

**Отвечает: Василий Юнак**

Вячеслав пишет: Здравствуйте Василий Юнак.

Читал ваш ответ о мясе, то как вы отвечали на основе трудов Елены Уайт, и стало интересно едите вы мясо, или нет? Если же не едите могли бы ответить почему?

Приветствую, Брат Вячеслав!

Я считаю себя вегетарианцем, но не в полном смысле этого слова, просто более точной классификации не нашел. Но, как говорил один уважаемый человек: тот не вегетарианец, кто хотя бы раз в году не ест мяса. А затем, тот же уважаемый человек пояснил: быть вегетарианцем означает, что когда Вы придете ко мне в гости, мяса на моем столе не найдете. Эти слова тот уважаемый человек говорил, сидя за столом в гостях и уплетая поданную ему курицу. (Это слова Теодора Карсича в Киеве, бывшего вице-президента ГК АСД, первого западного служителя, приехавшего в СССР с официальным визитом в 1974 году).

Итак, мои принципы: я стремлюсь питаться наиболее здоровой пищей из той, которая мне доступна. Потому я абсолютно отказываюсь от нечистой пищи и от заведомо вредной. Дома я мяса не ем, а вот в гостях и в дороге допускаю употребление мяса только в тех случаях, когда нет лучшего выбора. Как Вы могли понять из моего цитирования Елены Уайт, я понимаю, что сладости - это пища более плохая, чем мясо. Потому, если вдруг в дороге или в гостях мне предложат на выбо либо сладости, либо мясо, я остановлюсь на мясе. Я знаю, что кто-то может предложить третий вариант - отказ и от одного и от другого. Но этот вариант зачастую не подходит по двум причинам - и по причине ответа на гостеприимство (любовь к ближнему), и по причине необходимости питания (любовь к Богу и к Его храму в моем теле). Я совершенно против фанатичных крайностей. И такова же позиция Духа Пророчества.

Чем я питаюсь дома? Сколько я себя помню, у нас дома мясо бывало один-два раза в году, да и то по каким-то особым случаям. Обычно мы питались борщами и супами без мяса, но такими вкусными, что любой мясоед восхитится - это на первое. На второе у нас были картофель в самых разных видах, баклажаны, перец, кабачки, капуста, грибы и всякие другие овощи в самых разных видах и сочетаниях, варенные, жаренные, паренные, тушенные, печеные. У нас были такие котлеты, что люди не могли отличить их от мясных, но в которых не было ни грамма продуктов животного происхождения - котлеты грибные, геркулесовые, картофельные, чечевичные, гречневые, ореховые... Я не приемлю соевые продукты, и употребляю их чрезвычайно редко, преимущественно в гостях. В соевых продуктах для меня нет ни вкуса, ни вида, ни пользы. Соевые продукты являются здоровыми и соответствуют принципам здорового образа жизни только в виде цельных обжаренных бобов, соевого молока, тофу и окары; соевое мясо в любых видах - это не здоровая пища и никогда не соответствовала принципам, описанным в Духе Пророчества. Но если учесть, что соевая пища не является естественной для среды моего обитания (а это также одно из важных условий реформы здоровья), то ее

употреблять иначе, чем в обжаренных бобах для меня вообще нет смысла. Дух Пророчества называет самым лучшим заменителем мяса хлеб с фруктами. Вот этим я питаюсь более всего: даже фрукты я ем обычно с хлебом - так они сытнее и лучше воспринимаются. Я сам к этому пришел, это не попытка следовать чьим-то рецептам. Но очень часто в дороге я не могу найти фруктов, тогда я беру соки с хлебом или молоко с хлебом. Употребление молочных продуктов - только цельное молоко, не разбавленное водичкой ради мифического удаления жира. Молоко употребляю либо перекипяченное, либо стерилизованное - в таком случае, как об этом говорит также и Елена Уайт, в нем нейтрализуется последствие возможного заболевания коров. Я стараюсь не употреблять пастеризованного молока, если нет возможности его прокипятить - это небезопасно для здоровья. Отношение к кашам - как я описывал в других ответах: каша должна быть суховатой, а не жидкой. А лучше - просто заваренной горячей водой и настоящей. А еще лучше - мюсли без сахара, залитые холодным молоком. Это - самый полноценный вид пищи, согласно Духа Пророчества: зерновые с сухофруктами и орехами, залитые молоком.

А еще я внимательно смотрю состав продукта, и когда есть возможность, избегаю перенасыщенных разными химикатами (красителями, консервантами и тп), если это возможно. В общем, я держу в памяти множество разных принципов здорового питания и использую их здраво, без фанатизма, стараясь принести наибольшую пользу своему организму. Да, принципы иногда сталкиваются, и тогда я стараюсь обозначить более важный принцип. Например, как я уже говорил: лучше мясо, чем сладость; лучше приятная пища, чем калорийная; лучше твердая, чем жидкая; лучше теплая, чем кипяток или лед; и так далее...

И наконец: я категорически против фанатизма в питании, против навязывания своего вкуса другому, и еще я неприемлю всякого рода диеты ради диеты (которые по причине каприза, а не по причине заболевания), неприемлю разных глупых теорий, особенно основанных на восточных религиозных доктринах, типа веганства, сыроедения, раздельного питания, питания по группе крови и так далее.

Для желающих питаться правильно, скажу: внимательно читайте "Основы здорового питания" Елены Уайт, но НЕ ВЫДЕРГИВАЙТЕ из этой книги ничего. Каждая цитата в ней имеет абсолютно равное значение с любой другой цитатой рядом, и только в комплексе всё это имеет смысл. И меньше всего слушайте заезжих американцев (и их фанатов в медико-миссионерских школах), которые не знают и не желают знать принципов питания в той местности, куда приезжают, а пытаются навязать свои взгляды, основанные на восточных суевериях, но подающихся под видом Духа Пророчества. Пусть первым критерием Вашего образа жизни будет Библия, а потом всё остальное.

Благословений!

Василий Юнак