о. В. ЗІНЬКО, О.В. ОГІРКО

ЗАСОБИ ПРИРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

В роботі розглядаються проблеми здорового способу життя, які ґрунтуються на засобах природної медицини та християнському способу життя.

В работе рассматриваются проблемы здорового способа жизни, которые базируются на средствах естественной медицины и христианскому образу жизни.

In work the problems of healthy method are examined lives which are based on facilities of natural medicine and to the Christian way of life.

Розглядаються успіхи природної медицини, які проводить німець Жайме (Яків) Брюнінг, роджений у Бразилії, у штаті Санта Катерина. Він мав намір вчитися на священика, але 12 років був змушений лікуватися з тривалої і невідступної хвороби. Коли традиційні засоби та лікарі не могли йому допомогти, то він звернувся до ліків, які нам рясно подає природа.

Коли він на собі успішно випробував засоби природної медицини, тоді взявся лікувати інших. Про природну медицину виголосив 2400 доповідей у власнім краю та й за кордоном, зокрема, у Парагваї, Швейцарії, Німеччині та Іспанії. Щоб перевірити себе й набратися більшого досвіду, він провів до 80 тисяч зустрічей з різними людьми на теми природної медицини.

Крім цього видав книгу "Здоров'я виприскує з природи", а це видання дочекалося вже 90 тисяч примірників. Має ще інші підручники, як наприклад, „Лікуйся домашніми ліками". Коротко поміщує свої принципи у книзі "Тисячу висловів, щоб мати здоров'я".

Та на цьому він ще не завершив своєї праці, бо в місцевості Каскавел – Тарахкавець, у штаті Парана, збудував лікарню на 108 ліжок для тих, що готові лікуватися природними засобами. (Додамо що в цьому місті є парафія Української греко-католицької Церкви).

Головними стовпами його медичної системи є *земля, вода, зілля, природний харч.* На початку однієї своєї книги він наводить слова відомого письменника Умберта Рогдена: "Ніколи хтось з людей не вилікував іншого чоловіка. Теж ніколи якийсь там лік не уздоровив когось там… Лікування – це внутрішній процес і перепона, що її робить хворий, повинна бути усунена самим хворим. Ліки це латанина, але не розв'язка. Тільки природа лікує, ясно якщо людина не перешкоджає цьому".

Причиною багатьох захворювань – це неправильне харчування, хімічне отруєння, наслідки неправильного вживання ліків та психологічні проблеми. А поборювати недугу тільки ліками – це страта часу, конче слід старатися і дбати про здоров'я душі і тіла.

Головні сторожі здоров'я

На першому місці стоїть вода. Без неї життя неможливе. Вода очищає, освіжає, усуває трясті, дає життєвість, кисень, заспокоює спрагу, очищає організм від токсинів – отрут. Вона підтримує активними і здоровими нирки, шлунок, нутрощі. Треба випивати щоденно щонайменше сім склянок води, але не пити її ані холодної, ані занадто гарячої. Брак води спричиняє простуду, ниркові каміння, внутрішню гарячку. Особливо треба уживати купелі, про які автор окремо наголошує.

Другим таким чинником, що сприяє здоров'ю – це харчування. Один автор М. Лезаєта Ашаран писав: "Початок усяких недуг знаходиться в шлунку. Теж і здоров'я є таким, як ми справляємося з їдженням".

Цікаво, що корова дає м'ясо, жири, кості, молоко, масло тощо і живе виключно з паші. Коли б хто забажав годувати корову молоком, щоб вона давала молоко, то це було б великою дурницею. І Арнольд Егрет твердить, що 99,99 % здоров'я і слабості людини і тварини залежить від корму. Чим більше людина наїдається, то тим скоріше і минається та й прямує до гробу. Між Індією і Пакистаном є народ званий гунза. Він їсть тільки раз на день, працює на полі й доживає до ста років та й має міцне здоров'я.

А що ж тоді нам їсти? Зелені (краще неварені) фрукти й ярину, насіння, картоплю й коріння (ці неварені, або варені чи печені, а ніколи не смажені).

Коли ж нам їсти? Коли ми справді голодні. Вистачає харчуватись на обід і вечір. Досить один раз на день попоїсти.

Що маємо уникати? Цукерки, шоколад, рафінований цукор (білий), печене м'ясо, кондитерські вироби з білої муки вищого ґатунку, консервовані продукти, сильні приправи, страви дуже холодні й загарячі, хімічні соки, сильно перемелені харчі (кава).

А що сказати про м'ясо, за яким люди так побиваються. Навіть говорять: "А їм добре, бо вживаю щодня м'ясо". Не забуваємо, що нинішня худоба годована всілякими гормонами та іншими хімікатами і споживання м'яса несе за собою такі отрути: путресніння (гниття), до того ж [illegible]. Д-р Маріо Бомтемпо твердить, що спожити кілограм м'яса, то немовби скурити [illegible] сигарет.

Зважмо на те, що кури й риби не виділяють сечі й тим самим мають багато сечового квасу. А д-р Дієто Кастаньо мовить, що сеча м'ясоїда у чотири рази більше отруйна, як вегетаріанця.

А що ж сказати про цукор? Він паралізує природну охорону організму й допомагає [illegible] різних шкідливих бактерій. Нищить внутрішню флору. Білий цукор спричиняє: хвороби [illegible], ангіну, запалення носового проходу. Цукрові продукти викликають псування зубів.

Щодо молока, то його треба споживати дітям зразу після доїння корови, а для дорослих [illegible] не потрібний харч. Приносить ослаблення костей. Молоко надмірно дає протеїн і спричиняє зменшенню кальцію. Між африканцями, які не споживають молока, трудно знайти [illegible], що мали б зламані кості.

Чисте повітря вдень і вночі

У відомого нашій суспільності д-ра Михайла Качалуби, що жив у Швейцарії, дружиною була швейцарка Люся, яка завжди домагалася, щоб ніччю вікна були відчинені. Це дорого [illegible] доктора, але нарешті він до цього звик. До речі мала рацію, бо коли панує грип, то як радять натуралісти, треба мати відкриті двері та й конечно потрібно свіжого повітря, бо тоді [illegible] грипу гинуть.

Віддихати треба глибоко й то носом, що впроваджує повітря до легенів. У них містяться три - чотири літри повітря. *Якщо неправильно дихати, то в їх горішній частині* множаться усілякі інфекційні бактерії. Отже, легені втягують повітря, а серце приймає, а не навпаки. Щодня треба бути на свіжому повітрі, а тоді наш організм краще працюватиме, приймаючи воду, кисень, тепло і світло та інші космічні енергії (Оріол Авіта).

Окреме місце автор залишає для різного роду купелів.

Хлорид магнезії (абсолютна чистота) – це мінерал необхідний для життя. Він пом'якшує суглоби й контролює кальцій в тілі. Хлорид заспокоює нерви та й дає мозкову свіжіть. Хлорид розчиняється в воді й п'ється двічі денно, а після 60 років життя – тричі.

Усунення отрути з організму

Ми майже всі є затруєні різними токсинами у цій промислово-індустріальній добі. Як зменшити силу цих токсинів? Це можна зробити при допомозі природних засобів. Ось вони: різного роду купелі, пітніння, ужиток глини, соків з фруктів і ярини, вправи, щоб спітніти. Необхідні також масажі та піст, що пов'язаний з очищенням організму.

Необхідні фізичні вправи

Їх радить згаданий натураліст проводити щоденно протягом десяти хвилин. Рано п'ять хвилин і стільки ж вечором. Не слід забувати й про вітамін "С".

Вправа розуму

Вчені дослідили, що людина уживає тільки 4 % свого мозку з 15 мільярдів нейронів, які має наш мозок. Людина є перед усім тим, що вона думає. Лавро Трівізан уважає, що мозок – це аптека тіла. Ти здобуваєш у житті те, що створив твій мозок. Думка людини є тим, чим вона наповнена. До того ж страх є одним з найбільших отрут для нашого тіла.

Вистачає поглянути на наші мас-медіа. Саме страх витворює гормони стресу: адреналіну і кортизону та ослаблює органічну охорону. Тому то маємо дуже пильно уникати негативних думок, бо вони викликають в нас хвороби. Лічімося з Богом і тоді ми будемо здорові (Люїз Карлос Томас).

Піст – таємна і могутня сила

Постити треба вміло та второпно.

От найперше слід в навечір'я прочистити кишки. А постити треба поступово і пити денно соки з овочів або несильний лимонад з медом чи нерафінованим цукром (маскаво). А їсти слід спочатку легкі харчі як от пом'яту варену картоплю, чи ярину, суп, фрукти. Потім слід постити раз на тиждень в п'ятницю. Найважливіше зберігати ранній піст, а їсти щойно в полудень, бо цей піст

вилікував тисячі осіб. Тварини коли хворі, то не їдять і видно мудріші від людських знавців, що тільки силують їсти і таке інше.

Наслідки посту: багато життєвості, прекрасне розумування, краща опірність і розположення. Колись у монаших василіянських приписах студентам було сказано, щоб як вчимося, то слід кормитись скромно. Є і латинська приказка: "plenus venter non studat libenter" – "як повний живіт, то наука йде набік".

Мікроби є потрібні, щоб очищували організм, але ми їх не множимо злим харчуванням та невмінням себе опановувати в прийманні їжі.

Роль солі. Є два роди солі: мінеральна і рослинна. Перша шкодить і є небезпечна для організму. Викликає надмірний тиск, сліпоту, глухоту й розумову слабкість. А рослинна сіль відновлює організм та усуває отрути. Ми можемо їсти дрібку морської чи грубої солі.

Природна статевість впливає на здоров'я. Та вона може бути уживана тільки в церковному подружжі. Неодруженим помагає сама природа й статева стриманість витворює енергію, виховує характер та й спокій сумління. У подружньому житті є неплідні дні, в яких жінка не може зачати, які можна використовувати, але із взаємної потреби, а не для того, щоб тільки мати секс. Усі надуживання статі мстяться дуже сильно на тих, що їх допускаються. Нервозність, неврівноваженість та й сороміцькі недуги, а вони самі є вже промовистим доказом того, що Господь Бог даремно не говорить: "не чужолож"!

Охорона статі це: тверезість, стриманість, не курити, не бувати в злих товариствах та особлива справжня побожність.

Роль сонця у здоров'ї

Сонце – це найбільше джерело енергії. Конче уживати сонячних купелей. А найкращий час – це від сходу сонця до 9 години ранку, а також після обіду після 15 години. Сонце допомагає при травленні, але користати з нього слід не через вікна. Де не входить сонце, там входить лікар…

Лікарські глини. Оклади з глини – це найкращий заспокоюючий засіб, найліпший спосіб загоювання ран й незмінний ворог усяких отрут. Треба однак копати землю на глибині пів метра й дбати, щоб глина була чиста й не зіпсута.

Глина чи земля висушує нечисть, очищає клітини тіла, злагіднює болі, добре впливає на нервову систему та за один місяць загоює кожну рану як зовнішню так і внутрішню, коли ми уживаємо глину постійно. Можна випити ложку води з глиняного чаю, щоб лікувати затруєння. Глина лікує розвільнення, виразки, гастрит, анемію, неприємний запах з рота. Немає якогось застереження, що не можна глини вживати. Коли вкусить чи вжалить змія чи якийсь отруйний комар, то нема іншої ради як земля. Навіть сам Ісус Христос помазав болотом очі сліпого і тим дав нам приклад, що ми із землі вийшли, земля нас лікує і до неї повернемось.

До цієї теми подамо приклад з життя. Один семінарист в Бразилії при грі у футбол пошкодив кість і вона почала псуватись. Возили його до лікарень, щоб ті частинки кості лікарі усували. І от знову їде батько з сином до лікаря. Їдуть залізницею і якийсь незнайомець запитує, куди то вони так направились.

А батько каже: от маємо клопіт і син не може продовжувати студії на священика, бо щораз вилазять частинки – кісточки. А згаданий чоловік каже:

- Пане, та на це є дуже добрий лік. Підіть в ліс, де ще неторкана і не зрушена земля та й викопайте свіжої глини. Потім розмішайте її з лимоном й прикладайте до ноги.

- Коли вони повернулися додому, то батько зробив так, як цей подорожній порадив і *до сьогодні син здоровий. А це о. Тарсикій Залуцький, василіянин у Бразилії.*

Вартість лимона (цитрини). У теплих краях цей фрукт росте дико й то так рясно, що можна його знайти щокроку. Правда, що для лікування треба брати справжній лимон, а не його підміни, яких є чимало. Лимон використовують для лікування людей з більше як двадцяти недуг.

Ось для прикладу: зустрів якось о. Василь Зінько давнього співробітника і голову церковної ради Василя Рудика (Папандува коло Прудентополя, Бразилія) і запитував, що там коло нього нового. А він казав, що недомагає на серце. Лікує його місцевий лікар. А тут медицина не є соціалізована вповні й за кожен раз треба платити. А мусить появлятися майже щотижня. І каже він йому: а тепер вже йду до лікаря рідко що три місяці чи й менше.

- А то чому? А тому, що йому якийсь житель лісу порадив пити рано склянку води й ложку меду й трошки капнути лимону. І допомагає. Чуюся сильніший й не мушу так часто показувати лікареві.

Розглянемо інший приклад природної медицини. Це сталося о. Василю Зіньку, що не міг спати вночі. Корчило йому ноги і то так, що полежить з кілька хвилин й мусить ходити, щоб якось

Пішов він до лікаря, а той приписав таблетки, які треба вживати щодня і за тиждень платити 5 доларів. Пішов він й до іншого лікаря українця, а цей теж приписав згадані таблетки.

Та поїхав він до кардіолога в більше місто – Уніон да Вітория в Бразилії. При нагоді запитав його цей ескулап, військовий лікар, що йому докучає? Та, відповідає, в ночі його сильно корчать ноги й лікарі приписали таблетки, то трохи помагає.

- Отче, навіщо вам таблетки. Коли трапляється корчення ніг уночі, то споживайте банани, квасолю, цитрину, помаранчі. А ноги вам корчить тому, що на старість зі сечею виходить цінний мінерал і через його брак настає корчення.

І дійсно о. Василь повернувся додому та й почав уживати тих природних ліків й помогло: от вже в Україні кілька разів таке появилось, то з'їв жменю квасолі й корчі на якийсь час не турбують.

А ще пригадує, як одного року він поїхав до Аргентини, до Місіонесу, щоб давати науковий (духовні науки) катехиткам Серця Христового в місті Обері. Та почував головно ніччю болі ноги. Було правда холодно і йому дали тепле накриття, але нога боліла і біль не переставав. Навіть трудно було заснути. Катехитки почали лікувати його сіркою та й іншими заходами, а одна з них каже: та це "асідо уріко", тобто сечовий квас пішов у кров. Якщо сіль іде в кров, то кажуть тиск, а якщо цукор, то діабет, а у вас саме сіль. Та зараз йому треба було повертатися до Бразилії, до Прудентополя, і він поїхав. А нога боліла та незабаром почала поболювати й друга нога. Що тут робити? Пригадав він собі повчання Жайме Брюнінга та шукав за цим "асідом" в його посібнику. У ньому йшлося, що треба вживати як лік квасні та напівквасні овочі – фрукти.

Кожного дня тричі на день споживав по три помаранчі, а на третій день артрит припинився. Це варто іншим порадити, бо артрит часто трапляється між людьми.

Ще треба порадити щодо ревматизму. Коли після 1962 року він приїхав з Аргентини до Бразилії, то його схопив сильний ревматизм у ногах. Ішов пішки і ноги спітніли та потім правив службень у школі на лінії Нова Галичина і набрався біди. Люди порадили йому мочити ноги на ніч в воді, де варилася кропива. Вона є великою в Бразилії і коріння у неї не малі. Просив він семінаристів піти в ліс та й накопати тих коренів. І вечором мочив ноги в цій кропиві. В перші дні гаряча вода і сама кропива дуже пекли, а потім вже ноги звикли до кропиви.

Правда в монастирі не було печі і о. Василь щовечора ішов до кухні в окремім домі і забирав чайник з цією кропивою. Одного вечора приходить, а його кропиви немає. Запитує дівчат у кухні, а де поділося його лікарство? А вони кажуть, що той чайник забрали хлопці з друкарні, які мешкали недалеко, собі на чай. Дівчата перелякалися, щоб часом вони не потруїлися. На другий день запитують працівників друкарні, як там вам смакувала вода. А вони кажуть – прекрасно, ми ще ніколи так не спали як цієї ночі. Ну, ясно що дівчата віддихнули з полегшою.

Та ревматизм по кількох роках знову його спіймав. Він йшов під гору на похорон Йосафата Газдити, батька священика і сестер-монахинь. Було холодно, а потім на джипі знову простудив ноги і на ранок навіть з постелі не міг піднятися і тільки при допомозі палиці добрався до каплиці сестер Служебниць. Та сестра Вартоломея Федусь дала йому якусь жовту таблетку й коло десятої години біль перестав, але він знову вилікував цей випадок ревматизму кропивою.

Коли о. Василь Зінько мав реколекції на оселі Павла Фрайтас (Бразилія), то йому розповіли про таке: був тут на оселі, чи як там кажуть, колонії один старший чоловік, який довгі роки лікувався на нирки, але ніщо не помагало. Нарешті йому прийшло на гадку пити регулярно чай з кропиви й по недовгім часі вилікувався. І це поручали сказати людям, які терплять на різні недуги нирок.

Подібний випадок лікування нирок стався також у нас на рідній Україні. Теж чоловік довші часи терпів на нирки. Та нічого не допомагало. Та коли почав вживати відповідну кількість чистої води, то помогло й міг справно працювати і ніякої труднощі в цім не мав.

Коли ми говоримо про різні види ліків, то не можемо замовчати й не розказати, що це таке вегетаріанство? Вегетаріанець споживає те, що є рослинне, а не тваринне. Зродилася навіть така система харчування під цією ж назвою.

Саме рослинноїдство є дуже важливе для людини, бо дає більше витривалості, продовжує життя, бо не вимагає такого посиленого травлення, що може спричинити й смерть.

Рослинноїдець є спокійний й потульний. Не товстіє і не є швидкий до алкоголю. Більшість світових атлетів м'яса не споживають, щоб бути більше відпірними і витривалими.

Та коли хтось хоче стати вегетаріанцем, то це мусить робити поволі. М'ясо слід заміняти продуктами, що мають протеїни, а саме такі як соя, не питльована пшениця, пивний сироп, каштани, горіхи та їм подібні.

Ось який випадок стався в Африці. Американська фірма будувала автомобільну дорогу. До роботи прийняли тутешніх робітників. Зразу, коли кормилися своїми безм'ясними харчами, то дуже успішно працювали. Та коли старші американці навчили робітників їсти м'ясо, то продуктивність праці впала набагато нижче.

При кінці першої світової війни світ навістила хвороба звана інфлюенцією. З європейських країн не було ні одної жертви в Данії. Тут був лікар міністром здоров'я та вирішив продавати м'ясні продукти на консерви німцям, бо вони вели війну, а своїм приписав пекти разовий хліб. І ради цього епідемія не зайшла до цієї балтійської держави.

Коли наші люди прибули до Канади, то тамтешні англійці та інші насміхалися з наших, що вони ходять у кожухах та й споживають часник. Але теж наших на зачепила вище згадана епідемія, а тепер то в спеціальних таблетках канадці уживають часнику.

Автор Брюнінг ще нагадує яких харчів слід уникати. Між ними є так вживаний людьми, зокрема, в Україні маргарин. Це, як кажуть, рослинне масло чи штучне масло. Цей продукт є шкідливий, бо має близько п'ятнадцяти хімікалій, а між ними сірчаний квас та каустичну соду. Маргарин атакує тим самим коронарії серця та продукує багато холестеролу.

Продукти в бляшанках і промислові продукти, що мають красила, ароматизатори і бромати в більшій чи меншій мірі шкідливі людині.

А що сказати про курей, які є годовані на продаж по різних птахофабриках. Вони не споживають зеленини, ні піску, не контактують із землею, не рухаються, не мають подостаком сонця, не сплять, бо світло завжди є, а тому анемічні. А гірше ще у тому, що їм додають усяких гормонів, щоб скоріше росли й тим самим уживати їх некорисно та й небезпечно. Знаємо людей, які живуть по містах, але їдуть на села чи хутори купляти лісових курей. Вони не хочуть, щоб їхні дочки передчасно ставали дорослими й в них спричинялися небезпечні статеві зміни.

З кухонних начинь не бажано вживати алюмінієвих та мідних, а також холодильники. Вони зле впливають на травлення. Щодо сої, то вона дуже поживна, але не можна її уживати надмірно. Кожна сім'я повинна мати яринний город і тоді будуть здорові її члени.

Знавець Дурвал Стоклер де Ліма каже, що не можна уживати свіжого хліба, бо це може викликати скрут кишок. Але люди якраз самі собі на шкоду питають тільки за свіжим хлібом і тим самим себе передчасно вбивають.

Часто ми чуємо про антибіотики. Без лікарського рецепта їх уживати не годиться. Хоча є природні антибіотики, а це – часник, мед, цибуля та лимон. Ці чотири вбивають бактерії, очищують організм та кров і тим продовжують життя. Ясно, що треба тих природних антибіотиків уживати второпно і помірковано, бо що забагато, то шкодить – каже наша приказка.

На закінчення скажемо про психічні хвороби. Людина складається з душі й тіла, проте нераз веде себе нерозумно у цьому житті. Душа впливає на тіло, а тіло на душу. І треба все брати під увагу спокій духа, а тоді прийде мир до душі. А мусимо намагатися бути зичливим для інших, підтримувати їх на душі, надати їм безпеку, усувати негативність, підозри. Зокрема треба дивитися, щоб інші не нервувалися та не шкодили собі чи то фізично, чи то морально. Святе Письмо добре наголошує, що язик вбив більше, як гострий меч.

З нашого боку ми повинні постійно впливати на наших ближніх, щоб вони не боялися та й мали надію на Божу поміч і заступництво Пресвятої Богородиці. Небесна Матір показала вже не раз себе в нашій історії, скільки разів вона "кулі вертала й турків вбивала". Нині вона теж нами турбується та розгортає свою материнську опіку.

До наших роздумувань ще мусимо додати про **нетверезість і куріння.**

Щодо надужиття алкоголю, то перестерігає нас саме Святе Писання, що пияки Царства Божого не наслідять. Хто при цьому втратить свідомість і розум, то й тим самим важко провиняється проти свого призначення і втрачає Божу благодать.

Тілесні наслідки – це нищення організму та й перед усім розуму й то не лише в того, хто впивається, але алкоголік тим самим шкодить своїм нащадкам і мучить постійно свою родину.

Моральні наслідки у тому, що пияк часто привиняється та в більшій мірі не виправляється. Ламає шлюбну присягу зрадою чи робленням пекла для сім'ї. У неділі його трудно побачити в церкві, а вештається по барах і перебуває поза домом. Грішить проти пошани своїх батьків та й часто такі стають вбивцями як не фізичними, то ще гірше моральними. Про подружню вірність *для таких трудно говорити й важко* таким зберегти обітниці шлюбу. Пияк краде на чарку, говорить

перешкоду, зневажає своє ім'я та свою віру й народ. Вороги нашого народу якраз чаркою нищили й нищать наш народ й руйнують Церкву.

Але з цього пороку можна вилікуватися. Є і відповідна установа, що зветься "Анонімні алкоголіки".

Доступні засоби – це пити сік лимону, перцю. Випити пів склянки меду й за півгодини ще раз.

Треба уникати тваринних страв і загалом провадити правильне харчування. На ніч ставити компрес з глини на живіт, бо такого спиртолюбця палить в нутрі гарячка. Вжиток глини цю гарячку вигоює.

Останніми часами великої шкоди на духовній та й моральній базі робить тютюн. Видатки на куріння річно в Україні досягають п'ять мільярдів доларів.

Коли недавно вшановано 500 - ліття відкриття Америки, то усякі безвірки й ліберали накинулися на Церкву (римо-католицьку), що вона нібито спричинилася до загибелі цілих індіанських народів і племен. На цей наклеп написав окрему відповідь померлий вже професор Плініо де Олівейра, приятель нашого Блаженнішого Патріарха Йосипа Сліпого.

Він написав про три причини, які знищили й зруйнували ці індіанські народи, а саме: безлюбство, бо вони сиділи по своїх малоках (наметах) і цілими днями дармували та й нині вони просто не є охочі до праці. Ради цього колонізатори спровадили до Америки на плантації негрів з Африки. Друга причина загибелі індіан – це горілка з кукурудзи й куріння. Такі люди до ніякої творчої праці не надаються. Горілку робили так: зерна кукурудзи жінки пережовували в роті й випльовували до спеціального корита і там ця маса ферментувала й щойно тоді виготовляли спирт. А щодо куріння, то не тільки курили люльки та сигарети, але й жували листя тютюну. Ще нині в Болівії тамтешні тубільці рано візьмуть до рота листок бакуну й жмакають його та й час до часу випльовують. Вони не будуть їсти, а цього пороку не покинуть. Ясно, пише проф. Олівейра, що до цього всього долучилася небувала статева розгнузданість і тим самим з 13 мільйонів бразильських тубільців залишилося кілька сотень тисяч. Куріння впливає на отупіння розуму людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Святе Письмо. Вид-во ОО. Василіян. – Рим, 1963.
2. Катехизм Католицької Церкви. – Львів, 2002.
3. Бронінг Ж. Здоров'я виприскує з природи. – Каскавел, 1975.
4. Бронінг Ж. Пильнуй свого здоров'я. – Каскавел, 1980.
5. Бронінг Ж. 1000 висловів, щоб мати здоров'я. – Каскавел, 1985.
6. Липа Юрій. Ліки під ногами. – Львів. – 1990.
7. Бронінг Ж. Лікуйся домашніми ліками. – Каскавел, 1995.
8. Рецепти народної медицини. – Львів. – 1993.

Н.В.МАЛЯРСЬКА, Ю.О.МАТВІЄНКО

ДО ПИТАННЯ ПРО БІЛЬ ГОЛОВИ

Біль не завжди скорочує життя,
але абсолютно завжди знижує
його якість.

В.І.Цимбалюк,
д.м.н, професор, чл..-кор. АМН України

На основі літературних даних представлено інформацію про найбільш поширений симптом – біль голови. Ця скарга спостерігається у 60-90% пацієнтів, супроводжує по меншій мірі 45 різних захворювань, а у третини хворих, внаслідок болю голови знижується життєва активність та працездатність; 8-9% випадків біль голови супроводжує важкі органічні ураження. Ці дані допоможуть клініцистам у встановленні правильного діагнозу, а також у підборі методу лікування.

На основании литературного обзора представлено информацию о наиболее распространенном симптоме - головной боли. Такая жалоба наблюдается у 60-90% случаев,