

«Щи да каша пища наша» – похудеть или как принять нормальный человеческий вид

Помните фильм «Девушка с характером», 1939 года, где героиня старается, чтобы её не узнали, спрятаться за необыкновенно толстую (по тем временам) женщину. А, было время, когда это считалось большой редкостью и трудно было режиссеру найти такую фигуру в Москве.

Теперь, без зазрения совести и чести ходят такие каракатицы и по улицы, и в армии стоит высшее руководство, и уж (совсем не в себе) с огромными животами в церквях. Да еще в главном храме страны – Храме Христа Спасителя на каждой службе в Праздники, при Патриархе, видим мы их, в передаваемой службе по всей стране и миру.

Стыдно, стыдно за нас! Но, слава Богу, теперь кое кто взялся за ум и стали худеть. Кто как умеет. А ведь есть способ спокойно, без нервов, без операций и химии сбросить вес. А как?

Просто, очень просто, по старому нашему Русскому простому способу. Первое – не объедаться, второе – кушать только то, что полезно, что было у нас на Руси в быту – «Щи да каша пища наша». Оно и верно. Начните вы кушать такую пищу и вас организм сам очистится. Отнесет вас много-много раз в туалет, и увидите вы сколько злак полон ваш организм.

Щи – самое полезное для очищение всего организма: и желудка, и кишок, и крови, и желез, и вен, и ног. Облегчите ваш организм, ведь быстрее и ходить будете, быстрее сбегать по лестнице. И талия появится сама, и животик сам втянется, и куда приятнее смотреть на себя в зеркало. А уж приятели и другие будут смотреть теперь на вас другими глазами, с радостью и удивлением.

Что ты пила, что за лекарство? Да, ничего, оно вон валяется везде – капуста, сделай щи, а там ищи свищи. Хороши и правдивы наши поговорки. Как много и как смачно мы ели эти удивительные щи. Да ели так, что не найдешь где они в доме, все съедено. А где же щи? Иди, ищи да свищи.

Как оттягивает эта кислая капустка, как чистит она всё. Недаром после тяжелых застолий только она и спасает. И наша закуска на столе без неё вообще не обходится. Недоели эти заморские, ненашенские приправы ко столу. Вспомните наш простой деревенский дачный стол. Чистая скатерть, на ней всё из погреба, кисленькое, холодненькое, все свое, домашнее, чистыми руками приготовленное.

А мы ведь дома, у Себя Дома! Так и жить нам, и есть, и спать, и гулять, и готовить по-нашенски!

Каши! Первое, что ест родившийся на свет человек – манную кашу. Потом повзрослел, но все равно утром кашка. Не суп, не котлеты, а кашка. Запивать утром кашу соком нельзя и путать сок с кофе тоже нельзя. Это запрещает самый известный в мире пророк, Эдгар Кейси. Почитайте его. Недаром он предсказал, что останется в мире только Россия. Россия во всем и везде, и в нравах, и в еде, и объединившихся в Добре людях. В их людской Религии Добра.

И оказалось самым полезным - это наши Каши. Подавали их шикарно в Русских ресторанах за границей. Помните Гурьевскую знаменитую кашу в Русском ресторане в Париже? Люди специально приезжали в Париж поесть настоящей Русской кашки, по-настоящему приготовленной. А наша пшенка! - рассыпчатая, так и стоит на тарелке.

Когда-нибудь вы ели такую в Шамординовском монастыре, что около Оптины? Если нет, поезжайте специально в это благодатное место, известное своими Чудесами и своим гостеприимством, веками поддерживаемое его настоятельницами.

Ничего вкуснее ни творога, ни пшенной каши там я в жизни не ела. Их пища, конечно, приготовлена не просто. С молитвой в их особых котлах, с их животворной водичкой. А огромная и красивая столовая-Гостиная, где она принимают всех паломников, то есть Богомольцев. Наставник там Старец Отец Илия, сам наставник Монастыря и духовник Патриарха Кирилла.

С Небес, из космоса увидели космонавты светящиеся столбы, идущие в небо, и, не зная, что это такое, только по ориентиру, приехали посмотреть на это Чудо – Шамордино. Поели их пищи и изумились – вот где Божья благодать и Божья пища, и всё у нас, в России. Недаром она Третье и последнее пристанище человека.

Так чего нам унывать, надо садиться на нашу пищу, ту, что обожали наши Цари и гордились ею. Сколько выздоровело людей, посидевших (стыдно сказать) в тюрьмах. Простая пища, здоровая и чистая. Не нам брать пример с ожиревших Американок, питающихся загрязненной, полной гормонов добавок, чтобы быстрее росли куры, их скот, да и они сами.

Всё это попробовала я на себе, на муже, на семье. Попробуйте и вы, очиститесь, пора пришла, пора пришла влюбиться в себя, обновленного человека. Перестать носить и открывать магазины для безразмерных людей. Всё должно быть по-человечески красиво – мы, и лицо наше, по образу Божьему, какое Он дал нам до конца нашей жизни. Не мумии, а живого человека.

«Я хочу с тобой состариться на одной подушке», сказал мне муж. «Хочу видеть твои, как мои, морщинки, замечать, что они прибавились и радоваться им, потому, что это означает, что живу с тобой долго. Потому, что крепко помню тебя молодой и всякого возраста, как и я был, потому, что везде расставлены наши фотографии (грация), не «фотки». Потому, что любил и люблю тебя всегда такой, какой встретил и полюбил тебя. С удовольствием смотрю, как ты округлилась, как изменились твои наряды, как ты стала моей леди».

Не это ли приятно слышать и знать, что ничего не изменишь, что придет к тебе возраст вместе с твоим мужем, и что проходящие люди отметят: «как они похожи друг на друга».

Медленно, как наша жизнь изменяется, медленно идут года, медленно вырастают дети, медленно меняются наши вкусовые ощущения. Было время мы ели всё, а теперь это уже нам не годится, тело того не хочет. Не хочется мяса, и фрукты уже не лезут в горло в таких количествах. Хочется простенького, редисочки, варенной картошечки и всего того легкого, что растет на нашем огороде.

Так вспомним же о себе, о нас, Русских, будем есть, что нашей душе угодно, от чего ей потом легко и радостно. А тем, кому сродни всё чужое, посоветуем не учить нас жить, а проезжать в ту страну, которая им роднее, до и остаться там. Живите на здоровье и дайте другим жить, как они хотят!!!