

## Глава 6

### Щепетильные подробности раздельного питания



*"Речи мои представляют отнюдь не пачкотню, как Вы изволили выразиться при даме, а вереницу прочно упакованных силлогизмов, которые по достоинству оценили бы такие знатоки как Секст Эмпирикт, Марциан Капелла, а то, чего доброго, и сам Аристотель".*

М.Булгаков «Мастер и Маргарита»

Если уж на то пошло, идея раздельного питания принадлежит совсем не Герберту Шелтону. Еще задолго до Шелтона, на рубеже 1920-х и 30-х годов доктор Уильям Говард Хэй, разделил продукты питания на три категории: белковые, нейтральные и содержащие крахмал и предлагал есть их раздельно.

Но даже Хей не был первым. На самом же деле намного раньше Хэя принцип раздельного питания уже был известен Михаилу Семеновичу Собакевичу: «Михайло Семёнович Собакевич, как помните, недостатком аппетита не страдал. На приёме у полицеймейстера он за четверть часа с небольшим „доехал“

огромного осетра. „Отделавши“ осетра, Собакевич сел в кресла и уже более не ел, не пил, а только жмурил и хлопал глазами“. Был он при этом неладно скроен, но крепко сшит, похож на средних размеров медведя, однако ожирением не страдал и чувствовал себя прекрасно.

А всё потому, что свято придерживался Михайло Семёнович принципа раздельного питания, приоритет открытия которого почему-то приписывают американцу Уильяму Говарду Хэю из Пенсильвании. Ерунда, тот же принцип Собакевич изложил Чичикову на сто с лишним лет раньше: „Это всё выдумали доктора немцы да французы, я бы их перевешал за это! Выдумали диету, лечить голодом! Что у них немецкая жидкостная натура, так они воображают, что и с русским желудком сладят! ...У меня не так. У меня, когда свинина — всю свинью давай на стол, баранина — всего барана тащи, гусь — всего гуся! Лучше я съем двух блюд, да съем в меру, как душа требует“.

Даже странно, как это Павел Иванович, дважды упустивший fortuna и взявшийся в третий раз за сомнительную и опасную аферу, всегда зорко подмечавший малейшую возможность разбогатеть, не воспользовался верным шансом сколотить состояние на пропаганде метода Собакевича. Эх, Русь-матушка, святая простота! На Западе подобных возможностей не упускали». («Диет-бизнес: толстые деньги» Химия и жизнь, 1995, № 8)

Это уж точно! Возьмём, к примеру, того же доктора Хэя, который, обладая американской предприимчивостью, стал пионером диет-бизнеса. Открыв специализированный санаторий в родной Пенсильвании, он лечил там методом раздельного питания ожирение. Сам Генри Форд лечился у Хэя, послушно поедая фрукты на завтрак и белки на обед.

Но вот насколько эффективно было такое лечение?

Надеюсь, что всё станет ясно после разбора результатов теста и комментариев к ним.

**5 баллов.** Я знал, что старая теория о раздельном питании до сих пор туманит голову достаточно большому количеству легковых невежд. К сожалению, вы тоже оказались в их числе.

**4-3 балла.** Помните, как там у Лермонтова: «Смешались в кучу кони, люди. И залпы тысячи орудий». Вот и у вас в голове относительно знаний о физиологии пищеварения творится что-то похожее.

**2-1 балла.** Не так плохо, могло бы быть и хуже. Продолжайте чтение этой книги. Самое интересное для вас впереди.

**0 баллов.** И откуда вы такой всё знающий?

**1. Обычное питание, когда человек одновременно ест не сочетаемые продукты, приводит к тому, что эти продукты не могут быть нормально переварены и усвоены организмом. Ведь для каждого вида пищи требуются специфические условия переваривания. ЛОЖЬ**

На самом деле теорию раздельного питания опровергает уже тот факт, что практически не существует продуктов, состоящих из одного белка (жира и т. п.). Чистый белок можно найти только в яйце, жир - в подсолнечном масле, а углеводы - в сахаре. Все остальное - уже смесь.

Заведующая отделением болезней обмена веществ Института питания МЗ России доктор медицинских наук Ю. П. Попова отмечает: *«Раздельное питание не является лечебным. Физиологических обоснований для него нет. Веками эволюции пищеварительный тракт человека подготовлен к смешанному питанию. К тому же в природе очень мало монопродуктов. Разве что соль и сахар. Все остальное - это сочетание и белков, и жиров, и кислот...»*

Не соответствует действительности и утверждение Шелтона о том, что нельзя вместе употреблять белки и жиры. Учеными установлено, что белки не только не ухудшают переваривание жиров, а, наоборот, активизируют липазу, фермент поджелудочной железы, расщепляющий жиры.

По теории Шелтона, для переваривания углеводов и жиров необходима щелочная среда, а для белков - кислая, и потому одновременное употребление продуктов разной природы ведет к гниению и брожению в желудке, а процессы переваривания различных компонентов пищи разделены в желудочно-кишечном тракте и во времени, и в пространстве. Одни составные части пищевого рациона перевариваются преимущественно в желудке, другие - в тонкой кишке, третьи - под воздействием желчи. У здорового человека эти процессы происходят параллельно, ни в коем случае не мешая друг другу.

*«Для обоснования теории раздельного питания Герберт Шелтон апеллировал к известным фактам раздельного пищеварения белков (в кислой среде желудка) и углеводов (в щелочной среде тонкого кишечника), что на самом деле является просто свидетельством недостаточного знакомства автора теории раздельного питания с элементарным учебником по физиологии человека. Складывается такое впечатление, что «всемирно известный» американский врач попросту «забыл» о существовании между желудком и тонким кишечником двенадцатиперстной кишки. А ведь именно в ней перевариваются (внимание!) ОДНОВРЕМЕННО белки (ферментом поджелудочной железы трипсином), жиры (печеночной и пузырной желчью, а также липазами) и углеводы (различными амилазами). То есть никакого «раздельного» пищеварения в двенадцатиперстной кишке просто не существует! ...Чтобы убедиться в этом, необходимо всего лишь перевернуть следующую за разделом «Пищеварение в желудке» страницу ЛЮБОГО учебника по физиологии человека! Таким образом, нет, и не может быть никакого серьезного «теоретического» обоснования концепции раздельного питания, ее просто не существует!» (Ринад Минвалеев «О раздельном питании, или можно ли разделить неразделимое»)*

**2. Употребление продуктов разной природы ведет к гниению и брожению в желудке. ЛОЖЬ**

С точки зрения науки медицины, говорить о процессах «гниения» в желудке здорового человека, как это делают последователи Шелтона, вообще неграмотно, поскольку нормальный желудок имеет кислую среду, в которой микроорганизмы погибают. Вызывает недоумение и здоровый смех также и тезис о том, что углеводы и жиры «лежат в желудке бесполезным грузом». Может быть, для сторонников раздельного питания это будет откровением, но при операции на полости двенадцатиперстной кишки ни один хирург не видел там кусков хлеба или картошки.

**3. Люди страдают не от пищевой аллергии, а от плохо переваренной и не полностью усвоенной пищи. ЛОЖЬ**

Утверждение Шелтона о том, что люди страдают не от аллергии, а от неусвоения пищи, давно уже опровергнуто учеными, доказавшими, что аллергия является иммунным заболеванием. И если человек страдает пищевой аллергией, то вызывается это никак не порядком приема пищи.

**4. Применяя теорию раздельного питания можно нормализовать работу пищеварения, избавиться от болезней и похудеть. ЛОЖЬ**

Вот он подводный камень, о который однажды разбиваются суда. Придерживаясь практики раздельного питания долгое время, вы не нормализуете, а детренируете свою пищеварительную систему настолько, что малейшие отклонения от такой схемы могут стать для Вас трагическими, что собственно однажды и произошло с академиком Микулиным. Придерживаясь раздельного питания, на одном из банкетов он соблазнился попробовать разные блюда, и ему неожиданно стало настолько плохо, что потребовалась срочная медицинская помощь.

Вот как он описывает этот случай в своей книге «Активное долголетие»: «...в наших условиях жизни выдержать абсолютно строго раздельное питание невозможно. Поэтому после первого же нарушения диеты мой организм, в котором перестали выделяться антитоксины, не справился с отравлением, температура подскочила до 40°, и я бы не написал этой книги, если бы мне не было организовано немедленное промывание кишечника и желудка».

Проблема в том, что при систематическом следовании правилам раздельного питания у человека вырабатывается условный рефлекс. Если в течение долгого времени человек приучил свой организм, что в 2 часа дня он ест белковую пищу, а в 4 часа углеводную, то соответствующие этому питанию ферменты начинают выделяться рефлексорно. И стоит только нарушить заведенную последовательность, как тут же наступает расплата за столь грубое нарушение режима.

*«Когда мы съедаем преимущественно белки, то для их переваривания выделяются соответствующие ферменты, расщепляющие именно белки (пепсин в желудке и трипсин в двенадцатиперстной кишке). Когда же мы употребляем только углеводы, то для их переваривания требуются только амилазы — ферменты, расщепляющие именно углеводы. Все это было бы очень мило, если бы через какое-то время организм не утрачивал способность производить эти ферменты одновременно и в достаточном количестве. Фактически переход на раздельное питание детренирует органы пищеварения, поскольку не дает полноценной нагрузки на различные ферментативные системы, что приводит к известному факту: приучившие себя к раздельному рациону уже НЕ МОГУТ вернуться к полноценному смешанному питанию. (Источник: Мазуркевич С.А. Энциклопедия заблуждений. Питание. Москва, Изд-во «Эксмо», 2005)*

**5. Теория доктора Шелтона помогла на практике тысячам больных прошедших лечение в его клинике, а сам Шелтон всегда отличался отменным здоровьем и умер в глубокой старости. ЛОЖЬ**

Подозреваю, что информация, содержащаяся в ниже приведенном диалоге, будет для многих настоящим откровением.

**Stuff:** С Брегом все понятно, а про Шелтона непонятки... Да и в 90 лет как-то несолидно помирать для натуропата...

**Putin\_IRL:** Шелтон не помер, он перешел из одного уровня в другой, закон кармы, его миссия на земле завершилась, хорошие люди всегда ранна умЕрают, так что не повод для спора и язв, все равно кто умер и как.

**Stuff:** ...есть один момент в Бреге и Шелтоне, который меня смущает. Он не вели статистики. Любой научный подход основан на статистике. Где их статистика? Где их таблицы, графики? Все их заявления основываются фактически на их личном опыте.

У Шелтона была клиника, а какое количество пациентов через нее прошло, и какие были результаты лечения мы не знаем, кроме заявлений самого Шелтона. У Шелтона возможен коммерческий интерес, а значить то, что он говорил о лечении своих больных может не соответствовать действительности.

**Starvation:** Интересненькие тут пишут вещи про Шелтона "By 1972, at the age of 77, he was completely bedridden from a degenerative neuro-muscular disease believed to be Parkinson's Disease. He died thirteen years later, unable to improve his own health despite many attempts.

His contemporaries were shocked to see him unable to walk, speak normally, or write. Most of his subsequent books were dictated in a whisper. His mind remained sharp, however, and he continued his involvement in Dr Shelton's Health School (now the seventh organization under that name).

In 1978, another patient died at one of his schools, this time apparently of a heart attack. After a two-year-long court battle, Shelton lost the lawsuit for negligence and was bankrupted by the judgment. The school closed as a result." [http://en.wikipedia.org/wiki/Herbert\\_M.\\_Shelton](http://en.wikipedia.org/wiki/Herbert_M._Shelton)

**Никский:** Шелтон - последние 12 лет своей жизни был глубоким инвалидом прикованным к постели практически парализованным. Вот вам и еще один миф вслед за Брэггом рухнул...

**Админ:** Эта болезнь появилась от перенапряжения и недостаточного отдыха.

**Никский:** ...Я бы не стал возводить в ранг героя человека, который преподавал **Здоровый Образ Жизни** и который стал инвалидом в результате "перенапряжения в работе". Кроме того, я знаю много людей в Америке, которые тоже ведут напряженный образ жизни - видели бы как работают те же китайцы в мелких лавочках - они просто в них живут - и ничего - живут по 80 лет - это средняя продолжительность жизни в США. Это может быть для России авторитет человек который прожил 80 лет - а в Америке столько живут **в среднем** т.е. те самые средние американцы - над которыми так любят потешаться в других странах - толстые, необъятные американцы, едящие все подряд без разбора - предпочтительнее в фастфудах.

Вот для вас был бы авторитетом Брэгг или Шелтон – если бы они жили в России и прожили бы 57-60 лет? **НЕТ - ни при каких условиях.** Вот поэтому вышеуказанные личности не являются авторитетами в Америке - потому что они ничем не выделились в истории. Они **самые среднестатистические** американцы которые пытались зарабатывать на хлеб насущный своим способом - лекции, биодобавки, книги - таких лекторов здесь тысячи и тысячи..

Такие вот дела. Ну, если Шелтон это уже «преданье старины глубокой», то Геннадий Петрович Малахов наш с вами современник. Его легендарная личность, а также рекомендуемая система оздоровления широко обсуждаются в народных массах:

**Stuff:** Так же было бы интересно узнать от чего помер Малахов

**Maxfire:** Мочой отравился. Это же всем известно.

**Stuff:** А если серьезно? Просто, как-то подозрительно, что такие вещи нигде не публикуются. Неужели только из этических норм. Если чел питается идеально, то зачем ему умирать. Жил бы себе вечно...

**Maxfire:** Если Вы пытаетесь узнать причину смерти целителя Геннадия Малахова, то можете поинтересоваться лично у покойного. Свой вопрос можно задать на Форуме его сайта <http://genesha.ru/>

**Putin\_IRL:** Какой он целитель? Сплошной плагиат, копирует чужие изыскания, шизофренические советы раздает, почитайте его рассылки.

**Gipo:** А что вас смущает в Малахове? Как никак весьма эффективный популяризатор голода. И здорового образа жизни. Да конечно его система ветров, слизи и чего то там еще, вызывает много вопросов. Но ведь последователей у него много, значит система работает. Чтобы увлечь максимальное количество людей, теория должна быть предельно проста и примитивна. Этим и берет Малахов. Никакой тебе химии: БИОПОЛЕ - и все, больше никаких объяснений не нужно, все удовлетворены и всем все сразу понятно. Попробуй он заговорить о цикле Кребса, он был бы одинок как монах.

**Геннадий Петрович Малахов** широко известен как «российский телеведущий, народный целитель, пропагандист здорового образа жизни, автор многочисленных книг о различных способах оздоровления организма...». (Источник: <http://ru.wikipedia.org>).

Среди этих «различных способов» – голодание, чистка печени большими дозами масла, лечение керосином, уринотерапия. Больные люди со всех концов России пишут Геннадию Петровичу благодарственные письма:

"Мне 31 год, моей маме - 54. Уже 2 года мы занимаемся по Вашим книгам уринотерапией и очищением организма в полном объеме, отдельным питанием и т. д. Результаты очень впечатляющие, хотя обе мы представляем собой то, что в среднестатистической медицине называется безлико "практически здоров ". ... если вы поклонник ее (уринотерапии), то для увеличения эффективности дополнительно применяйте чистки и урину на кожу.) То же самое можно сказать про нос, глаза. Когда у меня был насморк, я уже и забыла, но стоит промыть мочегоном - и пожалуйста.

...Весьма многие люди отличаются "твердолобостью", а надо быть человеком разумным, мыслящим. ...А какая у нас обеих сейчас кожа замечательная! Правда, всю парфюмерию с кончиков волос до пяток нам заменила "алмазная жидкость" - урина. (Иначе и быть не может. Человек формируется в материнской утробе, окруженный со всех сторон своей собственной уриной. Это лучшая жидкость для кожи!). И вообще, несмотря ни на какие жизненные обстоятельства, жизнь стала ярче как в психическом, так и в физическом плане". (Цит. по: <http://lechebnik.info/602/17.htm>)

Геннадию Петровичу принадлежит следующее интересное изречение: «Жизнь - самое дорогое, что есть у человека, и странно, что, набравшись ума годам к тридцати-сорока, у человека больше нет сил и здоровья, чтобы идти дальше с этим умом. Нездоровье - это комплекс неполноценности, явный или тайный, это преграда к тому, каким вы могли бы быть. И для тех людей, кто тонко чувствует свое нездоровье, жизнь становится проклятием. А ведь исправить можно очень-очень многое».

Так что предлагаю проверить свой явный или тайный комплекс неполноценности. А заодно и то насколько вы отличаетесь «твердолобостью» или всё же «человек разумный, мыслящий...».



**ТЕСТ: «УРИНОТЕРАПИЯ – ТЕРАПИЯ НЕ ИМЕЮЩАЯ СЕБЕ РАВНЫХ»**

<b>№</b>	<b>ВОПРОС</b>	<b>ИСТИНА</b>	<b>БРЕД</b>
1	Урина является ценным источником питательных веществ. Она содержит значимое для организма количество аминокислот и вполне пригодна для "белковой подкормки" организма. Урина также содержит большое количество самых разнообразных микро- и макроэлементов, к тому же в том идеальном соотношении естественного баланса, в каком они находились в плазме крови, ибо сама урина образуется именно из плазмы крови. Это делает урину пригодной для "минеральной подкормки" организма, причем гораздо более пригодной, чем соответствующие витаминно-минеральные добавки к пище, которые по своей сбалансированности всего лишь только приближаются к составу крови.		
2	Урина, в отличие от простой воды, потребляемой человеком извне, - "структурированная" жидкость, обладающая свойствами особого жидкого кристалла. То есть вода, преобразованная организмом под свои нужды, своеобразная "живая вода". Если потреблять урину в течение многих лет, то организм освобождается от значительных энергетических затрат на переработку простой воды и экономия энергетических ресурсов приводит к увеличению продолжительности жизни.		
3	Урина содержит информацию о конкретных болезнях организма, является универсальным лекарством, т.е. лечит на уровне информационного взаимодействия.		
4	Если вернуть содержащиеся в моче гормоны обратно в организм то "износ" организма, а, следовательно, старость и связанные с ней болезни отодвинутся на много лет дальше.		
5	В отличие от применения химически синтезированных лекарств, уриноterapia – эффективный и совершенно безопасный метод народной медицины.		
	<b>Общая оценка:</b>		

За каждый **«БРЕД»** начислите себе 1 очко, за **«ИСТИНУ»** – 0 очков.

Правильные ответы смотрите в следующей главе.