

**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»)*

Четвертий квартал 2024 р.

5 жовтня

Перемога над залежністю

«Кожний, хто змагається, стримується від усього. Вони, – щоб одержати тлінний вінець, ми, – щоб нетлінний» (1 Кор. 9:25).

Не раз людині, яка бореться зі згубною звичкою, доводилося давати собі обіцянку, що з понеділка все буде по-новому. Однак часто новий тиждень не дарує перемоги, а лише переконує у тому, що непросто позбутися звички, яка закріпилася в розумі. Відомий письменник Марк Твен якось сказав: «Кинути курити – це дуже просто. Я переконався на власному досвіді, бо робив це тисячу разів». Часто звичка тримає у міцних тенетах свою жертву, не дає їй вирватися на волю. У чому ж тоді секрет перемоги?

Якщо ви зневірилися у своїх силах і визволення здається вам неможливим, пам'ятайте, що так буде не завжди. Вихід існує. Хоч мільйони людей мають різні види залежності, але тисячі людей з Божою допомогою змогли подолати найсильніші бажання. У Біблії є чудовий вірш: «Не радій з мого горя, мій вороже! Хоч я і падаю, проте я встаю, – хоч іноді трапляється темрява, Господь – моє світло!» (Міх. 7:8). Ці слова вселяють упевненість і надію.

Якось я спілкувався із жінкою, яка 15 років була наркозалежною. Живучи на дні суспільства в підвалах і підвороттях, харчуючись недоїдками зі сміттєвих баків, позбавлена материнських прав, вона через 15 років свого жалюгідного існування відчула бажання змінитися й жити нормальним життям. Господь відповів на її благання та звільнив від залежності, яка з медичного погляду вважається невиліковною.

Важливо пам'ятати, що вихід є завжди. Проте люди не завжди бажають жити новим життям, інколи вони уживаються зі згубною звичкою. Украй необхідні мотивація або спонукання, щоб докласти зусиль на шляху до визволення. Ось мотиви, які можуть допомогти в боротьбі із залежністю.

1. Здоров'я. Люди, які руйнують свій організм, часто не думають, що у їхньому житті може статися щось серйозне.

Але, як кажуть деякі хірурги-онкологи, 99 % курців залишають цю згубну звичку, коли їм ставлять діагноз «рак легень», тому не слід випробовувати долю та скорочувати своє життя.

2. Вплив. Якщо ми ведемо здоровий спосіб життя, то це вплине на наших дітей і рідних. Більшість людей хоче для членів своєї сім'ї лише щастя, а воно багато в чому залежить від впливу нашого повсякденного життя та звичок.

3. Матеріальний добробут. Одна людина, яка вже мала великий стаж куріння, вважала: якби вона не купувала цигарок, то на зібрані гроші придбала б собі автомобіль. Це спонукало її залишити згубну звичку. Не дозволяйте, щоб на вашому авто їздив виробник тютюну, спиртного чи наркотиків. Не витрачайте надарма свої кошти, а користуйтеся ними розумно.

Останній і найважливіший мотив. Якщо ви нікому не потрібні й навіть не любите себе, пам'ятайте, що вас любить Бог. Усе, що відбувається у вашому житті, відлунується у Його співчутливому серці. Він не байдужий і хоче зробити вас щасливими. Господь бажає жити в храмі вашого тіла. Нехай істина про те, що ми потрібні й цінні для Бога, дасть нам бажання й сили для перемоги над найсильнішою залежністю.

12 жовтня

Прийняття рішення

«...Ось тепер – час сприятливий! Ось тепер – день спасіння!» (2 Кор. 6:2).

Якщо у вас виникло бажання залишити згубну звичку, слід негайно прийняти рішення, з якого дня або з якої години ви відмовляєтеся від неї. Часто це складно, оскільки сама думка про те, що тепер доведеться уникати дечого приємного й улюбленого, стає нестерпною. Проте це потрібно зробити. У момент прийняття рішення наші почуття вабитимуть до протилежного, певний час доведеться відчувати душевний дискомфорт через невиконане бажання. Але поступово пристрасть згасатиме, доки зовсім не втратить своєї сили.

Давня історія розповідає про те, що римські війська, ідучи в наступ, спалювали всі мости, щоб не відступити під час битви. У такий спосіб вони готували себе до перемоги. Вони ще не бачили результату бою і не знали, наскільки жорстокою буде сутичка, але вірили в перемогу. Під час найзапекліших атак римський воїн усвідомлював, що назад шляху немає, рішення прийнято, він має перемогти. Дещо подібне потрібно зробити людині, яка бажає залишити нездорову звичку. Необхідно спалити всі мости, тобто не допускати навіть думки, що, коли буде важко, можна відступити або здатися в полон. Ні, рішення прийнято, я здобуду перемогу, хоч і ціною певних страждань.

Слід повністю і якомога швидше відмовитися від згубної звички. Кидайте її одразу, а не поступово. У разі тривалої залежності, наприклад, наркотичної чи алкогольної, людині може знадобитися більше часу та кваліфікована медична допомога, оскільки залежність формується не тільки на психологічному рівні, а й на фізичному. Однак у більшості випадків залишати звичку потрібно відразу, а не поступово. Коли людина повторює звичку дію, головний мозок закріплює її у вигляді протоптаного нервової «доріжки», яка «заросте» тільки тоді, коли нею довго не ходити.

Як не треба відкладати надовго рішення змінити свої звички, так і не слід відкладати рішення прийняти Христа своїм Господом і Спасителем. Того дня, коли ви відчуєте спонукання жити з Богом, скажіть Йому: «Я приймаю Христа своїм Спасителем, я вірю, що Його пролита кров омиває усі мої гріхи». Пам'ятатимемо, що сприятливий час для спасіння не завтра, а сьогодні. Адже завтра може бути пізно. Прислухаймося до того, що говорить Боже Слово: «...Ось тепер – час сприятливий! Ось тепер – день спасіння!» (2 Кор. 6:2).

Уникайте спокус

«Не положу перед своїми очима жодної негідної речі...» (Псал. 101:3).

Коли маленький жолудь дає паросток, він поступово пускає коріння та стає дедалі більшим, доки не перетвориться на могутній дуб. Так само відбувається в житті людини, яка залишає згубну звичку. У її людському естві відбуваються перші зміни, з'являються паростки нового способу життя та його слабке коріння. Згодом людина все міцніше й міцніше вкорінюється в нових звичках і новому способі мислення, і при цьому вона стає особистістю із сильною волею та здатністю керувати своїми бажаннями. Та як у початковий період росту, коли рослина ще слабка та схильна до впливу несприятливих погодних умов, про неї потрібно добре піклуватися, так і людині, коли вона робить перші кроки в новому житті, важливо уникати всього, що може нагадувати їй про старі звички та пристрасті.

Можливо, це суспільство або навіть ваші друзі, з якими ви любили раніше вживати спиртне. Це може бути й улюблене крісло, у яке ви сідали з чашкою кави й цигаркою. Намагайтеся спочатку навіть не дивитися на нього, інакше свіжі досі спогади нахлинуть на вас. Позбавтеся всього, що здатне підштовхнути вас до згубної пристрасті. Це можуть бути цигарки, запальничка, попільничка, дорогий коньяк, телевізор і навіть інтернет. Приберіть спокус з холодильника, буфета, шафи та з дому, тоді вона не спонукатиме ваш розум підкоритися їй. Якщо ми не бачимо, не чуємо, не нюхаємо або не відчуваємо дещо приємне, але згубне, тоді переможемо легше та швидше. Звичайно, ми не можемо повністю захиститися від усього світу, але якщо навіть на певний час позбутися спокус, тоді ми допоможемо нашому мозку протистояти залежності.

Що ж робити, якщо виникає сильне бажання чи спонукання вчинити за звичкою, що вкорінилася? Відповідь проста – не дайте цій думці розвинутися, спрямуйте свою увагу на щось позитивне, зробіть те, що допоможе відволіктися та сформуванати правильну звичку. Робіть так

щоразу, коли виникає бажання, доки воно не стане слабшим, а потім зовсім не згасне. Наприклад, якщо в людини виникає бажання закурити, їй потрібно подумати про те, що вже за кілька годин або один день утримання від цієї звички її легені трохи очистяться від нікотину. Можна прийняти контрастний чи теплий душ, випити 1-2 склянки води, вийти на прогулянку чи пробіжку. Скажіть собі: «Так, у мене є сильне бажання закурити, але я не зроблю цього, поступово бажання ставатиме слабшим, потрібно трохи потерпіти». Протягом перших днів, коли звичне бажання не задовольняється, можуть виникнути сильна дратівливість, нервозність, незрозуміла мінливість настрою чи спотворене сприйняття довколишнього світу. Проте згодом нервова система звикне працювати в новому режимі, старі шляхи будуть забуті, людина навчиться отримувати радість з інших джерел, відбудеться ніби нове народження. Іноді в того, хто бореться із залежністю, виникає пік нестерпного бажання. Пам'ятайте: якщо вам нестерпно важко стриматися, отже, ви вже близько до фінішу, майже здобули перемогу. Коли ви здолаєте пік бажання, то станете настільки сильними, що всі подальші спроби звички оволодіти вами будуть марні.

Дещо подібне пережив Христос, коли перебував у Гефсиманському саду. Тоді вирішувалася доля всього світу. Його людська природа здригалася від думки про майбутні страждання та приниження на хресті. Ісус відчував провину за злочини всіх людей, які коли-небудь жили на Землі. Він відчував, що Його єдність з Отцем перервалася, і думка про вічне розділення з Ним лякала й була нестерпною для Христа. На Його чистому та смиренному обличчі з'явився кривавий піт унаслідок сильної внутрішньої напруги й боротьби. Проте Ісус вийшов переможцем. У момент найбільших душевних мук Він вирішив віддати Своє життя, навіть якщо не воскресне й загине навіки. Коли Христос прийняв рішення, ангел спустився з Неба та зміцнив Його. Дорогий друже, ніколи не здавайся, борися до кінця, допомога прийде обов'язково, і ти переможеш.

ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ

*«Отже, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні»
(Івана 8:36).*

– Лікарю, швидше йдіть сюди, Сергієві погано, – почув я гучний голос, доки стояв у холі санаторію.

Я обернувся й побачив, як з кімнати визирав молодий чоловік з переляканими очима. Цієї миті моє серце сильно забилося, немов перед стрибком з парашутом, і я побіг на допомогу. Коли я увійшов до кімнати, то побачив на підлозі чоловіка, обличчя якого було червоним, очі – виряченими, а тіло сильно здригалося. Насилу притиснувши до підлоги тіло, що смикалося від судом, я намагався захистити його від ушкоджень. Хтось дав подушку, яку ми швидко підклали під голову. До кімнати невдовзі забіг здивований інструктор.

– Швидко неси магnezію, – крикнув я йому.

Поступово судомі почали зникати, і ми ввели хворому ліки. Через деякий час чоловік прийшов до тями, ліг на ліжко та швидко заснув.

Цього гостя звали Сергієм Ігоровичем. Кілька годин тому ми бачилися з ним на огляді. На епілеpsію чоловік не хворів. Приступ судом виник як наслідок відмови від алкоголю, оскільки він мав серйозну залежність. Під час розмови з ним я з'ясував, що метою його приїзду було бажання подолати алкогольну залежність. Хоч наш санаторій не спеціалізується на наркології, покладаючись на Бога, ми вирішили йому допомогти, адже він здолав шлях у тисячу кілометрів. Під час огляду гостя були добре помітні налиті кров'ю очі, його серце билось в шаленому ритмі, руки тремтіли, а тіло швидко покривалося липким потом. Мені було важко припустити, що в нього станеться такий напад.

Сергій Ігорович спав близько години, прийняв душ і знову ліг. Решта дня минула без пригод. Наступні кілька днів стан чоловіка був нестійким. Приступів судом більше не було, але виявлялися порушення сну, сильна нервозність і дратівливість, періодично виникали біль у серці та прискорений пульс.

Поступово організм чоловіка звільнявся від продуктів розпаду алкоголю. Лікування, призначене для нашого гостя, було напрочуд просте: прохолодна ванна, заспокійливі трави, масаж для розслаблення, прогулянки на свіжому повітрі, рослинна їжа. Щодня в нашому санаторії проводяться ранкові зустрічі. Тут ми торкаємося тем духовного зцілення, і Сергій Ігорович завжди слухав ці теми з великою цікавістю. Ми багато спілкувалися з ним, молилися за нього. Сусіди по кімнаті також були до нього приязні. Приємна атмосфера й увага сильно вплинули на нього та сприяли зціленню. За час лікування в санаторії Сергій Ігорович не ходив до магазину за черговою дозою спиртного, як це було вдома. Тепер у нього з'явилася надія на одужання й бажання працювати. Дні перебування в санаторії минули швидко. Повертаючись додому, чоловік почувався справді добре й нарешті розпочав нове життя. Часто люди, залежні від алкоголю, намагаються кинути пити, але через деякий час знову повертаються до згубної звички. Однак цього разу все було інакше.

Через рік Сергій Ігорович приїхав до нас уже з дружиною. За цей період він сильно змінився, помолодів, обличчя стало світлішим. Відтоді він жодного разу не вживав алкоголю, працював таксистом; життя потекло тихим струмком, без пригод і скандалів. Особливо за сина раділа його престаріла мати, яка була вдячна всім, хто брав участь у його зціленні. Ми також були раді змінам і дякували Богові, Який дарував нашому гостю перемогу, зціливши його від залежності.

Нині безліч людей, які бажать розпочати нове життя, звільняються від згубних звичок. Вони здобувають свободу й радість, яку дарує їм Христос. Можливо, і в нашому житті є дещо, від чого слід негайно відмовитися. Не будемо зволікати, а звернемося до Бога, щоб віднайти нове життя.

Чи починати день з кави?

«А вставши вранці, ще вдосвіта, Він вийшов і попрямував у пустинне місце й там молився» (Марка 1:35).

Нині каву споживає понад 80 % дорослого населення земної кулі, що свідчить про неймовірну популярність кофеїну. Чи слід нам починати день з ароматної чашки кави, як говорить про це реклама, чи краще просто випити води?

Кавові боби містять кофеїн – речовину зі слабкими наркотичними властивостями. Його хімічна назва – 1,3,7-триметилксантин. Кофеїн прискорює вироблення гормонів стресу та збуджує нервову систему. Більшість людей п'є каву, щоб отримати заряд бадьорості й енергії. Щоденне вживання однієї чашки цього напою поступово призводить до кофеїнової залежності. Людина, яка довго п'є каву, у перші дні після відмови відчуває дратівливість, головний біль, зниження настрою і працездатності. Це так званий синдром відміни.

На думку відразу спадає випадок з однією жінкою, яка вживала близько 15 невеликих філіжанок кави на день. Після відмови від цього напою у неї був сильний тремор, а також ломота в тілі, різке погіршення настрою і загального самопочуття. Не думаю, що хтось із нас відчував би подібне, якби відмовився на кілька днів від капусти, помідорів, яблук чи інших продуктів, які ми вживаємо щодня. Кофеїн – це наркотик, що поступово виснажує нервову систему, у ньому немає ні калорій, ні будь-яких корисних речовин. Постійне вживання кави веде до депресії, тривожності й порушення сну. До того ж кофеїн стимулює вироблення шлунком більшої кількості соляної кислоти, що нерідко провокує розвиток печії. Споживання кави й напоїв, що містять кофеїн, може призвести до гастриту й виразкової хвороби шлунка.

Цікаво, що кофеїн має судинозвужувальну дію, тому деякі люди з низьким тиском п'ють каву, щоб збадьоритися. Якщо ви страждаєте від гіпотонії, краще приймайте вранці контрастний душ, це дасть вам заряд енергії без побічних ефектів. У людей з нормальним і підвищеним АТ після вживання кави систолічний тиск може підвищуватись на 5-15

мм рт. ст., а діастолічний – на 5 мм рт. ст. У бобах кави містяться дитерпени – кафестол та кахвеол, які підвищують концентрацію холестерину в крові. Регулярне вживання кави збільшує ризик серцево-судинних захворювань. Якби 80 % дорослого населення відмовилися від цього напою, то поширеність ішемічної хвороби серця знизилася б на 9-14 %, а інсультів – на 17-24 %!

Кофеїн міститься не лише в каві. Ось приблизний вміст кофеїну в продуктах: мелена кави (180 г) – 85-100 мг; розчинна кави (180 г) – 65 мг; чай (180 г) – 40 мг; кока-кола (360 г) – 46 мг; пепсі-кола (360 г) – 38,4 мг; какао (180 г) – 6-42 мг; чорний шоколад (125 г) – 80 мг; молочний шоколад (125 г) – 20 мг.

Якщо ви вирішили відмовитися від кави, пам'ятайте, що перші 2-3 дні організм переживатиме синдром відміни, що часто супроводжується головним болем. Для зменшення відчуття тяжкості в голові використовуйте холодний компрес на чоло й обличчя протягом 15-20 хвилин, повторюючи його у разі потреби кілька разів протягом дня. Холод спряє рефлекторному звуженню надмірно розширених і переповнених кров'ю судин, які чекають на чергову порцію кофеїну. Поступово судини звикнуть працювати без стимулятора. Одночасно можна покласти грілку на ноги або зробити для них гарячу ванночку. Ця проста процедура допоможе перемістити надлишок крові з голови до ніг. Замініть каву коренем цикорію або іншими трав'яними настої. Якщо ви любите звичайний чай, замініть його на південноафриканський чай ройбуш, який не містить кофеїну.

Починаючи кожен день з чашки кави, ми хочемо отримати заряд бадьорості, але ризикуємо закінчити його інсультом або серцевим нападом. Краще випити вранці чистої води й отримати заряд духовних сил у тихому спілкуванні з Богом. Так чинив Ісус: «А вставши вранці, ще вдосвіта, Він вийшов і попрямував у пустинне місце й там молився» (Марка 1:35). Ніхто не був так обтяжений тягарями й турботами, ніхто так не втомлювався, як Христос, але Він ніколи не використовував жодних стимуляторів. У спілкуванні з Небесним Отцем Ісус оновлював фізичні й духовні сили, щоб служити людям.

9 листопада

Божественне світло про вплив чаю і кави

«Тож благаю вас, брати: заради Божого милосердя, принесіть ваші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як ваше служіння розуму» (Римл. 12:1).

«Чай діє як стимулятор, до певної міри викликаючи збудження. Дія кави й багатьох інших популярних напоїв аналогічна. Спочатку вони викликають піднесений настрій. Нерви шлунка збуджуються, від них подразнення передається в мозок, який, ставши збудженим, викликає підвищену активність серця, забезпечуючи на короткий час увесь організм енергією. Людина забуває про втому, їй здається, що сил у неї побільшало. Інтелект пробуджується, уява оживає.

Унаслідок цього багато людей вважають, що спожиті ними чай або кава приносять їм велику користь. Але це помилка. Чай і кава не дають живлення організмові. Вони починають діяти ще до того, як відбувається процес травлення й засвоєння, а те, що видається людині силою, є лише нервовим збудженням. Коли дія збудливого засобу закінчується, штучно викликана сила слабне і наслідком є відповідний ступінь млявості та слабкості» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 326).

«Чай і кава також шкідливі для організму. Чай певною мірою отруює організм. Він повільно всмоктується в кров і поступово зменшує енергію тіла й розуму... Чай послаблює нервову систему... Кава впливає на організм так само, як і чай, але наслідки її впливу бувають ще гіршими. Вона справляє швидкий збудливий вплив, але згодом він замінюється виснаженням і зменшенням життєвих сил й енергії. З вигляду людини можна безпомилково визначити, що вона часто вживає чай і каву. Шкіра набуває хворобливо-жовтуватого відтінку, з обличчя зникає здоровий рум'янець.

Чай і кава не живлять організму. Вони ненадовго знімають напругу, доки шлунок не перетравить їх. Це свідчить про те, що уявний приплив сил, який відчувають любителі стимуляторів, спричинений виключно збудженням нервових

закінчень шлунка. Вони передають збудження до клітин мозку, які викликають прискорене серцебиття й на певний час заряджають енергією весь організм. Проте це хибна сила, яка завдає нам лише шкоди. Кава і чай зовсім не дають здорової енергії.

Вторинними симптомами вживання чаю є головний біль, безсоння, прискорене серцебиття, погіршення травлення, нервовий тремор і багато інших недуг» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви. Т. 2. С. 65).

«Якщо ж не позбутися цієї звички, то згодом виявиться ще й постійне зниження діяльності мозку та його ослаблення» (Е. Уайт. Християнська помірність і біблійна гігієна. Розділ 3: «Вплив збудливих засобів»).

16 листопада

Нічна пригода

«Отже, тепер Я зламаю його ярмо, що на тобі, і розірву твої кайдани» (Наума 1:13).

Марії Іванівні було близько 60 років. У санаторій вона приїхала на оздоровлення разом зі своїм маленьким онуком Іллею. Жінка вже понад 10 років щоранку випивала невелику філіжанку кави, а протягом дня могла пити також чай. Для неї це стало звичним та улюбленим заняттям – почати день із цього гіркокого ароматного напою, що дарує миттєву бадьорість. Збираючись у дорогу, вона забула взяти його із собою і подумала, що якось проживе 11 днів без кави. Першого дня жінка почувалася досить непогано і, здається, зовсім забула, що дуже любить цей напій. Однак другого дня в Марії Іванівни сильно розболілася голова. Із цією проблемою вона раніше стикалася нечасто.

– Мабуть, через погоду болить, – сказала вона. – Вип'ю пігулку «Цитрамону» – і все буде добре.

Підозрюючи, що біль може бути пов'язаний з відмовою від кави, ми запропонували їй зробити масаж голови й теплу ванну для ніг. Після процедури стан жінки трохи покращився, але зберігалася втома та з'явилася дратівливість. Проте головні події відбулися вночі. Увечері, коли всі лягли відпочивати, онук Марії Іванівни мирно спав на сусідньому ліжку, а вона довго не могла заснути. Раптом у її ногах з'явилася ломота, потім почали тремтіти руки. «Можливо, це інсульт?» – спершу подумала жінка, але потім здогадалася, що це синдром відміни через відмову від кофеїну. Невдовзі ломота поширилася по всьому тілу й стала досить сильною. Її стан можна було порівняти із загостренням грипозної інфекції: руки й ноги вивертало, ломило поперек, а все тіло періодично трясло. Здавалося, що цю ломку відчуває не міська інтелігентна жінка, а людина, яка має тривалий стаж сильної наркотичної залежності.

Марія Іванівна не могла більше лежати, тому ввімкнула світильник і спробувала походити. Ілля прокинувся і з подивом поглянув на Марію Іванівну.

– Бабусю, ти чого ходиш? – запитав він її.

– Допилася кави, тому тепер ходжу, – відповіла жінка.

Хлопчик злякано дивився, як його бабуся о третій ночі чомусь ходить по кімнаті, а її тіло тремтить. О цій порі купити кави було ніде, тому жінці лишалося просто терпіти. Сама Марія Іванівна була здивована, налякана і до кінця не могла повірити, що це синдром відміни.

Через деякий час жінка здогадалася прийняти душ. Вона випила склянку води і потім розігріла все тіло під сильними струменями гарячої води. Їй стало трохи легше. Добре прогрівшись близько 15 хвилин, вона відчула, як внутрішнє тремтіння минуло, а ломота в тілі значно зменшилася. Загорнувшись у ковдру, жінка заплющила очі й постаралася розслабитися.

Увесь цей час Ілля не спав. Спостерігаючи за цим усім, наприкінці він злякано, але впевнено сказав:

– Бабусю, коли я виросту, ніколи не питиму кави.

– Правильно робитимеш, – відповіла, усміхнувшись, жінка й додала: – Коли я приїду додому, то відразу позбудуся цього напою.

За кілька днів у холі санаторію лікар читав лекцію про помірність, у якій розповідав, який згубний вплив чинить кофеїн на організм людини й про швидке звикання. Бабуся з онуком слухали лекцію і презирнулися, коли згадали про нещодавню нічну пригоду і тверде рішення не пити кави.

23 листопада

Глобальна епідемія

«Пророки... провіщали відносно багатьох країн та потужних царств про війну, голод і моровицю» (Єрем. 28:8).

«Доброї людини має бути багато», – так іноді жартома кажуть люди, які мають зайві кілограми, але вони все-таки усвідомлюють, що це завдає їм шкоди. За даними деяких авторів, близько 1 млрд жителів нашої планети страждає на ожиріння, що, на думку експертів ВООЗ, є «глобальною епідемією» і серйозно загрожує здоров'ю суспільства. Кількість людей з ожирінням і надмірною вагою у більшості країн Європи становить близько 45 %, причому жінки мають зайву вагу у 2-3 рази частіше, ніж чоловіки. У США кількість хворих на ожиріння зростає і становить понад 33 % (показник не враховує людей з надмірною вагою). Якщо така тенденція зростання збережеться, тоді до 2037 року огрядних людей у цій країні буде 100 %. В Україні ожиріння й надмірну вагу мають 70 % дорослого працездатного населення. Насторожує той факт, що значна кількість дітей, особливо у великих містах, мають зайву вагу. У 16 % школярів Києва, наприклад, уже діагностується ожиріння. Значна кількість опасистих дітей (за деякими даними до 80 %) зберігають свою повноту протягом усього життя, що призводить до тяжких змін у різних органах і системах.

У разі ожиріння страждають майже всі органи нашого організму. Однак найбільшу небезпеку становлять зміни в серцево-судинній системі. Серце опасистої людини збільшується, покривається жировим панциром, і його м'яз наповнюється жировими клітинами. Усе це призводить до послаблення й зниження скорочувальної здатності серцевого м'яза, порушення ритму серця й розвитку атеросклерозу коронарних артерій. Зайва вага значно підвищує ризик інсульту й раптової смерті. У людей з ожирінням удвічі частіше, ніж в осіб з нормальною масою тіла, трапляється атеросклероз та ішемічна хвороба серця, утричі частіше – гіпертонічна хвороба, у чотири рази – різні захворювання суглобів, у п'ять разів – цукровий діабет, у шість разів –

жовчнокам'яна хвороба. До того ж виникають різні викривлення хребта та грижі міжхребцевих дисків.

Часто при ожирінні порушується функція статевої системи, виникають проблеми з менструальним циклом, безпліддя, імпотенція у чоловіків. Жінки, маса тіла яких значно більша за норму, схильні до вищого ризику розвитку раку матки, яєчників, жовчного міхура та грудей. Опасисті чоловіки частіше страждають на рак передміхурової залози, товстого й тонкого кишечника. Діти з ожирінням мають слабший імунітет і часті прояви алергії, у них відбувається уповільнення статевого розвитку.

Середня тривалість життя опасистих людей скорочується на 7-12 років, а за деякими даними – на 10-15 років. Кожен зайвий кілограм тіла вкорочує життя на два місяці. Наслідки, спричинені ожирінням, небезпечніші, ніж онкологічні захворювання. Якби вдалося повністю ліквідувати пухлини в одному поколінні людей, то їхня середня тривалість життя збільшилася б на два роки, а за нормалізації маси тіла – на чотири роки. Надмірна вага приносить і серйозні економічні збитки. Підраховано, що все населення США має зайву вагу понад мільйон тонн. Якщо поррахувати, скільки витрачається енергії на виробництво, обробку, фасування, зберігання, транспортування та приготування непотрібної їжі, щоб прогнати надлишкову вагу, то її було б достатньо для поповнення річного запасу споживання електрики для всіх побутових потреб жителів Вашингтона, Сан-Франциско, Чикаго й Бостона.

Звичайно, дізнавшись про серйозні наслідки від зайвих кілограмів, хтось важко зітхне та згадає про свою велику комплекцію. Однак гарна новина така: якщо ми нормалізуємо свою вагу, то більшість небезпечних змін в організмі значно сповільняться, а деякі й зовсім зникнуть. Потрібно тільки прийняти рішення, змиритися зі змінами в житті й наполегливо рухатися до мети. Як написано: «Усе могу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі» (Филп. 4:13).

30 листопада

Як визначити, чи є у вас зайва вага?

«Нехай будуть у вас правильні ваги та правильна ефа та правильний бат» (Єзек. 45:10).

Надлишок жирової клітковини на нашому тілі може розподілятися по-різному. Залежно від цього розрізняють ожиріння за типом яблука (абдомінальне), коли зайва вага накопичується здебільшого на животі й верхній частині тулуба, що більш характерно для чоловіків, й ожиріння за типом груші (нижнє), коли надлишок жиру розподіляється на сідницях, стегнах і нижній частині тулуба, що більш притаманне жінкам. У разі надмірної ваги за типом яблука різко зростає ризик розвитку гіпертонічної хвороби, серцевої ішемії, інсульту, цукрового діабету 2-го типу. Шведські лікарі встановили, що жінки з таким типом ожирінням учетверо частіше страждають від інфаркту серця й інсульту.

Щоб дізнатися, який тип ожиріння в людини, необхідно визначити «індекс талія – стегна» (ІТС). Це співвідношення об'єму талії (вимірюють над пупком) до найбільшого об'єму стегон (вимірюють на рівні сідниць). Якщо ІТС у жінок більше 0,85, а у чоловіків більше 0,95, це свідчить про ожиріння за типом яблука.

Для визначення нормальної маси тіла існує безліч формул і таблиць. Однак важливо зазначити, що таблиці, які публікуються в різних країнах, містять різні дані, оскільки на ці показники впливає культурна традиція країни та ставлення до надлишкової ваги. Найпростішою і найбільш інформативною вважається вдосконалена формула Брока: $M = P - 100$, де M – нормальна маса, а P – зріст у см. Але якщо зріст 165-175 см, необхідно віднімати вже 105, а якщо зріст 175 і більше – 110.

Існує чотири ступені ожиріння: перший ступінь – перевищення ідеальної ваги на 20-29 %; другий ступінь – на 30-49 %; третій ступінь – на 50-59 %; четвертий ступінь – на 100 % і більше. Останнім часом для оцінки маси тіла використовують індекс маси тіла (ІМТ): $ІМТ = \text{масу тіла} / \text{метрів}^2$.

Характеристика маси тіла	Значення ІМТ у віці	
	18-25 років	26-45 років
Нормальна	19,5-22,9	20,0-25,9
Надлишкова	23,0-27,4	26,0-27,9
Ожиріння першого ступеня	27,5-29,9	28,0-30,9
Ожиріння другого ступеня	30,0-34,9	31,0-35,9
Ожиріння третього ступеня	35,0-39,9	36,0-40,9
Ожиріння четвертого ступеня	40,0 і вище	41,0 і вище

Стаючи на ваги, ми хочемо, щоб вони показали нашу масу тіла якомога точніше, адже тоді ми знатимемо, як чинити далі. Бог бажає, щоб і в ділових стосунках ми були чесні й точні, як правильні ваги. «Звичай лукавити й обманювати в торгівлі не може бути прикладом для християн. Християни не повинні відступати від порядності навіть у малому. Продавати товар за вищою ціною, ніж він насправді коштує, користуючись необізнаністю покупця, – це обман і шахрайство. Незаконний прибуток, дрібні хитрощі й пастки, явне перебільшення в рекламі товару, дух нездорової конкуренції, прагнення купити щось за заниженою ціною у брата, який бажає вести чесний бізнес, – усе це знищує чистоту Церкви й губить її духовність» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви. Т. 4. С. 494).

7 грудня

Чому виникає зайва вага?

«При незліченних багатствах прийде до нього горе» (Йова 20:22).

Розв'язання проблеми зайвої ваги дуже просте й дуже складне водночас. У переважній більшості випадків зайві кілограми з'являються з двох причин: надлишок калорій, що надходять з їжею, і нестача фізичної активності. Інакше кажучи, якби люди правильно харчувалися й більше рухалися, тоді проблеми надмірної ваги не існувало б.

Якщо говорити про енергоємність харчування небезпечних людей, то слід зазначити, що найчастіше в ньому міститься від 5000 до 6000 ккал замість необхідних 1800-2300 ккал. Уживання надлишку їжі, великої кількості рафінованих продуктів (цукру, макаронів, випічки), кондитерських виробів, жирних продуктів призводить до поступового накопичення жирової тканини. Статистика підтверджує, що за останні десятиліття в розвинених країнах люди стали їсти значно більше. Наприклад, жителі Великобританії споживають у середньому 1 кг цукру на тиждень. За два тижні середній англієць з'їдає стільки само цукру, скільки він з'їдав 200 років тому за рік. Разом із цим у раціоні зменшується кількість фруктів, овочів і темних сортів хліба. Звичайно, не треба їхати до Англії, щоб побачити помилки в харчуванні, адже «український снікерс» (свинячий шпик) відіграє важливу роль у збільшенні маси нашої нації. А діти в перервах між уроками їдять у великій кількості білий хліб, макарони, солодкі пудинги, кекси, цукерки, морозиво, п'ють солодкі напої і коктейлі. Для розвитку ожиріння достатньо невеликого перевищення калорійності в раціоні. Постійний надлишок 200 ккал (100 г хліба) на день призводить до набору 7 кг зайвої ваги за рік.

Дослідження, проведені в країнах Східної Європи, показують, що збільшення ваги значною мірою пов'язане з малорухливістю, і на це впливає професія. Найменший відсоток (16,5 %) людей із зайвою вагою спостерігається серед працівників сільського господарства, а найбільший (38,4 %) – серед працівників харчової промисловості. У чоловіків, які працюють у державних установах, ожиріння трапляється вдвічі частіше, ніж у робочих. Серед працівників розумової праці надмірна маса тіла й

ожиріння досягають 36 %. Дослідження, проведені в Києві, показали, що діти з ожирінням на 20 % рідше займаються фізкультурою і гімнастикою, якщо порівняти зі здоровими дітьми. Телебачення, комп'ютер, велика кількість занять забирають багато часу й не залишають його для достатньої фізичної активності. До того ж нетренований організм стає сприйнятливим до хвороб, травм та емоційних стресів. Особливо призводить до розвитку ожиріння перехід від великого фізичного навантаження до низького, що спостерігається в людей, які в минулому займалися спортом.

У появі зайвої ваги певну роль відіграє і генетична схильність. У сім'ях, де батьки мали нормальну масу тіла, лише 9 % дітей страждали надмірною вагою. Якщо один із батьків мав ожиріння, тоді в дітей воно було в 50 % випадків, якщо обоє були повними, то в дітей воно траплялося в 75-80 % випадків. Переїдання в ранньому дитячому віці призводить не тільки до збільшення розмірів жирових клітин, а й зростання їхньої кількості. Цей тип ожиріння (гіперпластичний) призводить до більш стійкого збільшення ваги. Однак добра новина полягає у тому, що в людей, які мають навіть генетичну схильність, ожиріння розвивається вкрай рідко, якщо вони дотримуються помірності в харчуванні й достатньо багато часу приділяють фізичній активності.

Таблиця найбільш енергоємних продуктів у калоріях на 100 грам готового продукту (довідник за редакцією І. М. Скухиріна, М. Н. Волгарьова, 1987 р.)

На прилавках наших магазинів є вдосталь продуктів з високою калорійністю. Іноді навіть не замислюючись, ми вживаємо їх і поступово набираємо зайву вагу. Тож перед тим як їх придбати, важливо уважно прочитати склад. Щось подібне відбувається, коли ми поглинаємо без розбору книги, газети й журнали, які продаються у великому асортименті. Інформація, що міститься в них, наповнює наш розум, але приносить йому мало користі. Станьмо ж розбірливими не тільки у фізичній, а й у духовній їжі, вибираючи лише те, що містить справжню мудрість. «Висловлювання мудреців, як стрекала і збірки притч, як міцно вбиті цвяхи, – вони дані єдиним Пастирем. І тому, мій сину, будь обережний, – укладанню багатьох книг не буде кінця, а надмірне навчання – мука для організму» (Екл. 12:11, 12).

14 грудня

Сім кроків до схуднення

(Частина 1)

«А сьомого дня обійдете навколо міста сім разів... і стіни міста впадуть самі по собі» (І. Нав. 6:4, 5).

У боротьбі з ожирінням зневірені люди іноді звертаються до хірургів. Крім операцій із видалення шлунка, відсмоктування жирової тканини, введення в шлунок спеціального балона, що зменшує його розміри, використовується метод «дротяних щелеп». У ході цієї операції щелепи стягуються за допомогою дротяних шин на кілька місяців. Харчування відбувається лише через зонд, через який вводять молоко й рідкі супи. Цей метод дозволяє схуднути на 20 кг за три місяці, проте через деякий час людина знову набирає вагу. Аби позбутися зайвих кілограмів і підтримувати оптимальну вагу, краще зробити сім наведених кроків.

1. Зменшіть вміст жирів у їжі. Деякі люди стверджують, що вони багато не їдять, але чомусь не можуть схуднути та швидко набирають вагу. Справді, можна їсти небагато, але вживати жирну їжу, що містить велику кількість калорій. Раніше вважали, що зниження ваги легше досягти за допомогою зменшення кількості вуглеводів у раціонів. Проте згодом з'ясувалося, що це не так. Один грам жиру містить 9 ккал. Щоб синтезувати з нього жирову тканину, організму потрібно витратити всього 3 % енергії, що надійшла до організму. Один грам вуглеводів містить 4 ккал, і щоб перетворити їх на жирову тканину, організм витратить уже 23 % від отриманих калорій, тому від вживання надлишку жирів ми товстіємо швидше, ніж від надлишку вуглеводів. Охочим схуднути протягом дня важливо вживати трохи більше 1 ст. л. рослинної олії, не більше 1-2 ст. л. очищених горіхів, виключити майонез, сметану, вершки, жирне м'ясо й рибу, кондитерські вироби й інші продукти, що містять приховані жири. А щодо вуглеводів, то рекомендовано вживати всі види круп (крім манної), замість пшеничного хліба краще вживати житній, макарони корисніші із цільного

зерна. При цьому виняток становлять десерти, адже велика кількість цукру в харчуванні призводить до різкого підвищення глюкози в крові, що стимулює викид гормону інсуліну. Цей гормон має властивість анаболічних стероїдів, а також посилює синтез жирової тканини з отриманих вуглеводів.

2. Уникайте страв, спецій і напоїв, які збуджують апетит. До них належать червоний і чорний перець, імбир, оцет, копчені продукти, маринади, соління, кетчупи, м'ясні й риби відвари, спиртні напої тощо. Між прийомами їжі пийте багато води, це буде трохи зменшувати відчуття голоду. Відвар зі стручків квасолі й кукурудзяних приймочок також допомагає контролювати апетит.

3. Починайте прийом їжі зі свіжих овочів і фруктів. Перед тим як споживати основні страви, з'їжте салат, свіжі овочі або фрукти. Калорійність цих продуктів невелика, але вони дають відчуття насичення. Наповнивши шлунок малокалорійними продуктами, ми з'їмо менше порцій, що містять більшу кількість енергії.

4. Їжте не поспішаючи. Відчуття насичення виникає через 20 хвилин. Якщо ми їмо швидко, то часто з'їдаємо більше, ніж потрібно нашому організму. Щоб привчити себе не поспішати, краще їсти однією рукою.

Часто зниження ваги видається складним завданням, але перемога можлива. Біблія розповідає про ізраїльтян, що стояли перед величезними стінами неприступного міста Єрихона, не знаючи, як його захопити. Бог запевнив їх у перемозі, коли сказав, що робити. Щодня їм потрібно було без галасу обійти місто навколо один раз і так робити шість днів поспіль. А сьомого дня його слід було обійти сім разів і після цього голосно засурмити в сурми. Коли народ Ізраїлю виконав Господнє повеління, то сьомого дня стіни Єрихона впали і вони захопили це непереможне місто. Так відбувається й у нашому житті. Якщо ми спокійно, день за днем робимо те, що говорить нам Бог, то обов'язково здобудемо перемогу й вигукнемо від великої радості. Головне – зробити перший крок і спокійно рухатися до мети.

21 грудня

Сім кроків до схуднення

(Частина 2)

«Тому докладіть усі старання, покажіть... у стриманості – терпеливості» (2 Петра 1:5, 6).

Ось наступні кроки до схуднення:

5. Готуйте ситний сніданок. Цікаво зазначити, що ті люди, які добре снідають, загалом мають меншу вагу порівняно з тими, хто цим нехтує. Розподіл калорійності їжі протягом дня відіграє одну з найважливіших ролей у контролі ваги нашого тіла. Коли сплячуться калорії, основний обмін речовин найбільш інтенсивно проходить з 11:00 до 15:00. Майже 100 % поживних речовин, що надходять у наш шлунок у пізній вечірній чи нічний час, перетворюються на жири. Як показують дослідження, пізній прийом їжі спостерігається в 67 % хворих на ожиріння в нашій країні. Якщо ви бажаєте схуднути, а потім утримувати свою вагу, ніколи не їжте пізно. Останній прийом їжі повинен бути до 18:00, він може складатися із фруктів або овочевого салату без олії. Якщо це можливо, відмовтеся від вечері, замінивши її настосем із насіння льону.

6. Не заїдайте стрес. Коли люди відчують душевне переживання й емоційний дискомфорт, то нерідко заїдають його чимось солодким. Постійно чинячи так, ми виробляємо шкідливу звичку. Згодом навіть незначне хвилювання викликає у нас бажання щось з'їсти, щоб відволіктися й отримати задоволення. А внаслідок цього з'являються зайві кілограми. Аби побороти переживання, краще прийняти теплий душ, ванну, прогулятися або зайнятися улюбленою справою.

7. Будьте фізично активні. Під впливом помірних та інтенсивних фізичних навантажень зростає швидкість обміну речовин, що допомагає організму спалювати калорії. Щоб скинути 0,5 кг на тиждень, необхідно зменшити споживання калорій на 28 %. Під час занять фізкультурою 20 хвилин двічі на день необхідно знизити споживання калорій лише на 17 %

задля досягнення того самого результату. Завдяки вправам підвищується обмін речовин і ми втрачаємо вагу навіть під час відпочинку. Найбільш оптимальними при ожирінні є навантаження малої і середньої інтенсивності, але тривалі в часі, наприклад, ходьба не менше години на день, їзда велосипедом, робота на землі. Якщо ви бажаєте схуднути, не витрачайте безцільно багато годин перед телевізором, розв'язуючи проблеми героїв телесеріалів. Витратьте цей час на ходьбу – і ваше життя зміниться на краще.

Спочатку вага знижується інтенсивніше, потім відбувається невелике сповільнення. Щоб прискорити процес, рекомендуються розвантажувальні дні. Протягом 2-3 днів на місяць потрібно вживати тільки свіжі фрукти й овочі за 2-3 прийоми їжі. Можливі короткі голодування протягом 1-2 днів, але тривале голодування не рекомендується. У відповідь на цілковиту відмову від їжі організм різко сповільнює обмін речовин, відбувається розпад як жирової, так і м'язової тканин. Потім, коли людина повертається до звичайної їжі, розщеплення калорій відбувається не так ефективно через зменшену м'язову масу, вага швидко повертається, нерідко перевищуючи попередній показник. Пам'ятайте, що швидке схуднення не рекомендується. Найбільш оптимальним вважається зниження маси тіла на 2-3 кг на місяць. Здається, що це зовсім небагато, але за рік ця цифра досягне 24-36 кг.

Дотримуючись цих семи кроків для нормалізації ваги, не слід впадати у відчай, якщо не відразу все вийде. «Адже праведний сім разів упаде і встане...» (Прип. 24:16). Потрібно знову вставати та йти до мети, тоді ви обов'язково досягнете результату. «Тому докладіть усі старання, покажіть... у стриманості – терпеливості» (2 Петра 1:5, 6).

Для нотаток:

Для нотаток: