

Автор: Наталья Котельникова

18.11.2019 15:38 - Обновлено 19.11.2019 12:12

---



Каждый курс Школы СК задает один и тот же вопрос: «Можно ли есть мясо и как это отзовется на повышении сознания?» Я всегда отвечаю, что ем понемножку. Сейчас у нас есть грудка индейки в морозильнике, рыбы и кальмары. Периодически готовлю их. Не думаю, что мое сознание низкое.

Вспоминаю один разговор в Украине, когда я приехала на свой семинар. Ко мне в гости пришел один человек, проводивший тренинги по переходу на вегетарианство. «Приходите ко мне на тренинг, и вы за один день откажетесь от мяса!» - заявил он.

Разговорившись, он признался, что 4 года мясо не ел, проводил тренинги по вегетарианству, но однажды вдруг так вкусно запахло шашлыком на улице, и он так захотел мясного, что не удержался и стал есть мясо.

Тут я подумала: а кого ты обманывал тогда на тренингах?

После этого он на несколько лет опять стал мясоедом, но потом снова перешел на вегетарианство и снова проводит тренинги.

Я извинилась и сказала, что завтра у меня самой семинар.

Вот такая история с этим непростым переходом.

На мой взгляд, надо смотреть на реакции тела. Вот типичная реакция вегетарианца: малокровие, как у Марии. Отсутствие физических сил. Утомляемость.



Вот фрагменты статьи «Вегетарианство: за и против | правильное питание» <http://nperov.ru/zdorove/vegetarianstvo-za-i-protiv-pravilnoe-pitanie/>

«Противники употребления в пищу мяса животных говорят одно, защитники – другое. Каждая сторона приводит исследования, которые поясняют ее точку зрения и опровергают противоположную».

«Вегетарианство относительно молодое течение. Оно пришло на Запад в середине 19-го века вместе с возвращением британских колонизаторов из Индии, где часть населения

не употребляет мясную пищу.

(Правда, сейчас это не такой большой процент, как многие думают. Ошибочно считать, что в Индии все вегетарианцы. Разная статистика дает разные данные. Максимум — это 20% всего населения, но, скорее всего, фактическая численность меньше. Вдобавок в Индии почти нет веганов. То есть практически все местные вегетарианцы употребляют молоко, яйца и молочную продукцию и всегда их употребляли)».

«растительный белок для обеспечения полноценного питания должен идти из разных источников: нельзя питаться одними брокколи и получать весь белок оттуда».

«Какой-то человек всю жизнь ел мясо, пребывая в твердом убеждении, что это не только полезно, но и необходимо. Вдобавок его религия не видела в этом ничего плохого. Он не читал книжки о необыкновенной пользе растительной диеты, он не смотрел видеофильмы о том, что происходит на бойне скота. Для него такая диета абсолютно нормальна и естественна. Но вдруг ему говорят, что всю жизнь он жил неправильно, совершал ужасные преступления против животных, поедал трупы и вообще он травоядный, каким были и его предки.

### **Я думаю, невозможно представить более эффективной антирекламы вегетарианства!**

Разве можно на кого-то положительно повлиять, используя унижение, оскорбления и дезинформацию? Если вы любите оскорблять людей на том основании, что они употребляют мясо, постарайтесь поставить себя на их место. Что они чувствуют, когда их древнюю, привычную гастрономическую культуру называют *трупоедством* или еще каким-то обидным словом?»

Один лишь факт отказа от мясной пищи не делает человека праведником и с точностью наоборот! Этическая жизнь включает в себя целый набор разных аспектов, не только гастрономических.

«Например, лидер мирового буддизма Далай-Лама 14-й употребляет в пищу мясо по состоянию здоровья. Это известнейший общественный и религиозный деятель, который проповедует мир, сострадание, любовь. Который сам является воплощением этического образа жизни. Его моральные заслуги неоценимы. Но для кого-то это всего лишь мясоед!»

«Вы еще больше удивитесь, но по некоторым данным, **Будда Гаутама употреблял в пищу мясо!** Который, как известно, также является представителем буддизма=) Более того, он позволял это делать своим монахам. По некоторым мнениям, это было связано с тем, что в Индии того периода монахам было трудно добыть вегетарианскую пищу».

«В соответствии с традицией аюрведы, индийской традиционной медицины, есть разные типы человеческой конституции. Люди определенных типов могут с пользой для себя полностью отказаться от мяса. Но людям другого типа конституции нужно иногда есть мясо из соображений духовного баланса.

Это люди с беспокойным умом, который постоянно «улетает» в грезы. Вегетарианство делает ум более подвижным, легким, и это хорошо. Но для очень беспокойных людей это не всегда несет пользу. Из-за отсутствия мяса их ум может «улететь» еще дальше. И поэтому им нужно иногда есть мясо, чтобы «заземляться».

«Лично я считаю, что **вегетарианство должно быть следствием духовного развития в большей степени, чем его причиной.** Почему? Потому что не только ваше тело должно быть подготовлено к растительному рациону, но и ваше сознание. В противном случае, если ум не готов, то вегетарианство становится очередной игрушкой для вашего Эго, поводом для самоутверждения. В таком случае оно не проистекает из сострадания и любви, которые и развивают определенные практики (опять очень хочется провести параллель с религией).

Многие люди, которые занимаются йогой и медитацией, перестают есть мясо не только следуя моде, а потому, что у них рождается сочувствие. И это сочувствие начинает подкрепляться возросшим контролем желаний с другой стороны. Человеку становится намного легче пожертвовать своим временным желанием поесть мясной пищи ради соображений морали».

«Многие вегетарианцы говорят, что организм к этому привыкает и перестает чувствовать постоянный голод. Лично для меня это только относительно верно. В тот период времени, когда я живу в Индии, я прекрасно обхожусь вегетарианской пищей. Но в нашей полосе, особенно зимой, я действительно испытываю проблемы с постоянным голодом, если хотя бы иногда не ем мясо. Так же нетерпимый голод был большой проблемой в сложном по физическим нагрузкам горном походе, который я предпринял в свой период отказа от мяса».

«Тем не менее, важно понимать, что вегетарианское блюдо можно и нужно сделать питательным. Вегетарианское блюдо — это не просто «макаронны с котлетой» уже без котлеты. Это питательная пища с необходимым содержанием белков, жиров и витаминов.

Вы, должно быть, заметили, что я пишу «правильная» диета, «сбалансированная» диета. Это значит такая диета, которая содержит все нужные вещества для повседневной работы организма. И доказано, что такая диета не несет вреда для здоровья и обладает пользой. А несбалансированная диета может обернуться вредом. Нужно это понимать и не ставить идеологию выше собственного здоровья. Отказываясь от мяса, мы подвергаем себя риску испытать нехватку веществ, которые в большом количестве содержатся в нем и не всегда входят в растительный рацион, особенно если он обладает однообразием. Результаты такого могут быть самые разные: анемия, заболевания нервной системы и любые последствия нехватки железа, цинка, витаминов B12 и D».

«Вегетарианцам необходимо каждый день употреблять **бобовые и орехи**, чтобы получать необходимые порции белка, цинка, жирных кислот, кальция и железа. Также добавлять к этому

**молочные продукты и яйца**

опять же в целях получения белка и важного для здоровья витамина B12. Не забывать есть больше

**свежих овощей и фруктов, а также тофу**

, в котором содержится масса полезных составляющих. И

**чаще находиться на солнце**

, чтобы получать витамин D. Если это невозможно, использовать заменители».

Это большая и очень полезная статья для всех. Можете ли вы получить

Автор: Наталья Котельникова

18.11.2019 15:38 - Обновлено 19.11.2019 12:12

---

сбалансированную диету для перехода на вегетарианство? Если у вас нет времени готовить себе и искать полезные продукты по рынкам и магазинам, то лучше не отказывать себе в кусочке индейки или курицы раз или два в неделю?



Вот взгляд диетолога на проблему вегетарианства-мясоедения:

<https://www.youtube.com/watch?v=8eQDyJa2lvo>



А вот прямо противоположное мнение гуру на питание:

<https://www.youtube.com/watch?v=kcHcjRcxLb8&feature=youtu.be>



Вот еще один йог о том, как питаться: «10 лет вегетарианства, взгляд изнутри. Признаю ошибки. Вред сыроедения»

<https://www.youtube.com/watch?v=fB4Aqul-ddg>



Вот еще один взгляд на вегетарианство, привожу несколько фрагментов из статьи «Пять фактов о вегетарианстве»: <https://www.ntv.ru/novosti/1673658/>

«Конечно, на одной капусте с морковкой этот фокус не пройдет. Здоровым будет только тот вегетарианец, который ест большое количество разных продуктов. Лишь тогда, доказала наука, удастся получить некоторые аминокислоты, витамины и другие вещества, которых мало в растительной пище.

Недавняя работа, обобщившая результаты многих исследований, показала, что сердечно-сосудистая заболеваемость у вегетарианцев ниже в среднем на 25%, а онкологическая — меньше на 7%. Взгляд современной науки таков: есть много животных продуктов вредно для здоровья. Но отказываться от них полностью не нужно. Да, растительной диетой можно обеспечить полноценное поступление всех нужных веществ, но сделать это трудно. Необходимо очень большое разнообразие, и на практике не у всех получается.

«Почти-вегетарианство» — традиционно для России. Именно такого питания придерживались и наши предки. Историки кухни подтверждают, что мясо всегда было дорогим и малодоступным продуктом. Мясо, рыба и дичь были частыми гостями лишь на столах у богатых. Но и крестьяне, конечно, когда выпадал шанс, с удовольствием съедали курицу, рыбу или свинину. Полными вегетарианцами наши предки, конечно, не были, и правильно делали. Ведь фанатизм в этом деле может быть опасен.

### Вегетарианство может быть опасно

В августе 2016 года Италию взбудоражила инициатива депутата Эльвиры Савино. Она предложила посадить в тюрьму родителей, которые навязывают своим детям веганскую диету. Это строгая форма вегетарианства, которая помимо мяса и рыбы исключает также яйца, молоко и мед. Поводом для появления законопроекта послужили участившиеся случаи госпитализации детей веганов. Подобные проблемы возникают не только в Италии.

Дело, конечно, не в самом вегетарианстве, а в том, что сделать такой тип питания сбалансированным очень непросто.

Еще один существенный недостаток растительного питания – отсутствие в рационе источников витамина В12. В то время как лакто- и ово-вегетарианцы худо-бедно получают это важнейшее для человека вещество из молочных продуктов и яиц, веганы (полные вегетарианцы) не получают его вообще. В результате их ожидает анемия, а также тяжелые поражения нервной и пищеварительной системы.

Можно сделать заключение, что лучший выход - придерживаться баланса и контролировать свой рацион исходя из собственного самочувствия в ответ на изменения в рационе. При этом стоит учитывать, что наши представления о пользе или вреде тех или иных продуктов, способов питания или подходов обросли мифами и часто базируются на привычных и не всегда верных представлениях».



Казалось бы, вот оно – доказательство: «сердечно-сосудистая заболеваемость у вегетарианцев ниже в среднем на 25%, а онкологическая — меньше на 7%.! Однако

можно что-то сказать, а что-то не договорить...»

Смотрите сами: «**Риск инсульта: чем опасно вегетарианство**»

[https://www.gazeta.ru/science/2019/09/05\\_a\\_12627583.shtml](https://www.gazeta.ru/science/2019/09/05_a_12627583.shtml)

«Вегетарианская диета снижает риск развития сердечных заболеваний почти на четверть, однако повышает риск инсульта, выяснили специалисты из Оксфордского университета. Исследование было опубликовано в журнале [BMJ](#).

Долгосрочные последствия перехода на вегетарианское питание изучены недостаточно хорошо, поясняют авторы работы. Чтобы восполнить этот пробел, они на протяжении 18 лет наблюдали за 48 тыс. британцев от 45 лет и старше. Чуть более половины из них не ограничивали себя в продуктах животного происхождения, пятая часть ела только рыбу, а треть придерживалась вегетарианского питания. За время исследования было зарегистрировано 2820 случаев болезней сердца и 1072 инсульта.

Как оказалось, вегетарианский рацион на 22% снижает риск развития сердечных заболеваний.

Эти данные соответствуют результатам более ранних исследований, которые показывают, что вегетарианцы потребляют меньше холестерина.

При этом, однако, **у вегетарианцев оказался на 20% повышен риск инсульта.**

Как предполагают ученые, проблемы могут возникнуть из-за нехватки питательных веществ, которые содержатся только в мясе — например, **витамина B12**. Однако дефицит можно восполнить с помощью добавок, отмечает ведущий автор исследования Тэмми Тонг.

Хотя риск инсульта может испугать желающих перейти на вегетарианский рацион, важно смотреть на данные более широко, говорит Тонг. Так, за 10 лет наблюдений у вегетарианцев было на 10 случаев болезней сердца на 1000 участников меньше, чем у употреблявших мясо, и лишь на 3 случая инсульта больше.

«Можно сказать, что более низкий риск сердечных заболеваний перевешивает более высокий риск инсульта», — говорит Тонг».



После ченнелинга Марии Симоненко «Необходим ли отказ от мясоедения для повышения вибраций?» ( <http://sanatkumara.ru/stati-2019/neobchodim-li-otkaz-ot-myasoedeniya> ) я попросила учеников Школы Саната Кумары высказать свою точку зрения на тему мясоедения. Кто чем питается и что думает об этом. Разговор получился не совсем о мясоедении, сколько об идеях, связанных с этим.



### **Дмитрий Макаренко:**

Я считаю, что необходим БАЛАНС. Баланс эмоций, энергий, физической нагрузки. При соблюдении БАЛАНСА, на мой взгляд, допустимо без членовредительства, менять/пробовать диеты, от чего-то отказываться и т.п.

Т.е., возможно для кого-то уже наступило такое пространство/время, когда можно не есть мясо, не со-творять/не разделять соответственно карму убийства животных...

А кому-то дико рановато... Поскольку жизнь для каждого из нас конкретно только ЕГО Путешествие/Танец/Праздник, то каждый сам решает/знает-ощущает, когда наступает такая возможность, - выйти из круга, - на новый уровень.

### **Дина Яковлева:**

Я редко ем немного куриного мясо, в общем потребности большой нет. Иногда, когда готовлю ещё младшей дочке куриное мясо, она ещё требует, мысленно хочется попробовать, но когда ем, удовольствия уже от мяса нет, безвкусно всё стало, и рыба тоже, похожее состояние. Ем очень редко, по старой привычке. Последнее время больше удовольствия от живой еды - растительной. У старшей дочки так же, как у меня.

### **Валентина Талубьева:**

Дмитрий, в идеале, конечно, замечательно иметь такой баланс, к чему мы, наверное, и стремимся, поскольку путь самовознесения так и выглядит. Но надо помнить о том, что достичь такого баланса - это значит, стать совершенным, и тогда можно вознестись в теле.

Вопрос, а наша физическая структура приспособлена для такого самовознесения, и разве дело только в еде? Разумеется, все оболочки, как тонкие, так и плотные, т.е. нашу

биологию, наш скафандр нужно подтягивать до состояния гармонии, но всё ли так просто, как кажется на первый взгляд?

Ведь наша генетика, наша ДНК-структура отражает человека 5 расы, и именно изменения на самых глубинных уровнях могут способствовать вознесению в теле. И еда тут ни при чём. Эксперименты с биологией проводятся уже давно. Есть и праноеды, и веганы, но это не может быть самоцелью. Задайте себе вопрос, а зачем мне отказываться от тех или иных продуктов, ради чего? Если это делается только для того, чтобы достичь просветления, то цель в этом случае не оправдывает средства, поскольку всё-таки просветляется сначала сознание, а затем уже это просветление начинают испытывать наша энергосистема и физическое тело, т.е. всё идёт естественным путём - изнутри наружу, а не наоборот.

И только обретая более лёгкие вибрации и внутренне наполняясь энергией, мы начинаем излучать это состояние во вне. Тело, наполняясь праной из прямого Источника, как это было у атлантов и лемурийцев, не испытывает потребности в пище с тяжёлыми вибрациями.

Но человек 5 расы устроен по-другому. Он получает прану из воздуха через рот и нос, а не напрямую, через праническую трубку. Поэтому слушайте своё сердце, слушайте своё тело и будет вам счастье просветления и осознания, а главное, почувствуйте любовь, которую источает ваша биология, когда она соединена со своей высшей сущностью. Не насилуйте себя диетами и даже духовными практиками. Всё должно происходить естественно и в удовольствии.

### **Дмитрий Макаренко:**

Валентина, но ведь я ни словом не обмолвился о Вознесении! Просто-напросто сейчас приходит информация о том, что наша культура еды является не вполне естественным излишеством. Мы могли бы нормально полнокровно ЖИТЬ, кушая реже, меньше, более избирательно. Отсюда пока далеко до подготовки к Вознесению. Просто многие болезни ушли бы, стань мы более воздержанными и избирательными в ЕДЕ. А вот

ОБЩИХ ПРАВИЛ тут нет, поскольку каждый находится в собственном моменте "здесь и сейчас", либо вообще в глубокой иллюзии.

И кому-то судьба есть мясо (а иначе - неприятности вплоть до тяжёлых болезней), а кто-то уже сейчас солнцеед... Ведь, напомню, и растения - суть живые Существа, которых с этой позиции тоже нельзя убивать/есть, и тот, кто говорит об убийстве животных для еды, как о преступлении, должен бы предложить кардинальную альтернативу, не так ли?

### **Валентина Талубьева:**

1. «Но ведь я ни словом не обмолвился о Вознесении!» - сказал Дмитрий. Но тогда для чего нужен баланс совокупности дух/ум/тело?

2. «Отсюда пока далеко до подготовки к Вознесению». Откуда - отсюда?

### **Дмитрий Макаренко:**

1. Для жизни в ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Без иллюзий, как следствие - без разочарований. Лично мне настолько приятен Солнечный свет, дуновения ветра, ощущение падающей на тело воды... что хотелось бы хотя бы ненадолго остаться ТУТ, "на физике", но в более нормальной обстановке. Без любого рабства на планете... еще одна иллюзия??

2. Из моего Здесь и Сейчас пока далековато до Вознесения...

**Валентина Талубьева:**

Дима, опять прибедняешься. И это убеждение тормозит твою осознанность.

**Дмитрий Макаренко:**

Не прибедняюсь! Привязочка к природе, к тем, кто дорог. Не тороплюсь. Хочу покайфовать ТУТ. Благо, почти всю жизнь сам себя накручивал, запугивал, страдал непонятно из-за чего и зачем? да ну на фиг! Только стал получать кайф от того, что можно меняться к лучшему, освобождаться от страхов... поэтому мне важен САМ ПРОЦЕСС

Но при этом, как минимум, обстановочка на Terre не совсем идеальная, - не так ли?

В детстве "Робинзон Крузо" с его затерянным островом - любимая книжища была... Ну, ты понимаешь, Валюша...

**Валентина Талубьева:**

Автор: Наталья Котельникова

18.11.2019 15:38 - Обновлено 19.11.2019 12:12

---

Так и оставайся! Вознесение происходит не с нами, а через нас. Меняемся мы - меняется планета и человечество на ней, как коллективное сознание. Планета уже в 4 плотности, а мы тормозим.

Некоторые считают, что вознесение - это пересадка на космические инопланетные корабли для того, чтобы попасть на планеты или системы более высоких измерений. Но это какой-то внешний способ перемещения в пространственно-временных континуумах. Крайон говорит, что выйти в межпространство можно в любом месте, даже на нашем заднем дворе. Неужели все инопланетные корабли, которые находятся в ноосфере Земли, преодолели огромное расстояние, используя только мощность своих двигателей?

Вот выдержка из кн. Д. Мельхиседека " Древняя Тайна Цветка Жизни" Том 1, гл.2:

"Уровни измерения есть не что иное, как различные базовые длины волн. Единственное различие между этим измерением и любым другим – это длина его базовой волновой формы. Это подобно радио– или телевизионному приемнику.

Когда поворачиваешь ручку настройки приемника, то выбираешь разные длины волн. Тогда появляются разные изображения на телеэкране или разные станции на радио. Точно так же обстоит дело и с разными уровнями измерения. Если бы вы могли изменить длину волны своего сознания (а в этом случае изменятся длины волн всех паттернов вашего физического тела) на длину волны, отличную от той, которая существует в этой Вселенной, то вы бы буквально исчезли из этого мира, а появились бы в том, на который настроились.

Если вы видели когда-нибудь хоть один НЛО, то поймете, что они делают именно это, когда стремительно пересекают небо. Они несутся на невероятной скорости, потом делают поворот на 90° и исчезают. Людей на борту этих кораблей не перемещают в пространстве так, как нас в наших самолетах. Пассажиры космических кораблей сознательно психически соединяются с самим кораблем, и, когда они готовы перейти в другой мир, они входят в медитацию и соединяют все аспекты самих себя в единое целое. Затем они мысленно делают поворот на 90° или сразу два поворота по 45°, которые переносят весь корабль вместе с его пассажирами в другое измерение."

### Юлия Трифимова:

Я у кого-то в ченнелинге читала, уже не помню, вроде у Шанни, что животных нельзя есть, потому что они страдают перед убийством и вообще страдают в условиях жизни скотобойни. То есть энергетика страха, мучений очень мощная, и мы ее едим и переводим на себя. Там говорилось, что для начала нам нужно перестать убивать животных ради своих прихотей. Это был совет в тему духовного развития и повышения вибраций.

Мне как-то отозвалось это, и я стала об этом серьезно задумываться и уменьшила животный белок в своем рационе и однозначно перестала хотеть шубу))). Но я пока не могу без мяса совсем, просто не получается долго без него, сколько бы ни пробовала, совсем отказаться пока нет возможности. Но я бы хотела этого, однозначно.

### Наталья:

С детства не могла мыть сырое мясо. Когда варилась печень для начинки пирожков, я уходила из дома. Запах отвратительный, даже кастрюлю, где она варилась, не могла мыть, так мне было противно, в носу и по сей день стоит этот запах при воспоминании. Но пирожки уплетала - только за ушами трещало.

Крайне редко кушаю мясо. Но иногда так хочется, что не могу дождаться, пока сварится. У подружки внучонок мясо категорически не будет кушать, если видит в тарелке, обманывают, измельчают блендером.

### Юлия Трифимова:

Я в детстве его выковыривала из всех супов и не понимала, как его вообще можно есть. Ну вот родители взяли и испортили мои вкусовые предпочтения, а жаль).



Итак, переход на вегетарианство делается чаще всего не из-за проблем здоровья и стремления улучшить его, а из-за культурологических проблем мясоедения – убийства животных, наших близких. И для поднятия вибраций клеток тела, для повышения сознания.

На мой взгляд, это можно делать постепенно, когда тело само будет отказываться от мясоедения. Если телу необходимы те витамины, которые мы не даем ему из-за несбалансированной диеты, то нужно позволять себе кусочек белого мяса.

Вывод ко всем разговорам хочется взять из этой статьи <https://www.ntv.ru/novosti/1673658/> :

**«Дело, конечно, не в самом вегетарианстве, а в том, что сделать такой тип питания сбалансированным очень непросто».**





А вот что входит в типичное меню Елизаветы II по словам Даррена МакГрэди <https://kp.ua/politics/570711-ratsyon-korolevy-elyzavety-II-ryba-y-shampanskoe-kazhdyi-den>

:

## **ЗАВТРАК**

Королева начинает свой день с чашечки чая с печеньем. 90-летняя монархиня предпочитает свежесваренный Earl Grey (черный чай с маслом бергамота) - без молока и сахара. Чай по утрам ей приносят в чашечке из костяного фарфора.

Только через некоторое время после чая с печеньем Елизавета II переходит к более плотному завтраку. Обычно это зерновые хлопья с фруктами. Но иногда королева просит принести ей тосты с джемом. Или омлет с копченым лососем и трюфелями. Кстати, омлет повару надлежит готовить исключительно из коричневых яиц (по мнению монаршей особы, они вкуснее белых). И заметьте - никакой овсянки, сэр!

Выбирает блюда королева дважды в неделю. Повар приносит ей варианты меню, а Елизавета II помечает галочкой те кушанья, что ей нравятся. А которые не по вкусу - вычеркивает из списка.

### **ОБЕД**

Перед обедом королева не прочь выпить немного аперитива. Англичане чаще всего выбирают джин - можжевелевую водку. Его и пьет Елизавета II. Несложно догадаться о марке джина: привилегией быть поставщиком королевского двора еще в 1925 году была наделена английская компания Gordon's.

А если не хочется джина, ей готовят аперитив на основе сладкого вина с долькой лимона и большим количеством льда.

Обед довольно простой - обычно это рыба с овощами. Особенно Елизавета II любит жареную камбалу, а на гарнир - шпинат или кабачки. А еще она равнодушна к жареной курице с салатом.

### **ПОЛДНИК**

Five o'clock Tea - британская традиция пить чай в 5 часов вечера жива и по сей день. По крайней мере там, где обитает королева Великобритании, - в Букингемском дворце и Виндзорском замке.

Ровно в 17 часов для Елизаветы II сервируют стол. Помимо чая там можно найти различные легкие закуски. Например, канапе с огурцом, лососем, яйцами, ветчиной и - адепты ЗОЖ сейчас ужаснутся - майонезом. На стол обычно кладут и сладкие мини-бутерброды с малиновым вареньем.

Иногда королева позволяет себе и кусочек любимого бисквитного торта от кондитерской McVitie's

### УЖИН

Вечером Елизавета II предпочитает мясо - филе говядины, оленины, фазана. Обожает и гэльский стейк - прожаренное на виски говяжье филе. Помимо виски к соусу добавляют грибы и сливки.

А еще королева любит "воскресное жаркое" - это давняя британская традиция в последний день недели подавать к столу облегченный вариант рождественского ужина. Непременной его составляющей является жареное мясо (любое). Елизавета II просит своего повара, чтобы мясо было хорошо прожаренным - без крови. Кроме того, она не приемлет в блюдах приправ.

Завершает ужин десерт. Обычно это либо клубника из королевской резиденции Балморал в Шотландии, либо белые персики из оранжереи в Виндзорском замке. Также королева обожает шоколад. И ей не важно, люксовый это бренд или плитка из обычного продуктового магазина.

Заканчивает свой день Елизавета II бокалом шампанского. Его подбирают для нее из восьми брендов, одобренных для королевского дома. Среди них такие марки, как Bollinger, Lanson и Krug.

Список одобренных брендов есть и для вина. Но королеву нельзя назвать поклонницей

этого напитка.

### **МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА: "Питайтесь, как Елизавета II, и будете жить долго"**

- Стоя аплодирую королевскому диетологу и самой монаршей особе! Ее бодрость в 90 лет говорит о том, что такое питание - абсолютно правильное. И самое главное - индивидуально подобранное, - говорит врач-диетолог Людмила Денисенко. - Отсутствие крахмала - сильно сказано, потому что канапе, печенье, бисквитики - тот же крахмал. Но мы понимаем, что они составляют малую долю ее рациона.

В большинстве своем это практически идеальное питание - полноценный белок (при этом из нежирного мяса или рыбы) с овощами. И даже аперитив и бокал шампанского приветствую. Джин очень хорош в качестве аперитива, возбуждает аппетит, способствует дальнейшему лучшему перевариванию пищи. А шампанское используют как напиток, улучшающий тканевое дыхание, поддерживающий сердечную мышцу и баланс витаминов.

Главное - питание королевы простое, все блюда с минимальной термической и кулинарной обработкой. Соблюдается схема, рекомендуемая большинством диетологов: 10 процентов дневного рациона - на "удовольствие": печенье, бисквитики, шоколад.

И даже на майонез нападать не стану. Вряд ли королева ест тот соус, который продается в наших магазинах. Настоящий майонез готовится исключительно из оливкового масла, яиц и горчицы - что там вредного? Тем более в таких мизерных количествах. Так что питайтесь, как королева, и живите так же долго и плодотворно!



<https://i.pinimg.com/originals/10/26/56/1026567> от ее королевских друзей, которые вели исключительно