

БОЙКОТ МЯСУ

Многие атлеты с мировым именем добились успеха благодаря вегетарианству



Максим ШАРДАКОВ
max_shardakov@zvezda.su

Спортсмены-вегетарианцы – явление неочевидное и почти невероятное. Ведь считается, что залог спортивных успехов – в наличии в ежедневном рационе большого количества мяса. В действительности это далеко не так. Вернее, не совсем так, причем доказывают это представители даже тех видов спорта, в которых мощь и мускулатура играют ключевую роль, например, тяжелой атлетики, бодибилдинга и силовых единоборств.

ДИЕТА ЧЕМПИОНОВ

Трудно представить, как 120-килограммовый бодибилдер, что называется, щиплет травку, а боксер-супертяж лениво ковыряется в постном салатике. Однако такие спортсмены, как чемпион Прикамья по пауэрлифтингу, очерец Артур Касьянов, ломают наши стереотипы.

– Когда я ел всё подряд, мои спортивные результаты были, простите за веганскую терминологию, ни рыба ни мясо! – шутит Артур. – К тому же и общее состояние организма оставляло желать лучшего: я постоянно болел, каждый год в мою коллекцию нездоровья добавлялись новые диагнозы, не совместимые с нормальной жизнью и уж тем более со спортом!

Поняв, что его подопечный остановился в росте, друг и тренер атлета известный пауэрлифтер Алексей Томилов посоветовал Артуру отказаться от мясной пищи. И ведь помогло: результаты пошли в гору!

– Это был своеобразный пинок, – рассказал «Звезде» Касьянов. – Я совсем ничего не понимал в вегетарианстве, принял его интуитивно и неосознанно, по велению наставника, который был для меня непререкаемым авторитетом в жизни и спорте. Резко – словно курить бросил...



Артур Касьянов.
Фото федерации пауэрлифтинга Пермского края

Продержался Артур почти два с половиной года, но соблазны – шашлычки и барбекю – все-таки одолели молодого «лифтера».

– Только бросив веганство, я понял что потерял! – говорит Артур. – Здоровье снова пошатнулось, и тяжелая атлетика уже не приносила ни медалей, ни удовольствия. Поумнев, я начал опять возвращаться к вегетарианству, но уже постепенно и вдумчиво: сначала отказался от мяса, затем от молока, рыбы и вообще всех продуктов животного происхождения. И вот уже одиннадцать лет я строгий веган! При этом становился победителем и призером различных соревнований по пауэрлифтингу, стал мастером спорта по жиму штанги.

Кстати, жена и дети Артура Касьянова тоже придерживаются вегетарианства. Это, по словам атлета, их вольный выбор.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНЕГО

Семья осинца Юрия Гомбалева тоже проповедует веганство, уже пять лет. Впрочем, неудивительно, ведь Юрий – известный в Прикамье инструктор по шодкан. Так называется одна из близких к хатха-йоге восточных практик, включающая в себя очищение тела и духа и наполнение центра силы путем специальной медитации. В том числе и самой экстремальной, когда медитирующий для полноты ощущений должен стоять на гвоздях! Тут без веганства никак не обойтись...

– Шодхан и вегетарианство – схожие истории. Одна в первую очередь ле-



Юрий Гомбалева.
Фото из личного архива

чит душу, другая – тело. Они избавляют человека от лишних комплексов, блоков, зажимов, вредных эмоций, что мешают ему жить. Кусок приготовленного мяса содержит очень много генов страха, которые мы вбираем вместе с пищей и носим с собой без шансов от них избавиться.

Не стоит забывать и о чисто внешней пользе вегетарианства. За время практики Юрий сбросил 18 кг.

– Вегетарианство помогает каждый день, начиная с мирной и доброжелательной обстановки в семье, – убежден Гомбалева. Домочадцы стали удивительно спокойными – никаких криков, скандалов, капризов. Поменялось мышление, исчезли вредные привычки. Даже от телевизора отказались! Но главное – при стрессовых ситуациях теперь смотришь на проблему как бы со стороны, и решение ее приходит верное и своевременное.

СВОБОДА ВЫБОРА

Однажды пермская гимнастка и тренер по чирлингу, очаровательная и смешливая, сгусток позитива, как ее называют друзья, Жанна Минина тоже объявила бойкот мясу и жирам.

– Уже и не помню, что на меня нашло, – с улыбкой рассказывает Жанна. – Может быть, с помощью веганства хотела в лучшую сторону направить свою спортивную карьеру. А может, благодаря отсутствию в рационе мяса планировала улучшить



Жанна Минина.
«Звезда»/Бикмаев Владимир

цвет лица, чтобы лихо выкладывать в Instagram фото без макияжа. Были периоды строгого сыроедения, когда я ела исключительно свежие овощи и фрукты, орехи и мед. Да и коровок со свинками жалко было...

Но, несмотря на свою любовь к животным, Жанна не смогла противиться собственному организму.

– Сил на спорт катастрофически не хватало – постоянно чувствовала себя уставшей. На этом фоне внешность тоже начала меняться не в лучшую сторону, да и характер стал портиться, как заметили окружающие. Стервозинка

появилась от недостатка мяса, – смеется Жанна.

В общем, Жанну Минину невозможно причислить ни к мясоедам, ни к веганам. Она периодически меняет лагерь, в зависимости от настроения и состояния организма.

– Я никогда никого не агитировала есть мясо и вообще всё, что к кухонному столу не приколочено. С другой стороны, отнюдь не призываю к вегетарианству, – с юмором рассуждает спортсменка. – Теперь я просто стараюсь следовать за зовом своего тела. Если организм приказал мне сегодня грызть косточку с сочным хрящиком – попробуй-те меня остановить! И наоборот, когда я чувствую, что нужно скорректировать фигуру или просто встряхнуться, вогнав тело в безмясный стресс, спокойно и безболезненно возвращаюсь к вегетарианству.

ЗНАМЕНИТЫЕ ВЕГЕТАРИАНЦЫ



Иван Поддубный

Вегетарианцами были непобедимый русский борец Иван Поддубный; самый первый киношный Тарзан и первый спортсмен, проплывший стометровку быстрее минуты, Джонни Вайсмюллер; мастера восточных единоборств Брюс Ли и Талгат Нигматуллин; один из основоположников современного бокса легендарный Мохамед Али.



Майк Тайсон

Боксер Майк Тайсон давно стал прообразом жестокой и грубой силы на ринге и в жизни. Он вел не совсем достойный образ жизни, пристрастился к наркотикам, попал за решетку, потолстел и обрюзг. Но недавно жизнь его изменилась в корне, когда он решил стать веганом. Тайсон быстро скинул почти 65 кило, его сила и энергия увеличились в разы, в жизнь вошли так не свойственные бешеному бойцу сдержанность, гармония, доброта и заботливость к окружающим. «Жалею, что не был веганом с рождения», – говорит он.



Фёдор Конюхов

Первопроходец, писатель, художник и священник Фёдор Конюхов – давний поклонник наиболее строгой формы вегетарианства. В морские путешествия он не берет ни единого кусочка мяса, оставляет на берегу молоко. Рыба тоже может спокойно плавать рядом с яхтой Фёдора – она его не интересует. Питается он в основном рисом и изюмом, пьет воду, что пошлют ему небеса, – дождевую, стекающую с парусов. Хотя злые языки пошучивают, дескать, Конюхов потому и ходит в путешествия один, чтобы никто не видел, как он припрятал где-нибудь в трюме кружочек ливерной колбасы...