

**БЕРНАР МАКФАДДЕН**  
*отец современной физической  
культуры и бодибилдинга*

**ФЕЛИКС ОСВАЛЬД**  
*доктор медицины*

**ГОЛОДАНИЕ,  
ВОДОЛЕЧЕНИЕ  
И  
УПРАЖНЕНИЯ  
МАКФАДДЕНА**

*чудесные средства Природы  
для лечения всех  
хронических и острых  
болезней*

16+

Бернар Макфадден – создатель современного  
культуризма и ярый сторонник здорового питания

Бернар Макфадден

**Голодание, водолечение и  
упражнения Макфаддена**

«Автор»

2022

## **Макфадден Б.**

Голодание, водолечение и упражнения Макфаддена /  
Б. Макфадден — «Автор», 2022 — (Бернар Макфадден –  
создатель современного культуризма и ярый сторонник здорового  
питания)

Если вы любите жизнь, если жизнь ваших близких имеет ценность, начинайте освобождать себя и свое тело от ужасного врага – ЛЕКАРСТВ. Все наши болезни и боли – по форме, разнообразию и степени развития – могут быть излечены тремя природными средствами: голоданием, охлаждением и упражнениями. Применение этих средств не сопровождается неприятными последствиями. Они не развивают болезненного стремления к повторению приема лекарства. Прочтите эту книгу! Действуйте в соответствии с описанными предложениями. Обеспечьте себе здоровье со всей его радостью. Будьте мужчиной – совершенным, превосходным. Или женщиной – красивой и сильной. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Макфадден Б., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Предисловие	7
Часть 1. Голодание	9
Глава I. Физиологические данные	9
Глава II. План одного приема пищи в день	11
Глава III. Пищевые ограничения	16
Глава IV. Длительные голодания	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Бернар Макфадден

## Голодание, водолечение и упражнения Макфаддена

*Здоровье, которое одурманивает своей силой и интенсивность, находится в пределах досягаемости для всех, кто готов рассуждать самостоятельно и развивать активность мышц, ума и тела, без которой не может быть здоровья, ибо застой всегда означает болезнь и смерть.*

*Деятельность – это закон жизни. Машина, сделанная из лучшей стали, заржавеет и сгниет, если ее не использовать, а человеческое тело не прочнее стали.*

*Тем, чьи души раздираются печалью и болью, тем, чьи дни и ночи обременены тупым отчаянием физической слабости и болезни, с уважением посвящается эта книга.*

*Да будет она светом, который ведет этих несчастных больных людей в пристань совершенного здоровья, прекрасного, превосходного – таково пожелание авторов.*

*Бодрствующий!*

*Открой свои глаза.*

*Очистите свой мозг.*

*Причина!*

*Причина ясна!*

*Враг у твоей двери.*

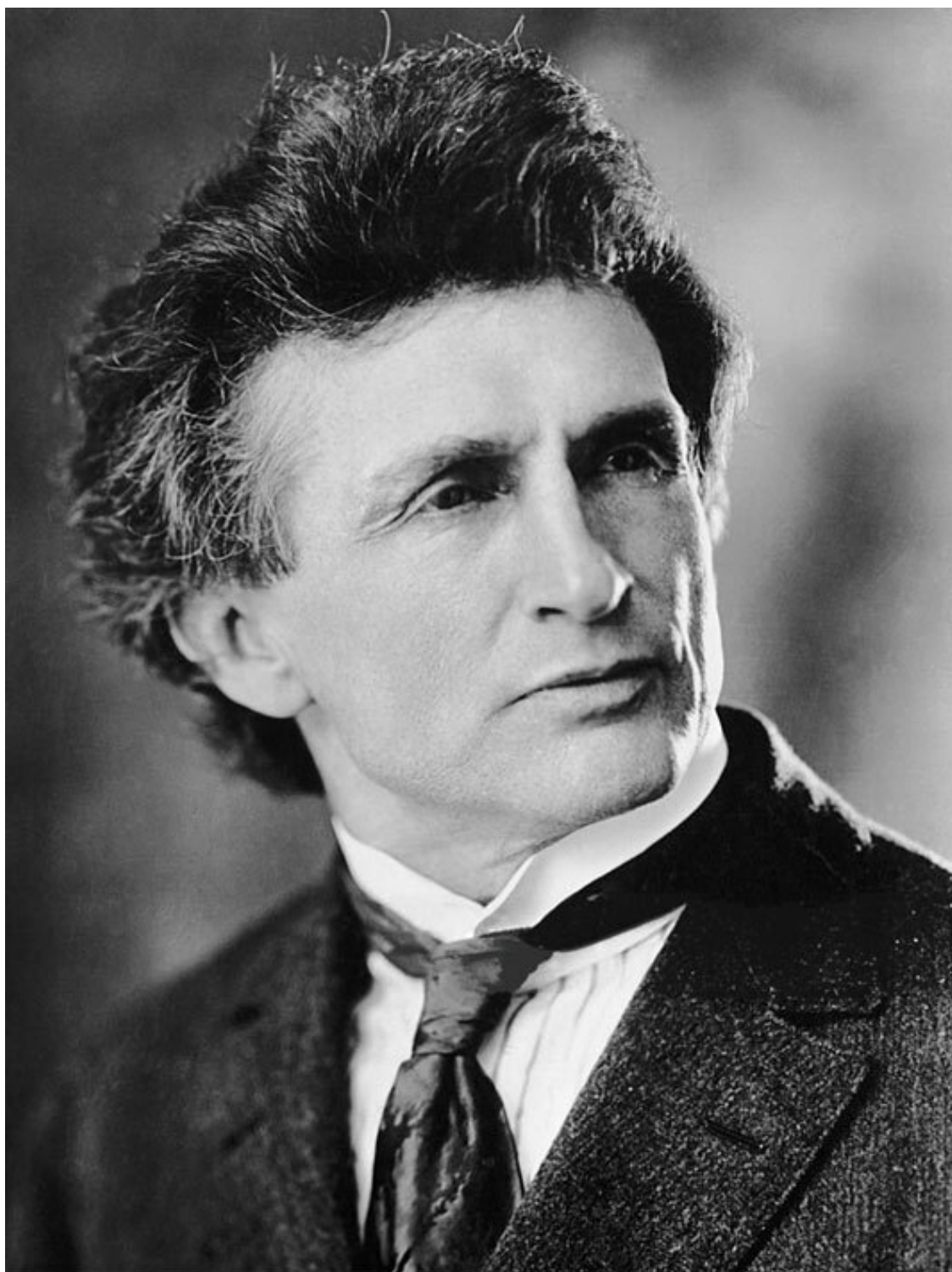
*Он уже вошел почти в каждый дом!*

*Он и у вас дома?*

*Вы боретесь за жизнь, пока он медленно «душит» вас своей «хваткой яда»?*

*Ваши сыновья, ваши дочери, ваш отец или ваша мать сражаются с этим страшным врагом?*

*Если вы любите жизнь, если жизнь ваших близких имеет ценность, немедленно начинайте освобождать себя и свой дом от этого ужасного врага – **ЛЕКАРСТВ**.*



*Bernarr Macfadden*

## Предисловие

Великие истины Природы готовы для вас, читатель. Готовы ли вы к ним?

Свободны ли вы от предубеждений и готовы ли вы читать и рассуждать, не принимая во внимание мнение так называемых авторитетов? Для свободного и разумного человека нет авторитета выше его собственной разумной силы.

Если вы свободны от рабства предрассудков, эта книга даст вам пищу для размышлений. Она научит вас, что слабость есть преступление, что она является результатом простых, легко устранимых причин, что если ваше тело слабо или больно, то нет ни малейшего оправдания тому, чтобы оставаться таким, что здоровье и сила в высокой степени является естественным наследием мужчины и женщины. И если это превосходное состояние отсутствует, то эта книга кратко и ясно вам предоставит знания, необходимые для его приобретения.

Откажись быть инвалидом, читатель!

Откажитесь быть физическим ничтожеством!

Вы зависите от лекарств? Этот ужас Горгоны, который истязает больше человеческих жизней – превращая их в страдания, слабость и смерть – чем все вместе взятые жестокости и варварства прошлых веков.

Лекарства! Лекарства! Боже мой, неужели это преступление века никогда не закончится?

Лекарства никогда не лечили и никогда не будут лечить болезни. Тело излечивает себя само, если оно получит возможность, но когда ядовитые лекарства всегда под рукой, и авторитеты стоят на их стороне, я знаю, что трудно отказаться. Но, друзья, укрепите свой разум и боритесь за свободу. Вы должны быть мысленно свободны от лекарственного бреда, прежде чем вы сможете быть физически свободны.

Много лет назад, когда мою собственную душу разрывала мучительная вера в то, что здоровье полностью развитого человека никогда не будет моим, я попробовал лекарства. Были проглочены тошнотворные и отвратительные пилюли, порошки и жидкости. Невозможно описать боль моего разочарования, по мере того, как я безрезультатно пробовал лекарство за лекарством. Если я доживу до тысячи лет, в *моей* жизни не может быть другого опыта, который запечатлелся бы в моем мозгу так ярко, как этот.

И когда наконец пришла свобода – когда мне одна за другой открылись истины Природы, меня охватила великая радость.

Ведь я был свободен!

Бесплатно, друзья! Свободный от боли, свободный от страданий, свободен от слабости.

Подумай об этом!! Свобода, столь же славная, как самый счастливый момент жизни!

И с этой свободой пришло сильное желание, чтобы другие разделили мою свободу, и лекарства – этот вздор и заблуждение, которое истощает ваши силы, в то время как они претендуют на исцеление – найдут во мне врага на всю жизнь. Пока у меня есть сила думать, пока у меня есть сила произнести звук, мой голос, мое перо, вся моя энергия будет потрачена на борьбу и разоблачение ужасных преступлений современного человечества, совершаемых лекарствами.

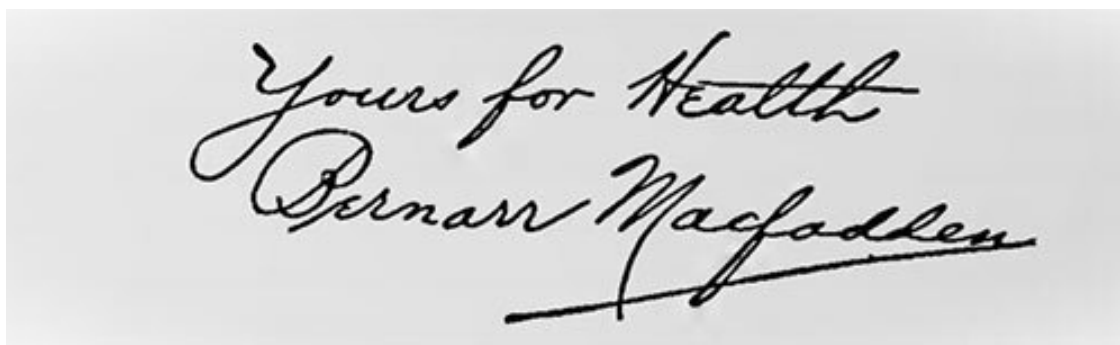
Прочтите эту книгу!!

Действуйте в соответствии с предложениями, описанными в ней. Обеспечьте себе здоровье со всей его радостью.

Будьте мужчиной – совершенным, превосходным.

Или женщиной – красивой и сильной.

И помоги мне в этой славной работе по искоренению проклятия слабости и болезни, а также лекарств, которые часто вызывают это неестественное состояние.



*Yours for Health  
Bernard Macfadden*

## Часть 1. Голодание

### Глава I. Физиологические данные

«Что нам делать, чтобы спастись?» – это вопрос, на который с физической точки зрения можно ответить менее чем десятью словами: «Учитесь понимать язык своих гигиенических инстинктов». Для того, кто умеет это делать, наука о здоровье не является книгой за семью печатями.

«И позвольте мне заверить вас размеренными словами, полными убеждения, что длинная серия случаев, протекающая в течение семнадцати лет наблюдения, была линией доказательств, строка за строкой, самодостаточности Природы, чтобы исправлять приступы болезни, независимо от того, что это за болезнь или насколько серьезен ее характер», – писал Э. Х. Дьюи, доктор медицины.

Каждый живой организм представляет собой саморегулирующийся аппарат. Наша нервная система выполняет свои функции комбинацией сигналов тревоги, которые извещают нас о бесконечном разнообразии внешних опасностей и внутренних потребностей, на языке, который имеет отчетливое выражение для каждой потребности наших органов пищеварения и дыхания, для каждого расстройства наших тканей, сухожилий и мышц, для каждой необходимой реакции против влияния ненормальных обстоятельств. Наша кожа протестует против вредных степеней жары или холода, наши легкие – против атмосферных примесей, наши глаза – против вторжения малейшего насекомого. Человеческое тело – это дом, который очищает свои покои и топит свои печи, открывает и закрывает окна через определенные промежутки времени, изгоняет недобросовестных нарушителей и быстро информирует своего жильца о каждой внешней опасности и внутренних беспорядках.

Если бы не извращающее влияние пагубных санитарных суеверий, мы бы не рисковали ни принять яд за пищу, ни заменить естественные стимуляторы неестественными. Нам никогда не пришло бы в голову, что больных нужно заставлять глотать сильнодействующие лекарства, что все наши «болезни и боли, по форме, разнообразию и степени не поддающиеся описанию» могут быть излечены тремя природными средствами: упражнениями, голоданием и охлаждением.

Применение этих средств не сопровождается неприятными последствиями. Оно не развивает болезненного стремления к повторению рецепта в постоянно возрастающих дозах.

Сравните эффекты упражнений на свежем воздухе с эффектами горьких настоев доктора Квака, как характерных примеров нормального и ненормального тонизирующего действия. Оба рецепта имеют тенденцию стимулировать аппетит. Но как? И за счет чего? На вкус здорового ребенка алкоголь почти так же отвратителен, как едкая сулема – протест Природы против зарождающейся вредной для здоровья привычки. Инстинкт не поддается первому игнорированию его призывов: тошнота, колики, нервные головные боли и желудочные спазмы – снова и снова предупреждают новичка. Но мы повторяем дозу, и Природа, верная своему высшему закону сохранения существования любой ценой и понимая безнадежность опасной для жизни борьбы, наконец выбирает альтернативу смягчения зла, от которого у нее нет лекарства, и приспособливается к ненормальному состоянию. «Тело пьяницы, – говорит реформатор медицины – становится ядовитой машиной, спиртовой машиной, выполняющей свои жизненные функции только под влиянием определенного раздражителя. И только тогда противоестественная привычка порождает ту жажду, которую алкоголик начинает ошибочно принимать за побуждение здорового аппетита – влечение, каждое удовлетворение которого делается все более непо-

мерным, так как мало-помалу пресыщенный организм перестает реагировать на шпоры и ядовитому рабу приходится прибегать к более сильным стимуляторам.

И притом за каждым возбуждением ослабевающих жизненных энергий следует изнурительная реакция. Кишечник не работает, нежелание к физическим и умственным усилиям превращает работу в наказание. «Приятный и бодрящий тоник» превратился в омрачающие душу туманы похмелья. В результате эксперимента клиент доктора Квака чувствует себя хуже, чем раньше, настолько, насколько неестественный стимулятор еще больше истощил его небольшой резервный фонд жизненной силы. С другой стороны, преимущества лечения движением не провозглашаются барабанными методами доктора Квака и компании, а они могут обойтись без таких одобрений. Спорт на открытом воздухе так же безошибочно отвечает инстинктам здорового ребенка, как полезная пища и чистый воздух. Упражнения создают затраты энергии, которые должны быть заменены стимуляцией функций каждого органа, устраняются изношенные ткани, сердце бьется сильнее и быстрее, легкие, печень и почки реагируют на движения, весь организм работает как машина при повышении давления пара. Этот же полезный, быстрый и безвредный тоник воздействует на кишечник и проблема стимуляции пищеварения решается без риска неприятных последствий. Никакая пагубная привычка не привязалась к пациенту, никакое резкое подавление симптомов не сделало лекарство хуже зла. Расстройство лечится устранением его причины. И все эти преимущества можно приписать лечебному голоданию. «Уберите пищу из желудка больного человека и вы начнете морить голодом не больного, а болезнь», – писал *доктор медицины Э. Г. Дьюи*.

«Принцип, по которому действует лечение голоданием и с ним согласны все физиологи – легко объяснить и понять. Мы знаем, что в животной жизни закон Природы состоит в том, чтобы в первую очередь отбрасывалась слабая, изношенная и наименее оживленная материя. Мы видим это на кутикуле, ногтях, волосах и у змеи, сбрасывающей свою старую кожу. Теперь при голодании или воздержании от приема пищи, этот процесс элиминации происходит гораздо быстрее, чем обычно и жизненная сила, которая в противном случае была бы израсходована на переваривание принятой пищи, теперь изгоняет из организма все болезнетворные вещества, которые она может содержать. Это прекрасная идея в отношении лечения голоданием: всякий раз, когда пропускается прием пищи, таким образом тело очищается от своей болезни, и это становится очевидным в последующем изменении, как в отношении телесного чувства, так и в отношении жизненной силы. «Это доказывает и тот факт, что во время эпидемий те, кто были вынуждены жить впроголодь, избавлялись от хвори, в то время как хорошо питавшиеся люди были вырезаны безжалостной болезнью», – отмечал *доктор медицины Джоэл Шоу*.

## Глава II. План одного приема пищи в день

Прогресс культуры часто напоминает волнообразный подъем прилива, а не неуклонное продвижение речного течения. Зыбкие волны вздымаются капризными водоворотами и на какое-то время даже могут казаться отступающими. Научные постулаты, знакомые философам языческой древности, были утеряны из виду в ночь Средневековья, а на заре современной цивилизации их можно рассматривать с сомнением или принимать как новые открытия.

Истинная теория солнечной системы, например, была известна ученикам Пифагора, но через тысячу лет она была забыта почти так же бесследно, как и существование потерянной Атлантиды. За много веков до рождения Людвига Яна греки признали истину, что в густонаселенных странах недостаток видов спорта с использованием деревянных инструментов должен компенсироваться гимнастическими тренировками и соревновательной атлетикой. За две тысячи лет до Диона Льюиса были лекари на свежем воздухе, и в период расцвета греческой и римской цивилизаций моногамия не была и вполнину так твердо установлена, как правило, согласно которому человек, любящий здоровье, должен довольствоваться одним приемом пищи в день и он никогда не принимал пищу, пока у него не будет свободного времени, чтобы переварить пищу, *т. е.* не раньше, чем дневная работа будет полностью сделана.

На протяжении более тысячи лет один прием пищи был установленным правилом среди цивилизованных народов, населявших прибрежные земли Средиземноморья. Вечерняя трапеза – назовем ее ужином или обедом – была своего рода домашним праздником, наградой за дневной труд, наслаждением, которое ни бедные, ни богатые не омрачали преждевременным удовлетворением своего аппетита. Заботы были отложены в сторону перед тем, как семья и их гости собрались в зале для ужина. У состоятельных людей были лежаки с откидной спинкой, а их десерты включали в себя много всего, кроме инжира из Аттики. Они угощали своих гостей духами, музыкой и танцами. Афиней описывает такое собрание людей, оживленное музыкальными конкурсами и шоу жонглеров. У всех, кроме самых бедных, был по крайней мере менестрель, который обменивал комические песенки на полную корзину холодного обеда. Подобные развлечения должны были способствовать пищеварению и не давать гулякам спать в течение двухчасового интервала между окончанием трапезы и заходом солнца, хотя один только аппетит обычно гарантировал усвоение приличного количества еды. Обед в виде полуденного приема пищи был неизвестен, а на завтрак считалось достаточным потребление сухаря или куска хлебной корочки, чтобы противодействовать кислотности желудка.

Были исключения, но к ним относились терпимо, как мы должны терпеть спортсмена, который не может дожидаться законных выходных и наслаждается периодами отдыха в середине недели или каникулами до начала лета. «Осквернением аппетита» называли римляне привычку есть между приемами пищи, а Гай Светоний среди недостатков императора Авла Вителлия упоминает «склонность к обжорству в ранние утренние часы» – время суток, которое должно было оставаться посвященным труду или учебе. Как правило, вероятно, девять из десяти хорошо образованных греков и шесть из десяти римлян не считали двадцать два часа слишком длинным интервалом между приемами пищи, которые вместе с застольными разговорами и другими паузами длились более полутора часов.

«Они, вероятно, были спортсменами, – заметил критик лекции о римских обычаях, – но как насчет женщин и особ хрупкого телосложения? Не рискнули ли бы они упасть в обморок от голода, пробуя полное воздержание от приема пищи, в этом крайнем смысле этого слова, в течение всего дня?»

В ответ на такие вопросы лектор должен был добавить несколько слов о питании и влиянии привычки. Маленького ребенка, согласно опытам доктора Пейджа, можно научить пить и днем и ночью, или довольствоваться тем, что его успокаивают примерно раз в три часа.

Маленькие завсегдатаи сотен ежедневных глотков будут ужасно выть при первой же попытке ограничить их семьюдесятью пятью, но через месяц или два настолько привыкнут к десяти кормлениям, что придется уговаривать их принять дюжину.

И в течение нескольких лет процесс снижения веса можно легко довести до среднего приема пищи в день. Бейкер-паша (сэр Сэмюэл Бейкер) убедился в этом, изучая повадки абиссинских охотников. Подростки двенадцати лет присоединяются к охотничьим экспедициям своего племени и считают, что им повезло, если котел можно довести до кипения, чтобы приготовить хороший ужин. В покое крааля они могли поддаться искушению обеда в полдень, но когда дичи мало, они думали о том, чтобы вернуться в одеяло ночью и попытаться вздремнуть, чтобы забыть о разочаровании дня, надеясь на удачу на завтра. «*Qui dort dine*», – говорят французы, «кто спит, тот пирует». Хороший ночной отдых на бодрящем ночном воздухе абиссинских плоскогорий поддержит силы даже при чередовании дневных приемов пищи. Ежедневного застолья настолько достаточно, что активная молодежь побоялась бы навредить себе, перезагружая желудок до конца следующего дня. Учитывая перспективу гонок вверх и вниз по склону на время и соревнование спортивных товарищей, предложение даже скромного утреннего обеда, вероятно, вызовет раздражение их санитарной совести.

С другой стороны, подданные двух кайзеров сочли бы недовольством – ограничение трехразового приема пищи. Во всей Германии и северной Австрии четырехчасовая пауза между приемами пищи считается удручающе долгой, хотя некоторые сорта *колбасы* способны сопротивляться ассимиляционному аппарату неоперенных двуногих по меньшей мере на полдня.

У мастера Карла Шульце нет спрингбоков (примечание переводчика: антилопа-прыгун), на которых можно было бы охотиться, душная атмосфера его гимназии не способствует пищеварению, однако Карл настаивает на Frühstück (завтрак) в шесть утра, Zweites Frühstück («второй завтрак») девять, Mittagsmahl (обед) в полдень, Vesperbrot (вечерний обед) в половине третьего и Abendessen (ужин) в 18:00

Незадолго до того, как уйти со сцены своих гастрономических подвигов, венские бургеры часто добавляют на ночь стакан пива, крендельки и еще колбасу, «ради желудка». «Несмотря на желудок» может показаться более правильным, но это не так. Месячной практики было бы достаточно, чтобы дополнить ужасный груз потребления – полуночным приемом пищи. Это может сократить жизнь обжоры вдвое, но с наступлением полудня и ночи его желудок или язвенный сосуд, сохраняющий это название, прервет кошмарный цирк, чтобы потребовать свои привилегии, а разочарование приведет к приступам бессонницы и тоске по пикникам лучшего будущего.

То же самое и с избытком жидкости. Солодовый экстракт Хофф рекламировался как панацея, пока даже аскеты не покупали бутылку в определенное время года, скажем, по кварте (примечание переводчика: 0,94 килограмма) в квартал и на этих условиях умудрялись идти на компромисс со стимулирующей привычкой. После окончания второго месяца они могли время от времени испытывать смутную тоску по офису агентства Хофф, но в целом вполне обходились и половиной напитка. В Мюнхене любители почти идентичных напитков нервничают, если деловые обстоятельства вынуждают их на несколько минут отложить поездку в Бир-Келлер. Они звонят трижды в день, а после ужина спешат в клуб, что дает им повод жрать до полуночи. «Смотри, я чувствую пустоту, – замечал один из этих далеко зашедших, когда воскресный экскурсионный пароход строго вовремя не достиг своего причала. Более того, врач из Висконсина ручается за тот факт, что некоторые пивовары Милуоки позволяют своим работникам бесплатно получать двадцать пять литров лагера каждый рабочий день в году и что многие ветераны начинают беспокоиться, если они не могут посетить бесплатную закусную в хотя бы раз в тридцать минут. Привычка, по сути, становится «второй натурой» и пределы ее влияния, к лучшему или к худшему, так никогда и не были установлены. Вполне возможно,

что кревоугодники научились жадничать до еды в час и что св. Иероним в своем сирийском скиту действительно комфортно обходился трехразовым питанием, но следует признать, что старый римский план сочетает в себе преимущества, с которыми не так легко соперничать.

Подобно празднику в конце недели, он поддерживает энергию рабочего в надежде на соответствующее вознаграждение. Удовлетворение заслуженного аппетита – это нечто совершенно иное, чем вялое соблюдение общепринятого обычая или посещение предписанной трапезы, которую санитарная интуиция осуждает как обострение и без того тяжелого переедания. Двадцатидвухчасовое голодание делает хлеб и печеные яблоки более вкусными, чем могут сделать больному диспепсией все искусство трех ежедневных банкетов ресторана «Братья Провансаль».

Одно большое преимущество частого приема пищи основано на том факте, что чувство сытости не сразу дает о себе знать инстинкту гурмана и что интервал, предшествующий решительному ощущению сытости, мог быть использован для перегрузки пищеварительной системы. При одноразовом питании этот риск устранен или, по крайней мере, значительно уменьшен. После двадцатидвухчасового голодания почти невозможно с удовольствием съесть больше, чем организм может усвоить в течение ночи и дня.

Римский обычай также избавил от болезни, которая превратила тысячи мальчишек-пахарей в бродяг и довела до самоубийства не одного больного диспепсией, а именно: страдания от тяжелой работы сразу после полноценного обеда. «Я не возражал против того, чтобы меня разбудили до рассвета, чтобы покормить коров», – говорит сельский корреспондент газеты *Chautauquan*. «Я мог выдержать колку дров в ливень и рытье канав в морозящий дождь, но если старик заставлял меня выйти из снесты под навесом тенистого дерева, чтобы начать пахать под палящим солнцем, я чувствовал то, что можно выразить лишь кратко своим впечатлением, что переход от вигвамов к современным фермам был ошибкой, если достижение счастья имеет хоть какое-то отношение к целям цивилизации».

И эти протесты инстинкта действительно имеют под собой основания. Дело не только в том, что процесс пищеварения таким образом прерывается, не только в том, что тело не черпает силы из инертной массы съеденного, но и в том, что пищевая масса, подвергаясь гнилоственному, а не пептическому разложению, портит жидкости того организма, для питания которого она предназначалась, раздражает чувствительные оболочки желудка и постепенно снижает активность всего пищеварительного аппарата.

«*Plenus rener non studet libenter*», – гласила латинская поговорка – «наполненный желудок ненавидит учебу» и сразу же после обеда умственные усилия столь же неуместны, как и тяжелый телесный труд. Ни одна другая гигиеническая ошибка, даже заблуждение о стимуляторах, не сделала так много для того, чтобы наше поколение стало поколением людей, страдающих расстройством желудка. Работа мозга мешает пищеварению, как шум и движение мешают сну. Отсюда землистый цвет лица, ввалившиеся глаза и усталая походка тысяч городских клерков, ученых, адвокатов, газетных писак и даже врачей. Отсюда желудочные муки бедных, переутомленных учителей, которые (в отличие от более счастливых служителей общества) не могут отлынивать от работы, а вынуждены урывками обедать в короткий промежуток тяжелейшей умственной работы.

План ужин-ужин избавил бы от всех этих страданий. Полдень можно было посвятить купанию, получасовой беседе в тени и труженик возвращался к работе уже отдохнувшим. Этот контраст, когда-то известный из практического опыта, предотвратил бы искушение вернуться к антисанитарному плану приема пищи. Мальчиков в раннем подростковом возрасте можно научить считать прием пищи между ужинами нарушением законов Природы о здоровье. Доктор Дж. Х. Линкольн из графства Гамильтон, штат Теннесси, обучал своих детей рациональной диетологии до тех пор, пока не научился доверять им не прерывать свое полуденное воздер-

жание от приема пищи ради лакомых кусочков. «Это позор!» – говорил он – «мысль о том, что хочется есть до того, будет закончен как рабочий день!»

Вечерние посетители также избегают риска солнечных ударов. «Инсульты от избытка» были бы гораздо более подходящим названием для привязанности, почти неизвестной в Испанской Америке, где богатые и бедные приостанавливают работу в разгар полудня. Саморегулирующаяся тенденция нашего организма может выдержать температуру 105 градусов по Фаренгейту (примечание переводчика: 40,5 градусов по Цельсию) в тени, он может сопротивляться дополнительному недовольству излишней одеждой, но уступает сочетанию солнечного тепла, душных галантереи и перегретых, жирных готовых блюд. Приступ солнечного удара на самом деле вызывается тем, что врачи называют «заразным процессом изменения крови» – проще говоря, начинается брожение соков живого тела. У организма есть собственные способы противодействия этому риску, но может напрасно пытаться применить их, когда его энергия отвлекается на задачу компроматации безрассудного излишества. Кто не замечал телесной и умственной бодрости, облегчающей всякую работу в ранние утренние часы? Это происходит лишь отчасти из-за разницы температур, так как работающие в помещении тоже ощущают ее преимущества и было бы ошибкой полагать, что бодрящий эффект хорошего ночного отдыха ограничивается ранним утром. По крайней мере, половина утренней энергии связана с тем, что освобождение от задачи пищеварения делает резервные запасы жизненной энергии доступными для другой работы. Первый прием пищи лишает этого преимущества и если отложить завтрак, можно наслаждаться бодростью раннего утра весь день.

«Мое тело весь лоб», – сказал голый индеец, когда кавказец, его спутник по охоте, удивился, что он не дрожит в метель. А день голодающего – это всегда утро.

Если вы не можете принять план с одним приемом пищи сразу, то по крайней мере, избегайте завтрака. Вот как доктор Дьюи описывает свое первое утро без завтрака:

«До полудня я испытал такое возвышенное ментальное веселье, такую энергию души и тела, такое чувство физической легкости, какого я не знал с тех пор, как был молодым человеком в более позднем подростковом возрасте. Когда наступил час обеда, я получил дополнительное удовольствие, которое было новым опытом и я вышел из-за стола с таким сытым желудком, что не было необходимости опасаться приступа слабости во второй половине дня. Нет естественного голода утром после ночи спокойного сна, потому что не было такой степени разрушения клеток, чтобы создать потребность в еде в обычный час американского завтрака. Сон не является процессом, вызывающим чувство голода. Подтверждением этого утверждения и причин, лежащих в его основе, является опыт тысяч людей, которые отказались от утренней еды и за короткое время утратили всякий намек на потребность в ней. Этого не могло бы быть, если бы была необходимость, ибо Природа властна, требовательна и не исключено, что она позволит привыкнуть к меньшему количеству пищи, чем ей требуется для сохранения ее физиологического равновесия. Она легко позволяет вам пропустить тот прием пищи, который вам не нужен так скоро после освежающего сна и который вы всегда едите по привычке, но позже она призывает вас к ответу, если вы дадите меньше, чем она требует.

Теперь вы должны отменить свой завтрак и не смейте снова есть без острого голода, этот голод может возникнуть у вас, если вы дождетесь его, даже сидя в кресле или лежа в постели и он будет для пищи настолько питательным, насколько того требует тяжело работающий дровосек. Что должно быть съедено при каждом приеме пищи, будет законом, который должен определить каждый. Никакая пища не является хорошей или здоровой, а потому типичной, без особого спроса на нее. Острый голод, максимальное наслаждение пищей, тщательно пережеванной, творческое состояние ума во время пищеварения – вот легко приобретаемые условия устойчивого здоровья.

Но как неожиданно для меня это открытие! Откажитесь от завтрака и вы будете голодны к ужину! И так голодны, что вы забудете съесть порцию печени трески! И ужин так понравится

и вы чувствуете себя намного лучше после него, что решаете вообще отказаться от других приемов пищи в течение дня! Как просто! Только воздерживаться от приемов пищи, неважно, стоит ли это делать целый день, целую неделю или целый месяц, и с абсолютной безопасностью, почему, разве вы не помните, как энергично будут работать органы пищеварения с остро смакованной пищей после долгого голодания из-за лихорадки? Насколько же большего можно ожидать от голоданий, которые не должны быть налогом на жизненную силу? Безопасно ли это? Да, вне всякого сомнения. Как только желудок и другие органы пищеварения избавятся от разлагающихся, непрошенных блюд, которые все еще являются налогом на жизненные силы.

Аппетит всегда будет приходить там, где смерть не неизбежна, не в меньшей степени в обычных условиях плохого здоровья, чем в случаях острой болезни, а голодание является самым быстрым, самым действенным и самым безотказным из всех средств, когда-либо придуманных для вызывания естественного голода. Острый голод, только голод, дает понять индивидуальную потребность в пище».

### Глава III. Пищевые ограничения

«Голодание», на языке средневековых церковников, вообще подразумевал запрет на особые виды пищи и в этом смысле слова почти каждое вероучение древности и современности предписывает периоды полного воздержания от приема пищи. Рамадан, или постный сезон мусульман, должен соблюдаться в течение двух месяцев, хотя приверженцы Корана позволяют путешественникам и *занятым* рабочим сокращать этот срок, удлиняя список запрещенных блюд. Преемники Джо Смита запрещают алкогольные стимуляторы всем, кроме инвалидов, а Зороастр запрещает вино и «сома-сок» – вероятно, какой-то опиат – тем, кто может достать более полезные тонизирующие средства.

Пифагорейцы пошли еще дальше и вообще наложили табу на вино. Строгие последователи секты (чья «философия» во всех смыслах была религией) также воздерживались от мясной пищи и, по некоторым так и не вполне объяснимым причинам, от бобов. Питер Бейль предположил некоторое образное значение этого принципа – бобы разных цветов использовались для политических бюллетеней, но Плиний ясно заявляет, что простое прикосновение к растению считалось осквернением и что в войне против Сибариса отряд ортодоксальных пифагорейцев позволил себе быть разорванным на куски, а не искать спасения на бобовом поле.

Это учение не могло бы процветать в Бостоне, хотя его апостол пользовался репутацией божества Гермеса Трисмегиста – непревзойденного мастера мудрости и предполагалось, что он проник на Олимп через какие-то врата, закрытые для смертных с обычным интеллектом.

И буддисты, и брахманы предписывают полное воздержание от мясной пищи, и сэр Уильям Джонс свидетельствует о том, что голодающие индусы «отказались спасти свои жизни, жертвуя жизнями своих бессловесных собратьев».

Во всех этих случаях запрет имел моральное значение. Вино затуманивает разум, который должен стремиться обрести проблески более яркого мира. Мясная пища возбуждает животные страсти и, безусловно, возбуждает воинственность. Рацион из бычьей говядины наделил наших североамериканских краснокожих индейцев свирепостью плотоядных зверей, в то время как их сородичи из Южной Мексики, питающиеся бананами, столь же миролюбивы, как индусы.

Но большое количество пищевых ограничений может быть рекомендовано с чисто физической точки зрения. Алкоголь – это яд для печени и он так явно усугубляет вред многих болезней, что его жертвы едва ли имеют право жаловаться на хронические расстройства. Их недуги увековечены хронической провокацией причины (потребление алкоголя) и они не вызывают сочувствия у людей, полностью воздерживающихся от пищи, так же, как трихинеллез может вызвать страх у евреев-пожирателей свинины.

Пьяницы, правда, ссылаются на свою «готовность исправиться, если бы плоть не была сильнее духа». Проповедники воздержания от приема пищи рассуждают об опасностях мирских искушений и эгоистичных потворств или о похотях невоспитанных сердец, как будто наши естественные аппетиты искушают нас к гибели. Однако у этого стимулирующего порока нашлись ученые защитники. Последователи Парацельса поклонялись пожирающему людей огню, как священному пламени. Для тысяч честных искателей истины – разногласия врачей заставляют сомневаться в том, является ли алкоголь другом или врагом, тоником, дающим здоровье или смертельным ядом. Разве эта неуверенность не является доказательством того, что Природа не смогла обеспечить благополучие своих творений в одном наиболее важном отношении?

На самом деле это доказывает следующее: этот привычный грех притупил нашу физическую совесть до такой степени, что мы не только перестали прислушиваться, но и перестали понимать протесты нашего внутреннего контроля. Это доказывает, что жертвы порока

настолько забыли язык своих инстинктов, что уже не в состоянии отличить естественный аппетит от болезненного влечения.

Ибо можно поставить под сомнение, что инстинктивный ужас перед мертвым мясом сильнее, чем у нормального человека отвращение к первому глотку алкоголя. На вкус неисключенного юноши бренди вызывает сильное отвращение, светлое пиво так же тошнотворно, как помой из канализации, вино – это просто испорченный мускус, такой же непривлекательный, как подкисленная сахарная вода. Винавата ли Природа в том, что эти защищающие здоровье инстинкты могут быть извращены сознательным и постоянно повторяющимся пренебрежением к их предупреждению? Или могут обжоры плоти («трупоеды», как называет их редактор журнала «*Вегетарианец*») сослаться на слабость Природы, соблазны плоти и дьявола?»

Без специй и кулинарных ухищрений животная пища не соблазнила бы потомство Адама в сколько-нибудь пагубной степени. «Если бы я не хотел, чтобы люди ели мои яблоки, я бы не стал запираить их в своем саду», – говорит непочтительный критик Книги Бытия, но я верю, что неиспорченного ребенка можно было бы запереть с парой беспомощных ягнят и что, подобно индусам сэра Уильяма, он скорее ляжет и умрет, чем спасет свою жизнь, пожертвовав жизнью своих бессловесных братьев. Ибо, помимо моральных угрызений, протесты инстинкта не позволят совершить непотребное. Голод, усиленный до степени страшной пытки – не сможет преодолеть естественное отвращение к вкусу сырой (т. е. не замаскированной) плотской пищи.

И приготовление пищи не может уничтожить все болезнетворные микробы, которые «трупоед» переносит в свое тело. Задача усвоения мясной пищи является оскорблением для наших органов пищеварения. Наши желудки, кишечник и зубы – это существа, питающиеся фруктами.

«Вам не кажется, что есть что-то предосудительное в сквозняке из окна спальни в нашем изменчивом климате? – туман из Коннектикута спросил Дио Льюиса.

«Это только мое мнение, – сказал шуточный доктор – в девяносто девяти случаях из ста тяга является недостаточно сильной».

И главным возражением против церковных постов является то обстоятельство, что они редко были достаточно стойкими. «Голодание», т. е. воздержание от мяса в пятницу и в течение нескольких недель ранней весной, едва ли может исправить вред двухсот семидесяти пяти плотоядных дней.

Наши дарвиновские родственники, руководствующиеся инстинктами, бережливы в первоначальном смысле этого слова, т. е. питаются в основном плодами деревьев, но не возражают против яиц. Вегетарианцы школы Алкотта, возможно, нанесли ущерб своему делу, запретив яйца, молоко и все виды жира, а также мясо.

Но в середине лета, безусловно, будет хорошим планом придерживаться *меню* Алкотта в течение нескольких недель. *Faire maigre* (буквально «похудеть») французы называют голоданием, но принимают свою постную пищу не в то время года. Идея настаивать на трехразовом приеме пищи из жирных, вызывающих апоплетическую жару блюд нелепа в сезон, когда борьба за существование превращается в борьбу с лихорадочно-знойной атмосферой и нет никакой реальной потребности в «что-то теплом» три раза в день. С тем же успехом мы могли бы усугубить недовольство метели искусственными хладагентами или глотать опиаты, умоляя небеса о силе, необходимой для того, чтобы бодрствовать и молиться. Постоянное голодание, дополненное иногда омлетом, не противоречит идеальному комфорту, а сторонники полного воздержания от стимуляторов должны также подписать клятву против потребления чая и кофе, пока они об этом говорят.

Только противоестественные влечения не имеют естественных ограничений и сочетание пищевых ограничений с планом приема пищи один раз в день позволили бы нам обойтись тошнотворной болтовни святых, которые просят нас сделать наши обеды такими же испытаниями для упражнения в самоотречении.

«Это оправдало бы самоубийство – говорит реформатор образования – если бы этот наш мир был бы действительно устроен по дьявольскому плану, делая каждое удовлетворение наших естественных инстинктов вредным занятием».

«Прекращайте есть всякий раз, когда вкус особого блюда соблазняет вас на необычайное снисхождение»...

«Говоря о благодати, добавьте молча обещание доказать свое самообладание», «испытайте превосходство моральных принципов над физическими аппетитами» и подобные изречения напоминают о временах, когда моралисты пытались заслужить небо, вытаптывая участки земли, покрытые земляникой и получить прощение за то, что вообще едят, смешивая свою пищу с отваром полыни. *С таким же успехом* мы могли бы сказать ищущему здоровья воздерживаться от сна, когда он чувствует особую сонливость.

«Регулируйте качество своей еды и позвольте количеству позаботиться о себе» – гораздо более разумное правило. Здоровая пища редко соблазняет нас предаваться излишества.

«Не ешьте, пока у вас не будет свободного времени для переваривания», но после дня воздержания от приема пищи и всей ночи для переваривания и усвоения не оскорбляйте Природу, боясь наесться досыта здоровой пищей. Если сочетание исключительных обстоятельств должно, тем не менее, привести к перееданию, не спешите в магазин торговца синей таблеткой, а попробуйте эффект от более длительного голодания.

Каждая болезнь, от которой страдает человечество, есть конституциональная возможность, развившаяся в болезнь в результате более или менее привычного употребления в пищу избыточного количества желудочного сока!

Таким образом, как вы понимаете, чувство вкуса, как вы еще не вполне осознавали, существует для двоякой цели:

(1) чтобы указать конкретную пищу, необходимую для восполнения потерь мышечной энергии, и

(2) чтобы не было допущено ошибок, необходимая пища должна быть наиболее полно усвоена.

«Теперь, когда вы будете руководствоваться этим, вам не нужно будет изучать науку анализа пищи, если вы позволите своему аппетиту развиваться настолько, что Природа может вслух заказать счет за проезд с самым ясным произношением», – писал *доктор медицины Э. Х. Дьюи*,

## Глава IV. Длительные голодания

Самым сильным аргументом в пользу воздержания, который я когда-либо слышал, было случайное замечание лектора-натуралиста о том, что «было бы легко назвать тысячу различных животных, которые питаются тысячей различных видов пищи, но все они пьют воду».

Вопрос о наиболее эффективном и наиболее естественном средстве может быть решен с такой же убедительностью. Время от времени можно увидеть упитанных собак, поедающих траву, а после пресыщения зеленым кормом жвачные животные проявляют тягу к соли. Но тяжелая болезнь побуждает всех животных воздерживаться от приема пищи. Раненый олень уединится в какой-нибудь укромной долине и будет голодать неделями. В горах Южные Аллегансы, где минеральные отложения, смешиваясь со стоячей водой, вызывают расстройство, известное как «молочная болезнь», животные, пораженные таким образом, «отстают от корма» и благодаря покою и полному воздержанию обычно ухитряются выздоравливать без медицинской помощи в течение недели или двух.

Двухнедельное голодание не исключает надежды на выживание. В период линьки некоторые клеточные птицы предпочитают в течение месяца обходиться минимумом пищи, чтобы компенсировать отсутствие условий для активного образа жизни и я помню случай с маленькой таксой (разновидность кривоногого терьера), которая выжила после падения с чердака высотного здания с помощью трех недель почти полного голодания. Во время посещения манежа кавалерийского полка я передал маленькую ковыляющую таксу сержанту, который посадил ее в сарай и, обнаружил, что она может пролезть под ворота и может погибнуть, если попадет под копыта лошади. Наконец, он посадил собаку в мешок и приказал одному из мужчин запереть ее на сеновале в верхней части здания. Это остановило неугомонность собаки на время, но, выйдя часом позже на улицу, я услышал свист из облаков и, подняв глаза, увидел мою таксу, притаившуюся на краю открытой жалюзи и визжащую крещендо, чтобы привлечь мое внимание к своему затруднительному положению. В следующий момент она потеряла равновесие и после серии кувырков в воздухе приземлился на твердую мостовую с таким треском, что, казалось, сломались все кости в ее теле. Когда таксу подняли, изо рта и ноздрей у нее струилась кровь и солдаты посоветовали мне «избавить ее от страданий» Но такса была любимчиком моего младшего брата и, немного поколебавшись, я решил отвезти ее домой в корзине и дать шанс собаке все-таки излечиться. Обследование показало, что у нее сломаны две ноги и три ребра и судя по тому, как она то и дело поднимала голову и задыхалась, казалось вероятным, что ее легкие также были повреждены.

Уже было выбрано место ее могилы, но на следующее утро она была еще жива и выпила пинту (примечание переводчика: 0,47 килограмма) воды. В течение двадцати дней и двадцати ночей маленькая такса цеплялась за жизнь и свою обитую ватой корзинку, не притрагиваясь ни к крошке твердой пищи, но всегда готовая слизнуть несколько капель холодной воды, предпочитая даже молоко или суп. В конце третьей недели она сделала усилие, чтобы покинуть свою лежанку, а через несколько дней ухитрилась шататься по полу, чтобы воспользоваться преимуществом места у очага. Она прервала свое голодание блюдечком сладкого молока, но только к вечеру двадцать шестого дня начала проявлять личный интерес к содержимому полной тарелки с мясными объедками, которую каждое утро ставили возле ее корзины.

Перед концом зимы она сопровождала своих друзей в тот самый манеж и была показана ветеринарному врачу полка. Плохо сросшиеся кости сделали ее ноги немного кривыми, но она снова могла бегать и подтверждать силу своих легких громким лаем. Явный случай выздоровления, несмотря на – мы не рискнули сказать *благодаря* – полному воздержанию от лекарств.

«Чем вы ее кормили?» – осведомился хирург, считая само собой разумеющимся, что Природе так или иначе помогали.

«Мы ничего не давали в течение первых трех недель».

«Что?»

«Ничего, сэр. Или, если быть точным, ничего, кроме воздуха и воды».

Хирург покачал головой. «Крутые ребята эти таксы, – пробормотал он, поглаживая парадокс носком ботинка. «Ну и жизнеспособность у этих животных!», – вероятно, подумал про себя, «идея о том, что эта такса выздоравливает, несмотря на такое пренебрежение к лекарствам и пище».

У хирурга К. был набор инструментов и он мог бы дать маленькому пациенту – рецепт на блюдо из говядины, вино и железо с помощью желудочной воронки. Но сможет ли маленькая такса пережить дополнительное несчастье, это другой вопрос.

Инстинкт лечения голоданием не ограничивается нашими глупыми собратьями. Общеизвестно, что боль, лихорадка, застойные явления в желудке и даже психические расстройства «лишают аппетита» и только неразумные медсестры будут пытаться помешать цели Природы в этом отношении. Управляющий крупного санатория в Мичигане взял за правило позволять своим помощникам баловать своих пациентов холодной водой, которую они хотят выпить, или даже уговаривать их попробовать еще один стакан, но никогда не побуждать их есть против их желания.

«При лечении острых заболеваний слишком большое количество людей опасаются вообще использовать воздержание от приема пищи. У нас есть веские основания полагать, что беспорядочное кормление, которое так часто практикуется среди больных, унесло жизни многих людей. Безопасность воздержания станет очевидной, если мы вспомним, как часто люди пролежали в лихорадке, дизентерии и других изнурительных болезнях четырнадцать, двадцать один и даже больше дней без пищи и в конце концов чувствовали себя хорошо», – писал доктор медицины *Джозел Шоу*.

«Школа здоровья Талерно» в своем «Путеводителе по санитарным максимумам» содержит изречение, говорящее о том, что «чем больше вы кормите больное тело, тем больше вы делаете его» и доктор Исаак Дженнингс, автор книги «Медицинская реформа» выражает ту же истину в собственной выразительной манере. «Не усугубляйте проблемы больного ближнего, – говорит он – заставляя его глотать пищу вопреки протесту желудка».

Никто никогда не думает о еде, если аппетит пропадает из-за банальной болезни и явно по той причине, что это будет неприятное переживание, сопровождающееся удручающими последствиями, но если болезнь считается опасной, то почему тогда физика и химия пищеварения полностью игнорируются и пища должна быть навязана.

Существует весьма общее мнение, что отвращение к еде, характерное для всех случаев острого заболевания и полностью пропорциональное тяжести симптомов, есть одна из ошибок Природы, требующая вмешательства и, следовательно, насильственного кормления независимо от отвращения.

Я не могу сомневаться в том, что кормление во время болезни, когда голода нет, является фактором, продлевающим болезнь.

Чем больше я изучаю вопрос о питании при болезни у постели больного, тем больше я не могу понять логики давать больным, и особенно очень больным, такую пищу, которую даже при самом крепком здоровье нельзя вынести, даже в течение одного дня, без понижения жизненных сил, более того, там, где даже один прием пищи не может быть помещен в голодный желудок без явно ощутимой потери силы.

Ни один врач не допустит, чтобы нормальное здоровье можно было поддерживать в течение одного дня по вышеуказанным причинам на молоке и виски, тогда где логика скармливать его больным? Как можно ожидать, используя такое питание, поднять ненормальное здоровье до нормального, если оно неизбежно понизит нормальное до ненормального?

«Потребность в лекарствах для облегчения беспокойства или боли, а также для принудительного сна у тяжелобольных возникает в основном из-за истощения жизненной силы в результате принудительного кормления и стимуляции», – доктор медицины Э. Г. Дьюи.

Временное воздержание от приема пищи не представляет опасности. Природа знает лучше... Приучите себя во всех своих мелких недомоганиях, а также в серьезных и более мучительных болезнях, рассматривать движение, связанное с ними, в дружественном аспекте – предназначенное для устранения трудностей, о существовании которых вы даже не подозревали, и которые, если бы оставались и накапливались в организме, могли привести к разрушению тела, в котором вы живете.

Физиологическое обоснование инстинкта голодания заключается в следующем: задача пищеварения монополизирует жизненную энергию организма до такой степени, что мешает работе в чрезвычайных ситуациях. Пока на кухне идет ремонт, чтобы исправить последствия бури или пожара, повар попросил освободить его от рутинной работы. Никакие заботы не могли предотвратить риск того, что его олады будут посыпаны гипсовой пылью или градом копоты, а в ожидании ремонта он будет ожидать, что его родители будут хранить холодный обед, варенье и другие зимние запасы в кладовой. Даже таким образом Природа пытается устранить препятствия лечебной проблемы. Собирая силы для борьбы с критическим расстройством, она предпочитает быть освобожденной от другой работы и как бы освободить руки для эффективного и быстрого выполнения задачи, которая не терпит отсрочки. Таким образом, функции органов пищеварения временно приостанавливаются. Отсутствие аппетита или даже сильное отвращение к еде являются физиологическими признаками того, что кухонный отдел организма закрыт на ремонт. Но такой механизм не предполагает риска голодной смерти.

«Когда смерть наступает до того, как будет достигнуто скелетное состояние, это всегда происходит из-за старости, какой-либо формы болезни или травмы, а не из-за голода», – писал доктор медицины Э. Г. Дьюи.

Имеются запасы пищевых продуктов, скопления жировой ткани, собранные для защиты от такого неблагоприятного исхода. Они будут удовлетворять все основные потребности организма на данный момент и могут быть заменены на досуге после завершения работ по реконструкции кухни. В некоторых случаях они, возможно, собирались и накапливались в организме для нужд в старости, но теперь используются для временной чрезвычайной ситуации. Тело, так сказать, должно на время распорядиться своими зимними запасами.

Эти питательные резервы готовы к использованию в кратчайшие сроки и их использование для сиюминутных потребностей организма не мешает другой работе. Проблемы с пищеварением, в других смыслах этого слова, оказались бы серьезным препятствием для эффективности борьбы с болезнями и, кроме того, могли быть решены лишь поверхностным образом. *Потребление* пришлось бы придумывать и спешно готовить без реальной пользы для пищеварительной системы.

В случае душевного расстройства эта предосторожность иногда имеет особую побочную цель. Забота, беспокойство, но особенно приступы ярости, имеют тенденцию искажать жизненные силы организма и в качестве меры предосторожности Природа отключает кухонные принадлежности, чтобы предотвратить более серьезное зло.

Доктор Карпентер в своей книге «Психической физиологии» приводит опыт одного австрийского врача, которого вызвали на смертное ложе к ребенку, отравленному молоком собственной матери. В доме был расквартирован солдат, который однажды пришел пьяным и тут же затеял ссору с *pater familias* (главой патриархальной семьи) – бедным богемным сапожником. Последовала потасовка, пьяный хулиган обнажил шпагу, а сапожнику пришлось бы очень плохо, как вдруг ворвалась его жена и с нечеловеческой силой ярости одолела незваного гостя, выхватила у него шпагу и сломала ее вдребезги. Вмешались соседи и жена сапожника,

все еще дрожа от волнения, села кормить своего ребенка. Через несколько минут ребенок начал крутиться, как в лихорадочном припадке и умер в конвульсиях.

Замечено также, что укусы замученных животных часто *становятся ядовитыми*. В качестве последнего средства самозащиты организм выработал мстительный вирус, но соблюдает меры предосторожности, отключая аппетит к еде, чтобы уменьшить риск попадания отравленной слюны в кровообращение и ее яда в крови, достигающего неправильного адреса.

Более или менее каждое нарушение органической функции сопряжено с риском превращения пищи в яд и, таким образом, предполагает второстепенное значение инстинкта голодания.

Другими словами, пища, съеденная во время кризиса серьезной болезни, не только затруднила бы работу организма по излечению, но и могла бы подвергнуть организм дополнительной опасности.

Переедание стало широко распространенным пороком и для миллионов людей продолжительное голодание оказалось специфическим средством излечения болезней, не поддающихся лечению. Диарея, например, не допускает более быстрого и безвредного средства. Это результат пищевых злоупотреблений и обычного способа, которым Природа выводит раздражающие вещества – часто скопления неперевариваемой пищи, угрожающие стать опасными под воздействием высокой температуры.

Проведение однодневного голодания смягчило бы эти неприятности. Два дня полного воздержания от приема пищи обычно излечивают диарею и во всех отношениях улучшают состояние пищеварительных органов. Но пациент не может ждать. Вместо того чтобы заслужить право на здоровье, он хочет купить его в аптеке в готовом виде и обращается к торговцу лекарствами-аптекарю. Свободный кишечник указывает на недостаток жизненной силы, однако почти все ослабляющие яды растительного и минерального царства использовались для того, чтобы парализовать деятельность и, так сказать, заглушить протест мятежных органов. Висмут, мышьяк, каломель, опиум, ртуть, нукс вомика, соли цинка, ацетат свинца и нитрат серебра входят в число мягких «помощников Природе», которые были прописаны для подавления бунта мятежного кишечника. Аналогичной ошибкой была бы попытка контролировать приступ рвоты путем удушья за шею больного. Рецепт действует до тех пор, пока жизнеспособность кишечника полностью парализована вирулентностью лекарства, но первый возврат функциональной энергии будет использован для выброса яда.

Этот новый протест заглушается тем же аргументом, на какое-то время истощение всей системы ошибочно принимается за признак подчинения, пока новый бунт не потребует повторения принудительных мер. Тем временем организм страдает от комплексной системы голодания, жидкости перенасыщены ядовитыми веществами, весь пищеварительный аппарат отказывается от помощи для нужд жизненного хозяйства, и пламя жизни питается запасами тканей, пациент истощается гораздо быстрее, чем не отравленный человек на воздушно-водном питании.

Не будет преувеличением сказать, что своевременное применение лечения голоданием сэкономило бы таким пациентам девять десятых их времени и усилий. Денутриция, или временное лишение пищи, оказывает вяжущее действие как часть общего консервативного эффекта. Организм, скупой на поступление жизненных ресурсов, вскоре начинает сокращать свои текущие расходы. Уменьшаются движения дыхательного процесса, температура тела падает, секреция желчи и мочевой кислоты снижается, и вскоре сокращение ассимиляционных функций сказывается на органах кишечника, толстая кишка сокращается, а в тонком кишечнике остается все, кроме самых раздражающих веществ.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.