

**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»)*

**Перший квартал 2025 р.**

4 січня

# Часто не означає добре

*«Не заходь часто у дім свого друга...» (Притчі 25:17).*

Як правило, щоб позбутися зайвої ваги, дієтологи рекомендують замінити 2-3 повноцінні прийоми їжі на часте харчування невеликими порціями. При цьому очікувалося прискорення обміну речовин і посилення розпаду жирів. Однак у ході недавнього дослідження вчених з Університету Уоріка (Великобританія) було доведено, що такий режим харчування не тільки не прискорює метаболізму, а й підвищує ризик розвитку цукрового діабету 2-го типу й захворювань серцево-судинної системи. Результати їхньої роботи були представлені на зустрічі Британського ендокринологічного товариства в Ліверпулі в березні 2014 року.

Учасницями дослідження стали 24 жінки, частина яких мала нормальну масу тіла, а частина страждала на ожиріння. Одна група жінок протягом двох днів харчувалася двічі на день, а інша група – п'ять разів на день. При цьому в споживаних продуктах містилася велика кількість жирів, які становили 50 % від добової калорійності раціону. До дієти спеціально додали жири, щоб визначити, наскільки ефективно вони розщеплюються організмом. Як було визначено в попередніх дослідженнях, дієта, насичена великою кількістю жирів, призводить до підвищення рівня бактеріальних ендотоксинів у крові. Бактеріальні ендотоксини – це речовини, що утворюються під час розпаду бактерій. Вони викликають запальну реакцію організму й порушують обмін речовин. Очікувалося, що ті жінки, які вживатимуть їжу п'ять разів на день, матимуть нижчий рівень бактеріальних ендотоксинів, а також у них ефективніше відбуватиметься розпад жирів.

Під час експерименту оцінювали витрати енергії організмом, а також проводили забір крові через кожні дві години (з 9:00 до 21:00) для визначення рівня бактеріального ендотоксину, глюкози, інсуліну й ліпідів. У своєму звіті дослідники наголосили, що протягом експерименту всі його учасниці перебували в спеціальних дослідних кімнатах, тому вони впевнені в точності отриманих результатів.

Як виявилось, у жінок з надмірною масою тіла під час прийомів їжі п'ять разів на день у крові відбувалося більш тривале підвищення рівня глюкози й інсуліну, при цьому чутливість тканин до інсуліну знижувалася. Учені також зауважили підвищення рівня небезпечних жирів – тригліцеридів – порівняно з жінками, які харчувалися 2-3 рази на день. При цьому корисні жири – ліпопротеїди високої щільності (вони очищують судини від холестерину, транспортуючи його до печінки) – у заборах крові знижувалися. Було несподівано й дивно, що часте харчування (яке всюди рекомендують) негативно позначилося на обміні речовин. Також група жінок, що харчувалася п'ять разів на день, мала в крові вищий рівень бактеріальних ендотоксинів, які призводять до загострення хронічних запальних захворювань.

Дослідники дійшли висновку: витрата енергії не збільшується на частому харчуванні, тому така дієта неефективна для спалювання жирів і схуднення. До того ж часте харчування призводить до метаболічних порушень і розвитку хронічного запалення в тканинах, що може стати причиною розвитку цукрового діабету 2-го типу. Щоб знизити вагу, необхідно більше звернути увагу на склад їжі, знизити її калорійність, споживаючи менше жирів. Велика кількість жирів у дієті призводить до розвитку запального процесу через підвищення рівня бактеріальних ендотоксинів і тригліцеридів, відтак зростає ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Для більшості людей корисніше харчуватися 2-3 рази на день, щоб уникнути метаболічних розладів і розвитку хронічного запалення.

Наведені вище аргументи свідчать, що часто не завжди означає добре. Про це важливо пам'ятати і в інших сферах життя. У Біблії записана незвичайна порада: «Не заходь часто у дім свого друга, аби ти йому не набрид, і щоб він не зненавидів тебе» (Притчі 25:17). Деякі люди не знають, чим зайнятися, тому без особливих потреб ходять у гості, відволікаючи господарів від важливих і корисних справ. Дружба – це цінний дар, але важливо не зловживати увагою друзів, а намагатися допомогти їм у потрібний час.

11 січня

# Як повернути молодість

*«...Відроджується, як у орла, молодість твоя» (Псал. 102:5).*

– Мені здається, що ми з вами вже десь бачилися, – сказав я жінці, яка приїхала до нашого санаторію.

– Так, звичайно, невже ви не пам'ятаєте? Мене звать Тетяна, рік тому я була у вас. Розумію, чому ви не впізнали мене, за цей рік я схудла на 25 кг і змінила зачіску.

Тоді я згадав цю жінку, і справді, рік тому вона відпочивала у нас, але її зовнішність тепер кардинально змінилася, здається, що вона помолодшала на цілих 10 років!

Тетяна була родом із Донецької області. Вона жила без чоловіка, і їй доводилося керувати великим фермерським господарством, де налічувалося близько 100 молочних корів. Уперше жінка, прислухавшись до поради своїх знайомих, приїхала до нас, щоб схуднути й покращити стан здоров'я. Тоді вона почувалася справді хворою і втомленою. Її турбувала аритмія, часто підвищувався пульс, виникала тахікардія. Пам'ятаю, як одного разу серед ночі її серцевий ритм різко порушився, тому довелося вжити заходів для його стабілізації. До того ж Тетяні видалили одну нирку, а інша часто запалювалася та хворіла. Надмірна вага завдавала їй багато непріємностей: її турбували біль у колінах, спині й задишка під час ходьби.

Приїхавши до нас, жінка була згодна на зміни. Харчування у неї було дворазове, на вечерю вона випивала тільки склянку лимонної води або відвар з насіння льону. Сніданок та обід були досить різноманітними й ситними, але всі продукти готувалися з мінімальним додаванням рослинної олії. Щоб зменшити запальний процес у нирці, ми призначили їй журавлинний морс двічі на день, трав'яний настій і теплові процедури на ділянку попереку. До того ж Тетяна здійснювала тривалі прогулянки з групою гостей і робила щодня зарядку на майданчику серед високих сосон. Час, проведений у санаторії, не минув даремно. Жінка схудла на 7 кг, морально відпочила, а її загальний стан значно покращився.

Повернувшись додому, Тетяна не повернулася до колишніх звичок, натомість вирішила дотримуватися отриманих рекомендацій. Протягом шести місяців вона схудла ще на 18 кг, а за наступні півроку зберегла вагу й не набрала жодного кілограма. Коли жінка знову приїхала до нас, то поділилася своєю радістю. Її єдина нирка за цей час не нагадувала про себе й більше не запалювалася. Усе свідчило про те, що зниження ваги принесло їй велику користь.

Ще мені запам'ятався випадок з Іриною, яка страждала на гіпотиреоз і вузловий зоб. З цим захворюванням людям складніше схуднути, але все одно можливо. Ірина вирішила приїхати до нас одразу на два заїзди, що становило загалом 25 днів. Її девізом стали слова: «Ходити якнайбільше». Вона поставила собі за мету знизити вагу завдяки дієті й руху. Спочатку ходьба важко давалася Ірині, але поступово вона почала самостійно збільшувати маршрути. Щоранку жінка йшла польовою дорогою і дубовою посадкою, потім проходила довгою вулицею по селу й поверталася до санаторію. Місцеві жителі, поки працювали на своїх городах, віталися, бо вже познайомилися з нею. Поступово її дистанція за день досягла понад 30 км. До того ж вона не відчувала особливої втоми, тільки на ногах з'явилися мозолі. До кінця заїзду жінка схудла на 7 кг.

Через рік Ірина знову приїхала до санаторію на два заїзди. Вона, усміхаючись, розповідала, що чоловік запропонував їй поїхати і сказав: «Чому б тобі знову не відпочити в санаторії? Перший раз, коли ти повернулася звідти, то була дуже добра й так довго на мене не кричала».

Цього разу Ірина знову поставила собі за мету схуднути, і досягла цього, знизивши свою вагу ще на 7 кг. Наприкінці заїзду жінка показала мені свої кросівки, на підшві яких утворилися великі дірки. Хоч взуття й протерлося, вона про це не шкодувала, бо почувалася чудово. На згадку ми сфотографували її: струнку й життєрадісну, яка тримає у руці свої протерті кросівки.

Якщо ви маєте зайву вагу, але бажаєте позбутися її, прийміть сьогодні рішення змінити свої звички в харчуванні й більше рухатися, тоді ви обов'язково відчуете легкість і здобудете другу молодість.

18 січня

# Чому виникає рак?

*«Їхнє слово буде поширюватися, немов гангрена» (2 Тим. 2:17).*

Незважаючи на стрімкий розвиток медичних технологій і фармакології, у більшості країн світу захворюваність і смертність через онкопатологію не тільки не зменшується, але й значно зростає. У 2012 році діагноз «рак» було поставлено 14 млн людей у світі. Смертність від цього захворювання за 2012 р. становила 8,2 млн, а в 2008 р. – 7,6 млн осіб. Найчастіше люди помирають від раку легень, шлунка, печінки, товстої кишки й молочної залози.

Новоутворення зустрічаються не тільки в людини, а й у тварин і рослин. Їх виявляють у комах, риб, рептилій і ссавців. Це важливо відзначити, оскільки ймовірність виникнення пухлини зростає у людей, які харчуються м'ясом, молоком або яйцями хворих на рак тварин. Кожна пухлина є неконтрольованим розростанням певної тканини, яке може мати доброякісний або злоякісний характер. Доброякісна пухлина складається з нормальних клітин, вона росте повільно й добре піддається лікуванню. Злоякісна пухлина містить атипівні клітини, які мають властивість поширюватися по всьому організму.

У своєму розвитку злоякісна пухлина проходить три стадії: ініціацію, промоцію і пухлинну прогресію. У стадії ініціації під впливом канцерогену нормальна клітина перероджується в пухлинну. У нашому організмі постійно відбувається утворення ракових клітин, проте завдяки імунній системі вони руйнуються. Якщо клітина, що переродилася, з якоїсь причини залишається, вона може роками або десятиліттями перебувати в «сплячому» стані. Потім настає стадія промоції, коли під впливом певних речовин ракова клітина отримує стимул для розмноження. Унаслідок цього утворюється видима, або діагностована, пухлина. У стадії прогресії пухлина стає злоякісною.

Існують три основні причини виникнення пухлин, підтвержені офіційною медициною: хімічні канцерогенні речовини, фізичні канцерогени (іонізуюча радіація,

ультрафіолетове опромінення, висока температура, механічне подразнення тканин) та онкогенні віруси.

Канцерогени – це хімічні речовини, здатні спричиняти переродження нормальної клітини на злоякісну. У 1775 році англійський лікар П. Потт уперше припустив, що причиною раку калитки у молодих сажотрусів є сажа та смола, які тривалий час контактували з їхньою шкірою. Того ж 1775 року японські вчені Ямагіва й Ішикава довели це в експерименті. Протягом шести місяців вони втирали кам'яновугільну смолу у вуха кролика, що спричинило появу у тварини раку шкіри. Сьогодні експерти ВООЗ свідчать, що понад 75 % усіх випадків злоякісних пухлин людини спричинені дією хімічних факторів зовнішнього середовища. Близько 40 % пухлин виникають під впливом продуктів згоряння тютюну, 25-30 % новоутворень пов'язані з канцерогенами їжі, 10 % пухлин викликані хімічними сполуками промисловості й вихлопними газами автомобілів. Сила та ступінь впливу канцерогенів на організм може бути різною і значною мірою залежить від способу життя.

Для кожної людини канцерогени становлять серйозну небезпеку, вони викликають рак, який забирає багато життів. Однак велику небезпеку для людства нині становлять «канцерогени» лжевчень. В останній час історії нашої Землі вони вражають багато душ, і люди втрачають вічне життя. Як важливо знати біблійну істину, щоб відрізнити її від омани! «Улюблені, не кожному духові вірте, але випробуйте духів, чи від Бога вони, адже багато лжепророків з'явилося у світі» (1 Івана 4:1).

25 січня

# Ракова пліснява

*«Усе робить без нарікань і сумніву» (Филп. 2:14).*

Якщо ви хочете знизити ризик виникнення пухлини, прислухайтеся до двох порад:

1. *Не вживайте алкоголю.* Споживання спиртних напоїв, за висновком ВООЗ, є фактором ризику розвитку багатьох видів раку, зокрема раку ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу, печінки, ободової і прямої кишок, молочної залози. У процесі переробки етилового спирту в організмі утворюється ацетальдегід – речовина із сильними канцерогенними властивостями. Алкоголь слугує чудовим розчинником для канцерогенів, що утворюються в кишечнику в процесі переробки їжі, і покращує їхнє всмоктування через кишкову стінку й попадання в кров. Часте споживання спиртних напоїв порушує всмоктування фолієвої кислоти в тонкій кишці. Фолієва кислота необхідна для синтезу ДНК-клітин і підвищує їхню стійкість до дії канцерогенів.

Існує думка, що споживання червоного вина знижує захворюваність на деякі види раку. Справді, у темних сортах винограду міститься безліч фітохімічних речовин, які мають антиканцерогенний ефект. З іншого боку, етиловий спирт, що утворюється внаслідок бродіння вина, є частою причиною виникнення раку ротової порожнини в країнах Південної Європи, де традиційно вживається цей напій. Часті випадки цирозу печінки в країнах зі стійкою культурою виноробства також змушують нас задуматися й віддати перевагу чистому виноградному соку.

2. *Не вживайте продуктів, покритих пліснявою.* У процесі росту й розмноження пліснявого грибка виділяються канцерогенні й алергенні речовини (найсильнішим алергеном вважається антибіотик пеніцилін, отриманий з пліснявого гриба). Нині найбільш вивчений продукт цвілі – афлатоксин В<sub>1</sub>. Канцерогенна дія афлатоксину проявляється в дуже малих дозах – 0,02 мг/кг маси. Для порівняння: токсична дія ціаністого калію проявляється у дозі, що



перевищує вказану в кілька десятків разів. З впливом канцерогенів, що містяться у цвілі, пов'язують розвиток раку печінки в жителів Африки – племені банту. Клімат території, де проживають люди цього племені, дуже вологий, тому продукти харчування швидко покриваються пліснявою. За традицією такі продукти використовують для приготування їжі. Проведені аналізи показали, що в споживаній їжі високий рівень афлатоксину.

Існує ризик потрапляння цвілі та її токсинів до нашого організму через горіхи, особливо арахіс. Під час купівлі дивіться, щоб вони не були старими й гіркими, вкритими жовтою чи білою пліснявою. Арахіс, уражений пліснявим грибом, під час підсушування стає всередині коричневого кольору й набуває неприємного смаку. Арахісове масло краще готувати вдома, а не купувати в магазині, бо ми не можемо бути впевнені у якості горіхів. До того ж арахіс, як правило, пересмажують, унаслідок чого жири окислюються, набуваючи канцерогенних властивостей. Не купуйте запліснявілий сир, зіпсовані овочі та фрукти, не використовуйте в харчуванні консервовані продукти, укриті шаром цвілі.

Грибкова пліснява шкодить нашому фізичному здоров'ю, але існує й духовна пліснява сумнівів, що руйнує нашу віру та сподівання на Бога. Ніколи не сумнівайтеся в Господеві. Завжди довіряйте Йому, навіть якщо здається, що все проти вас. Бог ні на мить не залишає тих, хто навіть у скорботі й випробуваннях шанує Його й залишається вірним Йому. Не будемо допускати розвитку плісняви сумніву, а скажемо, подібно до Йова: «Однак я знаю, що мій Викупитель живий, і Він останнього дня підійме мене з пороку! Навіть тоді, коли ця моя шкіра розпадеться, – я в своєму тілі побачу Бога. Я свідомий того, що я сам, а не хтось інший, побачу Його» (Йова 19:25-27).

1 лютого

# М'ясо й рак

*«Навіщо витрачати гроші на те, що не є хлібом, і вашу працю на те, що не насичує?» (Ісаї 55:2).*

Більшість наукових досліджень, що вивчають питання впливу м'ясної їжі на виникнення онкозахворювань, свідчать про те, що вживання м'яса в цілому, особливо червоного (свинини, яловичини), підвищує ризик виникнення майже всіх видів раку. Споживання м'ясних продуктів призводить до канцерогенезу відразу з кількох причин:

1. Канцерогени утворюються в процесі термічної обробки (копчення, смаження) м'яса й виробів із нього. Під час виготовлення ковбаси в м'ясний фарш додають нітрати для продовження терміну придатності. Ці консерванти надають ковбасі й іншим м'ясним виробам червоного кольору. Потрапляючи в кишечник, нітрати під впливом бактерій перетворюються на нітрозаміни, що мають виражену канцерогенну дію.

2. У м'ясних продуктах міститься багато насичених жирів, під час їхньої переробки в організмі утворюються канцерогенні речовини. М'ясо містить багато заліза, що підвищує ризик виникнення раку кишківника. У процесі догляду за тваринами у їхній корм додають різні ростові добавки й антибіотики. Ці речовини накопичуються в м'язах, кістках і жировій тканині тварини в процесі її росту. Споживаючи тваринну їжу, ми отримуємо з нею речовини, що стимулюють ріст і переродження наших клітин.

3. У процесі розпаду великої кількості тваринного білка в кишечнику утворюються азотисті сполуки. За участю кишкових бактерій вони перетворюються на канцерогенні сполуки.

4. Радіонукліди цезій і стронцій, що потрапляють в організм тварин з атмосфери, води й рослин, накопичуються у їхніх м'язовій тканині й кістках. Коли ми вживаємо м'ясо тварин, особливо з кров'ю, і готуємо відвари на кістках, то отримуємо певну дозу радіації. Цезій і стронцій також накопичуються в м'язах і кістках людини, викликаючи опромінення органів й

утворення в них вільних радикалів. Вільні радикали збільшують ризик розвитку пухлини.

Американський інститут дослідження раку наводить результати дослідження (*Food, Nutrition and the Prevention of Cancer. Global Perspective, 1997*), у якому порівнюється частота споживання червоного м'яса: понад сім разів на тиждень і менше трьох разів. У першому випадку ризик розвитку раку ендометрію зростав у 1,5 рази, а яєчників – у 1,3 рази.

У Гарвардському університеті проводилося дослідження 88 тис. медсестер, у якому визначалася частота вживання м'яса (свинини, яловичини чи баранини) і захворюваність на рак товстої кишки. Жінки, які вживали м'ясо рідше одного разу на місяць, мали ризик 0 %, від одного разу на місяць до одного разу на тиждень – 39 %, 2-4 рази на тиждень – 50 %, 5-6 разів на тиждень – 84 %, щодня – 149 %.

Доктор Такеші Хіраяма проводив дослідження 140 тисяч жінок у Японії протягом 10 років. У ньому він визначав взаємозв'язок між частотою захворюваності на всі види раку й частотою вживання м'ясної їжі. Виявилось, що жінки, які мали високий соціально-економічний статус і вживали м'ясо щодня, у 8,5 разів частіше страждали на пухлинні захворювання порівняно з тими, хто не вживав м'ясо взагалі або вживав його рідко. Статистичні дані для чоловіків також показують взаємозв'язок між підвищеним ризиком виникнення раку та вживанням м'яса.

Можна дійти простого висновку: необхідно уникати вживання м'ясної їжі. Якщо ви зайдете в магазин і побачите, що ціни на м'ясні вироби знову зросли, не засмучуйтеся! Існує безліч корисних продуктів, і якщо їх правильно приготувати, ми не відчемо великої потреби в м'ясних стравах.

8 лютого

# Божественне світло про вплив м'ясної їжі

*«Він сказав: Якщо уважно будеш прислухатися до голосу Господа, твого Бога... то не наведу на тебе жодної з тих хвороб, які Я навів на єгиптян. Бо Я – Господь, Який тебе оздоровлює» (Вих. 15:26).*

«Коли п'ять років тому мені було дано світло щодо вживання м'яса (написано 1868 р.), Господь відкрив мені, як мало наші люди знають, що вони їдять, купуючи м'ясо на ринку... Коли в організм людини потрапляє м'ясо нездорових тварин, воно отрує кров, викликає різні хвороби й лихоманку» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви. Т. 2. С. 154).

«Часто тварин відвозять на базар і продають у їжу тоді, коли вони настільки хворі, що їхні власники бояться довше тримати їх у себе. А деякі способи відгодівлі тварин для ринку спричиняють хворобу. Перебуваючи в замкнених приміщеннях без світла й чистого повітря, дихаючи атмосферою брудного стійла, відгодована, можливо, гнилизною тварина стає повністю зараженою гидотою» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 314).

«Ті, хто їсть м'ясо, фактично споживають зернові й овочі, які вже були у вжитку, адже тварина отримує з них поживу для росту. Життя, яке містилося в зернових та овочах, переходить у споживача. Ми приймаємо його, з'їдаючи м'ясо тварини. Наскільки ж краще отримувати його безпосередньо, споживаючи їжу, яку Бог приготував для нас!

М'ясо ніколи не було найкращою їжею, а сьогодні його вживання вдвічі більш небажане, оскільки захворюваність серед тварин швидко зростає. Люди, котрі вживають м'ясну їжу, мало знають про те, що вони їдять. У більшості випадків, якби вони бачили цих тварин живими і знали якість м'яса, котре їдять, то з огидою відвернулися б від нього. Люди постійно споживають м'ясо, насичене мікробами – збудниками ракових захворювань і туберкульозу. У такий

спосіб передаються туберкульоз, рак та інші смертельні хвороби» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 313).

«Ми не встановлюємо жодних твердих правил щодо харчування, але говоримо, що в тих місцях, де є удосталь фруктів, горіхів і хлібних злаків, м'ясо не є придатною їжею для Божого народу. Мені було відкрито, як м'ясо робить людей грубими, позбавляє чоловіків і жінок тієї любові та співчуття, яке вони повинні відчувати одне до одного, а низькі пристрасті встановлюють контроль над вищими почуттями душі. Якщо колись м'ясо й було корисним, то тільки не в наш час. Уживання м'яса є причиною захворювання на рак, різноманітні пухлини й легеневі хвороби» (Е. Уайт. Свідчення для Церкви. Т. 9. С. 159).

«Коли вживання м'ясної їжі припиняється, часто з'являється відчуття кволоті й нестача енергії. Багато людей сприймає це як доказ, що м'ясна їжа суттєво необхідна, але це трапляється тому, що така їжа гарячить кров і збуджує нерви, тому так важко буває звикнути до її відсутності. Дехто виявить, що полишити м'ясну їжу так само важко, як для пияка відмовитися від свого ковтка спиртного, однак ця зміна буде для нього зміною на краще.

У разі відмови від м'ясної їжі її необхідно замінити різноманітними зерновими, горіхами, овочами та фруктами, поживними й апетитними. Це особливо необхідно для людей кволих або перевантажених постійною працею. У деяких бідних країнах м'ясо є найдешевшою їжею. За таких обставин зробити заміну буде значно важче, однак це можливо. Нам потрібно взяти до уваги становище людей та силу довготривалої звички і бути обережними, щоб не нав'язувати їм навіть добрих ідей. Нікого не слід спонукати робити різку зміну. М'ясо потрібно замінити корисною недорогою їжею. У цій справі дуже багато залежить від кухаря. Докладаючи старанності й уміння, можна готувати страви, котрі будуть поживними й апетитними і значною мірою замінять м'ясо.

У всіх випадках виховуйте свідомість, залучайте волю, готуйте добру корисну їжу, тоді зміна відбудеться легко, а бажання їсти м'ясо швидко мине» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 317).

15 лютого

# Онкологічні віруси

*«Ти не злякаєшся нічого страхіття... ні моровиці, що сіє смерть опівдні» (Псал. 91:5, 6).*

Віруси – це дрібні організми, розміри яких коливаються від 12 до 500 нанометрів (один нанометр дорівнює одній мільярдній частині метра). Найпростіші віруси складаються з молекули РНК або ДНК, оточеної білковою оболонкою. Віруси є клітинними паразитами. Вбудовуючись у геном клітини, вони розмножуються, а згодом руйнують її. Деякі віруси зберігаються всередині клітин роками, не даючи про себе знати. У нашому організмі живе безліч вірусів, проте їхня хвороботворна дія проявляється найчастіше в ослабленому організмі. Вірусна інфекція викликає безліч захворювань у людини: кір, епідемічний паротит, грип, вітряну віспу, гепатит, СНІД та інші. Вона проявляється у вигляді бородавок і герпесу. Наукові дослідження показали також взаємозв'язок розвитку деяких видів пухлин із впливом вірусів.

У 1910 році вчений П. Раус зробив із саркоми у курей спеціальний фільтрат, що складався зі зруйнованих клітин, а потім увів його здоровим птахам. Через деякий час у щеплених птахів розвинулася саркома. У такий спосіб було показано вплив вірусної інфекції на розвиток пухлини, за що дослідник удостоївся Нобелівської премії. У 1936 році Дж. Бітнер відкрив «фактор молока». Учений виявив, що миші, які годують своїх малюків молоком, передають разом із ним якийсь фактор, що викликає у потомства рак молочної залози. Це була так звана високоракова лінія мишей. Коли дитинчат самки з високоракової лінії давали від народження іншій самці на вигодовування, захворюваність у них різко знижувалася. І навпаки, коли дитинчат, народжених від матері з низькораккової лінії, давали на вигодовування матері з високоракової лінії, захворюваність починала різко зростати. Подальші дослідження показали, що цей фактор є вірусом, що передається від матері до дитинчат з молоком.

Нині точно встановлено взаємозв'язок між деякими формами раку й вірусною інфекцією. Віруси гепатиту В і С можуть призвести до гепатоцелюлярної карциноми (раку печінки). Т-лімфотропний вірус людини може спричинити Т-клітинний лейкоз у дорослих. Небезпека зараження цими вірусами виникає під час потрапляння крові хворої людини до здорової, рідше за тривалих інтимних стосунків. Папіломавірус, який живе в жінок, може спричинити рак шийки матки. Для жінок, не заражених цим вірусом, запропоновано вакцинопрофілактику. Вірус Епштейна – Барр викликає лімфому Беркітта, назофарингеальний рак і, можливо, пухлину молочної залози (щодо раку грудей достовірно не доведено).

Здоровий організм зазвичай справляється з онкогенними вірусами. Хоч 40 % жінок заражені папіломавірусом, але не у всіх виникає рак шийки матки. Близько 95 % населення Землі заражено вірусами Епштейна – Барр, але лімфома Беркітта розвивається здебільшого в жителів Африки, які страждають від голоду й надлишку сонця. Нормальна робота імунної системи захищає клітини від вірусів і не дає їм розвиватися. Підтримуйте свій імунітет, практикуючи здоровий спосіб життя: правильно харчуйтеся, будьте фізично активними, не нехуйте сном. Учїться контролювати стрес і вчасно розслаблятися. Коли ми робимо зі свого боку все можливе, то отримуємо перевагу – покладатися на Божу обітницю: «Ти не злякаєшся нічного страхіття, ні стріли, що пролітатиме вдень, ані чуми, що підкрадається в темряві, ні моровиці, що сіє смерть опівдні» (Псал. 90:5, 6).

22 лютого

# Онкологічні віруси тварин можуть бути небезпечними

«Бо знаємо, що все творіння разом стогне і страждає аж донині» (Римл. 8:22).

За даними Міжнародного епізоотичного бюро (*Office Internationale des Epizooties*), лейкоз великої рогатої худоби вважається серйозною і досі остаточно не розв'язаною проблемою сільського господарства й ветеринарії у багатьох країнах світу з розвиненим тваринництвом. У відносно благополучних господарствах України лейкозом уражено близько 30-36 % поголів'я великої рогатої худоби (Павленко й інші, 2002). Така статистика спостерігається й у інших країнах. Лейкоз корів пов'язаний із впливом онкологічного вірусу, який тварини передають одна одній. Віруси викликають лейкоз насамперед у корів із високими надоями, імунна система яких значно ослаблена. Якщо хвороба минає без яскраво виражених ознак, інфіковане молоко надходить на молокозаводи. Під час пастеризації онкологічні віруси в молоці знезаражуються, але залишаються певні канцерогенні речовини (*Klasse & Sattentau, 2002*). Тож уживання молока корів, уражених вірусом ензоотичного лейкозу великої рогатої худоби, може справляти небажаний вплив на здоров'я людини. Лікування для хворих на лейкоз тварин відсутнє. Тварини, у яких під час обстеження виявлено зараження вірусом лейкозу, відправляють на вимушений забій. Від 5 % до 10 % уражених тварин гинуть раптово, без будь-яких проявів хвороби.

Чи може вірус лейкозу передаватися від тварини до людини? Доведено, що вірус лейкозу великої рогатої худоби може долати міжвидовий бар'єр. В експерименті вчені заражали вірусом морських свинок, кроликів, коней, овець і мавп. Сьогодні можливість інфікування людини цим онкологічним вірусом поки не доведена, але це може зовсім скоро відбутися. Як відомо, гострий лейкоз частіше вражає дитячий організм, імунна система якого ще розвивається.



Останнім часом спостерігається своєрідна епідемія лейкозу в дітей у багатьох країнах. Можливо, це пов'язано із частим вживанням коров'ячого молока вже з дитинства. Небезпеку для людини, безумовно, може становити також м'ясо хворої тварини.

Онкологічні віруси виявляються й у птахів. Навіть здорові зовні кури, індички та їхні яйця можуть бути заражені онкологічними вірусами, які викликають у них рак. За даними Тулейнського університету, схожі віруси виявлені в крові людей. Внаслідок вживання м'яса птиці та яєць, що містять онкологічні віруси, відбувається зараження клітин людського організму. Це, імовірно, може спричинити розвиток ракової пухлини в людини.

Якщо ви вживаєте молочні продукти та яйця, робіть це рідко й обов'язково надавайте ретельній термічній обробці. Сьогодні стає усе небезпечніше використовувати продукти тваринного походження, тим паче м'ясні вироби. Захворювання серед тварин прогресують, тому потрібно шукати повноцінну заміну серед рослинної їжі. Біблія пише: «...Все творіння разом стогне і страждає аж донині» (Римл. 8:22). Ми зможемо уникнути багатьох страждань, якщо намагатимемося виявляти обачність у харчуванні.

1 березня

# Невидима небезпека

*«Ти виведеш мене з пастки, яку таємно поставили для мене...»*

*(Псал. 31:5).*

Численні експерименти та клінічні спостереження доводять роль іонізуючого випромінювання в розвитку пухлини. Його першою жертвою став виробник рентгенівських трубок Фрікен, який перевіряв якість своєї продукції на власних руках. Унаслідок цього в нього виник рак шкіри. Існує так звана група ризику – люди, які потрапляють під вплив іонізуючого випромінювання в медичних цілях і через їхню професійну діяльність. У лікарів-рентгенологів лейкози трапляються у 8-9 разів частіше, ніж у звичайних лікарів. Після аварії на ЧАЕС для значної частини населення України небезпеку становлять радіоактивні елементи: йод-131, цезій-137 і стронцій-90. Ці радіонукліди потрапили у воду та ґрунт і зараз рослини й тварини їх накопичують. Період напіврозпаду йоду-131 становить вісім днів, тому нині він не є небезпечним, але люди, які зазнали його впливу, мають великий ризик захворіти на рак щитовидної залози. Радіоактивність цезію-137 зберігається довше, його період напіврозпаду – 30 років. У тварин цей радіонуклід накопичується в м'язовій тканині (до 80 %) і скелеті (10 %). Максимально цезій накопичується в молоці, яловичині, злакових, бобових і деяких овочах (капусті й буряках). Стронцій-90 знижує свою радіоактивність наполовину за 29 років. Найбільшу небезпеку забруднення стронцієм становить кісткова тканина курей, меншою мірою він міститься в кістках кіз, овець і великої рогатої худоби. Багато стронцію також міститься в печінці, нирках і легенях, а також у м'язовій тканині риб.

Коли ми вживаємо кісткові навари та м'ясо свійських і диких тварин, особливо вирощених у зоні інтенсивного чи відносного забруднення, то опромінюємо свої органи зсередини. Особливо чутливий до опромінення дитячий організм. Радіонукліди, що накопичуються в кістках, опромінюють їх і їхній кістковий мозок. Випромінювання, що

виходить зсередини організму, більш небезпечно за зовнішню й може призводити до розвитку лейкемії і щільних пухлин. Значну небезпеку становлять лісові ягоди, гриби й трави, зібрані на забрудненій території. Під час купівлі дарів лісу на ринку переконайтеся, що це безпечно. Перевірити їхню радіоактивність можна в лабораторії санітарної станції або ринку.

Якщо ви живете в екологічно забрудненій зоні, прислухайтеся до таких порад:

1. Овочі та фрукти, які вживаються в сирому вигляді, слід ретельно мити й очищати, оскільки максимальна кількість радіонуклідів міститься під шкіркою.

2. Радіоактивність продуктів знижується, якщо замочити їх у воді на 20-30 хвилин, особливо в солоній. Якщо ви вживаєте рибу, обов'язково видаляйте плавці та зливайте перший бульйон.

3. М'ясні продукти необхідно варити (але краще не вживати взагалі) у великій кількості води, змінюючи її 2-3 рази через кожні 15 хвилин.

4. Виключіть з раціону м'ясо диких тварин і птахів, дикорослі ягоди, гриби й трави.

5. Бобові бажано купувати ті, які вирощені в чистій зоні.

Виведенню радіонуклідів з організму сприяють такі продукти: киселі з ягід, гранат, червоні сорти яблук і винограду, насіння, горіхи, морська капуста, соки огірка й моркви, петрушка, селера, а також запечені овочі, фрукти й водний настій насіння льону. Періодично приймайте (два тижні на квартал) настої з лікарських рослин із жовчогінними властивостями: шипшини, цмину піскового, кукурудзяних рилець, календули й інших, а також із сечогінними властивостями: споришу, хвоща польового, мучниці, петрушки.

Певний ризик для здоров'я має газ радон, що міститься в ґрунті й будівельних матеріалах; з його впливом пов'язують від 3 % до 14 % усіх ракових захворювань легень. Це друга за значимістю після тютюнового диму причина розвитку раку легень. Рівень вмісту радону в будинку можна зменшити, покращивши вентиляцію і герметичність підлоги та стін.

**Небезпека іонізуючого випромінювання полягає у тому, що воно невидиме для нас. Так і в житті на нас може чатувати невидима небезпека, але Боже Слово є чудовим «дозиметром» для тих, хто його читає. «Твоє слово є світильником для моїх ніг, світлом на моїй стежці!» (Псал. 119:105). Господь використовує також інші шляхи, щоб попередити про небезпеку тих, хто шукає Його. «Він відкриває глибоке й приховане, – Він знає, що є в темряві, бо в Ньому пробуває світло» (Дан. 2:22). Якщо ви бажаєте уникнути невидимої небезпеки, моліться, як Давид: «Ти виведеш мене з пастки, яку таємно поставили для мене, бо Ти мій Притулок» (Псал. 31:5).**

8 березня

## Благородне і нічого нікчемного

*«...І якщо лише благородне виходитиме від тебе й нічого нікчемного, то будеш Моїми устами» (Єрем. 15:19).*

Слово «рак» вселяє у багатьох людей страх, проте ми можемо знизити до мінімуму ризик виникнення онкозахворювань. Ось що говорить Американське товариство боротьби з раком: «Багато епідеміологічних досліджень (на сотнях тисяч людей) показали, що в людей, які дотримуються дієти з високим вмістом фруктів та овочів і низьким вмістом тваринного жиру, м'яса й калорій, знижувався ризик захворюваності на всі види раку!» Якщо ви бажаєте захистити себе та свою сім'ю від раку, прислухайтеся до простих порад, які стосуються переважно харчування:

1. Виключіть з раціону м'ясо (особливо червоне) і тваринний жир. Не використовуйте в харчуванні смажені й копчені продукти, зведіть до мінімуму вживання продуктів промислового виробництва, що містять консерванти. Не зловживайте сіллю, виключіть гострі спеції і занадто гарячі страви. Не паліть і не вживайте спиртних напоїв.

2. Обов'язково додайте у щоденний раціон продукти, що містять вітаміни-антиоксиданти (А, Е, С), які допомагають у боротьбі з раком і запобігають його розвитку. До них належать:

- рослини, що містять бета-каротин, який в організмі перетворюється на активний вітамін А. Це морква, гарбуз, болгарський перець, помідори, абрикоси, хурма, зелені листові овочі, зелень;

- рослинні продукти з вітаміном Е: різноманітні горіхи й насіння (не повинні бути старими та згірклими), рослинні олії (не більше 1-3 ст. л. на день), авокадо, пророслі зерна пшениці, жита, люцерна, зелені листові овочі, зелень;

- рослини, що містять вітамін С: чорна смородина, відвар шипшини, чорноплідна горобина, цитрусові, болгарський перець, зелені листові овочі, зелень. Вітамін С, на відміну від вітамінів А та Е, організм не накопичує, тому продукти, у яких він міститься, потрібно споживати щодня. Зелені листові овочі й зелень є чудовим джерелом усіх трьох вітамінів, тому їжте їх

щодня й удосталь. Ще не забудьте про насіння льону, яке є важливим джерелом незамінних омега-3 жирних кислот.

Крім вітамінів-антиоксидантів, у рослинах міститься безліч важливих фітохімічних речовин, що допомагають організму в боротьбі з раком. Це, до прикладу, сульфорафан, кверцетин, лікопін, ізофлавоної й інші. Рослини містять тисячі фітохімічних речовин, більшість з яких ще тільки відкриваються. Пам'ятайте, що аптечні вітаміни й біодобавки не можуть бути повноцінною заміною рослинної їжі, а у великих дозах і за тривалого застосування деякі з них можуть завдати організму шкоди.

Доктор Ніл Недлі у своїй книзі *Proof Positive* рекомендує десять найкращих овочів і фруктів, що містять найбільшу кількість антиоксидантів. Серед фруктів найцінніші (за спаданням) полуниця, слива, апельсин, червоний виноград, ківі, рожевий грейпфрут, білий виноград, банан, яблуко, помідор (не дивуйтеся, але томати можна віднести до ягід). Серед овочів перше місце займає часник. Потім ідуть зелені листові овочі, шпинат, брюссельська капуста, паростки конюшини, броколі, буряк, червоний солодкий перець, цибуля й кукурудза. Обов'язково додавайте ці продукти до свого раціону і пам'ятайте, що антиоксиданти й фітохімічні речовини з рослин приносять найбільшу користь, коли вони надходять порціями протягом усього дня. У цьому випадку організм використовує їх ефективніше, ніж якби ми вживали їх навіть у більшій кількості, але лише один раз на день.

Дві прості, але важливі поради дає нам Господь через медичну науку: зменшуйте й уникайте вживання тваринної їжі, додавайте до раціону якомога більше овочів та фруктів. Однак, на жаль, багато людей нині страждають, не бажаючи, щоб від них вийшло благородне й нічого нікчемного. «Чому мій біль не втихає і моя рана не заживає та не гоїться? Невже Ти став для мене як пересихаючий потік, якому не можна довіряти? Відповідаючи, Господь так сказав: Якщо наворачнешся, то Я відновлю тебе, і ти перебуватимеш переді Мною. І якщо лише благородне виходитиме від тебе й нічого нікчемного, то будеш Моїми устами. Вони (недоброзичливці) повернуться до тебе, а не ти повертатимешся до них» (Єрем. 15:18, 19).

15 березня

## Лікування в купальні Витезда

### (Частина 1)

*«Був там один чоловік, який тридцять вісім років нездужав»  
(Івана 5:5).*

Це був суботній день, коли багато людей ішло на поклоніння до Єрусалимського храму. Ісус, занурений у свої міркування, підійшов до купальні Витезда, що означає «Дім милосердя». Навколо купальні й у проходах, що вели до неї, Він побачив безліч недужих, які страждали на різні хвороби. Тут були незрячі, паралізовані, кульгаві, і всі вони очікували руху води. Тоді юдеї вірили: коли поверхня води в купальні починала збурюватися, то це був знак, що ангел Господній зійшов у воду. І той, хто перший входив у купальню, одужував, хоч би яка хвороба в нього не була. Коли на поверхні води з'являлися брижі, сотні страждальців прямували до води. Дехто помирав, так і не зумівши ввійти в купальню, інші слабшали, і тоді їх відштовхували ті, хто був сильніший.

Ісус бажав зцілити всіх людей, які там були, але певні обставини заважали цьому. Серед великої кількості страждальців Він помітив людину, яка перебувала в найгіршому стані. Це був хворий чоловік, що не міг вилікуватися 38 років. Коли Ісус дізнався про цю стражденну людину, Він не міг пройти повз, Його серце сповнилося співчуття. Він підійшов до нещасного, якого залишили всі його близькі та друзі, і запитав: «Чи ти хочеш стати здоровим?» (Івана 5:6).

Христос зупинився, щоб допомогти людині, яка була в найважчому стані. Часто ми, потрапляючи у велику життєву проблему або хворіючи, відчуваємося залишеними й нікому не потрібними. Однак у цій історії бачимо, що Господь найближчий до тих, хто переживає найбільші скорботи. З усіх мучеників Ісус підійшов до того, хто найбільше потребував Його допомоги. Якщо в нашому житті відбувається щось подібне, важливо усвідомлювати, що ми не самотні. У цей складний період Бог найближчий до нас і бажає допомогти.

Коли мученик почув запитання, він підняв свої очі й побачив сповнене співчуття обличчя Ісуса. У його очах з'явилася іскра надії. Звичайно, хворий жадав зцілення. Довгі роки хвороби не озлобили його. У своїй скорботі він не проклинав людей і Бога. Хоча його серце було сповнене смутку й печалі, але все ж залишалось смиренным. Святе Письмо говорить: «Але ось на кого Я зверну увагу: на лагідного і скрушеного духом, – на того, хто тремтить перед Моїм Словом» (Ісаї 66:2). Почувши запитання, хворий отримав промінчик надії, але потім згадав про свої невдалі спроби пробратися в купальню першим. Можливо, хтось із людей зі співчуття намагався йому допомогти, але все було марно. Засмучений спогадами, він опустив голову та сказав: «Пане, не маю людини, яка вкинула б мене до купальні, коли забурлить вода. Коли ж я приходжу, то інший уже заходить раніше за мене» (Івана 5:7).

Наш попередній невдалий досвід може дуже засмучувати. Часто, намагаючись покращити своє здоров'я, позбутися залежності або розв'язати складну проблему, ми відчуваємо розчарування, коли після багаторазових спроб нічого не виходить. Біблія говорить, що з Богом усе можливо: «Ось Я – Господь, Бог усякого тіла. Хіба для Мене є щось неможливе?» (Єрем. 32:27). «О, мій Владико Господи! Ти створив небо й землю потужною Твою силою і Твою простягнутою рукою! Для Тебе немає нічого неможливого» (Єрем. 32:17). Ніколи не слід впадати у відчай, у Бога завжди є допомога для нас і тисячі шляхів для розв'язання найскладніших життєвих завдань. З Ним можливо все!



22 березня

## Лікування в купальні Витезда (Частина 2)

*«Згодом Ісус зустрів його в храмі й сказав йому...» (Івана 5:14).*

Згадавши свої марні спроби зцілитися, хворий, який лежав біля купальні, почав утрачати надію. Ісус же не творив перед ним жодного чуда, а просто сказав: «Устань, візьми постіль свою і ходи» (Івана 5:8). Страдалець повірив Його словам і доклав усіх зусиль, щоб підвестися. Тієї миті потік життєдайної сили наповнив усю його природу, кожен нерв, кожен м'яз ожив – і він зцілювався. Великою була радість цієї людини, 38 довгих і стомливих років хвороби закінчилися цілковитим одужанням. Зустріч з Ісусом повністю змінила його життя.

Якби сьогодні Бог запитав нас: «Чи ти хочеш стати здоровим?», що б ми відповіли? Думаю, кожен сказав би: «Звичайно, Господи!» А якщо Ісус скаже, що нам щодня потрібно робити зарядку й більше рухатися або ж порадить відмовитися від ситної вечері й не вживати нездорову їжу? Яку тоді відповідь ми дамо? «О, Господи, я вже 38 років не робив зарядку і їм на ніч». «Тоді зміни свої звички, доклади зусиль і будеш здоровий», – відповідь Він. Господь має багато обітниць, які Він щедро дає нам, але діють вони лише в житті тих, хто виконує певні умови. Потрібно повірити Господнім словам і діяти. Так зробив хворий біля купальні Витезда. Він повірив словам Ісуса й доклав зусиль, щоб підвестися, саме тоді потік життєдайної сили влився в нього. Якщо ми просто чекатимемо чуда, не докладаючи жодних зусиль, нічого особливого в нашому житті не станеться. Та якщо ми віримо й прислухаємося до порад, які дає нам Бог, то обов'язково відчуємо на собі дію Його цілющої сили.

Біблія розповідає, що Ісус пізніше зустрів зціленого чоловіка в храмі та сказав йому: «Ось видужав ти. Не гріши більше, щоби чого гіршого не сталося тобі» (Івана 5:14). Виявляється, причиною хвороби мученика було його гріховне життя. Коли Христос побачив хворого вперше, Він нічого не сказав Йому про причину його хвороби. Господь не

промовив жодного слова докору. Звичайно, мученик і сам усвідомлював це й перебував у зневірі. Це свідчить про те, що Ісус добре розуміє кожне серце, Він не бажає завдати комусь непотрібного болю. Про Христа сказано: «Тростини надломленої Він не доламає і тліючого гнота не погасить...» (Ісаї 42:3). Життя й так надломило цю нещасну людину. Навіть якщо ми сьогодні страждаємо із власної вини й усвідомлюємо це, Бог не засуджуватиме нас, а допоможе.

Пам'ятайте: коли хвороба відступила, Ісус дав рекомендацію: не гріши більше, не роби того, що стало причиною твоїх страждань у минулому, пам'ятай, як багато Бог зробив для тебе. Можливо, у вас виникне запитання: «Навіщо Христові треба було говорити про це, невже сама людина цього не розуміла, адже вона так довго хворіла? Невже він знову робитиме те, що призведе до хвороби?» Ми знаємо, що людські пам'ять і вдячність короткі. Минає день, тиждень, місяць, рік – і ми забуваємо про милість, виявлену до нас. Поступово старі звички повертаються, і людина непомітно робить те, що знову призводить до хвороби.

Це нагадує мені випадок, коли хворий на цукровий діабет після перебування в нашому санаторії отримав просто дивовижний результат. Усі співробітники були раді й натхненні. Через кілька місяців ми дізналися, що він знову повернувся до куріння й алкоголю. Було дуже шкода, адже Бог зробив так багато для нього. На щастя, є люди, які цінують отримане здоров'я. Коли в нас побував один професор історії, його здоров'я поліпшилося. Він розповідав, як йому доводиться їздити потягами зі співробітниками університету на різні семінари й конференції. Коли його колеги п'ють у дорозі коньяк і їдять нездорову їжу, він дістає із сумки вівсяне печиво, яке спекла йому дружина, сир тофу й особливий «коньяк» – настій кореня оману. Слід зазначити, що попри похилий вік він виглядав досить молодо та зберігав гарну працездатність.

Біблія не говорить, що зцілений чоловік повернувся до старого життя. Найімовірніше, він гідно оцінив виявлену до нього Божу милість. Зберігаймо й ми в пам'яті та цінуймо все, що Бог зробив для нас, щоб не припускати старих помилок.

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**