

## Глава 4

### Голодание – ловушка для дураков!



*Как говорят у нас в Одессе, есть люди просто больные, есть тяжело больные, есть больные на голову и есть больные на полную голову.*

*Старый одесский анекдот*

В известном фильме "Высокий блондин в желтом ботинке" один ас спецслужб спрашивает другого: "Что это такое?" Ему отвечают: "Ловушка для дураков".

В нашей нынешней жизни таких ловушек немало. И не обсуждать их - значит просто признать, что интеллекта в нашем обществе не осталось. И что нет тех, кто его отстаивает. То есть это значит сдаться без боя. Сразу и окончательно.

Сдаться?

А вот, как говорят, "накося выкуси"!

Но начнем, по нашей традиции с оценки результатов теста, интересно ведь узнать, сколько дураков попадает в расставленные ловушки:

**5 баллов.** А вы знаете, что? Вы не такой наивный, как кажется! Вы ещё наивней!!! О законах Мерфи слышали? А один из законов Мерфи гласит: любая проблема имеет множество простых, понятных НЕПРАВИЛЬНЫХ решений. Постарайтесь запомнить это на будущее!

**4-3 балла.** Вы, конечно, похожи на специалиста, в области питания и голодания, но гораздо меньше, чем я на Мерлин Монро.

**2-1 балла.** Не так плохо, могло бы быть и хуже. Продолжайте чтение этой книги. Она поможет вам определиться в жизни.

**0 баллов.** Признайтесь честно: вы врач? Или просто начитанный? Если первое – примите мои соболезнования, если второе – поздравления.

#### 1. Голодание очищает организм от «шлаков». **НЕ СОГЛАСЕН**

Вообще говоря, тема «шлаков» - это просто Песня песней:

**ArtiMind:** По каналу "Столица" выступает дама и объясняет что без "профессиональных" средств похудения не получится похудеть никогда. Интересно, а что за "профессиональное похудание"? Что за профессия это?

Да, дама вообще прелесть. Вот тут только что заявила: "Вы же понимаете, что похудение это распад жиров? При этом же образуются шлаки!" Интересно, эта дура в школе химию изучала? Пусть тогда расскажет - что за "шлаки" могут образовываться из жиров - соединения органических кислот и глицерина? Как же эти мадамы любят рассказывать про таинственные "шлаки".

P.S. Знаете, я вот чем дальше тем больше убеждаюсь что все рецепты и "медицинские советы" придумываются двоечниками и переписываются друг у друга...

P.P.S. Да, все это для того, чтобы впарить свою "рублевскую таблетку" (кремлевские уже не канают...) (Источник: <http://www.liveinternet.ru/tags/%E4%F3%F0%E0%EA%E8/>)

Плохо соображающие от недостатка полезных для мозга питательных веществ, сторонники голодания любят рассуждать о том, как в результате приема пищи в нашем организме образуются вредные токсины и «шлаки». А во время голодания они из организма якобы выводятся. *«Вот видите, как жутко пахнет ацетоном моча, когда вы голодаете, - это всё оттого, что ваш организм отравлен «шлаками», - говорят они.*

Так ли это? Не смешите мои тапочки! Какие еще «шлаки»?

*«Кто не слышал, скажем, о „шлаках“, накапливающихся в организме при „неправильном“ (чересчур обильном, с большой долей мяса и т. п.) питании и выводимых из него с помощью лечебного голодания или специальных диет?*

*Между тем за десятилетия существования этой концепции пресловутые „шлаки“ так и не удалось идентифицировать ни с какими конкретными веществами, привязать к конкретным органам, тканям или внутриклеточным структурам, да и вообще получить хоть какие-то объективные подтверждения их существования. Хотя физиология и биохимия человеческого метаболизма изучены довольно хорошо.*

*На жизнеспособность мифа это, впрочем, нисколько не влияет: немногие помнят, что такое трипсин или гликоген, но о „выведении шлаков“ знают решительно все». (Борис Жуков «Диетические сказки»)*

Вы будете смеяться, но на самом деле всё происходит с точностью наоборот! На самом деле полное голодание никак не может привести к какой-либо утилизации организмом человека конечных продуктов обмена веществ. Они продолжают образовываться в организме и выделяться из него (естественно, в меньшем количестве, так как пища не поступает). Кроме конечных продуктов обмена веществ никаких других «шлаков» в организме человека учеными не обнаружено. А значит, и их удаление голоданием просто бессмысленно.

*«Термин «шлак» порожден популярной литературой - в медицине такого термина просто не существует. Правильнее говорить о конечных продуктах обмена веществ в организме человека. К ним относятся углекислый газ, образующийся при расщеплении углеводов и жиров и выделяемый легкими; мочевины, образующаяся при расщеплении белков и выделяемая с мочой; мочевая кислота, образующаяся при расщеплении пуриновых оснований нуклеиновых кислот и выделяемая с мочой, и целый ряд других веществ, образуемых при расщеплении витаминов, гормонов и подобных соединений. Все эти конечные продукты обмена веществ организмом использоваться уже не могут, а потому и выводятся из него с выдыхаемым воздухом, мочой, калом и потом». (Мазуркевич С.А. Энциклопедия заблуждений. Питание. Москва, Изд-во «Эксмо», 2005)*

В то же время, отравление организма и запах ацетона появляется не в результате накопления «шлаков», а в результате самого голодания.

Кандидат биологических наук Ринат Минвалеев: *«Голод - великий загрязнитель!!! В первую неделю полного голодания основным источником энергии для нервных клеток является глюкоза, получаемая из белков (глюкогенных аминокислот). Но помимо атомов углерода, водорода и кислорода, необходимых для производства углеводов, к коим и относится простейший углевод глюкоза, аминокислоты содержат, как минимум еще и азот, а иные — серу, которые оказываются просто излишними отходами при переработке аминокислот в глюкозу. Куда их-то девать? А в том-то и дело, что азот и серу придется выводить в виде мочевины, сероводорода и прочих «откуда ни возьмись свалившихся» шлаков и токсинов, которые образовались именно в ходе самого голодания».*

Так же при голодании в крови уменьшается содержание глюкозы, а это влечет за собой дефицит инсулина. Недостаток же инсулина приводит к неполному сгоранию в клетках жира. В результате образуются ацетоновые тела.

Диетолог, кандидат медицинских наук Р.И. Воробьев: «И люди, и животные во время голодания погибают в результате отравления токсичными продуктами распада, что свидетельствует не об очищении от ядов организма при голодании, а, наоборот - об увеличении ядовитых веществ в крови».

## 2. Голодание способствует снижению веса. **НЕ СОГЛАСЕН**

По примитивному мышлению сторонников голодания, в первую очередь должно сгорать и выводиться из организма все лишнее, то есть жир, «шлаки» и т. д. Однако на самом деле все происходит иначе: исходным материалом для глюконеогенеза служат в первую очередь белки мышечной ткани. Иными словами, начинают распадаться и использоваться в качестве энергетического сырья важнейшие стратегические запасы организма – белки, и тут же возникает белковый дефицит.

При длительном голодании это приводит к массивному распаду мышечного белка. Примерная потребность белка для процесса глюконеогенеза – около 150 г в сутки. Значит за 6 дней голодовки можно потерять почти килограмм мышечной массы.

Итак, вес при голодании сначала уменьшается за счет потери тяжелой мышечной ткани. А уже затем за счет легкого жира. Однако для женщин тут есть один неприятный сюрприз. У женщин жир сначала накапливается вокруг талии, потом на бедрах, и в последнюю очередь на груди. А вот при быстром снижении веса, что, в частности, происходит при голодании, женщины худеют в обратном порядке. Так что, все идиотки сидящие на голодании, ради осиной талии, вначале растеряют все прочие свои женские достоинства...

Но не забывайте, худая корова ещё не газель.

Знают это сегодня не только специалисты, но и «голодальщицы» с опытом:

**Наталья Бельба:** АГА! А У МЕНЯ ВООБЩЕ - ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ГРУДЬ, которой И ТАК только, ПОТОМ БЕДРА и ЖИВОТ СНИЗУ. В РЕЗУЛЬТАТЕ - ШТАНЫ СПАДАЮТ, а ЩЕКИ и ЖИВОТ СВЕРХУ ТАЛИИ БРОСАЮТСЯ В ГЛАЗА. МАМА В УЖАСЕ КРИЧИТ, что Я опять поправилась, хоть я похудела на 10 кг. И ГДЕ СПРАВЕДЛИВОСТЬ.

**Errata:** ...у меня живот странные... под грудью рёбра видны...а талии нету...

**Сдобная булочка:** А при чем тут талия к голоданию, простите??? Талия делается обручем и специальными упражнениями! Но не голодом! И вообще, нижняя часть тела у женщины всегда худеет в последнюю очередь. Т.е. на голоде у Вас сначала будут таять руки, грудь, спина, ноги, а когда там ничего не останется - тогда уж бедра и живот. Вот только времени уже почти не будет - курс подойдет к концу. Вопрос: на фигу козлу баян?? (Источник: <http://rbbw.fastbb.ru/?1-2-80-00000141-000-40-0>)

Остается только добавить, что все жертвы будут совершенно бессмысленные, так как после голодания очень быстро жира наберётся больше, чем было до голодания.

Рассказывает Алексей Фалеев: «Когда-то я выступал в силовом троеборье в категории до 67 кг, но моя масса тела была при этом около 64 кг. Всеми правдами и неправдами в течение пары лет я пытался ее нарастить, но ничего не получалось.

По совету более опытных товарищей я решил попробовать 3-х дневное голодание с клизмами, если наступает интоксикация. После голодания масса тела упала до 60 кг. Но всего

через 4-5 месяца я уже весил 74кг. Итого 10 кг за несколько месяцев. Это очень быстрый рост массы.

После этого я начал спрашивать об этом методе набора массы у всех опытных людей и сразу же узнал, что этот метод широко применяется в животноводстве. Бычков и коров перед убоем держат на голоде, а потом дают нагуляться. Масса резко подскакивает вверх и выход мяса с туши существенно увеличивается. Дешево и эффективно».

Подводим берущий за гланды итог: голодание это средство набора веса, а не его потери!

К слову сказать, любая быстрая потеря массы тела опасна. Это связано с тем, что, как выяснилось, жировой тканью продуцируется гормон лептин, который влияет на центры голода и насыщения. То есть контролирует потребление пищи. Зависимость тут такая - чем больше лептина, тем меньше мы потребляем пищи. Поскольку во время голодания уровень лептина снижается, это вызывает зверский аппетит после выхода из голодания.

То есть резкое снижение уровня лептина из-за быстрого похудения приведет к компенсаторному увеличению приема пищи, обжорству и к неизбежной прибавке веса выше начального уровня. Вывод: резко худеть нельзя. Вы неизбежно наберете вес выше исходного и вдобавок получите ещё кучу новых проблем!

**Большая Ляля:** «...на третий день голода меня стали преследовать гастрономическо-эротические сны... Мне снились огромные столы, заваленные разнообразными яствами, как в детских книжках на скатерти самобранке – вазы с фруктами, кувшины с вином, разнообразные пироги и кулебяки... Я над ними парила, как голодная птица – но доктора, сидящие за этим столом и предающиеся всяческому чревоугодию и разврату, меня не подпускали...

Честно, из всей истории голодания в клинике я помню больше всего этот сон... Голод переносился довольно легко и меня возмущала необходимость лежать и то, что нас не пускали гулять за территорию больницы – боялись, что мы пойдем на базар и наедемся горячих лепешек из тандыра...

Одним словом, вышла я из заключения полтора месяца спустя, проголодав в сумме дней 25, потеряв общим счетом всего лишь 7 килограмм, стройная (93 кг.), легкая, немного помешанная, в болтающейся юбке с горящими глазами и диким аппетитом, усмирять который мне приходилось с трудом...

Примерно месяцев шесть моя голова была занята усмирением аппетита, диетами, высчитыванием съеденных калорий, попытками одно или трех дневных голоданий, но темперамент взял свое, и однажды, украдкой от самой себя, я стащила из коробки «Вечерний Звон» шоколадную конфету с орешком и получила ни с чем не соизмеримое удовольствие и забила, как выражается мой сынок, на все это голодание и худение еще на много лет и стала жить в свое удовольствие. Безумный аппетит потихоньку успокаивался и в течение полугода я вернула свой вес, затем прибавила еще ровно столько же».

Вам этого мало? Хорошо, вот ещё одна цитата. Но уже от кандидата биологических наук, физиолога Ринада Минвалеева: «Если читатель, и особенно напуганные читательницы, думает, что автор уж слишком сгущает краски, то спешу вас заверить: речь здесь идет только о малой части возможных неблагоприятных последствий «чудо - голодания». Например, можно было бы затронуть проблему остановки менструального цикла во время многодневных голодовок у многих женщин детородного возраста, что фактически означает либо преждевременный климакс у молодых уже женщин, либо прямой путь к бесплодию у нерожавших молодых женщин.

Для молоденьких девушек голодание для «похудения/очищения» может иметь весьма трагические последствия. Почему-то лишь специалистам известно, что жировая ткань не

только запасает жиры, но и служит дополнительным источником эстрогенов, женских половых гормонов, так что при резком снижении веса у женщин может наступить аменорея и прекращение овуляций. И тогда «шерше ля фам», как говорят французы...» ("Антицеллюлитная диета, или Как сделать так, чтобы сало завязалось")

А вот и живая иллюстрация к цитате:

**Римма:** Сейчас я имею рост 167, а вес - 75, весь жир на талии, заднице, спине, плечах, на лице. Ноги худые. А была ведь 52 кг - и всего два года назад! Смотрю на свою фотографию - даже не верится. У меня была такая фигура... Была, но никогда уже не будет. Представляю, как меня еще разнесет после родов! Если я, конечно, смогу сохранить свой брак. Сейчас мне 29 лет. Муж после того, как я так изменилась, стал относиться ко мне заметно хуже, день не обходится без колкостей в мой адрес.

А дошла я до такой жизни и до такого веса с помощью длительной голодовки. Решила почистить организм, дура несчастная! Почистила! Так почистила, что после чистки вес начал расти как на дрожжах. Я в ужасе тут же бросилась опять голодать, доголодалась до обмороков, кое-что сбросила, но как только перешла на нормальный рацион, вес опять пополз вверх.

Сейчас я не завтракаю, пью только большую чашку кофе без сахара, сладкого вообще не употребляю, обедаю часов в 6 - рыба или мясо с гарниром, не ужинаю, не пью крепких напитков (только светлое легкое пиво или сухое вино). Из белковых продуктов ем только рыбу, кальмаров и всякие другие морепродукты. Иногда ем птицу. Много ем овощей и фруктов, исключила крупы, картошку и хлеб... гимнастику по утрам я делаю с детства. Но вес не уменьшается. Есть дробно я не могу, так как приходится подстраиваться под мою работу - у нас только перерыв на обед. Голодать я теперь боюсь панически: поголодаю, потом прибавлю вдвое больше. Стала какая-то нервная, дергаюсь по пустякам, меня легко довести до слез. Раньше я такой не была....

Как мне похудеть и что вообще со мною происходит?

(Цит. по: <http://herpes.ru/hudo/lo/s2.htm>)

### 3. Голодание нормализует обмен веществ. **НЕ СОГЛАСЕН**

Может ли помочь голодание нормализовать обмен веществ? На самом деле голодание нарушает обмен веществ! Метаболизм в условиях голода изучен досконально, а учебники по биохимии содержат главы, в которых голод "разложен по полочкам".

Но, скажите мне, какой же дурак будет читать учебник биохимии?

Тогда объясняю на пальцах. Голодает человек или нет, ему требуется энергия. Так как поступление энергии с пищей прекратилось, приходится брать энергию из внутренних запасов.

Внутренними запасами для получения энергии в организме являются углеводы (глюкоза), белки (аминокислоты), и жиры (жирные кислоты). Других источников энергии нет. Правда, некоторые индивидуумы утверждают, что получают энергию из космоса, но это уже не ко мне, а напрямую к психиатру.

Как известно, запасов глюкозы (в виде гликогена) хватает не более чем на сутки (вот почему голодать больше суток не рекомендуется). Клетки головного мозга (я имею в виду тех, у кого он есть) могут работать только на глюкозе. Поэтому, когда запасы гликогена приходят к концу, организм начинает добывать глюкозу из того, что осталось. А остались у нас белки и жиры.



Добывается глюкоза благодаря процессу под названием глюконеогенез (от греч. glykys—сладкий, neos—новый и genesis—рождение). В результате процесса глюконеогенеза в кровь поступает так необходимая для клеток мозга глюкоза.

Если в обычных условиях организм потребляет приблизительно 200 г глюкозы в день, то в условиях голода ее потребление снижается до 120-130 г и ее «разрешается» использовать только тем клеткам, которые могут работать только на глюкозе. Все остальные переходят на сжигание белков и жиров, которые также служат источниками энергии.

В норме жир в организме полностью окисляется с выделением энергии и конечных продуктов его «сгорания»: воды и углекислого газа. При голодании, которое сопровождается пониженным уровнем в крови глюкозы, а значит и инсулина происходит неполное сгорание жирных кислот с образованием кетоновых (ацетоновых) тел.

Язык покрывается густым белым налетом, в моче появляется ацетон, который чувствуется в выдыхаемом человеком воздухе, то есть развивается явление под названием ацидоз. Нарастание ацидоза происходит в течение 7-10 дней, после чего самочувствие значительно улучшается — наступает так называемый ацидотический криз.

Кровь при длительном голодании насыщается жиром, что самым пагубным образом отражается на обмене веществ и на печени. При голодании также интенсивнее разрушаются эритроциты, и изменяется плазма крови (подобно тому, как это происходит в первой стадии квашиоркора — тяжелого заболевания, развивающегося при нарушении белкового обмена).

Диетолог, кандидат медицинских наук Р.И. Воробьев: *«Во время многодневного голодания обмен веществ не только не нормализуется, но наоборот - нарушается. Спустя несколько дней после начала голодания усиливается распад белков, а так как его запасами наш организм не располагает, то нарушаются, среди прочих, функции ферментов, особенно пищеварительных».*

При продолжении голодания состояние человека постепенно ухудшается: появляется общая слабость, иногда боль в области сердца, восстанавливается чувство сильного голода.

Также в организме накапливается гистамин, который в норме обычно разрушается специальным ферментом. А гистамин - это вещество ответственное за возникновение аллергической реакции. Именно гистамин вызывает спазм бронхов, отечность тканей, мучительный зуд....

При дальнейшем голодании могут возникнуть проблемы в работе почек, так как теряется большое количество необходимых для нормальной жизнедеятельности организма солей, особенно солей калия, что может сказаться также на работе сердца. В качестве побочных эффектов голодания могут так же наблюдаться выпадение волос, отеки и полиневриты. И причина всех осложнений — распад белков.

Когда организм израсходует половину собственных белков, наступает смерть. У некоторых людей летальный исход может наступить и при меньшем количестве израсходованного белка.

#### **4. Голодание повышает устойчивость к инфекциям и вредным воздействиям окружающей среды. НЕ СОГЛАСЕН**

Я вас умоляю, только «давайте мне без этих глупостей». Мы ведь с вами не идиоты какие-нибудь. Довожу до вашего, надеюсь, незамутненного сознания, что лимфоциты - «боевые» клетки иммунной системы по своему составу — не что иное, как белки. И они разрушаются наравне с другими белками, открывая инфекционным заболеваниям и токсинам прямую дорогу в ослабленный голоданием организм.

## 5. Голодание укрепляет дух, очищает душу. **НЕ СОГЛАСЕН**

Может быть, у фанатичных поклонников Аллаха голодание и укрепляет дух. Но те, кто когда-нибудь голодал, знают, что в первые 3-4 дня после начала голодания, ощущается мучительное чувство голода, появляются раздражительность, беспокойный сон, появляются рецидивы хронических заболеваний. Я не хочу сказать, что голодающий плохо думает. Голодающий думает превосходно. Но об одном и том же. Кстати, центры голода и насыщения соседствуют с центром агрессивности. Вы когда-нибудь спорили с голодным мужем? Нет? Очень не советую!

Надо сказать, что из всех задвинутых энтузиастов «здорового образа жизни» самыми «непоКОБЕЛИмыми» и агрессивными являются именно голодающие и вегетарианцы. В их поведении даже чувствуется некая экзальтация, свойственная людям не от мира сего. Правда для человека знакомого с физиологией пищеварения, факт этот особого удивления не вызывает. Всё дело в том, что при нехватке белка не усваиваются витамины группы В, в частности, никотиновая кислота, от которой зависит наша психика.

Вы можете меня спросить: «А как же тогда Брэгг, Шелтон и тот же Малахов»? Их книги, разработки, их собственная биография, в конце концов?

Действительно, некоторых из них, того же **Поля Брэгга**, энтузиасты голодания считают, чуть ли не легендарной личностью. Да, кстати, большинство из поклонников Брега обитает здесь <http://golodanie.su>

**Юра К.:** Здравствуйте. Я очень люблю книги Поля Брэгга, его идеи. Он писал очень доходчиво и оптимистично. И мне захотелось узнать его биографию. Но кроме слухов про его легендарную смерть я ничего не нашел в Интернете! Я даже пошел в Англии в библиотеку (правда не очень большую) и там тоже ничего не нашел. Посему, кто имеет сведения или даже подробную биографию Брэгга - пишите! Интересно как человек дошел до такой жизни.

**Sreda:** Ничего не скрывается - он умер в 90 с чем-то лет, катаясь на серфинге. Когда произвели посмертное вскрытие, то патологоанатомы констатировали, что сосуды и внутренние органы Брэгга находились в прекрасном состоянии, как у молодых людей. (Я лично при этом не присутствовала, но об этом пишет множество источников).

**Mister (Admin):** Цитата: Брэгг Поль С. (1881)

Брэгг - известный диетолог, популяризатор и энтузиаст натуральной гигиены и здорового образа жизни. Родившись в 1881 году в Виржинии (США) он был очень слабым ребенком, фактически приговоренным к смерти. Болезнь сердца не позволяла ему играть со своими сверстниками. В 12 лет он к тому же заболел туберкулезом обоих легких. Тогда родители отвезли его в Швейцарию в санаторий д-ра Ролье, лечившего своих пациентов упражнениями на свежем воздухе и особым питанием. К 16 годам Брэгг был абсолютно здоров. Он поклялся посвятить свою жизнь медицине, и слово свое сдержал.

Поль Брэгг умер в декабре 1976 года в возрасте 95 лет. Но умер он отнюдь не от старости. Смерть этого человека — трагический несчастный случай: во время катания на доске у побережья Флориды его накрыла гигантская волна. Спасти Брэгга не удалось. Его оплакивали пятеро детей, 12 внуков, 14 правнуков и тысячи последователей. Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. (Цит. по: <http://www.sferamm.ru/books/authorbio2754.html>)

Так ли это? Давайте проверим. И сделаем мы это, как всегда, с помощью теста.

**ТЕСТ «ЧТО Я ЗНАЮ ПРО ПОЛЯ БРЭГГА»?**

| <b>№</b> | <b>ВОПРОС</b>   | <b>ИСТИНА</b> | <b>ЛОЖЬ</b> |
|----------|---|---------------|-------------|
| 1        | Поль Брэгг, автор книги «Чудо голодания» - известный диетолог. Упоминания о нём можно найти в самых авторитетных американских энциклопедиях.                          |               |             |
| 2        | Поль Брэгг умер в возрасте 95 лет в результате несчастного случая, катаясь на серфинге.   |               |             |
| 3        | Когда произвели посмертное вскрытие, то патологоанатомы констатировали, что сосуды и внутренние органы Брэгга находились в прекрасном состоянии, как у молодых людей. |               |             |
| 4        | Брэгг в молодости был очень болезненным, но с помощью голодания победил все свои болезни и стал абсолютно здоров.   |               |             |
| 5        | Поль Брэгг был диетологом олимпийской сборной США.  |               |             |
|          | <b>Общая оценка:</b>  |               |             |

Поставьте себе за каждую **«ИСТИНУ»** 1 очко, а за **«ЛОЖЬ»** – соответственно 0 очков.

Результаты теста в следующей главе.