

**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”)*

4 квартал 2024 г.

5 октября

Победа над зависимостью

«Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы – нетленного» (1 Кор. 9:25).

Не раз человеку, борющемуся с пагубной привычкой, приходилось давать себе обещание, что с понедельника все будет по-новому. Но часто новая неделя не дарит победу, а только убеждает в том, что не так просто избавиться от закрепившейся в разуме привычки. Известный писатель Марк Твен однажды сказал: «Бросить курить – это проще простого. Я убедился в этом, так как делал это тысячу раз». Часто привычка держит в крепких силках свою жертву, не давая ей вырваться на свободу. В чем же секрет победы?

Если вы разочаровались в своих силах и освобождение кажется вам невозможным, помните, что так будет не всегда. Выход существует. Хотя миллионы людей имеют и приобретают разные формы зависимости, но тысячи людей с Божьей силой смогли преодолеть самые сильные влечения. В Библии есть прекрасный стих: «Не радуйся ради меня, неприятельница моя! хотя я упал, но встану; хотя я во мраке, но Господь свет для меня» (Мих. 7:8). Эти слова вселяют мужество и надежду.

Как-то мне пришлось общаться с женщиной, которая 15 лет была наркозависимой. Живя на дне общества в подвалах и подворотнях, питаюсь объедками из мусорных баков, лишённая права материнства, через 15 лет своего жалкого существования она ощутила желание измениться и жить нормальной жизнью. Господь ответил на ее нужду и освободил от зависимости, которая считается в медицинской науке неизлечимой. Важно помнить, что выход есть всегда.

Однако не всегда люди желают жить новой жизнью, иногда человек уживается с пагубной привычкой. Необходима мотивация или побуждение, чтобы предпринять первые усилия на пути к избавлению. Вот мотивы, которые могут помочь в борьбе с зависимостью.

1. **Здоровье.** Люди, сознательно разрушающие свой организм, часто не думают, что в их жизни может произойти что-то серьезное. Но, как говорят некоторые хирурги-онкологи, 99 % курильщиков бросают сигареты, когда им ставят диагноз рак легких. Поэтому не стоит испытывать судьбу и сокращать свою жизнь.

2. **Влияние.** Если мы ведем здоровый образ жизни, то это окажет благотворное влияние на наших детей и родственников. Большинство людей желают членам своей семьи только счастья, но оно во многом зависит от влияния нашей повседневной жизни и наших привычек.

3. **Материальное благополучие.** Один человек, который уже имел приличный стаж курения, посчитал, что если бы он не покупал сигареты, тогда на собранные деньги приобрел бы себе автомобиль. Это побудило его оставить пагубную привычку. Не позволяйте, чтобы на вашей машине ездил производитель табака, спиртного или наркотиков. Не растрачивайте бесполезно свое имущество, но пользуйтесь им разумно.

И последний, но наиболее важный мотив. Если вы ни кому не нужны и даже не любите себя, помните, что вас любит Бог. Все, что происходит в вашей жизни, находит отражение в Его сострадательном сердце. Он не безразличен к вам и желает сделать вас счастливыми. Господь желает жить в храме вашего тела. Пусть истина о том, что мы нужны и ценны для Бога, даст нам желание и силы для победы над самой сильной зависимостью.

12 октября

Принятие решения

«...Вот, теперь время благоприятное, вот, теперь день спасения» (2 Кор. 6:2).

Если у вас появилось желание оставить пагубную привычку, то следует незамедлительно принять решение, с какого дня или часа вы отказываетесь от нее. Часто это сделать сложно, так как сама мысль о том, что теперь придется избегать кое-чего приятного и излюбленного, становится невыносимой. Но сделать это необходимо. В момент принятия решения наши чувства будут влечь к обратному, какое-то время придется испытывать душевный дискомфорт из-за неисполненного желания. Но постепенно пристрастие будет становиться все меньше и меньше, пока совсем не потеряет свою силу.

Древняя история рассказывает о том, что римские войска, идя в нападение, сжигали за собой все мосты, чтобы не отступить во время битвы. Таким образом, они настраивали себя на победу. Еще не видя исхода сражения и не зная, насколько ожесточенной будет схватка, они верили в победу. В момент самых яростных атак римский воин осознавал, что назад возврата нет, решение принято, он должен победить. Нечто подобное нужно сделать человеку, желающему оставить нездоровую привычку. Необходимо сжечь все мосты, то есть не допускать даже мысли, что когда будет тяжело, то можно отступить или сдаться в плен. Нет, решение принято, победа будет одержана, хотя и ценой определенных страданий.

Следует полностью и как можно быстрее отказаться от пагубной привычки. Бросайте ее сразу, а не постепенно. При длительной зависимости, например, наркотической или алкогольной, человеку может потребоваться больше времени и квалифицированная медицинская помощь, так как зависимость формируется не только на психологическом, но и на физическом уровне. Однако в большинстве случаев оставлять привычку нужно сразу, а не постепенно, ведь когда человек повторяет привычное действие, головной мозг закрепляет его в виде протоптанной

нервной «дорожки», которая зарастет только тогда, когда по ней долго не ходить.

Как не стоит откладывать надолго решение изменить свои привычки, так и не следует откладывать решение принять Христа своим Господом и Спасителем. В день, когда вы почувствуете побуждение жить с Богом, скажите Ему: «Я принимаю Христа своим Спасителем, я верю, что Его пролитая кровь омывает все мои грехи». Будем помнить, что благоприятное время для спасения не завтра, но сегодня. Ведь завтра уже может быть поздно. Прислушаемся к тому, что говорит Священное Писание: «...Вот, теперь время благоприятное, вот, теперь день спасения» (2 Кор. 6:2).

19 октября

Избегайте соблазнов

«Не положу пред очами моими вещи непотребной...» (Пс. 100:3).

Когда маленький желудь дает росток, он постепенно пускает корни и становится все больше и больше, пока не превращается в могучий дуб. Нечто подобное происходит в жизни человека, оставляющего пагубную привычку. В его человеческом естестве происходят первые изменения, появляются ростки нового образа жизни и их слабенькие корни. С течением времени человек укореняется все крепче и крепче в новых привычках и новом образе мышления, становясь при этом личностью с сильной волей и способностью руководить своими желаниями. Однако как в начальный период роста, когда растение еще слабое и подвержено действию неблагоприятных погодных условий, о нем нужно тщательно заботиться, так и человеку, когда он делает первые шаги в новой жизни, важно избегать всего того, что может напоминать ему о старых привычках и пристрастиях.

Возможно, это общество людей или даже ваши друзья, с которыми вы раньше любили пить спиртное. Это может быть и любимое кресло, в которое вы садились с чашкой кофе и сигаретой. Старайтесь первое время даже не смотреть на него, иначе еще свежие воспоминания нахлынут на вас. Избавьтесь от всего, что может подтолкнуть вас к пагубному пристрастию. Это могут быть сигареты, зажигалка, пепельница, дорогой коньяк, телевизор и даже Интернет. Удалите искушение из холодильника, буфета, шкафа и из дома, тогда оно не будет побуждать ваш разум подчиниться ему. Если мы не видим, не слышим, не обоняем или другим образом не ощущаем нечто излюбленное, но пагубное для нас, тогда победа будет одержана легче и быстрее. Конечно, мы не можем полностью оградиться от всего мира. Но если даже на какое-то время удалиться и избавиться от соблазнов, тогда мы поможем нашему мозгу в противостоянии зависимости.

Что же делать, если возникает сильное желание или побуждение удовлетворить требование укоренившейся привычки? Ответ простой – не дайте этой мысли развиваться, переключите свое внимание на нечто положительное, совершите

действие, которое поможет отвлечься и сформировать правильную привычку. Делайте так каждый раз, когда возникает желание, пока оно не станет все меньше и меньше, а затем совсем угаснет. Например, если у человека возникает желание закурить, ему нужно подумать о том, что уже за несколько часов или один день воздержания от этой привычки его легкие немного очистятся от смол и никотина. Можно принять контрастный или теплый душ, выпить 1-2 стакана воды, совершить прогулку или пробежку. Скажите себе: «Да, у меня есть сильное желание закурить, но я не сделаю этого, постепенно желание будет становиться все меньше и меньше, нужно немного потерпеть». В первые дни, когда привычное желание не удовлетворяется, может появиться сильная раздражительность, нервозность, необъяснимая переменчивость настроения или искаженное восприятие окружающего мира. Но постепенно нервная система привыкнет работать в новом режиме, старые пути будут забыты, человек научится получать радость из других источников, и произойдет как бы новое рождение. Иногда у борющегося с зависимостью возникает пик нестерпимого желания. Помните, если вам нестерпимо, невыносимо, невообразимо тяжело сдерживать себя, значит вы уже у финиша, победа почти одержана. Пройдя через пик желания, вы станете настолько сильным, что все последующие попытки привычки завладеть вами будут бесплодными.

Нечто подобное пережил Христос, когда пребывал в Гефсиманском саду. В тот момент решалась судьба всего мира. Его человеческая природа содрогалась при мысли о предстоящих страданиях и унижении на кресте. Иисус чувствовал вину за преступления всех людей, когда-либо живших на Земле. Он ощущал, что Его единство с Отцом прервалось, и мысль о вечном разделении с Богом пугала и была невыносимой для Него. На Его чистом и смиренном облике появился кровавый пот как следствие сильного внутреннего напряжения и борьбы. Но Иисус вышел победителем. В момент наибольших душевных мучений Он принял решение отдать Свою жизнь, даже если не воскреснет и погибнет навеки. Когда Христос принял решение, тогда ангел пришел с неба и укрепил Его. Дорогой друг, никогда не сдавайтесь, боритесь до конца, помощь придет обязательно, и победа будет одержана.

26 октября

Преодолевая зависимость

«Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Ин. 8:36).

– Доктор, скорее сюда, Сергею плохо, – услышал я громкий голос, стоя в холле санатория. Обернувшись, я увидел, как из комнаты выглядывал молодой человек с испуганными глазами. В этот момент мое сердце забилося, как перед прыжком с парашютом, и я побежал на помощь. Войдя в комнату, я увидел мужчину на полу, его лицо было красным, глаза выпуклыми, а тело сильно содрогалось. С трудом прижав судорожно подергивающееся тело к полу, я пытался защитить его от повреждений. Кто-то дал подушку, которую мы быстро подложили под голову. В комнату вскоре вбежал удивленный инструктор.

– Неси быстро магнезию, – крикнул я ему. Постепенно судороги начали уменьшаться, и мы ввели больному лекарство. Через некоторое время мужчина пришел в себя и лег на постель, быстро уснув.

Этого гостя звали Сергей Игоревич. Буквально несколько часов назад мы с ним встречались на осмотре. Эпилепсией мужчина не болел. Приступ судорог возник как следствие отказа от алкоголя, так как у него была серьезная зависимость. Во время беседы с мужчиной я выяснил, что целью его приезда было желание побороть алкогольную зависимость. Хотя наш санаторий не специализируется в области наркологии, надеясь на Бога, мы решили ему помочь. А ведь он проделал к нам путь в тысячу километров. Во время осмотра гостя были хорошо заметны налитые кровью глаза, его сердце билось в бешеном ритме, руки дрожали, а тело быстро покрывалось липким потом. Мне было сложно предположить, что у него случится такой приступ.

Проспав около часа, Сергей Игоревич принял душ и снова лег. Оставшаяся часть дня прошла без происшествий. Следующие несколько дней состояние мужчины было неустойчивым. Приступов судорог больше не было. Но сон был нарушен, проявлялась сильная нервозность и

раздражительность, периодически возникали боли в области сердца и частый пульс.

Постепенно организм мужчины освобождался от продуктов распада алкоголя. Лечение, назначенное для нашего гостя, было удивительно простым: нейтральная ванна, успокаивающие травы, расслабляющий массаж, прогулки на свежем воздухе, растительная пища. Каждое утро в нашем санатории проводятся утренние встречи. На этих встречах мы затрагиваем темы духовного исцеления, и Сергей Игоревич всегда слушал эти темы с большим интересом. Мы много общались с мужчиной, молились за него. Соседи по комнате были к нему также дружелюбно настроены. Атмосфера дружбы и внимания сильно повлияла на него и способствовала исцелению. За время лечения в санатории Сергей Игоревич не ходил в магазин за очередной дозой спиртного, как это было дома. Теперь у него появилась надежда на выздоровление и желание работать. Дни заезда прошли быстро. Уезжая домой, мужчина чувствовал себя действительно хорошо. Он начал новую жизнь. Часто люди, зависимые от спиртного, пытаются бросить пить, но через некоторое время снова возвращаются к нему. Однако в этом случае все было по-другому.

Через год Сергей Игоревич приехал к нам уже с женой. За прошедший год он сильно изменился, немного поправился, лицо посветлело и помолодело. Спиртное с тех пор он ни разу не употреблял, устроился на работу таксистом, и жизнь потекла тихим ручьем, без приключений и скандалов. Особенно за сына радовалась его престарелая мать, которая была благодарна всем принимавшим участие в его восстановлении. Мы также были рады происшедшим переменам и благодарили Бога, Который даровал нашему гостю победу, исцелив его от зависимости.

Сегодня множество людей, желающих начать новую жизнь, избавляются от различного рода пристрастий. Они обретают свободу и радость, которую дарует им Христос. Возможно, и в нашей жизни есть нечто, что следует незамедлительно оставить. Не будем медлить, но обратимся к Богу, чтобы обрести новую жизнь.

2 ноября

Начинать ли день с кофе?

«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мк. 1:35).

Сегодня кофе потребляет более 80 % взрослого населения земного шара, что говорит о его невероятной популярности. Следует ли нам начинать день с ароматной чашки кофе, как твердит об этом реклама, или же лучше просто выпить воды?

Кофейные бобы содержат кофеин – вещество со слабыми наркотическими свойствами. Его химическое название – 1,3,7-триметилксантин. Кофеин ускоряет выработку гормонов стресса и оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Большинство людей пьют этот напиток, чтобы получить заряд бодрости и энергии. Ежедневное употребление одной чашки кофе постепенно приводит к кофейновой зависимости. Человек, длительно пьющий кофе, в первые дни после отказа от него чувствует раздражительность, головную боль, снижение настроения и работоспособности. Это так называемый синдром отмены. Вспоминается случай одной женщины, которая употребляла около 15 небольших чашек кофе в день. После отказа от этого напитка у нее началась сильная дрожь и ломота в теле, резкое ухудшение настроения и общего самочувствия. Не думаю, что кто-либо из нас испытывал бы подобное, если бы отказался на несколько дней от капусты, помидоров, яблок или других продуктов, которые мы употребляем каждый день. Кофеин – это наркотик, постепенно истощающий нервную систему, в нем нет ни калорий, ни каких-либо полезных веществ. Постоянное употребление кофе ведет к депрессии, тревожности и нарушению сна. Кроме того, кофеин стимулирует выработку желудком большего количества соляной кислоты, что нередко провоцирует развитие изжоги. Потребление кофе и напитков, содержащих кофеин, может привести к гастриту и язвенной болезни желудка.

Интересно, что кофеин обладает сосудосуживающим действием, поэтому некоторые люди с низким давлением пьют его, чтобы взбодриться. Если вы страдаете от гипотонии, лучше принимайте утром контрастный душ, это придаст вам заряд энергии без побочных эффектов. У людей с нормальным и повышенным АД

после приема кофе систолическое давление может повышаться на 5-15 мм рт. ст., а диастолическое – на 5 мм рт. ст. В бобах кофе содержатся дитерпены – кафестол и кахвеол, которые повышают концентрацию холестерина в крови. Регулярное употребление кофе увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если бы 80 % взрослого населения отказались от этого притягательного напитка, то распространенность ишемической болезни сердца снизилась бы на 9-14 %, а инсультов – на 17-24 %!

Кофеин содержится не только в кофе. Вот приблизительное содержание кофеина в продуктах: молотый кофе (180 г) – 85-100 мг; растворимый кофе (180 г) – 65 мг; чай (180 г) – 40 мг; кока-кола (360 г) – 46 мг; пепси-кола (360 г) – 38,4 мг; какао (180 г) – 6-42 мг; черный шоколад (125 г) – 80 мг; молочный шоколад (125 г) – 20 мг.

Если вы приняли решение отказаться от кофе, помните, что первые 2-3 дня организм будет переживать синдром отмены, часто сопровождающийся головной болью. Для уменьшения чувства тяжести в голове используйте холодный компресс на лоб и лицо в течение 15-20 минут, повторяя его по необходимости несколько раз на протяжении дня. Холод приводит к рефлекторному сужению чрезмерно расширенных и переполненных кровью сосудов, ожидающих очередной порции кофеина. Постепенно сосуды привыкнут работать без стимулятора. Одновременно можно положить грелку к ногам или сделать лежачую горячую ванну для ног. Эта простая процедура поможет переместить избыток крови от головы к ногам. В качестве замены кофе пейте корень цикория или другие травяные настои. Если вы любите обычный чай, замените его южноафриканским чаем ройбуш, который не содержит кофеина.

Начиная каждый день с чашки кофе, мы хотим получить заряд бодрости, но рискуем закончить его инсультом или сердечным приступом. Лучше выпить утром чистой воды и получить заряд духовных сил в тихом общении с Богом. Так поступал Иисус: «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мк. 1:35). Никто не был так отягощен бременами и заботами и никто так не уставал, как Христос, но Он никогда не использовал какие-либо стимуляторы. В общении с Небесным Отцом Иисус обновлял физические и духовные силы, чтобы служить людям.

9 ноября

Божественный свет о влиянии чая и кофе

«Итак, умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Рим. 12:1).

«Чай действует как стимулятор и в определенной степени опьяняет. Действие кофе и многих других популярных напитков по своему действию подобно чаю. Вначале он взбадривает и вызывает приподнятое настроение. Нервные окончания желудка возбуждаются, они посылают раздражение в мозг, а мозг, придя в возбужденное состояние, сообщает повышенную активность сердцу и на короткое время наделяет энергией весь организм. Утомление забыто, ощущается прилив сил. Интеллект разбужен, воображение становится более ярким.

Принимая во внимание такое воздействие, многие полагают, что употребление чая или кофе приносит огромную пользу. Но это ошибка. Чай и кофе не дают организму питательных веществ. Эффект от их употребления возникает прежде, чем совершится процесс пищеварения и усвоения, и то, что кажется силой, на самом деле только нервное возбуждение. Когда влияние этого стимулятора проходит, неестественная сила ослабевает и вместо нее появляется соответствующая по степени вялость и ощущение слабости» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 326).

«Чай и кофе также вредны для организма. Чай в какой-то степени отравляет организм. Он медленно всасывается в кровь и постепенно уменьшает энергию тела и ума... Чай ослабляет нервную систему... Кофе воздействует на организм так же, как и чай, но его последствия бывают еще хуже. Он оказывает быстрое возбуждающее воздействие, но впоследствии наступает изнеможение и упадок жизненных сил и энергии. По внешнему виду человека можно безошибочно определить, что он увлекается чаем и кофе. Кожа приобретает болезненно-желтый безжизненный оттенок, с лица исчезает здоровый румянец.

Чай и кофе не питают организм. Они ненадолго снимают напряжение, пока желудок не переварит их. Это свидетельствует о том, что мнимый прилив сил, который чувствуют любители стимулирующих веществ, вызывается исключительно возбуждением нервных окончаний желудка. Они передают возбуждение клеткам мозга, которые вызывают учащенное сердцебиение и на какое-то время заряжают энергией весь организм. Но это ложная сила, причиняющая нам только вред. Кофе и чай не дают ни грамма здоровой силы.

Вторичным симптомом употребления чая является головная боль, бессонница, учащенное сердцебиение, плохое пищеварение, нервный тремор и многие другие недуги» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 65).

«Если же не отвыкнуть от этой привычки, то следует еще и постоянное уменьшение деятельности мозга и его ослабление» (Э. Уайт. Христианское воздержание и библейская гигиена, глава 3: «Влияние возбудительных средств»).

16 ноября

Ночное происшествие

*«И ныне Я сокрушу ярмо его, лежащее на тебе, и узы твои разорву»
(Наум. 1:13).*

Марии Ивановне было около 60 лет. В санаторий она приехала на оздоровление вместе со своим маленьким внуком Илюшей. Женщина уже более 10 лет каждое утро выпивала небольшую чашечку кофе, а в течение дня могла пить и чай. Для нее это стало привычным и любимым занятием – начать день с этого горького ароматного напитка, дарующего моментальную бодрость. Собираясь в дорогу, она забыла взять его с собой и подумала, что как-то проживет 11 дней без кофе. В первый день женщина чувствовала себя достаточно неплохо и, кажется, совсем забыла, что очень любит этот напиток. Однако на второй день Мария Ивановна ощутила, что у нее почему-то сильно разболелась голова. С этой проблемой она раньше сталкивалась нечасто.

– Наверное, из-за погоды болит, – сказала она. – Выпью таблетку цитрамона – и все будет нормально. Подозревая, что боль может быть связана с отказом от кофе, мы предложили ей сделать массаж головы и теплую ножную ванну.

После процедуры состояние женщины немного улучшилось, но сохранялась усталость и появилась раздражительность. Однако главные события произошли ночью. Вечером, когда все легли отдыхать, Мария Ивановна долго не могла уснуть. Ее внук мирно спал на другой кровати. Внезапно в ее ногах появилась какая-то ломота, затем начали дрожать руки. «Может быть, это начинается инсульт?» – подумала женщина. Но затем она догадалась, что это синдром отмены кофеина. Вскоре ломота распространилась на все тело и ощущалась достаточно сильно. Ее состояние можно было сравнить с острым периодом гриппозной инфекции. Руки и ноги просто выворачивало, ломило поясницу, а все тело периодически трясло. Казалось, что эту «ломку» испытывает не городская интеллигентная женщина, а человек, имеющий длительный стаж сильной наркотической зависимости.

Мария Ивановна не могла больше лежать, она включила светильник и попробовала ходить. Илюша проснулся и с удивлением посмотрел на бабушку.

– Бабуля, ты чего ходишь? – спросил он ее.

– Допилась кофе, поэтому и хожу, – ответила женщина. Мальчик испуганно смотрел, как его бабушка в 3 часа ночи почему-то ходит по комнате из стороны в сторону. Он видел, как ее тело дрожало. В это время купить кофе было негде, поэтому женщине ничего не оставалось, как просто терпеть. Сама Мария Ивановна была удивлена, напугана и до конца не могла поверить, что испытывает синдром отмены кофеина.

Через некоторое время женщина догадалась принять душ. Она выпила стакан воды и затем разогрела все тело под сильными струями горячей воды. Через некоторое время ей стало немного легче. Хорошо прогревшись около 15 минут, она ощутила, как внутренняя дрожь прошла и ломота в теле значительно уменьшилась. Укутавшись одеялом, она закрыла глаза и постаралась расслабиться.

Все это время Илюша не спал. Увидев, что произошло с бабушкой, он в конце этого происшествия испуганно, но уверенно сказал:

– Бабушка, когда я вырасту, то никогда не буду пить кофе.

– Правильно сделаешь, – ответила, улыбнувшись, женщина и добавила: – Когда я приеду домой, то сразу избавлюсь от этого напитка.

Через несколько дней в холле санатория врач читал лекцию о воздержании, в которой рассказывал, какое пагубное влияние кофеин оказывает на организм человека и что к нему возникает быстро привыкание. Бабушка с внуком, слушая лекцию, переглянулись, вспомнив о недавнем ночном приключении, и твердо решили не пить кофе.

23 ноября

Глобальная эпидемия

«Пророки... предсказывали многим землям и великим царствам войну и бедствие и мор» (Иер. 28:8).

«Хорошего человека должно быть много», – так иногда в шутку говорят люди, имеющие лишние килограммы, но они все-таки осознают, что это наносит им вред. По данным некоторых авторов, около 1 млрд жителей нашей планеты страдают ожирением, что, по мнению экспертов ВОЗ, является «глобальной эпидемией» и представляет серьезную угрозу для здоровья общества. Количество людей с ожирением и избыточным весом в большинстве стран Европы составляет около 45 %, причем женщины имеют лишний вес в 2-3 раза чаще, чем мужчины. В США число больных ожирением возрастает и сегодня составляет более 33 % (показатель не учитывает людей с избыточным весом). Если такая тенденция роста сохранится, тогда к 2037 году тучных людей в этой стране будет 100 %. В Украине ожирение и избыточный вес имеют 70 % взрослого трудоспособного населения. Настораживает тот факт, что значительное число детей, особенно в крупных городах, имеют лишний вес. У 16 % школьников Киева, к примеру, уже диагностируется ожирение. Значительное число тучных детей (по некоторым данным до 80 %) сохраняют свою полноту на протяжении всей жизни, что приводит к тяжелым изменениям ряда органов и систем.

При ожирении страдают практически все органы нашего организма. Однако наибольшую опасность представляют изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце тучного человека увеличивается в размере, оно покрывается жировым панцирем, и его мышца наполняется жировыми клетками. Все это приводит к ослаблению и снижению сократительной способности сердечной мышцы, нарушению ритма сердца и развитию атеросклероза коронарных артерий. Лишний вес значительно повышает риск инсульта и внезапной смерти. У людей с ожирением в 2 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела, встречается атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, в 3 раза чаще – гипертоническая болезнь, в 6 раз –

желчнокаменная болезнь, в 5 раз – сахарный диабет, в 4 раза – различные заболевания суставов. Кроме того, возникают различные искривления позвоночника и грыжи межпозвоночных дисков.

Часто при ожирении нарушается функция половой системы, появляются нарушения менструального цикла, бесплодие, импотенция у мужчин. Женщины, масса тела которых значительно выше нормы, подвержены большему риску развития рака матки, яичников, желчного пузыря и груди. Тучные мужчины чаще страдают раком предстательной железы, толстого и тонкого кишечника. Дети с ожирением имеют более слабый иммунитет и частые проявления аллергии, у них происходит замедление полового развития.

Средняя продолжительность жизни тучных людей сокращается на 7-12 лет, а по некоторым данным – на 10-15 лет. Каждый избыточный килограмм тела укорачивает жизнь на 2 месяца. Последствия, вызванные ожирением, более опасны, чем онкологические заболевания. Если бы удалось полностью ликвидировать опухоли в одном поколении людей, то их средняя продолжительность жизни увеличилась бы на 2 года, а при нормализации массы тела – на 4 года. Избыточный вес приносит и серьезный экономический ущерб. Подсчитано, что все население США имеет лишний вес, превышающий миллион тон. Если посчитать, сколько затрачивается энергии на производство, обработку, фасовку, хранение, транспортировку и приготовление ненужной пищи, чтобы прокормить избыток веса, то ее было бы достаточно для восполнения годового потребления электричества всех бытовых нужд жителей Вашингтона, Сан-Франциско, Чикаго и Бостона.

Конечно, узнав о серьезных последствиях лишних килограммов, кто-то тяжело вздохнет, подумав о своей внушительной комплекции. Однако хорошие новости заключаются в том, что если мы нормализуем свой вес, то большинство опасных изменений в организме значительно уменьшатся, а некоторые совсем исчезнут. Нужно только принять решение, согласиться с переменами в жизни и настойчиво двигаться к намеченной цели. Ведь как написано: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13).

30 ноября

Как определить избыточный вес?

*«Да будут у вас правильные весы и правильная ефа и правильный бат»
(Иез. 45:10).*

Избыток жировой клетчатки на нашем теле может распределяться по-разному. В зависимости от этого различают ожирение по типу яблока (абдоминальное), когда лишний вес накапливается в основном на животе и верхней части туловища, что более характерно для мужчин, и ожирение по типу груши (нижнее), когда избытки жира распределяются на ягодицах, бедрах и нижней части туловища, что чаще присуще женщинам. При избыточном весе по типу яблока резко увеличивается риск развития гипертонической болезни, сердечной ишемии, инсульта, сахарного диабета 2-го типа. Шведские врачи установили, что женщины с ожирением по типу яблока в 4 раза чаще страдают от инфаркта сердца и инсульта.

Чтобы узнать, какой тип ожирения у человека, необходимо определить «индекс талия – бедра» (ИТБ). Это соотношение окружности талии (измеряют над пупком) к наибольшей окружности бедер (измеряют на уровне ягодиц). Если ИТБ у женщин больше 0,85, а у мужчин более 0,95, то это говорит об ожирении по типу яблока.

Для определения нормальной массы тела существует множество формул и таблиц. Однако важно отметить, что таблицы, публикуемые в разных странах, содержат различные данные, так как на эти показатели влияет культурная традиция страны и отношение к избытку веса. Самой простой и достаточно информативной считается усовершенствованная формула Брока: $M = P - 100$, где M – нормальная масса, а P – рост в см. Но если рост 165-175 см, необходимо вычесть уже 105, а при росте 175 см и выше – 110.

Существует 4 степени ожирения: 1 степень – превышение идеального веса на 20-29 %; 2 стадия – на 30-49 %; 3 стадия – на 50-59 %; 4 стадия – на 100 % и более. В последние годы для оценки массы тела используют индекс массы тела

(ИМТ): ИМТ= массу тела разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат (М/Рм²).

Характеристика массы тела	Значение ИМТ в возрасте	
	18-25 лет	26-45 лет
Нормальная	19,5-22,9	20,0-25,9
Избыточная	23,0-27,4	26,0-27,9
Ожирение 1-й стадии	27,5-29,9	28,0-30,9
Ожирение 2-й стадии	30,0-34,9	31,0-35,9
Ожирение 3-й стадии	35,0-39,9	36,0-40,9
Ожирение 4-й стадии	40,0 и выше	41,0 и выше

Становясь на весы, мы хотим, чтобы они показали нашу массу тела наиболее точно, тогда мы будем знать, как поступать дальше. Бог желает, чтоб и в деловых отношениях мы были правдивыми и точными, как верные весы. «Обычай лукавить и обманывать в торговле, существующий в этом мире, не может быть примером для христиан. Христиане не должны отступать от абсолютной порядочности даже в малом. Продавать товар по цене более высокой, чем он на самом деле стоит, пользуясь неосведомленностью покупателя, – это обман и мошенничество. Незаконная прибыль, мелкие хитрости и уловки, явное преувеличение в рекламе товара, дух нездоровой конкуренции, стремление купить что-то по заниженной цене у брата, желающего вести честный бизнес, – все это уничтожает чистоту Церкви и губит ее духовность» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 4, с. 494).

7 декабря

Почему появляется полнота?

«В полноте изобилия будет тесно ему...» (Иов 20:22).

Решение проблемы избыточного веса одновременно очень простое и очень сложное. В подавляющем большинстве случаев лишние килограммы появляются по двум причинам: избыток поступающих с пищей калорий и недостаток физической активности. Другими словами, если бы люди правильно питались и больше двигались, тогда бы проблемы избыточного веса не существовало.

Говоря об энергоёмкости питания тучных людей, нужно сказать, что зачастую в нем содержится от 5000 до 6000 ккал вместо необходимых 1800-2300 ккал. Употребление избытка пищи, большого количества рафинированных продуктов (сахара, макарон, сдобы), кондитерских изделий, жирных продуктов приводит к постепенному накоплению жировой ткани. Статистика подтверждает факт, что за последние десятилетия в развитых странах люди стали есть намного больше. Например, жители Великобритании потребляют в среднем 1 кг сахара в неделю. За две недели средний англичанин сегодня съедает столько же сахара, сколько он съедал 200 лет назад за один год. Вместе с этим в рационе снижается количество фруктов, овощей и темных сортов хлеба. Конечно, не нужно ехать в Англию, чтобы увидеть погрешности в питании, «украинский сникерс» (шпик свиной) вносит немалую роль в утяжеление нашей нации. Подобное наблюдается и у детей, которые в перерывах между уроками едят в большом количестве белый хлеб, макароны, сладкие пудинги, кексы, конфеты, мороженное, пьют сладкие напитки и коктейли. Для развития ожирения достаточно совсем небольшого превышения калорийности в рационе. Постоянный избыток в 200 ккал (100 г хлеба) в день приводит к набору 7 кг лишнего веса за 1 год.

Обширные исследования, проведенные в странах восточной Европы, показывают, что увеличение веса у тучных людей в значительной мере связано с малоподвижностью, чему в немалой степени способствует их профессия. Наименьший процент (16,5 %) людей с лишним весом наблюдают среди работников сельского хозяйства, а наибольший (38,4 %) – среди работников пищевой промышленности. У мужчин, работающих в государственных учреждениях, ожирение наблюдается в 2 раза чаще, чем у рабочих.

Среди работников умственного труда избыточная масса тела и ожирение достигают 36 %. Исследования, проведенные в Киеве, показали, что дети с ожирением на 20 % реже занимаются физкультурой и гимнастикой по сравнению со здоровыми детьми. Телевидение, компьютер, большое количество занятий забирают много времени и не оставляют его для достаточной физической активности. Кроме того, нетренированный организм становится легко восприимчивым к болезням, травмам и эмоциональным стрессам. Особенно способствует развитию ожирения переход от большой физической нагрузки к низкой, что наблюдается у людей, в прошлом занимавшихся спортом.

В появлении тучности определенную роль играет и генетическая предрасположенность. В семьях, где оба родителя имели нормальную массу тела, только 9 % детей страдали избыточным весом. Если один из родителей имел ожирение, тогда у детей оно было в 50 % случаев, если оба родителя были полными, то у детей оно было в 75-80 % случаев. Избыточное питание в раннем детском возрасте приводит не только к увеличению размеров жировых клеток, но и к увеличению их количества. Этот тип ожирения (гиперпластический) приводит к более стойкому повышению веса. Но хорошая новость заключается в том, что у людей, имеющих даже генетическую предрасположенность, ожирение развивается крайне редко, если они придерживаются умеренности в питании и достаточной физической активности.

Таблица наиболее энергоемких продуктов в ккал на 100 грамм готового продукта (справочник под редакцией И. М. Скухирина, М. Н. Волгарева, 1987 г.)

На прилавках наших магазинов сегодня в изобилии находятся продукты с высокой калорийностью. Иногда даже не задумываясь, мы употребляем их, вскоре набирая лишний вес. Поэтому, прежде чем их приобрести, важно внимательно прочитать состав. Нечто подобное происходит, когда мы поглощаем без выбора книги, газеты содержащаяся в них, наполняет наш разум, но несет ему мало пользы. Будем же разборчивы не только в физической, но и духовной пище, выбирая только то, что содержит истинную мудрость. «Слова мудрых – как иглы и как вбитые гвозди, и составители их – от единого пастыря. А что сверх всего этого, сын мой, того берегись: составлять много книг – конца не будет, и много читать – утомительно для тела» (Еккл. 12:11, 12).

14 декабря

7 шагов для похудения

(Часть 1)

«А в седьмой день обойдите вокруг города семь раз... и стена города обрушится до своего основания» (Нав. 6:3, 4).

В борьбе с ожирением отчаявшиеся люди иногда обращаются к хирургам. Кроме операций по удалению желудка, отсасывания жировой ткани, введения в желудок специального баллона, уменьшающего его размеры, используется метод «проволочных челюстей». При этой операции челюсти стягиваются с помощью проволочных шин на несколько месяцев. Питание происходит только через зонд, через который вводят молоко и жидкие супы. Этот метод позволяет похудеть на 20 кг за 3 месяца, однако через некоторое время человек снова набирает вес. Чтобы избавиться от лишних килограммов и поддерживать оптимальный вес, лучше использовать 7 шагов.

1. *Уменьшите содержание жиров в пище.* Некоторые люди утверждают, что они много не едят, но почему-то не могут похудеть и быстро поправляются. Действительно, можно много не есть, но употреблять жирную пищу, содержащую большое количество калорий. Раньше считалось, что снижения веса легче достичь путем уменьшения в рационе углеводов. Однако позже выяснилось, что это не так. 1 г жира содержит 9 ккал. Чтобы синтезировать из него жировую ткань, организму потребуется затратить всего лишь 3 % от поступившей энергии. 1 г углеводов содержит 4 ккал, и чтобы перевести их в собственную жировую ткань, организм потратит уже 23 % от поступивших калорий. Поэтому от употребления избытка жиров мы поправляемся быстрее, чем от избытка углеводов. Желающим похудеть в течение дня важно употреблять не более 1 ст. л. растительного масла, не больше 1-2 ст. л. очищенных орехов, исключить майонез, сметану, сливки, жирное мясо и рыбу, кондитерские изделия и другие продукты, содержащие скрытые жиры. Что касается углеводов, то рекомендованы все крупы (кроме манной),

вместо пшеничного хлеба предпочтительнее употреблять ржаной, макароны полезнее из цельного зерна. При этом исключаются сладкие десерты. Большое количество сахара в питании приводит к резкому повышению глюкозы в крови, что стимулирует выброс гормона инсулина. Этот гормон обладает свойством анаболика и усиливает синтез жировой ткани из поступивших углеводов.

2. *Избегайте* блюд, специй и напитков, возбуждающих аппетит. К ним можно отнести красный и черный жгучий перец, имбирь, уксус, копчености, маринады, соленья, кетчупы, мясные и рыбные отвары, спиртные напитки и др. Между приемами пищи пейте много воды, это будет немного уменьшать чувство голода. Отвар из стручков фасоли и кукурузных рылец также помогает в контроле над аппетитом.

3. *Начинайте прием пищи со свежих фруктов и овощей.* Перед тем как съесть основные блюда, поешьте салат, цельные овощи или фрукты. Калорийность этих продуктов небольшая, но они создают чувство насыщения. Наполнив желудок малокалорийными продуктами, мы съедим меньше порций, содержащих большее количество энергии.

4. *Ешьте не спеша.* Чувство насыщения появляется через 20 минут. Если мы едим быстро, то зачастую съедаем больше, чем требуется нашему организму. Чтобы приучить себя есть не спеша, лучше кушать одной рукой.

Часто преодоление избыточного веса кажется сложной задачей. Но победа возможна. Библия рассказывает об израильтянах, стоявших перед огромными стенами неприступного города Иерихон, не зная, как его захватить. Бог уверил их в победе, сказав при этом, что делать. Каждый день им нужно было без шума обойти город вокруг один раз и так делать шесть дней подряд. А в седьмой день его следовало обойти семь раз и после этого затрубить громко в трубы. Когда израильский народ выполнил сказанное Господом, то в седьмой день стены Иерихона пали и этот непобедимый город был захвачен. Так происходит и в нашей жизни. Если мы спокойно день за днем делаем то, что говорит нам Бог, тогда обязательно одержим победу и воскликнем от великой радости. Главное – сделать первый шаг и спокойно двигаться к цели.

21 декабря

7 шагов для похудения

(Часть 2)

«То вы, прилагая к сему все старание, покажите... в воздержании терпение» (2 Пет. 1:5, 6).

Вот следующие шаги для похудения:

5. *Готовьте хороший завтрак.* Интересно отметить, что те люди, которые хорошо завтракают, в целом имеют меньший вес по сравнению с теми, кто пренебрегает им. Распределение калорийности пищи на протяжении дня играет одну из важнейших ролей в контроле веса нашего тела. Основной обмен веществ, когда сжигаются поступившие калории, наиболее интенсивно проходит с 11:00 до 15:00. Почти 100 % питательных веществ, поступающих в наш желудок в позднее вечернее или ночное время, превращаются в жиры. Как показывают исследования, поздний прием пищи наблюдается у 67 % больных ожирением в нашей стране. Если вы желаете похудеть и затем удерживать свой вес, никогда не ешьте поздно. Последний прием пищи должен быть до 18:00, он может состоять из фруктов или овощного салата без масла. Если возможно, откажитесь от ужина, заменив его настоем из семян льна.

6. *Не заедайте стресс.* Ощущая душевное переживание и эмоциональный дискомфорт, люди нередко заедают его чем-то сладким. Каждый раз поступая так, мы настолько привыкаем к такому поведению, что у нас вырабатывается привычка. И вскоре, даже немного волнуясь, мы снова что-нибудь едим, чтобы отвлечься и получить удовольствие. А в результате появляются лишние килограммы. Переживая стрессовую реакцию, лучше принять теплый душ, ванну, пройтись бодрым шагом или заняться любимым делом.

7. *Будьте физически активными.* Под влиянием умеренных и интенсивных физических нагрузок возрастает скорость обмена веществ, что помогает организму сжигать калории. Чтобы сбросить 0,5 кг в неделю, необходимо снизить

потребление калорий на 28 %. При занятиях физкультурой 20 минут 2 раза в день необходимо снизить потребление калорий только на 17 % для достижения того же результата. Благодаря упражнениям повышается обмен веществ и мы теряем вес даже во время отдыха. Наиболее оптимальными при ожирении являются нагрузки малой и средней интенсивности, но продолжительные по времени, например, ходьба не менее часа в день, езда на велосипеде, работа на земле. Если вы желаете похудеть, не тратьте бесцельно многие часы перед телевизором, решая проблемы героев телесериалов. Потратьте это время на ходьбу – и ваша жизнь изменится к лучшему.

Вначале вес снижается более интенсивно, затем происходит небольшое замедление. Чтобы ускорить этот процесс, рекомендуются разгрузочные дни. На протяжении 2-3 дней в месяц нужно употреблять только свежие фрукты и овощи в 2-3 приема пищи. Возможно короткое голодание в течение 1-2 дней, но длительное голодание не рекомендуется. В ответ на полный отказ от пищи организм резко замедляет обмен веществ, происходит распад не только жировой, но и мышечной ткани. Затем, когда человек возвращается к обычной пище, расщепление калорий происходит не так эффективно из-за уменьшенной мышечной массы и вес быстро возвращается, нередко превышая прежний. Помните, что быстрое похудение не рекомендуется. Наиболее оптимальным считается снижение массы тела на 2-3 кг в месяц. Кажется, что совсем немного, но за год это составит 24-36 кг.

Делая 7 шагов для нормализации веса, не стоит отчаиваться, если не сразу все получится. «Ибо семь раз упадет праведник, и встанет...» (Притч. 24:16). Нужно снова вставать и идти к цели, тогда вы обязательно достигнете результата. «То вы, прилагая к сему все старание, покажите... в воздержании терпение» (2 Пет. 1:5, 6).

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: