

Отвечает: Инна Белоножко

Мир Вам, Алеся!

Мы живем в такое время, когда общество навязывает нам подобную зависимость. Вкусно поесть, много поесть, часто и разнообразно. Вот к чему призывает реклама: попробовать все вкусы, есть везде и всегда и не жалеть деньги на удовольствие. О вреде некоторых продуктов никто не говорит, все это вуалируется красивой оберткой, сладкими словами-приглашениями, и счастливые лица людей в рекламных роликах говорят о том, как это действительно чудесно и здорово.

Пищевая зависимость - это такое состояние человека, когда он перестает употреблять пищу для естественного утоления голода, а использует еду, как способ справиться с волнениями, когда нечего делать, "заедает" стресс или удачу, не знает, чем занять себя. Все случаи и ситуации жизни сопровождаются принятием пищи, это в свою очередь, запоминается человеческим мозгом, и при малейшем случае он ищет глазами еду, испытывая неосознанную потребность поесть. Или же частое "автоматическое" поедание пищи - многие знают, сколько продается поп-корна в кинотеатрах, и как хочется занять чем-нибудь руки перед телевизором или компьютером.

Сатана подходит к человеку таким же путем, как он в свое время подошел ко Христу, пытаясь соблазнить своими непреодолимыми искушениями потворству аппетиту. Он хорошо знает свою силу, чтобы победить человека в этом вопросе. Ради нас Иисус Христос проявил самообладание, которое было сильнее голода и даже смерти (Матфея 4: 1-4). Победа Спасителя - залог того, что и мы можем выйти победителями в борьбе с врагом. Но наш Небесный Отец не может спасти нас, если мы сами не приложим усилий к тому, чтобы сотрудничать со Христом. Мы должны выполнить свою часть работы, и тогда Божественная сила, объединившись с нашими усилиями, принесет нам победу. Опыт жизни Даниила и его юных товарищей открывает нам те преимущества, которые могут быть результатом умеренного питания, и показывает, что Бог сделает для тех, кто будет сотрудничать с Ним, облагораживая себя и духовно возрастая (Даниила 1 глава).

Питание и здоровье имеют тесную взаимосвязь, и, питаясь умеренно полезной и здоровой пищей, человек освобождает себя от многочисленных страданий и болезней.

Помните известное высказывание: "ем для того чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть"? И оно не лишено смысла.

Господь силен помочь в преодолении вредной привычки, в том числе и пищевой зависимости. Но необходимо прилагать усилия к тому, чтобы самым тщательным образом сохранить жизненные силы, избавившись от всякого изнуряющего бремени. Потакание своему аппетиту ослабляет физические силы, притупляет умственные способности и разрушает нравственное восприятие.

Что же делать? Отдать себя в руки Божьи, доверить свою жизнь Ему, позволить управлять своим сердцем, мыслями и желаниями. Каждое утро в молитве на целый день посвящать себя Господу. Также управлять своим аппетитом, используя самоконтроль и самообладание. Библия говорит: **"Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии"** (1 Коринфянам 6:19).

Неужели здоровье и хорошее самочувствие не стоит того, чтобы отказаться от конфет, различных закусок и перекусов, беспорядочной еды? Привычка постоянно есть - приобретенная, значит также успешно можно избавиться от нее с помощью самовоспитания. Время, умеренность, дисциплина - и вкусы поменяются, и зависимость исчезнет.

Еще несколько практических советов:

- кушать завтрак, обед и ужин медленно, не накладывая полные тарелки и не идти за добавкой;
- заниматься зарядкой, не пренебрегать физическими упражнениями;
- не ходить в продуктовые супермаркеты на голодный желудок и брать с собой список конкретных покупок и примерное количество денег на них;

- сосредоточиться на здоровье и организовать "группу поддержки";

- пить больше воды и чаще ходить пешком.

Алеся, с пищевой зависимостью можно порвать раз и навсегда. Не стоит вывешивать белый флаг и сдаваться. Трудом и настойчивостью вкусы можно изменить, потому что с ними не рождаются. Помните, что мы представляем собой большую ценность, Бог создал нас для здоровья и процветания!

Благословений и радости!

С уважением,

Инна