться хлебом жизни, мы постепенно духовно умираем. Ежедневно насыщаясь им, мы оживаем и получаем исцеление. Если вы страдаете депрессией – питайтесь Словом жизни. Оно глубоко проникнет в ваши мысли и чувства, исцелив их.

27 апреля

## Мост через Золотой пролив

*«А сам (Илия) отошел в пустыню на день пути, и, придя, сел под можжевелевым кустом, и просил смерти себе, и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою...» (3 Цар. 19:4).*

Придя с улицы, мы с Ириной вернулись в кабинет и все-таки провели небольшой осмотр. В ее физическом состоянии особых отклонений не было. Женщина страдала бессонницей, потерей аппетита и несколько месяцев подряд пребывала в угнетенном состоянии. Она принимала антидепрессанты, но эффекта не было. Дома ее ожидали муж и двое детей. Однако женщина потеряла интерес ко всему: семье, работе и друзьям. Ситуация, казалось, была безвыходной.

На второй день заезда Ирина вошла ко мне в кабинет и сказала, что что-то происходит с ее лицом. Во время разговора я увидел, как ее губы свело в трубочку, она пыталась их разомкнуть, но делала это с трудом. Ее лицо перекошилось, казалось, что она гримасничает. Позже стало понятно, что у женщины возникают судороги мимической мускулатуры. Причина этого заключалась в ее медикаментах. По дороге в автобусе она пила их бесконтрольно, поэтому возникли определенные побочные эффекты. Я пытался успокоить нашу гостью, но это почти не дало никакого результата. День прошел тягостно, все сотрудники переживали за Ирину и много молились. Процедуры женщина перенесла хорошо, она даже ходила гулять, но ее состояние практически не менялось.

Настал третий день, мрачная погода соответствовала ситуации, в которой мы оказались. Встретившись в очередной раз с Ириной, я понял, что положительных изменений в ее состоянии нет. Она почти не ела и была настолько подавленной и угнетенной, что это вызывало

сожаление у всех, кто с ней встречался. После разговора мне даже показалось, что ей становится еще хуже. Когда женщина ушла в свой номер, я снова молился за нее. Внезапно мое сердце объяла тревога и появилось сильное беспокойство. Поднявшись на второй этаж, я решил зайти в ее комнату. На мой стук никто не отвечал. Постучав еще несколько раз и не получив ответа, я открыл дверь и вошел. В комнате никого не было, вещи Ирины в беспорядке лежали на кровати и стуле. Испытывая все большую тревогу, я открыл двери санитарного узла и увидел то, что запомнилось мне на всю жизнь. На кафельном полу сидела Ирина и бритвой пыталась перерезать вены на предплечье. Было видно уже несколько порезов и первые капли крови. К счастью, бритва была не очень острой, поэтому женщина не смогла сделать разрез быстро.

Прежде чем я успел что-либо сделать или сказать, в санитарный узел забежала Наталья, ее инструктор. Она была удивлена не меньше меня, увидев произошедшее. Крикнув на ходу: «Ты что надумала!», она забрала у женщины бритву. Выведя Ирину из туалета, мы уложили ее на кровать. Я попросил Наталью побыть с ней, а затем провести запланированные процедуры. Честно говоря, я не был готов к такому повороту событий. Мне вспомнились слова, которые я сказал вначале: «Не переживайте. К нам уже не раз приезжали с депрессией, все будет хорошо».

Нередко люди, страдающие тяжелой степенью депрессии, совершают суицид. В городе Сан-Франциско в 1937 г. был построен огромный висячий мост через Золотой пролив. Это гигантское сооружение длиной 1970 метров, возвышающееся на 67 метров над поверхностью воды, вскоре приобрело печальную известность. По неофициальным данным на сегодняшний день более 1200 человек покончили с жизнью, бросившись с него в воду. Подавляющее большинство людей, прыгавших с моста в пролив, погибали. Но было около 20 человек, которые чудом выжили после падения. Рассказывают, что один человек

решил встретиться с ними и задать им несколько вопросов. Он был удивлен, что все эти люди дали одинаковые ответы. Каждый выживший был рад тому, что остался жив, хотя теперь из-за полученных переломов и травм он находился в худшем состоянии, чем до суицида. На вопрос: когда они поняли, что совершили ошибку, все ответили, что в тот момент, когда сделали первый шаг с моста. Но было уже поздно...

Сегодня на этом мосту установлены специальные телефоны, с помощью которых можно обратиться за помощью в службу доверия всем, кто пришел на это место с мыслью покончить с жизнью. Возможно, испытывая депрессию или сильное потрясение, у нас могут появиться подобные мысли. Важно не поддаваться им, а обратиться к Богу в молитве. Помните, что те, кто выжил, осознали в последний момент, что совершили ошибку. Однажды пророк Илия просил себе смерти, но позже он был живым взят на небо. «...Вдруг явилась колесница огненная и кони огненные, и разлучили их обоих, и понесся Илия в вихре на небо» (4 Цар. 2:11). Цените свою жизнь, никогда не поддавайтесь отчаянию и помните, что у Бога относительно вас есть самые наилучшие планы.

## Никогда не сдавайтесь

*«Ты обратил сетование мое в ликование, снял с меня вретнице и препоясал меня веселием» (Пс. 29:12).*

После попытки Ирины перерезать себе вены я задумался, как быть дальше. Мы решили не оставлять ее одну ни на минуту. Целый день с ней кто-то был рядом. Другие гости в санатории и не догадывались о происходящих событиях, но большинство сотрудников испытывали в эти дни напряжение.

Прошел четвертый, затем настал пятый день заезда. Состояние женщины оставалось тяжелым, без особых изменений. Казалось, что наши усилия и молитвы не оказывали никакого влияния. В тот день Валентина, сопровождавшая нашу гостью с депрессией, сказала о том, что Ирина собирается уезжать домой. Это известие, несмотря на возникшие проблемы, было неприятным. Обычно люди, приезжающие к нам на лечение, восстанавливают или улучшают свое здоровье. Я попытался поговорить с Ириной и обнадежить ее, но все было тщетно. Женщина была подавлена, угнетена и окончательно решила уезжать.

До отъезда оставался один час, я сидел в своем кабинете, испытывая печаль и разочарование. Кто-то постучал в дверь. В кабинет вошла Ирина. Когда я увидел ее лицо, то был сильно удивлен. На нем сияла улыбка. За все эти дни женщина ни разу не улыбнулась. Перемена была разительная.

– Я не знаю почему, но мне стало легче, – сказала женщина, – мы остаемся и будем до конца заезда. Да, это была действительно приятная неожиданность. Через несколько дней я поговорил с Ириной и спросил у нее, почему ее настроение изменилось. Женщина ответила, что до конца не может этого объяснить. Но в тот день, когда она лежала на массажном столе, инструктор Наталья уговаривала ее остаться так, как будто она была ее близким человеком. Хотя Ирина и раньше испытывала заботу, доброту и внимание со стороны ближних, но в тот момент Бог особым образом коснулся ее сердца.

Как мне кажется, существует одна интересная особенность функционирования нервной системы, что особенно

проявляется при депрессии. Некоторое время человек «поглощает» положительное внешнее влияние без видимого эффекта. Его эмоции и чувства какое-то время не меняются. Этот процесс можно сравнить с кубиком льда, который, если положить его на солнце, будет поглощать тепло, но еще оставаться льдом. Однако через некоторое время настанет переломный момент и он растает. Человек, страдающий депрессией, долгое время может «поглощать» доброту, заботу и внимание, эмоционально оставаясь при этом угнетенным. Но затем, после преодоления критической точки, наступают положительные перемены.

Так же происходят изменения в другую сторону. Веселый и жизнерадостный человек испытывает отрицательное внешнее влияние: одно неприятное известие, затем другое, плохое отношение окружающих и так далее. Кажется, внутренне ничего не меняется. Но если так продолжается дальше и нет положительных эмоций, приходят разочарование, угнетение и депрессия.

Поэтому важно научиться, несмотря на отрицательное внешнее влияние, получать и замечать положительное. До появления депрессии Ирина была жизнерадостной и активной. Она воспитывала двоих маленьких детей, испытывая при этом недостаток сна и отдыха. Затем их семья разменивала квартиру и была значительная денежная потеря. К тому же женщина заболела гриппом и тяжело перенесла инфекцию. Вследствие всех этих отрицательных факторов появилась депрессия.

Вторая половина заезда прошла гораздо лучше, женщина больше гуляла, была общительной и даже просила чем-то заняться, немного поработать. Я не могу сказать, что она полностью восстановилась, но все-таки это уже был другой человек. В конце заезда мы делаем на память общую фотографию наших гостей. Ее дарят каждому, кто приехал к нам, и оставляют одну в альбоме. Хотя прошло уже много лет после этой истории, но до сих пор в моей памяти сохранилось радостное лицо Ирины, которое свидетельствует о Божьей силе менять человеческие сердца.

11 мая

## От чего зависит мужское здоровье

*«Лучше жить в земле пустынной, нежели с женою сварливою и сердитою» (Притч. 21:19).*

Предстательная железа – один из важнейших органов репродуктивной системы мужчины. Этот небольшой орган, по форме напоминающий плод каштана, важен для обеспечения нормального состава семенной жидкости. Основной функцией простаты является выработка прозрачной, слегка щелочной жидкости – простатического сока. При нарушении функции предстательной железы возможно нарушение подвижности мужских половых клеток – сперматозоидов, что служит одной из причин бесплодия у мужчин. Простата расположена под мочевым пузырем в области его шейки, охватывая своей толщей начальный отдел мочеиспускательного канала. При возникновении аденомы предстательной железы, когда ее ткань значительно разрастается, происходит сдавливание мочеиспускательного канала и затруднение мочеотделения. Это одна из наиболее частых проблем, возникающих у мужчин среднего и старшего возраста.

Сама железа состоит из железистой ткани, клетки которой продуцируют простатический сок, и мышечной. Внутри железистой ткани находятся протоки, между которыми проходят волокна мышечной ткани. Функция мышечной ткани заключается в том, чтобы при ее сокращении происходил лучший отток простатической жидкости по протокам. Тем самым предупреждается застой и развитие простатита. Этому процессу способствует полноценная физическая активность, при которой усиливается кровообращение в железе и сокращение мышечных волокон происходит более активно. При развитии инфекционного простатита простатический сок содержит болезнетворные бактерии, которые могут передаваться половым путем. В составе сока предстательной железы в основном находятся

жироподобные вещества – фосфолипиды и холестерол, ферменты, лимонная кислота и большое количество цинка. Эти вещества являются питательной средой для сперматозоидов, когда они покидают мужской организм. Большое количество цинка мужской организм может терять в случае неумеренной интимной жизни, при этом мозг испытывает нехватку этого важного микроэлемента. Значительный и длительный дефицит цинка может служить причиной психических нарушений, немотивированных перепадов настроения и развития депрессии у мужчин.

Среди болезней простаты можно выделить две основные группы: воспалительные – простатиты – и опухолевые заболевания. Среди опухолевых заболеваний нужно отметить аденому и рак предстательной железы. Чтобы избежать вышеперечисленных проблем, необходимо помнить, что здоровье предстательной железы во многом зависит от правильного питания, достаточной физической активности, чистоты в интимных отношениях и сохранения этого органа в постоянном тепле, предупреждая его переохлаждение.

Здоровье мужчины во многом зависит от работы предстательной железы, но более весомое влияние оказывают семейные отношения. Жена может продлить жизнь своего мужа, а может и сократить. Соломон пишет: «Лучше жить в земле пустынной, нежели с женою сварливою и сердитою» (Притч. 21:19). Это не означает, что если ваша жена слишком придирчива и любит поскандалить, то нужно удалиться от нее в далекую пустыню. Но эти слова говорят о силе влияния людей, живущих под одной крышей. Апостол Павел, хотя и не имел своей семьи, под вдохновением свыше дал следующий совет: «Жены, повинуйтесь мужьям своим, как прилично в Господе. Мужья, любите своих жен и не будьте к ним суровы» (Кол. 3:18, 19). Если взять на вооружение эти мудрые слова, тогда здоровье не только мужа, но и жены будет самым наилучшим, а дом станет более привлекательным местом, чем земля пустынная.

# Главная опасность для мужчины

*«Ибо мед источают уста чужой жены, и мягче ея речь ее...»  
(Притч. 5:3, 4).*

Наибольшей проблемой и наибольшей опасностью для современного мужчины является воспаление предстательной железы, или простатит. Только по официальной статистике, им страдают от 30 до 65 % мужчин старше 25 лет.

Различают простатит застойного характера, при котором происходит застой крови в малом тазу и секрета в самой железе, и инфекционный, причиной которого становятся инфекции, передающиеся половым путем. Чтобы определить причину болезни, потребуется пройти дополнительное урологическое обследование. Это заболевание зачастую протекает в хронической форме, периодически проявляясь болями в нижней части живота, частым и болезненным мочеиспусканием и другими неприятными симптомами.

Чтобы излечить или уменьшить проявления болезни, следует придерживаться правильной диеты, которая должна исключать острую, соленую и пряную пищу, алкогольные и газированные напитки. При наличии запоров важно наладить нормальную работу кишечника, урегулировать стул. Особенно рекомендуется активный двигательный режим, физические упражнения, способствующие сокращению мышечного дна таза. Если у вас сидячая работа и нет возможности получать достаточную физическую нагрузку, старайтесь хотя бы один раз в час вставать, ходить, разминаться. Это поможет избежать застоя крови в малом тазу и простате. Не переохлаждайтесь, одевайтесь

достаточно тепло. Ни в коем случае не сидите на холодных поверхностях.

Простатит представляет реальную угрозу для здоровья мужчины и может стать причиной бесплодия. Но несравненно большую угрозу для сильной половины человечества представляют уста чужой жены: «Ибо мед источают уста чужой жены, и мягче ея речь ее; но последствия от нее горьки, как полынь, остры, как меч обоюдоострый» (Притч. 5:3, 4). Как верно это библейское высказывание в наше время! Давайте не будем забывать об этой главной опасности, ставшей причиной падения даже самых сильных героев Библии, таких как Самсон и Давид. «И ты будешь стонать после, когда плоть твоя и тело твое будут истощены, – и скажешь: "зачем я ненавидел наставление, и сердце мое пренебрегало обличением, и я не слушал голоса учителей моих, не приклонял уха моего к наставникам моим?"» (Притч. 5:11-13).

# Пять советов при аденоме простаты

*«У меня совет и правда; я – разум, у меня сила» (Притч. 8:14).*

Аденома предстательной железы – это доброкачественное увеличение простаты, которое приводит к затруднению тока мочи по мочеиспускательному каналу. Причины развития аденомы пока не известны. Предполагают, что это следствие изменения гормонального баланса в стареющем организме мужчины. Немалую роль отводят и генетической предрасположенности. Предстательная железа у большинства мужчин увеличивается с возрастом. К 50 годам приблизительно 50 % мужчин имеют увеличенную простату. А к 80 годам их число возрастает до 90 %. Не всегда увеличенная предстательная железа вызывает жалобы. Иногда о существовании болезни мужчина может и не догадываться. Однако по мере разрастания аденомы возникают серьезные проблемы с мочеиспусканием.

Сегодня существует оперативное лечение аденомы простаты, которое может включать облегчающее вмешательство или радикальное. В последнее время используют вмешательство лазером. Однако мужчинам с этим диагнозом важно прислушаться к рекомендациям, которые помогут им отдалить или избежать оперативного лечения, а также предотвратить осложнения аденомы – острую задержку мочеиспускания.

**Совет № 1.** Старайтесь избегать переохлаждения, так как оно зачастую провоцирует воспаление простаты и отек шейки мочевого пузыря. Следите, чтобы ноги всегда были теплыми и сухими, одевайтесь по погоде. Избегайте купания в холодной воде. Если появляется позыв к мочеиспусканию, как можно быстрее идите в туалет, не задерживайте опорожнение мочевого пузыря.

**Совет № 2.** Избегайте употребления алкоголя даже в небольших дозах, так как он может вызвать острую

задержку мочи. Придется забыть и об газированных напитках, крепком чае, какао и кофе. Следует отказаться от копченостей, пряностей, всех приправ, острых закусок и жареных блюд. Эти вещества вызывают раздражение слизистых оболочек мочевыводящих путей. Откажитесь от животных жиров, отдавайте предпочтение растительным маслам.

**Совет № 3.** Следите за регулярным опорожнением кишечника. При проблемах со стулом включите в рацион пищу со слабительным действием, например, блюда, приготовленные из свеклы, чернослив, инжир, ламинарию, отруби, оливковое масло. Употребляйте продукты, содержащие много цинка и селена: семена подсолнечника, тыквы, орехи, корни сельдерея и пастернака.

**Совет № 4.** Возьмите за правило большую часть жидкости выпивать утром и днем, а после 6 часов вечера вообще не пить. Это поможет сократить до минимума ночные пробуждения. Количество выпиваемой воды при этом ограничивать не стоит.

**Совет № 5.** Принимайте травяной отвар из корня крапивы из расчета 1 ч. л. на 1 ст. воды в день. Пить его нужно курсом 1 месяц, затем перерыв – 10 дней. Можно использовать аптечные формы растения в виде капсул или таблеток. Корень крапивы обычно облегчает жалобы, вызванные увеличенной простатой, хотя его прием не уменьшает ее размеры.

Используя эти советы, мужчина, страдающий аденомой, сможет помочь себе. И каждый мужчина может помочь себе и своей семье, когда возникают различные затруднительные ситуации в жизни, если будет взывать к мудрости, записанной в Библии. Если сегодня вы нуждаетесь в совете и стоите перед решением сложной задачи, помолитесь и откройте Библию, в ней вы найдете для себя безошибочный совет. «У меня совет и правда; я – разум, у меня сила» (Притч. 8:14).

1 июня

## Диагностика рака простаты

*«Но я не иначе узнал грех, как посредством закона» (Рим. 7:7).*

Онкологическая статистика свидетельствует о возрастании частоты рака простаты, который уже опережает такие заболевания, как рак легких и рак желудка. В отчетах Европейского сообщества за 2002 г. говорилось о 85 000 новых случаев заболевания раком простаты, а в 2006 году зарегистрировано 345 900 случаев этого заболевания. Рак предстательной железы возникает в основном у мужчин старшего возраста, около 60 % диагнозов ставят тем, кому уже за 70 лет. Гораздо реже болезнь развивается у тех мужчин, кому еще нет 50, и крайне редко в 40 и 30 лет.

Жалобы при раке простаты, как правило, скудные. Иногда появляется непроходимость мочевых путей или кровь в моче. К сожалению, первым симптомом может быть появление боли в костях, что свидетельствует уже об отдаленных метастазах. Чаще раковая опухоль простаты растет медленно и не проявляется никакими симптомами. Некоторые мужчины, имея злокачественные клетки в этом органе, умирают от совершенно других причин, порой даже не подозревая о своем заболевании. При условии своевременного обращения к врачу, когда раковый процесс ограничен только предстательной железой, возможно полное излечение от болезни. Но как только опухоль начинает развиваться агрессивно, а это возможно на любой стадии заболевания, раковые клетки переходят на другие ткани и органы, что является весьма опасным.

Сегодня во всем мире существует программа ранней диагностики рака предстательной железы, включающая в себя пальцевое ректальное исследование простаты, трансректальное ультразвуковое исследование, определение уровня простатспецифического антигена (ПСА). При проведении вышеописанных обследований, если возникает подозрение на наличие раковой опухоли, проводят биопсию ткани простаты, что помогает окончательно поставить диагноз.

Американское сообщество по изучению рака рекомендует выполнение теста на ПСА для всех мужчин старше 50 лет. Это дает возможность, как считают, выявить болезнь на ранней стадии, когда еще нет никаких жалоб. ПСА – это вещество, вырабатываемое клетками предстательной железы. Оно является необходимым компонентом семенной жидкости, но некоторая его часть попадает в кровь. Нормальный физиологический уровень ПСА у мужчин в возрасте 40–49 лет составляет 0-2,5 нг/мл; 50–59 лет – 0-3,5 нг/мл; 60–69 лет – 0-4,5 нг/мл; 70–79 лет – 0-6,5 нг/мл. Увеличение концентрации ПСА в крови происходит при повреждении предстательной железы и увеличении ее проницаемости. Такое может происходить при аденоме, простатите, травматических повреждениях и злокачественной опухоли этого органа. Повышение уровня ПСА не является прямым доказательством того, что рак существует. Но все-таки при его высоком уровне необходимо провести дополнительные обследования. Подавляющее большинство случаев рака приходится на так называемую «серую зону», когда значение ПСА находится в промежутке от 4 нг/мл до 10 нг/мл. При этом мужчина может и не испытывать никаких проблем с простатой.

Как видно из вышеизложенного, человек может и не знать о серьезной проблеме, которая есть у него, пока не будет проведено медицинское обследование. Нечто подобное происходит и в духовной жизни, ведь мы можем и не догадываться о грехах, которые есть в нас. Божий Закон в этом случае является точным средством диагностики. Библия говорит: «Но я не иначе узнал грех, как посредством закона, ибо я не понимал бы и пожелания, если бы закон не говорил: "не пожелай"» (Рим. 7:7). Однако Закон не может исцелить от греха, как и медицинская диагностика не может излечить от рака. Благая же весть заключается в том, что через веру во Христа мы обретаем духовное исцеление.

8 июня

## Безопасна ли пластиковая тара?

*«Жив Господь и благословен защитник мой!» (Пс. 17:47).*

Химическое вещество бисфенол А, низкий уровень которого обнаружен в пластиковой таре, повышает риск определенных заболеваний предстательной железы. Такие данные были получены исследователями из Медицинской школы при Университете Южной Дакоты (США). Хотя эксперимент проводился на мышах, исследователи предупреждают, что аналогичные выводы могут касаться и мужчин, так как уровень воздействия вещества на лабораторных животных был ниже, чем реальный уровень воздействия на организм ребенка. По данным Агентства защиты окружающей среды США, бисфенол А считается безопасным, но наличие его в крови у мышей даже в низких концентрациях приводило к порокам развития предстательной железы. Это дает основания предполагать высокую вероятность развития рака предстательной железы у мужчин, в организм которых длительно поступало это химическое вещество. Хотя пока нет прямых доказательств, что пластик является причиной возникновения рака простаты, но и исключить это нельзя. Поэтому используйте для длительного хранения пищи и воды не пластиковую, а стеклянную тару. Не пользуйтесь одноразовой пластиковой посудой многократно. Избегайте длительного хранения, особенно горячей пищи, в пластиковых контейнерах.

Убедительной причиной развития рака простаты является употребление пищи с высоким содержанием жиров, особенно животного происхождения. Исследования, проведенные в Японии, показывают, что рак предстательной железы у мужчин в этой стране возникает крайне редко – 14 случаев на 100 тысяч человек. Но те же

японцы, эмигрировавшие на Гавайи, страдают этим заболеванием в 11 раз чаще – 154 случая на 100 тысяч. Особенность диеты японцев – это низкое содержание жира в пище – 20-40 г в сутки. Тогда как на Гавайях они употребляют традиционные для этой местности блюда с высоким содержанием жиров – 160-180 г в сутки. Это исследование и многие другие показывают, что животный жир, употребляемый в больших количествах, является причиной повышения заболеваемости злокачественными опухолями простаты.

Ученые из Центра рака Университета Северной Калифорнии провели исследование, результаты которого показали, что риск возникновения рака простаты может быть уменьшен на 65 % при достаточном пребывании на солнце мужчин с определенным генетическим набором. Исследователи обнаружили, что витамин D, образующийся под воздействием солнечных лучей, используется предстательной железой для нормального развития ее клеток. А при наличии раковых клеток он препятствует их делению и распространению в другие части организма.

Правильное питание и достаточное количество солнечного света будут служить защитой для мужчин от серьезного заболевания. Но в жизни подчас и сильную половину подстерегают опасности, от которых может защитить только Господь. Давид воспел Богу песнь благодарности, когда Он избавил его от смерти и врагов: «Возлюблю тебя, Господи, крепость моя! Господь твердыня моя и прибежище мое, Избавитель мой, Бог мой, – скала моя; на Него я уповаю; щит мой, рог спасения моего и убежище мое. Жив Господь и благословен защитник мой! Да будет превознесен Бог спасения моего...» (Пс. 17:2, 3, 47). Помните, что в нашей жизни только Господь является надежной и крепкой защитой. Пусть и сегодня Он будет для нас твердыней и прибежищем.

## Помощь при раке простаты

*«Помощь моя от Господа, сотворившего небо и землю» (Пс. 120:2).*

Среди известных сегодня факторов риска возникновения рака предстательной железы можно выделить возраст, так как болезнь чаще диагностируется после 50 лет. Не последнюю роль играет и наследственность. Риск заболеть раком возрастает вдвое, если ближайший родственник страдал этим заболеванием. Если рак простаты был диагностирован у трех ближайших родственников, тогда риск возрастает уже в 9 раз. Если говорить о расовых отличиях, то заболевание возникает у чернокожих американцев почти в два раза чаще, чем у белых.

Если у вас есть один или несколько вышеописанных факторов риска, тогда будьте особенно внимательны к следующим рекомендациям. Обратите внимание на питание: употребление животных жиров (сливочного масла, смальца, твердого сыра, жирного мяса) повышает риск рака. Напротив, низкое содержание или отсутствие животного жира сводит его до минимума. Излишек жиров стимулирует в избытке выработку тестостерона – полового гормона, который может служить толчком к образованию раковых клеток или интенсивному делению уже образовавшихся.

Употребляйте продукты из соевых бобов, содержащие изофлавоноиды, фитоэстрогены, ингибитор трипсина. Эти вещества предупреждают развитие и прогрессирование рака простаты. Включите в меню красные помидоры и продукты из них, они содержат каротиноид – ликопин, обладающий противораковыми свойствами. Используйте в меню орехи и проросшие зерна. Витамин Е и селен, содержащиеся в них, снижают заболеваемость раком на 30 и 60 % соответственно.

Если диагноз уже поставлен, не отчаивайтесь. Кроме рекомендуемого вам лечения, старайтесь употреблять больше растительной пищи. А лучше полностью перейдите на вегетарианское питание. Увеличьте потребление лука, чеснока, капусты, моркови, помидоров, гранатов, сладкого перца и красной свеклы. Противоопухолевую активность красной свеклы связывают с бетаином и бетанином, веществами, близкими по своей структуре к алкалоидам.

Используя доступные вам средства, не забудьте обратиться за помощью к Господу. Уповайте и надейтесь на Него. В Псалме 120 написано: «Возвожу очи мои к горам, откуда придет помощь моя. Помощь моя от Господа, сотворившего небо и землю» (Пс. 120:1, 2). Посмотрим сегодня на природу, которая окружает нас, на небо и звезды и, увидев ее величие, скажем, как Давид: «Помощь моя от Господа, сотворившего небо и землю».

## Не забудьте о помидорах

*«Так должны мужья любить своих жён, как свои тела...» (Еф. 5:28).*

Исследования в области питания открывают новые полезные вещества в растительных продуктах. Одним из них является ликопин – разновидность бета-каротина. Ликопин – это пигмент красного цвета, он придает помидорам яркую насыщенную окраску. Помимо помидоров ликопин также содержится в других растениях, таких как шиповник, арбуз, розовый грейпфрут и красный перец. Его функция заключается в защите клеток растения от солнечного света и окислительного стресса. Самым лучшим источником этого ценного вещества считаются красные томаты и продукты, приготовленные из них.

В Университете Генриха Дейне в Германии было установлено, что основная функция ликопина в человеческом организме – антиоксидантная. Ликопин – самый сильный каротиноид-антиоксидант, содержащийся в крови человека. Он обеспечивает защиту ДНК-клеток от повреждения свободными радикалами, что предотвращает развитие онкозаболеваний. Несколько проведённых исследований показывают, что ликопин упорядочивает деление клеток, а при его отсутствии клетки размножаются беспорядочно. Благодаря этим ценным свойствам томаты рекомендуются мужчинам для профилактики рака простаты. Множество исследований, проведённых в Гарвардском университете, показали, что мужчины, которые регулярно употребляют в пищу свежие томаты, томатный соус или сок имеют меньший риск заболеть раком предстательной железы. Регулярное потребление томатов помогает правильной работе простаты и может также служить профилактикой аденомы – доброкачественного увеличения этого органа. Мужчины старше 40-50 лет нуждаются почти в ежедневном употреблении томатов. При

этом можно не беспокоиться, что это станет причиной камнеобразования. В помидорах содержится крайне низкое количество щавелевой кислоты, также они стимулируют выработку мочи и ощелачивают кровь, что особенно ценно для профилактики подагры. Исследования, проведённые в Италии, говорят о снижении заболеваемости раком желудочно-кишечного тракта у людей, регулярно употребляющих помидоры.

Традиционная средиземноморская диета включает обилие томатов и томатной пасты. Считается, что именно в этом кроется одна из причин низкой сердечно-сосудистой заболеваемости в таких странах, как Франция, Италия, Марокко, Греция. Последние научные исследования показали, что люди, которые регулярно едят помидоры и продукты из них, реже страдают от сердечных приступов, чем те, которые не делают их частью своего рациона.

Ликопин из томатов лучше усваивается, если к ним добавить немного растительного масла. Томатный соус и томатная паста содержат значительно больше ликопина, чем свежие помидоры. Термическая обработка не разрушает этот каротиноид, а при упаривании томатов его концентрация возрастает от 4 до 30 раз. Употребляя помидоры с оливковым маслом и лимонным соком, вы получите идеальное сочетание ликопина и антиоксидантов, наиболее полезное для здоровья человека. И помните, что ярко-красный спелый помидор содержит больше ликопина, чем зелёный или жёлтый.

Мужчины, не забывайте употреблять томаты, так как это особенно важно для вашего здоровья. Но также не забудьте о ценном библейском совете, который даёт апостол Павел, так как от него зависит ваше физическое и душевное здоровье. «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за неё... Так должны мужья любить своих жён, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя» (Еф. 5:25, 28).

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**