Отвечает: Виталий Колесник

Олег пишет: "Здравствуйте. Подскажите, пожалуйста, как побороть зависимость от сладкого? Что делать, если человек не может спокойно пройти мимо магазинчика со сладостями, витрины с тортами и особенно с шоколадками?... Посоветуйте, пожалуйста, что можно сделать, чтобы ощутить истинную свободу во Христе в том числе и от сладостей. Спасибо!"

Здравствуйте, Олег!

Прежде всего следует помнить, что процесс освящения, это постепенный процесс. Как физический рост, так и духовный рост происходит не спеша день за днем. Редко когда происходит так, чтобы вдруг, во мгновение ока, человек, познав Господа тут же отказался от всех своих зависимостей. Человек, конечно, может оставить что-то сразу же, однако у каждого свои слабости, и с некоторыми зависимостями, порой, приходится бороться на протяжении многих лет.

Если пустить все на самотек, то зависимость не уйдет. Если же с Божьей помощью бороться против зависимости в чем либо, то она ослабевает и в конечном итоге уходит окончательно. Кроме молитвы можно и нужно так же размышлять над текстами Священного Писания, которые приучают наш мозг правильно относиться к окружающему миру и его искушениям.

На самом деле искушение в еде, одно из самых сильных, ведь человек согрешил через вкушение запретного плода. Лично мне, например, однажды по новому открылось значение слов Иисуса Христа, которые Он сказал сатане во время искушения в пустыне: "Написано, что не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом Божиим" (Лк. 4:4). Этот текст приучает мозг к тому, что физическая пища, особенно неестественные сладости, не самое важное, не первоочередная потребность в нашей жизни. Лучше, проснувшись утром, не садиться сразу же принимать завтрак, а выпить стакан воды и помолиться, почитать Писание, то есть напитаться духовно, приучить свой мозг, что это важней. Еще, к примеру, когда я чувствую, что уже наелся, а плоть хочет еще, то вспоминаю эти слова Иисуса и мне это помогает.
Попробуйте такой вариант в отношении сладкого, то есть, проходя мимо витрины сладостей, вспоминайте этот стих и мысленно проговаривайте его себе. И хорошо еще будет, если у Вас под рукой в этот момент будет с собой бутылочка чистой, питьевой воды, чтобы выпить из нее стаканчик или другой. Дело в том, что когда наши рецепторы испорчены сладким, вода может хорошо помочь в очистке организма, чтобы вкусовые рецепторы перестроились на нужную волну. Желательно выпивать 2 литра воды каждый день за пол часа до приема пищи, или через два часа после приема пищи.
Помните, что проблема зависимости от сладкого, это не только проблема духовная, но она так же связана с психологической, химической зависимостью, и потому ее надо решать на нескольких уровнях, чтобы добиться приемлемого результата.

Так же, можно попробовать постепенное ограничение себя в каких-то конкретных видах сладостей. Например, когда я отвыкал от употребления в пищу мясных продуктов, то сначала с Божьей помощью я отказался от свинины. Через некоторое время, я понял, что могу прожить и без говядины. Со временем я отказался от употребления в пищу курицы. И в последнюю очередь Бог открыл мне, что я могу обойтись и без употребления в пищу рыбы. Хотя при этом, я не могу сказать, что я вегетарианец, и что полностью отказался от животных продуктов. В нашей семье мы, кроме растительных продуктов, употребляем в пищу так же куриные и перепелиные яйца, молочные продукты, красную икру. Во всем должен быть разумный, сбалансированный подход, основанный на принципах Священного Писания.

И потому, возможно Вам стоит отказаться сначала от каких-нибудь тортиков, пирожных. Затем, через время, еще от какого-то печенья, шоколадок. Хорошо будет, если Вы перейдете на фрукты, будете больше употреблять их, можно даже иногда делать фруктовый пост, то есть в течении всего дня есть одни фрукты. Фруктовый пост, это хорошая очистка для организма, фруктоза очень полезна для мозга, это фактически топливо для ума. Когда же мы едим продукты из рафинированного сахара, то они делают мозг как бы "пьяным", и наша сила воли ослабляется. Поэтому, очень хорошо будет больше кушать фрукты, отказываясь от неестественных сладостей. Так же можно в разумных пределах употреблять в пищу мед, в Писании сказано: "Нашел ты мед, — ешь, сколько тебе потребно, чтобы не пресытиться им и не изблевать его" (Прит. 25:16) "Приятная речь — сотовый мед, сладка для души и целебна для костей" (Прит. 16:24). Мед, это природный, естественный продукт и довольно таки сладкий, в нем нет вкусовых добавок, вызывающих зависимость.

Напоследок, приведу еще один хороший принцип, которому желательно следовать как правилу жизни: "отказ от вредного и умеренность в полезном".

Божьих благословений Вам!

С уважением,
Виталий