

Так держать!

КАК КОРРЕСПОНДЕНТ «ВП» ВЕЛИКИЙ ПОСТ СОБЛЮДАЛ

Пост, как упражнение для души и тела, должен привести человека к здоровому обмену веществ и душевному спокойствию. Прошедший Великий пост — главное испытание года для любого верующего православного человека. А для кого-то — просто форма изощренной диеты. Решив не углубляться в религиозно-диетологическую составляющую, корреспондент «ВП» испытал на себе, дорого ли яичко ко Христову дню.

Психометрические данные на 23 февраля 2015 года — время начала поста: рост — 176 см, вес — 85,9 кг. Как говорила Ольга Тумайкина в известном скетч-шоу: «Вовсе я не потолстела! Просто при таком весе я должна быть на 10 сантиметров выше!» Прибавим к этому сидячую компьютерную работу, отсутствие спортзала и редкие велосипедные прогулки. Что касается состояния душевного, то работа в журналистской среде сильно выматывает: постоянные разговоры, люди, обсуждения и прочее. Нервозность тоже повышенная — нет-нет да и спустишь собак на какого-нибудь бедолагу. Или выкуришь пару сигареток под тяжелый разговор. Опять же алкоголь. Вещь насколько полезная для психического здоровья, настолько вредная для здоровья физического.

Установка на Великий пост, который продлится без малого 49 дней, заключается в нескольких простых ограничениях: не пить, не курить, не материться, не плевать (есть такой грешок) и попутно худеть. Для подсчета потерянных калорий в помощь — весы, для подсчета срывов на себе подобных — записная книжка. Сорвался раз — весь день насмарку.

1-я СЕДМИЦА — с 22 по 28 февраля

Первая седмица прошла весьма спокойно. Нехватка калорий не беспокоила, сухоядение и отказ от животной пищи остро не ощущались.

В понедельник не ел до первой звезды. Спасибо ясному небу — звезда появилась в 20.30, и я метнулся к холодильнику. Конечно, есть вероятность, что я наелся на пролетающий спутник или самолет «Турецких авиалиний», но меня это мало волновало. А вот план по доброте душевной был мною с треском провален: всего один день из семи я был добр к ближним. Увы.

В весе я потерял килограмм — 84,5, что осталось незамеченным на фоне общего состояния организма.

2-я СЕДМИЦА — с 1 по 7 марта

На второй неделе наступил момент, когда вся еда стала одинаково пресной. Для того чтобы расшевелить вкусовые рецепторы, в ход пошла хрен, горчица, табаско и даже чили. Я активно экспериментировал с приправами, ездил на рынок и открыл для себя приправу уцхо-сунели. Однако совету не увлекаться приправами и побережь желудок.

Креативный подход к еде позволил продержаться четыре добродня из семи. Вес остался практически неизменным — 84,3.

3-я СЕДМИЦА — с 8 по 14 марта

Третья неделя оказалась переломной как в физическом, так и в духовном плане. Как сказал в интервью «Вечёрке» профессор Александр Ишевский: «У нас в организме раз в три недели происходит полная смена белка, этот период называется периодом полужизни. Если вы три недели выдержали, тогда ваш организм начинает перестраиваться и потреблять внутренние резервы — жировые запасы».

Знакомый метафизик и космолог сказал об этом периоде с тем же смыслом, но в отношении душевного состояния. На третьей неделе организм, если можно так сказать, начинает перерабатывать собственную негативную энергию, застоявшуюся в организме. В результате чего волны гнева, раздражения и злобы исходят от человека и накрывают окружающих.

Три дня доброты смыло из памяти моей семьи волнами недовольства едой, раздражением по поводу бытовых мелочей и агрессивными нападками по малозначимым причинам.

В конце недели запланировал сходить в церковь, но застудил бронхи и свалился с температурой. Вес — 83,1.

ГРАФИК ПИТАНИЯ

Понедельник, среда и пятница — сухоядение. Вторник, четверг — горячая пища без масла, прошедшая тепловую обработку (вареная, печеная, жареная). Суббота, воскресенье — горячая пища с растительным маслом, прошедшая тепловую обработку (вареная, печеная, жареная).

4-я СЕДМИЦА — с 15 по 21 марта

Господи, как же мне надоела эта печеная картошка! До того, что я полностью от нее отказался. Теперь в сухоядение я ел маслины, квашеную капусту, ржаной хлеб и пил томатный сок.

На этой неделе не удержался и выкурил две сигареты разом. В остальном все было нормально. Болезнь медленно отступала, и мне удалось четыре дня ни с кем не ссориться. Конечно, организм был ослаблен, и я чувствовал сильную усталость, даже пару раз опоздал на работу. Но твердо решил не отклоняться от намеченного пути. Вес приятно порадовал — 81,8.

СУХОЯДЕНИЕ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

ТИП ПИТАНИЯ на все время поста я выбрал индивидуальный. Это некое объединение монастырского и общепринятого постов. Одно из существенных послаблений заключается в том, что питаться можно не один раз в день, а сколько потребуется.

Самые трудные дни поста — это дни сухоядения, когда нельзя не только принимать в пищу мясо, масло, рыбу, молоко и его производные, но даже сварить кашу на воде и потушить овощи! Установлен запрет на все вареное и жареное. Сухоядение — это употребление не «сухой еды», а еды, не приготовленной в воде и не смазанной иной жидкостью (например, растительным маслом), даже постной.

Лично я позволяю себе печеные овощи. Также разрешаю себе растворимый кофе и чай, так как это не отвары, а настои.

Мое меню в «сухие» дни поста состоит из сырых, сушеных или печеных овощей и фруктов, ржаного хлеба. Запекать можно все, на что хватит фантазии. Картошку, тыкву, кабачки, морковь, репу, лук. Ем квашеные, соленые и маринованные овощи и грибы, если при их готовке не использовалось масло. Налегаю на орехи и мед. Из напитков — минеральная вода и соки.

Вероятно, изменение режима сказалось, и я продержался пять добродней — мой личный рекорд! Организм отдал еще килограмм жиров — 80,6.

СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА — с 5 по 11 апреля

5 апреля — вход Господень в Иерусалим, или Вербное воскресенье. Разрешена рыба, и поэтому на завтрак я ел бутерброды с красной рыбой, на обед — уху, а на ужин — стейк из лосося с цветной капустой!

7 апреля — Великий вторник — праздник Благовещения. Допускается одна трапеза с растительным маслом. Но так как многие верующие придерживаются сухоядения, я питался просто горячей пищей без масла.

9 апреля — Великий, или Чистый четверг. По русскому обычаю начинаются приготовления к Пасхе: в доме прибирают, пекут куличи, красят яйца, перестирывают всю одежду, постельное белье, скатерти, занавески и полотенца, а также коврики, половики и подстилки.

10 апреля — Великая пятница. День распятия Христа. В этот день я ничего не ел, только пил воду. И могу сказать со всей ответственностью: не представляю, как люди голодают неделями. Под вечер накатила слабость, заболела голова, и уже в 9 вечера я тупо лег спать.

11 апреля — Великая суббота. Многие верующие также отказываются от пищи до наступления Пасхи. Для остальных — 200 — 250 г хлеба, 6 штук инжира или фиников и чаша вина, или кваса, или медового напитка. Или хлеб с овощами. Мой выбор — простое сухоядение.

Голодание прошлого дня как рукой сняло с меня лишний килограмм, и я поставил собственный рекорд — 79 кг. Пять дней на неделе все-таки оставался добрым, чем весьма доволен.

ЧТО В ИТОГЕ?

Над любовью к ближнему нужно еще поработать: всего 25 добродней из 49 — откровенно мало. Отказ от алкоголя и курения привел к тому, что за 49 дней голова болела у меня всего один раз — от голодовки. Я никогда столько не плевался, гуляя по городу, как этой весной, — спасибо верховному градоначальнику. Несмотря на отсутствие физических нагрузок, умеренность в питании позволила понизить вес на 6,9 килограмма. Правда, рост остался без изменения (а я так мечтал подрасти!). Помимо прочего — гордость от серьезного свершения и легкость в организме.

Алексей ЗУБАРЕВ, фото автора



В Великий пост наш корреспондент питался печеными овощами.

5-я СЕДМИЦА — с 22 по 28 марта

Спасибо моей жене Танюше, она разнообразила рацион как могла. Пекла мне блины без масла, набивала овощи, придумала чудесный рецепт печенья из банана, хлопьев, изюма и орехов, которые можно запекать и есть по вторникам, четвергам и выходным. Без этой поддержки наступил бы кризис.

С окружающими я жил в мире три дня, а в конце недели сходил на причастие. После храма мы с женой посидели в фастфуде, где мне сделали прекрасный бутерброд с овощами на ржаном хлебе, который позволено есть в дни сухоядения.

Организм понял, что нужно запастись калориями. Вес почти не изменился — 81,6.

6-я СЕДМИЦА — с 29 марта по 4 апреля

День рождения отца пришелся на сухоядение, а он позвал в ресторан. Я приравнял себя к страннику и вволю наслаждался овощами на гриле с оливковым маслом и постным тортом. Я никогда не ел ничего вкуснее!

Лазарева суббота, 4 апреля, подарила мне индulgенцию на 100 г красной икры, которая не произвела на меня должного впечатления. Организм перестроился, и рыбный запах вызывал отторжение.