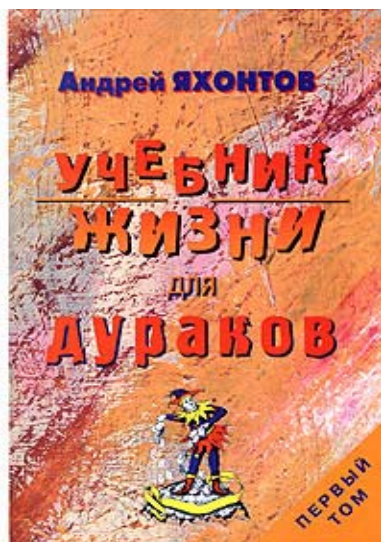


## Глава 5

### За кого нас принимал Поль Брэгг?



- Это у вас тут что?
  - Написано же: «Приемная».
  - А что вы здесь принимаете?
  - Мы здесь людей принимаем.
  - А за кого вы их принимаете?
- (Шёпотом)

Доводилось ли вам когда-нибудь слышать про камни в уmozаключениях? Если нет, то вам будет интересно прочитать этот небольшой отрывок из повести Леонида Каганова «Коммутация»:

«- А что такое "камни в уmozаключениях"? - поинтересовался Гек.

- Очень распространенная болезнь. Это когда мысль движется, движется, уmozаключение течет, течет, а затем раз и камень на пути. И мысли дальше нет хода. Мысль начинает искать обход.

- Что за камень такой?

- Да что угодно. Бог. Сталин. Гомеопатия. У меня соседка лечится травками от всего. Чуть не померла от аппендицита лет восемь назад. Сидела дома до последнего, пила багульник и ольховые шишки. У нее такой камень. Таблетки вредны, потому что химия. А травки полезны, потому что природа. Сократ вон тоже травку пил, да помер. Короче, камень у нее в голове, у соседки». (Л.Каганов «Коммутация», изд-во "АСТ", 2001)

Вот и у поклонников Поля Брэгга есть свой камень в голове – голодание. Но давайте всё по порядку. Начнём, как заведено, с подведения итогов теста **«ЧТО Я ЗНАЮ ПРО ПОЛЯ БРЭГГА»?**

Итак, итоги теста и правильные ответы:

**5 баллов.** «Им будет непросто... тем, кто полагается на истину авторитетов вместо того, чтобы полагаться на авторитет истины», - эту умную мысль высказал известный египтолог Джеймс Мессе (G. Massy). Так кому же, по мнению мистера Мессе, будет непросто? Боюсь, он имел в виду именно таких людей, как вы...

**4-3 балла.** Дорогие мои, нет ничего хуже, чем паутина привычек и цепь стереотипов. Рвите их этих цепких лап, смотрите на ситуацию иначе, кусайте ее другим зубом и, кто знает, вдруг результаты превзойдут ожидания...

**2-1 балла.** Не так плохо, могло бы быть и хуже. Продолжайте чтение этой книги. Она повернет ваши мозги на 180 градусов.

**0 баллов.** Опять не хотите ни во что верить? И правильно.

**1. Поль Брэгг, автор книги «Чудо голодания» - известный диетолог. Упоминания о нём можно найти в самых авторитетных американских энциклопедиях. ЛОЖЬ**

Заслали американцы шпиона в СССР. Работает он себе в НИИ и собирает потихоньку секретную информацию. И тут НИИ посылают на картошку. Что это такое он не знает. Запрос сделал своим - те не могут ответить. Поспрашивал намеками - все только пугают. Тогда от безысходности пошел

шпион в партком и признался, что он резидент американской разведки. Председатель его взашей выгнал со словами: "И чего только не напридумывают, чтобы на картошку не ехать".

Какое отношение этот анекдот имеет к Полю Брэггу?  
Сейчас поймете.

Есть у американцев такое выражение: self-made man – «человек, который сделал себя сам». Так называют людей, которые разбогатели или достигли высокого положения в обществе не по наследству, а самостоятельно пробив себе дорогу в жизни. Так вот, Поль Брег именно тот человек, который сделал себя сам. Правда, сделал он себя довольно оригинальным способом – придумал себе биографию.

Как я уже писал, большинство из поклонников Брега обитает на <http://golodanie.su>. Но на этом же форуме встречаются и вполне адекватные люди, которые провели целое расследование биографии Поля Брэгга, обнаружив прелюбопытнейшие факты. Ниже я просто приведу выдержки из их обсуждения и ссылки, по которым вы сами сможете проверить достоверность приводимой ниже информации.

**Stuff:** В книге «Функциональное питание» Константина Монастырского, нашел следующие мысли по поводу Брэгга и Шелтона:

*«К моему удивлению, я впервые услышал о Поле Брэгге (Paul Bragg) и д-ре Шелтоне (Dr. Herbert Shelton) только в 1998 году в США от моих русско-язычных читателей и радиослушателей. Работая над книгой, я попытался найти на Интернетe и в справочниках какую-либо информацию о них, но безуспешно, за исключением нескольких малоизвестных Интернет сайтов, которые предлагали книги д-ра Шелтона, изданные между 1928 и 1968 годами. В самых авторитетных и полных американских энциклопедиях и справочниках вообще нет никаких упоминаний об этих мистических личностях, так хорошо известных в постсоветском пространстве.*

*...Уже после выхода первого издания этой книги один из читателей обратил мое внимание на Интернет-страницы [www.bragg.com](http://www.bragg.com), поддерживаемые дочерью Брэгга Патрицией. Из этого источника мне тоже не удалось почерпнуть много сведений о жизни г-на Брэгга, за исключением того, что факт его смерти умалчивается, что он был владельцем магазина здоровья и что он (вместе с дочерью) является соавтором нескольких книг, переизданных после его смерти. Одна из них называется The Bragg «Healthy Lifestyle» . Vital Living to 120 (Здоровый образ жизни по Брэггу до 120 лет). **Согласитесь, надо быть отчаянным оптимистом, чтобы учиться принципам здоровья и долголетия у автора, дата и факт смерти которого скрываются от читателей».***

**2. Поль Брэгг умер в возрасте 95 лет в результате несчастного случая, катаясь на серфинге. ЛОЖЬ**

**Alexei:** По последним данным Paul Bragg был сомнительным проповедником практики голодания, если не сказать жестче - шарлатаном. Умер он спустя полгода после случая с утоплением на Гавайях от сердечного приступа в возрасте 81 года, а не в 95 как многие думали.

**Sreda:** Поскольку нас не было рядом с Брэггом в момент его смерти, то верить чему-то стопроцентно мы не можем...

Я думаю, что кое-что, мы всё-таки можем. Вот тут <http://ru.wikipedia.org>, в статье о Брэгге говорится: "Дата рождения доподлинно неизвестна. Сам Брэгг утверждал, что родился в 1881 году в Виржинии в семье фермера. Однако по обнародованным в США документам Брэгг родился 6 февраля 1895 в г. Батесвил штат Индиана".

Там же следующая фраза: "Существует легенда, что он, занимаясь серфингом, утонул в возрасте 95 лет. В распространении данной легенды принял участие первый переводчик книг

Брэгга в СССР - С.Б. Шенкман. В частности он писал: "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.

Однако, согласно официальным документам, на момент смерти его возраст составлял 81 год. Брэгг умер в Южной береговой больнице Майями-Бич (штат Флорида) 7 декабря 1976 года. Официальная причина смерти - сердечный приступ после несчастного случая при катании на серфинге. (Свидетельство о смерти № 76-084611, подписано доктором медицины Seymour B. London)"

Кто хочет больше узнать о мифах и правде в жизни Брэгга может заглянуть вот по этой ссылке: <http://www.ahealedplanet.net/bragg.htm>

**3. Когда произвели посмертное вскрытие, то патологоанатомы констатировали, что сосуды и внутренние органы Брэгга находились в прекрасном состоянии, как у молодых людей. ЛОЖЬ**

**Никский:** Офигеть, мне как то раньше даже в голову не приходило проверить такие факты в Интернете... Значит, умер вовсе не в 95 лет а в 81 от сердечного приступа, и вовсе не катаясь на доске, а в больнице... Да меркнут его заслуги..... возьмите того же Джорджа буша старшего - ему 86 лет и он еще прыгает с парашютом!

Посмотрел его видео, капец, как же мне он Малахова напомнил..... ну просто близнецы братья..... И выглядит он к стати на свой возраст не больше не меньше, и совсем не аскетично..... глядя на его животик никогда не скажешь что этот человек придерживался голодания как он сам это расписывает у себя в книжках..... Да что там, на Гавайях где я сейчас живу средний уровень продолжительности жизни 82 года - т.е. он даже получается даже не протянул до среднего уровня жизни..... В последние годы жизни выглядел достаточно хреновастенько - думаю про то, что органы у него были как у 20 летнего юноши я уже не поверю.....Блин еще один миф рухнул..... Ну и ладно все же сколько народу он своими книгами зажег.....

**4. Брэгг в молодости был болезненным, но с помощью голодания победил все свои болезни и стал абсолютно здоров. ЛОЖЬ**

**Илья:** Кроме того, и Брэгг, и Шелтон были слабого здоровья с детства. Неизвестно как и сколько они бы прожили если бы образ жизни был другой. У меня немало примеров обычных людей, мрущих и в 40-50-60, так что - можно сделать вывод?

**Никский:** Илья вы продолжаете удивлять - Брэгг в юности публиковал объявления в газетах - предлагая за деньги посоревноваться с ним в борьбе на руках - Брэгг всегда был отменного здоровья человек - свои болезни он придумал, как и свою виртуальную сестру, ее болезни, историю своей жизни, и пр... - ну в начале обсуждения это уже все обсуждалось и ссылки давались - что еще раз ворошить.

**5. Поль Брэгг был диетологом олимпийской сборной США. ЛОЖЬ**

**\_vr\_:** А вы уверены, что мы в Интернете только с фактами имеем дело?

**Никский:** К большому сожалению, проверив перекрестно несколько заслуживающих внимания источников, прихожу к выводу что да... Сертификаты рождения, сертификаты учебы, службы в армии - такие вещи не вызывают сомнения. Зашел на его сайт - там нигде нет информации о его рождении - мол кто знает тот знает, а кто не знает пусть в своем незнании и прибывает.

Более того, родственница, которая выдает себя за дочку Поль Брэгга, на самом деле дочерью не является... Просто ей это выгодно как "продолжательнице" - так к ее персоне будет больше

интереса (детских фотографий ее с "отцом в фотоальбоме нет" а сразу начинаются в возрасте за двадцать - да и фото такие - никогда отец с дочерью так фотографироваться не будет...) Ну и под конец всего, ни сам Поль Брэгг ни его "дочка" не вызывают чувство восхищения своим молодежьим видом. Они выглядят как среднестатистические люди своего возраста. Я расстроен..... одним мифом стало меньше.....

**\_vr\_:** Этому радоваться надо.

**Никский:** Так чему радоваться - что чем больше живешь, тем больше убеждаешься, что все вокруг построено на обмане? Брэгг приписал себе 14 лет (легко производить впечатление на людей когда тебе 35, а ты говоришь, что 50).

- Выдумал свои болезни, от которых он излечился.
- Придумал никогда не существовавшую сестру с её не существующими болезнями.
- Придумал, что он воевал в 1 мировую войну.
- Придумал, что был диетологом олимпийской сборной.
- Придумал большинство своих голоданий (чего только стоит его рассказ, как из него вышла унция ртути)
- По его виду вообще не скажешь, что этот человек регулярно голодал.
- Я в его возрасте на пляже вижу гораздо более бодрых стариков. Достаточно сходить в ближайший парк.
- По продолжительности жизни не дотянул до среднестатистической на Гавайях 82 года (он умер в 81 год)
- Умер от заболевания сердца в больнице, а не катаясь на доске.
- Придумал, что он занимался растяжками (у него есть книга про растяжки) - на видео видно, что его гибкость не отличается от обывательской.
- Даже имя отца и то придумал!

Так что, как видите, с практикой голодания никаких противоречий нет, всё сходится. Да, правда еще остались Шелтон и Малахов.

**Stuff:** С Брегом все понятно, а про Шелтона непонятки... Да и в 90 лет как-то не солидно 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.

О том, как между собой сочетаются разные продукты, люди задумывались давно. О сочетаемости продуктов писал знаменитый Авиценна, о важности правильного сочетания видов пищи говорится в знаменитом источнике тибетской медицины «Чжуд-ши».

Основоположником этой теории питания в XX веке на Западе стал Герберт Шелтон, посвятивший 40 лет изучению диетологии и ортотрофии (науки о правильном питании). «Библия» раздельного питания знаменитая книга «Правильные сочетания пищевых продуктов» вышла в свет 10 июля 1928 года и с тех пор пользуется среди идиотов огромной популярностью.

Суть теории раздельного питания - в правильном сочетании продуктов. По мнению Шелтона, обычное питание, когда человек ест несочетаемые продукты, приводит к тому, что продукты эти не могут быть нормально переварены и усвоены организмом. Потому что для каждого вида пищи требуются пищеварительные соки своего состава и специфические условия переваривания.

Вся следующая глава будет посвящена выдающемуся в своем роде доктору **Герберту Шелтону** и его **теории раздельного питания**. А пока я предлагаю вам проверить себя, ответив на вопросы теста.

**ТЕСТ: «НАСКОЛЬКО ВЕРНА ТЕОРИЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ?»**

№	ВОПРОС	ИСТИНА	ЛОЖЬ
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.		
2	Употребление продуктов разной природы ведет к гниению и брожению в желудке.		
3	Люди страдают не от пищевой аллергии, а от плохо переваренной и не полностью усвоенной пищи.		
4	Применяя теорию раздельного питания можно нормализовать работу пищеварения, избавиться от болезней и похудеть.		
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.		
	<b>Общая оценка:</b>		

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

Результаты теста в следующей главе.