

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА



В Библии говорится: "Ибо Ты устроил внутренности мои, и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это" (Псалом 138:13-14). Одно из самых замечательных творений Бога – это наша пищеварительная система. Как замечательно то, что Бог создал и топливо, и топливную систему, благодаря которым мы можем привести наше физическое тело в действие. Об этом "топливе" говорится еще в самом начале Библии.

Бог сказал в Книге Бытие: "...вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам [сие] будет в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, [дал] Я всю зелень травную в пищу..." (Бытие 1:29-30). Очень скоро вы узнаете, как некоторые растения, травы и семена, которые создал Бог, могут помочь вашей пищеварительной системе исцелиться!

Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот [храм] – вы.

1-е Коринфянам 3:16-17

Пищеварительный тракт – одна из наиболее часто используемых (и поэтому страдающих) систем в нашем организме. Так как пищеварительный тракт преобразовывает еду, которую мы употребляем, в питательные вещества, необходимые нам, чтобы выжить, вполне естественно то, что он может быть источником большого количества болезней.

Очень часто мы наполняем наш желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) продуктами низкого качества, которые ему приходится переваривать. Таким образом, болезни пищеварительной системы оправляют в больницу больше людей в Соединенных Штатах, чем любая другая группа заболеваний. В перечень этих болезней входят грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, изжога, язвенная болезнь, непереносимость лактозы, запор, диарея (понос), дивертикулез, дивертикулит и другие.

Известная поговорка гласит, что мы есть то, что мы едим. Справедливее было бы сказать, что мы становимся тем, что мы перевариваем и впитываем. Человек может соблюдать очень сбалансированную диету и употреблять множество пищевых добавок, но если его организм не впитывает их надлежащим образом, тогда по большей части прием этих добавок является бесполезным.

Чтобы понять, какие функции выполняет ЖКТ, вы должны сначала понять, как он функционирует. Пищеварение, по сути, начинается в тот момент, когда мозг подает всему остальному телу сигналы, что тело нуждается в еде. Эти сигналы заставляют желудочно-кишечный тракт производить ферменты и компоненты, необходимые для переваривания пищи, – так называемые пищеварительные соки.



## **ПРЕЖДЕ ЧЕМ САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ, СНИМИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

Я считаю, что невероятно важно попросить Бога благословить еду, прежде чем начинать есть ее, так как это помогает вашему разуму и телу расслабиться и приготовиться к приему пищи. Если человек расстроен, зол, испуган или испытывает что-либо подобное во время еды, то такие отрицательные эмоции раздражают его нервную систему, которая вследствие этого снижает выделение соляной кислоты. Это, в свою очередь, вызывает недостаточное выделение ферментов надпочечников, и организму человека становится намного труднее переварить пищу.

Также я считаю, что пищевые аллергии и повышенная чувствительность к определенным типам пищи могут являться прямым результатом отрицательных эмоций, которые вы испытываете во время еды. Перед едой уделите время тому, чтобы поблагодарить Бога и поразмыслить о Его благодати и чудном обеспечении. Когда вы молитесь, попросите Святого Духа использовать те питательные вещества, которые содержатся в вашей пище, чтобы укрепить вас. Напомните Ему о Его обещании: "Не бойся, ибо Я — с тобою; не смущайся, ибо Я — Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей" (Исаии 41:10). Возможно, вам придется сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться. Выпустите все отрицательные эмоции; затем поблагодарите Бога и благословите еду.

Этот процесс — одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать, чтобы иметь хорошее пищеварение. Павел говорит в Послании к Филиппийцам 4:6-7:

Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.

Независимо от того, что заставляет вас испытывать эти отрицательные эмоции — будь то расстройство, страх или стресс, — Бог может посредством молитвы двигаться в нашей жизни и умирять жизненные бури, даруя нам совершенный мир. Бог не только дает нам мир, который превосходит наше понимание, но Его мир еще и действует как ограда, возведенная вокруг нашего сердца и разума, которая защищает нас от волнений и неприятностей.

И сказал Господь: "...вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам [сие] будет в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, [дал] Я всю зелень травную в пищу..."

Бытие 1:29-30

Жизнь в нынешнем быстром, нервном обществе часто вынуждает нас делать вещи, прямо противоположные здравому смыслу, — например, есть на бегу. В результате наши тело и разум оказываются недостаточно подготовленными к приему пищи. Это порождает хорошо всем нам известные симптомы — изжогу, расстройство желудка, неприятные газы, вздутие живота и тяжесть в желудке, и мы не можем понять, почему это происходит с нами. Попробуйте просто остановиться, расслабиться и позволить миру Божьему очистить ваш разум от отрицательных эмоций. Благодарите Бога за все — это одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать, чтобы процесс пищеварения в вашем организме проходил в мире и покое.



## СОВЕТ ОТ ДОКТОРА КОЛБЕРТА

### Что нужно сделать перед едой

- Расслабьтесь и остановитесь; снизьте свой напряженный темп жизни (см.: Псалом 36:7).

- Размышляйте над Божьим Словом (см.: Псалом 1:1-2).
- Очистите свой разум от отрицательных эмоций — начните думать о хороших вещах (см.: Филиппийцам 4:8).
- Помолитесь и поблагодарите Бога (см.: Филиппийцам 4:6-7).

## ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЦУ

Следующий важный шаг в процессе пищеварения заключается в тщательном пережевывании пищи. Хотя жевание и является автоматической реакцией на прикосновение пищи к зубам, когда она попадает в рот, очень важно научиться полностью прожевывать пищу, которую мы едим. Каждый кусок нужно пережевывать примерно двадцать-тридцать раз. Когда мы жуем, пища перемешивается с нашей слюной. В слюне содержится фермент, который называется амилаза. Представьте, что ферменты — это химические ножницы, которые берут молекулы сложных крахмалов, содержащиеся в нашей пище, и крошат их на мелкие кусочки — простые сахара (моносахариды).

Крахмалы полны энергии, в которой нуждается наш организм. Чтобы добыть эту энергию, крахмалы необходимо расщепить, и тогда энергия высвобождается наружу. Именно это разрушение крахмалов и превращение их в простые сахара позволяет нашему организму поглощать энергию.

Например, вы, возможно, замечали и ранее, что если будете достаточно долго пережевывать крекер или кусок хлеба, то он в конечном счете станет сладким. Это происходит потому, что ферменты в вашем рту расщепляют крахмалы в простые сахара.

Итак, что происходит с едой, которая проходит через нашу пищеварительную систему, если она должным образом не переварена? Плохо переваренные продукты забивают наш кишечник и начинают оказывать токсическое воздействие на наше тело, подготавливая плацдарм для развития инфекций, хронической усталости и дегенеративных заболеваний.