

**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”)*

**1 квартал 2025 г**

4 января

## Часто не значит хорошо

*«Не учащай входить в дом друга твоего...» (Притч. 25:17).*

Как правило, диетологи рекомендуют для избавления от избыточной массы тела заменить 2-3 полноценных приема пищи на дробное питание. При этом ожидается ускорение обмена веществ и усиление распада жиров. Однако в ходе недавнего исследования ученых из Уорикского университета (Великобритания) было доказано, что такой режим питания не только не ускоряет метаболизм, но и повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Результаты их работы были представлены на встрече Британского эндокринологического общества в Ливерпуле в марте 2014 г.

Участницами исследования стали 24 женщины, часть которых имела нормальную массу тела, а часть страдала ожирением. Одна группа женщин в течение двух дней принимала пищу 2 раза в день, а другая группа – 5 раз в день. При этом в потребляемых продуктах содержалось большое количество жиров, которые составили 50 % от суточной калорийности рациона. В диету специально добавили жиры, чтобы определить, насколько эффективно они расщепляются организмом. Как было выявлено в предыдущих исследованиях, диета, насыщенная большим количеством жиров, приводит к повышению уровня бактериальных эндотоксинов в крови. Бактериальные эндотоксины – это вещества, образующиеся при распаде бактерий. Они вызывают воспалительную реакцию организма и нарушают обмен веществ. Ожидалось, что те женщины, которые будут употреблять пищу 5 раз в день, будут иметь меньший уровень бактериальных эндотоксинов, а также у них будет более эффективно происходить распад жиров.

В ходе эксперимента оценивался расход энергии организмом, а также производился забор крови через каждые 2 часа (с 9:00 до 21:00) для определения уровня бактериального эндотоксина, глюкозы, инсулина и липидов. В своем отчете исследователи подчеркнули, что в течение эксперимента все его участницы находились в специальных исследовательских комнатах, поэтому они уверены в точности полученных результатов.

Как оказалось, у женщин с избыточной массой тела при частом дробном питании в крови происходило более длительное повышение уровня глюкозы и инсулина, при этом чувствительность тканей к инсулину снижалась. Отмечалось повышение уровня опасных жиров – триглицеридов – по сравнению с женщинами, питавшимися 2-3 раза в день. При этом полезные жиры – липопротеиды высокой плотности (они очищают сосуды от холестерина, транспортируя его в печень) – в заборах крови снижались. Было неожиданно и удивительно, что частое дробное питание (которое рекомендуется повсеместно) негативно сказывалось на обмене веществ. Также группа женщин, питавшаяся 5 раз в день, имела в крови более высокий уровень бактериальных эндотоксинов, которые приводят к обострению хронических воспалительных заболеваний.

Главный вывод, который был сделан исследователями: расход энергии организмом не увеличивается при частом дробном питании, поэтому такая диета неэффективна для сжигания жиров и похудения. Кроме того, частое питание приводит к метаболическим нарушениям и развитию хронического воспаления в тканях, что может стать причиной развития сахарного диабета 2-го типа. Для того чтобы снизить вес, необходимо больше обратить внимание на состав пищи, а именно уменьшить ее калорийность за счет жиров. Большое количество жиров в диете приводит к развитию воспалительной реакции за счет повышения уровня бактериальных эндотоксинов и триглицеридов, тем самым увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Для большинства людей полезнее принимать пищу 2-3 раза в день, чтобы избежать метаболических расстройств и развития хронического воспаления.

Как видно из вышеизложенного, часто не всегда означает хорошо. Об этом важно помнить и в других сферах жизни. В Библии записан необычный совет: «Не учащай входить в дом друга твоего, чтобы он не наскучил тобою и не возненавидел тебя» (Притч. 25:17). Некоторые люди не знают, чем заняться, поэтому без особой надобности ходят в гости, отвлекая хозяев от полезной деятельности. Дружба – это ценный дар, но важно не злоупотреблять вниманием друзей, а стараться оказать им помощь в нужное время.

11 января

## Как вернуть молодость

*«...Обновляется, подобно орлу, юность твоя» (Пс. 102:5).*

– Мне кажется, что мы с вами уже где-то виделись, – сказал я женщине, приехавшей в наш санаторий.

– Да, конечно, неужели вы не помните меня? Меня зовут Татьяна, год назад я была у вас. Понимаю, почему вы не узнали меня, за этот год я похудела на 25 кг и изменила прическу. Тогда я вспомнил эту женщину, действительно, год назад она отдыхала у нас. Но как теперь изменилась ее внешность, она помолодела, кажется, на целых 10 лет!

Татьяна была родом из Донецкой области. Она жила без мужа, и ей приходилось руководить большим фермерским хозяйством, в котором насчитывалось около 100 молочных коров. Первый раз женщина приехала к нам по совету своих знакомых с целью похудеть и поправить здоровье. Тогда она чувствовала себя действительно больной и уставшей. Ее беспокоила аритмия, пульс часто срывался, возникала тахикардия. Помню, как однажды среди ночи ее сердечный ритм резко нарушился, поэтому пришлось оказывать женщине помощь. Кроме того, у Татьяны была только одна почка, другую удалили, а оставшаяся часто воспалялась и болела. Избыточный вес приносил ей массу неудобств: боль в коленях, спине и одышку при ходьбе.

Приехав к нам, женщина была согласна на перемены. Питание у нее было 2-х разовое, на ужин она выпивала только стакан лимонной воды или отвар из семян льна. Завтрак и обед были достаточно разнообразными и сытными, но все продукты готовились с добавлением минимума растительного масла. Чтобы уменьшить воспалительный процесс в почке, мы назначили ей клюквенный морс 2 раза в день, травяной настой и тепловые процедуры на область поясницы. Кроме того, Татьяна совершала длительные прогулки с группой гостей и делала каждый день зарядку на площадке среди красивых

сосен. Время, проведенное в санатории, не прошло зря. Женщина похудела на 7 кг, морально отдохнула, и ее общее состояние значительно улучшилось.

Уехав домой, Татьяна не вернулась к прежним привычкам, а решила придерживаться полученных рекомендаций. В течение 6 месяцев она сбросила еще 18 кг, а в последующие полгода сохраняла вес, не набрав ни одного килограмма. Приехав к нам, женщина делилась своей радостью. Ее единственная почка за это время не давала о себе знать и не воспалялась. Все говорило о том, что снижение веса принесло ей большую пользу.

Еще мне запомнился случай с Ириной, страдавшей гипотиреозом и узловым зобом. С этим заболеванием людям сложнее похудеть, но также возможно. Ирина решила приехать к нам сразу на два заезда, что составляло в общей сложности 25 дней. Ее девизом стали слова: «Ходить как можно больше». Она поставила перед собой цель снизить вес благодаря диете и движению. Сначала ходьба давалась Ирине с трудом, но постепенно она начала самостоятельно увеличивать маршруты. Каждое утро женщина шла по полевой дороге и дубовой посадке, затем проходила длинную улицу по селу и возвращалась в санаторий. Местные жители, работая на своих огородах, приветствовали ее, так как уже познакомились с ней. Постепенно дистанция ее ходьбы за один день достигла более 30 км. При этом она не чувствовала особой усталости, только на ногах появились мозоли. К концу заезда женщина похудела на 7 кг.

Через год Ирина снова приехала в санаторий на 2 заезда. Она, улыбаясь, рассказывала, что сам муж предложил ей поехать, сказав: «Почему бы тебе снова не отдохнуть в санатории? Первый раз, когда ты вернулась оттуда, ты была такой доброй и так долго на меня не кричала».

В этот раз Ирина поставила цель снова похудеть, чего она и достигла, уменьшив свой вес еще на 7 кг. В конце заезда женщина показала мне свои кроссовки, на подошве которых образовались большие дыры. Хотя обувь протерлась, она об

этом не жалела, так как чувствовала себя прекрасно. На память мы сфотографировали ее: стройную и жизнерадостную, держащую в руке свои протертые кроссовки.

Если вы имеете лишний вес, но желаете избавиться от него, примите сегодня решение изменить свои привычки в питании и больше двигаться, тогда вы обязательно ощутите легкость и обретете вторую молодость.

18 января

## Почему появляется рак?

*«И слово их, как рак, будет распространяться» (2 Тим. 2:17).*

Несмотря на стремительное развитие медицинских технологий и фармакологии, в большинстве стран мира заболеваемость и смертность по причине онкопатологии не только не уменьшается, но значительно увеличивается. В 2012 году диагноз рак был поставлен 14 млн людей в мире. Смертность от этого заболевания за 2012 г. составила 8,2 млн. человек, в 2008 г. – 7,6 миллионов человек. Наиболее часто люди умирают от рака легких, желудка, печени, толстой кишки и молочной железы.

Новообразования встречаются не только у человека, но и у животных и растений. Они обнаруживаются у насекомых, рыб, рептилий и млекопитающих. Это важно отметить, так как вероятность возникновения опухоли возрастает у людей, питающихся мясом, молоком или яйцами больных раком животных. Каждая опухоль представляет собой неконтролируемое разрастание определенной ткани, которое может иметь доброкачественный или злокачественный характер. Доброкачественная опухоль состоит из нормальных клеток, она растет медленно и хорошо поддается лечению. Злокачественная опухоль состоит из атипичных клеток, которые имеют свойство распространяться по всему организму.

В своем развитии злокачественная опухоль проходит три стадии: инициацию, промоцию и опухолевую прогрессию. В стадии инициации под влиянием канцерогена нормальная клетка перерождается в опухолевую. В нашем организме постоянно происходит образование раковых клеток, однако благодаря иммунной системе они разрушаются. Если переродившаяся клетка по какой-то причине остается, она может годами или десятилетиями находиться в «спящем» состоянии. Затем наступает стадия промоции, когда под влиянием определенных веществ раковая клетка получает стимул к размножению. В результате этого образуется

видимая, или диагностируемая, опухоль. В стадии прогрессии опухоль становится злокачественной.

Существуют три основные причины возникновения опухолей, подтвержденные официальной медициной: химические канцерогенные вещества, физические канцерогены (ионизирующая радиация, ультрафиолетовое облучение, высокая температура, механическое раздражение тканей) и онкогенные вирусы.

Канцерогены – это химические вещества, способные вызвать перерождение нормальной клетки в злокачественную. В 1775 году английский врач П. Потт впервые предположил, что причиной рака мошонки у молодых трубочистов являются сажа и смола, которые длительное время контактировали с их кожей. В том же 1775 году японские ученые Ямагива и Ишикава доказали это в эксперименте. На протяжении 6-ти месяцев они втирали каменноугольную смолу в уши кролика, что стало причиной появления у животного рака кожи. Сегодня эксперты ВОЗ считают, что более 75 % всех случаев злокачественных опухолей человека вызваны воздействием химических факторов внешней среды. Около 40 % опухолей возникают под влиянием продуктов сгорания табака, 25-30 % новообразований связаны с канцерогенами пищи, 10 % опухолей вызваны химическими соединениями, поставляемыми нам промышленностью и выхлопными газами автомобилей. Сила и степень влияния канцерогенов на организм может быть разной, что в значительной мере зависит от нашего образа жизни.

Для каждого человека канцерогены представляют серьезную опасность, они вызывают рак, который уносит жизни многих людей. Однако большую опасность для человечества сегодня представляют канцерогены лжеучений. В последнее время истории нашей Земли они поражают многие человеческие души, и люди теряют вечную жизнь. Как же важно знать библейскую истину, чтобы отличить ее ото лжи! «Возлюбленные! не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они, потому что много лжепророков появилось в мире» (1 Ин. 4:1).



25 января

## Раковая плесень

*«Всё делайте без ропота и сомнения» (Флп. 2:14).*

Если вы желаете уменьшить риск возникновения опухоли, прислушайтесь к двум советам:

1. *Не употребляйте алкоголь.* Потребление спиртных напитков, по заключению ВОЗ, является фактором риска развития многих типов рака, включая рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, ободочной и прямой кишок и молочной железы. В процессе переработки этилового спирта в организме образуется ацетальдегид – вещество с сильными канцерогенными свойствами. Алкоголь служит прекрасным растворителем для канцерогенов, образующихся в кишечнике в процессе переработки пищи, что улучшает их всасывание через кишечную стенку и попадание в кровь. Частое потребление спиртных напитков нарушает всасывание фолиевой кислоты в тонкой кишке. Фолиевая кислота необходима для синтеза ДНК-клеток и повышает их устойчивость к действию канцерогенов.

Существует мнение, что потребление красного вина снижает заболеваемость некоторыми видами рака. Действительно, в темных сортах винограда содержится множество фитохимических веществ, обладающих антиканцерогенным эффектом. С другой стороны, этиловый спирт, образующийся в результате брожения вина, является частой причиной рака полости рта в странах Южной Европы, где традиционно употребляется вино. Частые случаи цирроза печени в странах с устойчивой культурой виноделия также заставляют нас задуматься и отдать предпочтение чистому виноградному соку.

2. *Не употребляйте продукты, покрытые плесенью.* В процессе роста и размножения плесневого грибка выделяются канцерогенные и аллергенные вещества (наиболее сильным аллергеном считается антибиотик

пенициллин, полученный из плесневого грибка). Сегодня наиболее изучен продукт плесени афлатоксин В. Канцерогенное действие афлатоксина проявляется в очень малых дозах – 0,02 мг/кг массы. Для сравнения: токсическое действие цианистого калия проявляется в дозе, превышающей указанную в несколько десятков раз. С влиянием канцерогенов плесени связывают развитие рака печени у жителей Африки – племени Банту. Климат территории, на которой проживают люди из этого племени, очень влажный, поэтому продукты питания быстро покрываются плесенью. По существующей традиции такие продукты используют для приготовления пищи. Проведенные анализы показали, что в потребляемой пище содержится много афлатоксина В.

Существует риск попадания плесени и ее токсинов в наш организм через плесневые орехи, особенно арахис. При покупке орехов смотрите, чтобы они не были старыми и прогорклыми, покрытыми желтоватой или белой плесенью. Арахис, пораженный плесневым грибом, при подсушивании становится внутри коричневатого цвета и приобретает неприятный вкус. Арахисовое масло лучше готовить дома, а не покупать в магазине, так как нет уверенности в качестве орехов. Кроме того, арахис, как правило, пережаривают, в результате жиры окисляются, приобретая канцерогенные свойства. Не покупайте заплесневелый сыр, подпорченные овощи и фрукты, не используйте в питании консервированные продукты, покрытые пленкой плесени.

Грибковая плесень вредит нашему физическому здоровью, но существует и духовная плесень сомнения, разрушающая нашу веру и упование на Бога. Никогда не сомневайтесь в Господе. Всегда доверяйте Ему, даже если кажется, что все против вас. Бог ни на миг не оставляет тех, кто даже в скорби и испытаниях чтит Его и остается верным Ему. Не будем допускать развитие плесени сомнения, но скажем, подобно Иову: «А я знаю, Искупитель мой жив, и Он в последний день восставит из праха распадающуюся кожу мою сию; и я во плоти моей узрю Бога. Я узрю Его сам; мои глаза, не глаза другого, увидят Его» (Иов 19:25-27).

1 февраля

## Мясо и рак

*«Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб, и трудовое свое за то, что не насыщает?» (Ис. 55:2).*

Большинство научных исследований, изучающих вопрос влияния мясной пищи на возникновение онкозаболеваний, говорит о том, что употребление мяса в целом и особенно красного (свинины, говядины) повышает риск возникновения почти всех видов рака. Потребление мясных продуктов способствует канцерогенезу сразу по нескольким причинам:

1. Канцерогены образуются в процессе термической обработки (копчения, жарения) мяса и изделий из него. При изготовлении колбасных изделий в мясной фарш добавляют нитраты для продления срока годности. Эти консервирующие вещества придают колбасе и другим мясным изделиям красноватый цвет. Попадая в кишечник, нитраты под воздействием бактерий преобразуются в нитрозамины, обладающие выраженным канцерогенным действием.

2. В мясопродуктах содержится много насыщенных жиров, при их переработке в организме образуются канцерогенные вещества. В мясе много железа, которое повышает риск возникновения рака кишечника. В процессе ухода за животными в их корм добавляют различные ростовые добавки и антибиотики. Эти вещества накапливаются в мышцах, костях и жировой ткани животного в процессе его роста. Потребляя животную пищу, мы получаем с ней вещества, стимулирующие рост наших клеток и их перерождение.

3. В процессе распада большого количества животного белка в кишечнике образуются азотистые соединения. При участии кишечных бактерий они преобразуются в канцерогенные соединения.

4. Радионуклиды цезий и стронций, находящиеся в атмосфере, воде и растениях, накапливаются в мышечной ткани и костях животных. Употребляя мясо животных,

особенно с кровью, и готовя отвары на костях, мы получаем определенную дозу радиации. Попадая в организм, цезий и стронций также накапливаются в мышцах и костях, вызывая облучение органов и образование в них свободных радикалов. Свободные радикалы повышают риск развития опухолей.

Американский институт исследования рака приводит результаты исследования (*Food, Nutrition and the Prevention of Cancer. Global Perspective, 1997*), в котором сравнивается частота потребления красного мяса – свыше 7 раз в неделю и менее 3 раз. В первом случае риск развития рака эндометрия возрастал в 1,5 раза, а яичников – в 1,3 раза.

В Гарвардском университете проводилось исследование 88 тыс. медсестер, в котором определялась частота употребления мяса (свинины, говядины или баранины) и заболеваемость раком толстой кишки. Женщины, употреблявшие мясо реже 1 раза в месяц, имели риск 0 %; от 1 раза в месяц до 1 раза в неделю – 39 %; 2-4 раза в неделю – 50 %; 5-6 раз в неделю – 84 %; ежедневно – 149 %.

Доктор Такеши Хираяма проводил исследование 140 тысяч женщин в Японии на протяжении 10 лет. В нем он определял взаимосвязь между частотой заболеваемости всеми видами рака и частотой употребления мясной пищи. Оказалось, что женщины, имевшие высокий социально-экономический статус и употреблявшие мясо ежедневно, в 8,5 раз чаще страдали опухолевыми заболеваниями по сравнению с теми, кто не употреблял мясо вообще или употреблял его редко. Статистические данные также показывают взаимосвязь между повышенным риском возникновения рака и употреблением мяса у мужчин.

Из вышеизложенного можно сделать простой вывод: необходимо избегать употребления мясной пищи. Если мы зайдем в магазин и увидим, что цены на мясные изделия опять поднялись, не будем огорчаться. Существует множество полезных продуктов, и если их правильно приготовить, тогда мы не ощутим большой потребности в мясных блюдах.

8 февраля

## Божественный свет о влиянии мясной пищи

*«И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего... то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исх. 15:26).*

«Когда пять лет тому назад мне был дан свет относительно употребления мяса (написано в 1868 г.), Господь открыл мне, как мало наши люди знают, что они едят, покупая мясо на рынке... Когда в человеческий организм попадает мясо нездоровых животных, оно отравляет кровь, вызывает разные болезни и лихорадку» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 154).

«Часто животных везут на рынок и продают, когда они настолько больны, что их владельцы боятся уже держать их у себя. А некоторые в процессе откармливания их для продажи заболевают. Живя взаперти, без света и свежего воздуха, дыша атмосферой грязного стойла, откармливаемое, возможно, гниющей пищей животное заболевает, и весь его организм изобилует токсичными веществами» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 314).

«Те, кто ест мясо, на самом деле едят хлебные злаки и овощи из вторых рук, ибо животное получает из этих продуктов питание, способствующее росту. Жизнь, которая была в злаках и овощах, переходит в того, кто съедает их. Мы принимаем ее, употребляя мясо животного. Насколько же лучше напрямую получать ее, употребляя пищу, определенную для нас Самим Богом!

Мясо никогда не было лучшей пищей, но его употребление теперь нежелательно вдвойне, так как количество болезней животных резко возрастает. Те, кто употребляет мясную пищу, мало знают о том, что они едят. Если бы они видели этих животных живыми, если бы знали о качестве мяса, которое они едят, они бы с отвращением отвернулись от него. Люди постоянно едят мясо, изобилующее возбудителями туберкулеза и рака. Туберкулез, рак и другие смертельные заболевания таким образом передаются от животного к человеку» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 313).

«Мы не устанавливаем никаких твердых правил относительно питания, но говорим, что в тех местах, где в изобилии имеются фрукты, орехи и хлебные злаки, мясо не является подходящей пищей для народа Божьего. Мне было показано, что мясо делает людей грубыми и лишает мужчин и женщин той любви и сочувствия, какое они должны испытывать друг к другу, и низменные страсти устанавливают контроль над более высокими чувствами души. Если когда-либо мясо и было полезным, то только не в наше время. Употребление мяса является причиной заболевания раком, различного рода опухолями и легочными болезнями» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 9, с. 159).

Когда потребление мясной пищи прекращается, часто появляется чувство слабости и ощущается недостаток энергии. Многие утверждают, что это свидетельствует о том, что мясная пища важна для здоровья; однако это происходит потому, что пища такого рода является возбуждающей, она разогревает кровь и возбуждает нервы, и не так-то легко привыкнуть к ее отсутствию.

Отказавшись употреблять мясную пищу, вместо нее следует включить в рацион разнообразные хлебные злаки, орехи, овощи и фрукты, которые будут и питательны, и аппетитны. Это особенно необходимо тем, кто слаб или перегружен непрерывным трудом. В некоторых странах, где основная часть населения живет в бедности, мясо – самая дешевая еда. При таких обстоятельствах изменить свое питание особенно трудно, но все же возможно. Нам стоит, однако, принять во внимание положение, в котором находятся люди, и подумать о силе многолетней привычки. Нам нужно быть осторожными, чтобы не навязывать неверными методами даже правильные идеи. Никого не следует убеждать сразу же изменить свой образ жизни. Место мяса должна занять полезная недорогая пища. В этом деле очень многое зависит от повара. Прилагая старание и умение, можно готовить пищу, которая будет и питательна, и аппетитна, и в значительной мере заменит мясо.

«Воспитывайте сознание, привлекайте волю, употребляйте здоровую, полезную пищу, тогда изменения не замедлят проявиться, а желание есть мясо скоро пройдет» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 317).

15 февраля

## Онкологические вирусы

*«Не убоишься ужасов в ночи... заразы, опустошающей в полдень» (Пс. 90:5, 6).*

Вирусы – это мельчайшие организмы, размеры которых колеблются от 12 до 500 нанометров (1 нанометр равен одной миллиардной части метра). Наиболее простые вирусы состоят из молекулы РНК или ДНК, окруженной снаружи белковой оболочкой. Вирусы являются клеточными паразитами. Встраиваясь в геном клетки, они размножаются в ней и затем разрушают ее. Некоторые вирусы сохраняются внутри клеток годами, не давая о себе знать. В нашем организме живет множество вирусов, однако их болезнетворное воздействие проявляется зачастую в ослабленном организме. Вирусная инфекция вызывает множество заболеваний у человека: корь, эпидемический паротит, грипп, ветряную оспу, гепатит, СПИД и др.; она проявляется в виде бородавок и герпеса. Научные исследования показали также взаимосвязь развития некоторых видов опухолей с воздействием вирусов.

В 1910 году ученый П. Раус сделал из опухоли саркомы у кур специальный фильтрат, состоящий из разрушенных клеток, и затем ввел его в виде инъекции здоровым птицам. Через некоторое время у привитых птиц развилась саркома. Таким образом, было показано влияние вирусной инфекции на развитии опухоли, за что исследователь удостоился Нобелевской премии. В 1936 году Дж. Биттнер открыл «фактор молока». Ученый обнаружил, что мыши, кормящие своих малышей молоком, передают вместе с ним какой-то фактор, вызывающий у потомства рак молочной железы. Это была так называемая высокораковая линия мышей. Когда детенышей от самки из высокораковой линии давали с рождения другой маме на вскармливании, заболеваемость у них резко снижалась. И наоборот, когда детенышей, рожденных от матери из низкораковой линии, давали на

вскармливание матери из высокораковой линии, заболеваемость начинала резко возрастать. Дальнейшие исследования показали, что этот фактор является вирусом, передающимся от матери детенышам с молоком.

Сегодня точно установлена взаимосвязь между некоторыми формами рака и вирусной инфекцией. Вирус гепатита В и вирус гепатита С могут привести к гепатоцеллюлярной карциноме (раку печени). Т-лимфотропный вирус человека может стать причиной Т-клеточного лейкоза у взрослых. Опасность заражения этими вирусами возникает при попадании крови больного человека к здоровому, реже при длительных интимных отношениях. Папилломавирус, живущий у женщин, может вызвать рак шейки матки. Для женщин, не зараженных этим вирусом, предложена вакцинопрофилактика. Герпесвирус Эпштейна-Барр вызывает лимфому Беркитта, назофарингеальный рак и, возможно, опухоль молочной железы (в отношении рака груди достоверно не доказано).

Здоровый организм обычно справляется с онкогенными вирусами. Хотя 40 % женщин заражены папилломавирусом, но не у всех возникает рак шейки матки. Около 95 % населения Земли заражены вирусами Эпштейна-Барр, но лимфома Беркитта развивается в основном у жителей Африки, страдающих от голода и избытка солнца. Нормальная работа иммунной системы защищает клетки от вирусов и не дает им развиваться. Поддерживайте свой иммунитет, практикуя здоровый образ жизни: правильно питайтесь, будьте физически активны, не пренебрегайте сном. Учитесь контролировать стресс и вовремя расслабляться. Делая со своей стороны все возможное, мы получаем преимущество – уповать на Божье обетование: «Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень» (Пс. 90:5, 6).



22 февраля

## Онкологические вирусы животных могут быть опасны

*«Ибо знаем, что вся тварь совокупно стенает и мучится донныне» (Рим. 8:22).*

По данным Международного эпизоотического бюро (*Office Internationale des Epizooties*), лейкоз крупного рогатого скота считается серьезной и до сих пор не решенной окончательно проблемой сельского хозяйства и ветеринарии во многих странах мира с развитым животноводством. В относительно благополучных хозяйствах Украины лейкозом поражено около 30-36 % поголовья крупного рогатого скота (Павленко и др., 2002). Подобная статистика наблюдается и в других странах. Лейкоз коров связан с влиянием онкологического вируса, который животные передают друг к другу. Вирусы вызывают лейкоз в первую очередь у коров с высокими надоями, иммунная система которых значительно ослаблена. Если болезнь проходит без ярко выраженных признаков, инфицированное молоко поступает на молокозаводы. При пастеризации онкологические вирусы в молоке обеззараживаются, но в нем остаются определенные канцерогенные вещества (*Klasse & Sattentau*, 2002). Поэтому употребление молока коров, пораженных вирусом энзоотического лейкоза крупного рогатого скота, может иметь нежелательное влияние на здоровье человека. Лечение для больных лейкозом животных отсутствует. Особей, у которых при обследовании выявлено заражение вирусом лейкоза, отправляют на вынужденный убой. От 5 до 10 % пораженных животных гибнут внезапно без каких-либо проявлений болезни.

Может ли вирус лейкоза передаваться от животного человеку? Доказано, что вирус лейкоза крупного рогатого скота может преодолевать межвидовой барьер. В эксперименте ученые заражали вирусом морских свинок,

кроликов, лошадей, овец и обезьян. Сегодня возможность инфицирования человека этим онкологическим вирусом пока не доказана. Однако исключить этого полностью нельзя. Как известно, острый лейкоз чаще поражает детский организм, иммунная система которого развивается и отличается несовершенством. В последнее время наблюдается своего рода эпидемия лейкоза у детей во многих странах. Возможно, это связано с частым употреблением коровьего молока уже с младенческого возраста. Опасность для человека, безусловно, может представлять и мясо больного животного.

Онкологические вирусы обнаруживают и у птиц. Даже внешне здоровые куры, индюшки и их яйца заражены онкологическими вирусами, вызывающими у них рак. По данным Тулейнского университета, похожие вирусы находятся в крови у людей. В результате употребления мяса птицы и яиц, содержащих онкологические вирусы, происходит заражение клеток человеческого организма. Это, вероятно, может стать причиной развития раковой опухоли у человека.

Если вы используете в питании молочные продукты и яйца, употребляйте их редко и обязательно подвергайте тщательной термической обработке. Сегодня становится все более небезопасно использовать продукты животного происхождения, тем более мясные изделия. Заболевания среди животных прогрессируют, поэтому необходимо искать полноценную замену среди растительной пищи. Библия пишет: «...Вся тварь совокупно стенает и мучится донныне» (Рим. 8:22). Мы сможем избежать многих страданий, если будем стараться проявлять осмотрительность в питании.

1 марта

## Невидимая опасность

*«Выведи меня из сети, которую тайно поставили мне...» (Пс. 30:5).*

Многочисленные эксперименты и клинические наблюдения доказывают роль ионизирующего излучения в развитии опухоли. Его первой жертвой стал производитель рентгеновских трубок Фрикен, проверяющий качество своей продукции на собственных руках. В результате у него возник рак кожи. Существует группа риска – люди, подвергающиеся воздействию ионизирующего излучения в медицинских целях и в связи с их профессиональной деятельностью. У врачей-рентгенологов лейкозы случаются в 8-9 раз чаще, чем у обычных врачей. После аварии на ЧАЭС для значительной части населения Украины опасность представляют радиоактивные элементы: йод-131, цезий-137 и стронций-90. Эти радионуклиды попали в воду и почву и сейчас накапливаются растениями и животными. Период полураспада йода-131 составляет 8 дней, поэтому сегодня он не опасен, но люди, подвергшиеся его воздействию, имеют большой риск заболеть раком щитовидной железы. Радиоактивность цезия-137 сохраняется дольше, его период полураспада – 30 лет. У животных этот радионуклид накапливается в мышечной ткани (до 80 %) и скелете (10 %). Максимально цезий накапливается в молоке, говядине, злаковых, бобовых и некоторых овощах (капусте и свекле). Стронций-90 уменьшает свою радиоактивность наполовину через 29 лет. Наибольшую опасность по загрязнению стронцием представляет костная ткань кур, в меньшей степени он находится в костях коз, овец и крупного рогатого скота. Много стронция содержится в печени, почках и легких, а также в мышечной ткани рыб.

Употребляя костные навары и мясо домашних и диких животных, особенно выращенных в зоне интенсивного или

относительного загрязнения, мы облучаем свои органы изнутри. Особенно чувствителен к облучению детский организм. Радионуклиды, накапливаясь в костях, подвергают их и содержащийся в них костный мозг постоянному облучению. Излучение, исходящее изнутри организма, более опасно, чем внешнее, и может приводить к развитию лейкемии и плотных опухолей. Значительную опасность представляют лесные ягоды, грибы и травы, собранные на загрязненной территории. Покупая на базаре дары леса, убедитесь в их безопасности; проверить их радиоактивность можно в лаборатории санитарной станции или рынка.

Если вы живете в экологически загрязненной зоне, прислушайтесь к следующим советам:

1. Овощи и фрукты, которые употребляются в сыром виде, следует тщательно мыть и очищать, так как максимальное количество радионуклидов содержится под кожурой.

2. Радиоактивность продуктов снижается при замачивании их в воде на 20-30 минут, особенно соленой. Если вы употребляете рыбу, обязательно удаляйте плавники и сливайте первый бульон.

3. Мясные продукты необходимо варить (но лучше не употреблять вообще) в большом количестве воды, меняя ее 2-3 раза через каждые 15 минут.

4. Исключите мясо диких животных и птиц, дикорастущие ягоды, грибы и травы.

5. Бобовые желателно приобретать привозные, выращенные в чистой зоне.

Выведению радионуклидов из организма способствуют следующие продукты: кисели из ягод, гранаты, красные сорта яблок и винограда, семечки, орехи, морская капуста, соки огурца и моркови, петрушка, сельдерей, а также запеченные овощи, фрукты и водный настой семян льна. Периодически используйте (2 недели в квартал) настои из лекарственных растений с желчегонными свойствами:

шиповника, бессмертника, кукурузных рылец, календулы и др., а также с мочегонными свойствами: спорыша, полевого хвоща, толокнянки, петрушки.

Определенный риск для здоровья имеет газ радон, содержащийся в почве и строительных материалах; с его влиянием связывают от 3 до 14 % всех раковых заболеваний легких. Это вторая по значимости после табачного дыма причина развития рака легких. Уровень содержания радона в доме можно уменьшить путем улучшения вентиляции и герметичности полов и стен.

Опасность ионизирующего излучения заключается в том, что оно невидимое для нас. Так и в жизни нас может подстергать невидимая опасность. Но Божье Слово является прекрасным «дозиметром» для тех, кто читает его. «Слово Твое – светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105). Господь использует и другие пути, чтобы предупредить об опасности тех, кто ищет Его. «Он открывает глубокое и сокровенное, знает, что во мраке, и свет обитает с Ним» (Дан. 2:22). Если вы желаете избежать невидимой опасности, молитесь, как Давид: «Выведи меня из сети, которую тайно поставили мне, ибо Ты крепость моя» (Пс. 30:5).

8 марта

## Драгоценный совет из НИЧТОЖНОГО

*«...Если извлечешь драгоценное из ничтожного, то будешь как Мои уста» (Иер. 15:19).*

Слово «рак» вселяет во многих людей страх, однако мы можем сократить до минимума риск возникновения онкозаболеваний. Вот что говорит Американское общество по борьбе с раком: «Многие эпидемиологические исследования (на сотнях тысяч людей) показали, что у людей, придерживающихся диеты с высоким содержанием фруктов и овощей и низким содержанием животного жира, мяса и калорий, снижался риск заболеваемости всеми видами рака!» Если вы желаете защитить себя и свою семью от рака, прислушайтесь к простым советам, касающимся в основном питания.

1. Исключите из рациона мясо (особенно красное) и животный жир. Не используйте в питании жареные и копченые продукты, сведите до минимума употребление продуктов промышленного производства, содержащих консерванты. Не злоупотребляйте солью, исключите острые специи и чрезмерно горячие блюда. Не курите и не употребляйте спиртные напитки.

2. Обязательно включите в ежедневный рацион продукты, содержащие витамины-антиоксиданты (А, Е, С), которые помогают в борьбе с раком и предупреждают его развитие. К ним относят:

- растения, содержащие В-каротин, в организме он преобразуется в активный витамин А: морковь, тыкву, болгарский перец, помидоры, абрикосы, хурму, зеленые листовые овощи, зелень и др.

- растительные продукты с витамином Е: разнообразные орехи и семечки (не должны быть старыми и

прогорклыми), растительные масла (не более 1-3 ст. л. в день), авокадо, проросшие зерна пшеницы, ржи, люцерны, зеленые листовые овощи, зелень и др.

- растения, содержащие витамин С: черную смородину, отвар шиповника, черноплодную рябину, цитрусовые, болгарский перец, зеленые листовые овощи, зелень и др. Витамин С организмом не накапливается в отличие от витаминов А и Е, поэтому продукты, содержащие его должны, поступать с пищей каждый день. Зеленые листовые овощи и зелень являются прекрасным источником всех трех витаминов, поэтому употребляйте их ежедневно и в изобилии. Еще не забудьте о семенах льна, которые служат важным источником незаменимых омега-3 жирных кислот.

Кроме витаминов-антиоксидантов, в растениях содержится множество важных фитохимических веществ, помогающих организму в борьбе с раком, таких как сульфорафан, кверцетин, ликопин, изофлавоны и другие. Растения содержат тысячи фитохимических веществ, многие из которых еще только открываются. Помните, что аптечные витамины и биодобавки не могут быть полноценной заменой растительной пищи, а в больших дозах и при длительном применении некоторые из них могут принести организму вред.

Доктор Нил Недли в своей книге *«Proof Positive»* рекомендует десять лучших фруктов и овощей, содержащих наибольшее количество антиоксидантов. Среди фруктов наиболее ценны (по убывающей) клубника, слива, апельсин, красный виноград, киви, розовый грейпфрут, белый виноград, банан, яблоко, помидор (не удивляйтесь, но томаты можно отнести к фруктам). Среди овощей 1-е место занимает чеснок. Затем идут зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская капуста, ростки клевера, брокколи, свекла, красный сладкий перец, лук и кукуруза. Обязательно включайте эти продукты в свой рацион. И помните, что антиоксиданты и фитохимические вещества из

растений приносят наибольшую пользу, когда они поступают порциями на протяжении дня. В этом случае организм использует их более эффективно, чем если бы мы употребляли их даже в большем количестве, но только один раз в день.

Два простых, но важных совета дает нам Господь через медицинскую науку: уменьшайте и избегайте употребления животной пищи, включите в рацион как можно больше фруктов и овощей. Но, к сожалению, многие люди сегодня страдают, не желая извлечь этот драгоценный совет, казалось бы, из ничтожного. «За что так упорна болезнь моя, и рана моя так неисцельна, что отвергает врачевание? Неужели Ты будешь для меня как бы обманчивым источником, неверною водою? На сие так сказал Господь: если ты обратишься, то Я восставлю тебя, и будешь предстоить пред лицом Моим; и если извлечешь драгоценное из ничтожного, то будешь как Мои уста. Они сами будут обращаться к тебе, а не ты будешь обращаться к ним» (Иер. 15:18, 19).



15 марта

## Исцеление у купальни

### Вифезда

#### (Часть 1)

*«Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет» (Ин. 5:5).*

Это был субботний день, когда множество людей шло на поклонение в иерусалимский храм. Иисус, погруженный в Свои размышления, подошел к купальне Вифезда, что означает Дом милосердия. Вокруг купальни и в проходах, ведущих к ней, Он увидел великое множество больных, страдающих различными болезнями. Здесь были незрячие, парализованные, хромые, иссохшие, и все они ожидали движения воды. В то время в Иудее бытовало мнение, что когда поверхность воды в купальне начинала волноваться, то это был знак, что ангел Господень сошел в воду. И тот, кто первый входил в купальню, выздоравливал, какая бы болезнь у него ни была. Когда на поверхности воды появлялась рябь, сотни страдальцев устремлялись к воде, некоторые умирали, так и не сумев войти в купальню, другие слабели силами, и их отталкивали те, кто был сильнее.

Иисус желал исцелить всех людей, находящихся там, но были обстоятельства, которые мешали этому. Однако среди великого множества страдальцев Он заметил человека, находящегося в самом плачевном состоянии. Это был тяжело больной мужчина, находящийся в болезни тридцать восемь лет. Когда Иисус узнал об этом страждущем человеке, Он не мог пройти мимо, Его сердце исполнилось сострадания. Он подошел к несчастному, оставленному своими близкими и друзьями, и спросил его: «Хочешь ли быть здоров?» (Ин. 5:6).

Христос остановился, чтобы помочь человеку, находящемуся в наиболее тяжелом положении. Часто человек, попадая в большую жизненную проблему или заболевая,

чувствует себя оставленным и никому не нужным. Однако в этой истории мы видим, что Господь наиболее близок к тем, кто переносит наибольшие скорби. Из всех страдальцев Иисус подошел к тому, кто находился в самой большой нужде. Если в нашей жизни происходит нечто подобное, важно сознавать, что мы не одиноки. В этот сложный период Бог наиболее близок к нам и желает оказать помощь.

Когда страдалец услышал вопрос, Он поднял свои глаза и увидел исполненное сострадания лицо Иисуса. В его глазах появилась искорка надежды, и он ответил: «Так, Господи» (Ин. 5:7). Конечно, больной жаждал исцеления. Долгие годы болезни не ожесточили его. В своей скорби он не проклинал людей и Бога. Хотя его сердце было в унынии и печали, но оно было смиренным. Священное Писание говорит: «А вот на кого Я призрю: на смиренного и сокрушенного духом и на трепещущего пред словом Моим» (Ис. 66:2). Услышав вопрос, больной получил лучик надежды, но затем вспомнил о своих неудачных попытках пробраться в купальню первым. Возможно, кто-то из проходящих людей из сострадания пытался ему помочь, но все было тщетным. Огорченный воспоминаниями, он опустил голову и добавил: «...Но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня» (Ин. 5:7).

Наш прошлый неудачный опыт может сильно огорчать. Часто, пытаясь улучшить свое здоровье, избавиться от зависимости или решить сложную проблему, мы испытываем разочарование, когда после многократных попыток ничего не получается. Библия говорит, что с Богом все возможно: «Вот, Я – Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (Иер. 32:27). «О, Господи Боже! Ты сотворил небо и землю великою силою Твоею и простертою мышцею; для Тебя ничего нет невозможного» (Иер. 32:17). Никогда не следует отчаиваться, у Бога всегда есть помощь для нас и тысячи путей для решения самых сложных жизненных задач. С Ним все возможно.

22 марта

## Исцеление у купальни Вифезда (Часть 2)

*«Потом Иисус встретил его в храме и сказал ему...» (Ин. 5:14).*

Вспомнив о своих бесплодных попытках исцелиться, больной, лежащий у купальни, начал терять надежду. Иисус же, не совершая перед ним никакого чуда, просто сказал: «Встань, возьми постель свою и ходи» (Ин. 5:8). Страдалец поверил Его словам, он приложил усилие, чтобы встать. В тот момент поток животворной силы наполнил все его естество, каждый нерв и каждый мускул ожил и он встал исцеленным. Великой была радость этого человека, 38 долгих и утомительных лет болезни закончились полным выздоровлением. Встреча с Иисусом полностью изменила его жизнь.

Если бы сегодня Бог спросил нас: «Хочешь ли быть здоров?», что бы мы ответили? Думаю, каждый сказал бы: «Конечно, Господи!». А если Иисус скажет, что каждый день нужно делать зарядку и больше двигаться, или посоветует отказаться от плотного ужина и перестать есть нездоровую пищу? Какой ответ мы тогда дадим? «О, Господи, я уже 38 лет не делал зарядку и ем на ночь». «Тогда измени свои привычки, приложи усилие и будешь здоров», – ответит Он. У Господа есть множество обетований, которые Он щедро дает нам, но действуют они в жизни тех, кто выполняет условия, на которых они даются. Необходимо поверить словам Господа и действовать. Так поступил больной у купальни Вифезда. Он поверил словам Иисуса и приложил усилия, чтобы встать, именно тогда поток животворной силы влился в него. Если мы будем просто ожидать чуда, не прилагая никаких усилий, ничего особого в нашей жизни не произойдет. Но повинуясь с верой советам, данным нам Богом, мы обязательно ощутим на себе действие Его целительной силы.

Библия повествует, что Иисус позже встретил исцеленного человека в храме и сказал ему: «...Вот, ты выздоровел; не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Ин. 5:14). Оказывается, причиной болезни страдальца была его греховная жизнь. Когда Христос увидел больного первый раз, Он ничего не сказал Ему о причине его болезни. Не было ни слова упрека.

Конечно, страдалец и сам сознавал это и пребывал в унынии духа. Это говорит о том, что Иисус глубоко понимает каждое сердце, Он не желает причинить кому-либо ненужную боль. О Христе сказано, что Он «трости надломленной не переломит, и льна курящегося не угасит...» (Ис. 42:3). Жизнь и так надломил этого несчастного человека. Даже если мы сегодня страдаем по своей вине и сознаем это, Бог не будет осуждать нас и осыпая обличениями, но окажет помощь.

Но когда болезнь отступила, Иисус дал рекомендацию: не греши больше, не делай того, что стало причиной твоих страданий в прошлом, помни, как много Бог сделал для тебя. Возможно, у вас возникнет вопрос: «Зачем Христу нужно было говорить об этом, неужели сам человек этого не понимал, ведь он так долго болел? Неужели он снова будет делать то, что приведет его к болезни?». Мы знаем, что память человеческая и благодарность кратковременны. Проходит день, неделя, месяц, год – и мы забываем о милости, проявленной к нам. Постепенно старые привычки возвращаются, и человек незаметно делает то, что снова приводит его к болезни.

Мне вспоминается случай, когда больной с сахарным диабетом после пребывания в нашем санатории получил просто удивительный результат. Все сотрудники были рады и вдохновлены. Через несколько месяцев мы узнали, что он снова вернулся к курению и алкоголю. Было очень жаль, ведь Бог так много сделал для него. Но есть люди, которые дорожат полученным здоровьем. Когда у нас побывал один профессор истории, его здоровье улучшилось. Он рассказывал, как ему приходится ездить в поездах с сотрудниками университета на различные семинары и конференции. Когда его сослуживцы пьют в дороге коньяк и едят нездоровую пищу, он достает из сумки овсяное печенье, приготовленное женой, сыр тофу и особый «коньяк» – настой корня девясила. Нужно отметить, что, несмотря на преклонные годы, он выглядел достаточно молодо и сохранял хорошую работоспособность.

Библия не пишет, что исцеленный человек вернулся к старой жизни. Скорее всего, он по достоинству оценил проявленную к нему Божью милость. Будем и мы хранить в памяти и дорожить всем, что Бог сделал для нас, дабы не повторять старых ошибок.