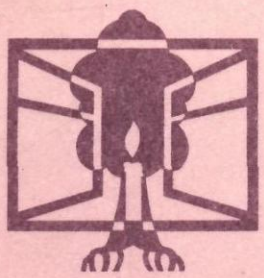

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

М. ПЛАТЕН

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

Как оставаться здоровым

М. Платен

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогой друг!
В твоих руках книга
из
серии целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»

Выпуск этой серии стал возможным благодаря:

инициативе	кооперативной фирмы «Вектор»
издательской деятельности	объединения «Человек»
организационной и полиграфической деятельности	издательства «Тюменская правда»

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

СЕРИЯ КНИЖНАЯ

ЧЕТВЕРТЫЙ ТОМ

Собрание целебников
«Как оставаться здоровым»
подготавливается к изданию
кооперативной фирмой
«Вектор»

Главный редактор
Н. Ф. Девайкин

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЧЕЛОВЕК»
Челябинск
1991

**ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫМИ
СИЛАМИ ПРИРОДЫ**

Часть первая

М. ПЛАТЕН

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

**Руководство для жизни
согласно законам природы,
для
сохранения здоровья
и для
лечения без помощи лекарств,
изданное впервые
в году
1896**

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЧЕЛОВЕК
Челябинск
1991

ББК 53.592
П 37
УДК 615.89

П 37 ПЛАТЕН М.
Лечение целебными силами природы. Часть первая. Учение о здоровье. /Сост. Девайкин Н.Ф. Челябинск, объединение «Человек», фирма «Вектор», 1991- 448 с.

Содержание настоящей книги — это ответ на вопрос — «Как нам, людям, надо согласовывать свою жизнь с законами При роды, чтобы избежать появления болезней или избавиться от уже приобретенных недугов?»

В книге дан обзор натуропатических (безлекарственных) методов сохранения и восстановления здоровья, в виде неразрывного единства общедоступных приемов из народной медицины и способов лечения официальной медицины, которые широко применялись в медицинской практике в конце 19—начале 20 веков, когда еще не были открыты антибиотики. В свое время книга была настольной у врачей и больных — за период с 1896 по 1901 год она была издана 38 раз общим тиражом более 100 000 экземпляров.
Издание рассчитано на читателей, интересующихся историей развития медицины.

ББК 53.592

П 4108020000-005 без объявл.

Составление, оформление.
Фирма «Вектор», 1991

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОБРАНИЮ ЦЕЛЕБНИКОВ «КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».
Текст составил профессор медицины В. М. Флоринский для книги «Русские простонародные травники и Лечебники», изданной в городе Казани в году 1879……..…..7

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ НАКАЗЫ О САМОБЕРЕЖЕНИИ.
Обязательны для прочтения каждому, кто захочет испытать на себе проявление истинной силы целительных снадобий, средств и методов излечения, помещенных в книгах собрания целебников «Как оставаться здоровым»……....11

В. П. Е Л Ь К И Н. Предупредительный наказ врача ……13
П. М. К У Р Е Н Н О В. Предупредительный наказ знахаря ……15

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ ТОМУ СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ.
Текст составил Д. Н. Гарлинский для предисловия к своей книге «ЗНАЧЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ», вышедшей в свет в С.-Петербурге в году 1906……..17

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ ТОМУ СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ.
Текст составил врач М. Платен для вводной статьи к первому изданию своего трехтомного практического руководства по излечению без лекарств «НОВЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ», вышедшего в свет в С.-Петербурге в году 1902……...19

М.ПЛАТЕН. ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫМИ СИЛАМИ ПРИРОДЫ.
Часть первая. УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ.

Глава 1. Причины болезней……..……25
Глава 2. Что мы должны есть?.....30
Глава 3. Что мы должны пить?.....49
Глава 4. Когда, сколько и как мы должны есть и пить?.....59
Глава 5. Потребление табака……....70
Глава 6. Воздух……..73
Глава 7. Свет…….....83
Глава 8. Теплота…….....87
Глава 9. Вода……...…..90
Глава 10. Обмен веществ …….....96
Глава 11. Как мы должны одеваться?.....104
Глава 12. Как мы должны спать?.....127
Глава 13. Как мы должны жить?.....142
Глава 14. Работа и движение……..152
Глава 15. Отдых и покой……...161
Глава 16. Закаливание и изнеженность……...169
Глава 17. Как мы должны закаливать наших детей?.....172
Глава 18. Уход за кожей и купание здоровых и больных……186

Глава 19. Краткие указания относительно некоторых форм применения воды и употребления различных ванн…… 206
Глава 20. Здоровье и болезнь……..…...223
Глава 21. Как мы должны ограждать себя от болезней?.....243
Глава 22. Общие правила гигиены…….....257
Глава 23. Естественный способ лечения, его значение и применение……...….268
Глава 24 Метод Приснитца…….....279
Глава 25. Метод Шрота…….....287
Глава 26. Метод Рикли…….....299
Глава 27. Метод Кнейпа……....307
Глава 28. Восстанавливающее лечение (лечение голоданием и жаждой).....316
Глава 29. Общее укрепляющее лечение или лечение отдыхом……....336
Глава 30. Различные другие методы лечения……....342
Глава 31. Лихорадка и ее лечение…….....345
Глава 32. Простудные болезни и их причины……..356
Глава 33. Болезнь нашего века — нервность……..……..…..361
Глава 34. Меры предосторожности и защиты при появлении эпидемий……....374
Глава 35. Уход за больными……....386
Глава 36. Диета больных……498
Глава 37. Пшеничный хлеб из муки с отрубями и его значение……402

СЛОВАРЬ СТАРЫХ НАРОДНОВРАЧЕБНЫХ СРЕДСТВ……..…...414

АЛФАВИТНЫЕ УКАЗАТЕЛИ…….....417

Алфавитный указатель русских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий в виде самих растений или их частей……..…...417
Алфавитный указатель названий народноврачебных средств, приемов и способов исцеления…….…417
Средства животного происхождения…….....417
Средства растительного происхождения, полученные путем дополнительной переработки самих растений или их частей……418
Средства домашнего обихода……....418
Средства природные……..418
Средства, способы и приемы водолечения…….....419
Средства аптечные……....420
Средство симпатическое…….…420
Напитки как лечебные средства……....420
Пищевые лечебные средства…….....420
Способы и приемы внешнего физического воздействия на тело больного……....421
Способы и методы физической активности самого больного……421
Методы санитарной и хирургической помощи……421
Прочие методы и средства…….…421
Алфавитный указатель названий заболеваний и отдельных симптомов болезней, против которых приведены рецепты исцеления……....423
Алфавитный указатель тем народноврачебных советов и научно-медицинских рекомендаций по охране народного здравия……427
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ…….……...…428

ПРЕДИСЛОВИЕ
К
СОБРАНИЮ ЦЕЛЕБНИКОВ
“КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ”

Текст составил
профессор медицины
В. М. ФЛОРИНСКИЙ
для книги
“Русские простонародные
травники и лечебники”
изданной
в
городе
Казани
в
году
1897

Информация — это сила.
Давая людям информацию в области здравоохранения, м делимся с ними своей силой. Она помогает им бороться с невежеством, лежащим в основе многих болезней.
ЭРИК Р. РАМ

Невежество есть недостаток сведений, а заблуждения есть ложные сведения.
А. П. КУНИЦЫН

...В числе памятников старинной русской литературы не последнее место должны занимать сохранившиеся рукописи медицинского содержания. Некоторые части их уцелели до настоящего времени под названием: целебников, лечебников, травников, зельников и пр., но есть основание думать, что в старину число таких сочинений было значительно больше, и они имели немаловажное значение в русской жизни.

Забота о собственном здоровье так близка человеку, что она естественно выражается тем или другим способом у всякого народа, находящегося даже на самой низкой стадии культурного развития.

Поэтому зачатки так называемой народной медицины существуют даже у диких народов. Медицинские понятия, выработанные непосредственным опытом или заимствованные у более развитых соседей, сначала сохраняются в семье и передаются из рода в род, как предание. Но с водворение письменности естественно стремление сохранения такого предания в менее искаженной форме, посредством более стройного и подробного письменного изложения их. Таки способом должны были составляться первые рукописные сочинения по русской медицине под именем травников зельников, имеющими дело с лекарствами почти исключительно из растительных царств, и притом произрастающих на туземной почве. При свойственном малоразвитому народу суеверии, лекарствам обыкновенно приписывалось много чудесных свойств. Поэтому первые, чисто народные травники зельники, должны были содержать в себе значительную долю народных предрассудков и веру в чудесное действие трав. Только такие травники и могут называться чисто народными, самобытными.

В них, как и в народных поверьях, былинах, сказках, предрассудках выражается доля народного творчества, не заимствованного от европейской науки, но скопившиеся под влиянием местных условий жизни и склада нравственных понятий данного народа.

На Руси существовала своя медицина и была распространена в народе посредством рукописных лечебников, при по мощи которых врачеванием занимались многие, не будучи собственно специалистами этого дела...

Мне приходится слышать относительно их (лечебников) издания разные мнения...

Некоторые весьма образованные лица считают эти издания излишними. Я не разделяю такого мнения... По моему мнению они вполне могут заслуживать внимания всякого образованного врача, дорожащего не одними последними выводами современной науки, но и историческим ходом ее развития, на следующих основаниях:

1) Переводные лечебники имеют Значение уже не просто переводов, а как русских медицинских памятников, как выразителей народного творчества. В них можно встретить много чисто народных медицинских терминов, теперь несправедливо забытых под влиянием иностранной терминологии.

2) Русские лечебники имеют и чисто историческое значение.

3) Лечебники имеют и некоторое практическое значение по отношению к так называемой народной медицине. Средства, рекомендуемые в них, не рассчитаны На существование аптек и медиков, отличаются общедоступностью, простотой и отсутствием сильнодействующих веществ. Некоторые из них по справедливости могут считаться очень действительными, следовательно, могут быть рекомендованы народу даже в настоящее время, как более простые и дешевые. В числе их много и таких, которыми пользуются медики до настоящего времени, но много средств и оставленных, забытых, или сохранившихся только в простонародье, но тем не менее заслуживающих внимания и рациональной проверки именно в видах применения их к домашнему и простонародному врачеванию. В этом смысле обнародование старых лечебников может принести пользу и развитию народной медицины.

4) Присматриваясь к распространенным в русском народе медицинским воззрениям и способам лечения, можно усмотреть, что под корой невежества и грубых предрассудков сохраняется много ценного, практически полезного. То и другое должно иметь свою историю, так как укоренившиеся взгляды и лечебные привычки, например, как кровопускание, не явились сами собой, а должны были развиться под влиянием того или другого заимствованного учения. Поэтому для историка, этнографа и медика далеко не праздный вопрос: откуда взялась русская простонародная медицина, как она распространялась и чем поддерживалась! Рукописные лечебники и на этот вопрос могут дать

ответ. Оказывается, что большая часть господствующих в народе медицинских воззрений взяты из этого источника.

Арабская медицина пустила свои корни в русском народе, благодаря тому, что в свое время она была распространена у нас путем многочисленных популярных сочинений. Зная это, не покажется странным то, что до сих пор в устах простого русского народа приходится иногда слышать идеи Галена, Цельза, Авиценны. Между прочим, это урок нашим современным медикам. Составив себе ложное понятие о недоступности научных истин для простого разума, они до сих пор не сделали того, что было под силу духовенству и подьячим XVI—XVII столетия. Обнародование лечебников может быть в этом отношении принесет пользу, показав, как нужно просвещать народ в деле сохранения здоровья, не тая от него истинной науки и не относясь с пренебрежением к его будто бы неразумению...

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ
НАКАЗЫ
О САМОБЕРЕЖЕНИИ.
Обязательны
для
прочтения каждому,
кто
захочет
испытать
на
себе
проявление истинной
силы
целительных снадобий,
средств
и
методов излечения,
помещенных
в
книгах
собрания целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное дм его здоровья, чем он сам.
СОКРАТ

Не живи чужим умом — живи своим разумом
Пословица

Основа, всякой мудрости — есть терпение
ПЛАТОН

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ НАКАЗ ВРАЧА

Опыт — вот учитель жизни вечной.
ГЕТЕ

Опыт врача подсказывает, что почти каждый больной человек стремится избавиться от недуга не только как можно скорее, но и с наименьшими собственными усилиями. Именно эта психологическая установка заставляет из предложенных лечебных комплексов «выдергивать» лишь отдельные элементы. Та же установка вынуждает болеющего, как правило, длительно «перебирать» различные лекарства с ориентировкой на самые последние образцы в надежде загнать поглубже так надоевший недуг. «Перебирают» также врачей и лечебные учреждения. И только в последнюю очередь, уже почти ни на что не надеясь, обращаются к травознатцам, либо книгам-травникам. Но, к сожалению, и в этом случае те, кто верны своей давлеющей установке, не умеют соблюсти предписаний, даже если те оказались исчерпывающими, и не имеют для их реализации достаточного запаса терпения. Как раз умение терпеть необходимо для оздоровления, процесс которого всегда как бы раскручивается во времени, проходя свои характерные этапы, включая и кратковременные обострения, свидетельствующие об оживлении защитных сил и извлечении на поверхность глубоко и скрыто сидящего недуга. Если этого удалось добиться, скажем, путем траволечения, то лечащиеся, испуганные остротой состояния, спешат расценить его отрицательно, как «аллергию на травы», и немедленно вновь рабски обращаться к хорошо знакомым химиопрепаратам, испытывая глубокое, часто окончательное разочарование, так и не дождавшись желаемого освобождения из круга страданий, не осмелившись испытать, что же последует за кризисом. Но ведь, как правило, только через кризис и возможно очищение! Пока же, однако, продолжает упорно сказываться действие слепой силы ставших привычными установок на пассивный допуск вмешательства со стороны с отказом от самоактивности, от собственного опыта.

Открывая ту или иную книгу из собрания лечебников, не надейтесь извлечь с ее страниц какую-либо панацею — ее нет ни в одной прописи. Залогом успеха является пусть медленное, но тщательное, бережливое соблюдение приведенных рекомендаций во всех тонкостях.

Нам на деле хорошо известна высокая эффективность, такой, например, внешне простой процедуры, как влажно обертывание грудной клетки у детей и взрослых при затяжных бронхо-легочных заболеваниях, которые зачастую совершенно тщетно лечатся методами официальной медицины. Тоже можно было утверждать и в отношении многих других простых мер помощи, но при условии их правильного выполнения, без вольных упущений.

Обращайтесь, прежде всего, к мерам простым, доступным, опирающимся на подручные домашние средства, не за бывая, однако, что простыми для вас они станут лишь после неоднократного применения с неукоснительным соблюдена ем выработанных правил. К одним из опорных домашних средств мы относим, конечно, и травы. Их в былые времена каждая хозяйка знала «в лицо» не менее 20—30 наименований и пользовала ими свою семью во всех достаточно обычных случаях заболеваний. Применяли их, и это даже в первую очередь, профилактически, в виде травных чаев, напаров, порошков. Считалось, например, что там, где регулярна употребляют землянику с черникой и чай из этих растений, врачу делать нечего.

Относительно приводимых аптечных прописей скажем лишь, что они, в основном, не соответствуют современным отечественным лекарственным формам и поэтому не стоит обращаться с ними к врачу или в аптеку.

Не стремитесь воспользоваться теми рецептами, которые уж слишком просты и радикальны, как например, втирание соли для усиления роста волос (в лечебнике Куреннова). И соль теперь не та, да и более эффективные и надежные средства имеются — те же травы (лопух, мать-и-мачеха, крапива, хмель, ивовая кора, календула, тысячелистник и другие). Правда, последние как раз требуют терпения, которой так порой не хватает, и не отличаются радикальностью действия.

Если же Вы все-таки решили лечиться радикально, то признайтесь себе, что ставите эксперимент, и в случае неудачи не пеняйте на авторов, не распространяйте отрицательного отношения на всю книгу.

Будьте внимательны, сосредоточены, терпеливы, соблюдайте последовательность, постепенность, систематичность и наградой Вам будет успех, обретение собственного положительного опыта, которому нет цены в человеческом становлении.

В. П. ЕЛЬКИН

Врач, заместитель директора по научно-исследовательской работе Тюменского филиала научно-технического центра «ЭНИОН».

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ НАКАЗ ЗНАХАРЯ

Наша жизнь сокращается невежеством.
Г. СПЕНСЕР

Известный натуралист Кнейп больным простудой с высокой температурой рекомендует наполнить ванну холодно-ледяной водой, постоять в ней одну минуту. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, беспрерывно быстро ходить по комнате в течение 15 минут, затем лечь спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого состояния. Кнейп в недоумении спросил: «Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?» «Не одну минуту, целых пять минут простоял», — ответил жаловавшийся. На лице Кнейпа отразился ужас.

Один хороший знакомый автора, лечивший себя этим же способом, тоже чуть не умер. Имея высокую температуру, вызванную простудой, он налил ванну холодно-ледяной водой по щиколотку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако он не стал утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать.

Автор привел эти два примера, чтобы лишний раз подчеркнуть, к каким трагическим и непоправимым последстви ям может привести даже малейшее отклонение от предписаний врача или легкомысленное отношение при изготовлении лекарств и пользовании ими.

Некоторые подробности лечения многим покажутся пустячными, но в них-то и заключается главная суть лечения.

Для примера скажем, что если больной сделает обтирание не за два часа, а за несколько минут до выхода на воздух или не выполнит какого-нибудь требования данного способа лечения, то встретится со смертью гораздо скорее, чем упомянутые здесь два злосчастных пациента натуралиста Кнейпа.

П. М. Куреннов.
Русский потомственный знахарь, автор
книги «Русский народный лечебник».

ПРЕДИСЛОВИЕ
к
четвертому тому
СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ.
Текст составил
Д. Н. ГАРЛИНСКИЙ
для предисловия
к своей книге
«ЗНАЧЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»,
вышедшей в свет
в
С.-Петербурге
в
году
1906

Природа — врач болезни.
ГИППОКРАТ

Болезни излечивает природа,
врач только помогает ей.
ГИППОКРАТ

Сколько болезней, а с ними страданий и горя приходится переносить человеку! Право, можно подумать, что Всемогущий Творец, создавая природу такой жизнерадостной и стройной, такой могучей и прекрасной, даже в самых стихийных своих проявлениях, как бы нарочно выделил человека из общей цепи своих творений.

Но нет! Не природу приходится винить в ее несправедливом отношении к человеку, а, наоборот, самого человека в нарушении данных ею законов, одинаковых как для колос сального кита, так и для микроскопической водоросли. И только в нарушении этих законов или по неведению, или в силу распущенности, и ни в чем более искать источника всех наших болезней и физических, и социальных.

Там, где отдельный человек или целое государство забывают про эти законы, безжалостная природа медленно, но верно карает обоих в равной степени болезнями и смертью.

Но будучи такой неумолимой в этом случае, природа является в высшей степени милосердной, прощая тотчас же виновных, коль скоро они искренно раскаются и подчиняются снова всем ее велениям. Настоящий мой труд я посвящаю всем тем, которые пожелают познакомиться с элементарными законами природы, относящимися к условию существования человека, чтобы, таким образом, избежать нарушения этих законов и тем самым предупредить появление болезней или избавиться от уже существующих. Наше врачебное искусство так далеко уклонилось от предначертаний природы, что мы не ошибемся, если скажем, что число болезней прямо пропорционально числу являющихся среди нас врачей.

Поэтому знакомство каждого с разъясняемыми общими положениями, относящимися к нашему здоровью, поможет нам возможно реже обращаться к помощи врачей и, во всяком случае, брать ее только в виде того или другого гигиенического совета, а никоим образом в форме микстуры или пилюль.

ПРЕДИСЛОВИЕ
к
четвертому тому
СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ

Текст составил врач
М. ПЛАТЕН
для вводной статьи
к первому изданию
своего трехтомного
практического руководства
по излечению без лекарств —
«НОВЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ»,
вышедшего в свет
в
С.-Петербурге
в
году
1902

Лекарством можно излечить болезнь, но нельзя укрепить здоровье.
Пословица

Вся природа должна быть аптекой.
М. Я. МУДРОВ

Здоровье — благо, нами утраченное. Куда бы мы ни посмотрели вокруг нас, в ближайшем ли соседстве или вдали, кого бы ни спросили из наших близких, друзей или знакомых, куда бы ни проник наш взгляд, везде он встречается с болезнями, хилостью и слабостью, везде так и бьют в глаза нужда и горе, поражающие разнообразием своих проявлений.

Однако же, мы так пригляделись к этой картине всеобщего несчастья, что склонны считать такое печальное положение неотвратимым последствием современной культурной жизни, и, хотя и не без борьбы, покоряемся тому, чего уже нельзя изменить.

Мы смотрим на поражающие нас недуги, на все мелкие и крупные беды, как на нечто само собою понятное и неизбежное; мы и сами заболеваем и выздоравливаем, и видим, как другие заболевают и выздоравливают или же, если не выздоравливают, то умирают, по большей части в самом цветущем возрасте; но за редкими исключениями, мы не думаем о связи между здоровьем и болезнью, не думаем о том, что быть может, найдется предупредительное средство или подходящий образ жизни, при помощи которых можно было бы избавиться от целого сонма болезней или, по край ней мере, уменьшить их силу и распространение и сократить их продолжительность. Мы совершенно не задумываемся о том, нет ли таких средств и путей, при помощи которых можно было бы предотвратить появление целого ряда недугов и ограничить столь раннюю смертность, и, наконец, нет ли помимо господствующей, покровительствуемой государством медицины, других способов лечения, устраняющих болезни без помощи лекарств и исцеляющих скорее и вернее, и притом без всяких вредных побочных последствий.

«Настоящего положения изменить нельзя», — говорим мы в ответ на различные и многосторонние гуманитарные стремления нового времени, на всевозможные новшества и усовершенствования в области гигиены и санитарного устройства. «Никогда дело не будет обстоять иначе», — взываем мы со смиренной покорностью, — «болезни всегда будут существовать, мы не изменим тех нездоровых условий, в которых нам приходится трудиться и снискивать себе пропитание; напротив, они становятся ещё тяжелее, благодаря борьбе за существование; коротко

сказать, мы не можем так жить, как должны были бы жить, чтобы сохранить здоровье».

И все-таки все это можно изменить, твержу я всем стонущим под гнетом современных вредных условий, всем чувствующим себя больными, хилыми, слабыми и несчастными, всем тем, которым болезни затрудняют добывание куска хлеба и благосостояние которых, благодаря затяжной болезни, либо поставлено на карту, либо даже окончательно погребено.

Цель этой книги — наглядно показать, что в нашем, бесспорно весьма тяжелом положении и при наших социальных и экономических условиях, которые во всех отношениях заставляют желать многого, все-таки возможно обеспечить себе гораздо высшую степень здоровья и самочувствия или восстановить его, если оно уже утрачено и сменилось болезнями, хилостью и слабостью.

Перенесенный лично тяжелый и продолжительный недуг, завершившийся постепенно излечением, опыты и наблюдения на самом себе и у постели больных, многосторонние размышления и изучение этого вопроса — все это так сказать, просветило меня и привело к убеждению, что существует система лечения, в основе своей диаметрально противоположная царящей у нас медицинской науке и, к сожалению, еще слишком часто поносимая и пренебрегаемая, но которая может принести человечеству величайшие благодеяния. Эта система может исцелять даже в самых безнадежных случаях, часто даже без хирургического вмешательства, исходя из того основного положения, что человек есть частица природы, находящаяся со всем ее целым в теснейшей связи и потому настолько же подчиненная всем законам природы, как и всякое другое органическое существо, живущее на земле.

Держась этого принципа, новая система лечения применяет при болезнях только естественные, самой природой представляемые целебные факторы, каковы: воздух, свет, солнце, температура, вода, движение, покой, массаж, врачебная гимнастика, магнетизм, электричество и диета.

Дорогой читатель, моя книга должна показать тебе, что при лечении этими поистине великими целительными сила ми болезни излечиваются вернее, проще и скорее, чем при употреблении лекарств, практикуемом врачами современной школы.

Моя книга должна тебе показать, что при помощи образа жизни, согласованного с законами природы, можно предупреждать болезни, препятствовать их возникновению, и что, только обратившись к такой жизни, ты будешь в состоянии выровнять и побороть те вредные

влияния, которые, быть может, связаны с твоей деятельностью, твоей профессией.

Далее, моя книга должна убедить тебя, что только условия и факторы, могущие сохранять человека здоровым, в состоянии и восстановлять утраченное здоровье, и что больные, от которых отказывались знаменитейшие профессора и представители медицинской науки, в конце концов находили спасение лишь в той системе лечения, которая опирается на законы природы.

Наконец, дорогой читатель, моя книга должна показать тебе, что все еще, увы, часто непризнаваемое и презираемое, а между тем на самом деле спасительное пользование целебными силами природы знаменует собою величайший переворот в области современного врачевания и что оно обещает стать в будущем народной медициной, каковою отчасти оно фактически, в истинном смысле этого слова, стало уже и ныне. Оно проложило уже себе путь во все классы населения, проникло уже и к богатому, и к бедному, к высокопоставленным лицам и к последним из смертных, и везде оправдало возложенные на него ожидания. Народное врачевание стремится достигнуть народного здравия, а народное здравие равносильно народному благосостоянию, ибо только здоровый народ может быть счастливым, довольным и сильным народом.

Пусть же эта книга послужит народному благополучию в самом широком смысле этого слова!

ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫМИ СИЛАМИ ПРИРОДЫ

Часть первая

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

Сочинение М. ПЛАТЕНА,
преподавателя
и
практического врача

Люди, оторвавшиеся от природы, перестают ее чувствовать и перестают ее любить. Оторвавшись от природы, они теряют здоровье физическое и духовное.

М. Т. ЯРОШЕВСКАЯ
Беседы и рассказы о природе,
составленные применительно
к новым программам природоведения
для низших классов средней школы.
— 1902 г.

Г Л А В А 1
ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

Ни о чем в мире человек не должен более заботиться, как о своем здоровье, которое ему следует ценить выше всех благ на свете. Сильнее всего он должен стремиться к тому, чтобы постоянно пользоваться полным здоровьем; не надо ведь забывать, что только здоровый человек способен энергично работать, а, следовательно, и удовлетворять тем требованиям, которые в наше время к нему предъявляет ожесточенная и трудная борьба за существование. Поистине изречение «здоровье есть богатство» — не один лишь пустой звук.

В каком же положении находится на самом деле состояние здоровья современного человечества?

Можно смело утверждать, что на жизненном «рынке» нет ничего, на что существовал бы большой спрос, чем на то, что мы называем «здоровьем».

Стоит только вспомнить о целом сонме врачей, о массе клиник и больниц, рассеянных по лицу всей земли, о бесчисленном количестве целебных, тайных и симпатических средств и о большом числе методов лечения, которые ежедневно рекламируются в газетах, чтобы неизбежно придти к выводу, что людей больных больше, чем здоровых.

И надо признаться, что, к сожалению, этот вывод соответствует истинному положению вещей: большая часть человечества больна, и редко встречаются люди, пользующиеся постоянно хорошим здоровьем: одного мучает один недуг, другого — другой, а в довершение всего то здесь, то там начинает свирепствовать какая-нибудь эпидемическая болезнь. Одним словом, куда ни взглянешь, везде болезни и недомогание в самых разнообразнейших и подчас ужасающих формах.

Если мы теперь спросим себя, откуда же берутся эти тысячи болезней, столь тяжело отзывающиеся на нашем социальном и экономическом строе, то ответить придется следующее: человечество потому хиреет и болеет, потому подпадает влиянию сотен болезней, что оно почти совершенно от шатнулось от естественного образа жизни и живет жизнью,

вполне противною законам природы. Ввиду этого, каждый человек должен считать важнейшей жизненной задачей сохранение здоровья

своего тела при помощи естественного образа жизни или, если организм уже поражен, восстановление здоровья при помощи естественного способа лечения; ведь счастье и несчастье находятся в тесной зависимости от здоровья и болезни.

Что значат все земные блага, все почести и богатство для того, кто чувствует себя больным и разбитым? Страдающему человеку все не в радость. Его печальное и жалкое положение, его страдальческое состояние отгоняют от него всякое радостное чувство, все надежды угасают в нем, а печали и заботы поражают его сильнее, чем здорового.

Следовало бы думать, что при таких обстоятельствах вся кий человек с величайшей добросовестностью бережет свое здоровье, дорожит им, как величайшим сокровищем. Не тут-то было! Обыкновенно заботы о здоровье начинаются тогда, когда его уже потеряли и когда подчас и вернуть его уже не возможно!

Конечно, настоящие неблагоприятные условия всего более виноваты в распространении многих болезней, так как наши дипломированные врачи лишь в очень редких случаях учат здорового человека тому, как он должен жить, чтобы оградить себя от болезней и сохранить свое здоровье[1]. Не всякий ведь в состоянии сам уяснить себе, какой образ жизни наиболее пригоден для сохранения его здоровья.

Далее, самые условия труда многих и даже большинства людей настолько неблагоприятны, что для них является почти невозможностью или делом невероятной трудности сохранить вполне свое здоровье. Слишком продолжительная работа, постоянное сидячее положение, нередко в плохо проветриваемых помещениях, вдыхание вредных испарений и запахов, как это часто случается на фабриках (химическая промышленность, производство зеркал и т. п.), все это кладет основание будущей болезненности и хилости.

Затем, больной организм является почти неизбежным следствием бедности и всего, что она несет с собою: неблагоприятного и нецелесообразного питания, недостаточного ухода за кожей, нерациональной одежды, нездоровых жилищ и вообще всякого рода лишений, забот и печалей.

На известного рода равнодушное отношение отдельных лиц к целесообразной гигиене также нередко приходится возлагать

---

[1] Укажем уже теперь вкратце, что факторами естественного образа жизни являются: диета, воздух, свет, тепло, вода, движение и покой. Те же самые элементы, которые являются главными условиями, охраняющими наше здоровье и самочувствие, в то же время служат исцеляющими факторами, восстанавливающими утраченное здоровье (лечение целебными силами природы).

ответственность за распространение многих болезней. Куда бы мы ни взглянули, везде мы можем встретить людей, боящихся воздуха, и эта боязнь воздуха в известных случаях даже одобряется и поощряется теми, которые избрали врачевание своей профессией и которые, как я уже выше сказал, скорее должны были бы видеть свое призвание в том, чтобы учить предотвращать болезни и строго следить за приведением в исполнение таких предупредительных мер. Хороший, свежий воздух, богатый кислородом, не вреден ни для больного, ни для здорового, ни для взрослого, ни для ребенка. Правда, служащие в конторах или фабричные рабочие не всегда могут избавиться от вредного влияния, оказываемого пребыванием в дурном, испорченном воздухе, насыщенном человеческими испарениями и всевозможными миазмами, но тем более они должны были бы, по собственному почину, по крайней мере у себя дома, устраивать хорошую вентиляцию жилых помещений и в особенности спален. Так ли это, однако, бывает на самом деле? В помещениях, где спит целая семья, иногда состоящая из четырех, пяти и даже более человек, в течение всей ночи ни разу не открывают ни одного окна. Пожалуй, весьма вероятно, что в спальне находятся еще различная мебель (шкаф для платья, стулья, корзина с грязным бельем) и другие предметы, еще более стесняющие помещение и уменьшающие количество воздуха, необходимого спящим для дыхания. Надо ли после этого удивляться, что такие спальни, предназначенные служить местом покоя и отдохновения после дневных трудов и забот, становятся, на самом деле местом заражения всевозможными болезнями и ужасным средством для сокращения человеческой жизни? Многие не могут себе даже составить понятия о том воздухе, который, бывает к утру в таких помещениях! Если войти в такую, комнату со свежего воздуха, то невольно попятишься; назад от переполняющих ее тяжелых испарений. И после этого люди еще удивляются, что они встают не свежими и бодрыми, а с туманом в голове и с членами, словно налитыми свинцом, так что требуется порядочно времени, чтобы придти в себя после такого неестественного и вредящего здоровью сна. Как известно, тело в течение ночи испаряет сильнее, чем в течение дня, а легкие дышат полнее и глубже во время сна. А тут еще не открывают окон, и несколько человек спит в одной комнате; один отравляет другого своими испарениями, которые не уносятся на свежий воздух, а спящий вдыхает вместо воздуха, богатого кислородом, смесь различнейших миазмов (болезнетворных и заразных начал). Ввиду этого, необходимо ночью открывать окна, будь то летом или зимою, и притом одну половинку внизу и одну вверху. Через нижнюю половинку в комнату устремляется

чистый воздух, а через верхнюю выходит плохой и испорченный комнатный воздух. Но и в течение дня, во всякое время года, окно должно быть открыто настежь, для того, чтобы притоком свежего воздуха уничтожить вредные болезнетворные начала и заразные грибки, гнездящиеся в постелях, и т. п. «*Вентиляция* — говорит известный врач П. Нимейер — есть наилучшая дезинфекция».

В других жилых помещениях современного человечества дело обстоит едва ли лучше, чем в спальнях. Лишь очень редко и притом не надолго, например, при уборке и выметании комнат, открывают окна и вновь спешат поплотнее запереть их. Конечно, этого далеко недостаточно. Одна половинка окна должна быть открытой непрерывно — днем и ночью, чтобы испорченный, использованный воздух всегда мог удаляться из комнаты. Время от времени надо открывать и нижнюю половину окна, чтобы свежий воздух мог беспрепятственно проникать в комнату. Дорогой читатель, ты, пожалуй, начнешь утверждать, что это возможно летом, но неисполнимо зимой, так как отопление стоит денег, а улицу отапливать никому не желательно. Да, ты прав, что отопление стоит денег, но все то, что ты потратишь на лишнее отопление, ты с избытком возместишь экономией на доктора и аптеку, так как болезнь также стоит денег и иногда даже очень больших. Итак, позаботься прежде всего о том, чтобы добиться здоровых жизненных условий, соответствующих твоей домашней и рабочей обстановке, и хотя бы сначала тебе и показалось все это очень нелегким, но впоследствии ты заметишь пользу этой заботы как для тела, так и для ума, а в конце концов это отразится выгодно и на твоем материальном положении. Теперь же, пока ты не откажешься от заблуждения, что свежий воздух, особенно ночной, может быть вреден, ты будешь чувствовать себя больным и несчастным и из-за слишком распространенного предрассудка приведешь свое тело к преждевременной гибели. Idee fixe (иначе поистине этого нельзя назвать), будто свежий воздух днем или ночью может быть вреден, положительно ничем не оправдывается. Ты можешь сам, дорогой читатель, легко убедиться, что все это не более, как заблуждение. Сделай хотя один раз добросовестную попытку целесообразно проветрить свою спальню как днем, так и ночью. Побори всякий страх и не думай, что ты можешь повредить своему здоровью, можешь, как принято говорить, насмерть простудиться. Прилив новых сил и свежесть головы, которые ты ощутишь при пробуждении, яснее всего докажут тебе, что свежий воздух принес тебе пользу. Разумеется, вначале ты не должен ложиться у самого окна или выставлять разгоряченное тело на ночной сквозняк; это действительно могло бы

неблагоприятно повлиять на твое тело, отвыкшее от свежего воздуха, и ты получил бы насморк или какое-либо иное заболевание. Но даже и это было бы пустяком в сравнении с той великой пользой, которую получил бы весь организм. В одной из следующих глав я еще вернусь к вопросу о влиянии хорошего, чистого воздуха и о важности здорового, покойного сна.

Не одна лишь боязнь воздуха вызывает массу заболеваний, но еще и многие другие важные факторы и притом чаще всего следующие: неправильное питание и недостаточный или совершенно отсутствующий уход за кожей, непроницаемая и нерациональная одежда и такое же укутывание в постели, неправильное распределение движения и покоя, бодрствования и сна и еще многое другое. Во всех следующих главах этого сочинения будет речь обо всем этом, а равно и о главнейших целебных факторах лечения, их правильном и неправильном применении, о болезни и здоровье и т. д. Теперь же перейдем к вопросу о питании и о том, каково оно должно быть и каким оно обыкновенно не бывает.

Г ЛАВ А 2 ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ?

Дорогой читатель, если ты принадлежишь к среднему классу, если ты ремесленник или рабочий или вообще вынужден в силу обстоятельств, ограничивать свой выбор пищи и питья и соблюдать некоторую экономию, то в большинстве случаев ты будешь утверждать, что ты мог бы быть сильнее и здоровее и работать энергичнее, если бы, подобно богатым людям, мог есть много хорошего мяса и пить много пива и вина. Это воззрение тем глубже укоренилось в тебе, что сам ты, что весьма возможно, не получаешь ежедневно к обеду мяса или даже в состоянии его иметь к столу лишь по праздничным дням. Далее, ты, быть может, принужден совершенно обходиться без вина, пиво пьешь довольно редко и в большинстве случаев прибегаешь к водке, чтобы, как ты думаешь, сохранить свои силы, а в зимнее время достаточно согреть свое тело.

В этом отношении ты ужасно заблуждаешься! Выдающееся брюшко более состоятельных людей, их красные, одутловатые и разгоряченные лица, обнаруживающие в них тяжелое состояние прилива крови, все это служит хорошим показателем того, какого рода это кажущееся здоровье. Поистине наружность обманчива, и за этим здоровьем и силой, которым ты завидуешь, глядя на зажиточных людей, скрываются два зловещих призрака — «подагра» и «удар». Доктор Док, лечащий согласно естественному методу, справедливо говорит следующее: «Удар, поражающий большое число людей в расцвете сил, является отчасти следствием слишком обильного питания мясом и потребления спиртных напитков, благодаря чему сосуды становятся ломкими, разрываются, и кровь изливается в важнейшие для жизни органы». Чересчур хорошая еда и потребление спиртных напитков вызывают заболевание сосудов, а, следовательно, бывают причиной удара.

Итак, роскошный образ жизни дает первый толчок к развитию вышеуказанных страданий. К сожалению, однако, многие продолжают пить и есть так, точно у них несокрушимый желудок, а в запасе имеется второе здоровье. Если же им советуют немного воздержаться, то они отвечают: «до сих пор, слава Богу, я чувствовал себя прекрасно, когда же я захвораю, то всегда еще будет время начать жить проще и умереннее».

Разумеется! Только беда в том, что часто бывает уже слишком поздно, так как лишь простота и умеренность, воздержание и самообладание ручаются тебе, читатель, за счастье и довольство, а равно и за сохранение величайшего блага — здоровья. Питаясь простой, невозбуждающей и нераздражающей пищей, даже бедняк может

сохранить вполне здоровый пищеварительный аппарат и таким образом оградить себя в будущем от целого ряда болезней.

При всем том большое количество людей живет невоздержанно, чем и объясняется такое множество страданий желудка. Не преувеличивая, можно утверждать, что добрая половина людей ведет борьбу со своим желудком. Многие так обращаются со своим желудком, словно этот важный орган не поддается разрушению; так дело идет до тех пор, пока, наконец, сразу не появится целый ряд желудочных болезней, в свою очередь ведущий за собою целую массу разнообразнейших страданий. Появление большей части болезней можно отнести на счет расстройства пищеварения. Подагра, ревматизм, болезни мочевого пузыря, печени и почек, ипохондрия, пресыщение жизнью и многие виды нервных страданий обязаны своим возникновением болезненному состоянию органов пищеварения. Худосочие, неправильности кровообращения и малокровие развиваются вследствие нашей неумеренности и страдания желудка.

«Желудок является исходным местом всей культуры», сказал как-то один из наиболее выдающихся по уму людей. Я бы перефразировал это изречение следующим образом: «Желудок является исходным местом всякой болезни».

Знаменитый банкир и миллионер Ротшильд приехал однажды в Верисгофен, в Баварии, к не менее знаменитому пастору Кнейпу, лечившему согласно естественному методу, и просил его дать ему совет и помочь в тяжелом болезненном состоянии. Ротшильд познакомил пастора Кнейпа подробнейшим образом со своим образом жизни и сообщил, как часто и что именно он привык есть. Он подробно говорил о массе кушаний, которые он ежедневно поглощает во время четырех или пяти приемов пищи, и, наконец, изложив картину болезни, спросил, не может ли Кнейп ему теперь сказать, чем он собственно болен, так как врачи ставят то один, то другой диагноз. «Конечно, — сказал почтенный пастор, — я могу вам, наверное, ответить, чем вы больны: вы страдаете отсутствием второго желудка».

Старинная, но вечно справедливая поговорка гласит: «Когда пища кажется наиболее вкусною, тогда именно надо остановиться есть»; как мало, однако, людей следует этой поговорке, и именно в тот момент, когда входят во вкус, они только и принимаются основательно за еду.

Попробуй хотя бы один раз прервать еду, когда пища тебе будет казаться наиболее вкусной, когда у тебя, так сказать, только разыграется аппетит к ней. За твое воздержание ты, несомненно скоро получишь награду: после еды ты будешь чувствовать себя совершенно иначе, чем

прежде. Вместо полноты в желудке и тяжести во всех членах, вместо сонливости и лени, ты будешь чувствовать особую легкость во всем теле, охоту к работе и приятное, веселое настроение. Не бойся того, что ты можешь повредить себе тем, что съешь слишком мало. Так легко ты не умрешь от голода и упущенное всегда успеешь наверстать. Но чрезмерной едой ты, наверно, повредишь себе, так как она явится излишним отягощением для твоего тела, и если это бремя не будет вовремя удалено при посредстве органов выделения (кишки, почки и кожа), то оно непременно вызовет дурной состав соков и отложится в каких-либо органах тела в виде посторонних веществ. Мы получаем силу, необходимую для поддержания жизни, не от того, что мы съедаем, а от того, что и как переваривает наш желудок. Если мы вводим в наш организм более пищи, чем требуется для его поддержания, то мы требуем от него такого напряжения сил, которое содействует лишь сокращению жизни. Мы не живем для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. К сожалению, однако, есть немало людей, для которых желудок стал богом и которые желают жить только для чревоугодия. Но рано или поздно мстительная десница Немезиды настигает их: болезни, дряхлость и преждевременная смерть — вот неизбежные последствия их невоздержности. Они не просто умирают, они убивают себя, они своими зубами роют себе могилу.

До сих пор я говорил тебе, дорогой читатель, лишь вскользь о пользе воздержания, но тебе будет не безынтересно узнать, как я докажу, что многие пищевые и в особенности вкусовые и раздражающие средства, как например, мясо и спиртные напитки, приносят телу более вреда, чем пользы. Этот вопрос напрашивается сам собою, после того как в начале главы я упомянул, что у состоятельных людей часто развиваются болезни исключительно под влиянием постоянного и чрезмерного потребления раздражающих и вкусовых средств.

Начнем с мяса, которое, по твоим понятиям, может дать тебе наибольшее количество сил и способствовать образованию здоровой крови. Я приложу все старания, чтобы доказать тебе, что в мясе отнюдь нельзя видеть того укрепляющего средства, каким ты его считаешь. Подобно многим другим, ты бесспорно заблуждаешься, полагая, что только такие вещи, как мясо, бульон, вино и т. п., могут тебя поставить на ноги, когда ты чувствуешь себя слабым и больным. Ввиду того, что то же самое тебе будут советовать и представители медицинской науки, к которым ты обратишься в случае болезни, мне, конечно, далеко не легко будет разрушить эти убеждения, столь укоренившиеся в твоем сознании.

Тем не менее я попытаюсь и хочу думать, что мне удастся научить тебя чему-нибудь лучшему.

«Собственно ядом мясо, конечно, назвать нельзя, хотя оно и содержит такие составные части, как креатин, креатинин, мясомолочную кислоту и фосфорнокислые соли, которые несомненно вредны, действуют на организм возбуждающим образом и особенно неблагоприятно влияют на нервы» (Док). Лучше всего ты можешь заметить это на самом себе, если для пробы некоторое время воздержишься от мясной пищи и потом вновь начнешь есть мясо. Ты, наверное, заметишь тогда общее возбужденное состояние организма, усиленное биение артерий и беспокойный сон. Уже самый способ приготовления мяса в большинстве случаев бывает вреден для здоровья. При варке или жарении добавляют к мясу всякие острые приправы и пряности, которые действуют воспалительным образом на слизистую оболочку желудка и в дальнейшем вызывают раздражение и переразражение нервной системы. Один известный врач сказал: «Диспепсия (плохое переваривание) находится в зависимости от желудка, которому доставляется обильное количество мясной пищи и пикантных соусов». Дальнейший вред, приносимый мясной пищей, состоит в том, что обыкновенно она вызывает потребность в других раздражающих веществах. И, действительно, после хорошего бифштекса едва ли ты сможешь удовольствоваться стаканом воды, и стакан вина или пива покажется тебе особенно заманчивым. Сидя же за вином или пивом, тебе захочется выкурить хорошую сигару или трубку. Так одно раздражение влечет за собой другое, един возбуждающий продукт вызывает себе на смену другой. Если же ты вместо всего этого поел бы хорошего и питательного молочного супа с прибавкою хлеба, а потом плодов, то ты не почувствовал бы потребности ни в вине, ни в пиве, ни в табаке, и ты сберег бы и часть денег, и здоровья.

Ученые доказали, что мясная пища приводит в воспалительное состояние стенки желудка. С этим в связи находится и более скорая перевариваемость мясной пищи, на каковое обстоятельство ты отнюдь не должен смотреть, как на преимущество, но, напротив, как на недостаток, ибо все то, что желудок выигрывает во времени благодаря скорому перевариванию, он теряет на переваривающей способности. Люди, питающиеся преимущественно мясом, часто страдают после еды так называемой пищеварительной лихорадкой. Но и бульон или мясной отвар, подобно различным мясным экстрактам, лишенный почти всякого

питательного значения, действует возбуждающим образом на нервы и в особенности ускоряет деятельность сердца[2].

Возбужденное состояние, испытываемое после приема в пищу мяса, бульона или после потребления спиртных напитков, считают ошибочным образом за проявление силы, и, несмотря на то, что возбуждающее действие скоро исчезает и возвращается прежняя слабость, все-таки все продолжают считать эти раздражающие продукты первоклассными укрепляющими и питательными веществами.

О, бедное, ослепленное, обманутое, больное человечество! Вечно увлекает его привычка подкреплять себя возбуждающими и раздражающими веществами, между тем, по неизменным законам природы, за всяким возбуждением нервов обязательно должно следовать их расслабление.

Да, к сожалению, мы должны констатировать эту печальную истину! Человечество, по-видимому, действительно становится все слабее и слабее, и оно поддерживает себя на ногах лишь возбуждающими средствами. Я далек от того, дорогой читатель, чтобы убеждать тебя сразу сделаться вегетарианцем, но ты должен согласиться, что преимущественное питание мясом скорее вредит, чем приносит пользу. Мясная пища горячит; это ты можешь видеть уже из того, что всякий доктор, найдя у тебя лихорадку, прежде всего запрещает тебе мясную пищу и спиртные напитки, чтобы не усиливать лихорадочного повышения температуры. Но, с другой стороны, ты должен ведь понимать, что те продукты, которые вредны больному, не могут быть полезны и здоровому. Даже в то время, когда тебе кажется, что ты здоров, у тебя, благодаря питанию мясом, скрытое лихорадочное состояние, и если ты не замечаешь этого, то только потому, что обманчивое возбуждение организма принимаешь за выражение действительной силы и здоровья. Однако же, в один прекрасный день у тебя обнаружится либо более, либо менее сильная болезнь, что, впрочем, может случиться и довольно поздно, если твой организм обладает достаточной силой сопротивления. Известно, что люди, едящие много мяса и пьющие много спиртных напитков, легко заболевают болезнями, сопровождаемыми лихорадкой, как-то: тифом, воспалением легких и т. п. Известно также, что такие люди

---

[2] Против того мнения, что суп представляет собою укрепляющее питательное средство и особенно пригоден в диете больных, раздаются часто протесты среди самих врачей. Но ни разу этот протест не был выражен решительнее, чем в словах проф. Швенингера.

Он говорит: «...Почему горячий бульон пользуется такой славой и везде рекомендуется, это для нас остается тем более непонятным, что питательность бульона незначительна, а действие находящихся в ней солей на сердце далеко не безразлично».

труднее выздоравливают и что их приходится лечить дольше, чем пациентов, живших до болезни проще и воздержнее.

Я мог бы сообщить еще многое о вреде мясной пищи, указав, например, на то, что причина появления кариозных зубов зависит главным образом от порчи соков, вызванной употреблением мяса, что дурной запах изо рта бывает преимущественно у питающихся мясом и пьющих спиртные напитки, что столь распространенное малокровие именно и вызывается излюбленным теперь «укрепляющим» лечением, что, наконец, ряды нервнобольных, истериков, ипохондриков, меланхоликов и душевнобольных пополняются почти исключительно из приверженцев мясной пищи и спиртных напитков, а также табаку, чая и кофе и т. д., но я обращу твое внимание только на одно обстоятельство, которое, во всяком случае, поразит тебя и заставит сильно задуматься.

Уверен ли ты в том, что мясо, которое ты ешь, происходит от здорового животного? Разумеется, — ответишь ты, — я вполне уверен, так как существуют назначенные правительством лица, на обязанности которых лежит производить осмотр скота и мяса и допускать к продаже лишь мясо безусловно здоровых животных.

В самом деле? Значит, тебе неизвестно, уважаемый читатель, что если у скота на бойне найдут больные органы, их удаляют, а остальное мясо, не обинуясь, пускают в продажу, точно тело животных не сходно с телом человека, относительно которого патология или наука о болезнях учит, что если болен один орган, то больно и все тело, и влияние этой болезни отражается на всей кровеносной и нервной системе. И теперь ты также сохранишь веру в то, что ешь мясо здорового скота? Или ты считаешь здоровыми тех животных, которых выращивают и откармливают в сквернейшем воздухе, в хлевах, где они проводят без движения целые дни, недели и даже годы? Разве не увеличиваются ужасающим образом среди убойного скота заболевания сибирской язвой, жемчужной болезнью, чумой, ящуром и копытной болезнью? Профессор Герлах говорит: «За исключением обезьян, никакие животные не заболевают так легко туберкулезом, как рогатый скот». К этому надо еще добавить противоестественный способ откармливания, вызывающий искусственную болезнь — ожирение. Или, быть может, ожирение не есть болезнь? А как часто, несмотря на все предосторожности, случается заражение трихинами, уносящее не малое число жертв! А сколько людей заражается ленточными глистами от финнозного бычьего и свиного мяса!

Если вредно уже не вполне свежее мясо, то насколько же опасно для здоровья испортившееся мясо, уже начавшее разлагаться! А как часто

случается это в летнее время! Поэтому многие люди, вовсе не приверженцы питания исключительно растительной пищей, в жаркое время года перестают есть мясо, так как оно слишком легко подвергается порче. Вообще, как только наступило трупное окоченение, начинается и процесс разложения мяса, вредное влияние которого не всегда уничтожается кухонной обработкой,

Как доказали физиологи, в человеческом желудке переваривается только чисто растительная пища, тогда как при употреблении мяса только продолжается процесс разложения трупа животного. У одного больного, страдавшего свищем желудка, можно было наблюдать через отверстие за тем, что происходило в желудке и как совершалось пищеварение; при этом делались отметки о времени переваривания отдельных пищевых средств и напитков. Таким образом явилась возможность составить полную таблицу срока переваривания обычнейших пищевых продуктов. К великому удивлению, однако, было обнаружено, что перевариваются, собственно, лишь одни растительные продукты, тогда как съеденные мясные кушанья лишь претерпевают дальнейший процесс трупного разложения. Потому-то гастрономы предпочитают мясо диких животных, т. с. в таком состоянии, когда процесс разложения подвинулся уже довольно далеко, так как при этих условиях мясо становится переваримее, и желудку сберегается часть работы.

После того как я разъяснил тебе, дорогой читатель, весь вред питания мясом, надеюсь, что ты уже не будешь видеть в этом возбуждающем пищевом средстве действительно питательное вещество. С другой стороны, я скоро перечислю тебе целый ряд растительных пищевых продуктов, которые обладают такой же питательностью, как и мясо, а во многих случаях даже значительно превосходят его в этом отношении. Позднее я вернусь еще к вопросу о действительном значении спиртных напитков, а также чая, кофе и табаку (наркотические вещества).

Я должен заранее сделать еще следующее замечание. Я говорил тебе о вреде мясной пищи не только для того, чтобы предостеречь тебя от исключительного и слишком обильного потребления мяса по причине его вреда для здоровья, но еще и для того, чтобы ты перестал считать мясо действительно укрепляющим средством, каким его сплошь и рядом выставляют. Поэтому не думай, что ты, будучи слабым и больным, увеличишь свои силы усиленным мясным питанием; напротив, от такого питания ты станешь чувствовать себя только гораздо хуже, чем прежде.

Подумай только о большом числе детей богатых родителей, о бесконечной массе женщин и девушек, страдающих малокровием и

бледной немочью, а их ли не откармливают всевозможными укрепляющими кушаньями и напитками (мясо, яйца, бульон, вино, баварское пиво и т. д.). И что же? Исчезают ли от этого их болезни? Не кажутся ли дети богатых людей, несмотря на укрепляющую пищу, зачастую болезненнее и слабее детей небогатых родителей?!

Ищи поэтому причину своего болезненного состояния не в недостатке укрепляющей, т. е. раздражающей и возбуждающей пищи. Виною тому могут быть многие иные причины, как об этом неоднократно будет сказано ниже. Недостаточный уход за кожей, постоянное пребывание в дурном воздухе, приемы лекарств, вредные влияния данного ремесла и еще многое другое могут вызвать твое болезненное состояние. Постарайся прежде всего устранить эти неблагоприятные условия, и тогда ты опять будешь здоров, но не стремись к возбуждающим средствам, которые только ухудшат твое положение, как скоро ты начнешь употреблять их. Если ты привык к мясу, то ешь его в умеренном количестве и питайся главным образом растительной пищей, смотря на мясо только как на добавление.

Уже в простой полевой травке находится все необходимое для построения громадных животных (рогатый скот, лошади и т. д.), для поддержания их жизни и для придания им силы, необходимой для самой тяжелой работы. Насколько же более питательности должны иметь зерна злаков и плоды бобовых растений! Во многих странах жители питаются исключительно только этими продуктами. Так, например, деревенское население Галиции питается почти исключительно растительной пищей и ест мясо всего раза два в году. И тем не менее это здоровый, сильный и умный народ. В Германии мы можем наблюдать рабочих итальянцев, служащих при постройке железных дорог и на других работах. Изо дня в день трапеза их состоит только из их поленты или маисовой каши, приправленной небольшим количеством сала. Они совершенно избегают мяса и спиртных напитков. При этом как видно из сообщений работодателей и надсмотрщиков итальянские рабочие не только живут воздержаннее немецких, но еще способны на большее количество физического труда, несмотря на полное лишение мяса, пива и водки. На этом примере, любезный читатель, ты видишь, что эти иностранцы-рабочие обнаруживают богатую работоспособность и не прибегая к мясу и алкоголю. Вместе с тем, ты не будешь упорно держаться того предрассудка, будто в холодных странах и особенно в зимнее время необходимо есть преимущественно жирные мясные кушанья и пить спиртные напитки для того, чтобы тело было устойчивее против непогоды и сохраняло должный запас теплоты. Как тебе

известно, итальянцы, прибывшие с солнечного теплого юга, и зимой работают в северных странах, не меняя образа питания и разве только (что делает, впрочем, и коренное население) носят более теплое платье. Что же касается спиртных напитков, то пьющих итальянцев я видел лишь в исключительных случаях, когда их побуждали к тому товарищи, или когда они бывали в дороге и обстоятельства заставляли их есть на постоялых дворах непривычные кушанья и пить непривычные напитки.

Пьяного итальянского рабочего я ни разу не видел в Германии, но зато я часто видел, как в праздничные дни они отправлялись на почту для отправки на родину своих сбережений. Они положительно с известного рода страхом избегали в праздники пивных заведений.

Таким образом, скромный и воздержный образ жизни не только сохраняет их сильными к способными к работе, но дает еще возможность делать сбережения и кладет, следовательно, основание их скромному благосостоянию. С какой очевидной ясностью эти итальянские рабочие опровергают дорого обошедшийся человечеству предрассудок, что лишь мясо дает силы»!

Питание преимущественно растительной пищей делает нас выносливыми и дает возможность работать равномерно и без преждевременного утомления. Весь секрет заключается лишь в целесообразном выборе и смешении пищевых продуктов, и во внимательном и правильном их приготовлении.

Бобовые растения — горох, чечевица, бобы — всего более превосходят мясо своей питательностью, не содержат в то же время вредных и возбуждающих составных частей этого последнего. Они содержат очень много альбуминатов (белковых веществ) и в общей сложности на 10—15% более питательных веществ, чем имеется таковых в мясе, а, с другой стороны, они беднее водой. Плоды бобовых растений не только являются дешевым пищевым продуктом, но и по количеству развиваемой ими силы могут вполне заменять мясную пищу. Хорошо, — скажешь ты, — все это, быть может, и правда, но ведь плоды бобовых растений трудно переваримы и вызывают развитие газов. Разумеется, — отвечу я, — они не легко переваримы, если их неправильно приготовляют или если тому служит неправильный, неестественный образ жизни, так как не только бобовые растения, но и вообще растительная пища несовместима с сидячим образом жизни. Растительная пища, как естественная диета, требует много движения и работы на свежем воздухе, но зато она укрепляет тело положительно чудесным образом и в то же время сообщает необыкновенную энергию мозговой и вообще духовной деятельности.

Тем, кому плоды бобовых растений до сих пор казались всегда слишком тяжелыми для желудка, я советую приготовлять их следующим образом, причем прилагаемый мною рецепт равно пригоден для приготовления бобов, гороха и чечевицы. Плоды бобовых растений обмывают водой и оставляют в воде же на целую ночь. Утром их варят в той же воде, т. е. не сливают воды, в которой они размачивались, как это часто ошибочно делается; это важно потому именно, что часть питательных веществ переходит в воду при размачивании бобов и пр. Когда бобы и т. п. разварятся и сделаются мягкими, их протирают через решето для удаления шелухи, и тогда они готовы для еды. Для вкуса можно, еще во время варки, прибавить немного соли и масла.

Если плоды бобовых растений, считаемые вообще тяжело переваримыми, приготовляют указанным образом, то даже человек, ведущий сидячий образ жизни, может есть их без вредных последствий для своего здоровья. Для рабочего, который должен до крайности напрягать свои силы, гораздо полезнее питание чрезвычайно питательными бобовыми растениями, чем излюбленная «водочно-картофельно-кофейная диета».

Непосредственно за питательными бобовыми растениями по содержанию питательных веществ идут хлебные растения: рожь, пшеница, рис, овес, ячмень, маис и т. д. О маисе я уже упоминал, говоря об образе жизни итальянских рабочих и их обычной пище, поленте, которая дает им столько жизненной силы и выносливости в работе.

Зерна злаков содержат также все составные части, которые необходимы для питания, а именно: альбуминаты или белковые вещества, большое количество крахмала, растительную слизь и следы жиров.

Важнейшую рать играют зерна злаков в деле приготовления хлеба. Разумеется, хлеб, в том виде, как его пекут и едят, т. е. подкисленный и соленый, не соответствует требованиям, которые предъявляет естественный образ жизни столь важному пищевому продукту. Прежде всего для приготовления теста не следует брать ни дрожжей, или кислого теста, ни соли. Затем отруби должны обязательно входить в состав хлеба, и в этих видах зерна перемалываются на особы, мельницах в грубую муку. Последняя содержит в себе и отруби, важное значение которых для питания и пищеварения, к сожалению, еще мало известно большинству людей. В так называемой клейковине, находящейся в отрубях, содержатся наилучшие и питательнейшие части муки и главным образом фосфаты[3], так что надо считать прямой

[3] Фосфор весьма важен для питания мозгового вещества. “Без фосфора нет мыслей”, - говорит, если не ошибаюсь, Молешот.

расточительностью удаление отрубей из муки, как это теперь, к сожалению, сплошь и рядом делают, откармливая отрубями скот.

Питание хлебом Грэгэма или хлебом с отрубями (бывает ржаной и пшеничный отрубяной хлеб; в дальнейшем изложении я всегда говорю о пшеничном хлебе) имеет еще следующие преимущества: оно усиливает отделение слюны, возбуждает деятельность желудка, усиливает отделение желудочного сока и, механически раздражая кишки, устраняет недостаточно энергичную их деятельность, что в свою очередь способствует более легкому удалению каловых масс.

О чрезвычайной важности отрубяного хлеба я буду еще говорить в особой главе: этого требует исключительная важность предмета. Послушай только, что я тебе скажу: уже в одном пшеничном зерне заключается все необходимое для построения и сохранения человеческого организма. Еще энергичнее действует питание хлебом с отрубями, если добавит к хлебу плодов. Нередко лица, страдающие тяжелыми расстройствами пищеварения, лечились тем, что ели хлеб Грэгэм и плоды и достигали всегда наилучших результатов.

Послушаем еще, что говорит о хлебе Грэгэма один известный врач. Это уже упомянутый выше доктор Док, много лет питающийся исключительно растительной пищей и своим здоровьем, энергией в работе и свежей, цветущей внешностью блестящим образом опровергающий предубеждение против питания растительной пищей.

Доктор Док говорит: «Хлебу Грэгэма подобает занимать видное, почетное место не только на обеденном столе, но и среди так называемых лечебных средств, так как он самым естественным образом излечивает всегда почти неприятные, а иногда и весьма тягостные явления запоров. Всем известно, что это весьма распространенное страдание весьма часто влечет за собой очень тяжелые болезненные расстройства, как-то: вялость кишок, брюшное полнокровие, геморрой, застой печени и даже тяжелые душевные страдания, до ипохондрии включительно. Как раз в этом отношении хлеб Грэгэма часто нам давал поразительные результаты. Сотни людей обязаны ему тем, что, без содействия аптеки, излечились от вышеупомянутых страданий. Ввиду этого, мы рекомендуем всем страдающим вялостью отправлений органов пищеварения обратить особое внимание на этот хлеб. Хлеб с отрубями имеет неоценимые преимущества; он служит одновременно и питательным, и целебным средством: он не имеет вредного свойства большинства лекарственных средств, которые приносят нашему организму и известный вред и потому непригодны для постоянного и непрерывного приема внутрь. Этот хлеб до такой степени полезен для

нашего организма, что мы можем питаться им всю жизнь, и в то же время имеем в нем неизменно готовое к нашим услугам средство борьбы с недеятельностью кишок. Таким образом он совершенно устраняет злоупотребление слабительными средствами, а ведь всем известно, какой вред они приносят; правда, они помогают на мгновение, неестественно раздражая кишки, но, вследствие этого излишнего раздражения, появляется еще большая слабость, т. е. недеятельность кишок. В этом отношении мы не находим достаточно слов, чтобы рекомендовать Грэгэмов или отрубяной хлеб как врачам, так и не врачам. В большинстве случаев этот хлеб блестящим образом оправдывал возлагавшиеся на него надежды; я знаю лишь очень редкие случаи, когда он не приносил желанных результатов, и это обыкновенно случалось тогда, когда аптека успевала уже окончательно испортить дело».

Так говорит доктор Док. Когда мы едим хлеб с отрубями, мы должны обращать особое внимание на основательное пережевывание и пропитывание хлеба слюной. Вводимое этим путем значительное количество слюны оказывает двоякое благоприятное действие на отправления желудка. С одной стороны, щелочи слюны связывают часть находящихся в желудке кислот, вызванных брожением; с другой стороны, бродильные ферменты слюны, превращающие крахмал зерна в сахар и камедистые вещества, попадают в желудок в таком количестве, что могут оказать значительное содействие процессу пищеварения.

Каких только вкусных, питательных, легко усваиваемых и дешевых блюд мы не можем сделать из риса, манной крупы, ячменя, овса и маиса, отчасти с молоком, отчасти и без него! Особенно овес является таким пищевым продуктом, для восхваления питательности которого не хватает выражений: так, чистую овсяную кашу дают родильницам, потерявшим слишком много крови и нуждающимся в восстановлении сил, а также ив тех случаях, когда требуется усилить отделение молока.

А какую громадную роль играет овес при кормлении грудью младенцев и вообще детей! При некоторых поносах (диарея) овсяный отвар или жидкий кисель являются положительно ничем незаменимым целебным средством.

Рис содержит более углеводов и менее альбуминатов; ввиду этого, он требует прибавки молока или яиц, или же лучше всего варить его вместе с плодами бобовых растений, которые богаче альбуминатами или белковыми веществами.

Молочные каши, ячменный отвар и т. д. — также прекрасные пищевые продукты для здоровых и лекарства для больных. Далее, пшено, манная

крупа, гречневая крупа, салеп и саго весьма питательны и пользуются всеобщим распространением.

Что касается овощей, то они являются прекрасным освежающим и охлаждающим пищевым продуктом. Они содержат главным образом сахар, крахмал и декстрин (камедь крахмала), но меньше белковых веществ. Ввиду этого, они составляют действительно хорошую пищу только в смеси с другими пищевыми продуктами; надлежаще приготовленные овощи можно с успехом рекомендовать хроническим больным. Шпинат даже сильно способствует образованию крови, так как содержит много железа. С другой стороны, лицам, страдающим расстройством пищеварения, не следует есть некоторых сортов капусты[4] Картофель состоит, главным образом, из крахмала и является необходимым дополнением к плодам бобовых растений, хлебным растениям и овощам. Крупный мучнистый картофель, жареный или вареный, является даже весьма тонким кушаньем. Подобно хлебу и овощам, мы можем есть его ежедневно, не опасаясь каких-либо неприятных последствий. Однако, картофель, подобно рису, нуждается в приправе; лучше всего есть его с небольшим количеством растопленного масла, с молоком или пахтаньем.

Плоды (и ягоды), в сыром и вареном виде (компот), являются прекрасной и здоровой пищей и в вопросе о питании заслуживают гораздо большего внимания, чем то, какое им вообще уделяют. Плоды содержат, главным образом, сахар и декстрин и лишь немного альбуминатов. При употреблении их вместе с другими пищевыми продуктами их главнейшее преимущество состоит в том, что они несколько уменьшают питательность кушаний, богатых белками, например, хлеба с отрубями, бобовых растений и т. д., и следовательно препятствуют тому, чтобы в наше тело вводилось слишком много белков; нельзя упускать из виду, что белковые вещества, принятые в чрезмерном количестве, приносят безусловный вред. Дети очень лакомы

---

[4] Доктор Иосиф Виль («Диетическая поваренная книга», стр. 142) разделяет овощи на следующие группы:

Клубни и клубневидные образования: картофель, кольраби, брюква.

Коренья, морковь, сладкий корень, белая свекловица, кервель, свекла (бурак), пастернак, хрен, редька, сельдерей, колокольчик съедобный, репа.

Побеги: спаржа, молодые побеги хмеля.

Зелень, щавель, шпинат, садовая красная лебеда, свекольная ботва, бедренец, морская капуста, капуста савойская, брюссельская капуста, белая капуста, красная капуста, одуванчик, эндивий, портулак.

Цветы: цветная капуста, артишоки (не правда ли, есть что выбрать? - **Автор**).

до освежающих плодов, да и взрослые едят их часто и весьма охотно. Плодам приписывают способность улучшать состав крови, и это действительно имеет место, так как, скажем примерно, очевидно не безразлично, дается ли материал для крови из пива и колбас или же из хлеба с отрубями и плодов. В первом случае мы получаем густую кровь, а во втором — жидкую. Плоды дают несомненно очень чистую и хорошую кровь, так как они содействуют пищеварению и усиливают обмен веществ. Питание плодами устраняет застой крови в органах нижней части живота и побуждает к усиленной деятельности органы мочеотделения. При болезнях груди и органов брюшной полости виноградное лечение приносит прекрасные результаты. При хронических запорах, воспалительных состояниях органов пищеварения, ревматизме, подагре, болезнях печени, почек и мочевого пузыря плодовая диета заслуживает исключительного внимания; нет достаточно выражений, чтобы рекомендовать питание плодами при всех этих болезнях. Вследствие того, что плоды содержат много воды и кислот, они прекрасно освежают во время лихорадочного состояния, при котором и врачи по большей части назначают различное кисловатое питье. Для утоления жажды больному хорошо давать воду с фруктовыми сиропами, лимонады и т. п. Но в особенности детям более, чем всякому другому, следует давать плоды; лучшей пищей для них нужно считать хлеб с отрубями, плоды и молоко. А как разнообразен выбор плодов и ягод! У нас растут вишни, сливы, ренклоды, груши, яблоки, абрикосы, виноград, персики, смородина, крыжовник, земляника, малина, черника, ежевика и еще многие другие. Кроме того, мы получаем из-за границы изюм, финики, винные ягоды, бананы, апельсины, лимоны и другие плоды. Летом мы едим преимущественно сырые плоды, на зиму же заготовляем вареные или сушеные.

В нашем климате одни плоды не могут прокормить человека, который для поддержания своего существования должен слишком много работать физически и умственно, но в тропических и вообще жарких странах есть немало людей, питающихся исключительно плодами. Плоды хлебного дерева, финики и винные ягоды могут уже одни вполне хорошо питать человека. Араб, странствующий со своим верблюдом по знойной пустыне, питается исключительно финиками и винными ягодами, запивая их небольшим количеством воды. Автор этой книги жил несколько лет в Парагвае, в Южной Америке, и во время продолжительных и утомительных поездок верхом, длившихся иногда ежедневно по 10—12 часов, питался исключительно жареной кукурузой, вареными корнями

маниока[5] и апельсинами. И как раз эта простая и невозбуждающая пища, состоявшая главным образом из плодов, делала его сильным и способным выносить все тягости пути под палящими лучами тропического солнца. Крайне сомнительно, был бы он в состоянии все это вынести при так называемом укрепляющем питании (мясо, яйца, вино).

Дорогой читатель, мой хвалебный гимн плодам затянулся, и я от всего сердца желал бы, чтобы ты постепенно все более и более привык к их потреблению. Если у тебя есть основание быть недовольным своим пищеварением, если ты, быть может, страдаешь запорами, поставь себе за правило при всяком приеме пищи есть также плоды. Попробуй, например, вечером, перед отходом ко сну, съесть две-три сушеные винные ягоды (в таком виде они обыкновенно продаются у нас на севере), и ты на следующее уже утро не преминешь заметить изменение в состоянии своего желудка. Полагаю, что тебе придется часа за два до времени обычного своего пробуждения встать, чтобы выполнить тот долг, от уплаты которого не избавлен в известные моменты ни один из смертных. На этом примере ты можешь видеть наилучшее доказательство «наглядного» действия плодов.

Среди пищевых продуктов важное место занимают яйца, молоко, масло, сыр и сахар. Молоко и яйца содержат, например, все питательные вещества, необходимые для молодого организма, для которого собственно и предназначены эти пищевые продукты. Молоко хорошо переносится людьми, ведущими воздержанный образ жизни, делающими много движений, употребляющими мало мяса и не пренебрегающими питьем воды. Для детей это — наилучшая пища. Многие больные желудком отлично чувствуют себя при употреблении молока, для других оно не особенно пригодно. Страдающие болезнью печени или переполнением желудка слизью совершенно не переносят его.

Рекомендуется не кипятить[6] молока, а только подогревать его перед употреблением. Процесс пищеварения, совершающийся в человеческом организме, есть процесс брожения, а потому, если отнять у молока заранее возможность подвергнуться брожению в желудке, то оно становится неперевариваемым. Кушанья, приготовляемые с молоком, обыкновенно здоровы и легко переваримы.

---

[5] Маниока — кустарное растение, корни которого съедобны: они заменяют с одновременно и хлеб, и картофель.

[6] Как известно молоко кипятят, имея в виду предотвратить процесс брожения.

Кислое молоко (простокваша) и пахтанье также считаются хорошими пищевыми продуктами. Пахтанье особенно пригодно для больных желудком и не переносящих молока. Пусть больной пьет пахтанье, когда он голоден и пьет его, когда чувствует жажду (Виль).

Сыр также очень питателен, хотя он и трудно переварим. Пословица говорит: сыр утром — золото, днем — серебро, вечером — свинец. Я признал бы трудную переваримость уделом более жирных сортов, хотя уже молодой сыр и даже творог считаются трудно переваримыми. Впрочем, эти последние заслуживают упрека лишь в незначительной степени и достойны рекомендации более всех других сыров. По мнению профессора Реклама, творог с солью и с маленькой прибавкою толченого тмина, растертый с небольшим количеством молока, должен быть признан по питательности продуктом, стоящим не ниже вареного мяса, а по переваримости даже превосходящим его. Творог является прекрасным добавлением к картофелю или каше.

Профессор Реклам, выдающийся гигиенист, говорит дальше: «Молодой, еще белый и лишь снаружи пожелтевший сыр может вполне заменить мясо и в этом отношении заслуживает особого внимания. Старый, сплошь пожелтевший сыр служит лишь вкусовым средством (раздражающим средством! — Автор) и добавлением к пище, якобы способствующим пищеварению для взрослых; для детей он прямо вреден».

Коровье масло, т. е. жир, добытый из молока, здорово, если только оно свежее и не посолено; рекомендуется есть его лишь в умеренном количестве; впрочем, теперешние высокие цены на масло даже не дают возможности есть его слишком много. «Масло, а равно растительные жиры, кокосовое, оливковое, льняное, маковое и др. масла особенно полезны для поддержания здоровья у лиц, занятых тяжелой работой, долго остающихся на открытом воздухе, едящих грубую пищу и вообще тех, чье тело подвержено охлаждающему влиянию окружающей среды» (Реклам).

Сахар есть безусловно необходимый пищевой продукт, добываемый из сока сахарного тростника, а еще чаще из сахарной свекловицы. Он вводится в наш организм и с другими пищевыми средствами, в которых он также находится в известном количестве, таковы: овощи, корнеплоды, плоды, молоко, зерна злаков, мясо и т. д. Сахар является не только сладкой приправой для наших кушаний, но также очень легко переваримым, прекрасным питательным веществом. Употребление его только ради лакомства, не в качестве добавления к другой пище,

приносит вред как зубам, так и желудку. Уже ввиду этого ни в каком случае не следует ежедневно есть сладкие пирожки и печенье.

Мед в такой же мере здоров, как и сахар, если только его употребляют в умеренном количестве; лучше всего есть его, намазывая на хлеб.

Яйца, сырые или вареные, следует считать одним из лучших и полезных пищевых продуктов. Крутые яйца считаются обыкновенно тяжело переваримыми, но если хорошо их пережевывать и не глотать большими кусками, то они также легко перевариваются, как и сваренные всмятку. Этот факт, к сожалению, еще слишком мало известен. Желток питательнее белка, но последний легче переваривается, так как содержит меньше жиров. Белок яйца состоит, по данным химического анализа, приблизительно из 14 частей химически чистого белка и 86 частей воды. Яйца являются прекрасным питательным средством для женщин, кормящих грудью, для родильниц, малокровных, страдающих бледной немочью и выздоравливающих.

Теперь я перечислил тебе, любезный читатель, употребительнейшие пищевые продукты. Если ты пожелаешь ознакомиться подробнее с каким-либо упомянутым здесь или не упомянутым пищевым продуктом, с различными приправами и т.д., то ты найдешь подробные сведения в соответствующих местах следующего тома. Здесь же я только хотел дать предварительный общепонятный обзор обычнейших пищевых средств для того, чтобы ты мог разумно относиться к господствующей ложной теории питания и не верил в то, что мясо есть единственное средство, могущее укреплять твое тело. Мясо было и будет раздражающим продуктом. Еще раз повторяю это и в заключение настоящей главы прибавлю несколько замечаний, имеющих целью доказать тебе, что первоначально неиспорченный организм твой был собственно предназначен для питания плодами.

Выдающиеся анатомы считают человека, по его организации существом, которое должно питаться плодами, а не мясом. Доктор Нихольс говорит: «По нравственному и умственному развитию человек стоит выше всех животных, но по своему строению и своим физическим потребностям он всегда остается животным. По строению тела почти совершенно сходен с животными, питающимися плодами. Человек имеет руки для срывания плодов, передние зубы — для откусывания частей плодов, коренные — для измельчения их, желудок и соответствующей длины кишки — для переваривания их».

В одной из своих лекций профессор Геккель говорит: «Какую бы часть человеческого тела мы ни взяли для сравнения, всегда окажется, что

человек стоит ближе к высшим обезьянам, чем эти последние к низшим обезьянам».

Высшие обезьяны — орангутанг, шимпанзе и горилла — питаются исключительно плодами; их руки приспособлены для срывания плодов, передние зубы — для откусывания, коренные — для измельчения плодов, а органы пищеварения — для их переваривания. Наоборот зубы хищников, их когти, желудок и вообще органы пищеварения ясно показывают, что этим животным от природы предназначено питаться мясом. У лошади организм приспособлен для питания травой и зерном.

Доктор Нихольс говорит следующее: «Пить алкоголь уже более естественно, чем есть трупы животных. Известно, что некоторые племена охотно пожирали человеческое мясо, но никто не станет утверждать, что люди должны каким-либо образом пожирать друг друга. Скажите людям, что есть мясо противно их природе и потому вредно для здоровья и они сейчас же спросят: «но что же мы будем делать с целой массой животных, если нам нельзя их есть?» Этот вопрос должен относиться к овцам, свиньям и рогатому скоту. Коршуны и вороны едят падаль, а гастрономы столь падкие на дичи «с душком», следуют их примеру, но трупы животных нельзя признать самой чистой, естественной, а, следовательно, и самой здоровой пищей для человека. Последний чувствует себя лучше всего, когда ест пищу наиболее соответствующую его природе. В той же мере, в какой он уклоняется от такой пищи, он удаляется и от целей здоровья; всякое же отклонение влечет за собой различные расстройства и нарушения в жизни человека. Противоестественная пища трудно переварима и вызывает слабость пищеварения, за которой следуют воспалительные процессы и приливы крови. В кишках обнаруживаются всевозможные расстройства вследствие запоров чрезмерного раздражения, а усилия организма освободиться от избытка пищи или содержащихся в ней раздражающих веществ вызывают лихорадочное состояние. Грубая и жирная животная пища обуславливает болезненное состояние почек и печени. Кожа также не в состоянии удалять излишних веществ. Лица, злоупотребляющие мясной пищей, заболевают подагрой и получают предрасположение к удару. Нечистая кровь, образованная противоестественной, часто нездоровой пищей, вызывает скорбут, золотуху, заболевание легких, чахотку, кожные сыпи и рак. Одним словом, нет ни одной болезни, разрушающей человеческий организм, которая не могла бы быть вызвана неразумной диетой. Все, что мы вводим в наше тело, вдыхаемый нами дурной воздух, плохая пища, грязная вода, возбуждающие и опьяняющие напитки, все это делает нас больными,

заволакивает рассудок, разжигает наши страсти и укорачивает нашу жизнь. Мы обезображиваем сей лучший из миров; мы наполняем его болью и болезнями, грехами и преступлениями. Мы убиваем себя нашими собственными пороками, и, как если бы это было еще мало, убиваем друг друга на войне, зверства и ужасы которой еще увеличивают и усиливают зверства и ужасы, которые мы привыкли считать нашим обычным, мирным положением».

ГЛАВА 3
ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ПИТЬ?

Дорогой читатель, если ты спросишь меня, что ты должен пить для утоления жажды, то, раз ты только прочел внимательно предыдущую главу и обратил внимание на мои указания, касающиеся естественной диеты, ты не можешь ожидать иного ответа, кроме следующего: воду, здоровую, чистую воду, так как все спиртные напитки — вино, пиво и водка, равно как и все наркотические[7] напитки — кофе, чай и шоколад, являются лишь возбуждающими, раздражающими и одуряющими средствами.

Повсюду, во всем творении Создателя, вода поддерживает жизнь, так как без нее невозможен обмен веществ[8]. Растительный мир гибнет при продолжительной засухе; человек и животные также не могут жить без воды, от жажды погибают скорее, чем от голода. Человеческое тело содержит от 70% до 80% воды. Во всех напитках, равно как и в плотной пище — в плодах, овощах, бобовых растениях, злаках и мясе — вода является главной составной частью.

Таким образом, воду следует считать пищевым средством, без которого мы не можем существовать, не можем сохранять нашего здоровья.

Всего целесообразнее пить утром, восставши от сна, стакан хорошей ключевой или источниковой воды, повторив затем то же самое через час или полтора после обеда и на ночь. Во время лихорадочного жара можно давать пить воду во всякое время, но только маленькими глотками и не ледяную. Вода, попавшая в желудок, содействует удалению из него находящихся в нем загрязнений, способствует растворению еще не переварившейся пищи, охлаждает слизистую оболочку желудка и усиливает деятельность желез, выделяющих желудочный сок. Затем вода поступает в кровь и удаляет из нее болезнетворные начала через легкие, кожу и почки. Разумеется только хорошая питьевая вода обладает такими растворяющими качествами; поэтому питьевая вода должна быть чистой и без всякого запаха и привкуса. Всякая вода содержащая какие-либо животные и растительные части, вредна для здоровья. Лучше всего можно убедиться в качестве воды, сохраняя ее

---

[7] Оглушающие вещества.

[8] См. главу «Обмен веществ».

несколько дней в стакане или бутылке; раз она начинает дурно пахнуть или на дне сосуда оказывается окрашенный осадок, значит вода плоха[9].

Излюбленные в настоящее время искусственные минеральные воды или углекислые напитки безусловно заслуживают осуждения, так как углекислота, вводимая в желудок при ежедневном и продолжительном потреблении этой воды, может попасть в кровь и под конец огранить тело своим избытком. Лица, ежедневно пьющие такую воду с диетическими целями или в качестве освежающего напитка, в конце концов становятся бледными, малокровными и бессильными.

Кроме того, углекислые воды вредят и непосредственно желудку, так как их пьют обыкновенно холодными, как лед, а такая низкая температура производит вредное раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного канала. Подобным путем воды эти вызвали уже не один катар желудка, причина которого оставалась для больного невыясненной. Итак, дорогой читатель, когда ты чувствуешь жажду, пей только чистую, прозрачную ключевую воду, раз ты можешь иметь таковую. Это — самый естественный напиток из всех существующих в мире. Конечно, есть много людей, настолько удалившихся от естественного образа жизни, что их желудок не может переносить свежей воды. Такие люди должны начинать пить воду маленькими глотками, постепенно увеличивая количество выпиваемой воды до тех пор, пока они не будут в состоянии выпивать ежедневно по 3—4 стакана без всяких неприятных последствий и не отягощая своего желудка.

Мягкой воде следует отдавать предпочтение перед жесткой. Она лучше растворяет и устраняет из тела всякие загрязнения, попавшие в кровь или образовавшиеся в массе соков, тогда как жесткая вода, содержащая много известковых составных частей, еще более увеличивает количество посторонних веществ, вызывает образование шероховатой и легко трескающейся кожи и даже причиняет некоторые заболевания.

Перехожу теперь к тем средствам, которые укорачивают жизнь и которые ты между тем, наверное, считал до сих пор укрепляющими и питательными веществами; я говорю о пиве, вине и водке. К чести твоей готов предположить, что первые два напитка ты, вероятно, предпочитал последнему. А между тем все три они содержат винный спирт (алкоголь) и благодаря этому, оказывают на человеческий организм специфически опьяняющее, вначале подбодряющее, но затем расслабляющее влияние.

Здесь не место говорить о многочисленных подделках вина, пива и водок, о разнообразнейших желудочных водках и ликерах, которые

[9] Подробнее см. в главе «Вода».

вместо улучшения здоровья производят как раз обратное действие. Могу уверить тебя лишь в одном, что все напитки, содержащие алкоголь, суть не производители силы, а ее разрушители. Пусть даже подбодряющее употребление благородных спиртных напитков, этого дара богов, и восхваляется всеми, пусть даже присущее нам стремление к общественности и наши современные социальные условия до известной степени понуждают к питью, все-таки по доброй совести я не могу тебе рекомендовать его. Все эти раздражающие средства, которые вначале возбуждают с тем. чтобы потом подействовать расслабляющим образом. Они укорачивают жизнь даже в том случае, когда при умеренном потреблении людям кажется, что они только «развеселяют» и оживляют. Конечно я не буду проповедовать тебе полное воздержание от спиртных напитков, так как тогда пришлось бы жить совершенным отшельником, отрешиться от всякого общения с твоими друзьями, пьющими пиво и вино, отказаться от празднеств, лишить себя удовольствия посещать всякие общества и кружки[10]. Я знаю, что это почти неисполнимо, а потому прошу тебя, соблюдай хотя бы меру! Переставай пить в тот момент, когда ты именно войдешь во вкус! Пей мало вина, по возможности разбавляя его водой, и еще меньше пива. Не пытайся доказывать свою силу тем, что можешь выпить много алкоголя, не старайся пить в избытке, желая из ложного тщеславия показать, что ты сильный мужчина! Соблюдай меру, прошу тебя об этом!

Вино содержит приблизительно 10 процентов алкоголя, пиво — 3 процента, а водка — до 40 и даже 60, а ведь уже самое незначительное количество алкоголя, попавшего в кровь, возбуждает нервную и кровеносную системы.

«Вино веселит сердце человека» — слышим мы повсюду, «но еще более оно печалит его», — прибавляет профессор Гитциг, директор больницы для душевнобольных. «Алкоголь, — говорит доктор Док, — это скрытый яд, пропитывающий организм почти с быстротою молнии, влияющий на деятельность органов кровообращения, нервов и мозга, вызывающий в различных органах воспалительное состояние и расстройство их и сплошь и рядом обуславливающий сильнейшие разрушения в нашем организме».

Алкоголь оказывает на нервную систему вредное, ничем непоправимое влияние; он всегда более или менее возбуждает ее, а за возбуждением, естественно, неизбежно следует расслабление. Тогда начинают

[10] Впрочем, это не угрожало бы тебе, если бы ты сделался вегетарианцем и стал членом какого-либо вегетарианского общества, где умеют веселиться, и не прибегая к мясу и спиртным напиткам.

устранять это последнее новой порцией алкоголя, и так продолжается дело до тех пор, пока не наступит полный упадок организма. Все пьющие страдают хроническим катаром желудка, а у многих дело доходит до рака желудка. Далее появляется жировое перерождение отдельных органов и т. д. Позднее развиваются пороки сердца, и в большинстве случаев долгая история страданий завершается затяжной водянкой. Состояние завзятого пьяницы положительно ужасно: непрерывный переход от возбуждения к расслаблению, от веселого настроения к дурному; затем наступает потеря памяти, воли и энергии. В конце концов следует полное нравственное падение, разврат, преступление и т. д.

«Пьянство есть душевная болезнь, — говорит вышеупомянутый профессор Гитциг, — и четыре пятых всех убийств обусловлены этим пороком». Алкоголь оказывает необыкновенно вредное влияние на центральные органы нашего тела: этим и объясняется развитие громадного числа душевных болезней, которые возникают, главным образом, благодаря употреблению спиртных напитков. Ужасное разрушение организма, производимое алкоголем, передается даже потомству, так как дети пьяниц часто страдают тупоумием, падучей, душевными болезнями, золотухой, английской болезнью и чахоткой.

Ну, а как же обстоит дело с той якобы силой, которую дает питье спиртных напитков? Пьяницы заболевают необыкновенно легко; всякая болезнь поражает их сильнее, чем людей, ведущих умеренный образ жизни.

Относительно той роли, которую играет потребление пива при лечении душевных болезней, опубликованы важны; наблюдения английского специалиста по душевным болезням доктора Клая Шейва. Он сообщает, что в заведуемом им заведении для душевнобольных выздоровела почти половина (46,97%) поступивших в него, после того как была прекращена выдача пива больным. Разве этот факт не говорит против потребления пива здоровыми людьми, которые своей важнейшей жизненной задачей должны считать предотвращение различных болезней?

Далее, как влияет употребление спиртных напитков в экономическом отношении? Каких только сбережений нельзя было бы сделать, воздерживаясь от питья? Сколько косвенных выгод мы получаем вообще, избегая всяких возбуждающих и раздражающих средств? Сколько тратят иные люди в течение года на пиво, вино, чай, кофе, табак, мясо и пр., исходя из ложного предположения, будто они приобретают от этого силу, или просто желая получить скоропроходящее удовольствие! Что и говорить, вещества эти приводят в приятное

настроение, но приятны ли бывают последствия? За кратковременным возбуждением и искусственным подъемом сил следует состояние отвращения и расслабления, физического и нравственного похмелья.

Насколько больше денег можно было бы, воздерживаясь от спиртных напитков, тратить на лучшее приготовление действительно хорошей здоровой пищи, на хорошие овощи, сочные фрукты, лучшие квартиры, лучшую одежду, на воспитание детей и пополнение собственного образования! К сожалению, однако, во всех классах населения слишком много людей, которые заставляют жену и детей терпеть дома всякую нужду, а сами отправляются в кабаки и рестораны и нередко тратят там горбом достающуюся трудовую копейку ради получения якобы укрепляющего средства. Какой ряд несчастий, горя и забот находится в связи с питьем водки, к какой жестокости, к какому озверению человека — этого подобия Божия — ведет потребление спиртных напитков!

Сквернейшее обыкновение давать спиртные напитки маленьким детям и подросткам, хотя бы и в небольших количествах, всегда приносило горькие плоды.

Можно ли придумать что-либо более бессмысленное, как подкрепление крепким венгерским вином маленьких ребят во время прорезывания зубов?! Пытаться подкреплять детей вином, содержащим более десяти процентов алкоголя! Каковы же другие составные части этих «подкрепляющих вин»? Вода, дубильные вещества, сахар, камедь, винная и яблочная кислоты, соли и ароматическое масло. Точно будто нельзя ввести все эти вещества в детский организм в иной более полезной и подходящей форме, в виде действительно питательных средств и в большем количестве, вместе с белками и крахмалом, но без большого количества алкоголя. В довершение всего все эти сладкие вина (токайское, малага, мадера, портвейн и т. д.) обыкновенно бывают чисто искусственными продуктами, т. е. простой смесью воды, краски, сахар винного камня, спирта и пр. И этим-то снадобьем, по «совету врача», думают укреплять несчастных малюток! У бедняжек жар после питья вина усиливается еще больше, они тосклив мечутся в своих постельках, бессильно отбиваются рученьками, отталкивая ложку с таким «лекарством» — все тщетно, ничто не трогает сердца их мучителей, родителей и близки людей, совершенно зачарованных верой в авторитеты!

Каких только предрасположений к острым заболеваниям не появляется у детей, благодаря питью вина, прописанному врачом?! Появления каких только детских болезнен нельзя вообще объяснить употреблением раздражающих, возбуждающих средств? Но и детям старшего

возраста спиртные напитки безусловно вредны: они нередко вызывают те тайные пороки, которые безнадежно разрушили не одну человеческую жизнь, подававшую самые блестящие надежды. Лучшими напитками для детей надо считать молоко и воду. Затем можно давать большое количество плодов, содержащих много воды и приятно утоляющих жажду. Все другие напитки вредны!

Можно ли с правом называть вино молоком взрослых людей, об этом я предоставлю судить всякому, внимательно прочитавшему все вышесказанное. Надо считать положительной нелепостью назначение спиртных напитков и особенно столь излюбленного баварского пива женщинам, кормящим грудью. Несчастные младенцы, заслуживающие величайшего сожаления, платятся беспокойным сном, возбужденным состоянием и судорогами за это излюбленное укрепляющее лечение, которое якобы должно увеличить количество молока и улучшить его качества. И это ж должно нас удивлять, так как алкоголь переходит в кровь, а из нее в молоко. Один из врачей доказал это с полной очевидностью, на ребенке, кормилица которого злоупотребляла спиртными напитками. Остерегайтесь же, матери, кормящие грудью! Кушайте хлеб с отрубями, плоды, овощи, молоко, мучные блюда и кушанья из яиц, но не прикасайтесь ни к одном спиртному напитку, если вы только хотите доставить своим горячо любимым малюткам обильное количество хорошего молока.

В последние годы повсюду в Германии в больших городах замечается чрезвычайно опасное увеличение числа так называемых «кульмбахских пивных». Женщины и молодые девушки начинают пить продаваемое там темное пиво, что делается, по совету врачей, для устранения различных болезней: малокровия, бледной немочи, желудочных и нервных страданий и пр. И вот, больные женщины, запертые, как овцы в тесном хлеву, сидят в невероятной атмосфере табачного дыма, запаха приготовляемых кушаний и человеческих испарений и пьют стакан за стаканом «укрепляющее средство», содержащее не менее 6—7% алкоголя. Что же еще содержит в себе это хваленое средство для укрепления тела? Воду, сахар, камедь, немного альбуминатов и соли. Если бы больные женщины вместо того, чтобы усиливать болезнь питьем тяжелого кульмбахского пива, сгущающего их соки и вызывающего застой крови в нижней части тела, стали делать моцион, необходимый для них и соответствующий их силам, начали ухаживать за кожей, ели здорово приготовленные, не раздражающие кушанья и, наконец, пользовались естественным методом лечения, то, несомненно, в короткое время они стали бы здоровыми душой и телом. Теперь же, в

бесконечном невежестве относительно простейших требований гигиены, они отравляют свою кровь в этих людских «хлевах», вдыхая испарения человеческих тел и наливаясь тяжелым пивом, содержащим большой процент алкоголя. Отрадная, можно сказать, картина! Ни о чем человек не думает так мало, как о том, что собственно полезно для его тела и что вредно. Но желает ли он вообще думать самостоятельно? Увы, нет! Большая часть людей привыкла ходить на помочах у якобы всесильной медицины, пьет, курит, развратничает, а когда появляется болезнь, то считает ее просто за соизволение Божье и зовет врача.

Доктор Нихольс говорит: «Алкоголь ни в какой форме, ни в каком количестве не должен считаться жизненной потребностью. Легкие сорта пива и вина могут приносить менее вреда, но пользы от них нельзя ожидать ни в каком случае. Благодаря брожению, всегда разрушается что-либо действительно питательное, и взамен получается что-нибудь раздражающее и вредоносное. Миллионы и даже многие миллионы людей не пробовали ни разу вина, пива или вообще спиртных напитков, но никто не станет утверждать, что они чувствуют себя, благодаря этому, хуже других.

Такие напитки, как кофе, чай, какао и шоколад, также являются скорее возбуждающими, чем питательными веществами, хотя они уже содержат в себе кое-что годное для питания. Кофеин — главная составная часть кофе — есть наркотическое вещество, т. е. попросту сказать, яд. Чай содержит теин — вещество, сходное по качествам с кофеином кофе. Оба яда оказывают возбуждающее действие на мозг и нервную систему и ускоряют деятельность сердца. Какао содержит кокаин».

По данным, сообщаемым доктором И. Вилем («Диетическая поваренная книга», стр. 125), освобожденный от шелухи шоколадный боб состоит из следующих веществ:

Теобромина (кокаин)	2
Клейковины	20
Жиров (масло, какао)	51
Крахмала, камедистого вещества	22
Воды	5

«Из этих данных, — пишет доктор Виль, — видно, что шоколад обладает большой питательностью. Обыкновенно шоколад ставят рядом с чаем и кофе, хотя его возбуждающее действие далеко не так сильно, как действие последних».

Что касается чая и кофе, то потребление их распространилось теперь по всему земному шару и вообще по всем местам, куда только проникла цивилизация. Разница в действии чая и кофе зависит от качеств их летучих ароматических составных частей. Кофе ускоряет, а чай замедляет быстроту кровообращения, но оба, как уже было сказан действуют возбуждающим образом на мозг и нервы.

Кофе возбуждает главным образом кровеносную систему и, таким образом, ускоряет прилив крови к мозгу. Вследствие этого, орган этот получает толчок к усиленной деятельности и тем самым пробуждается сила воображения. Кофе повышает способность к более оживленной, легкой беседе; отсюда излюбленная у женщин «болтовня за чашкой кофе».

Наоборот, чай по преимуществу действует на нервную систему, и под его влиянием «повышается способность перерабатывать впечатления» (доктор Мунде). Чай, следовательно, побуждает к беседам серьезного характера, так как усиливает проницательность и силу суждения и вызывает наклонность к размышлению; отсюда так называемые «эстетические беседы за чашкой чаю».

«Чрезмерное потребление кофе вызывает бессонницу и возбужденное состояние, подобное опьянению, во время которого в мозгу проносятся с невероятной быстротой всевозможные картины, мысли и желания. Появляются чувство беспокойства, ощущение жара, тоска, головокружение, дрожание в членах и стремление выйти на свежий воздух. Последний бывает обыкновенно лучшим средством для устранения этого состояния, которое, продолжаясь долго, может поистине совершенно свести человека на нет. Летучее масло чая обуславливает тяжесть в голове, которая при опьянении чаем сначала сказывается головокружением, а потом оглушением. Зеленый чай, содержащий в себе гораздо большее количество эфирных масел, чем черный, производит и несравненно более сильное и вредное действие и т. д.» (Молешот).

Кроме кофеина, кофе содержит еще клейковину, альбумин и легумин[11]— все важные питательные начала, и, наконец, дубильные вещества. Чай, наоборот, содержит более альбумина, дубильных веществ и теина. Вследствие этого чай несколько питательнее, чем кофе, и, благодаря большому процентному содержанию теина (кофеина), более приятному аромату и более тонкому вкусу может сильнее возбуждать или, как говорят многочисленные его поклонники и

[11] Растительный казеин.

поклонницы, «веселить». Чай — родной брат кофе, но более благородный.

После всего, что я сообщил тебе, дорогой читатель, о действии кофе и чая, ты не можешь требовать от меня, чтобы я рекомендовал тебе эти напитки для ежедневного обихода, я могу лишь посоветовать тебе совершенно бросить их употребление или, по крайней мере, по возможности, ограничить таковое. Естественный образ жизни воспрещает пользование этими напитками, так как они, несомненно, принадлежат к числу раздражающих средств, и ты совершенно не нуждаешься в них для поддержания жизни или сохранения здоровья. Ты, пожалуй, возразишь мне, что пьешь только жидкие кофе и чай, прибавляя к тому же к первому еще цикорий, и что до сих пор ты чувствовал себя прекрасно. Все это ничего не значит. Я утверждаю на основании фактов, что эти раздражающие вещества, даже в малых дозах, приносят тебе вред, хотя бы ты непосредственно и не ощущал этого вредного действия. Ведь ты, дорогой читатель, вполне здоровым считать себя не можешь, что бы ты ни говорил: где-либо у тебя, в твоем организме, обстоит неладно, то мигрень, то пищеварение не в порядке; ты, хотя и не сильно, но часто жалуешься либо на холодные руки и ноги, либо на сердцебиение и одышку, либо на тяжесть во всех членах и т. д., а между тем все-таки утверждаешь, что ты, собственно говоря, здоров (?!). Смело считай кофе виновником большей части твоих недугов. Если же ты пьешь его с цикорием, то тем хуже для тебя, так как суррогат присоединяет и со своей стороны вредное побочное действие. Пей лучше солодовый кофе пастора Кнейпа, ячменный кофе или гомеопатический гигиенический кофе, либо, еще лучше, ешь действительно питательный суп из овсяной крупы, муки с отрубями или картофеля. Все это лучше и дешевле кофе.

Доктор Мунде говорит: «Нечего удивляться тому, что род человеческий хилеет все более и более. С тех пор как молочный, картофельный и мучной супы уступили свое место кофе, чаю и шоколаду, с тех пор как даже рабочие классы поддерживают себя не столько питательными, сколько раздражающими и возбуждающими средствами, и тратят на табак. пиво и водку те деньги, которые должны были пойти на здоровую пищу, с тех пор, как говорят очень много об образовании, а в действительности его совершенно исказили, — сила и красота человечества быстро идут под гору. Один Бог знает, до чего дойдет дело, если новые и искусственные потребности будут все более и более вытеснять естественные. Естественный метод лечения слишком слаб для того, чтобы остановить это ужасающее стремление к гибели, и

поневоле должен ограничиваться посильной ролью помощника в деле пресечения этого зла. Представители патентованной медицины плывут обыкновенно по течению. Они пьют кофе, чай, шоколад, вино, пиво и водку, курят табак и даже пишут книги, чтобы доказать, что все эти искусственные потребности являются благодеянием для человечества» (сочинение Мунде «Гидротерапия», стр. 121).

Детям следует безусловно воспрещать пить кофе, а также чай. В настоящее время нервные болезни у детей считаются уже обычным явлением, и в этом виновато, главным образом, потребление кофе, чая, мяса, вина и пива. Лица со слабыми нервами должны безусловно избегать кофе; равным образом вреден он и при всех болезнях сердца, при различных желудочных заболеваниях и т. д.

Г Л А В А 4
КОГДА, СКОЛЬКО И КАК МЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ И ПИТЬ?

Исследования физиологов (естествоиспытателей) показали, что в работе желудка наблюдается известного рода правильность, а именно, выделение желудочного сока происходит лишь в определенные моменты, вследствие чего в остальное время пищеварение совершается значительно труднее. Это несомненно находится в тесной связи с обыкновением есть в определенные часы дня. Привычка становится второй натурой и побуждает нас придерживаться определенного времени для приема пищи. Выделение желудочного сока совершается собственно непрерывно, но энергичнее всего оно бывает в то время, когда в желудке находится пища. Ко времени обычного приема пищи желудочный сок начинает Скопляться в большом количестве в пустом желудке и, в связи с сокращением стенок желудка, появляется ощущение голода. Если в это время в желудок не поступает никакой пищи, то выделенный сок направляется из него в кишки, и ощущение голода проходит Это именно и есть то состояние, когда человек перетерпит голод. Как скоро ощущение голода исчезло, а человек все-таки начинает есть, да еще скоро и много, чтобы наверстать упущенное время, обнаруживаются различные явления, отнюдь не особенно утешительные. Вместо обычного приятного состояния насыщения, следующего за едой в обычное время (когда ощущался голод), наступают головные боли (в лобной части), головокружение, тошнота, Дурное настроение, тяжесть в желудке, изжога и другие расстройства.

Для предотвращения таких симптомов следует несвоевременную еду начинать с жиденького супа, съедая его очень медленно. Тогда постепенно восстановится аппетит, так как съеденный суп вновь вызовет усиленное выделение желудочного сока. «Lappetit vieni en mangeant» (аппетит приходит во время еды) — говорит известная французская пословица.

Итак, любезный читатель, ты знаешь теперь, чего ты должен держаться, и будешь теперь соблюдать регулярность во время еды, что будет весьма полезно для твоего здоровья, не говоря уже о том, что того же требует добропорядочное отношение к самым близким тебе людям — жене и детям.

Для людей здоровых, непроизводящих особенно большой физической работы, а более занятых умственным трудом, вполне достаточно есть три раза в сутки.

В первый раз — утром в 7—8 часов, причем завтрак этот должен состоять из легких кушаний (молоко, солодовый кофе, плоды, (сырые и вареные), хлеб из муки с отрубями, масло или овсяной суп с хлебом из муки с отрубями и плодами и т. д.).

Разумнее всего, конечно, не садиться за стол непосредственно после того, как встанешь с постели, но часок-другой поработать на свежем воздухе, чтобы появился действительный голод и весь организм заявлял о явной потребности в приеме пищи.

Во второй раз следует есть между 12—13 часами (суп с различными добавлениями (горох, бобы, чечевица, рис, ячменная, манная, овсяная крупа, мука с отрубями, овощи, зелень), зелень, смотря по времени года, картофель, лучше всего в мундире, плоды бобовых растений, кушанья из муки, молока и яиц; плоды, хлеб из муки с отрубями и т. д. и разве только в виде придачи немного мяса).

В третий раз надо есть лучше всего в 7—8 часов вечера; по количеству и качеству съедаемого ужин должен быть подобен завтраку, состоя из легкоперевариваемых кушаний. Лица, занимающиеся тяжелой физической работой, дети, находящиеся еще в периоде роста, и выздоравливающие, нуждающиеся в возмещении понесенных ими больших потерь тканей и сил, могут добавить еще две промежуточные еды: второй завтрак — около 10 часов и предвечернюю закуску — часа в 4. При этом, однако же, надо заботиться о том, чтобы промежуточная еда приходилась не ранее, как через 3 часа после предыдущего приема пищи; это необходимо для того, чтобы не нарушалась правильность пищеварения[12].

Нужно все же помнить, что полезнее, как для желудка, так и для всего организма, есть только три раза в день, так как и желудок, подобно всякому другому органу, нуждается в покое, а может ли быть речь о покое для несчастного желудка при пяти обильных приемах пищи, как это часто бывает у богатых людей, которые в довершение всего идут к ужину, большей частью горячему, перед самым отходом ко сну.

При известного рода расстройствах пищеварения иног-да бывает слишком много и трех приемов пищи в сутки. В таких случаях полезнее всего бывает есть два раза в день: приблизительно в 11 часов утра и в 5 часов вечера. Доктор Нихольс, в особенности лицам, страдающим расстройством пищеварения, советует есть в 8 часов утра и в 4 часа попо-лудни. Такое распределение времени еды, пожалуй, полезно и для здоровых. В полдень, в середине дня, когда все стре-мится к покою,

[12] Для промежуточной еды достаточно брать кусок хлеба из муки с отрубями и немного плодов, чтобы дать желудку лишь небольшую работу.

следовало бы давать покой и желудку и переносить время обеда на более поздние часы, чтобы не приходилось с полным желудком опять отправляться на работу. Английский обычай хорошенько позавтракать в 12—13 часов и пообедать в 5—6 часов вечера по окончании работы приобрел права гражданства во многих местах северной Германии. Придерживаться этого порядка следовало бы всем лицам, которые могут без особого труда согласовать с ним часы своей профессиональной деятельности. Обедом собст-венно должна завершаться дневная работа. Ужин оказался бы тогда излишним. Какое необычайно важное гигиеничес-кое и экономическое преимущество! Таким путем человеку был бы обеспечен покойный, хороший сон, желудок в часы сна мог бы вновь набраться сил, всегда имелся бы прекрас-ный аппетит.

Доктор Нихольс говорит: «Бесчисленное множество нес-частных, страдающих расстройством пищеварения (а все хро-нические болезни — диспептического характера), могли бы выздороветь, если бы они решились есть один или два раза в сутки. На деле же, по совету малосведущих, беспринципных врачей, они едят чуть не через каждые два часа, притом все-возможные смеси — мясной экстрат Либиха, крепкие буль-оны, заливное, рыбу, мясо, дичь и т д., в промежутках употребляя крепкий «питательный» портвейн, а, может быть, и водку, наряду с обычными успокаивающими и укрепляю-щими средствами».

«Приходится удивляться, что люди вообще еще не уми-рают от такой диеты. Человечество еще поразительно живу-че». «Аллопатия, — говорит далее доктор Нихольс, — в тысячах случаев прямо убивает пациентов и всегда в боль-шей или меньшей степени замедляет выздоровление»[13].

Никогда не ешь, не ощущая голода!

Прежде всего поставь себе за правило, любезный читатель, никогда не есть, не ощущая голода, и не пить, не чувствуя жажды. Голод — наилучший повар! Для того, чтобы ощущать голод ко времени обеда, ешь во время предыдущего приема пищи лишь столько, сколько нужно, чтобы за 2—3 часа до обеда желудок оказался уже пустым.

Никогда не пей, не ощущая жажды!

Если ты будешь пить только воду, то ты не так-то легко соблазнишься выпить «свыше меры». Но я прекрасно знаю, что ты пьешь иногда, и не имея жажды, например, спиртные напитки, кофе, чай и т. п. В таком случае, прощу тебя, брось ты эту сквернейшую привычку хоть тогда, когда ты чувствуешь себя больным или как скоро ты не хочешь заболеть.

---

[13] Санитарный советник доктор П. Нимейер говорит: «Настоящее врачевание начинается там, где оканчивается пичканье лекарствами».

Ни кружки пива, ни стакана вина в предобеденное время, любезный друг! Как я уже говорил тебе в начале этой главы, желудочный сок особенно сильно выделяется к обычному обеденному времени; если теперь ты выпьешь пива или вина незадолго до обеда, ты настолько разжидишь желудочный сок, что он не будет в состоянии проявить при пищеварении свою растворяющую силу. Откажи себе на несколько дней в «утренней кружке пива» или стакане вина, и ты сейчас же заметишь, что обед покажется тебе вкуснее обыкновенного и что после него ты будешь чувствовать себя гораздо лучше.

По той же самой причине начинать обед жидким супом, да еще в большом количестве, вредно, так как желудочный сок, приготовленный для пищеварения, теряет тогда должную концентрацию. Вследствие этого, во многих семьях совершенно обходятся без супа или же дают его лишь в очень небольшом количестве.

Пей мало во время еды и то лишь тогда, когда почувствуешь жажду! Ты можешь влить в желудок известное количество жидкости только после того, как пищеварение подвинется уже настолько вперед, что содержимое желудка будет представлять густую кашицу. Это даже полезно, так как пищеварение требует некоторого разжижения «пищевой кашицы» (доктор Виль). Питательные вещества имеют значение лишь в растворенном состоянии, а лучшим растворителем является вода. Испытываемая тобою жажда определит сама, сколько воды ты должен выпить. Если ты во время еды или вскоре после нее будешь пить, не имея жажды, то твой желудок будет неестественно растянут, а желудочный сок разжидится настолько, что не будет в состоянии проявить достаточно пищеварительной силы. Лишь тогда, когда желудочная кислота (но не до степени изжоги!) достигнет известной крепости, может начаться растворение пищевых масс.

Никогда не ешь таких кушаний, относительно которых ты заранее знаешь, что ты их плохо перенесешь! В данном случае опыт будет для тебя наилучшим руководителем. Кушанья, после которых у тебя появляется отрыжка, вредны для тебя, и в будущем ты должен избегать их.

Далеко не безразлично, сколько ты съешь во время приема пищи. Если ты съешь или выпьешь слишком мало, то ты дашь своему телу недостаточное для поддержания энергичного обмена веществ количество питательных веществ. Если же ты съешь или выпьешь слишком много, то ты повредишь своему желудку и всему организму. Переутомляя свой организм пищеварительной работой, ты уменьшаешь как умственную, так и физическую свою производительность. Итак,

никогда не ешь больше, чем необходимо для утоления голода и поддержания твоего организма до следующего приема пищи. Прекращай еду в тот момент, когда пища начнет тебе казаться особенно вкусной![14] Больные желудком должны себе поставить за правило — никогда не есть до полного насыщения. Большие количества пищи отягощают желудок и кишки. Благодаря переполнению, желудок впадает в своего рода параличное состояние, движения его замедляются и, несмотря на большие количества пищи, выделяется скорее меньше, чем большее, количество желудочного сока. Поэтому никогда не сожалей о том, что раз-другой тебе пришлось поесть лишь в очень умеренном количестве. Если ты съешь «слишком мало», то такую ошибку легко поправить, но за «слишком много» тебе придется расплачиваться всякого рода неприятными последствиями. Если же, дорогой читатель, ты уже привык есть слишком много, то начинай медленно и Постепенно уменьшать количество принимаемой пищи. С этой целью лучше всего брать себе на тарелку сразу столько, сколько нужно, и не подкладывать во второй раз, а также тотчас же вставать из-за стола, как только почувствуешь начало насыщения. Пока человек сидит за накрытым столом, он все время чувствует расположение к продолжению еды.

Приемом пищи ты должен утолить голод, но ни в коем случае не уничтожать аппетита!

«Как так? — спросишь ты. — Разве голод и аппетит не одно и тоже?» Нет! Голод и аппетит — два совершенно различные понятия.

Аппетит есть раздражение нёба и возникает благодаря желанию попробовать кушанье или напиток ради вкусного ощущения. Здоровый человек всегда имеет аппетит, даже л тогда, когда не ощущает голода, но само собою разумеется. пока он не почувствует голода, он, в согласии с законами природы, не должен есть только ради того, что у него есть аппетит.

Голод, наоборот, есть состояние раздражения желудка. возникающее вследствие сокращения стенок последнего У некоторых людей сокращение это (судорожное движение представляется слабым, и у них голод обыкновенно бывает не силен; у других же сокращение бывает сильнее, и такие лица испытывают уже сильнейшее чувство голода («сосет под ложечкой»).

Итак, заметь себе, дорогой читатель, надо утолять голод, но не уничтожать аппетита. Аппетит будет всегда налицо. если ты будешь соблюдать важное правило — переставать есть в тот момент, когда пища будет казаться особенно вкусной. Если ты не будешь поступать

[14] См. главу «Что мы должны есть?»

так, то и аппетит будет исчезать с окончанием еды, а это будет лучшим доказательством того, что ты съел больше, чем нужно. В таком случае ешь в следующий раз очень мало и поступай так, пока аппетит не вернется вновь.

Есть, однако, болезненные состояния (катаральное состояние органов дыхания и пищеварения), при которых бывает только голод, но отсутствует аппетит, и последний появляется лишь по восстановлении здоровья. Такое состояние, разумеется, является уклонением от нормы.

Человек нуждается ежедневно в таком количестве твердой и жидкой пиши, которое по весу будет составлять от одной двадцатой до одной двадцать пятой части веса его тела. Поэтому человек большого роста нуждается в большем количестве пищи, чем человек небольшого роста, а взрослый — в большем количестве, чем ребенок. Прилежный чувствует обыкновенно более сильный голод, чем ленивый. Человек, тратящий много сил благодаря физической и умственной работе, должен есть больше, чем человек, мало напрягающий свои силы и ведущий более созерцательный образ жизни. Здоровый человек ест больше больного, лежащего в постели[15].

Сообразуйся с этим, дорогой читатель, и соразмеряй количество пищи с условиями своей жизни.

Не ешь постоянно одной и той же пищи, но заботься о ложном разнообразии стола, чтобы твой организм получал все вещества, необходимые для его построения и сохранения. Клади в основу своего питания растительную пищу и хлеб с отрубями и прибавляя к этому, сообразуясь со своими доевшими условиями и потребностями организма, сыр, яйца, масло, растительные жиры и мясо (но очень немного!). Не снабжай кушанья никакими острыми приправами, а для улучшения вкуса и увеличения питательности прибавляй сахара и соли (последней бери немного!). При разумном выборе и правильном смешении ты найдешь в этих пищевых продуктах правильное соотношение питательных веществ, и эти последние будут восстановлять все утраченное благодаря работе твоими органами и

---

[15] Профессор доктор Реклам пишет: При очень питательной и легко переваримой пище человек нуждается в меньшем количестве ее; наоборот количество пищи должно быть тем больше, чем она менее питательна и чем тяжелее переварима. Переваривание всякой пищи состоит в том. что пища растворяется в желудке и кишках благодаря действию пищеварительных соков и вследствие этого получает возможность переходить в кровь. Чем скорее пища растворяется в желудке и кишках, тем легче она переварима, и чем больше растворимых частей (могущих перейти в кровь) содержит пища, тем она питательнее («Ключ к здоровью», стр. 15).

будут содействовать дальнейшему развитию твоего тела и образованию столь необходимой животной теплоты[16].

Разжевывай пищу медленно и хорошо, особенно хлеб из пшеничной муки с отрубями... и мясо, если уж ты никак не можешь расстаться с ним! Многие расстройства пищеварения зависят от неправильного способа еды: недостаточное пережевывание пищи, малое смачивание ее слюной, слишком поспешное глотание, — все это, к сожалению, случается на каждом шагу. «Хорошо разжевано — наполовину переварено», — говорит известная пословица. Недостаточное разжевывание не только возлагает на желудок двойную работу, но еще необычайно затрудняет растворение пищи желудочным соком. Грубые куски сильно раздражают стенки желудка.

Многие люди, потерявшие зубы и лишенные возможности жевать остатками зубов, стали хорошо жевать лишь после того, как вставили себе искусственные зубы, и этим избавились от желудочных страданий, на которые они раньше жаловались. Слюна обильно выделяется при разжевывании пищи и смешивается с нею, что и является первым шагом к превращению пищи в материал, годный для усвоения организмом. Так, например, крахмал хлеба превращается слюной в сахар и декстрин. Без примеси слюны пища попадает в желудок не подготовленной для переваривания и является излишней тяжестью для желудка. Вследствие этого супы, каши и вообще мягкие кушанья часто бывают трудно переваримы, так как их обыкновенно сразу проглатывают, не перемешивая со слюной. Ввиду этого, употребляя жидкую и кашицеобразную пищу, надо одновременно жевать и хлеб; еще лучше придерживаться таких пищевых средств, которые по своей консистенции требуют разжевывания и смешивания со слюной, чтобы попасть в желудок, не вызывая в нем расстройства.

Никогда не пей и не ешь ничего слишком холодного и слишком горячего! Это очень важный диетический закон! К сожалению, принято подавать и употреблять кушанья и напитки далеко не подходящей температуры.

---

[16] Доктор И. Виль пишет на стр. 225 своего сочинения «Диетическая поваренная книга»: «Нашу внутреннюю кухню надо хорошо топить. Особенно хорошим топливом является жир. Зимой сами по себе развиваются больший аппетит и расположение к укрепляющей (?! — Автор) пище, равно как к пищевым продуктам, богатым углеводами, т. е. к жирам и теплообразователям. До зимы особенно пригодны некоторые сорта жирного мяса, и желудок лучше переносит их в это время года, чем летом».

«В жаркое время года аппетит бывает меньше, и является желание есть менее питательную пищу (овощи, плоды)». Овощи и плоды, правда, обладают меньшим питательным значением, чем вещества, содержащие много азота, но зато они действуют гораздо более освежающим, подбодряющим, кровоохлаждающим и кровоочищающим образом, чем мясо и «подобные» ему раздражающие и возбуждающие вещества. — **Автор**.

Опыт показал, что лучше всего переваривается пища, которая во время еды имела температуру, близкую к температуре крови (37°С). Нерациональная температура кушаний не только вызывает крайне вредное раздражение слизистой оболочки желудка (температура желудка бывает от 32—38°R[17] — доктор Мунде), но, кроме того, уменьшает и даже вовсе препятствует разбуханию белковых веществ.

Горячие супы, горячий глинтвейн, пунш, грог, кофе, чай, шоколад, горячая пивная похлебка и пр. приносят желудку такой же вред, как и ледяная вода, замороженное вино, холодное пиво и т. п., в особенности при глотании большими глотками; при этом безразлично, разгорячено ли тело или нет. В результате получаются катары желудка; желудочные спазмы и даже обмороки после потребления таких «противоестественных» вкусовых средств представляют явление обыденное. И, несмотря на это, нередко в виде «лекарства» пьют горячий глинтвейн, чашку горячего кофе или съедают тарелку горячего супа! Вообще из всех отраслей знания как раз во «врачебной науке» homo sapiens[18] чувствует себя всего менее дома.

Но и внезапный переход от горячего к холодному равным образом вредит как зубам, так и слизистым оболочкам пищевода и желудка.

Поэтому после горячего супа никогда не пей ни единого глотка холодной воды и пива. Избегай также мороженого, которым в жаркое время так охотно лакомятся для «прохлаждения».

Не следует пить воды ниже 10—12,5°С, пива — ниже 11°С, хорошего белого вина — ниже 10°С, более плохого белого вина — ниже 12,5°С и красного вина — ниже 15°С.

Кофе и чай не должны быть горячее 35°С, супы же можно есть и в 41—45°С[19].

Избегай, любезный читатель, есть после сильного физического или умственного напряжения, иначе ты можешь совершенно расстроить себе пищеварение. Душевные потрясения, тоска, возбуждение, заботы и испуг препятствуют отделению пищеварительного сока, поэтому непосредственно после всякого такого душевного состояния лучше не есть.

---

[17] 1°R [Реомюра] = 4/5°С [Цельсия]. В настоящее время практически вышла из употребления, поэтому далее температура переведена в градусы по шкале Цельсия. — **Прим. ред**.

[18] Мудрый, ученый человек.

[19] Полноты ради я наряду с температурой воды привел также температуру спиртных и наркотических веществ. Но я никоим образом не желаю вызвать «им неправильного толкования, будто я косвенным образом указываю на возможность потребления этих раздражающих веществ. Они были и остаются Раздражающими веществами и употребление их при всяких условиях противно природе.

После еды воздерживайся также от всяких напрягающих телесных движений и от всякой умственной работы. Лучше всего лечь немного вздремнуть после обеда. «У здорового человека глаза сами слипаются после обеда, — пишет доктор Виль, — и если ты взглянешь на домашних животных, то ты видишь то же самое». Однако спать после обеда больше часа следует, иначе вместо свежести и бодрости, ты будешь чувствовать усталость и будешь дурно настроен. Напротив, страдающим желудком не всегда можно рекомендовать спать после обеда, так как после такого сна, если вообще он наступает, они всегда чувствуют себя по пробуждении расстроенными и в сквернейшем расположении духа. Такие больные должны следовать старинной поговорке, гласящей: «После еды надо стоять или пройти тысячу шагов», зато предобеденный сон бывает им очень полезен. С другой стороны, весьма важно не ложиться спать тотчас после ужина. Надо подождать 2—3 часа и только тогда идти спать. Чем плотнее был ужин, тем больший промежуток времени должен отделять его от времени отхода ко сну.

Не понуждай никого к еде! Нет такого кушанья, которое было бы одинаково полезно и переносилось бы одинаково хорошо всеми людьми, и даже в пределах одной семьи, в зависимости от возраста, пола и идиосинкразии (особенность ощущения или природное отвращение к чему-нибудь), могут быть самые разнообразные вкусы. Человеку нельзя задавать корм, как домашнему скоту. Когда обедает несколько человек за одним столом и большинство находит что-либо вкусным, то это далеко еще не значит, что остальное меньшинство должно быть того же мнения. Лица, отказывающиеся от известного кушанья, быть может, больны, или сыты, или же, наконец, чувствуют природное отвращение к данному блюду. Как бы то ни было, во всех трех приведенных случаях это кушанье принесет им вред, если бы их заставили его съесть.

Профессор доктор Г. Иегер в Штуттгарте, знаменитый и выдающийся физиолог, необыкновенно остроумно и метко высказывается об этом в своем сочинении «Моя система», стр. 295. Он говорит следующее:

«У нас весьма распространено злоупотребление угощением и принуждением есть: чаще всего от этого страдают гости и дети, и в особенности здоровье последних нередко приносится в жертву бессмысленному предрассудку родителей, будто дети должны есть все, что подадут на стол. Это случалось бы и еще чаще, если бы детский желудок не возмущался в большинстве случаев таким нарушением законов природы и не извергал в виде рвоты всего нецелесообразно введенного в него».

По отношению к детям надо соблюдать следующее правило: «никогда не следует заставлять их наполнять желудок тем, что им не нравится, но нужно пытаться приучить их ко всякой пище. Для этого не требуется заставлять съедать большое количество кушанья; наоборот, вполне достаточно давать только попробовать».

Поэтому выражение «ребенок должен есть все, что поставлено на стол» следует изменить следующим образом:

«Ребенок должен пробовать все, что поставлено на стол, но утолять голод только тем, что ему кажется вкусным».

«Иная хозяйка, — пишет далее профессор Иегер, — возразит мне, что в большой семье практически невозможно угодить на все вкусы, так как нельзя готовить для каждого отдельно. Я однако протестую против такого возражения самым решительным образом: ни для одной хозяйки не составит особого труда, если во время обеда, кроме специально приготовленных кушаний, она будет ставить на стол или иметь наготове хлеб, масло, плоды, яйца и молоко. Человек не только может прекрасно существовать, питаясь уже одним хлебом (из муки с отрубями! — **Автор**) и плодами, но эти продукты являются излюбленной пищей детей. Далее, велико ли затруднение для хозяйки, если вместо супа, который не нравится ребенку, она поставит перед ним чашку молока с куском хлеба?»

«Пользование пищей, не требующей приготовления, соответствует и интересам здоровья самой хозяйки, особенно там, где она сама занимается приготовлением кушаний. Ни от одной внимательной хозяйки не может ускользнуть тот факт, что продолжительное вдыхание запаха кушаний во время их приготовления отбивает аппетит на эти кушанья».

«То же самое случается и тогда, когда хозяйка не сама готовит, но все же следит в кухне за приготовлением кушаний. Все кажется ей гораздо вкуснее, когда она сидит за столом не дома, а где-нибудь в ресторане или в гостях.. Всякий врач, имеющий большую практику, прекрасно знает, как часто в среднем классе населения хозяйки страдают расстройством питания. Во многих случаях причиной бывает исключительно то, что самоличное приготовление кушаний отбивает аппетит у хозяйки, а между тем она не умеет помочь этому горю очень простым средством — есть то, чего она сама не готовила».

Таково мнение профессора Иегера.

Дорогой читатель, я долго испытывал твое терпение и внимание главами, касающимися питания человеческого тела, но важность этого вопроса самым настоятельным образом побуждала меня с величайшей подробностью остановиться на нем. При этом я хотел дать тебе все

необходимые указания относительно того, «как ты должен питаться, чтобы стать и оставаться здоровым». Диетический вопрос в частной жизни также важен, как социальный вопрос желудка в жизни народов. Чем сложнее складывается первый вопрос при современных культурных условиях, тем более необходимо для правильного решения его знание законов обмена веществ[20], иными словами — необходимо знать, чего требует организм для своего построения, и уметь при помощи вновь вводимых в него веществ правильно восстановлять все, что было им утрачено.

Надо помнить, что диета является ключом к решению этого вопроса; это — главный фактор жизни и лечения согласно законам природы.

[20] Подробнее см. главу «Обмен веществ»

ГЛАВА 5
ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА

Табак, подобно кофе и чаю, принадлежит к наркотическим, т. е. оглушающим веществам. Это первоклассное раздражающее и вкусовое средство как культурных, так и некультурных народов. Всем известно, какой сильный яд, именно никотин, содержится в табаке. Одной капли никотина, попавшей на пол комнаты, достаточно для того, чтобы сделать негодным для дыхания воздух последней. «В табачном дыме, кроме синильной кислоты, находятся еще: сероводород, серная кислота, сернистый свинец, окись углерода, углекислота и т. д. Вполне доказано, что все эти яды при известных условиях попадают через посредство воздуха в кровь» (доктор Мунде). К сожалению, однако, люди и особенно мужчины до такой степени предаются страсти к табаку, что некурящий человек является большой редкостью. Потребление табака — страшный вред для человечества, так как табак вызывает целый ряд всевозможных расстройств и служит причиной целой массы заболеваний. Потеря аппетита, катар желудка, расстройства желудочного пищеварения, головокружения, головные боли, исхудание, общая слабость, катар зева и гортани и пр. и пр. — вот последствия отравления никотином, обусловленного употреблением табака.

Всем известно, что курение чрезвычайно вредно, так как оно задерживает рост. Родители и воспитатели прекрасно знают это и не должны щадить усилий для прекращения развития этой вреднейшей привычки. Конечно, лучше всего было бы, если бы взрослые сами показывали добрый пример подрастающему поколению. Наилучшее воспитание заключается в силе примера; но тут-то как раз и заключается загвоздка. Как может отучить от курения отец сына, воспитатель воспитанника, если сами они принадлежат к числу завзятых курильщиков[21]. Ведь это прямой парадокс — запрещать другому, ввиду сохранения здоровья, то, чего сам не можешь бросить. «Дурные примеры портят добрые нервы», и «каков батька, таковы и детки», говорят две общеизвестные пословицы. Какое неприятное состояние испытывает обыкновенный начинающий курильщик, как часто при курении появляются тошнота, рвота, головокружение, потемнение в глазах, холодный пот и т. д.! И что же?! Курение все-таки не бросается!

Поэтому доктор Мунде вполне прав, говоря на стр. 55 своей «Гидротерапии»: «Итак, человек ценою известных страданий становится рабом привычки, благодаря которой он портит как себе, так и другим

[21] Весьма важный педагогический момент, требующий того, чтобы о нем серьезно подумали.

воздух, необходимый для дыхания, и от которой он уже не отделывается во всю жизнь».

С курением дело обстоит подобно тому, как с употреблением морфия. Ужасное злоупотребление опием и морфием основано на привычке постоянно «успокаивать»(!) наши нервы, возбужденные и напряженные всевозможным напряжением и перенапряжением. Но успокаивающее средство гораздо опаснее самого страдания, против которого оно применяется, и оно, если только вовремя не будет положен: предел, ведет постепенно к полному и верному расшатыванию всего организма и, в заключение, к смерти. Ядовитое действие никотина при курении, правда, не обуславливает непосредственного смертельного исхода, но уменьшает охоту и способность к работе, силу мышления и жизненную энергию. Правда, иные утверждают, будто они лучше работают и думают во время курения. Но они просто принимают возбуждение, вызванное никотином, за проявление силы и, так сказать, не живут на проценты, но растрачивают капитал их жизненной силы. Алкоголь, кофеин и теин возбуждают совершенно таким же образом, как и никотин.

Доктор Виль говорит в своем сочинении «Обед для желудочных больных» (стр. 200) следующее:

«Если курение притупляет аппетит, если оно вызывает усиленное выделение слюны, которую сейчас же приходится выплевывать, то необходимо совершенно бросить курить. Слюна служит для переваривания целого класса питательных веществ (крахмал), и, стало быть, потеря ее вредна. Далее, табачный дым, если только он проглатывается, производит вредное раздражение слизистой оболочки желудка. Наконец, в известных случаях после курения могут обнаруживаться и токсические[22] явления. Так, например, тот, кто высасывает свою сигарету так, как это делает бременский экспедитор в ожидании прихода морского судна, несомненно вводит в свой желудок никотин».

Табак, не есть пища, это — яд; я повторяю это еще раз, и ты, любезный читатель, хорошо поступишь, если не будешь ни курить, ни нюхать, ни жевать табак. Он проникнет во весь твой организм, отравит всякий нерв и подействует особенно вредно на половые органы. Если ты нюхаешь или жуешь v табак, то ты, правда, не мешаешь этим другим, но себя отравляешь также, как и при курении. При жевании ты набираешь никотин прямо в желудок, а благодаря нюханию, поддерживаешь непрерывное вредное раздражение слизистой оболочки носа и в дальнейшем крайне вредишь глазам и головным нервам.

[22] Т. е. отравляющее.

Население стран, в которых курят и мужчины и женщины, с течением времени вымирает. Женщины, работающие на сигарных фабриках, редко имеют потомство.

Автор, проживший несколько лет в южно-американских республиках, лежащих на р. Ла-Плате, имел случай сделать некоторые наблюдения над вредным влиянием табака на потомство курящих женщин. В республике Парагвай встретить некурящую женщину еще труднее, чем некурящего мужчину. Табак есть наслаждение одинаково ценимое с юности как креолами, так и некультурными индейцами Гран-Чако, которые не могут обходиться без него. Всякого иностранца, приходящего в гости к туземцу, неизменно ожидает предложение выкурить сигару. Отказаться от этой сигары значит сильно оскорбить хозяина. Впрочем, и туземцы, и иностранцы в Южной Америке и особенно в Парагвае принуждены постоянно курить еще для защиты себя от местной язвы — «москитов», особого рода комаров. Отчасти вследствие непрерывного курения как мужчинами, так и особенно женщинами число жителей настолько уменьшилось в Парагвае, что правительство всеми силами старается поднять падающую цифру народонаселения, содействуя переселению в Парагвай и устройству колоний для европейцев.

Говорить об экономическом значении употребления табака — это все равно, что стучаться в открытую дверь. Ограничусь поэтому только папой слов. Статистика показала, что в Германии, при средней цифре народонаселения в 40 миллионов человек, ежедневно пускается на ветер, благодаря курению, около трех миллионов марок. Чего только нельзя было бы сделать на эти деньги?! Но — стой. Имеется одно, хотя и маленькое, утешение! От табака, истребляемого почти на три миллиона марок, остается все-таки... пепел, а это — хорошее средство для уничтожения травяных вшей. Эти «милые» животные, подобно площицам, прекрасно уничтожаются табачным соком.

ГЛАВА 6
ВОЗДУХ

Повсюду на земном шаре нас окружает воздух. С самого начала и до конца нашей жизни, с первого дня и до последнего дня, мы дышим воздухом; без него мы не могли бы жить. Пищу и питье мы принимаем лишь три-четыре раза в сутки, а воздух вдыхаем от 15 до 25 раз в минуту, т. е. в среднем около 1200 раз в час. Чистый, хороший воздух есть главнейшая жизненная потребность, в которой одинаково нуждается как здоровый, так и больной организм. Как показали прославившиеся голоданием доктор Таннер, Сукки и Мерлатти, человек может целыми неделями обходиться без пищи, может не пить целые сутки, но уже несколько минут лишения воздуха серьезно грозят его жизни.

Подобно рыбе, живущей в воде, мы, люди, живем со всех сторон окруженные воздушным морем. Человек — таким образом вполне «воздушное животное». Рот, нос и поверхности кожи — вот те поверхностные органы, посредством которых мы вдыхаем и выдыхаем воздух, а внутри нашего тела легкие очищают кровь при помощи вдыхаемого воздуха. Как известно, кровь протекает по всем частям нашего тела, несет питательные вещества ко всем органам, а отработанные вещества приносит через сердце прямо в легкие. Там происходит процесс очищения крови, причем темная, почти синяя кровь проходит с помощью вдохнутого воздуха через легочный фильтр, выходит из него чистой и светлой и затем устремляется к сердцу. Это последнее, действуя наподобие насоса, гонит кровь к отдаленнейшим частям тела по целому ряду крупных и мелких каналов, называемых кровеносными сосудами. Затем кровь, переполненная отработанными веществами, притекает к сердцу, а из него к легкому, чтобы вновь подвергнуться процессу очищения при помощи вдыхаемого воздуха; таким путем кровообращение продолжается без перерыва до последней минуты жизни человека.

Кровь вырабатывается из переваренной пищи, и при правильном ходе физиологических процессов в нашем теле, отработанная кровь всегда и регулярно замещается новой. Какого состава будет пища, такого же состава будут и кровяные массы человека. Чистая пища, свободная от

вредных составных частей, дает чистую кровь, а нечистая пища — нечистую кровь.

Один выдающийся гигиенист сравнил сердце и его обширную и искусно сооруженную систему сосудов с большой оросительной системой, но признал кровеносную систему более совершенной, так как она не только повсюду разносит питательную жидкость, но еще собирает все отработанные и ставшие поэтому ненужными и даже вредными вещества, отправляет их, куда следует, для очистки и оттуда вновь передает на нагнетательную станцию.

В этом процессе очищения весьма видная роль отведена воздуху, который и должен быть, вследствие этого, всегда чист и наилучших качеств. Хороший, свободный от примесей воздух для дыхания является такой же жизненной потребностью для человека, как и правильно выбранная и чистая пища. «К сожалению, однако, чистый воздух в больших городах труднее достать даже за большие деньги, чем самые дорогие кушанья и напитки» (Реклам).

Знаменитый ученый профессор доктор Ранке пишет: «Воздух есть хлеб для легкого, с тою лишь разницей, что его вдыхают, а не едят. Никому не придет в голову есть грязный хлеб, а между тем нечто подобное делает тот, кто остается постоянно в дурном воздухе и вдыхает его: он постепенно отравляет себя! По мере того, как мы потребляем воздух, мы отнимаем от него здоровые составные части и загрязняем его газообразными выделениями, совершенно аналогичными твердым и жидким извержениям нашего организма. Решился ли бы кто-нибудь еще раз покушать того, что уже переработано его организмом? Разумеется нет! Ну, а ведь до известной степени нечто подобное происходит при вдыхании уже раз использованного и не возобновленного воздуха! То упорство, с которым публика противится возобновлению воздуха, станет нам понятнее, если мы примем во внимание, что даже иные врачи, которые должны бы были иметь правильное представление об этом вопросе, держатся еще в этом отношении совершенно ложных воззрений! А что нам сказать об исконной привычке не отличать чистого воздуха от «сквозняка», которого все так боятся? Боязнь воздуха в свое время привита была нашей публике врачами!»

Так говорит профессор Ранке.

Если мы обратимся к химии, всегда готовой к услугам современного способа лечения, то мы узнаем, что атмосферный воздух, окружающий нас, состоит из 79 частей азота и 21 части кислорода с крайне незначительной примесью угольной кислоты.

Азот и кислород воздуха находятся не в виде так называемого химического соединения, но в виде простой механической смеси, подобной, например, смеси воды и масла, которую мы получаем при сильном взбалтывании этих жидкостей.

Кроме небольших количеств угольной кислоты, в атмосферном воздухе находится небольшой процент водяных паров, а равно примесь аммиака и пыли. Влажность воздуха постоянно меняется в зависимости от состояния погоды. Во время дождя и снега воздух содержит более влаги, чем в сухую погоду. На поверхности земли пары образуются не только благодаря испарениям, выделяемым человеком, животными и растительным миром, но также и благодаря испарению с поверхности рек, озер, Морей. На низколежащих равнинах и в долинах воздух более влажен, чем на плоскогорьях и вообще горах. Вследствие этого, больным с полным основанием рекомендуют горный климат, так как влажный воздух равнин уменьшает кожные отделения и таким образом ослабляет обмен веществ. В дождливую погоду человек чувствует себя вялым и менее расположенным к работе, чем во время сухой погоды, что объясняется уменьшением испарения с поверхности кожи, вызванным влажностью воздуха.

В чистом атмосферном воздухе находится лишь самое незначительное количество аммиака. Более всего аммиачных паров имеется на грязных улицах больших городов, в отхожих местах и их соседстве; в деревнях можно «наслаждаться» их запахом вблизи навозных куч и т. п. Земледелец до такой степени ценит навоз, приносящий ему большую пользу в хозяйстве, что старается помещать навозные кучи возможно ближе к дому. Он мало заботится о том, что близ навозного склада находится и колодец, из которого он берет воду как для своей семьи, так и для своего скота; он и не подозревает, какой вред для здоровья всей его семьи может принести такое положение вещей. К сожалению, еще слишком мало известно, какая масса детей в деревне заболевает и умирает благодаря аммиачным испарениям навозных куч. Городские обыватели, квартиры которых расположены близ отхожих мест или выгребных ям или выходят окнами на грязный двор, находятся в тех же

условиях, как и сельские жители. Последние, правда, без труда могли бы изменить свою обстановку, дышать чистым воздухом, но жители городов, к сожалению, очень часто встречают такие затруднения (бедность и т. п.), что, и при добром желании, не могут изменить своих нездоровых, противоестественных жизненных условий. Дай Бог, чтобы наступило улучшение в вопросе о снабжении среднего класса ремесленников и рабочих сухими и здоровыми жилищами; этим была бы разрешена главная часть «социального вопроса».

Азот или, лучше сказать, «азотистый газ» не оказывает никакого особого влияния на наш организм; мы его вдыхаем и выдыхаем без всякого влияния на отправление кровеносной системы. Наоборот, «кислородный газ» необходим для нашей жизни, и мы погибли бы, находясь в атмосфере чистого азота. Кислород, который мы вдыхаем, переходит из легкого в кровь, соединяется там с находящимися в крови «кровяными тельцами», а вместе с тем смешивается с углеродом, перешедшим в кровь вместе с усвоенными питательными веществами[23]. Кислород и углерод соединяются, при явлениях образования тепла, в углекислоту; углекислота есть газообразное тело, покидающее наш организм с выдыхаемым воздухом.

Развитие тепла в нашем организме происходит совершенно так же, как это бывает при всяком процессе горения, например, при топке или освещении. С углеродом, находящимся в стеарине, воске, керосине, масле и т. п., соединяется кислород атмосферного воздуха, и, вследствие этого, образуются тепло и углекислота.

Но углекислота есть чистейший яд для наших органов дыхания, так как она парализует деятельность сердца и замедляет кровообращение. Мы вдыхаем ее, однако же, не только при горении дерева, угля, керосина, масла и т. п., но просто находясь в одном помещении с другими людьми и животными, так как они выдыхают углекислоту вследствие вышеописанного физиологического процесса.

Таким образом мы почти непрерывно отравляем друг друга в наших жилищах, конторах, фабричных помещениях, театрах, концертных залах, ресторанах и т. п. и потому нет достаточно слов для настоятельнейшего

[23] Углерод получается из пищи, содержащей крахмал, из жиров, сахара и т.п. и из введенных в организм спиртных напитков.

совета заботиться о проветривании и о возможном улучшении воздуха в этих, если можно так выразиться, «человеческих стойлах».

Хорошим воздухом можно считать лишь воздух, свободный от всякого рода испарений (испарений от толпы людей, продуктов горения газовых рожков, ламп и свечей, пыли, испарений от отхожих мест, навозных куч, стоячих вод, речных вод, загрязненных фабричными отбросами, красками, химическими продуктами, человеческими извержениями, от болот и т. п.). Чистого воздуха нельзя ни видеть, ни обонять. В жилых помещениях и спальнях «спертый» воздух почти всегда бывает плох и испорчен. Поэтому для получения хорошего воздуха необходимо открывать все окна, притом возможно чаще, и держать их открытыми возможно дольше.

Профессор доктор Реклам («Ключ к здоровью», стр. 50) говорит следующее о проветривании жилых помещений:

«Если одна половинка окна была открыта утром в течение часа, то многие воображают, что комната была проветрена. Это все равно, как если бы вздумали налить чайную ложку чистой воды в стакан грязной болотной воды; от такой прибавки вода в стакане не будет ни чище, ни здоровее, и всякий понимает это, потому что видит мутную воду. С воздухом же дело обстоит иначе, так как обыкновенно видеть его нельзя, а носы взрослых и детей слишком мало привыкли отличать хороший воздух от дурного, и большинство, не задумываясь, принимает последний за неизбежное зло. Кто хочет поддержать у себя обмен веществ в полной силе, т. е. сохранить здоровье и способность к работе, тот должен заботиться о чистоте воздуха в своем жилище, должен возможно чаще отправляться за город, лучше всего в лес, чтобы отдыхать в хорошем воздухе, и наконец, так проветривать свою квартиру, чтобы по возвращении с прогулки ни в передней, ни в комнатах нос не чувствовал воздуха».

После такого заявления профессора и знаменитого гигиениста ты, дорогой читатель, полагаю, начнешь производить самое основательное проветривание всей своей квартиры. Итак, помни, что недостаточно открывать одно лишь окно или одну дверь и на непродолжительное время, а необходимо открывать два окна, расположенные друг против друга, или одно окно и противоположную дверь. Только таким образом

можно произвести разумную вентиляцию, которая принесет пользу твоему здоровью. Не забывай, что:

Хороший воздух есть важный фактор жизни и лечения, согласованных с законами природы.

В другой части этого сочинения я еще много и подробно буду говорить о хорошем и дурном воздухе, о влиянии его на здоровое и больное тело, о вентиляции и т. д. Так как я, уже в твоих собственных интересах, в первой главе очень подробно остановился на качестве и количестве пищи, то теперь мне поневоле приходится быть несколько кратким. В этих предварительных главах я преследую главным образом одну цель — ознакомить тебя с естественными исцеляющими факторами и с основами естественного образа жизни.

Итак, повторю в кратких словах еще раз, что чистый, хороший воздух является одним из главных условий выработки хорошей крови, а от этой последней ведь зависит здоровье всех частей нашего организма, а равно и наше душевное состояние и умственная деятельность.

Несмотря на ограниченные рамки, поставленные мною, я все-таки не могу не привести здесь прекрасной статьи, озаглавленной «О воздухе» и принадлежащей перу знаменитого писателя-гигиениста Philo vom Walde (Е. Рейнельт), этого храброго и неутомимого борца за естественный способ лечения. Статья эта была помещена в № 6 15-го года издания журнала «Для всех о здоровье и натуральной медицине».

Вот слова Philo vom Walde, которые всякому следует принять к сердцу:

«Воздух есть хлеб для легкого, и, подобно тому, как всякий желает получить для желудка чистый, неподдельный, неядовитый и здоровый хлеб, так и для легкого следовало бы иметь только чистый «хлеб»! К сожалению, тысячи и тысячи людей не заботятся об этом. Как рыба болеет и умирает в грязной воде, переполненной химическими и органическими пахучими веществами, так и человек страдает в плохом воздухе. Нос есть сторож для легкого; там, где ощущается зловонный или вообще какой бы то ни было запах, не следует дышать. К сожалению, бесчисленное число людей с помощью табака так испортили свое природное обоняние или так его приучили, что оно проявляет необычайную терпимость ко всевозможным запахам. Многие стараются «улучшить» «дурной воздух» запахом табака или каких-либо душистых эссенций (курительные свечи, одеколон и т. д.). «Где же здесь здравый

смысл?» — может спросить всякий разумный человек. Для жизни необходим лишь кислород, этот жизненный газ, а где его нет в достаточном количестве или где он отравлен, там не принесет пользы никакой аромат, обманывающий наше обоняние; наоборот, он скорее даже повредит, если мы, благодаря ему, пробудем дольше там, откуда без него дурной воздух прогнал бы нас давно. Так одуряют и обессиливают нос, стоящий на страже нашего здоровья, подобно тому, как это делают разбойники со стражей, стоящей у ворот замка, когда они хотят врасплох напасть на обитателей последнего. Кровь есть носитель жизни, дурной же воздух отравляет ее».

«Если бы кто-нибудь вздумал проанализировать воздух в пивных, жилых помещениях, спальнях, классных комнатах и т. п., то в тысячах случаев он пришел бы к ужасающим результатам. Эти помещения часто бывают настоящими воздушными клоаками! В них не только нет достаточного количества кислорода, который один лишь годен для дыхания, но бывает от 1 до 10% углекислоты, не говоря об азоте и большом количестве всяких зловонных испарений. Какая масса одного никотина носится в воздухе пивных, когда атмосфера бывает такова, что хоть «топор вешай», и не различаешь собственных рук. О вреде табака для нашего организма мы узнаем уже потому, что курить надо учиться, и первые шаги на этом поприще бывают довольно печальны, так как неиспорченная натура стремится извергнуть табачный яд — никотин. Человек может привыкнуть ко всему, но ведь не станем же мы утверждать, что все ему «полезно»! Все преимущества, приписываемые курению, оказываются только кажущимися, самообманом — придет день, когда натура, столь же долготерпеливая и многомилостивая, как сам Бог, вынесет свой страшный приговор. Посещение таких мест должно вызывать отвращение у человека с неиспорченным обонянием. С ужасом пишут о «притонах для курения опия», распространенных в Америке и появившихся уже в Англии, но наши пивные. ведь тоже «притоны для самоотравления никотином», и ничуть не лучше. Где можно теперь бывать, не подвергаясь окуриванию табачным дымом? Разве только в «купе для некурящих», так как теперь даже на улицах и площадях, за городами и даже на вершинах гор вам пускают в глаза табачный дым. Что сказали бы вы тому, кто предположил бы, что вы в состоянии есть извергнутое рвотой? Но разве мы не вдыхаем сто раз «извергнутую» другими легочную пищу, которая отравлена всякими вредными выделениями? Сколько раз приходится нам, сидя в закрытых помещениях, вдыхать воздух, выдыхаемый другими людьми! Это

истинный и печальный факт, но, к сожалению, многие никак не хотят этого понять. Такие воздушные клоаки являются местом разводки всяких болезней; здесь люди заражаются, здесь они подучают дифтерит, скарлатину, холеру и пр. Пока люди себе этого не уяснят, не помогут никакие карболки и другие дезинфекционные средства. Чистый свежий воздух — лучшее дезинфицирующее средство и вернейшая порука за сохранение здоровья».

Никому не придет в голову пить помои, а воздух, который не чище помоев, всякий вдыхает с удовольствием. Всякий немец высоко ценит глоток хорошего пива — это исконная черта нашей нации. Но где лучшее пиво, там сквернейший воздух; да оно и понятно: в таких пивных народу бывает больше, чем в других, и, несмотря на самую хорошую вентиляцию, нет возможности (особенно зимой) удалять массу всевозможных испарений и добывать необходимое количество кислорода.

Когда мы возвращаемся с загородной прогулки, какими зловонными нам кажутся городские улицы! Когда же мы выходим после долгого сидения из пивной, наполненной табачным дымом, то и пропитанный миазмами переулок кажется наполненным райской свежестью — прекрасное доказательство того, насколько ужасающе скверен воздух в наших пивных. И все-таки мы до такой степени дали табаку притупить наши чувства, что мы под конец перестаем даже замечать этот вред. А между тем стоит нам сделать всего два-три шага по улице, как парализованное до тех пор легкое начинает расправляться, и мы совершенно непроизвольно производим несколько очень глубоких вдыханий — таким образом, легкое освобождается от навязанных гостей. Но на волосах и одежде все еще будут сидеть эти «бациллы пивных» и «табачные микрококки». Таким путем повреждается здоровье и сокращается жизнь, и еще удивляются, когда обнаруживаются желудочные или нервные страдания, делаются удары и т. п. Разве же это не необходимые и естественные последствия нашего образа жизни? В пивной все гигиенические вопросы уходят на последний план; там нет времени для таких вопросов. Там надо следить за картами, чтобы не получить шлема, там надо слушать и рассказывать сальные анекдоты, держать целые речи о папе, Бисмарке и т. п. Для многих восточный вопрос важнее вопросов, касающихся здоровья и жизни. «Повадился кувшин по воду ходить, там ему и голову сложить». И многие ходят к своему любимому столику до тех пор, пока больные и всеми оставленные, они не будут лежать там, где им прежде не сиделось. Всякая неправда отомстит за себя; за грехи против здоровья придется расплатиться здоровьем, так

как и в человеческой природе строго соблюдается принцип правды и возмездия. Тогда начнутся жалобы и страдания! «Как аукнется, так и откликнется». «Что напортят часы — исправляют годы». «В чем согрешишь, в том и ответишь». Вот как учат нас народные поговорки, составившиеся на основании тысячелетнего опыта. Пока человек здоров, всякая проповедь есть бесполезная трата слов; в мирное время никто не хочет думать о войне. В ответ на твои замечания раздаются лишь шуточки; другие пожимают плечами, а третьи и вовсе отворачивают нос. А ведь много видал я таких, которые летали ух как высоко, а теперь плетутся на костылях. Пивная является теперь конечной целью многих людей. Вместо того, чтобы облюбовать себе спокойное местечко среди природы и вдали от сутолоки жизни, многие предпочитают набиться как сельди в бочонке в различных увеселительных садиках и наслаждаться пивом и сигарами под музыку жалкого оркестра — надо же доставлять себе «развлечение» и «подкрепление». О, какие разрушения производит демон алкоголя в наш культурный век! «Дух вина, если у тебя еще нет имени, пусть оно будет — черт», — говорит Шекспир.

«Среди лучших классов городского населения, по счастью, вошло в привычку открывать окна, но в сельском населении это обыкновение не привилось. Во время моих многочисленных экскурсий по горным селениям мне часто приходилось видеть, что «проветривание» жилых комнат наблюдалось лишь в тех случаях, когда бывало выбито оконное стекло. Если бы сельское население не проводило целого дня на открытом воздухе, то оно вымерло бы вследствие своего образа жизни, при мысли о котором волосы становятся дыбом. Вот где можно изучать действие воздуха! Никто не мог бы более посодействовать народному благу и именно в вопросе о сохранении здоровья, чем учителя. К сожалению, однако, это слишком мало заметно на практике. Как часто, еще в школе, читал я следующее в главе о «воздухе»: «то, что необходимо каждому, имеется в избытке». Понять я этого не понял, да и объяснения ни от кого не получал».

«Борьба за здоровье есть борьба против страстей человеческих, стало быть, такая задача, на исполнение которой не у всякого хватает мужества и сил. Но бороться необходимо! Пусть распинают проповедников борьбы за здоровье, пусть подвергают опале всех апостолов возвращения к природе — никто не должен зарывать своего таланта, если только он чувствует какое-либо призвание. Ни одно сословие, ни одно частное лицо не получило исключительного патента или привилегии работать на пользу физического и умственного блага своих ближних. Пройдет еще много времени, погибнут целые поколения,

тысячи борцов за доброе дело сойдут со сцены, прежде чем будет одержана полная победа, так как враг давно и крепко занимает свою позицию. Люди не желают признать верности изречения: «Война с собой есть самая трудная война, победа над собой есть лучшая победа». Счастья и мира ищут они в богатстве и в удовлетворении своих бесчисленных нужд, а не в отсутствии потребностей и в довольстве тем, что имеется. Возвращение к природе, вот одно, что может нам вернуть «потерянный рай». «Будьте в близком общении с непосредственной природой, и вы вскоре войдете в единение с добродетелью, и единение это даст вам столько света, сколько вам будет полезно, и столько силы и мужества, сколько вам надо», — говорит Зейме, знаменитый «паломник в Сиракузы». Слова его — непреложная истина!»

ГЛАВА 7
СВЕТ

«Кому не известна пословица: «Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего!» Это значит, что солнце — могущественный фактор, поддерживающий наше здоровье, и что мы неизбежно должны болеть, как скоро мы лишаемся благодетельного действия солнечных лучей. Когда говорят о «свете», то под этим нужно разуметь лишь солнечный свет; под могущественным его влиянием, прямым и косвенным, находится как наш организм, так и весь органический и неорганический мир. Свет есть воспринимаемое нашим глазом колебательное состояние мельчайших эфирных частиц, наполняющих все мировое пространство, все тела, подобно тому, как звук есть особое колебательное состояние атмосферного воздуха, воспринимаемое нашим ухом» (Нейман).

Важность света, дневного и солнечного, не может быть сравнена ни с чем, так как только благодаря ему мы можем, как следует, пользоваться нашими глазами и различать все нас окружающее; он доставляет необходимую верность нашим движениям; предотвращает от соприкосновения с другими телами, от опасных для жизни столкновений с другими предметами и т. д. и т. д.

Растительный и животный мир могут развиваться лишь под влиянием дневного или солнечного света. Как стремится всякая былинка захватить первые лучи весеннего солнышка, которые начинают ее отогревать после долгой зимы, с ее короткими, туманными днями! Мы видим, как под влиянием солнечного света зеленеет весь растительный мир, как он цветет, как все окрашивается в различные цвета, растет и развивается! Есть даже растения, которые следуют движению солнца, поворачивая к нему свои листочки и цветы. Растения, лишенные солнечного света, увядают, становятся чересчур водянистыми и теряют цвет, хотя бы налицо были все прочие благоприятные условия для роста, как-то: тучная почва, хорошее удобрение и т. д. От солнечного света вообще зависит все существующее на земле. Если бы солнце внезапно прекратило свою деятельность, то и сама земля замерзла бы, и все на ней окоченело бы и умерло. Без света нет жизни, так же как нет жизни без воздуха. Для животных и растений солнце является таким же источником силы, как и для человека, который, к сожалению, слишком редко умеет пользоваться благодетельным влиянием света на свое здоровье.

Ни одно живое существо, и тем менее здоровый человек не могут обходиться без успокаивающего, почти опьяняющего влияния

солнечного света. Кто стремится к мраку и тьме, тот не может быть здоров, а кто стремится к солнцу и свету и не получает возможности хотя бы временами удовлетворять этому инстинктивному, здоровому стремлению, тот неизбежно заболевает, разве только он обладает такой стальной натурой, которая долго может противостоять неестественному образу жизни.

Какую тяжесть испытывает впечатлительная человеческая душа под влиянием коротких, туманных и пасмурных зимних дней, и как в нас ликует, когда исчезает снег и лед и вновь показывается давно ожидаемое весеннее солнышко, чтобы убрать землю пышным зеленым ковром!

С появлением весеннего солнца, с прекрасными солнечными днями, к нам возвращается мир, веселое и доверчивое настроение, и вновь пробуждается охота к работе и творчеству, так как от глубоко проникающего действия солнечного света зависит не только физическое, но и душевное хорошее самочувствие человека. Свет, в соединении с воздухом, водой и диетой, а равно и с соответствующим движением и покоем, может сделать очень многое или, лучше сказать, все в деле естественного способа лечения болезней.

Выдающийся врач нашей натуральной школы Рикли из Вельдеса, изобретатель свето-воздушных ванн, может с правом считать своей заслугой то, что он восстал против одностороннего применения воды с лечебными целями. Его девиз гласит:

«Вода помогает несомненно, но выше стоит воздух, а выше всего — свет!».

«Мы не водяные существа, но воздушно-световые», — говорит Рикли и далее не без основания утверждает, что в двух элементах, в которых главным образом сосредоточены важнейшие условия сохранения нашей жизни и нашего развития, заключаются и важнейшие исцеляющие факторы в случае заболевания.

Дорогой читатель, теперь ты, конечно, согласишься, что солнце, согревающее всю землю и, как сказано выше, влияющее на всю органическую и неорганическую жизнь, оказывает могущественное исцеляющее воздействие на весь органический мир, а, стало быть, и на человека. Но взглянем, как говорят, и на обратную сторону медали и посмотрим на людей, которые целыми годами изо дня в день лишены солнечного света. Последуй за мной по узким, темным и кривым переулкам большого города; зайдем в мрачные, грязные и мокрые дворы и в мастерские, воздух которых переполнен миазмами и испарениями, содержащими угольную кислоту; заглянем, наконец,, в подвальные

помещения, где не только сложены всякие запасы (картофель, овощи и пр.), но где целый год живут люди, живые люди; какое зрелище представится нам всюду? Бледные, жалкие люди, одутловатые лица, глубокие круги под глазами, толстые носы, раздутые губы, грязный, свинцового оттенка цвет лица, выпяченные животы, тонкие, бессильные ноги. Ни воздух (по крайней мере, чистый, богатый кислородом), ни свет не проникает в эти «подземные темницы», не выдерживающие, правда, сравнения с инквизиционными камерами давно минувших дней, но зато вполне пригодные для того, чтобы показать в истинном свете и прославить культурную эпоху XX века со всеми ее завоеваниями в области гигиены.

Случалось ли тебе когда-либо глядеть с высоты птичьего полета на море домов фабрично-промышленного города, лежащего в туманной, пыльной атмосфере, в дыму, копоти и угольном чаду? Случалось ли тебе преднамеренно или случайно попадать в рабочий квартал, и видел ли ты собственными глазами нужду и ужасающее, бедственное положение, царящими под кровами этих однообразных жилищ? Видел ли ты это все? Если да, то ты поймешь, почему среди бедного ремесленного и рабочего люда должно быть больше болезней, чем среди зажиточных людей, могущих нанимать себе на широких, чистых улицах и площадях сухие жилища, в которые обильно льются живительные солнечные лучи. Бедным не достает света, воздуха и солнца, т. е. тех элементов, которые необходимы для существования и развития всякого растения, всякого животного. Конечно, нельзя отрицать того, что более благоприятные условия питания зажиточных людей также содействуют улучшению их здоровья, но все-таки важнейшее влияние на благополучие человека оказывают свет и воздух. Ведь с несомненностью установлено, что квартиры зажиточных людей, находящиеся на красивых и широких улицах, если они расположены окнами на север, отличаются большим числом случаев заболевания, чем квартиры, находящиеся на тех же улицах, но обращенные на юг.

Недаром, как это ни кажется странным, погребальный катафалк чаще останавливается на той стороне улицы, которая обращена к северу. Да, поистине справедлива пословица, что «куда не заглядывает солнце, туда приходит врач», а если помощь последнего уже запоздала, то... и смерть.

Поэтому, если у тебя, любезный читатель, по несчастью, квартира сырая, плохо проветривающаяся, низкая, обращенная на север, то ты всячески должен стремиться заменить ее светлым помещением, обильно снабженным воздухом и солнечным светом. Сократи лучше другие свои расходы, лишь бы выйти из своей ненормальной, вредной обстановки и

добиться для себя и семьи более здоровых жизненных условий. Если, быть может, ты не можешь изменить порядка вещей, заставляющего тебя целый день оставаться и работать в нездоровом, плохо проветриваемом помещении, то ты должен хотя бы немногие часы отдыха и ночь проводить в своем здоровом жилище, подвергавшемся днем действию солнечных лучей. Если не все комнаты твоей квартиры обращены на юг, а такие счастливые условия встречаются очень редко, то выбирай для спальни обязательно комнату, всего более освещаемую солнцем.

С какой ужасающей быстротой растет в городах число слабонервных, малокровных и больных бледной немочью! Встречаешь ли ты нервность, малокровие и бледную немочь — эти болезни нашего века — среди людей, подолгу остающихся на воздухе, например, земледельцев, солдат, лесничих, охотников и т. п.? Конечно нет! Поэтому, если ты со своею семьей чувствуешь вредное влияние недостатка воздуха и света, старайся пользоваться всяким свободным часом, чтобы поспешить за город, поближе к природе, в лес и на луга или поля! Оставь в стороне всякие рестораны и спеши в объятия чудной природы! Цени то, что солнце освещает тебя своими лучами; оно дает силу, благоденствие и здоровье, так как оно окрашивает в красный цвет твои кровяные шарики и чудодейственно укрепляет и успокаивает твою нервную систему. Помни, что без света не может быть крови или, по крайней мере, здоровой крови, а без крови нет жизни.

ГЛАВА 8
ТЕПЛОТА

Солнце не только служит важнейшим и полезнейшим источником света, но оно дает еще человеку и всякому живому существу необходимую для него теплоту. Вместе со светом солнце испускает также и тепловые лучи, которые оказывают тем сильнейшее воздействие, чем вертикальнее падают солнечные лучи. Поэтому естественно, что зимой холоднее, чем летом, а в тропических странах теплота интенсивнее и действует продолжительнее, чем в странах полярных. Это — общеизвестные факты.

В повседневной жизни мы привыкли называть теплотой то ощущение, которое мы испытываем при прикосновении к известным телам; или же под теплотой мы разумеем причину этого ощущения или свойства самих тел, которые вызывают чувство жара, теплоты, прохлады или холода. Чаще же всего о теплоте говорят, как о каком-то веществе, исходящим из тел и проникающим в тело. Это неправильно! Такого теплорода не существует, потому что то, что мы обозначаем этим именем, не имеет качеств материи и совершенно невесомо. Сущность теплоты можно определить только как проявление движения, как колебательное состояние эфира, которое, как мы видели в предыдущей главе о свете, имеет известное сходство с колебательными движениями, наблюдаемыми при явлениях света и звука; вот почему всё эти три явления (звук, свет и теплота) мы нередко встречаем сочетанными друг с другом (например, при действии огнестрельного оружия).

Теплота развивается затем при движении малейших частиц (молекул) живого тела. Это проявление движения называют животной теплотой, тогда как главнейшим источником лучистой теплоты является солнце, о чем я уже говорил выше. Трение, давление и химические процессы, особенно процесс горения, также могут вызывать развитие теплоты. Холод есть только недостаток тепла, а температура тела — степень нагревания.

При применении естественного способа лечения нам приходится иметь дело как с животной, так и с лучистой теплотой, поскольку эта последняя оказывает влияние на наш организм и на его собственную теплоту.

В главе о воздухе ты прочел уже, любезный читатель, что кислород вдыхаемого воздуха образует углекислоту, соединяясь с углеродом, содержащимся в различных веществах крови, причем углекислота легкими же выделяется из нашего организма. Таким образом происходит процесс сгорания, благодаря которому температура крови, а с ней

вместе и тела, держится на высоте 37°С или 30°R. У здорового человека теплота тела подвержена лишь очень незначительными колебаниями, так что названную температуру можно с полным правом признавать за нормальную[24].

Чем энергичнее и сильнее происходит в теле процесс сгорания, тем больше развивается тепла. Чем более собственной теплоты имеется налицо, тем лучше и здоровее чувствует себя человек. Наоборот, чем меньше у человека собственной теплоты, тем в большем количестве лучистой теплоты он нуждается для сохранения нормальной температуры своего тела. Наиполезнейшая лучистая теплота сообщается телу при действии солнечных лучей, но и при действии искусственной теплоты человек получает косвенным образом солнечное тепло, так как уголь, дерево, торф и другие горючие материалы содержат солнечную теплоту (углерод), накопленную в них постепенно, с самого начала их образования.

Итак, считаю нужным повторить еще раз: без солнечной теплоты не может быть жизни на земле, так как органическая жизнь развивается лишь благодаря живительным и согревающим солнечным лучам, действующим в соединении с влагой, доставляемой землей. Без благотворного влияния солнца на земле все было бы холодно и мертво.

Если погода холодна, т. е. имеется мало внешней теплоты, то человеческое тело, чтобы чувствовать себя вполне хорошо, нуждается в более энергичном обмене веществ, т. е. в увеличении запаса собственного тепла. Лучше всего это достигается при помощи подходящего движения, теплого, но легко проницаемого платья и т. п.; гораздо менее полезны горячие кушанья и напитки, а еще менее — спиртные напитки, столь излюбленные в холодное время года.

В деле лечения по законам природы теплота, как солнечная, так и просто влажная играет большую роль. Под влиянием солнечного тепла, особенно в свето-воздушно-солнечных ваннах, ускоряется кровообращение, капиллярные сосуды кожи сильнее наполняются кровью, и через бесчисленные кожные поры изливается благодетельный и охлаждающий пот.

---

[24] Температура человеческого тела остается равной 37°С во всех климатах, будет ли человек находиться у северного или южного полюса, будет ли он испытывать сильный холод, есть пищу, богатую углеродистыми веществами (рыбий жир, сало и т. д.), вдыхать много кислорода в холодном воздухе и ускорять этим обмен веществ, или же он будет находиться в тропических странах, испытывать охлаждение, благодаря сильному испарению с поверхности тела, и есть пищу, содержащую малые количества углерода. При потреблении пищи и напитков, подходящих для нашего тела, кислород вдыхаемого воздуха всегда будет поддерживать температуру тела на 37С, причем при сильной жаре, благодаря потере воды через испарение (пот) получается необходимое охлаждение.

В коже и под ней находятся бесчисленные тончайшие нервные сплетения, воспринимающие осязательные впечатления и находящиеся в связи с другими центральными органами нервной системы — головным и спинным мозгом, а через них и со всей остальной нервной системой. Следовательно, благодаря благодетельному раздражению кожи, оказывается благотворное влияние на всю нервную систему и на весь организм. С помощью теплоты, и главным образом солнечной, можно достигать такого сильного раздражения, что при применении ее с лечебными целями необходимо действовать с крайней осторожностью, иначе можно произвести излишнее раздражение и принести лишь вред.

Влажная теплота действует подобно солнечной. Естественный способ врачевания часто применяет и ее для лечения различных болезней; в дальнейшем изложении я подробнее ознакомлю тебя, дорогой читатель, с соответствующими приемами такого лечения.

«Во влажной теплоте, — говорит Шрот, знаменитый врач нашей естественной школы, — успешно развиваются деревья, плоды, вино и даже мясо и кости».

Влажная теплота есть основа всей органической жизни, так как теплота без влаги не может способствовать развитию или сохранению ни одного органического образования.

ГЛАВА 9
ВОДА

Подобно тому как теплота без влаги не может способствовать ни развитию, ни сохранению какого бы то ни было органического образования, так точно не может ничего сделать в великой экономии природы и влага без тепла. Так, например, сухая жара, господствующая в пустынях, не в состоянии вызвать к жизни никакого растения, и лишь в немногих местах (лоазисах), где имеются источники, мы находим деревья, кусты и зеленеющую траву. У полюсов нет недостатка в воде, но разве там можно найти хотя бы следы какой-либо растительности? Конечно, нет! Там нет необходимого для этого тепла[25].

Что наблюдается в великом, то верно и в малом. Подобно тому, как во всей природе вода играет главную роль, так и в деле сохранения человеческого организма главная задача возлагается на нее же. В главе «Что мы должны пить?», я уже говорил, что вода есть единственный естественный напиток, и в то же время я упомянул, что от 70 до 80% веса человеческого тела составляет вода. Так как вода не образуется в теле путем каких-либо химических процессов, то необходимо постепенно пополнять убыль ее, происходящую вследствие отделения мочи, пота и т. п. Вследствие этого вода является первым и необходимым пищевым продуктом, и без нее мы не в состоянии ни жить, ни сохранять свое здоровье.

«В то время, как атмосферный воздух есть лишь механическая смесь двух газов (кислорода и азота), вода является химическим соединением (т. е. таким, в котором составные части утратили свои основные свойства) двух газов — кислорода и водорода. Если таким же механическим способом, каким получается воздух, образовать смесь двух объемов водорода (например, 2 литров) с одним объемом кислорода (например, 1 литром), то получится так называемый гремучий газ. Название это дано механической смеси кислорода и водорода вследствие её свойства производить страшный взрыв при соприкосновении с пламенем, причем происходит образование воды» (Нейман).

Хорошая вода чиста и прозрачна, как кристалл, бесцветна, образует пузырьки при стоянии на воздухе и зимой, и летом сохраняет почти одну

---

[25] В природе нельзя вызвать и поддержать жизнь только теплом или только водой. Точно также нельзя поддержать человеческого тела только водой, без достаточного развития теплоты, или, если дело идет о лечении водой, нельзя вылечить одной холодной водой без необходимой реакции (возвращения собственной теплоты). Об этом подробнее будет речь впереди.

и ту же температуру. Она всегда содержит немного углекислоты и не имеет никакого привкуса.

«Химически чистая вода содержит приблизительно 8 весовых частей кислорода и 1 весовую часть водорода, но такая вода не встречается нигде в природе. Обыкновенно вода содержит: известь, магнезию, железо, поваренную соль, углекислоту, кремнезем, атмосферный воздух и органические вещества» (Виль).

Вода, содержащая примесь органических веществ, животных или растительных, всегда вредна для здоровья. Присутствие таких веществ лучше всего обнаруживается при стоянии воды в течение нескольких дней в сосуде из белого стекла. В случае нахождения органических веществ образуется окрашенный осадок, или же вода приобретает дурной гнилостный запах. Благодаря плохой питьевой воде часто развиваются самые злокачественные болезни, как то: тиф, перемежающаяся лихорадка и т. п. Ввиду этого везде обращают серьезное внимание на получение чистой, хорошей питьевой воды, а снабжение водой населения больших городов при помощи обширных водопроводов является одной из главнейших задач городского управления.

Нечистую воду фильтруют в особых аппаратах, специально для того устроенных и содержащих,пористые камни. Вода очищается также при прохождении через порошок древесного угля.

При применении естественного или водяного способа лечения вода играет чрезвычайно большую роль. Она применяется как внутрь, так и особенно как наружное средство. Дорогой читатель, ты читал уже в главе «Что мы должны пить?», что питье воды является для всякого человека безусловной необходимостью и настоятельной потребностью. Из воды не только слагаются твердые части нашего тела, но она является еще наилучшим растворителем введенных в организм пищевых продуктов, которые только в растворенном виде и могут поступать в кровь. В жидком состоянии питательные вещества разносятся тогда по всем частям нашего организма и содействуют наращению тканей.

Отработанные вещества или шлаки выносятся из тканей, и эти отбросы или продукты распада приносятся к разным выделительным органам для окончательного удаления из организма. Вся масса соков нашего тела — слюна, желудочный сок, кровь и отделения желез — состоит почти из одной воды. Даже кости — самая твердая часть нашего организма — пропитываются водой в целях обновления их составных частей. Никакая пища не может быть принята в массу соков, в кровь и в лимфатические сосуды, в вполне сухом состоянии. Таким образом, вода главнейше

содействует обмену веществ в нашем теле, этому наиболее важному и выдающемуся признаку жизнедеятельности, т. е. жизненных процессов.

Физиологические исследования показали, что с увеличением количества выпиваемой воды происходит усиленное выделение твердых веществ, т. е. происходит ускорение обмена веществ. Наша природа, лучше сказать, присущая ей исцеляющая сила, находящаяся в нашем организме, постоянно стремится к тому, чтобы устранить всякие расстройства, возникающие в нем и удалять из него все чуждые ему и вредные для него вещества. Таким образом, увеличение количества выпиваемой воды не только возбуждает и усиливает обмен веществ, но еще оказывает весьма существенное целительное воздействие, так как вода способствует удалению всех чуждых телу веществ (болезнетворные начала, продукты распада и утомления и т. д.) и вообще всего, что уже не находит применения в нашем теле. Кроме того, питье холодной воды освежает, успокаивает, охлаждает, оживляет и укрепляет организм и может быть применяемо с врачебной целью весьма продолжительное время без всяких вредных последствий.

Теперь скажу еще, что для долгого потребления воды с врачебной целью необходимо брать самую лучшую и чистую воду, какую только можно получить. Обыкновенно чище всего и вкуснее всего бывает вода из горных мест, особенно если источники пролагают себе дорогу через толщу песчаника, диабаза, диорита, гранита и других каменистых пород. Грязнее и вреднее всего болотная вода, содержащая примесь растительных веществ, подвергшихся гниению, и затем почвенная вода больших городов, содержащая продукты животного разложения и продукты выделения, просачивающиеся через почву. Следовательно, необходимо особенно остерегаться пить воду из колодцев, находящихся вблизи боен, кладбищ, живодерен и т. п. Для того, чтобы определить, чиста ли вода или нет, нет необходимости быть посвященным в тайны химии. Всякий видит своими глазами, чиста ли и прозрачна ли вода. На вкус сейчас же можно определить, есть ли в ней какой-либо привкус и не имеется ли в ней каких-либо болезнетворных и посторонних веществ. Обоняние сейчас же обнаруживает присутствие в воде гнилостных веществ.

Ввиду этого, рекомендуется устраивать водолечебницы и натуральные лечебные заведения только в таких местностях, в которых можно получать большое количество самой чистой воды. Хронически больные люди, обладающие к тому же средствами, имеют теперь большой выбор лечебных заведений, снабженных прекрасной питьевой водой. Иначе обстоит дело для острых заболеваний или же для лиц, имущественное

положение которых исключает возможность посещение таких заведений. Тогда приходится брать ту воду, которой располагаешь, но нужно фильтровать ее и ограничивать внутреннее потребление ее. При наружном применении воды, к которому я теперь перехожу, по счастью нет нужды производить столь строгий выбор.

Подобно тому, как при внутреннем потреблении вода не только действует растворяюще, но еще укрепляет, освежает, успокаивает и оживляет организм, так и при наружном употреблении она обнаруживает все эти действия, и даже в еще большей степени. «Вода — плохой проводник тепла, — говорит доктор К. Мунде в своей «Гидротерапии». Хотя вода сравнительно холодной температуры довольно скоро отнимает тепло от горячего тела, но отдает она от себя едва десятую часть полученного тепла, большую же часть его удерживает в себе. Этим обстоятельством и объясняется действие так называемых возбуждающих компрессов и обертываний в мокрые простыни, которые производят охлаждение с безусловной гарантией от всякой простуды. При сильном лихорадочном состоянии, когда кожа суха, обертывание в мокрые простыни являются единственным верным средством для понижения угрожающей высокой температуры и для оживления деятельности кожи. В оживляющей силе холодной воды нет ничего удивительного, особенно если принять во внимание влияние холодной температуры вообще на наш организм и вспомнить, что вода почти на девять десятых состоит из кислорода».

Старый знаменитый врач Гуфеланд пишет в своем сочинении: «Искусство продления человеческой жизни» (стр. 172): «Ежедневно следует лаять все тело холодной водой и при этом сильно растирать кожу, вследствие чего она приобретает необыкновенную жизненность».

При наружном применении холодная вода производит раздражение кожных покровов, которые передаются вначале нервной, а от нее и кровеносной системе. В то же время происходит воздействие воды на электричество человеческого тела, каковым обладают нервы и благодаря которому приводятся в деятельность и совершаются в нашем теле физиологические отправления[26].

---

[26] В виде краткого указания на разнообразие функций человеческого организма упомяну здесь, что кости и мышцы предназначены для сообщения нашему телу плотности, устойчивости и способности двигаться. Через легкие и кожу организму доставляется новый образовательный материал в газообразной форме; при посредстве органов пищеварения или кишечного канала наше тело получает жидкие и разжиженные пищевые вещества, а при посредстве легких, кожи, печени и кишок удаляются использованные вещества, ставшие негодными для его поддержания или даже прямо вредными. Вся деятельность — физиологические отправления — регулируется нервной системой, разветвленной по всему телу подобно телеграфной сети и имеющей две центральные станции — головной и спинной мозг.

Ученые показали, что сила, находящаяся в человеке (движущая сила, естественная исцеляющая сила или жизненная сила), по природе своей является электрической и несомненно имеет свое местопребывание в нервной системе. Этот нервный орган является, так сказать, единственным органом тела, одержимым самостоятельной жизнью, тогда как остальные органы получают жизнь уже от него.

Таким образом, в воде мы имеем средство, дающее нам возможность воздействовать на ту силу, которая в виде электрической энергии находится в нашей нервной системе; воздействие это может быть весьма успешным и, смотря по обстоятельствам, может применяться то энергично, то весьма нежно, и притом в самых разнообразных формах. Физика учит, что вода отнимает от тела известное количество электричества. С другой стороны, выше, в выдержке из сочинения доктора Мунде, я показал, что вода — плохой проводник тепла; плохие же проводники тепла в то же время являются и плохими проводниками электричества. Плохие проводники, стало быть, удерживают в себе как тепло, так и электричество. Жесткая вода, содержащая большее или меньшее количество землистых частей, слабее проводит электричество, а мягкая является более сильным проводником.

Один из знаменитейших писателей-гидропатов, доктор Пленигер, доказывает в своем сочинении «Специальная патология и Гидротерапия», что холодная вода в состоянии отнимать теплоту и возбуждать электрические токи и что это может происходить на любом месте человеческого тела, что таким образом, видоизменяя температуру и продолжительность применения воды, мы можем регулировать по нашему произволу отправление всей нервной системы. «Мы можем, — говорит Пленигер в своем труде (стр. 45), — ввести воду в наш организм, проводить ее в его полости, избрать местом воздействия любую часть поверхности тела, влияя здесь на периферические окончания нервов, раздражение которых достаточно быстро и сильно распространяется до соответствующих центров и т. д.».

Я пока лишь вкратце разъясню тебе, дорогой читатель, отношения воды к твоему телу и к твоей нервной системе. Но из этих кратких замечаний ты можешь убедиться, что вода, смотря по температуре и продолжительности применения, является целебным средством, могущим действовать скорее и вернее, чем всякое лекарство, особенно если действие ее поддерживается другими естественными целебными факторами — воздухом, светом, диетой, движением, покоем и т. д.

Пастор Кнейп пишет в введении к своему «Водолечению»: «Вода и в частности наше водолечение исцеляют все вообще излечимые болезни,

так как различные применения воды имеют целью устранять самый корень болезней. Применения эти в состоянии:

а) растворять в крови болезнетворные начала;

б) выделять растворенные начала;

в) восстанавливать правильную циркуляцию очищенной крови;

г) наконец, укреплять расслабленный организм, т. е. возбуждать его к новой деятельности».

Если вода применяется низкой температуры и непродолжительно, то она служит, как раздражающее и укрепляющее средство. Наоборот, при применении воды более высокой температуры и в течение более продолжительного времени она оказывает успокаивающее и охлаждающее действие.

В моем сочинении я буду иметь случай еще много раз и гораздо подробнее говорить о применении воды для врачебных целей.

ГЛАВА 10
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

В предыдущих главах я уже часто употреблял выражение «обмен веществ». Хотя я и предполагаю, дорогой читатель, что выражение «обмен веществ» для тебя непонятно, все-таки я намерен в настоящей главе подробно поговорить об этом предмете и показать тебе, что все наше здоровье и благополучие зависит от беспрепятственно и энергично совершающего обмена веществ, и что устранение или лечение болезней сводится вообще к «ускорению обмена веществ». Один, уже умерший, профессор медицины[27] (к которому его коллеги были не особенно расположены за то, что он в научно-популярных изданиях просвещал всех в вопросах, касающихся здоровья и болезней) с полным правом мог написать четверостишие, приводимое нами в переводе:

«При всякой болезни, так и знайте,
Вещество нашего тела изменяется,
Потому что обмен веществ совершается
Неправильно или не в достаточной полноте».

Как известно, различают органический и неорганический мир или органические и неорганические тела. К органическим телам или организмам причисляются все те творения природы, которые снабжены определенными орудиями (органами), употребляемые или для своего развития и для поддержания своего существования и у которых известное число таких орудий, или органов соединения в одно ограниченное целое[28].

К органической природе, т. е. к числу организмов или органических тел, принадлежим и мы, люди, а также животные и растения. Все остальное, находящееся на земле, принадлежит к неорганической природе.

У всех органических тел мы замечаем известные жизненные отправления, и всем им свойственно проявление жизни — обмен веществ. Последний совершается непрерывно, причем составные части организма постоянно возобновляются, благодаря превращению и присоединению новых веществ и отмиранию и выделению веществ старых и использованных. Пока такой процесс превращения правильно совершается в организме, мы говорим, что организм живет. Если жизненный процесс, т. е. превращение вещества, прекращается в организме, то мы говорим, что организм мертв, и тогда начинается гниение или процесс разложения. Если обмен веществ совершается

[27] Доктор Бок.
[28] Особь, т. е. индивидуум.

очень медленно и недостаточно полно, если, например, наблюдается скопление продуктов распада или если что-либо препятствует усвоению новых веществ, то мы говорим, что организм болен.

Переходя теперь от общего к частному, мы должны помнить, что человеческий организм подлежит тем же законам природы, как и все прочие органические тела. Человеческое тело изменяется непрерывно. Каждый год, каждый месяц, каждую неделю, даже каждый день что-либо изменяется в нем[29]. Ни на одну минуту не происходит остановки в жизненных процессах ни во время движения, ни во время покоя, ни днем, ни ночью. Из детей развиваются взрослые, а взрослые умирают, став стариками, т. е. достигнув предела жизни, положенного им природой. Здоровый может заболеть, больной — опять выздороветь. Причина болезни может лежать как в неправильном развитии материи, так и в неполном усвоении новых и недостаточном устранении отработанных веществ.

Изменения, вызываемые обменом веществ, не ограничиваются только внешностью человека, но распространяются и на все внутренние части его организма, так как вещества, из которых образованы внутренние частицы тела, постоянно изменяются, отчасти удаляются из него, а отчасти замещаются новыми. Все эти явления и называют обменом веществ.

Обмен веществ в животном и, в частности, в человеческом организме возникает и поддерживается благодаря приему пищи, благодаря воде, теплоте и действию кислорода.

Как ты, дорогой читатель, знаешь из двух предыдущих глав, кислород находится в обоих неорганических образованиях — воздухе и воде[30]. Мы вдыхаем кислород с атмосферным воздухом, состоящим из одной части кислорода и четырех частей азота. В известных количествах кислород поглощается нашим телом и через кожу, как из воздуха, так и вместе с водой (во время ванн, обертываний и т. п.), состоящей из кислорода и водорода. Из легких вдохнутый кислород поступает в кровь и здесь входит в соединение с углеродом, полученным вместе с пищей. Тогда при развитии тепла образуется углекислота, чрезвычайно ядовитый газ, который, в свою очередь, выдыхается и испаряется из тела[31].

---

[29] Принимают, что человеческое тело в течение семи лет совершенно обновляется

[30] Воздух, вода, камни и вообще земля принадлежит к «неорганической природе». Поэтому мы называем все это «неодушевленными, мертвыми, неорганическими телами» (Бок). Им недостает органов (орудий), с помощью которых они могут развиваться и сохранять свое существование.

[31] Вещества, использованные и сгоревшие благодаря влиянию кислорода, не только выдыхаются и удаляются испарением, но извергаются также вместе с веществами, ненужными

Итак, чем более кислорода попадает в организм, тем сильнее происходит (при явлениях образования теплоты) процесс разложения тех веществ, которые в известной степени предназначены для удаления из организма, и тем сильнее происходит выделение из тела износившихся его частей. Таким образом с помощью усиленного притока кислорода мы достигаем более энергичного и ускоренного обмена веществ.

Каков же практический вывод из всего этого, дорогой читатель? — Дыши много, глубоко и сильно, в хорошем воздухе, богатом кислородом, и ухаживай за кожей (г. е. заботься о том, чтобы кожа была всегда чиста), дабы у тебя всегда происходил энергичный обмен веществ. Усвой себе хорошенько ту истину, что жизнь есть «обмен веществ».

Как я уже упоминал, под влиянием вдыхания, иначе говоря, благодаря действию кислорода, в теле развивается процесс горения, который и способствует образованию теплоты. Это и есть собственная теплота нашего организма, которая сообщается, благодаря процессу горения нашей крови и всему телу. Чем сильнее совершается процесс горения, тем более теплоты развивается в теле.

Активные движения (врачебная гимнастика, ходьба, бегание, верховая езда, гимнастика с аппаратами и пр.) ускоряет обмен веществ, и, следовательно, увеличивают количество собственной теплоты. Во время телесных упражнений вдыхается более кислорода, чем во время покоя. Кровь, являющаяся носителем кислорода, начинает двигаться быстрее и равномернее, и, вследствие этого, значительно ускоряется процесс горения и выделения использованных веществ.

Пассивные движения, а равно и механическое воздействие массажа (поглаживание, растирание, рубленые, поколачивание, разминание и пр.) также вызывают более или менее сильное ускорение обмена веществ и связанное с тем увеличение запаса собственной теплоты[32].

В тесной связи с собственной теплотой человека находится его телесное самочувствие. Большое количество собственной теплоты

более для питания организма, и с известным количеством воды при посредстве кишок и почек, а именно в виде твердых испражнений и мочи (мочевая кислота).

[32] Расстройства и задержки в обмене веществ вызывают большинство так называемых болезней, поэтому при недостаточном обмене веществ необходимо ускорить таковой, что достижимо с помощью нашего метода лечения. Таким образом в различных приемах естественного способа лечения, каковы: ванны, обертывания, закутывания, обливания, применение паров, равно как регулирование диеты, мы имеем под руками весьма ценные целебные факторы. Прежде всего надо обратить внимание на большую важность проницаемой одежды и соответствующей постели, на правильную смену деятельности и отдыха, движения и покоя. От всего этого зависит нормальный обмен веществ. Но об этом будет говорено еще не раз в различных местах моей книги, и потому отсылаю тебя, дорогой читатель, к дальнейшему и более подробному изложению.

обусловливает здоровье и сильную жизненную энергию. Если же, наоборот, развивается мало собственной теплоты, то организм испытывает резко выраженную потребность в усиленном притоке тепла извне, без которого он не может сохраняться в здоровом и нормальном состоянии. Во всяком случае, для здоровья, конечно, лучше, если развивается возможно больше собственной теплоты и можно обойтись без помощи искусственного тепла. Самую лучшую, самую естественную внешнюю теплоту можно получить лишь тогда, когда подвергают себя непосредственному действию солнечных лучей[33].

При низкой температуре воздуха бывает меньше наружного тепла, и, вследствие воздействия холода на тело или, лучше сказать, на кожу, человек нуждается в усиленном обмене веществ для поддержания собственной теплоты на нормальной высоте. Для удержания на поверхности тела теплоты его, выделяемой кожей, служат более теплая, но проницаемая, одежда и такие же одеяла и пр. (см. об этом в двух следующих главах[34]).

Временно теплота человеческого тела может быть поднята горячими кушаниями и напитками. Спиртные напитки также вызывают скороприходящее ощущение теплоты.

Как ты уже знаешь, дорогой читатель, человеческое тело, подобно всем органическим образованиям, содержит «воду». Вода, находящаяся в твоем теле, или лучше сказать, жидкость, находящаяся в тканях и масса соков, имеет задачей удерживать в надлежащих границах процесс горения; в данном случае ее задача сходна с задачей масла в лампе, которое должно предотвращать скорое сгорание фитиля. Таким образом, масса жидкости, находящаяся в твоем теле, предотвращает излишнюю силу процесса горения, так как она оказывает целесообразное сопротивление кислороду во время его растворяющей и выделяющей работы. Итак, повторяю тебе, влага, находящаяся в твоем теле, задерживает благотворным образом процесс горения и умеряет обмен веществ, удерживая его в должных границах.

---

[33] Солнечную теплоту несомненно можно назвать естественной наружной теплотой. Искусственная наружная теплота происходит путем сгорания веществ (отопление), обуславливаемого воздействием кислорода. Разумеется, предпочтение следует отдавать солнечной теплоте, так как в этом случае действует одновременно и еще два фактора, весьма полезные для здоровья — воздух и свет. Искусственная теплота отнимает от помещений, в которых она развивается, кислород, весьма нужный для дыхания, а вместо него доставляет углекислоту (продукты горения). Следовательно, искусственная теплота занимает второе место.

[34] Постельное белье и покрывало, а так же одежда человека в постели должны быть проницаемы для того, чтобы не мешать отправлениям кожи, но и для того, чтобы не препятствовать коже поглощать кислород.

С другой стороны, ты можешь сам познать на опыте, что если твоему телу недостает необходимой влаги или она отнимается от него, то наступает более сильный и энергичный процесс сгорания, который сказывается повышением температуры тела и усиленным биением пульса. Такой усиленный процесс сгорания или чрезмерно усиленный обмен веществ называют «лихорадочным состоянием». В дальнейших главах моего сочинения я разъясню тебе, что таким путем природа стремится выравнять различные расстройства, происходящие в жизненных процессах, и потому появление лихорадочного состояния надо считать своего рода самопомощью природы, имеющей задачей уничтожить в организме влияния вредных начал. Разумеется, не следует давать лихорадке развиваться до стишком высокой степени, опасной для жизни, и надо стараться умерять лихорадочный жар. раз желают извлечь для обновляемого тела пользу из этого процесса самоизлечения. Ниже я говорю об этом подробнее.

Подобно тому как уменьшение количества жидкости в твоем теле ведет к усиленному обмену веществ, так точно и скопление в теле излишних количеств жидкости расстраивает и задерживает обмен веществ. Ввиду этого, питье слишком больших количеств жидкости должно несомненно вызывать замедление обмена веществ, и, стало быть, действовать во вред для здоровья, если только затем не последует усиленного выделения через кожу, в виде пота, чрезмерного количества выпитой жидкости.

К сожалению, в настоящее время очень часто в тело вводится излишнее количество жидкости в виде вина, кофе, пива, чая, супов и т, д. Пить через меру стало модой и в то же время привычкой. Следует ли после этого удивляться разнообразнейшим расстройствам обмена веществ, проявляющимся в виде целого ряда болезней? Есть ли основание удивляться физическому упадку современного человечества, если «пить, не имея жажды», стало всеобщим обычаем, и если этот порок процветает отчасти ради удовлетворения чувства вкусовой прихоти, отчасти просто ради скуки?

В чувстве жажды человек имеет самого надежного руководителя, данного ему самой природой для решения вопроса, какое количество жидкости он должен вводить в свой организм. Разумеется, чувство жажды должно быть естественным, а не искусственно вызванным, как это часто случается при питье пива и других жидких раздражающих и возбуждающих веществ. К пиву ведь умышленно прибавляют разные вещества (если они уже самостоятельно не развились во время брожения), долженствующие возбуждать искусственное чувство жажды,

для утоления которого опять-таки, к сожалению, слишком охотно и слишком часто прибегают к «благородному напитку».

Как скоро естественная жажда утолена, это значит, что в теле имеется достаточное количество влаги, необходимой для беспрепятственного продолжения обмена веществ. Во время лихорадочного состояния появляется усиленная жажда. Благодаря усиленному процессу сгорания, глубоколежащие части тела теряют большую часть влаги, содержащейся в них, и потому требуют усиленного введения жидкости. В таком случае было бы большой ошибкой не удовлетворять этой ясно выраженной потребности, этому инстинктивному желанию организма получить известное количество жидкости[35]. Подробнее о лихорадочном состоянии ты прочтешь в одной из следующих глав.

На место составных частей тела, водоизменившихся благодаря процессу сгорания и удаленных из тела при помощи выделительных органов, поступают введенные в тело питательные вещества. Эти последние должны содержать в себе те элементы, из которых построено тело. Таковых мы насчитываем около 14, а именно: азот, углерод, водород, кислород, кальций, сера, фосфор, калий, натрий, хлор, фтор, магний, кремний и железо.

Эти основные элементы соединяются в следующие сложные вещества: воду, белковые вещества (белки, фибрин, казеин), клеевые вещества, жиры, поваренную соль, фосфорнокислую и углекислую известь и таковые же калий и натрий (Бок).

Белковые вещества (белки, альбуминаты) или, что то же, азотистые вещества составляют, так сказать, основу для построения человеческого организма.

Ввиду этого, в возмещение выделившихся продуктов обмена веществ, необходимо вводить в организм, главным образом, такие пищевые продукты, которые содержали бы достаточное количество белковых веществ, или способствовали бы образованию таковых в самом теле. Однако же, никогда не следует вводить в тело один белок, но всегда белок должен находиться в смеси с крахмалистыми (т. е. содержащими углерод) пищевыми веществами. Иначе может случиться, что органы пищеварения, вследствие сравнительно слишком большого притока белковых веществ, будут чересчур отягощены и не будут в состоянии в достаточной мере переваривать съеденную пищу[36]. С другой стороны, в

---

[35] Еще недалеко то время, когда представите:»! медицинской школы запрещали нить воду лихорадящим больным из страха повредить им. Из этого примера прекрасно видно, до какой степени извращены были в то время воззрения, касающиеся физиологии и учения об обмене веществ.

[36] См. подробнее в главе «Что мы должны есть?»

организм надо вводить только такое количество пищи, какое необходимо для возмещения выделенных веществ. Таким образом количество вводимых питательных веществ должно находиться в правильном соответствии с обменом веществ. Но, прежде чем ввести пищу в организм, необходимо почувствовать ясно выраженную потребность в таковой, т. е. дождаться появления чувства голода. Раньше чем пищевые продукты станут пригодными для замещения выделившихся веществ, они должны подвергнуться в органах пищеварения, при одновременном воздействии кислорода, процессу растворения и усвоения или ассимиляции.

Профессор доктор Реклам говорит на стр. 8 своей книги «Ключ к здоровью» об отношении работы к обмену веществ:

«Великое благодеяние работы состоит в том, что вещества крови используются и в то же время перерабатываются в организме. Работа делает человека здоровым и крепким благодаря «потреблению веществ» , которое влечет за собой замену веществ, ставших непригодными, и таким образом благоприятствует питанию. «Питание» и состоит в переходе питательных веществ, бывших в пище и питье, из крови в отдельные части тела. Обмен веществ укрепляет и обновляет человека при посредстве питания».

«Мы живем только до тех пор, пока обмен веществ совершается вышеописанным порядком. Пищевые продукты, дающие питательные вещества, необходимые для обмена веществ, являются таким образом истинными «жизненными продуктами». Обмен веществ есть основа жизни».

«Лишь до тех пор, пока совершается обильно и энергично превращение веществ, мы остаемся здоровыми, можем как следует работать и мыслить, прыгать и шутить, есть и спать».

«Итак, кто хочет быть здоровым, чтобы исполнять задачи, возлагаемые на него жизнью, должен поддерживать в своем теле энергичный обмен веществ, с помощью коего ежедневно вновь приобретается жизнь и здоровье».

«Лучше быть, хотя и бедным, но бодрым и здоровым, чем богатым, но нездоровым. Здоровье и бодрость лучше золота, а здоровое тело лучше большого капитала. Никакого богатства нельзя сравнить со здоровым телом, и никакая радость не сравнится с радостью сердца» (Сирах, 30, 14 — 16).

Г Л А В А 11
КАК МЫ ДОЛЖНЫ ОДЕВАТЬСЯ?

Отвечая на вопрос «как мы должны одеваться?», мы воздержимся от упоминания о некультурных народах, живущих в жарких странах и вследствие местных климатических условий почти не нуждающихся в одежде. Само собой разумеется, что наши рассуждения могут касаться лишь одежды жителей холодных стран или тех южных стран, где носят одежду для защиты от холода и непогоды, для предотвращения излишней потери телом собственной теплоты, а также ради приличия и моды.

Оставим теперь также в стороне рассмотрение всех фазисов развития движения, имеющего целью реформировать наше нижнее и верхнее платье; это завело бы нас слишком далеко. Критический анализ преимуществ той или другой одежды по отношению к материалам, из которого она сделана (шерсть, бумага, лен, шелк), представляет много затруднений, если принять во внимание факт, установленный опытом, что ни один человек не сходен во всем с другим, а потому не может быть и уверенности, что то, что полезно одному, будет непременно полезно и другому. Подобно тому, как в выборе пищевых продуктов необходимо считаться с идиосинкразией, т. е. своеобразностью вкусовых ощущений, так и в выборе материала для платья приходится обращать внимание на личные особенности, не говоря уже о привычке и изнеженности, которые также играют видную роль. Одному, например, полезно носить шерсть прямо на теле, а также носить шерстяное верхнее платье, тогда как другому оно совершенно не приносит пользы. Один чувствует себя здоровым и бодрым в Киейповском полотняном белье, а другой не нахвалится реформированным бумажным бельем Ламана, третий, наконец, носит белье Гика из шелка-сырца или же белье из смеси шерсти и бумаги, шелка и бумаги, льна и бумаги и т. п. Поэтому было бы весьма рискованно рекомендовать какую-либо одежду из известного материала, как нечто универсальное, безупречное с гигиенической точки зрения и отвечающее безусловно всем требованиям. Предоставим ученым «мирно» спорить о том, какой материал лучше для одежды — животного или растительного происхождения, лучше ли носить прямо на теле шерсть или бумагу, полотно или шелк. Я не ученый, а просто

мыслящий человек, и могу сказать свое вынесенное из опыта мнение, что по отношению к одежде я не считаю возможным подводить людей под одну мерку[37].

Первое и главнейшее требование гигиены по отношению к одежде состоит в том, что «верхняя и нижняя одежда должна быть пористой, т. е. легко проницаемой». Это требование по отношению к белью было бы без оговорки принято всеми реформаторами современной одежды, и все реформированные системы удовлетворяют ему. Что же касается проницаемости верхнего платья, то только шерстяной режим доктора Г. Иегера вполне удовлетворяет этому важному требованию.

Этот важнейший закон гигиены, касающийся проницаемости одежды и в частности белья, лег в основу всего движения, направленного к преобразованию одежды. В свое время на мюнхенском съезде врачей профессор доктор М. фон Петтенкофер читал доклад, озаглавленный «Шерсть или лен», и говорил, между прочим, следующее: «Наша кожа должна быть всегда омываема воздухом». — «Воздух не должен застаиваться в нашей одежде». «Наша одежда имеет своей задачей не отделять нас вполне от воздуха, но лишь делать незаметным переход от воздуха к поверхности кожи».

---

[37] Автор для себя лично считает наиболее полезной легко проницаемую одежду из чистой шерсти (как белье, так и все прочее). Уже много лет он остается верным последователем шерстяного режима доктора Г. Иегера, но в то же время не рекомендует с фанатическим увлечением носить шерсть всем без исключения, желающим и не желающим этого. Никакого вреда для здоровья, который приписывают постоянному ношению шерсти, он до сих пор не ощущал, но, наоборот, заметил, что с тех пор, как он носит только шерсть и употребляет только шерстяное белье, он испытывает повышенное физическое самочувствие и может производить большее количество как физической, так и умственной работы. Благоприятные результаты «шерстяного лечения», испытанные на собственном теле, особенно во время пребывания в тропических частях Южной Америки, далеко еще не дают ему возможности (да не покажется, что сказанное идет в разрезе с уважением к знаменитому ученому и гениальному мыслителю, профессору Иегеру) считать лечение шерстью универсальным лечебным средством, а шерстяную одежду — безусловно полезной для всякого человека. Наоборот, автор в своей личной практике последователя естественного способа лечения неоднократно наблюдал людей, которые положительно не могли выносить носильного и постельного шерстяного белья, потому ли, что их тело было слишком переполнено собственными и чуждыми ядами (невыделенные продукты обмена веществ, продукты распада и усталости, посторонние вещества, остатки лекарств и т. п.) и не могло поэтому переносить целебных кризисов, наступающих во время лечения шерстью, или же потому, что излишняя чувствительность, недомогание и пр., вызываемые ношением шерсти, были действительным последствием «идиосинкразии» (индивидуальное отвращение, обусловленное впечатлительностью, ощущениями и пр.) по отношению к шерсти. С другой стороны, от других лиц автор слыхал бесконечные восхваления пользы, приносимой ношением исключительно шерстяной одежды и употреблением шерстяного постельного белья. Третьим особенную пользу приносило ношение реформированного бумажного белья Ламана под Иегеровским верхним платьем и при пользовании реформированной постелью Штейнера и т. д. В конце концов автор пришел к убеждению, что уже потому «не для всех пригодно одно и то же», что у лиц чувствительных «польза и пред» ко многом зависят от так называемого «самовнушения».

Нет нужды специально говорить о том, что теперь уже весь свет пришел к твердому убеждению, что наша одежда может оказывать серьезное влияние на наше здоровье, принося ему как большую пользу, так и большой вред.

Рассмотрим сначала великое значение перемены воздуха для кожи и укажем на разнообразнейшие требования, предъявляемые к этому органу.

Мы дышим при посредстве кожи, как и при посредстве легких, хотя, правда, это кожное дыхание ускользает от нашего субъективного ощущения. Мы принимаем через кожу кислород и выделяем углекислоту. «Между газами, находящимися в крови, и атмосферным воздухом, постоянно происходит в порах кожи обмен газов» (Фалькенгорст).

Кожа предназначена к деятельности выделительного органа; через нее выделяются: кожное сало, летучие жирные кислоты, водяные пары, продукты разложения, образовавшиеся благодаря обмену веществ, и т. д. Каждый орган находится в теснейшей связи и полном взаимодействии со всем обменом веществ.

Достаточно известно, что через кожу выделяются ядовитые продукты разложения (стоит лишь вспомнить о зловонных потовых отделениях некоторых людей, о сильном и тяжелом запахе под мышками, о зловонной потливости ног и т. п.); с другой стороны, вполне доказано на опыте, что продукты выделения человеческого тела вообще действуют, как яд, если они будут задержаны в организме, и начнут в нем скопляться и отлагаться. Таким образом задержание деятельности кожи весьма опасно и может повести к самым тяжелым последствиям.

Итак, одежда должна быть легко проницаемой, чтобы не затруднять кожного дыхания, чтобы не преграждать доступа воздуха к поверхности кожи и давать свободный выход выделяющимся и собирающимся через кожу уже использованным веществам.

Если мы обратимся теперь к современной одежде и рассмотрим ее с точки зрения основного требования о проницаемости платья, то мы увидим, что в большинстве случаев современный костюм не удовлетворяет этому требованию гигиены.

Быть может, дорогой читатель, тебе приходилось испытывать в летнее время при перемене белья, когда ты стаскивал через голову сорочку (сделанную из полотна, полотна с бумагой, шертинга, бумазеи и т. п.), что твоя голова сразу переходила в горячую, душную, почти удушающую атмосферу. В данном случае ты имеешь прекрасное доказательство того, что под твоей рубашкой скопляются твои испарения в форме вредных газов, которые не могут улетучиваться через твою рубашку, сделанную из плотнотканной, лощеной[38] ткани, и через такую же частую аппретированную подкладку верхнего платья. Плотнотканные материи имеют уже сами по себе тот недостаток, что препятствуют прохождению газообразных продуктов выделения кожи; но к этому присоединяется еще то обстоятельство, что ткани из растительных волокон, из которых сделаны твоя рубашка и подкладка верхнего платья, становятся совершенно непроницаемыми, как только они делаются влажными от пота, так как нитки, сделанные из растительных продуктов, разбухают во влажном состоянии и совершенно закрывают просветы, бывшие между отдельными нитями[39]. Если же твоя рубашка «ради красоты» снабжена крахмальной грудью, то окажется, что мельчайшие просветы тканей будут дважды проклеены.

Не лучше обстоит дело и с твоим верхним платьем, делаемым обыкновенно из сукна или трико. Большинство шерстяных тканей, находящихся теперь в продаже (укажу хотя бы солдатское сукно), ткется до такой степени плотно, что всякий доступ воздуха к коже становится немыслимым, и совершенно устраняется возможность обновления воздуха под платьем и устранения продуктов кожных отделений.

Вполне очевидно, что такое верхнее и нижнее платье должно приносить серьезный вред нашему здоровью. Уже при умеренном испарении с поверхности кожи пространство между телом и рубашкой настолько

---

[38] Лощеная, т. е. проклеенная. Для того, чтобы сделать пряжу гладкой и нервущейся во время тканья, ее пропитывают крахмалом (крахмальным клейстером). Эту процедуру называют «проклейкой». Она применяется для того, чтобы предотвратить во время тканья разрыв нити, сделанной обыкновенно из коротковолокнистого материала. Когда ткань готова, ее опять «обесклеивают». Но так как при проклейке пряжа разбухала от соприкосновения с клейстером и вбирала его в себя, то становится совершенно невозможным вполне обесклеить готовую ткань, будут ли ее обваривать или кипятить; всегда часть крахмала, всосанного пряжей, останется в ткани. При всяком смачивании (например, потом) нити вновь разбухают и еще дают возможность разлагаться старому клейстеру, оставшемуся после проклейки.

[39] Это вредное явление устранено в реформированном бумажном белье Ламана, так как для тканья материи берется нити,сделанные из длинноволокнистого материала, что делает проклейку излишней.

переполняется водяными парами, что каплями пота, образующимися из них, смачивается белье, сделанное из плотнотканной, проклеенной ткани растительного происхождения. В результате обладатель такой влажной рубашки при малейшем ветерке будет ощущать неприятное прикосновение к телу влажной и холодной рубашки. Еще сильнее обнаруживается этот недостаток при усиленном выделении пота. Сравнительно тонкие шертинговые и полотняные рубашки становятся тогда совершенно мокрыми, влажность передается и непроницаемой подкладке верхнего платья, и она начнет оказывать свое вредное влияние. Тепло, необходимое, по законам физики, для испарения влаги, при ношении полотняного белья должно доставляться кожей, и, вследствие этого, температура кожи значительно понизится. Это обстоятельство, в свою очередь, препятствует дальнейшей выделительной деятельности кожи, так как она возможна лишь при нормальной теплоте кожи и при достаточном приливе крови к ее поверхности. Благодаря холодной температуре влажной рубашки, прилегающей к телу, произойдут застои в кровеносных сосудах кожи, и в результате подавленная отделительная деятельность кожи, в связи с застоями крови, поведет к целому ряду болезненных явлений.

Гораздо чаще, вследствие непроницаемости верхнего и нижнего платья, испарение влаги делается вообще немыслимым или остается весьма неполным, так что тело пребывает в миазматической, влажно-холодной атмосфере человеческих испарений, что, по вышеуказанным причинам, может привести и часто действительно приводит к весьма серьезным расстройствам здоровья. Обмен веществ испытывает затруднения, появляются дискразии и расстройства кровообращения, одним словом — развивается более или менее серьезное расстройство нормальных отправлений организма. «Вся наша тепловая экономия, вся регулировка тепла совершается главным образом при посредстве деятельности кожи». «При помощи платья мы создаем себе собственный климат — полутропический, градусов в 25—30°С». «Если мы применяем грубые и более редкие материи, то этим мы можем регулировать изменения температуры» (Петтенкофер)

Итак, наша кожа есть аппарат для регулирования теплоты тела, а потому одним лишь кутаньем и сохранением тела в тепле еще нельзя всего достигнуть. Рациональная одежда должна не только облегчать сохранение тела в тепле и ограждать его от колебаний температуры, но и не препятствовать достаточной отдаче теплоты при посредстве нашей

кожи. Но отдача кожей излишнего тепла возможна лишь при достаточном доступе воздуха к ней, при возобновлении воздуха вокруг тела и обилия крови в кровеносных сосудах кожи. Постоянное перегревание тела одеждой является для нас своего рода Дамокловым мечем, вечно грозящим нам опасностью простудиться, т. е. получить нечто такое, что может нам совершенно отравить существование. Поэтому профессор Петтенкофер с полным правом говорит:

«То, что мы называем «простудными болезнями» происходит вовсе не от того, что мы потеряли много тепла, но, наоборот, весьма часто от того, что было задержано слишком много тепла».
Это мнение подкрепляется и тем общеизвестным обстоятельством, что мы гораздо более бываем склонны к простуде, когда разгорячены, чем когда тело холодно.

«Перья птиц, волосы и шерсть животных служат для одной и той же цели: сделать совершенно незаметным переход воздуха к поверхности кожи (Петтенкофер), но никогда они не в состоянии совершенно преградить доступ воздуха к коже. Чем более теплоты испускает тело, тем теплее будет слой воздуха, прилегающий к нему, тем скорее он будет улетать вверх и способствовать обновлению воздуха. Если воздух около кожи слишком холоден, то последняя закроет свои поры для предотвращения отдачи тепла, притом так, что скорее наступит смерть от замерзания, чем простуда». (Оттомар Штейнер. Постель и ее влияние на наше здоровье, стр. 35).

Совершенно иначе происходит процесс кожного дыхания, регулировки тепла и испарения при ношении одежды из неплотнотканной, легко проницаемой материи. В то время как под непроницаемой одеждой происходит сгущение парообразного пота, при рыхлой, пористой одежде удаление газообразных продуктов кожных отделений совершается вполне беспрепятственно. Само собою разумеется, что при очень сильном потении и такое пористое белье может сделаться влажным, но воздух, находящийся в пористой ткани, является, по мудрому закону природы, плохим проводником тепла, ограждает кожу от охлаждения, и пот скоро испаряется благодаря действию тепла, , содержащегося в пористых пространствах ткани. Для испарения пота нет надобности в усиленном развитии тепла, так как теплота поверхности кожи одинакова с теплотой газообразного пота.

Итак, дорогой читатель, мы видели, насколько основательно требование гигиены употреблять для одежды только легкопроницаемые ткани. Но мы еще не затронули «жгучего» вопроса, из чего должна быть сделана легкопроницаемая материя, чтобы она удовлетворяла требованиям гигиены, т. е. из шерсти ли, шелка, льна или бумаги.

Для исследования вопроса о том, какой материал пригоднее всего для нашей одежды, нельзя обойтись без того, чтобы не бросить взгляда на окружающую нас природу и именно на животных, так как человек далеко не занимает в природе какого-либо исключительного положения, как это нередко и ложно воображают.

Животные находятся в теснейшей связи с атмосферным воздухом, их настоящим жизненным элементом, причем они пользуются преимуществами движения воздуха по всей поверхности их тела. «Связь животного с воздухом происходит через бесчисленное множество более или менее длинных канальцев, которые можно считать как бы продолжением кожных пор и которые образованы роговыми массами, принимающими вид перьев или волос. Если бы мы вздумали ограничить доступ воздуха к коже только отдельными отверстиями или даже вовсе лишить ее влияния воздуха, то, вне всякого сомнения, животное потеряло бы свою сопротивляемость и погибло бы» (Штейнер).

Другой полезный вывод дает нам изучение природы, когда мы рассматриваем положение перьев и волос по отношению к телу. «Насколько мало соприкасаются с землей растущие на ней травы и деревья, настолько же мало соприкасаются с кожей животных их шерсть и перья, и настолько же мало, следовательно, они могут в качестве материала оказывать влияния на самочувствие и здоровье животных» (Штейнер. Постель и пр., стр. 39).

Природа устроила все чрезвычайно мудро и целесообразно. Причина движения воздуха лежит в его плохой теплопроводности, и эта же особенность и служит делу согревания всех живущих на земле теплокровных существ, так как тепловое равновесие сохраняется не благодаря их меху или оперению, но исключительно благодаря массам воздуха, находящимся в их природных покровах.

Мы, однако, не можем устроить себе одежду по образцу животных и устранять ее от всякого соприкосновения с телом. Поэтому выбор

материала для одежды обязывает нас : к большой осторожности, если мы не хотим подвергать кожу слишком большому раздражению от неизбежного прикосновения платья.

Как известно, наша верхняя и нижняя одежда делается из волокнистых веществ как растительного, так и животного происхождения. При прикосновении к нашей коже волокнистых веществ замечается двоякое действие: либо они производят раздражающее влияние, либо же относятся к коже вполне безразлично. Здесь-то мы и доходим до вопроса «о разномыслии ученых». Господа ученые, все без исключения, согласны, что для того, чтобы одежда человека вполне отвечала своей цели, необходимо, чтобы ока была легкопроницаемая, не препятствовала движению воздуха на коже, допускала легкое испарение и должным образом регулировала развитие и отдачу кожей теплоты. Оба главных вождя реформы костюма и оба противника, доктора Иегер и Ламан, пришли также к соглашению относительно характера верхней одежды и материала, из которого она должна быть сделана: они признали, что одежда должна быть пористой и сделана из материала животного происхождения, т. е. шерсти. Спор вертится, как известно, только вокруг материала для белья.

Не распространяясь далее о системах Иегера и Ламана, скажем лишь, что ткани волокон животного происхождения (шерсть, шелк) оказывают на кожу продолжительное воздействие, изменяющееся в зависимости от доброты материала, и приводят кожу в состояние раздражения. Я воздержусь от обсуждения вопроса, будет ли это раздражение целебного, или, наоборот, вредного характера.

Ткани растительного происхождения относятся к коже совершенно безразлично, и только очень грубые вызывают скоропроходящее раздражение.

С древних времен постоянно старались устранить ощущение трения, щекотания или зуда, вызываемое как грубыми, так и нежными тканями из волокон животного происхождения, особенно овечьей шерсти. Для этой цели между собственно самой одеждой и кожей помещали промежуточный слой в виде белья и подкладки для верхнего платья. Эти части одежды делали из вполне безразличных растительных волокон, нисколько не раздражающих кожи. Материалом обыкновенно служат мягкие растительные волокна хлопчатой бумаги, льна или полульна.

Теплопроводность различных волокнистых веществ почти одинакова и незначительна, но зато различные сорта волокон существенно разнятся в отношении способности вбирать в себя воздух. Растительные волокна обыкновенно гладки и мягки и потому в готовой ткани плотно прилегают друг к другу; таким образом, они почти не образуют между собой пространств, в которых задерживался бы воздух. Наоборот, животные волокна и особенно шерсть, вследствие рыхлости и курчавости, вбирают в себя сравнительно большое количество воздуха.

Итак, из различных качеств волокон мы видим, что мы не можем обойтись без шерсти для развития тепла в нашем теле; не надо только употреблять тканей, сделанных настолько плотно, что из них вытеснен почти весь воздух.

Послушаем теперь, что говорит Оттомар Штейнер в своей прекрасной книжке «Постель» (стр. 43 и след.) об отношении различных волокнистых веществ к воде, к краске и вообще о различных вопросах, касающихся «одежды».

«Шерсть сваливается при всякой стирке (но ведь лишь при неправильном обхождении с ней!? — Автор), и вследствие того, ткани сделанные из нее, теряют способность удерживать воздух и впитывать влагу. Старые ткани греют менее, чем новые. Наоборот, ткани из бумаги и льна почти не меняют формы, и будучи вымыты приобретают разве только способность лучше впитывать воду. Как известно, для приготовления корпии нельзя брать нового полотна или необработанной бумаги, а напротив, нужно брать старое полотно и беленую бумагу. С помощью смачивания растительных волокон под лучами солнца или £. помощью химических процессов можно ускорить столь выгодный процесс старения тканей и таким образом заранее приготовить полотняные или бумажные ткани для производства из них одежды».

«Благодаря белению, растительные волокна теряют свою естественную коричневатую или, желтоватую окраску и становятся чисто белыми, и таким образом гораздо легче можно рассмотреть грязь, приставшую к ним. Это обстоятельство заставляет нас бросить взгляд еще на четвертый пункт: на отношение волокнистых веществ к краске».
«Не говоря уже о том, что животный мир доставляет шерсть и волос всевозможных цветов, не изменяющихся от действия воды и солнца, животные волокна вообще входят в более тесное соединение с краской,

чем то наблюдается по отношению к волокнам растительного происхождения. Пурпур — красная бумажная материя, известная уже с ветхозаветных времен, синее индиго и новейший «Diamantschwarz» являются редкими исключениями стойкой окраски бумажной пряжи».

«Для того, чтобы вопрос о платье облечь в определенную форму, скажем, что все наши требования по отношению к одежде сводятся к следующему:

Наше платье должно: 1) греть, 2) отводить тепло, 3) регулировать движение воздуха на коже, 4) защищать тело от внешних вредных влияний, грязи и т. д., 5) ограждать от соприкосновения с предметами, раздражающими кожу, 6) вбирать продукты кожных отделений, 7) служить одним из доказательств культурности человека и 8) возможно дольше сохранять свои хорошие качества».

«Уже многочисленность этих требований ясно показывает, что учения науки и требования природы по отношению к одежде важнее всех советов модных журналов, что человек не есть ходячая вешалка для платья и что все злоупотребления в вопросе об одежде всегда вредно отзываются на его здоровье».

«Мы удовлетворим всем вышеперечисленным требованиям, если вся кожа наша, поскольку она нуждается, покрыта будет легкой, мягкой и пористой тканью, сменяемой два раза в сутки — утром и вечером».

«Возьмем ли мы для носильного белья полотно или бумагу, это безразлично, были бы обе ткани беленые (не желтоватые!) и достаточно пористые[40]. При таком материале белье будет удовлетворять большей части требований, предъявляемых ему; оно будет вбирать влагу и жиры с поверхности кожи, будет побуждать к чистоте и ежедневной перемене одежды, будет давать повод при перемене производить общее обмывание всего тела, будет ограждать тело от трения и грязи, не будет препятствовать проникновению воздуха и не будет греть».

«Согревающих качеств мы требуем лишь от верхнего платья, ибо его мы можем видоизменять по желанию, как скоро кожа наша сохраняет

[40] Полотно жестче бумаги и дольше служит, зато бумага мягче и легче полотна. Впрочем, бумагу можно прясть тоньше даже, чем лен, и из более плотных нитей, тогда бумажная ткань будет служить еще дольше, чем полотно.

возможность неприятным ощущением во всем организме обнаружить потребность в воздухе и освежении».

«Все свойства шерсти предназначают ее для верхнего платья, и до тех пор пока существует земля, пока холод сменяется жаром, лето — зимой и т. д. человек постоянно будет пользоваться прекрасными качествами шерсти для образования вокруг своего тела постоянно сменяющегося охранного покрова».

«Большим недостатком современной одежды является подкладка, для которой часто берут жесткие, проклеенные материи. Они необходимы для сохранения формы верхнего платья, и потому промышленности предстоит высокая и благородная задача выработать пористые ткани для подкладок, которые не препятствовали бы движению воздуха и столь же хорошо пропускали бы его, как шерсть и белье».

Так говорит Оттомар Штейнер, изобретатель общеизвестной реформированной постели, о которой я буду еще говорить в следующей главе, озаглавленной: «Как мы должны спать?»

Всякому понятно, что климат, температура, время года, погода, возраст, пол и сложение требуют различных видоизменений в одежде, и что соответственно этому, выбор последней колеблется в самых широких пределах. Нравы и обычаи страны также играют немалую роль в этих вопросах. Рыбаки, матросы и вообще прибрежные жители предпочитают нижнее и верхнее платье из шерсти; эти люди поняли, что им непригодна одежда из растительных волокон, так как в ней легче простудиться. Приморский сырой воздух делает все платье настолько влажным, что волокна шерсти почти теряют свои раздражающие свойства, которыми они в сухом виде обладают в сильной степени. Поэтому в таких местностях люди скорее могут носить шерстяное платье, не опасаясь сильного раздражения кожи. Таким же образом объясняется и преимущество ношения тонкой шерстяной одежды под тропиками, с тою лишь разницей, что там овлажнение одежды совершается благодаря непрерывной и обильной транспирации кожи, вызываемой внешним теплом. Араб носит белый шерстяной плащ, ниспадающий по сторонам его тела, не препятствующий движению воздуха на поверхности кожи и воспринимающий наименьшее количество тепла. Жители дальнего севера и громадных ледяных пространств носят толстые шерстяные, но при этом рыхлые ткани и меха, в которых может задерживаться большое количество воздуха; этот последний, будучи плохим проводником тепла, достаточно согревает их в холодное время.

Шерстяное и шелковое белье (разумеется, из легкопроницаемой ткани) можно рекомендовать старым, слабым и болезненным людям, а в холодную сырую погоду и вообще всем. Наоборот, сильным и молодым людям, тело которых обильно развивает тепло, можно рекомендовать носить бумажное белье. Если ты, дорогой читатель, привык к ношению шерсти, и от этого у тебя развилась усиленная чувствительность кожи[41], то ты можешь без вреда и опасности для здоровья во всякое время года перейти к ношению бумаги или шелка. Шелковые (они разумеется не дешевы, за исключением фабрикатов Гика, являющихся по своей цене особым исключением) и бумажные ткани ты можешь носить круглый год; их надо предпочитать полотняному белью, так как, будучи пропитано потом, это последнее очень холодит.

Как известно, светлые цвета лучеиспускают и воспринимают меньше тепла, чем темные и особенно черный цвет; поэтому можно рекомендовать всегда, зиму и лето, носить светлые «натуральные цвета». Наши же общественные условия предписывают как раз обратное, и притом не только при особенно торжественных случаях, и нам волею-неволею приходится повиноваться этим требованиям, хотя гигиена и протестует против них.

Кто решится теперь пойти против общепринятых обычаев и нравов и показать это в открытой форме, хотя и с полным к тому основанием, тот должен быть готов к тому, что он везде встретит оппозицию, которая редко будет иметь фактическое основание, но будет энергично направлена против особы «дерзновенного», решившегося в столь важном вопросе иметь свое собственное мнение, несогласное с мнением большинства, и даже на деле проводить его. Если кто-либо вздумает плыть против течения, то всегда найдется много людей, которые сумеют оказать ему всевозможное противодействие и постараются остановить

---

[41] Если ты носил до сих пор нижнюю шерстяную одежду под верхней, сделанной из непроницаемого материала, то ты этим, наверно, принес вред своему телу; в этом я убежден, хотя бы ты и утверждал противное. Нижняя одежда из шерсти, т. е. шерстяная рубашка, вызывает усиленный прилив крови к кожным сосудам, а следовательно, и увеличение количества кожных отделений. Эти последние задерживаются в нерациональных (проклеенных, лощеных) материях, взятых для подкладки, и делают их влажными. В результате получается в платье сырой и зловонный воздух, и кожа будет находиться, по верному замечанию профессора Г. Иегера, в своего рода влажной камере, которая чрезмерно размягчает кожу и делает ее в высшей степени чувствительной. Все это изменится, если и подкладка верхнего платья будет из чистой шерсти. Благодаря такой подкладке, кожные испарения легко удаляются в воздушное пространство, а кожа остается сухой и закаляется. Не надо, ведь, забывать, что высыхание есть закаливание, а пропитывание влагой — изнеживание.

его начинания, хотя бы и делалось все это лишь вследствие того, что сами они чувствуют себя неспособными на такую смелость.

В наше время тяжелой борьбы за существование, когда люди уже и без того достаточно отравляют друг другу существование, всякое стремление изменить или совершенно устранить общепринятые порядки и обычаи, можно считать подписанием собственного смертного приговора, если только реформатор лишен возможности опереться на незыблемое материально обеспеченное и вполне независимое положение. Месть человечества выражается обыкновенно игнорированием самого существования дерзновенного, решившегося пойти против «освященных» традиций, хотя бы дело шло лишь об изменении обычного порядка ношения одежды. Автор этого сочинения, как «приверженец шерсти», мог бы не мало рассказать про то, что ему пришлось перетерпеть, но он отлагает это до более удобного времени.
После этого краткого отступления, сделать которое было сердечной потребностью автора, вернемся опять к интересующему нас вопросу об «одежде».

Одежда должна быть не слишком узка, но и не слишком широка. Опыт учит нас тому, что слишком близко прилегающая к телу и слишком широкая одежда холодит, и потому лучше всего держаться золотой середины. Кроме того, узкое платье стесняет движение, вызывает неправильности кровообращения и иные болезненные явления, задерживает обмен веществ и испарение с поверхности кожи.

Для мужской верхней одежды можно особенно рекомендовать чисто шерстяное трико, какое употребляют для своих костюмов велосипедисты-спортсмены. Сюртук и жилет (последний — в том случае, если не желают носить застегнутого до верха сюртука по модели Иегера) должны быть сделаны на легко проницаемой подкладке (шерсть). Для верхнего платья и для подкладки следует выбирать светлые натуральные цвета.

Какой вред приносит туго облегающее и непроницаемое платье, лучше всего можно видеть на солдатах. Большое число случаев солнечного удара, наблюдаемое при утомительных переходах и во время маневров в полуденный жар, следует приписать непрактичным, высоким и плотным воротникам и таким же галстукам, препятствующим свободному оттоку крови от головы. Военное управление поступило поэтому вполне

гуманно, введя для ландвера и ландштурма для известных случаев свободные блузы, так называемые «литевки», а также отложные воротники для линейных войск. Раз оно решилось на такую реформ), то надо надеяться, что оно пойдет и дальше по пути облегчения ношения формы как по отношению к покрою, так и по отношению к цвету[42].

Столь излюбленные непромокаемые резиновые пальто и плащи совершенно непроницаемы, а потому весьма вредны для здоровья.

Но вред, приносимый узким мужским платьем, относительно далеко невелик по сравнению с вредом, приносимым корсетом, в который затягиваются наши дамы. Я буду еще весьма много говорить об этом «орудии пытке», и не премину изложить моим дорогим читательницам мое мнение о ношении корсета. Скажу впрочем, уже теперь, что ношение корсета допустимо лишь тогда, когда соблюдены будут все требования гигиены по отношению к растяжимости, проницаемости и возможности стирать эту часть одежды. Так называмые «корсеты-панцири», сделанные из непроницаемой, проклеенной ткани растительного происхождения, сдавливают ужасающим образом важнейшие органы тела и потому в высшей степени вредны для здоровья. Как часто именно у женщин в области талии развиваются хронические, лишаеподобные сыпи, что происходит вследствие того, что корсет препятствует удалению из тела продуктов кожных отделений, продукты же разложения, развивающиеся из крахмального клейстера, пропитывающего корсет, раздражают кожу. Возможность мыть корсет есть необходимейшее требование гигиены. Одежда, столь близко прилегающая к телу, при постоянной носке вбирает в себя так много испарений и грязи, что ее необходимо от времени до времени основательно мыть.

---

[42] Следующее сообщение показывает, насколько разнообразны попытки нововведений в области военной обмундировки и снаряжения: «Среди различных предметов, испытываемых теперь в отношении их пригодности первым батальоном прусского гвардейского гренадерского полка Императора Александра, находятся почти все предметы солдатского, снаряжения. Так, например, солдаты носят триковые рубашки, далее подштанники, могущие летом служить вместо брюк. Точно также людям розданы для ношения особые чулки и сапоги с алюминиевыми гвоздями. Сапоги и штиблеты со шнурками делаются теперь не по общей мерке, но специально каждому по его ноге. Мундиры снабжены, откидывающимися воротничками, а каска с алюминиевой обивкой весит всего 1/4 фунта (один фунт равен 409.5 г). На всех черных ременных частях прибора приготовлены из алюминия, из которого сделаны даже пуговицы. Ранец разнимается на две части, собственно коробку и так называемое штурмовое снаряжение. Шинель, лишенная всякой подкладки, котелок и пр. так прикреплены в этом пробном снаряжении, что коробка ранца может быть легко снята, и останется только штурмовое снаряжение, содержащее в трех жестянках амуницию, немного сухарей, а также консервы, как мясные, так и овощные.

Растяжимость корсета необходима уже ради физиологических причин. До времени половой зрелости ни одна девушка не должна носить корсета, так как он препятствует правильному развитию тела и оказывает поэтому продолжительное вредное влияние на органы, находящиеся в нижней части живота. Вместо корсета можно рекомендовать всякой женщине ношение эластичной триковой фуфайки. В большинстве случаев корсет зашнуровывают слишком туго; одни делают это ради того, чтобы стройнее выглядеть, другие же — потому, что их изнеженное тело нуждается в поддержке, в особого рода опоре. По счастью, теперь имеется уже не так много модниц, не боящихся ни малокровия, ни бледной немочи и желающих, во чтобы то ни стало, иметь «осиную талию».

Другим обстоятельством, заслуживающим осуждения в женском костюме, является обыкновение навьючивать чрезмерное количество слоев одежды на нижнюю часть туловища. Низ лифа и юбка, нижняя юбка и корсет, панталоны и рубашка составляют, по меньшей мере, шестерной слой вокруг живота. Вследствие этого, живот пребывает в излишнем тепле, и противопоставляется серьезное препятствие к распределению крови и правильному испарению в этой области тела (Иегер).

Вообще женская одежда нуждается гораздо больше мужской в преобразовании. Не легко будет убедить женщин заменить белоснежное белье из ретинга, батиста или полотна шерстяным или бумажным трико натурального цвета. Далее, покрой женских панталон оставляет желать весьма многого, если их еще вообще одевают. Как известно, юбки снизу открыты, но собственно следовало бы делать панталоны совершенно закрытыми, как и мужские, хотя их узость и корсет до известной степени смягчают этот недостаток. Не говоря уже о чистоплотности, ношение женщинами панталон является безусловной необходимостью с точки зрения гигиены. К сожалению, женщины носят лишь открытые панталоны, недостаточно защищающие нижнюю часть живота от простуды, и большое распространение женских болезней несомненно в значительной степени зависит от нерационального покроя панталон.

Верхнюю одежду женщин также необходимо делать из проницаемого материала. Теперь часто берут на платья тончайшие бумажные и полушерстяные материи, и для того чтобы придать лифу известную плотность, делают его на сильно прокрахмаленной бумажной подкладке.

Вместо этого лучше делать платья из легкопроницаемого, более толстого трико, не нуждающегося в подкладке и имеющего еще то преимущество, что, ниспадая, оно образует натуральные складки и потому делает излишним закладывание искусственных складок и складочек. При таком более теплом верхнем платье можно с удобством уменьшить число нижних юбок. Не следует, однако, думать, что шерстяное платье пригодно только для зимы, а что для лета оно слишком жарко. Шерсть, в особенности неокрашенная (натурального цвета) или светлая, обладает всеми качествами плохого проводника тепла: летом она задерживает солнечную теплоту, не допуская ее до тела, а зимой препятствует быстрой теплоотдаче тела. Такое отношение верхнего платья к человеческому организму может получить еще поддержку в легкопроницаемом шерстяном или бумажном нижнем платье.

Попытка преобразовать женский костюм была сделана уже несколько лет тому назад и привела к созданию так называемых Верисгофских реформированных костюмов Гиршберга. В настоящее время они являются наилучшим, что есть в области моды, так как, будучи модными, они не обладают в то же время ни одним вредным качеством модного костюма.

Для пользы моих дорогих читательниц приведу здесь выдержку из журнала «Верисгофский вестник» (издание Л. Фирека в Мюнхене). При этом могу лишь пожелать, чтобы в интересах здоровья костюм этот нашел самое широкое распространение.

«Потребность в реформе женского костюма наблюдается во всех европейских странах, и день ото дня становится все более и более настоятельной, отчасти благодаря вреду, приносимому узкой шнуровкой, отчасти вследствие вреда для здоровья, обуславливаемого слишком длинными юбками, поднимающими пыль и грязь, и, наконец, также и благодаря все более развивающейся роскоши, которая во многих семьях является источником неописуемых несчастий. Бесчисленное число журналов предлагало разнообразнейшие проекты, но ни один из них не нашел себе широкого распространения. Все попытки оставались без результата, оттого ли, что стремление к франтовству все еще слишком велико, или оттого, что предложенное реформированное платье было мало модным, или же, наконец, оттого что большинство женщин просто оказалось лишенным необходимой энергии. Коротко сказать, до сих пор

проваливались все проекты! И вот теперь, как кажется, наконец, найден подходящий костюм: в Верисгофском реформированном костюме мы имеем простую, практичную, гигиеничную и дешевую одежду, и так как она при этом имеет элегантный и скромный вид, то несомненно будет иметь большой успех». «Взяв в основу костюм, придуманный мною в прошлом году, большой модный базар Ф. Гиршберга и Ко в Мюнхене приготовил во многих прелестных вариантах костюм «Мариетта», нашедший себе широкое распространение не только в Германии, но и далеко за ее пределами; костюм этот сделан из несваленного сукна. Позднее были приняты во внимание различные указания и запросы, и, наконец, из вышеупомянутого костюма выработался «Верисгофский костюм».

Вот краткое объяснение к нему:

«Гладкая юбка, без подкладки, сзади у пояса со складками, совершенно не стесняющая движения ног и сделанная из несваленного сукна, непроницаемого для воды; вокруг пояса через небольшие промежутки петли и пуговицы для того, чтобы можно было высоко подбирать юбку во время грязи, во время лазания по горам и особенно при хождении босиком по мокрой траве».

«Свободная, возможно широкая пышная блуза с матросским или отложным воротником, оставляющим шею совершенно свободной. Все делается, смотря по вкусу, из тонкой шерстяной или бумажной материи в различном стиле: английском, русском или фантэзи, но во всех случаях так, чтобы можно было избежать ношения вредного и тяготящего стального корсета. Последний лучше всего заменить вязаным лифчиком с планшетками (они продаются по дешевой цене) или простым лифчиком с пуговицами, какой носят дети и наши крестьянки, и служащим для поддержания юбок и груди».

«Самой характерной частью костюма является жакет, сзади в талию, а спереди совершенно свободный и либо незастегнутый, либо в случае дождя и холода застегивающийся; воротничок также отложной, не стесняющий шеи. К этому костюму полагается, смотря по возрасту и вкусу, шляпа или шапочка, также из несваленного сукна, такого образца, как давно принято носить во время путешествий и на морских купаниях».

«Для хождения босиком дома и на открытом воздухе надевают еще сандалии, причем лучше и практичнее всего Верисгофские сандалии, изготовляющиеся в Мюнхене и снабженные кожаными носками и гигиеническими подошвами из луфы».

«Неисчислимые преимущества этой одежды будут очевидны для всякого интересующегося здоровой и практичной женской одеждой, так как этот костюм:

1) дешевле всякого другого модного платья;

2) легок, удобен и непромокаем, так что при нем не требуется непромокаемого пальто;

3) красив и не бросается в глаза, так как соответствует современной моде;

4) весьма долговечен».

«Я ношу мое вышеупомянутое платье из несваленного сукна бессменно уже более года, и оно все еще выглядит новеньким, несмотря на дожди, путешествия, экскурсии и пр. Наконец, материя для этого костюма бывает всевозможных цветов: серая, коричневая, синяя, стального цвета и даже черного, что несомненно поможет многим дамам, слишком приверженным к франтовству, побороть боязнь, благодаря лишь простоте платья, отстать от моды».

«Для последовательниц пастора Кнейпа и естественного способа лечения эта одежда имеет еще одно преимущество; хождение по мокрой траве и по мокрым камням было чрезвычайно неудобно при ношении модного туалета, но оно замечательно подходит к такому практичному и целесообразному костюму, и теперь этого полезного для здоровья упражнения уже не будут высмеивать даже самые злые шутники. Благодетельное действие этого костюма ощутят особенно те, которые, отказавшись от всех заблуждений моды, получат возможность пользоваться более сильным здоровьем и общим прекрасным самочувствием; я не говорю уже о благотворных последствиях для семейного кармана. Для того, чтобы сделать Верисгофский костюм доступным для всех, даже материально необеспеченных людей, модный базар Гиршберг и Ко в Мюнхене делает его не только из настоящего тирольского несваленного сукна, но и из более дешевых баварских или вообще немецких сортов; все подробности об этом можно узнать, обратившись к вышеупомянутой фирме».

«Итак, не медлите, здравомыслящие немецкие женщины, которым здоровье, удобство и бережливость дороже франтовства и модных глупостей, нередко вредящих здоровью, бросьте ваши стальные панцири, уродующие данную вам от Бога красоту тела, и наденьте удобный «Верисгофский реформированный костюм», так как то, что

здорово, скромно и в то же время красиво и прилично, может послужить лишь к вашему благу (Мета)».

По отношению к детской одежде справедливо все сказанное об одежде взрослых. Нижняя и верхняя одежда для детей должна быть легкопроницаемой. В летнее время не следует давать надевать девочкам и маленьким мальчикам верхнего платья из льняных или бумажных материй (за исключением реформированных бумажных материй). Не говоря уже об их непроницаемости, благодаря находящемуся в них крахмалу, они легко вбирают в вечернее время сырость из воздуха и потому легко могут служить источником простуды.

Если не ошибаюсь, в Испании немцев считают нечистоплотными, потому что они не одевают, подобно туземцам, ежедневно свежевымытой рубашки. С гигиенической точки зрения испанцы вполне правы. В течение суток следует даже два раза менять рубашку; вечером, отходя ко сну, надевать ночную рубашку, а утром на день дневную рубашку. При такой смене можно обходиться двумя, тремя рубашками в неделю. Но при этом необходимо, чтобы ночная сорочка хорошо проветривалась днем, а дневная — ночью. Не следует класть дневного белья на ночь под подушку, как это ошибочно делают очень многие. Раз белье меняется и проветривается, совершенно безразлично, из чего оно сделано: из проницаемой или непроницаемой материи, из шерсти, бумаги, полотна или шелка. Смена и проветривание должны производиться обязательно при всяких условиях.

Все это справедливо и по отношению к остальному белью и принадлежностям туалета (кальсоны, нижние юбки,корсеты, чулки и пр.). Верхнее платье, которое было на нас целый день, также следует хорошенько проветривать на сквозняке в течение ночи; вообще никакой одежды не следует более суток оставлять на теле.

Весьма важно поговорить еще о головном уборе и об обуви.

Вопрос о головном уборе является весьма важной главой учения о гигиене одежды. Он имеет большое значение и по отношению к вопросу о все более увеличивающемся облысении. Как известно, лысина наблюдается у мужчин чаще, чем у женщин. Конечно, причину этого болезненного явления можно видеть отчасти в расстройствах питания, худосочии, нервных страданиях, распутстве, утомительной умственной работы и т. п., но все-таки вне всякого сомнения, что главная причина

лежит в нерациональном покрытии головы. То обстоятельство, что женщины лысеют гораздо реже, несомненно зависит от их более гигиеничного головного убора; он не только легче, воздушнее и проницаемее мужского, но, кроме того, покоится только на прическе, так что между кожей головы и шляпой всегда происходит беспрепятственное передвижение воздуха. Кроме того, женщины низшего класса по большей части ходят с открытой головой, а их занятия более приковывают их к дому и потому реже заставляют надевать головной убор. Все сказанное тем более справедливо, что всем вышеперечисленным болезням, хотя и составляющим лишь незначительную часть причин облысения, подвержены также и женщины. Итак, важнейшим требованием, предъявляемым к головному убору, является Легкопроницаемость его, другими словами — требования гигиены одинаковы для всех частей одежды. Конечно, лучше всего было бы вовсе не покрывать головы, но против этого восстают мода, обычай, а во многих случаях и погода. Поэтому прежде всего надо рекомендовать мужчинам носить легкопроницаемые шляпы для того, чтобы ток воздуха мог свободно проходить через волосы и по коже головы, а также для того, чтобы испарение с волосистой части головы совершалось вполне беспрепятственно. Таким образом, шляпы следует делать без подкладки и снабжать несколькими дырочками по бокам и сверху. Кожаной подшивки у основания шляпы безусловно не следует делать[43]: она препятствует правильному испарению и, благодаря известного рода окраске, часто способствует развитию сыпи на лбу. Нельзя также рекомендовать войлочных, суконных и меховых шапок даже в сильные морозы. Они слишком греют голову и нередко вызывают на ней испарину. При таких условиях легко простудить голову при снимании шляпы, так как внезапно может произойти охлаждение кожи. Кроме того, эти шапки совершенно непроницаемы и препятствуют свободному испарению с поверхности волосистой части головы. Те же недостатки мы наблюдаем в цилиндре и других жестких и тяжелых шляпах. Во время отбывания воинской повинности и после нее многие жалуются на выпадение волос и с полным правом утверждают, что во всем виноваты тяжелые каски.

Согласно общим основам гигиены одежды, светлые шляпы следует предпочитать темным и особенно черным.

---

[43] Профессор доктор Густав Иегер рекомендует подкладывать полоску из шерстяного войлока, а доктор Ламан — из реформированной хлопчатобумажной ткани. Таким образом есть из чего выбирать, лучше же всего ничего не подшивать внутрь, беря пример с турецких фесок.

Следует насколько возможно больше ходить с открытой головой или постепенно приучаться к этому. Воздух и свет окажут лишь благотворное влияние на кожу головы и на рост волос.

Говоря об одежде для ног, следует иметь в виду как сапоги, так и чулки. И те, и другие для удовлетворения требованиям гигиены должны быть легкопроницаемыми. Рациональное обувание ног в высшей степени важно. Следует поступать так, чтобы не было никакого препятствия к достаточному наполнению кожных кровеносных сосудов и к свободному испарению с поверхности кожи ног. Это необходимо, во-первых, чтобы избегнуть «холодных ног», что происходит от оттока крови из них, а, во-вторых, потому, что ноги вообще играют чрезвычайно важную роль в деле распределения крови по всему организму. Масса людей страдает ощущением холода в ногах и потливостью последних, и это обстоятельство наилучшим образом доказывает, что нерациональная внутренняя обувь ног является теперь почти правилом. Найти легко проницаемые чулки нетрудно: это уже сделано. Шерстяной режим Иегера, реформированная хлопчатобумажная система Ламана и многие другие системы в достаточной мере позаботились об этом[44].

Иначе обстоит дело с башмаками и сапогами. Носимая теперь наружная обувь далеко не отвечает требованию легкой проницаемости, будь то сапоги, полусапожки, штиблеты на шнурках или на пуговицах. Сорта кожи, употребляемые для сапог, и смазывание их ваксой, наоборот, только гарантируют непроницаемость обуви. К сожалению, является одной из труднейших задач сделать такую обувь, которая, удовлетворяя требованиям гигиены, в то же время соответствовала бы и требованиям, выработанным практикой по отношению к прочности, красоте и защите ног от влияния погоды.

Профессор доктор Густав Иегер предложил бесспорно наилучшее, что только до сих пор можно было придумать в области введения рациональной обуви.

Он рекомендует ношение башмаков из шерстяного трико с кожаными носками или без таковых, или ношение сапог из замши, либо сыромятной кожи, кожи диких животных (оленя, козули, буйвола и т. д.). Иегер особенно хвалит проницаемость этих башмаков и ту их особенность, что даже будучи мокрыми, они не холодят ног: «Сырая шерсть — теплая шерсть», — говорит он. Такими же качествами сырой и сухой шерсти обладает и кожа диких животных. К сожалению, из проницаемого

---

[44] Носить подвязки, стягивающие ногу, вредно для здоровья, так как они вызывают застой крови; особенно вредны подвязки, если они охватывают ногу выше, а не ниже колена. Рекомендуется носить длинные чулки и прикреплять их длинными тесемками к поясу.

шерстяного трико нельзя еще сделать обуви, которая была бы одновременно элегантна, крепка и прочна. Пористая кожа диких животных также не свободна от недостатков: она слишком скоро грязнится, и грязь может быть удалена только мытьем, но не щеткой. Если же такие башмаки вымыты неумелой рукой, то они становятся жесткими и негибкими.

Профессор доктор Иегер пишет об этом следующее в своей книге «Моя система», стр. 227:

«Единственный материал для обуви, отвечающий современным требованиям как в отношении крепости, так и в отношении сохранения фасона, это дубленая кожа; однако, с гигиенической точки зрения этот материал нехорош, так как на ногах он начинает издавать дурной запах. Этому недостатку можно помочь, вымывая с содой остатки дубильных веществ и пропитывая кожу каким-либо непрогоркающим жирным веществом; единственным материалом такого рода является вазелин. Но кожа, пропитанная вазелином, становится непромокаемой, и если сделать сапоги из нее, то этим будет совершенно задержана отделительная деятельность кожи ног; и все-таки сапог, сделанный целиком из кожи, пропитанной вазелином, гораздо приятнее и гигиеничнее, чем сапоги из обыкновенной кожи».

«Для того, чтобы сделать башмак более гигиеничным, и в то же время удовлетворить современным требованиям относительно фасона и прочности, можно брать комбинацию из шерсти и кожи, пропитанной вазелином, или из замши и кожи, пропитанной вазелином. В этом случае подошвы делают из плотной кожи, пропитанной вазелином, а все остальное — из шерсти или кожи диких животных».

Таково мнение доктора Иегера.

Самая лучшая обувь, однако, это — отсутствие обуви. Иначе говоря, нужно ходить босиком. Хождение босиком является весьма важным гигиеническим целебным фактором; это лучше всего доказывается тем, что хождение босиком входит в число приемов лечения, применяемых естественным способом врачевания. Впоследствии поговорю об этом подробнее, а теперь скажу лишь следующее. «Всякий взрослый, всякий ребенок должен пользоваться летом всяким удобным случаем, чтобы проделать процедуру, весьма полезную для здоровья, но вызывающую немало протестов по соображениям якобы нравственного характера» или просто вследствие человеческого «недомыслия». Я говорю о хождении босиком, которое является наилучшим средством закаливания: даже и в зимнее время оно не только не вредит, но наоборот, приносит пользу, о чем свидетельствуют пышащие здоровьем, крепкие, гибкие

фигуры трубочистов, постоянно бегающих босиком. Хождение по мокрым камням, по свежевыпавшему снегу, по воде и т. п. есть излюбленный прием лечения по системе пастора Кнейпа.

Современное человечество, очевидно, прекрасно сознает, что оно носит нерациональную, негигиеничную и противоестественную обувь; это ясно видно из общего стремления летом носить обувь наподобие сандалий, оставляющую ногу открытой, начиная от подъема.

Далее, царившие долгое время черные сапоги, требующие чистки ваксой, почти вытесняются в летнее время светлой обувью, хотя и не непроницаемой, но все же не требующей ваксы. Как известно, гигиена одежды, вследствие многих причин, требует изгнания темных цветов, что справедливо и по отношению к обуви. Дети не должны были бы никогда носить сапог, кроме зимних холодов, когда они носят также и перчатки.

Сапоги на резиновой подошве непроницаемы, а потому ношение их также негигиенично.

Я кончаю, наконец, главу об «одежде». Она вышла довольно велика, но так оно и должно было случиться: хотя масса имеющегося материала вынуждала меня быть расчетливым в изложении, все же я не хотел пропустить какого-либо пункта, могущего иметь весьма большое значение для твоего здоровья, дорогой читатель! Здоровая пища, здоровый воздух, здоровая одежда и здоровая постель, все это нераздельные понятия, когда дело идет о сохранении или восстановлении твоего здоровья.

ГЛАВА 12
КАК МЫ ДОЛЖНЫ СПАТЬ?

Постель играет для нас в течение ночи такую же роль, какую в течение дня играет одежда. Те требования, которые с гигиенической точки зрения мы предъявляем к одежде, мы должны еще настоятельнее предъявлять к «ночной одежде», к постели, так как при нормальных условиях мы должны проводить в ней около третьей части нашей жизни, набираясь новых сил после дневной работы.

«Вопрос о том, какова должна быть хорошая постель есть один из важнейших вопросов, хотя, к сожалению, о нем думают меньше всего» (Фалькенгорст).

Гигиена требует от постели того же, чего и от одежды: постель должна быть проницаемой; она не должна препятствовать движению воздуха на поверхности кожи спящего; она должна делать возможным энергичное испарение с поверхности кожи и не мешать надлежащему наполнению кровью кожных сосудов; наконец, она должна допускать нормальное согревание кожи и отдачу кожей излишнего тепла. Все это безусловно необходимые условия, которым должна удовлетворять постель, раз мы ее действительно желаем назвать единственно правильным покровом человеческого тела в течение ночи.

Удовлетворяет ли, однако, этим требованиям та постель, которая теперь у нас во всеобщем употреблении? Ни в каком случае! В постели, говорят все, надо «укутываться» возможно теплее; в постели не следует мерзнуть, говорит народ. И действительно, есть бесчисленное количество людей, ратующих за рациональное закаливание и уход за кожей, как и за рациональное питание и гигиеничную одежду и даже применяющих все это на себе, и в то же время эти же самые люди доходят положительно до Геркулесовых столбов, закутываясь в пуховики и подвергая себя невозможно высокому теплу.

В этой главе, любезный читатель, я намерен бросить перчатку «традиционной» пуховой постели, вековому наследию твоих бабушек и прабабушек. Преобразованию должна подлежать и постель, так как неправильное устройство ее является одною из важнейших причин развития болезней.

Прежде всего считаю нужным указать на тот факт, что пуховики для покрывания во время сна не употребляются нигде, кроме Германии и части Австрии.

Дорогим читательницам, без сомнения, известно, что перья и пух набивают в мешки (наволочки и пр.), но для того чтобы эти последние удовлетворяли своей цели, т. е. не допускали выхода перьев, они должны быть сделаны из очень плотной ткани, ставшей, благодаря аппретуре, вполне непроницаемой. Такой пуховик совершенно препятствует обмену воздуха на поверхности кожи, а равно испарению и удалению с нее излишнего тепла. Таким образом от кожи вместе с тем и от внутренних органов отнимается возможность служить их естественному назначению (профессор Петтенкофер).

Как ты, дорогой читатель, уже знаешь из главы «Как мы должны одеваться?», на долю нашей кожи выпадает обязанность регулировать теплоту; в качестве органа дыхания и выделения она играет весьма важную роль во всем ходе обмена веществ (см. главу «Обмен веществ»), и потому продолжительная недеятельность кожи во время сна (7—8 часов), т. е. перерыв отправлений целого органа, должна повлечь за собой различные расстройства как в самой коже, так и во всем теле. Совершенно так же, как при нерациональной одежде, появляется вялость кожи под влиянием действия перины, препятствующей наполнению кровью кожных сосудов, испарению и отдаче тепла, и эта вялость равносильна изнеженности. Это обстоятельство, т. е. расслабление кожи, обуславливаемое перинами и нерациональной одеждой, и было главной причиной, вызвавшей потребность в прохладных и холодных обтираниях, ваннах и т. п., чтобы хотя бы чем-нибудь противодействовать изнеженному влиянию современной одежды и постели.

Уже со дня рождения, с младенческого возраста начинается противоестественное «запаковывание» в конвертики, снабженные пуховичками. «Первая же неразумная забота матери о ее ребенке есть уже посягательство на самою природу и назначение человека» (Штейнер).

То обстоятельство, что в наше время так часто появляется и так широко распространяется дифтерит, зависит исключительно от современных жизненных условий, от несомненного изнеживания детей, которых уже с самого рождения держат слишком тепло, прячут от свежего воздуха и т. д. (санитарный советник доктор Кейль).

Как известно, перья сильно греют, и потому в такой постели перегревается все тело. Человек самой природой предназначен для жизни в чистом воздухе, богатом кислородом, теперь же, благодаря нерациональной одежде и постели, он является существом, наиболее удаленным от своего жизненного элемента, и днем и ночью тело его

пребывает в миазматической атмосфере собственных испарений. Его кожа и вообще все тело до крайней степени изнеживается, и все это в соединении с привычкой[45], ставшей второй натурой, делает его способным всю жизнь «париться» под пуховиками. Способность спать под периной уже сама по себе доказывает полную изнеженность кожи, так как здоровая, действительно здоровая кожа вовсе не создана для перенесения такой процедуры. Но где же теперь во всем мире, при наших противоестественных условиях, имеется еще совершенно здоровая кожа?! Где вообще имеется здоровье?!

Совершенно такой же вред коже и всему организму приносят и перины, на которых спят, хотя по счастью они употребляются гораздо реже, чем перины для покрывания.. При пользовании теми и другими получается, понятно, двойной вред.

Родители и воспитатели должны помнить, что столь часто наблюдаемые «тайные пороки» у детей обоего пола в значительной степени зависят от спанья на перинах или под перинами, от «разгорячающего действия» пуховиков, которые во время сна создают своего рода тропический климат и по физиологическим[46] законам вызывают конгестии, т. е. приливы крови к половым частям, а вместе с тем и преждевременное появление половой зрелости.

Половые излишества лиц, состоящих в браке, равным образом в большинстве случаев зависят от горячащего влияния пуховиков.

К сожалению, однако, многие родители и супружеские четы относятся совершенно безучастно к этим важным жизненным вопросам и заботятся о всем, что угодно, более, чем о разумной охране физического благополучия самих себя и своих детей. Многие слишком важные родители, услышав совет разумно воспитывать и закалять детей, приходят в ужас, представляя себе закаливание в виде ледяных ванн и т. п. Они никак не хотят понять, что одежда и постель могут быть и средством изнеживания, и средством закаливания. Но об этом я поговорю позднее в главах «Закаливание и изнеженность», «Как мы должны закаливать наших детей?».

---

[45] Под непрерывным влиянием различных вредных моментов (потребление раздражающих и возбуждающих веществ — табака, кофе, чая, вина, пива, водки и т. д.) человеческая природа настолько изменяется, что уже перестает замечать эти моменты как таковые, а между тем они продолжают оказывать свое губительное действие. То же самое имеет место и по отношению к спанью под перинами; человек перестает ощущать, что оно причиняет ему вред.

[46] Вследствие покрывания непроницаемым пуховиком продукты выделения, остатки обмена веществ и пр. не могут удаляться через соответствующий выделительный орган — кожу — и принуждены искать другого выхода через кишки и почки, и в результате эти органы получают двойную работу. Вследствие этого опять-таки появится усиленный прилив крови к органам, находящимся в нижней части живота, и половые органы будут приведены в состояние повышенного раздражения.

Перья, набитые в полотняные или бумажные наволочки и служащие таким образом для покрытия тела, имеют еще одно дурное качество. Они не только препятствуют прохождению воздуха к коже спящего и делают немыслимым обмен воздуха на ее поверхности, они не только парализуют испарение с поверхности кожи спящего, но препятствуют даже испарению влаги, содержащейся в них самих и вообще в постели.
«Перья, высохшие на воздухе, содержат 10% воды и в сыром воздухе вбирают в себя до 20—25% воды» (Фалькен-горст).

Оттомар Штейнер на стр. 18 своей прекрасной книжки «Постель» пишет следующее:

«Все перья, уже при незначительной влажности, распространяют тяжелый запах. Они начинают проявлять признаки начинающегося гниения; да это и должно быть так, потому что с перьями нераздельно находятся продукты, особенно легко разлагающиеся, как-то: частицы мяса, кожи и сала. Частицы мяса и кожи остаются на перьях при их выдергивании. Это — факт, над которым стоит задуматься».

«Подумай только, что всякое гниение, развивающее запах и отнимающее охоту вдыхать воздух, сопровождается развитием грибков, спор и бактерий (один лейпцигский врач нашел в пуховиках 10 видов бактерий) и что это гниение совершается в твоей спальне, в ближайшем соседстве с твоим телом. Следует ли после этого относиться с такой любовью к своей «милой постельке»?»

«Наибольшим врагом человека следует считать испорченный воздух, присутствие в нем углекислоты и окиси углерода, различных газов, развивающихся при гниении, зловонных жирных кислот (из перьев, пуховиков) и испарений самого человека, его одежды, пищи и предметов домашнего обихода» (Зондереггер).

«Воздух бывает переполнен мельчайшими организмами — грибками — особенно сильно в тех помещениях, где лежат всякие отбросы, старое платье, перья и т. д.» (санитарный советник доктор Кейль).

Все перья, безразлично, взятые ли с живой или мертвой птицы, новые и хорошие или старые и плохие, подвержены процессу гниения и разложения — последствие сырости, никогда не оставляющей перьев, и присутствия частиц жира и мышц, приставших к перьям. Процесс гниения бывает тем интенсивнее, чем перья старше; наибольшее развитие его выражается полным разложением.

Штейнер в своей книге «Постель» дает еще многие другие интересные указания, касающиеся постели и ее принадлежностей. Между прочим он пишет:

«Нам приходится разрушить и старый, добрый предрассудок, будто дезинфекция при помощи высушивания на солнце или в особых заведениях для чистки перьев может надолго предотвратить процесс разложения. По природе вещей окуривание или чистка перьев представляют только совершенно ничего незначащий перерыв в бесшумной жизни миллиардов микроскопических существ. Уже через несколько дней жизнь эта вновь развивается под влиянием влаги и тепла, распространяемых телом спящего, и при этом особенно быстро в сырых спальнях, на берегу моря (морские купания!) и при потении спящего».

«Какого сожаления заслуживают больные и маленькие дети, вынужденные днем и ночью оставаться в постелях! Они считают для себя истинным наслаждением те минуты, когда они раз-другой в сутки могут остаться вне постели и когда их легкие и кожа освежаются на короткое время лучшим и более прохладным воздухом, к которому они так стремятся».

«Там, где воздух загрязнен, там поблизости находится всегда и видимая грязь. Мы можем найти немало пробелов в хваленой немецкой чистоте и опрятности, и мы постараемся их яснее показать, взяв для сравнения обычаи других народов, относящиеся к устройству постелей».

«В законах Моисея мы находим многие предписания, касающиеся мытья всей одежды; эта одежда, сделанная из козьей и овечьей шерсти, хлопчатой бумаги или льна (смешанные ткани были воспрещены!), ночью служила для покрывания. Таким образом, платье и постель часто и основательно стирались. У других народов мы находим подобные же предписания».

«Ни в одном цивилизованном государстве нет подобных законов, но все-таки англичане, французы, американцы, русские и пр. заботятся не только о чистоте постельного белья, что делают и немцы, но еще и об очистке и содержании в чистоте всей постели. Прежде всего стараются оградить от грязи и вбирания сырости сами наволочки перин; затем защищают кожу от непосредственного прикосновения к опасным пуховикам, с каковой целью покрываются сначала байковым или стеганым одеялом и потом уже кладут пуховичок в виде так называемого «plumeau». Далее, не только приложена была забота к устранению бессмысленных очагов пыли и бацилл — пружинных матрацов с наглухо прибитой мягкой обивкой, но озаботились и устройством удобно поддающихся чистке наматрасников. Волосяные наматрасники легко отстегиваются от стальных матрацов, и их чистят и переделывают 1—2 раза в год».

«В немецкой же постели, после изгнания «здорового» мешка с часто сменяемой соломой, все еще господствуют пружинные матрацы, несмотря на двадцать видов рациональных патентованных стальных матрацов. В пружинных матрацах имеется бесчисленное количество уголков, до которых не доберется никакая рука; эти уголки являются местом скопления пыли и ее обитателей, так как мягкая обивка, прибитая гвоздями, никогда не дождется обмывания водой. Кроме того, нередко весьма сомнительные материалы, взятые для набивки (пакля, телячий волос и т. п.), стираются в пыль благодаря постоянному движению и представляют тогда такое же удобное убежище для жизни микроорганизмов, как и перины. Там, где перину заменили волосяным матрацом, который гораздо лучше первой, там все-таки, держась старины, его накрепко прибивают на веки-вечные, так что всякая переделка его, угрожающая обойщикам опасностью задохнуться, сопряжена с серьезными расходами и потому откладывается на многие годы. Чистым бельем в Германии прикрывают десятилетнюю грязь и после этого вверяют свое тело постели, которая, не будь на ней такого покрова, несомненно бы отбивала охоту поискать на ней приятного отдохновения. Всем известно, что паразиты заводятся только там, где надолго остаются лежать пыль и грязь и что у нас «Zacherlin» (порошок от блох, клопов и пр.), покупаемый специально для спален, приносит великолепные барыши. Вот свидетельство о чистоте, не требующее особых комментариев!»

«Кто решится поверх белья надеть юбку или штаны человека чужого, совершенно ему неизвестного? А вот прикрыть себя периною, под которой спали сотни и тысячи других, не задумывается ни один путешественник!»

«Для меня противно, — сказала мне одна русская дама, — покрываться прямо периной»; но кто смолоду привык ни к чему лучшему, тот, конечно, на всю жизнь застрахован от подобной иноземной чувствительности!»

«Когда в прошлом году при дворе одного из немецких княжеских домов из постелей полезли червячки, то придворному поставщику и врачам пришлось лишь подтвердить, что это случается со всякими перинами».

«Довольно, однако, говорить об этих маленьких и больших обитателях перин, при мысли о которых мороз продирает по коже; все эти твари не так еще опасны для жизни и не так страшны, как кажется, а вот загрязненный воздух, всегда находящийся с ними в соседстве и помогающий нам открывать их, действительно пагубно влияет на дыхание и кроветворение. Таким образом, пуховики и перины не только

являются причиной изнеженности, не только препятствуют нормальному развитию, но еще служат носителями и возбудителями всевозможных болезней».

«При таких условиях, ни проветривание постелей и спален, ни белоснежное постельное белье нисколько более не изменяют дела к лучшему и только помогут скрыть присутствие многих врагов нашего здоровья».

Так говорит Штейнер, автор книги «Постель». Дорогой читатель, я не мог не привести подлинных слов наилучшего знатока в деле реформы постелей, полагая, что они будут для тебя яснее, понятнее и убедительнее, чем то, что мог бы тебе сказать я.

Итак, очевидно до ясности, что наши излюбленные пуховики являются источником многих страданий. Прилив крови к голове и другим органам, вообще неправильное распределение крови, беспокойный сон, сновидения, вялость и разбитость при пробуждении и многие другие явления составляют несомненные последствия нерационального устройства постели. Зубная боль, ревматическая головная боль и ревматические боли в конечностях усиливаются при употреблении пуховиков, не ясно ли отсюда что то, что может вызывать ухудшение болезней, не может быть советуемо Здоровому человеку, как средство предотвращать какие-либо заболевания.

Естественная влажность перьев делает влажным и наволочки, и простыни, благодаря чему тело при засыпании и вставании ощущает неприятный холод, и это ощущение проходит лишь после непродолжительного состояния озноба. Голова спящего бывает горячей и несвежей вследствие прилива крови, который вместе с общим расстройством правильности кровообращения вызывает остывание ног. Желая устранить это последнее, люди прибегают к помощи грелок, а ведь это — также изнеживающее средство!

Бессонницу, столь распространенную в наше время, несомненно в большинстве случаев, следует приписать противному природе устройству наших постелей. При этом болезненном явлении обыкновенно появляется лихорадочное состояние, голова становится горячей, а ноги холодеют, больной страстно желает заснуть, но не может. После нескольких тщетных попыток заснуть появляется легкая испарина — вызывающий момент для инородных веществ, находящихся в теле, но сон все-таки не приходит...

«Подушки, набитые перьями, безусловно следует изгнать из употребления», — говорит Фалькенгорст в своей книге «Здоровье и практичное жилище». Не парадоксально ли (противно разуму), что

человек в течение дня не задумывается подвергать свою голову, которая всегда должна быть прохладной, действию воздуха, солнца и непогоды, а ночью зарывает ее в пуховые подушки, оказывающие на нее горячащее действие. С другой стороны, спящему приносит большой вред еще то, что обильно выдыхаемая им углекислота не в состоянии улетучиваться вполне из глубоко вдавленной подушки, а уже 1% углекислоты делает воздух негодным для дыхания. Профессор доктор Леман в Вюрцбурге, производивший исследования у постели спящего, находил в углублениях пуховых подушек до 7% углекислоты.

Итак, последний из упомянутых фактов нам прекрасно объясняет как возникают легочные болезни, малокровие, анемия, нервная слабость и прочие страдания. Человек не умирает теперь естественной смертью — он отравляет себя! «Зарывание головы в пуховые подушки, покрывание их кисеею, устройство пологов, все это средства для самоотравления и источники разнообразнейших болезней и недомоганий, и, к сожалению, на них вовсе не обращают внимания, а если и обращают, то слишком поздно» (доктор Гартман-Гиггер).

Ну, скажи же мне теперь, дорогой читатель, может ли сон принести нам то, чего мы ожидаем от него, т. е. восстановление сил, потраченных в течение дня, как скоро мы ложимся в постель, все свойства которой способны вызывать заболевания?

Как ты уже читал в главе «Обмен веществ», умственная и физическая работа в течение дня обуславливает обмен веществ. Этот последний — напоминаю об этом вкратце — вызывается процессом сгорания, совершающимся внутри тела. При этом процессе сгорания образуется углекислота — чрезвычайно ядовитое газообразное вещество. Углекислота, не выделившаяся в течение дня при посредстве дыхания и испарения, задерживается в теле. Такое скопление углекислоты есть своего рода отравление этим газом, которое и сказывается явлениями усталости, вялости, и сонливости. Усталость побуждает нас ко сну. Скопившаяся в теле углекислота должна быть удалена при посредстве глубокого вдыхания и выдыхания и беспрепятственного испарения с поверхности кожи, далее во время сна кровь, взамен улетучившейся углекислоты, должна насытиться кислородом для того, чтобы на утро тело было бодрым и свежим, голова и руки вновь окрепли для дневной работы.

Чем сильнее был расход сил в течение дня, тем продолжительнее, глубже и крепче должен быть сон в последующую ночь.

Теперь я спрошу тебя, дорогой читатель, может ли тело при спанье под периной освободиться от скоплений углекислоты, может ли оно выделять

углекислоту через легкие и кожу, коль скоро голова зарыта в пуховые подушки? Сон есть мерило состояния нашего здоровья. Здоровье идет рука об руку со здоровым сном, а болезнь — с тяжелым, беспокойным сном и бессонницей! Человеку безусловно необходим здоровый, покойный сон в течение ночи, если только он хочет оставаться здоровым и сохранять охоту и любовь к труду в течение дня. Бессонница и беспокойный сон — это два ужасные несчастья. Отнимите от человека надежду и сон, и он будет несчастнейшим существом во всем мире.

Наряду с устранением всевозможных расстройств здоровья, создаваемых на каждом шагу нашими профессиональными занятиями, сон имеет еще задачей исправлять весь вред, причиняемый нам нерациональной одеждой и неправильным питанием. Как, однако, может он удовлетворять своему назначению, раз вредные явления, ожидающие нас в Пуховой постели, еще более велики и опасны, чем, быть может, все вредные влияния, испытанные нами в течение дня?! За тот вред, который мы получаем от непроницаемости нашей одежды, мы не получаем никакого вознаграждения в Течение ночи, так как этого не допускает нерациональное устройство постели, нимало не удовлетворяющее требованию относительно легкопроницаемости. Не умаляя важности легкопроницаемой дневной одежды, мы должны стремиться к устройству нормальных, здоровых постелей уже ради того. что при обычных условиях проводим в постели около третьей части нашей жизни. По мнению Рикли, знаменитого врача-последователя естественного способа лечения, вся жизнь человека должна быть непрерывной воздушной ванной. Целебной силы воздуха, разумеется — чистого, не может отрицать никто. Как же мы можем желать сохранения и восстановления здоровья, если мы делаем все возможное, чтобы не допустить тока воздуха до нашего тела и кожи, и если с помощью нерационального платья и негигиеничных постелей мы сами прилагаем все заботы к тому, чтобы днем и ночью препятствовать воздуху достигать кожи и двигаться по ее поверхности и не допускать наполнения кровью кожных сосудов, а также свободного испарения и отдачи кожей тепла? Повторяю, как можем мы желать сохранения здоровья, если наша кожа только при перемене белья и платья при купании и т. п. в состоянии на незначительное время освобождаться от герметического закрытия, в котором она постоянно находится, и отдыхать от нерационального обхождения с ней?

Не думай, однако, дорогой читатель, что вместо употребления твоих горячащих и изнеживающих кожу пуховиков я посоветую тебе подвергать тело непосредственному воздействию холодного нашего воздуха и спать

в холодной спальне, на матраце, твердом, как камень, и слегка прикрывшись легким одеялом. «Как скоро мы лишаемся согревающего влияния движения, мы должны очень расчетливо обходиться с нашей тепловой экономией; при зябнущем теле, при замедлении жизненных процессов сон не может действовать благотворным и созидающим образом. Покой мышц и ночная прохлада требуют для тела более теплого покрова, чем день с его «кипучей» работой и при более высокой температуре. Ведь всякое животное отыскивает себе для ночного покоя защищенное и теплое логовище» (Штейнер).

«Наша кожа предназначена для того, чтобы воздух непрерывно омывал ее, — говорит профессор Петтенкофер, — и лишь незнакомство культурных людей с простейшими законами и требованиями природы и гигиены могло привести к тому, что нашей доброй Германией уже около двухсот лет не только употребляются перины, но на них смотрят, как на какое-то особенно ценное «семейное достояние».

Как же должна быть устроена нормальная постель, отвечающая всем требованиям гигиены?

Во-первых, если ты для блага здоровья хочешь преобразовать постель, расстанься со своими перинами и пуховиками. Если твое материальное положение вынуждает тебя быть очень расчетливым в расходах, то возьми для подстилки мешок с соломой или матрац, набитый морской травой или древесной шерстью; поверх этого ты можешь постелить дешевую шерстяную покрышку (попонку), на которой тебе будет удобно и тепло лежать. Более зажиточные люди могут приобресть себе матрацы из конского волоса с шерстяной обивкой[47], матрацы, набитые волосом животных или овечьей шерстью с шерстяной обивкой («система доктора Густава Иегера»), или матрац из стальной проволоки с двумя наматрасниками («система Штейнера»). Два наматрасника «по системе Штейнера» должны заменять обычный матрац из конского волоса. Каждый наматрасник состоит из трех частей, что допускает легкое перемещение отдельных частей (преимущество экономического характера!), и обить с одной стороны — тиком, а с другой — бумажным трико; со стороны тика набивка состоит из конского волоса, а со стороны трико — из животной шерсти.

Для изголовья берется подушка, набитая конским волосом и обтянутая шерстяной наволочкой, подушка, набитая овечьей шерстью («система Иегера») или подушка из конского волоса, обтянутая трико («система Штейнера»).

[47] Обивка лучше всего делается из пористого шерстяного войлока или шерстяного тика.

Для покрывания следует брать летом 1—2, а зимой 2—3 одеяла из овечьей или верблюжьей шерсти или стеганые одеяла, набитые шерстью и побитые трико; для покрывания ног берут «plumeau» или шерстяные одеяла. Последние теперь так дешевы, что даже последний бедняк может себе позволить сделать такую покупку. Для наволочек и простынь следует брать шерстяное или бумажное трико.

Кровать лучше всего выбирать железную. Если она деревянная, то необходимо, чтобы снаружи и изнутри она была Хорошо покрыта олифой, лакирована и полирована. Неокрашенное дерево не допускается.

Подобно тому, как с началом новой эпохи врачевания, вызванной созданием благодетельного естественного метода лечения, стала производиться основательная чистка авгиевых конюшен правоверной медицины, так и в деле ухода за Здоровым организмом ощущается громадная потребность в улучшениях и изменениях. В отношении реформы постели Выдвинулись два лица, гениально провидевшие, чего особенно недостает страждущему человечеству и где именно невидимо таятся зародыши болезней, хилости и источники преждевременной смерти.

Оба эти лица уже много раз были упоминаемы мною выше, это именно: профессор доктор Густав Иегер в Штуттгарте и купец и фабрикант О. Штейнер, глава фирмы «М. Штейнер и Сын» в Франкенберге, в Саксонии. Принимая во внимание потребность нововведений в деле устройства постелей, они сумели предложить страждущему человечеству такую постель, которая, помимо преимущества легкопроницаемости, обладает еще красивой внешностью, удобна, солидно сделана и отвечает всем требованиям гигиены.

Указывая на преимущества «шерстяной постели» Иегера и «реформированной постели» Штейнера, автор далек от всякой рекламы, так как, с одной стороны, он материально в том не заинтересован, а, с другой стороны, считал бы ниже своего достоинства продавать свою рекомендацию фабричным произведениям, рациональное и гигиеничное устройство которых и прочность работы могут быть гарантированы лишь добросовестностью самого фабриканта. «Реформированные постели» Штейнера свободны от тех недостатков, которыми страдают (не говоря уже о пуховиках и перинах, изнеживающих кожу), так называемые пружинные матрацы с плотно прибитой обивкой, матрацы из конского волоса, обитые тиком, подушки, набитые конским волосом, валики и т. п. Все эти нерационально устроенные постели страдают тем, что на экономию тепла в теле не обращается никакого внимания, что тепло

распределяется неправильно, что воздух не может двигаться по поверхности кожи, и, наконец, что смотря по роду обивки, замечаются еще различные неудобства.

При описании нормальной или шерстяной и реформированной постели я могу сократить изложение, ссылаясь на предыдущую главу «Как мы должны одеваться?». «Все, относящееся к реформе платья, относится и к постели. Набивка матрацов или стеганых одеял должна состоять из волос или шерсти животных, так как материал должен быть заключен в легко проницаемую ткань. Не говоря уже о самой непригодности такого материала как перья, он вообще не может быть заключен в более воздушную ткань. В гигиеничной постели должно быть столь же мало перьев и пуха, как и в нашей одежде. Если же уже решаются пользоваться перьями, например для «plumeau» (маленький пуховичок), то последний должен быть невелик и доступен для проветривания. Однако же, лучше всего бросить всякие пуховички и для лучшего укутывания ног брать одно или два сложенные шерстяные одеяла. Реформаторское движение, направленное к улучшению одежды, указало прямой и верный путь, по которому должно следовать преобразование постели. Наша кожа должна быть в единении с воздухом, и наша постель не должна лишать ее такового. Крайне нужное нам тепло, которое не может быть удержано, например, бумажным трико (обычная материя для наволок и пр.), в реформированной постели Штейнера будет сохранено благодаря рыхлой набивке из овечьей или верблюжьей шерсти. Овечью шерсть можно особенно рекомендовать для стеганых одеял и мягкой обивки. Упругость овечьей шерсти, переработанной в шерстяную вату, сильнее упругости трико; вследствие этого, последнее не в состоянии сжать шерсть и лишить ее той емкости, которая позволяет ей вбивать в себя столько воздуха» (Штейнер).

Смотря по температуре и погоде, наклонностям, конституции, возрасту и состоянию здоровья, для покрывания и для наматрасников берут более толстый или более тонкий слой шерсти. Разумеется, при покрывании шерстью тяжесть материала не производит на тело никакого давления или раздражающего действия. Между тем накопление и отдача теплоты кожей быстро регулируются, и во все время сна на поверхности кожи совершается непрерывное передвижение воздуха.

Вот еще некоторые правила, касающиеся самого сна. Ложиться следует в подходящее время; для взрослых это время будет от 10 до 11 часов вечера. Два часа сна до полуночи укрепляют и освежают лучше, чем 8 часов сна после полуночи или в течение дня.

Не следует ложиться спать с полным желудком. В последний раз надо есть не позже, как за 2—3 часа до отдыха ко сну. Точно также перед отходом ко сну следует избегать возбуждающих напитков, кофе, чая и всего спиртного. Стакан холодной воды или сахарной воды, выпитый на ночь, содействует скорейшему засыпанию.

Не следует спать на левом боку. Положение на левом боку Оказывает влияние на нормальную деятельность сердца и вызывает давление печени на органы пищеварения, особенно на желудок. По мнению профессора Брюннера, лучше Всего спать на спине, со слегка приподнятыми головой и плечами. Вследствие наилучшего распределения крови, горизонтальное положение ведет скорее всякого другого к засыпанию. При правильности положения на спине все растительные процессы, дыхание, кровообращение и пр. совершаются во время сна вполне беспрепятственно.

Бывают, однако, люди, у которых лежание на спине вызывает тяжелые сны, кошмар и храпение (дрожание расслабленной небной занавески вследствие прохождения струи воздуха при дыхании), наутро сказывающееся неприятным ощущением в горле.

Лежание на правом боку обыкновенно бывает всего благоприятнее для спящего, но с другой стороны, в данном случае личная привычка играет такую громадную роль, что в конце-концов приходится предоставить всякому выбрать самому то положение в постели, которое ему кажется наиболее удобным и целесообразным. Так, например, автор этого сочинения совершенно не может спать на спине, так как это положение вызывает у него страшные сны. Он спит по большей части на правом боку; по временам во время сна он поворачивается на левый бок, но затем инстинктивно принимает первоначальное положение.

Не следует класть голову на высокие подушки, так как от этого нарушается правильность кровообращения.

Продольная сторона кровати не должна прилегать к стене. Кровать надо ставить ногами к стене, а головой — к середине комнаты. Лучше всего лежать ногами на юг, а головой — к северу.

Не следует читать в постели ради того, чтобы скорее уснуть. Чтение вредит глазам, а прочитанное будет многократно являться во сне. Перед отходом ко сну необходимо также избегать больших огорчений, испуга, гнева и чрезмерной радости, вообще всяких сильных душевных волнений и умственного напряжения. Горе и заботы — плохие усыпляющие средства!

В спальне не должно быть ни слишком жарко, ни слишком холодно. Весьма распространено ложное убеждение, что полезно спать в

холодной комнате, так что найдется немало людей, которые зимой днем едва удовлетворяются комнатной температурой в 20°С, и в то же время не задумываются оставаться ночью в течение 8—10 часов в комнате при едва 10°С. Большинству людей можно рекомендовать поддерживать в спальне температуру от 10 до 13° R (12—10°С).

Необходимо заботиться о том, чтобы в спальне был чистый, хороший воздух. Днем надо оставлять открытыми все окна (см. первую главу «Причины болезней»), ночью также можно допускать в спальню чистый воздух, открывая для этого одно или несколько окон в самой спальне или в соседней комнате; в последнем случае дверь из соседней комнаты должна оставаться открытой. Итак, днем и ночью свежий воздух для нашего тела! Он самой природой предназначен для того; а потому окна настежь!

Для спальни следует выбрать лучшую комнату в квартире, просторную, высокую, сухую и легко проветриваемую. В ней не должно стоять лишней мебели, и особенно не следует делать ее складом для грязного белья и т. п. Не надо также оставлять в спальне ночных горшков, наполненных мочей, сильно пахнущих цветов и остатков еды. К сожалению, надо констатировать печальный факт, что ни в какой другой комнате наших квартир (за исключением отхожих мест) не бывает такого плохого воздуха, как в спальне, и что она является очагом для развития всякой гнили и продуктов разложения.

Лунный свет, падающий в комнату, следует загораживать занавеской.

Полы в спальнях нужно мыть ежедневно, но не раньше, чем постели будут приведены в порядок. Точно также необходимо ежедневно проветривать постели, т. е. шерстяные одеяла, триковые простыни и т. д. Здоровый человек не должен спать слишком долго. Долгий сон вреден для здоровья. Дети и больные, особенно нервнобольные, могут спать дольше. Для страдающих нервами продолжительный сон есть наилучшее лекарство. Здоровому человеку довольно 6—8 часов сна. Раннее вставание есть средство для сохранения здоровья и продления жизни, поэтому вставай, как только проснешься утром, и не переворачивайся на другой бок, чтобы вновь заснуть. «Утренний час — золотой!» Кто привык раз вставать рано, тому не трудно будет и продолжать это. «Кто рано ложится спать и рано встает, тот будет богат и умен и будет себя прекрасно чувствовать» (Франклин). «Кто рано встает, тому Бог подает», — гласит народная мудрость. Поэтому следует раньше ложиться, чтобы раньше вставать.

«Если ты не выспался, то день пропал! Яркий дневной свет, который ты обыкновенно так радостно приветствуешь, ослепляет тебе глаза, свежий

утренний ветерок не побуждает тебя вздохнуть полной грудью, а только вызывает тебя к энергичной жизненной борьбе, делает тебя нервным, приводит тебя в дурное настроение духа, ты спотыкаешься на каждом шагу и даже запутываешься в собственных ногах. Кончается все тем, что ты отправляешься выпить рюмку аллашу или портвейна, а к полудню опять нуждаешься уже в подкреплении. Бессонница и спиртные напитки, спиртные напитки и бессонница — настоящий circulus vitiosus, заколдованный круг» («Молодой писатель»).

ГЛАВА 13

КАК МЫ ДОЛЖНЫ ЖИТЬ?

Жители теплых стран, южане, могут почти все время проводить на улице, где они в полной мере наслаждаются благодетельным влиянием света и воздуха и где они, как, например, на востоке, обделывают все свои дела, за исключением того, что приходится делать в конторах, лавках или крытых базарах, причем эти жилища так построены, что воздух проникает в них со всех сторон. Иное дело — жители северных стран, которых сам климат страны принуждает большую часть жизни проводить в закрытых помещениях. Так, по крайней мере, складывается профессиональная судьба художников, ученых, торговцев, фабричных рабочих и т. д., и исключение из этого правила составляют лишь немногие профессии, например профессия земледельцев, лесничих, солдат и т. п.

Современная культурная эпоха предъявляет такие требования к нашему умственному развитию, что уже с раннего детского возраста мы принуждены часами оставаться в душных классных комнатах, а большинство и по выходе из школы осуждено сидеть во всевозможных «людских хлевах». Очевидно, над человечеством тяготеет какое-то проклятие, если его прославленная культура ведет к таким противоестественным, тяжелым последствиям.

Подавляющее большинство человечества не может избежать этого социального недуга и вынуждено добывать себе пропитание, просиживая всю жизнь в различных «заработных учреждениях», каковы: конторы, бюро, канцелярии, фабрики, мастерские, магазины и т. п. Ввиду этого, необходимо, по крайней мере, озаботиться принятием серьезных и всесторонних мер для того, чтобы пребывание в закрытых помещениях, вредное уже само по себе, не стало исходным пунктом заболеваний и хилости вследствие нерационального антигигиенического устройства этих помещений.

Сама природа предназначила человека к жизни на открытом воздухе, а не в закрытом помещении. Жилищем он должен пользоваться только для ночного отдыха и защиты от непогоды. В нашем климате, правда, зима

вынуждает нас «запираться в душных комнатах. Но, по крайней мере, весною, летом и осенью нам следовало бы целые дни и при всякой погоде оставаться на открытом воздухе. К сожалению, такое благодеяние, как пребывание в течение большей части дня под открытым небом, выпадает на долю лишь очень немногих счастливцев, занимающихся вышеперечисленными профессиями. К ним же надо присоединить и несколько тысяч избранников судьбы, главное занятие которых состоит в обрезывании купонов; это «многотрудное дело» отнимает у них несколько часов лишь два раза в год, а все остальное время они находятся в завидном положении, дозволяющем им во всякое время дня пользоваться свежим воздухом. Ввиду того, что и богатые классы начинают понимать и ценить разумный образ жизни, они стали широко пользоваться преимуществами, доставляемыми им деньгами: они много путешествуют и подолгу остаются на берегу моря и в горных местностях. К сожалению, они составляют лишь «избранное» меньшинство. Большая же часть людей, вынужденная в сутолоке фабричной и ремесленной страды в поте лица добывать себе насущный хлеб, лишена всех благ жизни, согласной с законами природы. Таким образом, именно в интересах этого большинства гигиена и должна пустить в ход все рычаги, чтобы создать рабочие и жилые помещения «достойными человека» и чтобы по мере возможности устранить вредные влияния постоянного, «противоестественного» пребывания в закрытых помещениях, если уже современные культурные условия не позволяют обойтись без такого пребывания.

Мы должны поэтому прежде всего заботиться о том, чтобы воздух и свет беспрепятственно проникали в наши спальни, рабочие и жилые помещения. (Подробнее о влиянии воздуха и света на человеческое тело смотри в обеих соответствующих главах).

Наше жилище должно быть сухим. Если оно сыро, то и Воздух в нем будет сырым, и эта сырость послужит причиной предрасположения к различным заболеваниям (ревматизм, боли в суставах, сухой насморк, кашель и т. д.). Сырой воздух замедляет и подавляет обмен веществ, так как он уменьшает количество кожных отделений, дальнейшими его следствиями является бледная немочь, малокровие, слабость &т. п. Если сырая квартира будет еще и холодной, то вредное влияние ее удвоится. Поэтому никогда не следует переезжать в дом, постройка которого производилась и была закончена в зимнее время. Квартиры, обращенные на север, обыкновенно, если и не сыры, то холодны. Подвальные этажи бывают в большинстве случаев сырыми и холодными, если только во время постройки не было принято

специальных мер для предотвращения этого недостатка, что вполне во власти современного строительного искусства[48].

Профессор Реклам рекомендует для устранения сырости в жилых и рабочих помещениях непрерывную топку печей в течение дня и ночи и проветривание с помощью открывания окон в течение всей ночи; он предлагает именно пользоваться так называемыми засыпными печами. «Непрерывное отопление при помощи хорошей засыпной печи стоит дешевле, чем ежедневно возобновляемая топка простой печи, ибо последняя требует более дорогого горючего материала, тогда как первую можно топить самым дешевым углем. Непрерывное отопление двух комнат, обращенных на север, в продолжение всей зимы обходится мне около 30 пфеннигов в сутки» (Реклам, «Ключ к здоровью», стр. 101).

Так как при непрерывной топке стены комнат постоянно остаются теплыми, то благодаря уменьшенному расходованию горючего материала получается, с другой стороны, и экономическая выгода. Но если бы непрерывное отопление и оказалось дороже, чем периодическая топка простых печей, то все-таки перевес будет на стороне первого, раз мы вспомним, что оно предотвращает болезни и всегда связанную с ними потерю как времени, так и денег.

В подвальных помещениях, служащих для жилья, следует употреблять исключительно засыпные печи. Опыт показывает нам, что в подвалах наблюдается больше случаев заболеваний, чем в верхних этажах, и что состояние здоровья подвальных обитателей настолько плохо, что при вспышке эпидемии они первыми заболевают и падают жертвами болезни.

Жилище должно быть светлым. Ввиду этого, при найме квартиры надо отдавать преимущество светлым, хорошо освещаемым солнцем помещениям. «Куда солнце не проникает, туда приходит врач», — говорит пословица. Надо заботиться о том, чтобы в помещения, не подвергающиеся прямому действию солнечных лучей, проходил воздух, нагретый солнцем; с этой целью надо в подходящее время широко растворять двери. Если бы в разгар лета в помещении, обращенном к солнцу стало слишком жарко, то все-таки следует хотя бы в продолжение часа подвергнуть жилище действию солнечных лучей и лишь после того спускать шторы, жалюзи и т. п. Для ослабления солнечных лучей можно

---

[48] Следующее весьма простое и практичное средство может помочь устранить сырость из жилища: надо взять толстый железный сосуд и влить в него около литра спирта так, чтобы жидкость занимала не более половины сосуда. Для устранения какой-либо опасности от огня сосуд со спиртом надо поставить в глиняный сосуд, наполненный песком. После этого закрывают окна и двери, зажигают спирт и из предосторожности остаются в комнате, пока он не сгорит; засим вновь отворяют окна и двери. Этим простым способом можно совершенно высушить воздух и стены.

особенно рекомендовать шторы из толстой сероватой парусины. При этом следует окрашивать стены комнат в светлые цвета. Столь распространенные ныне обои имеют свойства очень вредные для здоровья. Не говоря уже о примеси ядовитых красок, в высшей степени вредных для здоровья (например, мышьяка, с помощью которого получается красивая зеленая краска), обои вбирают в себя зловонные запахи и возбудителей болезней, к ним пристает пыль и грязь; под ними охотно гнездятся клопы и прочие паразиты, кроме того, на сырых стенах обои благоприятствуют развитию плесени. Ввиду этого, рекомендуется окрашивать стены клеевой или известковой краской. Убедительное доказательство того, что на обои смотрят, как на приемники болезнетворных начал, бактерий, грибков и пр., являют нам больницы, помещения которых не оклеиваются обоями, но окрашиваются краской. Вследствие той же причины, и школьные помещения не оклеивают обоями, но покрывают масляной краской или белят. При той смеси разнообразнейших продуктов испарений, которая выделяется учениками, классные помещения, вернее — «людские хлевы», если бы они оклеивались обоями, стали бы еще несравненно большими рассадниками болезней, чем это имеет теперь место, хотя и при таких условиях они все еще в достаточной мере угрожают здоровью.

Далее, жилище должно быть просторным. В тесных жилищах слишком трудно поддерживать должный порядок и чистоту, и кроме того, все помещение очень скоро наполняется плохим, использованным воздухом. Для работы и сна надо выбирать самые большие комнаты, так как в них мы остаемся всего дольше[49]. Если неблагоприятное материальное положение или иные причины заставляют тебя жить в тесных комнатах, то старайся надлежащим проветриванием устранять вредное влияние тесноты (см. подробнее в главе «Причины болезней»).

«В тесных комнатах, которым многие люди дают предпочтение, воздух портится точно так же, как и в близком соседстве с навозными кучами,

---

[49] К сожалению, теперь обыкновенно наблюдается как раз обратное. В частных квартирах обыкновенно для спален, для работы и пр. отводятся самые плохие комнаты, а лучшие комнаты предназначают для приема. Устраивая в них целый мебельный магазин ради нескольких посетителей, Которые иногда появляются всего 2—3 раза в год. Таким образом, живя и спя в нездоровых, маленьких, тесных и душных «чуланах», предпочитают жертвовать своим здоровьем для показной жизни и стремления выказать себя пред другими в блестящем виде при помощи прекрасной меблировки «парадных комнат» или «салона». Санитарные власти должны бы были совершенно воспретить спанье в таких называемых альковах. Дай Бог, чтобы все это поскорее изменилось и чтобы главы семьи поняли, наконец, что счастье зависит не от обладания салонами, а от здоровья и довольства своими жизненными условиями. Итак, дорогой читатель, вынеси поскорее мебель из «парадных комнат» и устрой там спальни для себя самого и для твоей семьи. В непродолжительном времени состояние собственного здоровья и здоровья твоих ближних убедительно покажет тебе, какую пользу принесет такая перемена.

помойными ямами и т. п.; частые заболевания обитателей таких комнат неизбежны» (Реклам).

Во всяком помещении, служащем для постоянного пребывания, должно заботиться о возобновлении воздуха подобно тому, как это необходимо по отношению к нашей постели и одежде. Нужно, чтобы проветривание совершалось непрерывно, и для этого все время следует держать открытой одну из верхних половинок окна. В щель между окном и оконным переплетом закладывают какой-нибудь небольшой предмет, кусочек дерева, пробку, .к т. п., затем соединяют бечевкой металлические приборы обеих верхних половинок окна и привязывают ее для того, чтобы заложенный предмет не падал и при сквозняке окно не захлопывалось бы. Этот простой прием обеспечивает нам перемену воздуха в течение дня и ночи и улучшает воздух даже в низких и тесных комнатах. При этом днем следует возможно больше открывать и нижние половинки окон, а по временам и противоположные двери, чтобы получающаяся тяга возобновляла воздух. Все окна должны быть открыты в течение дня, по крайней мере, несколько часов, летом — непрерывно, а зимой — насколько только возможно[50].

Весьма опасным врагом в закрытых комнатах является пыль. Ее следует устранять не только выметанием комнат, вымыванием полов и простым стиранием с мебели, но также и чисткой стен; с этой целью надо сдувать и сбивать ее со стен ударами полотенец и т. п., открывая при этом противолежащие окна.

Для того, чтобы по возможности избавить себя от тяжелого мытья полов и от излишней сырости, развивающейся вследствие этого, полезно покрывать полы следующей смесью: «на лейку «льняной олифы» прибавляют три лота[51] «сиккатива» и осторожно нагревают в сосуде в два раза большего объема. Вследствие опасности воспламенения жидкость не доводят до кипения и еще горячею наносят на пол при помощи большой кисти или тряпки. Если окраска была произведена вечером, то к утру она уже просохнет; операцию эту следует производить три или четыре раза, повторяя через день. Полы, обработанные таким образом, совершенно не воспринимают каких-либо пятен и остаются чистыми, если их раз в неделю протирать мокрой тряпкой, надетой на половую щетку» (Реклам).

---

[50] Фабричные помещения, склады, залы для общественных собраний, театры, концертные залы, классные помещения, бюро, конторы, канцелярии и пр. необходимо проветривать в течение ночи, отворяя окна и двери. Вентиляция таких, например, помещений, как церквей, оставляет в большинстве случаев желать весьма многого. Ввиду этого выражение «я не могу переносить церковного воздуха» далеко не является простой отговоркой, придумываемою, чтобы чем-нибудь оправдать непосещение церкви.

[51] Один лот равен 12,7 г.

Мытье полов, непокрытых краской или олифой[52], а равно сушка белья в комнатах заслуживают самого сильного порицания, так как обе процедуры весьма вредны для здоровья. Если в комнате с некрашеным полом утром мыли пол, то она должна оставаться необитаемой до тех пор, пока совершенно не просохнет сырость во всех щелях и трещинах. С этой целью надо основательно топить печи и раскрывать все окна, но и при таких условиях едва ли эта комната будет пригодна для пребывания в тот же день. Мы видим, однако, что в менее зажиточных семьях обыкновенно моют полы перед вечером, даже и в спальнях; лечь спать в такой комнате значит довести безрассудство до высшего предела. К сожалению, во всяком сословии и возрасте есть немало истеричных женщин, у которых страсть к чистке и мытью стала настоящей манией; они не успокоятся до тех пор, пока положительно не зальют водой всего жилища. Им никак нельзя втолковать (да простят мне дорогие читательницы, если я замечу, что едва ли найдется хозяйка, которая допускает, что в домашнем обиходе она понимает меньше, чем муж и доктор, вместе взятые), что простое ежедневное обтирание полов сырой тряпкой способствует содержанию их в чистоте гораздо более, чем постоянное «вымачивание» их.

К несчастью, трудно избежать, чтобы бедное население не сушило в комнатах белья, особенно же в зимнее время около печек. Между тем, если бы муж пожелал несколько ограничить себя в потреблении пива, водки и табака, а жена поменьше стремилась к приобретению модного платья и модной шляпки, то явилась бы возможность нанять более просторную квартиру, чтобы не нужно было сушить белья в спальнях и жилых помещениях. Здоровое жилище столь же безусловно необходимо, как здоровая пища, одежда и постель. На деле же предпочитают нести деньги докторам и аптекарям, оставлять их в трактирах или тратить на излишние тряпки. Здесь, в Германии, увы, господствуют в жизни следующие правила: «Ешь наравне со своим положением, одевайся выше его, а жилище имей ниже его!» Это неправильно в корне вещей! Никоим образом не следует стыдиться своих скромных или даже недостаточных средств, это безусловно только ложный стыд; однако же, большинство людей стараются излишней роскошью одежды ввести своих ближних в заблуждение относительно своего материального

[52] Профессор Иегер пишет на стр. 286 своей книги «Моя система» следующее: «Некрашеное дерево самый непригодный материал для полов, так как для поддержания чистоты такой пол приходится мыть, а пол из некрашеного дерева, которому приходится вбирать так много зловонных запахов, является во влажном состоянии опасным для здоровья».

положения. К чему эта показная жизнь, все эти искусственные маневры, раз при этом дома недостает самого необходимого?

Здоровье теснейшим образом связано с довольством, но щегольство, расточительность и развлечения не могут принести ни того, ни другого. «Кто стремится к щегольству своим платьем, тот показывает, что он ценит таковое выше себя, другими словами — себя ценит и уважает очень мало» (Реклам).

Гораздо лучше стремиться иметь здоровое, просторное жилище, полное свежего воздуха, и столько экономить на модных вещах и пр., чтобы была возможность нанимать хорошую, уютную квартиру.

В наше время вошло в моду жаловаться на современные тяжелые жизненные условия и на трудности, сопряженные с зарабатыванием хлеба насущного, но тебе, дорогой читатель, легко убедиться, что «решение социального вопроса» лежит скорее в тебе самом, чем в любом из тебе подобных. Жизнь, согласная с законами природы, и уместная бережливость находятся в тесной связи друг с другом.

Предположим, что ты привык ежедневно тратить только 30—40 пфеннигов на спиртные напитки и табак, но ведь в год это составит порядочную сумму в 110—115 марок. Попробуй-ка сберечь это!.. Ты столько же платишь за квартиру; но в больших городах за эти деньги ты не найдешь здорового и светлого помещения. За 200 же, 300 марок ты уже удобно можешь устроиться со своей семьей. Если ты уже на этом одном сделаешь сбережение, отказавшись от пива, водки и вина или, по меньшей мере, ограничив их потребление, то ты получишь возможность избежать жизни в душных, сырых помещениях и начать жить более соответственно законам природы; тогда счастье и довольство вновь вернутся в твою семью. Так обстоит дело и со всем остальным в нашей культурной жизни. Каждый человек, все равно, высокое ли или низкое положение он занимает должен считать своим долгом по возможности избегать удовлетворения своих излишних желаний, вредных для здоровья и противных природе. Не говоря уже об укреплении духовных сил, вызванном победой над своими страстями, всякий выиграет время, силы и деньги для удовлетворения своих естественных потребностей, охраняющих и улучшающих его здоровье. Такой путь бесспорно приблизит нас к «решению социального вопроса». Каждый человек должен принести свою долю усилий для устранения современных неестественных условий жизни; сделать это он может, ведя простой, умеренный образ жизни, согласный с законами природы. Решить вопрос: «как можно доставить рабочему, ремесленнику и малосостоятельному

человеку здоровое и хорошее жилище?» возможно будет лишь при содействии каждого отдельного человека.

Но вернемся из области социальных вопросов опять к нашей основной теме.

Гардины, ковры и дорожки являются наилучшими собирателями пыли; лучше всего, если они будут сделаны из чистой шерсти. «Это не только требование гигиены, но и важно в отношении опасности от пожара, так как шерстяные вещи загораются труднее, чем сделанные из растительных волокон, и, что особенно важно, загоревшись, не разгораются, но тухнут» (Иегер).

Мебель, сделанная из дерева, должна быть полирована или окрашена, притом не только с передней стороны, но и с задней, т. е. со стороны, обращенной к стене, так чтобы нигде не было видно некрашеного дерева. По мнению профессора Иегера, некрашеное дерево во время перемены температуры вбирает сырость и зловонные запахи, и потому само начинает издавать вонь.

Книги и бумага, сделанные в большинстве случаев из древесных волокон, также принадлежат к числу предметов, портящих комнатный воздух, так как и они вбирают дурные запахи, удерживают их и, в свою очередь, служат источником их распространения; лучше всего держать их в закрытом шкафу.

Кроме того, комнатный воздух может портиться благодаря проникновению воздуха из нижнего этажа через потолки, которые в современных спекулятивных постройках бывают чрезвычайно тонки и легко проницаемы.

Последним по порядку, но далеко не последним по значению отравителем воздуха является отхожее место. В старых домах отхожие места распространяют зловоние по всем этажам. Это для всех очевидные очаги заразы и болезней, и их следовало бы уничтожить полицейским предписанием. Однако же, уничтожение или перенос их в другое место сопряжены с большими трудностями, а иногда даже и неисполнимы, вследствие чего необходимо озаботиться основательной вентиляцией, которая уменьшила бы вред, приносимый здоровью квартирантов этими гнездами заразы и зловония. В новых домах имеются рационально устроенные клозеты, находящиеся обыкновенно не в квартирах, но на выходных лестницах, и стены которых, выкрашенные клеевой краской, не дают распространяться зловонию, но удерживают его в самом отхожем месте.

Густота населения больших городов, скученность построек, теснота улиц, жизнь в душных, сырых, темных квартирах, окнами, выходящих на

двор или в проходы, соединяющие две улицы, жизнь в подвалах и тому подобных трущобах, — все это уже мало мирится с понятием о «здоровье» и «образе жизни, согласном с законами природы», и есть не что иное, как взаимное отравление людей миазматическими испарениями тел, одежды, постелей и вообще всевозможных предметов обихода; чистого воздуха и света в этих местах и за деньги не достанешь. Но по сравнению с городскими жилищами дело в деревнях обстоит еще куда плачевнее, и воздух в тамошних помещениях находится в полном загоне. Если там случайно сломанное окно или по забывчивости оставленная незакрытой дверь не внесет струи свежего воздуха, то сам добрый поселянин и не подумает о проветривании своего зачумленного жилища. Только постоянное пребывание на свежем воздухе в течение всего дня еще спасает его, ослабляя вредное влияние, оказываемое на его тело пребыванием в испорченном комнатном воздухе. Разумеется, и ночью он спит с закрытыми окнами, и притом в тех же жилых помещениях, в которых днем находились люди. После этого понятно, что болезни распространены и в домах крестьян, где их между тем можно было бы легко избежать. Дай Бог, чтобы моя книга принесла пользу сельскому населению и освободила его от глубоко укоренившегося предрассудка, будто воздух и проветривание жилищ могут принести вред человеку. Лекарства, которых в городе нельзя достать ни даром, ни за деньги, а именно воздух, свет и солнце, находятся у самых дверей крестьянских изб. Пусть же поселянин узнает их истинную цену и научится ими разумно пользоваться.

ГЛАВА 14
РАБОТА И ДВИЖЕНИЕ

Для того чтобы неограниченно наслаждаться тем благополучием, которое нам дает умственное и телесное здоровье, недостаточно еще дышать чистым и хорошим воздухом, добывать необходимый для жизни кислород и выделять углекислоту; недостаточно также для этого и получать необходимую и разумно приготовленную пищу и иметь надлежащие одежду и постель, но необходимо еще путем соответственной умственной и физической деятельности целесообразно применять силы, приобретаемые нами благодаря разумному образу жизни.

«Работа услаждает жизнь!» — гласит избитая, правда, но верная пословица. Другая пословица говорит: «Праздность — мать всех пороков!» Праздность или, если нужно изменить это слово, отсутствие движения и работы бывают причиной всех болезней. Работа и движение ускоряют обмен веществ и делают человека голодным и здоровым.

«В тех местах, где люди еще живут в естественных условиях, борьба за жизнь и за существование требует всегда как раз столько движения и физического напряжения, сколько необходимо для сохранения правильного равновесия их организма» (Иегер). У цивилизованных народов мы уже не находим этого естественного состояния; поэтому вполне понятно, что условия, противные природе в смысле отсутствия достаточного движения на открытом воздухе, не могут не отозваться весьма неблагоприятно на здоровье человека. В предыдущей главе, озаглавленной «Как мы должны жить?», я уже упомянул, что большая часть людей «осуждена» вечно вести сидячий образ жизни, да еще в закрытых помещениях; если же иные профессии и требуют движения и физической работы, то все-таки это движение, совершаемое в мастерских, на фабрике и пр., не выдерживает никакого сравнения с работой и движением на открытом, свежем, богатом кислородом воздухе.

Не подлежит никакому сомнению, что полезная работа оказывает значительное влияние на наше телесное и душевное самочувствие; больше того, в тесной зависимости от нее находится благополучие или несчастье всего среднего и низшего сословия. Поэтому истинные друзья человечества всегда считали работу счастьем и путем к нравственному совершенствованию. При всем том нельзя отрицать, что работой сплошь и рядом злоупотребляют, и в руках многих людей она стала средством для разрушения собственного здоровья или для порабощения и

угнетения своих ближних. В этом, однако, виновата не сама работа, но неблагородство человеческой натуры. «Живет только тот, кто пользуется своими силами», — говорит Сенека, и тот, кто совершает разумную работу, сознает, для чего он собственно живет. Трудовая жизнь является долгом как для целого народа, так и для каждого отдельного гражданина. Все погибло бы, если бы не существовало работы.

С другой стороны, все более и более усиливающаяся борьба за существование, за насущный хлеб, вызывает различные нежелательные явления при работе, о чем я уже вкратце говорил выше. Так, например, приходится наблюдать слишком утомительную и слишком продолжительную работу, недостаток отдыха или необходимого перерыва в работе или, наконец, вредное влияние различных профессиональных занятий (см. главу «Причины болезней»); все это более или менее подтачивает наше здоровье. К сожалению, весьма многие никак не могут избавиться от вредного влияния их профессии.

Другие лица, работа которых не оказывает прямого вреда, не умеют правильно работать и тем приносят себе вред. Не надо ведь забывать, что кто умеет и может чередовать умственную и физическую деятельность, тот будет работать гораздо производительнее, чем тот, кто вынужден отдаваться только односторонней физической или только односторонней умственной работе. Однообразная, монотонная работа утомляет скорее, чем разнообразная деятельность. Как уже было сказано, умение правильно распределять работу есть также искусство, которому надо учиться. Наше время отличается лихорадочной работой, борьбой и погоней за деньгами и наживой. Это злополучное, болезненное стремление принесло уже немало горя и несчастья, вызвало немало страданий, сделало многие семьи несчастными и погубило немало выдающихся сил, которые при разумном применении совершили бы много полезного и прекрасного.

«Нет достаточно слов для предостережения тех несчастных, единственное стремление которых состоит в том, чтобы стать богатыми, и которые надеются достигнуть своей цели с помощью лихорадочной деятельности. Они только и мечтают о золоте, о пустой славе и величии и до такой степени переутомляют свое тело, свой мозг, свои нервы, что те отказываются служить им, и у этих жалких людей остаются в конце концов лишь больное тело и больной дух. Для таких людей работа — не благодеяние, но тяжелое наказание» (Док.).

Работа, движение и покой представляют собой необыкновенно важные факторы для поддержания здоровья при условии, конечно, что мы их

применяем так, чтобы наши умственные и физические силы находились постоянно в гармоническом взаимодействии.

Только незнание законов природы, отправлений, строения и состава нашего организма могло довести многих людей до стремления к неразумной, разрушающей здоровье работе. Поэтому существенно необходимо, чтобы всякий знал хотя бы кое-что о том, что может повредить или принести пользу его телу, и, благодаря этому знакомству, мог ограждать свое здоровье от гибельных для него расстройств[53].

При существующей теснейшей взаимной связи между телом и духом здоровый дух благотворно действует на тело, как равно и наоборот, в здоровом теле всегда бывает здоровый дух. При исключительно мышечной работе надо поэтому уделять часть времени для облагораживания и развития ума, а с другой стороны, люди, занятые умственным трудом, не должны пренебрегать телесными упражнениями. Мозговое переутомление, продолжительное сосредоточение мыслей вызывает заболевание мозговых клеточек. Следовательно, надо соблюдать меру в работе, и, если почувствуется ослабление умственной деятельности и утомление, должно начать какую-либо полезную физическую работу или совершенно предаться отдыху. Такой важный орган, как мозг, не может не питаться обильно, и прилив крови к нему должен быть тем сильнее, чем больше ему приходится работать. Чем чище наша кровь, тем лучше совершается питание мозга. Стало быть, человек, работающий головою, должен вдыхать много чистого, богатого кислородом воздуха и для этого работать при открытых окнах, а еще лучше делать движения на открытом воздухе, заниматься садовыми работами и т. п.; кроме того, он должен есть легко переваримую пищу. Все это необходимо для того, чтобы вырабатывалась действительно хорошая, чистая кровь. Как скоро кровь беднеет кислородом — этим необходимейшим элементом, а выделение углекислоты затрудняется и продукты распада (усталости) остаются в крови, легко могут произойти застои и задержки в кровообращении, которые вызовут весьма опасные головные боли и мозговые страдания. В этом отношении родители и воспитатели должны бы были обращать побольше внимания на развитие мозга и уход за ним у детей*и прежде всего не допускать переутомления в школьные годы точно так же, как, с другой стороны, предосудительно и обратное отношение, т. е. отсутствие упражнения мозговых отправлений или недостаточность его в годы юности.

От мозга, как руководящего элемента в нашем теле, зависит также и нервная система. Наши нервы, в свою очередь, управляют всеми

[53] Это и есть главная цель, которой задался автор при составлении настоящем книги.

движениями и способностью воспринимать ощущения. Для того чтобы деятельность нервов могла совершаться беспрепятственно, они нуждаются в температуре в 37°С, а этой температуры мы можем достигать лишь при нормальном обмене веществ. Но ведь сохранять обмен веществ в нормальном состоянии мы можем лишь при помощи физической работы и движения, при помощи поглощения большого количества кислорода и обильного выделения отбросов обмена веществ и продуктов сгорания; иначе говоря, мы можем доставить нервам потребную степень тепла лишь при помощи целесообразного движения и правильной работы.

Возбудимость наших нервов в сильной степени ослабляется и уменьшается притоком крови, содержащей много углекислоты; нервы начинают плохо работать, а под конец и совершенно отказываются служить. Вот почему работа в помещениях, наполненных дурным воздухом, чрезвычайно вредна для здоровья.

Леность, праздность и недеятельность также уменьшают возбудимость нервов, благодаря замедлению обмена веществ. Точно также продолжительная и утомительная работа, как физическая, так и умственная, уменьшает возбудимость нервной системы; в конце концов появляется состояние усталости, устранить которое могут лишь отдых и покой. Умственное и физическое переутомление тяжело мстят за себя наступающим полным расслаблением мозга и нервов. Такого рода истощение сил может быть устранено лишь весьма продолжительным воздержанием от всякой работы.

Чрезвычайно важно влияние работы, движения и покоя, на деятельность легких, на кровообращение и на работу сердца. Как тебе известно, дорогой читатель, на долю легких выпадает весьма важная задача — очищать кровь от углекислоты, избытка воды и других отбросов и снабжать ее кислородом.

Очищение крови при помощи легких совершается тем совершеннее, чем глубже и полнее мы вдыхаем чистый, хороший воздух. Работа и движение вызывают более сильное потребление кислорода, а чем больше кислорода мы вдыхаем, тем больше углекислоты мы выдыхаем. При движении и работе на чистом воздухе мы уже сами по себе должны вдыхать воздух глубже и полнее, что также весьма благотворно действует на развитие наших легких и грудной клетки. Тщательной легочной гимнастикой можно поразительно укрепить слабые легкие и в то же время значительно ускорить обмен веществ.

Больные, страдающие расстройствами кровообращения, худосочием, малокровием, бледной немочью и слабостью нервов и у которых,

благодаря неправильности распределения крови, руки и ноги постоянно холодны, голова горяча и постоянно ощущается озноб, найдут весьма важный целебный фактор в регулярной работе и в движении, разумно приноровленном к их силам. Движение ускоряет кровообращение и благотворно возбуждает деятельность сердца, которая гонит кровь во все части тела. Правильная деятельность сердца имеет в высшей степени важное значение, так как правильное питание тела возможно лишь при правильном распределении крови.

Слишком сильные физические напряжения, наоборот, нарушают правильность кровообращения и деятельность сердца. В этом можно убедиться, например, при поднимании больших тяжестей, при продолжительных танцах, продолжительном плавании, при гимнастических упражнениях, производимых без надлежащих промежутков, при быстром восхождении на лестницы, горы и т. п.

Мышцы или, как говорят, мускулатура играют при работе и движении весьма важную роль. По профессору Германну, каждая мышца состоит из пучка тонких волокон, называемых мышечными элементами. Мышца толщиною в палец состоит из 90000—100000 тонких мышечных волокон. Различные мышцы, расположенные вместе и применяемые совокупно для достижения какого-либо движения, носят названия мышечной группы. Мышцы и мышечные элементы приводятся в деятельность волевыми импульсами, исходящими из мозга, при одновременном воздействии двигательных нервов. При многих движениях, например, при рубке дров, молотьбе, кузнечной работе, гимнастике, плавании и даже при ходьбе и беге приходят в действие массы мышечных элементов. Для развития хорошей мускулатуры необходим постоянный приток хорошей крови, богатой кислородом. После каждого напряжения мускулы нуждаются в отдыхе. Переутомление ослабляет мышцы, и дело может дойти даже до полного паралича. Чем разумнее пользование мышцами, прерываемое соответствующими промежутками для отдыха, тем они крепче, плотнее и мясистее. Чем менее упражняются мышцы, тем они худее и дряблее и подвергаются в конце концов превращению в жир. Мышцы суть истинные органы движения и работы. Естественный способ лечения применяет в числе прочих средств врачебно-гимнастические упражнения для укрепления слабых мышц, для лечения различных мышечных заболеваний и даже для возвращения жизни и силы заболевшим частям при параличах мускулов.

В мышцах также происходит часть обмена веществ. Под влиянием их деятельности в них развивается углекислота. которая затем переходит в

кровь и выделяется из организма дыханием и испарением. Во время работы мышцы выделяют более углекислоты, чем во время покоя.

Как ты видишь, дорогой читатель, во всем, что касается здоровья нашего тела, дела неизменно сводится к достижению энергичного и беспрепятственного обмена веществ. Беспрепятственно совершающийся обмен веществ, это — здоровье; задержанный обмен веществ, это — болезнь. Итак, кислород и соответственная пища — в тело; углекислота, продукты утомления, распада, отбросы обмена веществ и пр. — из тела! Вот и вся великая тайна приобретения здоровья и предотвращения болезней.

«Гимнастика, прыганье и бег на свежем воздухе являются для наших детей и школьной молодежи главным фактором, способствующим их физическому и умственному развитию». (Док.).

Детские игры, связанные с движением, выходят далеко за пределы простого отдыха или развлечения в свободные от занятий часы; они являются прямо незаменимым средством развития и воспитания, как физического, так и умственного. Едва ребенок научается владеть своими органами передвижения, у него появляется стремление к беганью и прыганью и притом с такой силой, с какой могут проявляться лишь природные, чисто инстинктивные побуждения. Мальчик, никем не удерживаемый во время загородной прогулки, не пойдет тихо, а непременно побежит. Благонравно идти рядом со взрослыми — для него тяжелое принуждение, бегать, пока он не начнет задыхаться — чистое наслаждение. Стремление к движению должно получать такое же удовлетворение, как голод и жажда, и это одно уже указывает, что в данном случае мы имеем дело с важным фактором физического развития. Частые и быстрые движения тела оказывают наиважнейшее влияние на деятельность различных органов и прежде всего на легкие, полное развитие которых тесно связано с такого рода возбуждением. Насколько важно заботиться о развитии именно этого органа, ясно из основного физиологического закона, в силу которого органы и части, долго остающиеся недеятельными, отстают от развития, и, наоборот, известное количество работы составляет необходимое условие для сохранения полной работоспособности органа. Таким образом необходимо от времени до времени упражнять те части легких, которые обыкновенно остаются недеятельными, иначе они утратят свою сопротивляемость вредным влияниям. Особенно справедливо это по отношению к легочным верхушкам, обычно принимающим ничтожное участие в процессе дыхания, так как недостаточное растяжение их содействует локализации в них болезни, уносящей наибольшее

количество жертв, а именно чахотки. Для того, чтобы легкие во всем объеме принимали участие в акте дыхания, необходимо от времени до времени требовать от этого органа наибольшего возможного напряжения, чего можно достигнуть при помощи энергичной деятельности мышечных масс. Наиболее естественным средством для этой цели является быстрый бег, так как при беге приходят в движение все большие мышечные массы, притом без переутомления отдельных мышц, как это бывает, например, при подъеме большой тяжести. Во время бега в несколько минут можно достигнуть усиления дыхательного процесса в 12—13 раз против нормальной частоты дыхания в состоянии покоя, т. е. получается эффект, недоступный ни для какого другого рода движения. Как скоро достигается предел возможного учащения дыхания при продолжении бега, сила легких ослабевает, человек начинает задыхаться. Бегущий останавливается, так как он не способен более бежать. Таким образом, наибольшему напряжению кладется естественный предел, и переутомление не может иметь места. С наступлением покоя одышка быстро прекращается, так что от бега не остается никаких дурных последствий.

Самое испытанное средство поддержать нормальную температуру нашего тела (37°С) состоит в работе и движении, забота же о том, чтобы не иссяк этот источник тепла, возложена на наши мышцы. Итак, заметьте себе, дорогой читатель, что мы можем развивать в теле необходимое количество животной теплоты лишь с помощью подходящей работы и движения.

Дорогой читатель, я думаю, тебе вполне ясно, что при движении и работе и наша кожа получает свою долю полезного воздействия, сообщаемого ими всем органам нашего тела. Сильное движение усиливает испаряющую деятельность кожи и, следовательно, вызывает более энергичное выделение углекислоты и тканевых отбросов, что как тебе известно из главы «Обмен веществ», способствует сохранению здоровья. Кожа, кроме того, есть орган дыхания и регулятор теплоты, и чем менее она разобщена во время работы от воздуха, другими словами — чем более проницаема покрывающая ее одежда, тем она будет сильнее, чище и здоровее и тем энергичнее будет отправлять свои обязанности.

Так как наш костный скелет также подлежит законам обмена веществ, то работа и движение оказывают громадное влияние на его развитие и рост. Какие крепкие кости бывают, например, у слесарей, кузнецов, мясников, каменщиков, гимнастов, наездников, земледельцев, солдат и т. (д. и как слабы кости у тех людей, которые делают мало или

совершенно не делают механической работы и всю жизнь ведут сидячий образ жизни! Само собой разумеется, что для такого костного скелета наиболее полезны та работа и те движения, которые способствуют в одинаковой степени образованию и развитию всех костей. Этой задачей наиболее удовлетворяет врачебная гимнастика, а также и некоторые профессиональные занятия.

Итак, я познакомил тебя, дорогой читатель, с влиянием работы и движения на твой организм, на его органы и отправления, хотя должен заметить, что все сказанное далеко еще не в достаточной мере исчерпывает этот в высшей степени важный вопрос.

Я хочу сказать еще несколько слов о влияний движения и работы на сон, пищеварение и душевное состояние.

Работа и сон находятся в такой же тесной связи между собою, как причина и следствие. «Как маятник ничего не может сделать без часового механизма, так и сон не имеет цены, если он не вызван работою» (доктор Зондереггер). Только разумная и здоровая работа может принести здоровый сон. Работа утомляет, а усталость требует для своего устранения хорошего сна.

Я думаю, что нет надобности приводить доказательства, что движение и работа оказывают большое влияние на пищеварение и аппетит. Работа ускоряет в нашем теле обмен веществ; выделение использованных веществ вызывает потребность в введении новых веществ, т.е. в приеме пищи, и эта потребность и скажется в виде чувства голода и жажды. Выделительные органы наши, т. е. легкие, кожа, кишки и почки, возбуждаются к деятельности под влиянием работы и движения и начинают усиленно работать, стало быть, опять-таки способствуют выделению отработанных веществ. Нет нужды подробно говорить об этом: ты, наверно, уже и по опыту знаешь, какое влияние на твой аппетит и на твое пищеварение оказывают сильное движение, большие прогулки и т. п. и как сказывается влияние такого движения на отправление твоего кишечника. Во всяком случае ты не можешь сказать мне об этом ничего дурного, и я думаю, что для твоей же пользы ты не перестанешь делать движения на открытом воздухе и таким дешевым и простым способом будешь укреплять и сохранять в порядке свое пищеварение.

Сознание добросовестно исполненного долга (я разумею — работы) вызывают у всякого добропорядочного человека спокойное и приятное настроение, довольство самим собой, всеми окружающими и вообще условиями своей жизни. Уже ради одного этого не избегай работы, хотя бы она и казалась тебе тяжелой или не по душе. Сознание того, что несмотря на неблагоприятные и несистиматические условия, ты все-таки

исполнил свой долг по отношению к самому себе и своим ближним, в высшей степени живительно подкрепит твое душевное состояние; ты будешь чувствовать себя спокойным и счастливым. И это душевное состояние, этот душевный покой оказывает чрезвычайно благотворное влияние на твое физическое состояние. Столь распространенная среди женщин нервная болезнь, истерия, в значительной степени обуславливается влиянием недовольного, неудовлетворенного душевного состояния, в свою очередь вызываемого по большей части бездеятельностью и «занятого праздностью».

Недаром доктор Чальмерс говорит, что «рая нужно искать только в душевном покое».

ГЛАВА 15
ОТДЫХ И ПОКОЙ

После известного количества физической или умственной работы наше тело требует покоя для восстановления затраченных сил и веществ. Поэтому его не без основания сравнивают с фабрикой, на которой, как известно, для получения того или иного изделия требуется совместная работа всех машин и аппаратов[54]. И в нашем теле, а именно в грудной и брюшной полостях, существует много аппаратов, органов, гармонически работающих вместе и вырабатывающих особый фабрикат в виде телесного и душевного благополучия. Подобно фабричным машинам, требующим перерыва в работе, во избежание слишком быстрого изнашивания, и органы человеческого тела ощущают настоятельную потребность в приостановке работы после известного периода деятельности. Разница состоит только в том, что в человеческом организме в отправлениях органов не наблюдается полного покоя, но лишь изменения в характере отправлений отдельных органов, так как полная остановка всех умственных и телесных функций была бы равносильна смерти.

Если человек не желает подвергнуться серьезным, вредным для своего здоровья последствиям, то он должен в определенное время отдаваться покою, так как потребности в последнем необходимо удовлетворять в такой же мере, как и потребности утолять голод, делать движение и т. п. Покой есть отдых, и уже одно разнообразие в работе, ее смена доставляет отдых. Занимаемся ли мы умственной или физической работою, мы почти всегда бываем вынуждены продолжать более или менее долго все одну и ту же работу, а всякая односторонность, всякое однообразие вредны для нашего организма, и мы нуждаемся в подходящем разнообразии нашей деятельности. Смотря по роду занятия, мы после непрерывного сидения или стояния уже непроизвольно ощущаем потребность в известной перемене и стараемся удовлетворить нашему желанию, изменяя положение тела, начиная двигаться и т. п. Продолжительные умственные занятия одним и тем же предметом равным образом утомляют нас, и мы заменяем одну умственную работу другой или же беремся за физическую работу. Кто вынужден целый день оставаться в одном и том же помещении, тот

[54] При сравнении человеческого тела с мастерской или фабрикой пищу можно было бы уподобить топливу, рот и пищевод — жерлу печи, желудок — колосникам, почки и печень — фильтрирующим решетам, кишки и задний проход — мусорному ящику и мусорной лопате, легкие — фабричной трубе, сердце — пульсометру, а нервы — электрическим сигнальным аппаратам, поддерживающим сообщение между разными частями фабричного здания.

освежается физически и душевно, переходя в другое помещение, где он дышит другим воздухом, но он поступит еще лучше, если будет делать движение на открытом воздухе. Мы отдыхаем, меняя окружающую нас обстановку. Болезнетворное влияние тюрем, исправительных учреждений и т. п. на их обитателей в значительной мере зависит от однообразия окружающей обстановки, от полной невозможности изменить ее.

Профессор доктор Густав Иегер сообщает следующие интересные данные[55]. «После того как человек побудет довольно долго в закрытой комнате, открытый воздух для него истинное наслаждение, и что причина этого заключается не в том только, что воздух в комнате был плох, а открытый воздух хорош, это доказывается обратным примером. Так, если человек провел под открытым небом целый день или даже несколько дней, как это бывает в походе, он с радостью приветствует самую вонючую трущобу, потому что это перемена, выводящая его из томительного состояния равновесия. В том же самом можно убедиться также, предприняв большую прогулку пешком: когда гуляющий долго ходил по полям, он радостно вдыхает в себя лесной воздух, и, наоборот, пробыв долго в лесном воздухе, он чувствует удовольствие и особую легкость, выйдя в открытое поле». Уже одно обстоятельство должно пробудить нас смотреть на перемену воздуха, как на момент отдохновения, и признать, что для человека, постоянно сидящего в комнате, ежедневная прогулка на свежем воздухе является существенной необходимостью. Однако не следует думать, что этого достаточно для того, чтобы сохранять работоспособность человека в полной силе. Тело имеет замечательную способность привыкать даже к переменам, если только в повторении их наблюдается известный ритм, известная периодичность, и это привыкание равносильно уменьшению жизненной энергии. Под влиянием «человека привычки» вряд ли всегда разумеют человека с большей работоспособностью и с особенно сильным здоровьем, но чаще человека с пониженной жизненной энергией. Из этого ясно, что ежедневной прогулки, вошедшей в обыкновение, еще недостаточно; к ежедневной перемене воздуха необходимо присоединить еженедельную (праздничные загородные прогулки) и, наконец, продолжительные полугодовые или хотя бы годовые, как, например, каникулярные путешествия, посещение курортов и т. п. Чем богаче такое разнообразие, тем свежее остается тело, а с ним и ум.

[55] Иегер, «Моя система», стр. 302.

Ввиду этого, нельзя не приветствовать радостно большого прогресса в этом отношении, выразившегося в организации летних школьных поездок, в устройстве дачных колоний и в основании больничными кассами больших городов особых убежищ в горных местностях для выздоравливающих и т. п. Благодаря этому, если не все, то по крайней мере, многие получают возможность испытать благодетельные последствия перемены воздуха и восстановить свое здоровье.

Какую пользу приносят дачные колонии для детей беднейших обывателей городов, видно из недавнего превосходного, в высшей степени тепло составленного доклада одного из лейпцигских учителей Клеберга. Между прочим он сказал: «Во всяком городе есть дети слабые и хилые уже от рождения. Но не подлежит сомнению, что сутолока жизни больших городов оказывает гибельное влияние и на душевный склад. Поэтому цель дачных колоний заключается в укреплении не только физической, но и духовной системы детей. Вода и лес, хороший стол,«ласковое обращение, движение на открытом воздухе и беседы во время игр должны произвести это оздоровление. Многие дети впервые здесь узнают, что значит питательная пища, и привыкают к большим прогулкам, благодаря которым они прибывают в весе. Далеко немалую цену имеет также умственное и нравственное влияние, приучение детей к опрятности. Наглядное обучение в поле и в лесу, в свою очередь, делает свое дело и расширяет умственный кругозор детей. Некоторые дети, ведущие беспризорную жизнь на улице, возрождаются нравственно в тиши горного ландшафта. Здоровые дети склонны к хорошему. Быть здоровым и хорошим столь же естественно, как быть хорошим и довольным».

В гигиеническом отношении весьма важное значение имеет далее и воскресный отдых, введенный ныне уже законодательным порядком, но все еще вызывающий среди многих коммерсантов энергичную оппозицию; правы ли эти последние или нет, этого мы здесь не будем касаться. Не говоря уже о том, что религиозные установления и обычаи с сотворения мира предписывают покой в седьмой день недели, такой опыт представляется необходимым и с физиологической точки зрения. По воззрениям физиологии, работоспособность есть своего рода упругая сила, действующая в течение шести дней, но нуждающаяся на седьмой день в ослаблении, если только желают, чтобы в следующие рабочие дни она опять развила свою деятельность с прежней энергией. Воскресный отдых сохраняет рабочую силу, здоровье и продолжительность жизни как людей, так и рабочего скота.

Приведем по этому поводу следующую весьма интересную правдивую историю: «В то время, когда не было еще железных дорог, и большие возы, нагруженные товарами, делали сотни миль, причем они нередко оставались в дороге по 10—12 недель без перерыва, приверженцы и противники воскресного отдыха заключили между собою пари следующего рода: два воза одинакового типа, одинаково нагруженные и запряженные одинаковым числом лошадей, должны были отправиться одновременно в понедельник утром в один и тот же пункт, причем один извозчик должен был по воскресеньям давать лошадям отдых, а другой продолжать путешествие и в воскресные дни. Оба воза выехали и прибыли в назначенное место. Чем же кончилось пари? А вот чем.

В то время возы с кладью могли проехать в день лишь определенное расстояние от одного постоялого двора до другого, где извозчики останавливались для отдыха и корма; в сутки делали, обыкновенно, приблизительно мили четыре. Таким образом, извозчик„ «ездивший по воскресеньям», назовем его для краткости «врагом воскресного отдыха», к концу первого воскресенья опередил на 3—4 мили своего товарища, «друга воскресного дня», т. е. того, который отдыхал в этот день. Так . продолжалось до шестой недели, когда «друг воскресного отдыха» со своими отдыхавшими бодрыми лошадками обогнал «врага воскресного отдыха», лошади которого выглядели слабыми и замученными. В конце концов «друг воскресного отдыха» первый доехал до цели».

Смысл этой маленькой истории ясен как Божий день!

Английский врач, доктор Варрен, говорит: «Опыт мой неизменно убеждал меня в том, что люди, освобождавшиеся по воскресеньям от всяких мирских работ и забот, в течение недели были способны к наибольшему количеству труда. Я не сомневаюсь также в том, что такие люди в шесть дней успели бы сделать больше и справились бы со своею задачей лучше, чем тогда, когда им пришлось бы работать семь дней подряд».

Доктор Фарре, также англичанин, и также врач, говоря в парламенте по поводу продолжительности рабочего дня на фабриках, сказал, между прочим, следующее: «Я смотрю на воскресенье, как на необходимейший день отдыха, благодаря которому сила, живущая в нашем организме, возобновляется. Раз эта сила потеряна, — не поможет уже никакое лекарство. Правда, ночной отдых отчасти восстанавливает силы, но во всяком случае, не в достаточной мере. Поэтому Божественный Промысл назначил один день из семи — днем покоя для пополнения ночного отдыха и для того, чтобы истощенные силы вполне могли восстановиться. Вредное влияние непрерывной работы сказывается на

человеке не так заметно, как на животных, но зато тем скорее наступает в конце полное истощение. Установление дня покоя после шести рабочих дней есть необходимость, указываемая самой природой, а не произвольное измышление людей. Человеческий организм так устроен, что нуждается из семи дней в одном дне отдыха от умственной и физической работы».

К сожалению, при наших современных, противоестественных условиях существует еще целый ряд профессий, которые не дают возможности пользоваться воскресным отдыхом или допускают сокращенный праздничный отдых. Мы говорим о служащих на почте и телеграфе, на железных дорогах, о хозяевах гостиниц и ресторанов, ресторанной прислуге, поварах и т. д. Насущнейшие интересы здоровья всех этих людей настоятельно требуют в течение недели одного дня полного отдыха, в действительности же все они имеют право на отдых не чаще, чем раз в две недели, а это безусловно мало. Переутомление горько мстит за себя, поэтому не удивительно, что люди, работающие и в праздники, к сорока годам, т. е. в возрасте собственно полного расцвета сил, оказываются уже инвалидами, неработоспособными. Врачи больничных касс и обществ страхования жизни могли бы много порассказать о том, сколько есть больных, которые, благодаря переутомлению, утратили трудоспособность и, за невозможностью снискивать себе пропитание, нуждаются в пожизненном вспомоществовании. В большинстве случаев эти больные бывают жертвой переутомления в бытность свою на службе или во время занятия частой работой, и это переутомление является следствием отсутствия воскресного отдыха в течение целого ряда лет непрерывного труда.

Согласно немецким законам, на фабриках взрослые должны работать, вычитая перерывы в 1,5—2 часа, от 10 до 13 часов. Женщины работают меньше. Дети старше 12 лет и до 14 лет должны работать не более 6 часов, освобождаясь в ночное время от всякой работы. Подростки до 16 лет не должны работать более 10 часов. После обеда (от 12 до 13 часов) обыкновенно бывает часовой перерыв, в послеобеденное время — получасовой перерыв (в 16 час), а если работа начинается уже с 6 утра, то назначается еще один получасовой перерыв утром (в 8 час).

«Всего правильнее следовало бы разделить сутки следующим образом: 8 часов работать действительно интенсивно, с полным напряжением умственных и физических сил, 8 часов предаваться покойным занятиям (чтению и т.п.) или отдыху (прогулке, гимнастике, плаванью и т. п.) и 8 часов спать. Но в настоящее время, конечно, нет ни одного работающего

человека, начиная от самых высокопоставленных и кончая самыми низшими, которые могли бы обойтись восьмичасовой работой. Все мы должны большую часть дня посвящать работе. В тем большей степени следует нам использовать время отдыха и не указывая времени ночного отдыха (в хорошо проветриваемых помещениях)».

«Всякий работник, начиная от министра и до последнего поденщика, должен был бы возможно дальше от того места, где он работает, для того, чтобы он был вынужден каждое утро и каждый вечер совершать большой путь на свежем воздухе и тем мог укрепить свое тело. Рабочие, занятые технической работой, безразлично занимаются ли они совместно, например, на фабриках, в мастерских или же в одиночку, должны бы были селиться вне города в ближайших селениях, где они могли бы иметь более дешевые помещения, вдобавок садик .при доме. В нем они могли бы заниматься огородничеством, что, с этой стороны, послужило бы ценным подспорьем их хозяйству, а, с другой — значительно закалило бы и укрепило их здоровье и силы» (Реклам, «Ключ к здоровью», стр. 95).

Раннее окончание работы вечером в будни далеко не может заменить воскресного отдыха. Санитарный советник доктор Павел Нимейер рассказывает, что во время своей многолетней деятельности в лейпцигском «Обществе для развития рабочих» (при жизни знаменитого гигиениста в этом обществе насчитывалось несколько тысяч членов) он вполне убедился, что с рабочим, кончившим свой рабочий день в 6 часов, трудно было уже начинать что-либо серьезное. «На основании этого, что я видел, — говорит Нимейнер в своей премированной работе «Воскресный отдых», — я считаю для рабочего полезнее поработать еще часок, затем поужинать и отправиться на отдых. В субботу же надо дать ему лишний час, чтобы он мог сходить в баню, а воскресенье, уже начиная с восхода солнца должно всецело принадлежать ему».

«Против раннего окончания рабочего дня, — пишет далее Нимейер, — как равно и против всяких вечерних собраний вне дома, с врачебной точки зрения необходимо высказаться самым категорическим образом, так как свободное время проводится в кабинетах, т. е. местах, переполненных табачным дымом, где искусственно развивается желание пить пиво, где испарениям тела нет выхода и где на присутствующих действуют все те вредные влияния, которым они подвергаются уже достаточно в своих закрытых рабочих помещениях. Даже мыслящие люди не отдают себе отчета в убийственном действии табачного дыма на кровь и нервы, потому что чувства их уже притупились».

Так говорит доктор П. Нимейер. Решение вопроса, как доставить всем полный воскресный отдых, крайне трудно; всеобщий абсолютный воскресный отдых невозможен, так как уход за больными, хозяйственные обязанности, условия передвижения и пр., уже сами по себе делают его уже немыслимым. И все-таки заповедь “в седьмой день отдыхать от работы” остается настоятельной необходимостью, и потому долг всякого человека настаивать на требовании, которое в равной мере предъявляют и нравственность, и гигиена, и политическая экономия.

Наилучший отдых и наиболее естественное состояние покоя есть сон. Это — покой нервов и мозга. Короткий сон, длящийся иногда всего несколько минут, может, как бы по волшебству, устраивать усталость, разбитость и расслабление и вновь оживить и укрепить человека; и, наоборот, долгий сон может не принести освежения и бодрости. Как прав поэт, говоря: «В глубину тайн природы не проникает ни один человеческий ум». И действительно, жизненный процесс, совершающийся в нашем теле во время сна. остается для нашего ума во многих отношениях столь же необъяснимым и загадочным, как и многие явления, происходящие в нашем организме во время состояния бодрствования.,

Одно, однако же. установлено с достоверностью, а именно что поглощение кислорода и отдача углекислоты легкими и кожей обнаруживают существенное различие в состоянии сна и бодрствования. Днем мы вдыхаем меньше кислорода, чем ночью, а ночью выделяем меньше углекислоты, чем днем. Это вполне доказали исследования профессоров Фойта и Петтенкофера. Днем, частью под влиянием действия пищи, работы и движения, выделяется больше углекислоты соответственно с количеством поглощаемого в это время кислорода; наоборот, ночью поглощается больше кислорода по сравнению с выделяемой в то же время углекислотою. Кислород, накопленный в течение ночи, идет тогда на следующий день на образование углекислоты.

Опыты с дневным покоем показали сходные результаты, г. е. что при этом так же, как и во время ночного отдыха, накопляется кислород, который затем во время работы и движения потребляется для образования углекислоты.

Эти исследования необыкновенно важны в физиологическом отношении. Они не только объясняют нам необходимость ночного сна, но также и то, почему нам необходим отдых в течение дня и полный покой в воскресенье после шестидневной работы.

Отдых столь же необходим для телесного и умственного здоровья, как движение, пища, воздух и свет.

«Кто работает и отдыхает,
Тот врача совсем не знает».

ГЛАВА 16
ЗАКАЛИВАНИЕ И ИЗНЕЖЕННОСТЬ

Обыкновенно публика имеет совершенно превратное представление о том, что такое «закаливание», представление, которое может приносить даже известный вред, так как со словом «закаливание» обыкновенно связывают мысль об одностороннем приучении к холодной температуре.

Такое воззрение безусловно неправильно. Под именем закаливания надо понимать успешную сопротивляемость всем болезнетворным влияниям, и образ жизни тогда лишь бывает закаливающим, когда удовлетворяет всем тем условиям, которые развивают в теле способность сопротивляться вредным влияниям, или, говоря языком специалистов, «иммунитет» (нечувствительность, невосприимчивость).

Наш организм состоит главным образом из следующих веществ: белков, жиров и воды. Белковые вещества лежат в основе всех живых частей, например, нервов, крови, мышц и пр. Вода и жир являются вспомогательными веществами, хотя, правда, существенно необходимыми. Если количества этих основных веществ в нашем организме находятся в правильной пропорции, то тело наше имеет правильный, нормальный, здоровый состав. Чем больше белков содержит животный организм, тем здоровее он и тем более способен работать. Если же, наоборот, количество воды и жиров непропорционально велико по отношению к количеству белков, то он менее способен к работе и к сопротивляемости болезнетворным влияниям (Иегер).

В тесной связи с правильным составом самого вещества живого тела находится возбудимость носителей жизни в теле нервов, а также и мышц. От возбудимости нервной и мышечной системы зависит подвижность и двигательная способность нашего тела, а специально от нервной системы зависит напряжение умственной деятельности. Точно также и так называемая растяжимость нашего скелета, отдельных его частей, сухожилий, связок.стенок сосудов и пр. играет весьма важную роль в деле достижения нормального состава нашего тела. Как только растяжимость и крепость вещества скелета начинают уменьшаться, начинают слабеть и функциональная способность и способность сопротивления вредным влияниям.

Недостаточное количество движения, леность, ничегониделание, роскошный образ жизни, одностороннее или неправильное питание, затрудненный обмен веществ, недостаточный уход за кожей,

нерациональная, слишком греющая и расслабляющая одежда, такое же устройство постели, пребывание в дурном воздухе, злоупотребление курением, лекарствами и многие другие причины вызывают (у одних людей — раньше, у других — позже) изменение в относительных количествах химических веществ, входящих в состав тела (белки, жиры, вода), и в физических свойствах (возбудимость нервов и мышц, упругость вещества скелета) вещества тела. Это состояние тела, отклоняющееся от нормального, и называют «изнеженностью».

Для устранения такого состояния изнеженности, а ведь мы, при современных противоестественных условиях, все более или менее изнежены, нужно вызвать изменение в относительных количествах веществ, составляющих каше тело. Это изменение должно быть направлено к увеличению количества белков и к уменьшению количества жиров и воды. Таким образом все сводится к удалению излишнего количества воды и жиров, и в этом и состоит «закаливание».

Точные исследования показали, что у жирных людей значительно меньше крови, чем у худощавых; вот почему совершенно неправильно отожествляет применяемое к тучным людям выражение «полносочный» со словом «полнокровный»; наоборот, тучные обыкновенно «малокровны», а малокровие есть уже настоящая болезнь. Что касается работоспособности, то известно, что малокровные производят меньше работы, чем полнокровные, так как способность органа к деятельности «зависит от степени насыщения его кровью» (Иегер, «Моя система», стр.6).

Если в теле слишком много воды, то такое накопление последней прежде всего сказывается в увеличении количества воды в крови. В результате получается малокровие, а вместе с тем неработоспособность всего тела, которое питается хуже и становится богаче водою. Благодаря этому, согласно физиологическим законам, значительно ослабляется возбудимость жизненосителей — нервов, а равно и мышц, и упругость всего организма.

Итак, дорогой читатель, если ты хочешь закалить свое тело, то прежде всего ты должен озаботиться ускорением обмена веществ и при помощи усиленного вдыхания чистого и богатого кислородом воздуха достигнуть того, чтобы процесс сгорания в твоем теле не только совершался беспрепятственно, но и значительно усилился. Это необходимо для того, чтобы количество жира в теле уменьшилось (сгорание жира), и чтобы твои выделительные органы (кишки, почки, кожа), удалили из тканей излишнее количество воды.

Поэтому заботься о разумном уходе за кожей, старайся потеть, совершая гимнастические упражнения на открытом воздухе (катание на лодке, верховая езда, гимнастика, езда на велосипеде, бег и т. д.), пользуйся легкопроницаемой одеждой и постелью, дающей свободный выход испарениям с поверхности кожи, ешь пищу, увеличивающую в твоем теле количество белков, одним словом — веди такой образ жизни, который помог бы удалить из организма излишнее количество жира и воды, и таким образом закалить твое тело. Закаливание равносильно способности сопротивления болезнетворным влияниям; освободи свое тело от болезнетворных начал, и оно доставит тебе защиту против заразных болезней и эпидемий; оно даст тебе силу легче переносить всякого рода заботы, неудовольствия и страдания, так как закаливание — то же, что здоровье, а изнеженность — то же, что болезнь. Благодаря закаливанию, ты получишь плотные, крепкие мышцы, богатые белками и бедные жирами и водой, а с другой стороны телесное здравие вызовет подъем духа, и ты будешь в состоянии столько работать, сколько тебе никогда бы не удалось сделать со своим изнеженным телом.

Однако, соблюдай меру и не хватай через край. Забота о здоровье не терпит скачков. Закаливания нельзя сразу добиться, его следует подготовлять постепенно, строго обдумывай каждый шаг.

Г Л А В А 17
КАК МЫ ДОЛЖНЫ ЗАКАЛИВАТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ?

Один из важнейших вопросов, это — «как мы должны закаливать наших детей?» Следуя старой пословице «каков в колыбельку, таков и в могилку!», мы уже с раннего возраста должны приучать наших детей к разумному закаливанию. Позднее они сами скажут нам за это спасибо. Всю жизнь они будут способны к большому количеству умственной и физической работы, они будут в состоянии переносить большие усилия и напряжения, не боясь постоянно за свое «нежное» здоровье. Разумное закаливание обеспечивает нашим детям наилучшую защиту против простудных болезней, которых все так боятся.

Простуда играет в народе важную роль. Многие, однако, смеются над этим, говоря, что это глупость, и думают, что вообще никакой простуды не существует.

Не подлежит никакому сомнению, что простудные болезни существуют, но, с другой стороны, преувеличенная боязнь простуды ничем не оправдывается. Благодаря охлаждению кожи, несомненно могут задержаться в ней продукты выделения и, в зависимости от своего количества и ядовитых свойств (см. главу «Как мы должны одеваться?»), вызвать более или менее сильное расстройство здоровья. Но собственно только накопившиеся уже раньше в теле посторонние и собственные яды, инородные вещества или болезнетворные начала одни имеют решающее значение для того или иного вида заболевания. Задержавшиеся в коже ядовитые продукты ее выделений впервые приводят посторонние вещества в состояние брожения, и лишь с этого момента уже развиваются простудные заболевания в какой-либо форме или заразные болезни, как это мы увидим в одной из следующих глав. Поэтому при попытке закалять детей надо быть чрезвычайно осторожным, надобно закаливать их, помня меру и цель, сообразовываться с возрастом и сложением ребенка и только постепенно усиливать приемы, дабы простудной болезнью, т. е. чересчур

бурным целебным кризисом[56] не испортить намеченного успеха, приносимого разумным закаливанием[57].

Возможность закалить ребенка увеличивается с возрастом; грудных, равно как и совершенно маленьких детей, нельзя вообще закаливать, разве только при помощи пеленания в реформированные конвертики и пребывания в хорошем, чистом и теплом воздухе. Лето — самое подходящее время для закаливания детей, затем идут весна и осень, зима же менее всего пригодна для таких попыток.

Статистика показывает нам, что смертность детей достигает максимума два раза в год. Первый максимум бывает летом, когда дети обыкновенно во множестве умирают от изнурительных поносов (детская холера и т. п.). Другой максимум падает на зиму, когда дети погибают от заболеваний дыхательных органов и разных катаров.

В летнее время у бедных людей, особенно в больших городах, умирает больше детей, чем у людей состоятельных; зимой наблюдается обратное явление: дети богатых умирают в большем количестве, чем дети бедных.

Принято утверждать (с правом или без прав, об этом не будем говорить), что дети богатых людей изнеженнее. Крестьянки же говорят, что «детей и индюшат надо держать в тепле».

Действительно, крестьянки и простолюдинки не обнаруживают никакой склонности закаливать своих детей. Они их тепло укутывают, а ночью греют в постели собственным телом. Когда же они выносят детей в мороз, то так закутывают их, что нужно удивляться, как те не задыхаются.

Профессор доктор Эрнст Брюкке в своей прекрасной книге «Как оберегать жизнь и здоровье наших детей?» говорит следующее:

«Посмотрим, как женщины состоятельных классов выносят на прогулку своих детей в «хорошую зимнюю погоду». Тельце, правда тщательно

---

[56] Всякое острое заболевание есть целебный процесс. Организм до взрыва болезни был болен, несмотря на отсутствие видимых признаков. Поэтому острое заболевание протекает в форме целебного кризиса.

[57] Все вышесказанное должно быть принято во внимание также и при закаливании взрослых.

защищено от холода, но личико покрыто лишь тонким вуалем; ведь надо же видеть милое личико, ведь должно же дитя подышать свежим, чистым воздухом. О, этот свежий, чистый воздух! Ребенок должен вдыхать его не иначе, как согретым, а это предварительное согревание совершается гораздо хуже под тонким вуалем, чем под теми тряпками, которыми нищая покрывает голову и личико своего ребенка».

«В публике распространены чрезвычайно неправильные понятия относительно пользы зимней погоды для маленьких детей. Раз температура опустилась ниже нуля, воздух будет тем опаснее, чем он холоднее и суше, при этом безразлично, согревают ли кожу солнечные лучи или нет. Холодный, сухой воздух непосредственно действует на слизистую оболочку дыхательных органов, как раздражающее средство, и легко приводит их в состояние катарального воспаления. Это последнее тем опаснее для ребенка, чем он меньше, по причине узости пути, через который воздуху приходится пробираться в легкие. Дождливо-холодная погода, при которой температура держится выше нуля, далеко не так опасна; дождь не страшен для ребенка, как скоро он от него защищен. Наоборот, туман может быть весьма вреден, и он тем опаснее, чем ниже температура».

Как я уже сказал выше, лето — самая подходящая и удобная пора для закаливания детей. С одной стороны, закаливающие процедуры связаны с меньшей опасностью для детей, с другой стороны, можно чаще и дольше подвергать детей влиянию важнейшего закаляющего средства, а именно воздуха. Наоборот, зимой детей удается выпускать на свежий воздух лишь на короткое время, а иногда даже целыми неделями приходится их держать дома. Осенью можно закалить ребенка скорее , чем весной, так как летом он уже успел привыкнуть к воздуху, зимой же, наоборот подвергался изнеживающему влиянию комнатного воздуха.

Первым и важнейшим средством закаливания для детей (а также я для взрослых) является пребывание в чистом, свежем, богатом кислородом воздухе. Только при наисильнейшем зное переводят детей в более прохладные помещения, которые, однако же, не должны представлять собою подобие погреба или ледника.

Достойно сожаления, что у нас в летнее время не вводят школьного преподавания на открытом воздухе, в открытых сбоку галереях. Как бы это было здорово и полезно и для тела, и для ума!

На втором месте надо поставить легкопроницаемую одежду и такую же постель. Это весьма важные средства закаливания, так как они не препятствуют испарению воды через кожу, а также движению воздуха по ее поверхности и, кроме того, регулируют развитие и отдачу кожей тепла.

Далее, весьма важен для закаливания надлежащий уход за кожей при помощи обмываний и ванн. К сожалению, уход за кожей принадлежит к числу тех требований гигиены, которые вообще слишком мало соблюдаются как по отношению к детям, так и по отношению к взрослым. В следующей главе я буду подробнее говорить об уходе за кожей и о купание здоровых и больных; пока же ограничусь краткими сведениями о важнейших пунктах.

Правильный уход за кожей позволяет нам предупреждать целый ряд болезнетворных причин, и точно также соответственным воздействием на кожу мы можем излечивать многие уже развившиеся заболевания. Наряду с легкими, желудком и кишками, кожа представляет в высокой степени важный орган, служащий как для восприятия составных, частей, необходимых нашему телу, так и для выделения использованных и вредных веществ, и недаром знаменитый врач Гуфеланд выразился, что многие тысячи людей, которым поручен уход за лошадьми, заботятся о коже последних гораздо больше, чем о своей собственной. А ведь в сущности как мало требует наша кожа: она желает только, чтобы ее по возможности ежедневно хоть раз обмыли или выкупали.

Как известно, новорожденных купают в воде в 35°С и этой температуры обычно держатся и впоследствии при дальнейших купаниях грудных детей[58]. В зимнее время ребенка надо купать в хорошо натопленной комнате, продержать в воде 4—5 минут и затем завернуть в хорошо нагретую простынку. Вытирание следует производить осторожно, прикладывая простыню к телу и избегая трения. Такое купание производится только ради очищения тела, а не закаливания, и здесь мы задаемся целью ни отнять от тела некоторое количество тепла, ни доставить ему его. Само собой разумеется, неразумно долго держать ребенка в воде, так как при этом чересчур размегчается верхний покров

[58] Некоторые гидропаты рекомендуют на второй неделе после рождения понижать температуру воды на 1 градус, а на третьей неделе на два градуса. Я согласился бы с этим только разве при условии, что ребенок будет оставаться и ванне очень недолго, т. е. вместо 4—5 минут, самое большое 2—3 минуты; но собственно рекомендовать такую процедуру я, откровенно говоря, не мог бы.

кожи (надкожица), который в этом возрасте настолько тонок, нежен и чувствителен, что даже при вытирании надо соблюдать крайнюю осторожность. Но и в следующие месяцы не следует удлинять продолжительности купанию, как это делают иные матери, оставляя в ванне ребенка потому, что это доставляет ему удовольствие. Увеличивая продолжительность ванны, мы только ко вреду ребенка, увеличиваем расслабляющее действие ее; ни один ребенок еще не стал крепче от того, что его долго купали в теплой воде.

Купать детей по нескольку раз в день бесполезно. Когда ребенок достигает уже возраста и нескольких месяцев и требуется очистительная ванна, его можно с таким же успехом просто обмывать теплой водою. При этом необходимо лишь заботиться о том, чтобы не простудить его. Если ребенок родился осенью, стало быть к началу ближайщего лета достигает уже возраста 8—10 месяцев, то в жаркую погоду можно прекрасно и без всякой опасности постепенно понижать температуру воды в ванне до 24°R — 30°C; сообразуясь со сложением ребенка и температурой воздуха и сокращая время купания (до 2—1,5 минут), можно осторожно дойти до 22°R — 27,5°C. Однако, последнюю процедуру я отнюдь не рекомендовал бы для каждого ребенка и настоятельно советую соблюдать большую осторожность. Если тотчас после ванны кожа ребенка не примет прежней теплоты или если ребенок стал чихать в ванне, то это значит, что температура воды была слишком низка. Над детьми, увидавшими свет Божий лишь зимой или весной, производить такие опыты в летнее время, понятно, нельзя.

Эти прохладные ванны ниже 35°C делаются лишь с той целью, чтобы осторожно отнять часть тепла у детей, сильно страдающих во время солнечного зноя. Для закаливания они не имеют значения, так как маленьких детей вообще нельзя закаливать, о чем я и говорил уже выше. Закаливание при помощи прохладной, но не холодной воды можно начинать только тогда, когда ребенок уже ходит. Тогда одновременно, следует начать приучать ребенка бегать босиком; это — весьма важное средство закаливания

Для закаливания надо обмывать отдельные части тела ребенка в следующем порядке: один день обмывают руки от кисти до плеча, на второй день — лицо (разумеется, если нет катара глаз, требующего обмывания лица тепловатой водой) и ноги, на третий день — шею, затылок, спину и ягодицы, на четвертый — грудь и живот и затем вновь

сначала в той же последовательной очереди. Когда лицо и руки привыкнут к прохладному обмыванию, их можно будет обмывать ежедневно, остальные же части тела — лишь в вышеуказанном порядке[59].

Вода для обмывания должна быть прохладной, т.е. до употребления должна постоять в комнате 16—24 часа; подливать в нее теплой воды не следует. Такие обмывания можно делать ребенку только в летнее время; задача их — не столько отнимать излишнее количество тепла, сколько постепенно закалять отдельные части тела, делая их устойчивыми по отношению к влиянию низкой температуры. Если при частичных обмываниях, несмотря на предосторожности, все-таки обнаружится катар или насморк, то никоим образом не следует прекращать обмываний, как это часто ошибочно делают, но необходимо продолжать их, присоединяя лишь несколько паровых ванн. Вскоре после еды никогда не следует производить обмывание спины, груди и живота; необходимо переждать, по крайней мере 2—3 часа.

Когда ребенку исполнится 4—5 лет, то летом можно уже производить обмывания всего тела в один прием. Для этой цели лучше всего взять не очень низкий таз или сидячую ванну, наполнить прохладной водой и выставить на солнце, пока вода не нагреется до 18—20°R (22,5—25°C). Само обмывание лучше всего производить на открытом воздухе. По

---

[59] Я думаю, что «водяным фанатикам» частичные обмывания покажутся слишком незначительной ежедневной дозой такого целебного средства, как «вода», но, рекомендуя эти обмывания, я имею прежде всего ввиду, что человек предназначен к жизни на воздухе, а не в воде. Против чрезмерного увлечения водою убедительно выступает доктор Ламан: «Иной убежден в том, что он изрекает последнее, мудрейшее слово науки, ратуя за ежедневные обтирания, обливания, ванны и т. п. Правда, некоторым это и приносит пользу или, лучше сказать, явно не вредит, но многим такая земноводная жизнь приносит большой вред. Под влиянием холодной воды получается очень сильное раздражение нервов, которое при курсе лечения, длящемся 6—8 недель, является поистине благодетельным, но при непрерывном в течение месяцев и лет применении представляет собой уже перераздражение. Вполне очевидно, что шаблонное отнятие тепла не всякому полезно, и что вечное растирание кожи может лишить ее той жировой смазки, которая делает ее гибкой и мягкой и которая для правильной деятельности кожи важнее, чем очищающая вода. Ни одно животное не поступает так, как фанатик воды, которому все кажется, что он должен исправлять даже саму природу. Большие млекопитающие, как коровы и лошади, пасясь на свободе, заходят в воду до колен и редко до живота, т. е. принимают «отвлекающие» ножные ванны (для всей ноги или для стопы). Кроме того, в неделю один-два раза они подвергаются действию дождевой ванны, но зато они постоянно принимают воздушные ванны. Разумно одетый человек должен поступать так, как делают эти животные. Тучный субъект, со своим плохим излучением теплоты, может ежедневно охлаждать себя, чтобы не сгореть от внутреннего жира, поддерживаемого еще алкоголем, горячим чаем или кофе. Нерационально одетый человек может искать в сокращающем сосуды действий холодной воды противовеса изнеживающему влиянию на кожу непроницаемой одежды, если только он не хочет пользоваться для того, подобно эскимосам, воздушной ванной. «Но делать из всякого человека какое-то земноводное животное, по меньшей мере нерационально и неразумно».

мнению пастора Кнейпа, вытирание излишне. Ребенка надо быстро одеть и заставить бегать и прыгать и вообще делать движение на воздухе. При неблагоприятной погоде обмывать надо комнатной водой и в комнате, быстро вытереть и заставить ребенка согреться при помощи беганья и т. п.

Если вы дорогие родители, спросите меня, как долго следует продолжать вышеописанные летние частичные обмывания в возрасте до 4 лет и полные обмывания в возрасте старше 4 лет и продолжать ли в зимнее время эту закаливающую процедуру, то я отвечу вам, что продолжать обмывания в течение осени, зимы и следующей весны рекомендуется лишь в том случае, если имеется комната совершенно без сквозного ветра и с температурой воздуха, по меньшей мере, в 20°С. Ребенка тогда ставят вблизи натопленной печки по возможности в маленькую ванну, наполненную теплой водой настолько, чтобы вода достигала до щиколотки. После этого делают очень быстро прохладное обмывание, скорее вытирают ребенка и заставляют делать в той же комнате движение, чтобы он согрелся. Весной, зимой и осенью частичные обмывания надо ограничивать лицом и руками, а вместо обмывания других частей тела лучше два раза в неделю делать ванны в 32,5°С.

Опыт показал, что летом мы переносим прохладную и холодную воду, лучше, чем зимой. Вода одной и той же температуры летом освежает нас, а зимой кажется холодной. Поэтому, когда зимой применяют прохладную воду хотя бы для закаливания и предотвращения простуды и делают полные обмывания, то всегда надо иметь ввиду возможность простуды, благодаря таким холодным обмываниям. Конечно, простуда может произойти и вследствие разницы в температуре комнаты, в которой делалось обмывание, и внешнего воздуха, или же вследствие того, что при самом обмывании не были приняты надлежащие предосторожности.

С шестого года в летнее время вместо прохладных обмываний можно позволять ребенку купаться на воле, но в том лишь случае, если он здоров и крепок, а температура воды не ниже 16°R (20°С). Купания эти лучше всего помогают освежиться во время летней жары и выучиться плавать. Детям, однако, следует внушать самым строгим образом, что никогда не следует купаться вскоре после еды (по меньшей мере должно пройти три часа после нее), после разогревающей быстрой ходьбы и

после всяких телесных упражнений, пока усиленная работа сердца и легких не станет опять нормальной. В воде они должны оставаться лишь столько времени, сколько надо, чтобы они освежились. Чем холоднее вода, тем короче должно быть пребывание в ней. Если во время купания наступит познабливание, то это указывает на то, что в воде оставались слишком долго, и купание должно быть немедленно прекращено.

Чем старше становится ребенок (безразлично, мальчик или девочка), тем устойчивее будет его организм по отношению к действию холодных купаний. По мнению вышеупомянутого профессора Брюкке, сила сопротивляемости организма достигает своего наибольшего предела между 11 и 16 годами, более или менее долгое время остается на этой высоте и потом начинает понижаться в зависимости от сложения образа жизни. Злоупотребление спиртными напитками необычайно уменьшает устойчивость по отношению к холодной воде, и еще в древности были убеждены, что если человек молодой или средних лет начинал обнаруживать нерасположение к прохладным купаниям, которыми он раньше охотно пользовался, то это свидетельствовало о приверженности его к пьянству или к распутной жизни. Так называемыми зимними бассейнами для купания, устроенными в больших городах, имеющими обыкновенно воду температуры 20°R (25°C), должно пользоваться зимой, осенью и весной лишь с соответствующими предосторожностями. Очень часто употребление таких купаний влечет за собою простуду, которую можно объяснить тем, что вода 25°C сделала кожу слишком чувствительной по отношению к более или менее низкой температуре наружного воздуха в зимнее время.

Бывают дети, которые несмотря на то, что их стали приучать к прохладным купаниям на воле уже с шестого года, постоянно мерзнут в воде или слишком долго не согреваются после купания. Таких детей надо купать лишь очень непродолжительное время, а то даже и вовсе не купать.

Матери или воспитательницы должны быть очень внимательны по отношению к закаливающим купаниям девочек в холодной воде при наступлении критического времени, когда ожидается появление месячных. В это время девушки не должны купаться в воде ниже 18°R (22,5°C), а во время самого периода им следует совершенно отказаться от купания. Купание и даже просто холодная ножная ванна в это время нередко ведет к самым роковым последствиям.

Еще раз повторяю важнейшее правило, которое необходимо соблюдать при купании, именно, чтобы холодное купание от приема пищи отделял промежуток времени по крайней мере к 3—3,5 часа. Это же правило следует неукоснительно применять и по отношению к холодным полным обмываниям и частичным обмываниям туловища. Его не должны забывать особенно т.е матери, которые имеют обыкновение мыть детям перед сном не только лицо, руки, шею и ноги, но и грудь, живот и спину.

Для закаливания детей весьма важно также не слишком сильно натапливать комнаты в течение зимы. Правда, для детей 2—3 лет необходимо в комнате поддерживать температуру минимум в 16°R (20°C), памятуя, что маленькие дети остаются в нижних, т. е. самых холодных слоях воздуха, так как по закону физики теплый воздух поднимается кверху. Но для детей постарше довольно поддерживать температуру в 14—15°R (17,5—19°C). Само собой разумеется, что они должны быть так одеты, чтобы им не было холодно.

Хождение босиком следует также отнести к весьма важным закаляющим средствам. В журнале «Будущее» была помещена прекрасная заметка о «хождении босиком», которую я не могу не привести здесь:

«СЛОВО К РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»

«Здоровье есть драгоценнейшее благо человека, и разве не состоит наша первейшая обязанность в том, чтобы делать все возможное для сохранения и укрепления его. А такое укрепление, а, стало быть, и сохранение ничем лучше не достигается, как закаливанием в детские годы. Прежде всего можно достигнуть закаливания с помощью ежедневных холодных ванн, обтираний и т. д., а затем ношением рациональной, полезной для здоровья одежды. Нельзя отрицать того, что в последние десять лет сделаны большие успехи с гигиенической точки зрения в детской одежде. И только по отношению к бедным ножкам грешат еще ужаснейшим образом, что и доказывается вечными жалобами на «холодные ноги» и простуду, вызываемую промачиванием ног. Разумеется, гигиеническое правило «держать ноги в тепле» вполне верно, но этого не надо понимать в том смысле, что ноги следует закутывать возможно теплее. В отношении собственной теплоты ноги

занимают совершенно такое же положение, как и руки; но в то время, как большинство детей даже в сильный холод родители пускают с голыми руками, они только и думают о том, как бы посильнее закутать им ноги. Для этого существуют и шерстянные чулки, и теплые сапоги, и вкладные подошвы, и резиновые галоши с теплой подкладкой, и гамаши, и гетры и многое другое, и, несмотря на все это или, Лучше сказать, благодаря всему этому, дети имеют холодные ноги и заболевают после малейшего промачивания последних. С другой стороны, многие выдающиеся гигиенисты и педагоги категорически высказывались, что нет ничего здоровее возможно продолжительного хождения босиком и что детей почти все время следует заставлять ходить без обуви. И, на самом деле, опыт показал, что люди, в детстве ходившие почти всегда босиком, гораздо менее чувствительны и редко страдают холодными ногами. Любой человек может в своем садике пройтись босиком и убедиться, как можно, например, летом выставлять ноги на воздух, как это освежает все тело, а при частом повторении настолько закаляет ноги, что они становятся совершенно нечувствительными к сырости и холоду. Раздражение, производимое низкой температурой, отвлекает кровь от головы к ногам и таким образом основательно их согревает. В некоторых местностях в деревнях наши дети низшего класса населения еще и теперь поставлены в счастливые условия, позволяющие им в широкой мере пользоваться средствами закаливания. В северной Германии есть села, в которых дети ни разу в жизни еще не носили чулок и разве только в очень сильный холод надевают туфли на деревянных подошвах. И как здоровы эти дети! Точно также привыкшим ходить босиком не вредит, если они ходят зимой в деревянных сапогах, в которые так легко проникает вода».

«Но многие даже признавая пользу хождения босиком, выставляют то возражение, что дети состоятельных горожан могут ходить босиком разве только в комнатах или садике, так как в противном случае они будут выглядеть слишком по-нищенски и к тому же перепачкают себе ноги. Ввиду такого возражения сделано было другое примиряющее предложение, делающее доступным и для детей состоятельных горожан закаливание организма путем непосредственного сопротивления ног с наружным воздухом».

«Именно, предполагается обувать детей в сандалии. Они защищают ноги от грязи, сырости и повреждений и, кроме того, в период роста не препятствуют правильному развитию ног и предотвращают образование

многочисленных искривлений, мозолей и пр., которые, как известно, легче всего приобретаются в детстве. Для лета это будет здоровая и красивая обувь (зимой она могла бы быть пригодна и в комнатах), так как подвязанные цветными лентами сандалии уже без всякого сомнения выглядят очень изящными и несравненно красивее уродливых кожаных башмаков, искажающих форму детской ноги. Заимствованный из Шотландии весьма красивый и в то же время очень здоровый (?) костюм, оставляющий коленки и икры голыми, вошел во многих странах в общее употребление и даже сделался модным; почему же не могло бы того же случиться с еще более здоровыми, практичными и красивыми детскими сандалиями? В такого рода вещах все зависит только от первой попытки, предпринятой с достаточной энергией. Как скоро ношение сандалий войдет в моду, никто уже не станет находить в этом ничего бросающегося в глаза, но, наоборот, в подражателях не будет недостатка. Кто хочет воспитать здоровых и крепких детей, тот пусть не боясь того, что вначале глупая толпа будет дивиться и насмехаться, воспользуется настоящим предложением, чем он доставит пользу, и радость своим детям. Возьмем для примера морские курорты. Я положительно не могу себе представить для них более практичной красивой и подходящей обуви; теперь же дети бегают там в мокрых чулках и башмаках».

«Что касается приобретения таких сандалий, то всякий сапожник без труда сумеет их сделать по заказу. Лучшим материалом была бы пробка с кожаной подкладкой. Мерка для сандалий снимается с ног, поставленных на пол; для того, чтобы сандалия лучше держалась, ее снабжают небольшим кожаным носком».

«Тот, кто тем не менее никак не может решиться обуть своих детей в благодетельные сандалии, должен хотя бы дома заставлять их побольше бегать босиком, а летом завести для улицы низкие башмаки из легкого материала (шелк, полотно), не надевая им вовсе чулок, как это делают в Бразилии женщины и дети: это также весьма здорово и выглядит очень красиво. Для детей уже существовала однажды такая мода. В журнале «Роскошь и мода» мы читаем, что в 1803 году в Англии дети совершенно не носили чулок. То, что тогда было в моде можно было бы и теперь ввести ко благу детей. Как бы хорошо было, если бы общества для распространения жизни, согласной с законами природы, попробовали бы ввести ношение сандалий следующим образом: дети всех членов должны были бы в определенное время появляться в

сандалиях в публичных местах или должны были бы устраивать детские праздники, на которых дети появлялись бы в сандалиях или, по меньшей мере, без чулок. Стоит попробовать; ведь от этого зависит благополучие детей!»

Пастор Кнейп, знаменитый гигиенист и проповедник охранения здоровья, называл хождение босиком «простейшим и естественнейшим средством закаливания».

Теперь повторю тебе слова маститого священника, которые тебе и твоим детям следует запомнить: «Много бурь разражается в жизни над здоровьем человека. Счастье тому, кто с помощью закаливания укрепил корни здоровья и пустил их глубоко в самые недра организма».
В начале этой главы я упомянул о свежем воздухе, как о первейшем и наилучшем средстве закаливания. К нему я присоединил бы и движение на воздухе; это будет вполне естественное дополнение, составляющее одно из требований гигиены закаливания. Беганье, прыганье, кувырканье, танцы и пр., а зимой катанье на коньках — все это прекрасные средства закаливания. Благодаря усиленному притоку кислорода и энергичному испарению с поверхности кожи, происходящему во время движения, усиливается в теле процесс сгорания, обмен веществ, и в результате получается (как я уже разъяснил в главе «Закаливание и изнеженность») благоприятное изменение относительных количеств трех главнейших составных частей нашего тела: воды, белков и жиров. Организм детей становится богаче белками, и, следовательно, беднее жирами и водой.

Если дети еще слишком малы, чтобы дозволять им самостоятельно делать движения на открытом воздухе, то в зимнее время необходимо соблюдать следующие правила. Грудных детей совершенно не выносить на мороз, разве только закутав с головой в теплый шерстяной платок, чтобы перед ртом и носом ребенка образовался род преддверия и чтобы воздух таким образом вдыхался уже предварительно согретым. Наружное отверстие этого преддверия, образованного платком, надо закрыть легким, легко проницаемым шерстяным платком, в целях беспрепятственного доступа воздуха.

Двух и трехлетних детей можно выпускать на воздух при морозе в 3—4 градуса, но лишь на короткое время. При такой температуре они не должны удаляться слишком далеко от дома. При температуре около 8—9

градусов ниже нуля совершенно не следует выпускать детей моложе пяти лет. С шестого и седьмого года способность противостоять влиянию холода начинает увеличиваться, и в 12 лет дети столь же хорошо переносят низкую температуру, как и взрослые, разумеется, если они тепло одеты и вообще здоровы.

В деле закаливания детей весьма важную роль играет питание. Тело ребенка должно в изобилии получать белковые вещества. В главе «Что мы должны есть?» я так подробно говорил о питании, что не считаю нужным опять повторять сказанное. Повторю только одно, а именно, что пища для детей должна быть простой, но здоровой. Хлеб Грэгэма или хлеб с отрубями и плоды должны занимать первое место в детском столе. Не следует только думать, что большие количества пищи, содержащей белки или, лучше сказать, пища, содержащая много азота, будучи введена в организм, в состоянии обогатить его белками и таким образом способствовать закалению. Физиологические процессы, совершающиеся при пищеварении, убеждают нас в сильной ошибочности этого воззрения, мало того — в крайней его нежелательности, так как введение в организм чрезмерного количества белковой пищи причинило уже немало бед здоровью.

Естественная пища, состоящая из белковых веществ, жиров и углеводов в правильном соотношении, в сочетании с внешними закаляющими средствами, единственно лишь в состоянии привести к надлежащему взаимоотношению белков, жиров и воды в организме и таким образом оказывать на последний закаляющее действие.

Профессор доктор Брюкке пишет: «Есть только один пункт, на который никогда не должно распространяться закаливание, это — ночной отдых. В обществе сильно в ходу мнение, что надо приучать детей спать только семь часов, что долго спать — дурная привычка». В действительности же следовало бы держаться как раз обратного. Количество сна, потребное для человека, зависит вообще от его сложения, а, в особенности, от его нервной системы. Детям надо давать спать столько, сколько они хотят. Придет время, когда школьные и другие занятия уже сами позаботятся о том, чтобы дети не спали слишком много. Вмешательство требуется лишь тогда, когда дети вечером отказываются идти спать, лежат долго, не засыпая, требуют, чтобы около них кто-нибудь сидел и что-нибудь рассказывал им т. п. Уже с чисто педагогической точки зрения не следует, чтобы дети привыкали лежать в постели, не засыпая. В таких

случаях лучше не давать им спать в течение дня, и тогда дети вскоре приучатся засыпать вечером быстро и крепко».

«Вместе с тем я должен заметить, — продолжает профессор, — что те натуры, которые нуждаются в большом количестве сна, вовсе не принадлежат к так называемым сонливым натурам в обычном смысле этого слова. Наоборот, наблюдение показывает, что обычно большая потребность сна может быть только связана с высшим умственным развитием и с интенсивнейшей мозговой деятельностью».

«В том случае, когда приходится будить детей, — замечает, наконец, профессор Брюкке, — следует делать это с величайшей осторожностью, безразлично, идет ли речь о маленьких или больших детях; детей постарше надо окликнуть ласково, но не громче того, чем следует; маленьких детей, которых вообще по возможности нужно избегать будить, не надо стаскивать с постели, но либо разгулять им сон, не вынимая из последней, либо даже не прибегать и к этому, если то, что с ними нужно сделать, можно произвести в состоянии полусна».

ГЛАВА 18
УХОД ЗА КОЖЕЙ И КУПАНИЕ ЗДОРОВЫХ И БОЛЬНЫХ

Общение с ближними неизбежно побуждает нас соблюдать чистоплотность. Удовлетворяя этому общественному требованию, большинство людей моет по утрам лицо и руки. Но в то время, как летом во время жары многие по нескольку месяцев считают нужным купаться в реке или в море, зимой они всю грязь тела оставляют во всей ее неприкосновенности. В лучшем случае они позволяют такую роскошь, как субботнее полное омовение тела. Ванная комната составляет привилегию «барской квартиры», да и то далеко не всегда. «Приличные люди», в лучшем случае, как было сказано, раз в неделю отправляются в баню чтобы «принять теплую ванну», и думают, что этим они вполне удовлетворяют требованиям чистоплотности. Но случается нередко, что они даже и этого не делают, частью из боязни простуды, частью ради сокращения «ненужных» расходов.

Прежде было иначе. У древних народов ежедневное посещение бани было общепринятым общественным установлением. Бани служили также и местом общения: здесь купались, беседовали, развлекались. Мужчины и женщины ежедневно посещали бани, как теперь мужчины ежедневно отправляются в пивные, а женщины в гости, на чашку кофе. Это продолжалось у римлян и греков, до того времени, когда с постепенным упадком нравов у обоих народов и гигиена пошла по пути к обратному развитию.

«В средние века существовали, правда, так называемые «бани», учреждения скорее врачебного характера, при которых состоял банщик (цирюльник), выполнявший различные лечебные манипуляции, но постепенно сошли со сцены и такие бани, и немцы пользовались печальной славой нечистоплотнейшего народа во всей средней Европе вплоть до последнего времени, когда здравоохранение, как частное, так и общественное в особенности же купание, снова стало приобретать выдающееся значение. Во всех больших городах Германии начали

строить бани, хотя большая часть из них все еще посещается далеко не так усердно, как можно было бы ожидать, судя по количеству населения. Статистика показывает, что в городах со 130 000 жителей в год отпускалось только около 100 000 ванн, т. е., присоединяя сюда 30 000 ванн, принятых на дому (цифра, несомненно, скорее чересчур высокая, чем чересчур низкая), приблизительно ванна на человека.

В то же время появились такие люди, как Приснитц, Шрот, Рауссе, Ган, Рикли, а позднее Кнейп и Куне, которые своим учением о водолечении сумели вновь пробудить сознание пользы ухода за кожей как во время болезни, так и в здоровом состоянии. Можно думать об этих людях, что угодно, но несомненно, то что многих людей, которые до сего времени ограничивали уход за кожей мытьем рук и лица, они вырвали из когтей грязи и заставили распространять обмывания на все тело, иными словами — побудили «ухаживать за кожей».

Как ты знаешь, дорогой читатель, из предшествующих глав, кожа есть не только важный выделительный орган, наряду с легкими, кишками и почками, но также и важный орган дыхания и аппарат, регулирующий собственную теплоту тела. В ней, как в зеркале, отражается наше внутреннее, телесное состояние, так как она находится в теснейшем взаимодействии с отправлениями всех органов нашего тела. Здоровое состояние нашей кожи оказывает влияние на здоровье всего организма, подобно тому, как это имеет место и обратно, т. е. здоровье всего организма отражается и на нашей коже.

Разве бледные, бескровные лица большинства городских обывателей не доказывают убедительно, насколько плохо вообще их здоровье? Не являет ли нам эта вялая кожа горожан, без малейшей краски крови, печальное доказательство того, что люди эти лишены света, воздуха и солнца, лишены движения на открытом воздухе и через это приобрели комнатную хилость? Изможденные, бледные лица пролетариата, обнаруживающие все оттенки серого и желтого цвета, красноречиво и выразительно говорят нам о плохом питании их обладателей и постоянном воздействии на их организм других вредных влияний! Как сказывается влияние дурного школьного воздуха, это мы видим по бледным щекам наших детей, которые принуждены лучшее время золотого детства проводить в школах, в этих истинных «человеческих хлевах», где их обременяют непосильными школьными и домашними работами, вследствие чего они постоянно лишены воздуха, света,

солнца, подходящего питания, движения и покоя, т. е. всего того, что так необходимо для здорового и гармонического развития тела и ума.

Обратимся прежде всего к самой коже, ее строению и отправлениям. Кожа, состоящая из трех слоев, лежащих друг над другом, охватывает все части тела подобно мешку, который должен удерживать все в нем находящееся. Было бы, однако, большой ошибкой считать кожу только наружным покровом, предназначенным для ограждения нашего тела от окружающего воздуха. Читатель уже знает, что на кожу надо смотреть, как на орган, поддерживающий непрерывное общение с внешним миром. Самый наружный и верхний слой кожи, называемый надкожицею или эпидермисом, очень нежен, не содержит ни нервов, ни кровеносных сосудов и состоит из многих тончайших слоев клеточек. Эти последние отделяются от нижеследующего слоя — собственно кожи — и постепенно отмирают, засыхая в ороговевшую массу. Таким образом, надкожица только отчасти может считаться защищающим покровом, поскольку она ограждает собственно кожу и является посредником в проведении света, воздуха, тепла и пр. Нижний или слизистый слой надкожицы, покоящийся на осязательных тельцах и сосочках собственно кожи, обуславливает окраску кожи. В его ядерных клетках заложено красящее вещество, от которого зависит, например, окраска кожи у различных цветных рас.

Самый нижний слой кожи или подкожная (жировая) клетчатка состоит из мягкой рыхлой соединительной ткани, в которой и под которой происходят более или менее значительные отложения жира. Слой этот имеет назначением служить мягкой подстилкой для кожи и сообщать формам тела известную округлость и полноту.

Собственно кожа представляет наиболее важный слой покровов нашего тела, являющийся их основой. Самый верхний ее пласт, так называемый сосочковый слой, как уже было сказано, прикрыт слизистым слоем надкожицы, а самая нижняя ее поверхность находится в соединении с подлежащими частями тела при посредстве соединительной ткани подкожной клетчатки. Собственно кожа состоит из упругой, тесно переплетенной волокнистой ткани, из своего рода соединительнотканных пучков, содержащих многочисленные нервы и сосуды. Кроме того, в этом же слое находится бесчисленное количество потовых и сальных желез, потовых каналов(открывающихся наружу на поверхности надкожицы),

сосудистых сосочков (т.е. бородавкоподобных образований) и волос, корни которых заключены в особые цилиндрические образования.

Нервная система собственно кожи слагается преимущественно из так называемых чувствительных нервов. Кожные нервы эти расположены так тесно друг подле друга и так многочисленны, что их можно было бы принять за одну сплошную ткань. Эта обширная кожная нервная ткань лежит свободно и непосредственно под надкожицей и составляет далеко не незначительную часть нервного вещества всего нашего организма. Нервная ткань собственно кожи (нервная масса кожи) врезывается в слизистый слой надкожицы в виде бесчисленных маленьких осязательных телец или осязательных сосочков. Наибольшее количество этих образований находится на ладонях, ступнях, нижней поверхности пальцев, губах и языке. Вся масса кожной нервной ткани состоит при посредстве главных нервных центров — головного и спинного мозга — в теснейшей, непрерывной связи со всей остальной нервной системой нашего организма, так что раздражения или впечатления, воспринимаемые кожными нервами, должны вызывать одновременно и состояние раздражения остальных нервных сфер. Таким образом, вполне очевидно, до какой степени необычайно важно значение органа кожи для всех жизненых процессов, какой вред для здоровья приносит ослабление или прекращение ее отправлений, а равно неразумное обращение с ней, и какую громадную роль играет соответствующее врачебное воздействие на кожу воды, воздуха, света, тепла, постели и др.

Многочисленные кровеносные сосуды, заключенные в коже, расположены несколько глубже, чем кожные нервы, и настолько тесно друг подле друга, что малейшее поражение, например, укол иголки, уже прободает стенки сосудов, что и сказывается выступаннем капельки крови. Кровеносные сосуды кожи состоят частью из вен, т. е. сосудов, наполненных темной венозной кровью, частью из артерий, т. е. пульсирующих трубок, наполненных светлой кровью, частью, наконец, из волосных сосудов[60], т. е. тончайших, просвечивающих трубочек, составляющих переход от артерий к венам. Стенки волосных сосудов настолько тонки и нежны, что через них может происходить вхождение и выхождение газообразных веществ. Они, таким образом, заведывают непрерывным обменом веществ в нашем теле и питанием всех его органов. Отсюда ясно, что с помощью подходящего и благотворного

[60] Иначе — капиллярных сосудов или капилляров.

воздействия на кожу мы можем возбудить деятельность стенок капилляров так, чтобы усилить и ускорить обмен веществ. Наоборот, недостаточный или совершенно отсутствующий уход за кожей может в значительной мере ослабить деятельность капилляров, что, в свою очередь, в значительной степени отзовется на нарушении или задержке обмена веществ. Волосные сосуды находятся во всех частях нашего тела, но только те из них, которые расположены в легких и в коже, служат целям дыхания.

Об испарении через кожу и о производстве и отдаче кожей тепла так много говорилось в предыдущих главах, что я не буду уже больше касаться этого в настоящей главе, а пока я только добавлю следующее.

«У всякого человека среднего роста поверхность тела составляет около 2 квадратных метров, а, следовательно, и поверхность его кожи равняется 2 квадратным метрам. В среднем слое кожи находится около 15 000 000 маленьких сосочков, в которые входят частью «осязательные сосочки», служащие окончаниями чувствующих нервов, а частью «сосудистые сосочки», служащие для согревания кожи. Далее, под кожей находится около 2 000 000 клубковидных извитых потовых желез, выводные протоки которых прободают кожу. (На спине, щеках, плечах и бедрах находится от 300 до 600 желез на каждые 2 квадратных сантиметра, на лбу, шее, груди, предплечьях, на теле кисти и стопы — 900—1000, на подошве — 2500, на ладони — 2600)».

Влага, вырабатываемая потовыми железами, непрерывно испаряется с поверхности кожи и тем доставляет нам необходимое охлаждение. Если вследствие ускоренного обращения крови произойдет усиленное разогревание нашего тела, то у выводных отверстий каналов или пор потовых желез, лежащих глубоко в собственно коже, появляются мельчайшие капельки (пот), постепенно сливающиеся друг с другом. Как известно, поверхность кожи при потении бывает тепловлажной, а беспрепятственное испарение пота ведет к охлаждению поверхности кожи.

В особых железах собственно кожи вырабатывается так называемое кожное сало, выделяющееся через особые канальцы, открывающиеся на поверхности кожи. Эти сальные железы находятся, главным образом, на частях нашего тела, покрытых волосами, и выводные протоки или

канальцы их часто направляются к волосовым мешочкам[61], так что сальные железы и волосы имеют тогда одно общее выводное отверстие в надкожице. Отверстия протоков сальных желез можно очень явственно различить при сокращении кожи под влиянием холода или испуга. Тогда концы каналов, наполненные салом, представляются в виде маленьких узелочков — явление, известное под именем «гусиной кожи».

Если выводные протоки потовых или сальных желез, т. е. поры, засоряются грязью, то испарение задерживается, а при продолжительном закупоривании поры под конец теряют свое главное свойство — эластичность, так как они остаются недеятельными. При дальнейшей задержке отправлений пор они перестают закрываться при действии холода и открываться и расширяться под влиянием тепла, вследствие чего газообразные отделения кожи не выводятся уже наружу. Из двух предыдущих глав, посвященных одежде и постели, мы уже видели, какой вред для здоровья может причинить задержание и обратное поступление в организмы кожных отделений.

Таким образом, ежедневное омовение всей поверхности вашего тела производится не только ради чистоплотности, но и для того, чтобы поры потовых и сальных желез оставались открытыми.

Выводные протоки кожных желез засоряются не только грязью и пылью, но самими продуктами отделения — потом и салом. Такое накопление продуктов отделения и вызванное ими закупоривание пор, обуславливающее прекращение отправлений кожи, может вести не только к опасным внутренним заболеваниям, но и к самостоятельным заболеваниям кожи. Сыпи, угри, прыщи, просянка, лишаи и т. п. обыкновенно возникают таким образом, если только они не вызваны другими причинами, например, нерациональным выбором пищи и т. п. Однако, обе эти причины, т. е. недостаток ухода за кожей и неподходящее питание, могут действовать и одновременно, содействуя развитию болезней.

Чистоплотный человек в большей или меньшей степени Закален; нечистоплотный человек в большей или меньшей степени изнежен.

---

[61] Волосовые сумки или волосовые мешочки представляют собою Цилиндрические мешочки, плотно обхватывающие корни волос. Они проникают глубоко в собственную кожу, а иногда даже в подкожную или Жировую клетчатку. Со дна волосовой сумки из волосового зачатка развивается и растет собственно самый волос.

У чистоплотного человека испарение кожи совершается энергично, точно также и остальные отделительные органы функционируют правильно, обмен веществ происходит быстро и энергично, кровообращение не испытывает препятствий, кровь и соки чисты, мышцы плотны и крепки, кожа розовая, блестящая; такой человек бодр, жизнерадостен и энергичен.

Нечистоплотный человек, наоборот, вял, бледен, одутловат; среди элементов, составляющих живое вещество тела (белки, жиры и вода), преобладают жиры и вода, отлагающиеся в подкожной клетчатке. Движения такого человека вялы и безжизненны; подавленное испарение кожи влечет за собой недеятельность органов пищеварения и чувство постоянного общего познабливания. Для устранения последнего он надевает одну рубашку на другую, закутывается зимой так, что виднеется только кончик носа; он остерегается всякого сквознячка, но все эти меры не дают ему желаемого хорошего самочувствия. И это вполне понятно, так как затрудненный обмен веществ, недостаточное наполнение кровью кожных сосудов, закрытие и недеятельность пор отнимают всякую возможность чувствовать себя мало-мальски сносно, как в телесном, так и в душевном отношении.

Дорогой читатель, ты, пожалуй, возразишь мне, что сельские обыватели и народы, живущие под открытым небом, как-то: цыгане, индейцы, дикари и др., нисколько не заботятся об уходе за кожей, а между тем пользуются наилучшим здоровьем.

Да, это так, но у людей, по целым дням остающихся под открытым небом, дышащих свежим, чистым, богатым озоном и кислородом воздухом и делающих много движений, легкие и органы пищеварения работают обыкновенно самым правильным и совершенным образом. При таких условиях обмен веществ у них, по крайней мере, в отношении дыхания и пищеварения, не оставляет желать лучшего. Селянин редко имеет основание жаловаться на свое пищеварение. К тому же он дышит чистейшим воздухом, а не испорченным, какой выпадает на долю горожанина и он мог бы постоянно дышать и еще лучшим воздухом, если бы не имел глупости помещать навозные кучи — эту «гордость» земледельца, вблизи жилища, по возможности «визави» жилой комнаты (см. главу «Воздух»); вместе с тем он чувствовал бы себя .еще несравненно лучше, если бы заботился о рациональном проветривании

своего жилища, как днем, так и ночью (см. главу «Как мы должны жить?»).

Выше я упомянул о цыганах, этом кочевом племени, а равно об индейцах и вообще дикарях, незнакомых с уходом за кожей в том смысле, как мы его понимаем. Я подчеркиваю умышленно слова:«в том смысле, как мы его понимали», т. е. делая обмывания и принимая ванны, так как по своему цыгане ухаживают за своей кожей, смазывая ее жиром. Жир представляет собою фактор, благоприятствующий деятельности кожи. Благодаря втиранию его, кожа становится мягкой и эластичной и выносит без вреда усиленное переполнение кровью кожных сосудов — обстоятельство, с которым считались еще древние римляне, греки й евреи, и которого не забывают и теперь обитатели Востока. У культурных народов древности, в высокой степени развивших дело купания, тело, «вместилище души», как называют его жители Востока на своем образном, цветистом языке, смазывалось после бани ароматическими мазями и жирами. Весьма распространенное мнение, будто втирание жира закупоривает кожные поры, совершенно неосновательно и блестящим образом опровергается обычаем древних народов и современных цыган. Ведь если бы это мнение было верно, то пришлось бы допустить, что природа заблуждалась самым жестоким образом, снабдив кожу сальными железами. Как бочку, в которой открылась течь, нельзя замазать, например, прованским маслом, так и втиранием жиров нельзя закупорить выводных протоков потовых и сальных желез, т. е. кожных пор.

Итак, повторяю, цыгане ухаживают за своей кожей, только иначе, чем мы, хотя этим одним я еще не желаю выставлять их образцом чистоплотности. Пищеварение и дыхание у них, наверное, также в полном порядке, поддерживая основательный обмен веществ. Я с уверенностью заключаю об этом, основываясь на наблюдениях над живой игрой физиономии и над эластичными, сильными, энергичными движениями этих людей; все мною виденное свидетельствует о чем угодно, только не об ипохондрии и о страданиях, возникающих на почве расстройства пищеварения. Правда, автор ни разу не спрашивал лоснящихся, черноволосых субъектов о том, не повредило ли их «нежному здоровью» недостаточное применение ванн. До сих пор этот бродячий народ умел с пользой для своего здоровья ограждать себя от «благодеяний культуры», выражающихся сидением в закрытых помещениях и другими вредными влияниями.

Дикари по отношению к естественной гигиене также являются «лучшими людьми», чем мы. Они дышат, как и все народы, живущие под открытым небом, воздухом чистым, а не пыльным, загрязняющим не только легкие, но и кожу. Дети пустыни (автор говорит в данном случае лишь на основании личного наблюдения, на основании того, чему он сам был свидетелем в тропическом и субтропическом климате среди индейцев гран-чако в Аргентине) предоставляют свои полуобнаженные тела в полное расположение солнца и воздуха, не смущаясь никакою погодою, и только в самое знойное время дня, именно от 10 до 4 часов пополудни, индеец тропической Америки и более культурный креол проводят под тенистым кровом своих ранчо, преддверие которых открывает воздуху с трех сторон беспрепятственный доступ. Вследствие необычайно чистого воздуха, не загрязняющего ни легких, ни кожи, последняя, при малейшем почти адамовом костюме, поставлена в такие превосходные условия, что непрерывная воздушно-световая ванна делает излишним омовение тела водой. Потому-то туземец инстинктивно, я бы сказал — боязливо, избегает наружного применения воды. Он преодолевает врожденную боязнь воды только тогда, когда приходится переправляться через реки, когда, за невозможностью переехать верхом, он бывает вынужден перейти вброд или вплавь. Следовательно, индейцы (в том смысле, как говорит Рикли) являются настоящими свето-воздушными существами.

Автор, во время пребывания своего под тропиками, особенно в Парагвае, купался очень часто и, главным образом, для того, чтобы ввиду господствующей там страшной жары отнять от своего тела часть тепла. Набрасывая теперь здесь в комнате эти строки, он с наслаждением вспоминает о чистейшем воздухе, который он вдыхал тогда днем и ночью, что, разумеется, влияло удивительно благотворно как на его телесное, так и психическое состояние.

Горожанин, «вынужденный» на улице, в комнате и в рабочих помещениях дышать городским воздухом, в большей или меньшей степени зараженным заразными началами и всякими грибками и, к тому же, по многим причинам «не ладящий» со своим пищеварением, должен ухаживать за своей кожей, чтобы сгладить вредные для здоровья влияния, угрожающие ему со всех сторон. До известной степени при доброй воле он может выполнить это требование; говорим «до известной степени», потому что добыть себе чистый, здоровый воздух и подходящую пищу не всегда в его власти. При современных

противоестественных условиях жизни, вызванной скученностью городского населения, горожанин, даже вполне сознавая вред действующих на него влияний, бессилен бороться с ними и принужден им подчиниться. Но зато хорошую, чистую воду он может добывать теперь везде в достаточном количестве и потому обязан ухаживать за своей кожей.

Применяя с известными предосторожностями холодную или прохладную воду в виде ванн, купаний или обмываний, мы притупляем так называемые холодные рефлексы, иными словами — постоянным приучением нашей кожи к холоду, с помощью холодной воды, мы ослабляем влияние на нашу кожу изменений температуры (например, внезапного перехода от тепла к холоду). В то же время мы получаем возможность возбуждать к усиленной деятельности кожные поры, — нервы и капиллярные сосуды, содействовать испарению с поверхности кожи и наполнению кровью ее сосудов и, следовательно, делать себя устойчивыми против вредных внешних влияний, короче говоря, закалять себя.

Опыт учит нас тому, что раз начатое закаливание водой необходимо применять постоянно, если не желают, чтобы оно утратило свое полезное действие. Как скоро мы прекратим применение приемов закаливания, кожа опять придет в прежнее изнеженное состояние.

Следовательно, уход за кожей и купание в то время, когда человек еще здоров, — лучшее средство для предотвращения массы болезней.

«Первое, что всякий человек, дорожащий своей кожей со всем тем, что находится в ней, и под ней, должен сделать утром, чтобы пользоваться здоровьем и быть приятным и себе, и другим, это — омовение всей поверхности кожи, притом холодной, возможно свежей водой. Всегда следует предпочитать холодную воду теплой, потому что она не только омывает тело, но еще своей температурой раздражает кожные нервы, а следовательно, оживляет и укрепляет не только эти последние, но и всю нервную систему. Общее приятное самочувствие является неизменною наградою за основательное холодное обмывание, которое не только оживляет, но и согревает человека» (Мунде).

Взрослые[62] могут делать холодные обмывания всего тела как летом, так и зимой, но в последнем случае их необходимо предпринимать только в такой комнате, где температура воздуха не ниже средней температуры наружного воздуха в летнее время. Таким образом, зимой надо хорошо топить комнату; в ней должна быть температура не ниже 20°С, иначе можно схватить простуду. Лучше всего делать полные обмывания по утрам, прямо с постели. При этом нечего опасаться легкой утренней испарины, так как вызвана она не работой и движением, а пребыванием в постели, и потому не сопровождается усиленной деятельностью легких и сердца; необходимо только позаботиться, чтобы комната была тепла (20°С) и все нужное для обмывания было уже на месте.

Сосуд с водой (большой таз), толстое полотенце[63] (приблизительно в 1/2 метра ширины и в 3/4 метра длины), одно или два мохнатых полотенца для вытирания, шерстяное одеяло или коврик, на котором стоят во время обмывания, и пара войлочных туфель, вот все, что нужно для описываемой процедуры.

Кто не привык к холодным обмываниям, должен начинать с 18° R и, постепенно понижая температуру, приучать себя к холодной воде естественной температуры; зимой вода не должна быть холоднее 8—10° R.

По причине разнообразия человеческих натур, температуру применяемой воды можно назначать лишь приблизительно. Можно принять лишь следующее правило: если держание руки в холодной воде вызывает болезненное ощущение, то такая вода безусловно слишком холодна для обмывания. Таким образом всякий в собственной руке имеет своего рода термометр.

Обмывание тела должно продолжаться недолго — не более 2—3 минут. Встав с постели, надо надеть войлочные туфли, скинуть ночную сорочку и затем стать на шерстяное одеяло или коврик, лежащий возле таза с водой. После того следует взять полотенце, намочить его в воде, слегка отжать и вымыть прежде всего лицо, затылок и шею, а за сим плечи, руки, грудь и живот. Вслед за этим, перекинув полотенце через плечи и захватив концы обеими руками, растирают спину, делая движения сверху вниз. Далее, пройдя через оба плеча, опять захватывают полотенце

---

[62] О холодных обмываниях детей см. в главе “Как мы должны закаливать наших детей?”

[63] Толстое полотенце для производства обмывания следует предпочитать большой губке. Таким полотенцем легче везде производить растирания и сразу смочить больший участок кожи. Кроме того, оно удобнее для спины и, наконец, не так мочит пол, как губка.

обеими руками и растирают тем же способом поясницу. Разумеется, во время этой процедуры необходимо несколько раз смачивать полотенце, руководствуясь для этого каждый раз согреванием полотенца. Окончив это обмывание, быстро вытирают голову, шею и верхнюю часть туловища[64], надевают дневную рубашку и начинают обмывание ягодиц и половых частей, приподнимая одной рукой рубашку. Под конец переходить к бедрам, голеням и стопам. Каждую ногу надо мыть отдельно и немедленно вытирать. На ногах надо особенно тщательно вытирать места между пальцами, чтобы не образовались опрелости. После этого следует быстро одеться и походить несколько минут по комнате или пройтись на открытом воздухе.

Я нарочно описал подробно всю процедуру обмывания, вследствие того, что в моей практике мне много раз приходилось слышать жалобы на простуду, полученную при холодных обмываниях. Кто будет делать обмывание, точно соблюдая сделанные здесь указания, тот может быть уверен, что никогда не простудится от обмываний, а, наоборот, укрепит и закалит свою кожу и, благодаря этому, предотвратит многие болезни, возникающие вследствие недостаточного ухода за кожей. Надо помнить, что лучшее средство предотвратить простуду состоит в том, чтобы ежедневно «остужать» себя!

Такое обмывание всего тела можно делать везде, даже во время путешествия. Надо ли мочить покрытую волосами часть головы, это зависит от длины волос; во всяком случае, после мытья головы ее следует вытирать досуха. Если в летнее время нет возможности купаться под открытым небом, то без вреда для здоровья можно повторять обмывание и перед отходом ко сну; приемы обмывания будут те же, что и утром. Даже при усталости и особенно, если днем в жару пришлось сильно потеть, привыкшие уже неохотно отказываются от обмывания, так как оно необычайно освежает и оживляет. Под влиянием ежедневных обтираний не только кожа становится нежнее, свежее, розовее и жизненнее, но и кожные испарения утрачивают свой запах.

Теперь я должен еще рассказать тебе о купании здоровых людей и об уходе за кожей во время болезней.

---

[64] «Невытирание» после применения воды по системе пастора Кнейпа есть также исцеляющий фактор. Здесь я не могу подробно говорить об этом, так как это завело бы меня слишком далеко.

Относительно значения купания существуют различные воззрения. Одни полагают и пытаются доказать, что люди, много и часто купающиеся, не крепче и не здоровее мало или вовсе не купающихся. Другие проводят ту мысль, что при наличности здоровья или для достижения его и предупреждения болезней действуют еще другие важные факторы, так что купанию нельзя в этом отношении приписывать совершенно исключительное значение.

Как я уже говорил выше, такие воззрения могут быть справедливы по отношению к народам, проводящим свою жизнь под отрытым небом, ибо человек, живущий при первобытных условиях, представляет собою не водяное, а воздушное существо. Но число таких детей природы, как равно и тех, которые своим образом жизни хотя отчасти подходят к ним, весьма невелико на всем земном шаре. Большинство обитателей земли состоит из культурных людей, которые отнюдь не обнаруживают склонности превратиться в первобытных людей. Цель, к которой они должны стремиться в отношении гигиены, может и должна заключаться единственно в том, чтобы быть и оставаться здоровыми культурными людьми. У людей, не остающихся постоянно под открытым небом и не питающихся только естественной пищей, тело и, в частности, кожа неизбежно подвергаются загрязнению, благодаря всевозможным вредным влияниям: грязи, пыли, собственным испарениям и т. п. Поэтому кожа, как важный орган дыхания и выделения, нуждается в особом уходе и внимании, тем более, что, как я уже говорил, нередко, несмотря на все желание, не удается иметь в своем распоряжении здоровой пищи для легких и желудка. А этому важному требованию гигиены можно удовлетворить преимущественно надлежащим воздействием воды (обмывания, ванны, купания и пр.) на кожу[65], и только закаливанием, приспособленным к нашим силам и нашему сложению, мы можем парализовать вредное влияние современных противоестественных условий на наше физическое и психическое состояние.

Летом мы встречаем особенно благоприятные условия для ухода за кожей, так как можем купаться в реках, прудах и в море. При купании под открытым небом надо соблюдать следующие двенадцать правил:
1. Начинать купаться при температуре воды в 20°С. 2. Идти в купальню тихим шагом. 3. Купаться после сытной еды не раньше, чем пройдет, по

[65] Разумеется, пользование «реформированной одеждой» и «реформированной постелью» также составляет своего рода уход за кожей.

крайней мере, три часа; не купаться, однако, и совершенно натощак. 4. Выждать одетым 5 минут. 5. Быстро раздеться и прыгнуть в воду. 6. Если тело разгорячено и пульс учащен, переждать покойно 10—15 минут; пока уже можно будет войти в воду, не опасаясь вредных последствий. 7. Купаться вообще только 10—15 минут; слабые и нервные не должны оставаться в воде более 5 минут. 8. Во время купания делать возможно больше движений, растирать грудь и часто охлаждать голову, во избежание наступления головной боли. 9. После купания прежде всего вытереть ноги и руки, а потом уже живот, грудь и голову. 10. После купания делать усиленные движения, пока тело не согреется. 11. Если ты здоров, купайся, не задумываясь, даже при температуре воды в 16—17°С. 12. Детям старше 6 лет можно разрешать купаться под открытым небом в воде, несколько часов нагревавшейся солнечными лучами и достигшей уже температуры около 20°С.

В зимнее время при ежедневных холодных обмываниях следует раз в неделю принимать теплую ванну в 32,5°С для того, чтобы хорошенько вымыть кожу мылом. Однако, после такой ванны сейчас же надо сделать прохладное полное обмывание в 22—25°С, так как теплая ванна всегда оказывает на кожу расслабляющее действие и делает человека более восприимчивым к простуде. Профессор доктор Реклам пишет о ваннах и купаниях следующее:

«В зимнее время следует брать ванны, но надо быть весьма осторожным в вопросе о температуре воды. Теплая ванна успокаивает и расслабляет, благодаря временному уменьшению потери тепла; такие ванны пригодны для стариков, «слабых, утомленных путешествием, новорожденных и грудных детей. Взрослый человек для хорошего самочувствия нуждается в потере тепла, которое возбуждает его тело к образованию нового тепла, вызывает усиленный обмен веществ и таким образом укрепляет здоровье. Ванна теплее 35°С может быть опасной даже для здорового человека. Тепловая ванна в 32—34°С успокаивает, на некоторых людей действует усыпляющим образом. Прохладная ванна в 30°С увеличивает уже в два раза образование в теле теплоты, ванна в 19—20°С — в 4 раза. Таким образом, далеко не безразлично, какой температуры будет ванна, и уже вследствие одного этого не следует оставаться в ванне или купаться под открытым небом более 10—15 минут. Здоровые, сильные люди, привыкшие к купанию, могут оставаться в реке и более 15 минут, особенно если они плавают и этим движением усиливают обращение крови. При купании в широких реках, озерах или в море надо быть особенно осторожным. Неоднократно случалось, что

пребывание в холодной воде настолько охлаждало даже молодых и сильных людей, что они теряли силы, необходимые для плаванья, теряли сознание и погибали».

Для лиц, по роду занятий вдыхающих много пыли или исполняющих работу, при которой они сильно загрязняются, еще более необходимы ежедневные обмывания, а еженедельное посещение бани составляет насущную потребность.

Общественное здравоохранение пошло навстречу этому требованию частной гигиены, устроив во многих больших городах народные бани с весьма низкой входной платой. Так, например, в Лейпциге уже за 10 пфеннигов можно получить душевую ванну, которую купающийся может собственноручно установить на любую температуру. Таким образом, он может сначала пустить теплый душ и под ним хорошенько обмыть себя мылом, затем сменить теплый душ прохладным или тепловатым и закончить процедуру омовения непродолжительным холодным дождем. Продолжительности пребывания под такими душами, имеющимися как в мужских, так и в женских отделениях, ограничена известным, но вполне достаточным временем, чтобы можно было основательно вымыться. Таким образом, за 10 пфеннигов рабочий может доставить себе хорошую очищающую ванну. Другое дело, пользуется ли он широко такой баней? Не предпочитает ли он по-прежнему наружному применению воды внутреннее употребление иного рода воды — пива? Во всяком случае, мы видим, что тому, кто серьезно заботится о сохранении своего здоровья, предоставляются средства, необходимые для этого. Ведь десятипфенниговая плата за баню настолько низка, что не стеснит и беднейшего человека, и несоразмерно мала с тем, что за нее дают, и с той пользой для здоровья, которую она приносит. Такая баня, действительно, укрепляет тело, очищая кожу и открывая кожные поры; это уже не то обманчивое подкрепление, которое приносит одуряющая и возбуждающая водка.

В наше время заслуживала бы признания в гораздо большей степени, чем это имеет место, важность народного здравия, как одного из главнейших факторов в государственной жизни, на котором как раз и зиждется процветание нации, и такое признание должно было привести к возможно большему числу практических применений. Правда, современное общество заслуживает всякой признательности за то многое, что оно делает для облегчения бедствия, приносимого

телесными и душевными болезнями, но к сожалению, оно делает очень мало, чтобы предупредить таковые и поднять народное здравие. К числу многих мер, могущих содействовать этому, относится купание, по возможности, ежедневное, а как раз в этом отношении в Германии дело обстоит чрезвычайно плохо. Сколько у нас есть рабочих и крестьян, которые, после детских купаний, во всю свою жизнь не знали, что такое значит полное омовение тела. Сколько человек искренно убеждены в том, что они вполне удовлетворяют требованиям гигиены, если раза два в год погрузят свое тело в воду! А между тем, какие необычайно благотворные последствия получились бы для народного здравия, если бы привычка к ежедневному омовению тела стала у нас народным обычаем!

Такой обычай содействовал бы оздоровлению нашего народа не только в физическом, но и в умственном, и нравственном отношении. Что для телесного здравия ежедневное полное омовение и освежение всей поверхности кожи имеет величайшее значение, составляет уже факт общепризнанный. Но, к сожалению, друзья человечества не прониклись еще достаточно сознанием того, что привычка к холодным омовениям способна устранить также и вялость и недостаток энергии ума, к которым часто приводит наше время неестественного напряжения сил и всякого рода возбуждений, и, вновь освежая ум, делать его способным к новой продуктивной работе. А ведь это несомненный факт! Испытайте-ка это на себе, вы, ищущие отдыха от работы в пивных и кофейнях и проводящие там вечерние часы за игрой в карты или в пустословии; испытайте это на себе и вы, думающие маленькой прогулкой укрепить свои напряженные нервы! Идите в реку, в озеро, в море каждый день, как только допускает погода, и вы скоро ощутите свежесть, бодрость и прилив сил!

Что касается, наконец, третьего пункта — влияние привычки к холодным омовениям в нравственном отношении, то на это обращают менее всего внимания уже потому, что такое влияние не может обнаружиться непосредственно, в осязательной форме. Вспомните только, что большая часть проступков и преступлений против нравственности, грозящих привести к вырождению современное человечество, зарождается благодаря возбужденному состоянию плоти, выражаясь библейским языком. Именно по отношению к большинству таких проступков справедливо выражение: дух бодр, плоть же немощна. Большинство моралистов, проповедников и педагогов стремится к тому, чтобы настолько укрепить дух, чтобы он мог побороть плоть. Конечно,

стремление это необходимо продолжать, но не будет ли также весьма важно попытаться излечить плоть от ее болезненных страстей и тем облегчить духу победу над ней? А для этой цели всего полезнее в период развития человека возможно большее движение на открытом воздухе и по возможности ежедневное холодное купание. Жаркое лето само побуждает человека искать освежения в охлаждающих ваннах. Следуйте же этому влечению, как мужчины, так и женщины! А вы, родители и воспитатели, заботьтесь о том, чтобы хотя бы в летнее время вверенные вам дети купались ежедневно. Благотворные результаты не замедлят сказаться. С другой стороны, городские и сельские власти должны прилагать все старания к тому, чтобы доставлять жителям возможность бесплатно пользоваться купанием. Деньги, затраченные на это из общественного кошелька, будут израсходованы действительно с пользой. Правда, они не дадут процентов в виде звонкой монеты, но зато они принесут много благодеяния, улучшив народное здравие, а со временем получится действительная экономия от уменьшения расходов на больницы, на призрение душевных больных, а может быть, и на содержание тюрем. Достигнет ли наша Германия той степени развития, чтобы в ней, как это было во многих местах до тридцатилетней войны, во всех общинах в распоряжение народа предоставлены были теплые бани и в холодное время года для ежедневного пользования, это неизвестно. Будем надеяться, что это случится, хотя бы в отдаленном будущем. Однако, одно можно было бы осуществить и теперь, а именно, чтобы хотя бы летом везде можно было бы пользоваться бесплатными купаниями под открытым небом. На это в большинстве случаев не потребуется больших средств, а необходимое должно найтись, раз дело идет о народном здравии.

Выдающийся врач и гигиенист санитарный советник доктор П.Нимейер в упомянутой уже раньше брошюре «Воскресный отдых с точки зрения учения о здоровье» превосходно характеризует значение еженедельной бани для рабочих и мастеровых. Со своим обычным мастерством, в форме поучительной беседы, доктор Нимейер излагает господствующие воззрения народа на купание. Все сказанное им прямо выхвачено из жизни и так верно, что в интересах читателей я позволю себе привести здесь выдержки из статьи Нимейера. Он, между прочим, пишет:

«... Но ведь если подумать, что даже гипсовая фигура, постояв недолго в жилой комнате, теряет свой красивый вид, то можно себе составить понятие о том разрушительном влиянии, которому подвергается кожа

рабочего в мастерских. Еще лучшее представление получается, если попробовать ударить по одежде фабричного рабочего: подымется целое облако пыли; а какой запах распространяет иногда такая будничная одежда рабочего! Пыль, чад и копоть соединяются для закупоривания почти 2 миллионов пор, препятствуя таким образом испарению и раздражая кожные нервы. Кожные болезни, затяжные нарывы, нагноения в клетчатке и пр. г составляют обычное явление среди этих людей. Внутренние органы также страдают от задержки кожных испарений, которые в общей сложности составляют в сутки 500—800 граммов (не считая испарения через легкие). Это и имели в виду старинные врачи, объясняя причину многих болезней «подавленным состоянием испарения кожи» и «внедрением внутрь чесотки» или говоря более современным языком, «прекращением нормальных отправлений кожи». Дело, однако, ,не в одной пыли, и уже простое прекращение правильно совершаемых обмываний приносит немало вреда. Даже при ежедневном умывании лица в грязной воде непременно каждый раз обнаруживается присутствие остатков шелушащейся кожи, волосков, соли и грязи органического происхождения. Редко сменяемое белье содержит на 100 фунтов собственного веса 4—5 фунтов грязи. Мифом о рубашке, надевание которой вело к хилости и дряхлости, древние греки, по-видимому, желали представить вредное влияние такого белья. На трубочистах можно прекрасно видеть, что может сделать основательный уход за кожей. Чем более пачкаются в грязи представители этого цеха в течение недели, тем большую они чувствуют потребность в тщательном субботнем омовении, причем грубая грязь при мытье служит своего рода щеткой, содействующей открыванию пор. И действительно, я не знаю других рабочих, которые в свободное время представляли бы в отношении внешности более резкую противоположность с тем невероятно грязным видом, в каком они бывают во время работы. Особенно замечательны лица трубочистов — свежие, белые и румяные, а что такое кожные болезни, они можно сказать, и не знают вовсе. Как же обстоит дело у других рабочих? Слесарь, рабочий на машиностроительном заводе, рабочий на цикорийных и табачных фабриках и т.п. считают, что они делают уже более, чем следует, если отмоют грязь с открытых частей тела. Служащие в конторах и т. п. также чересчур страдают водобоязнью, чтобы познакомиться поближе с влажной стихией, и все более отвыкают от мыла и губки. Я знаю мастеров-ремесленников, которые формально хвастались тем; что после свадьбы ни разу еще не были в бане. А в то время, когда я пишу эти строки, льет проливной дождь, я подхожу к окну и вижу стаю голубей,

которые, в своем врожденном стремлении к чистоте, стараются попасть под потоки дождя и приподнимают даже крылышки, чтобы их хорошенько промочило. Но ведь я не задался целью писать специально о мытье и купании вообще; этот вопрос интересует меня только в связи с воскресным отдыхом, и потому я говорю: дайте работающему человеку возможность вполне воспользоваться свободой в воскресный день, и он сам начнет в субботу купаться, мыться, чесаться и таким образом сделает первый шаг в деле достижения полного отдыха. Сон после бани есть истинная услуга: так и чувствуется энергичная работа открытых пор, а наутро возрожденная кожа соперничает с легкими и мышцами в деле очистки организма и удаления продуктов распадения, скопившихся за неделю».

Так говорит доктор Нимейер. Надеюсь, что слова этого замечательного, к сожалению, слишком рано скончавшегося «народного врача» произведут на тебя такое впечатление, что ты вооружишься твердым решением больше ухаживать за своей кожей, чем это имело место до сего времени. Чистоплотность предотвращает болезнь! Знаменитый врач нашей школы Луи Куне говорит: «Излечивает только чистоплотность!» И действительно, только чистая кожа может быть здоровой и только содержанием в чистоте органа, столь важного для всех жизненных процессов, мы можем охранять здоровье всех прочих органов нашего тела.

Иначе обстоит дело с уходом за кожей во время болезни. Правда, и в этом случае мы стараемся воздействовать водою на кожу для устранения болезненного состояния и восстановления здоровья, но применение воды с врачебными целями, в зависимости от рода болезни весьма разнообразно, как по форме, так и по температуре, и существенно разнится от приемов, практикуемых в здоровом состоянии. Надо ведь иметь в виду, что заболевание, быть может, произошло вследствие недостаточного применения воды в здоровом состоянии, а в таком случае очень легко можно причинить вред, применяя приемы, годные для здорового человека. Не только отвыкшая от воды кожа может испытать серьезный вред, благодаря несоответствующим приемам, но это может повлечь к тяжелым последствиям и для всего организма, подчиняющегося влиянию кожи, и для всех его органов, находящихся с последней в теснейшем взаимодействии. Таким образом, вместо выздоровления можно получить только усиление болезни. Для лечения водой существуют сотни правил и законов. Применения воды весьма разнообразны и видоизменяются в зависимости от рода заболевания, силы его, продолжительности, далее пола и сложения больного и т. п.

Таким образом, всякий шаблонный способ лечения с помощью воды сопряжен с серьезной опасностью для пациента, так как один человек непохож на другого, и одна и та же болезнь может проявляться различным образом, а следовательно, и требовать различных приемов лечения. Ввиду этого, при желании, действительно, с успехом лечить больных водой необходимо обладать способностью индивидуализировать, т. е. уметь различать особенности данного организма, и соответственно им направлять самое лечение. Итак, лечение не есть наука с твердо установленными, неизменяемыми правилами. Это — искусство, основанное на опыте, практике, наблюдении и размышлении и не знающее никаких готовых трафаретов, по которым можно было бы лечить и исцелять больных.

Прежде чем предпринять лечение водой, надо основательно рассмотреть и принять во внимание состояние сил больного, его жизненную силу, представителями которой являются носители жизни — нервы, далее состояние отдельных органов больного тела, пищеварения, сон и т. д. и лишь после такого всестороннего рассмотрения можно приступить к выбору и применению известных процедур водолечения.

Дорогой читатель, главная цель этой книги и состоит в том, чтобы указать тебе правильный путь к решению таких вопросов. Прежде всего ищи знакомства с основами водолечения, и ты скоро пожнешь плоды небольших усилий, когда сумеешь быть своим собственным и наилучшим врачом. Впрочем, об этом подробнее говорится в следующей главе.

ГЛАВА 19
КРАТКИЕ УКАЗАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕКОТОРЫХ ФОРМ ПРИМЕНЕНИЯ ВОДЫ И УПОТРЕБЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАНН

«Только те условия, которые могут сохранить человека здоровым, могут и восстановить его здоровье при возникновении болезни». Это основной принцип жизни и лечения, согласованных с законами природы. В предыдущей главе я уже с достаточной подробностью разъяснил тебе, дорогой читатель, важность кожи, как органа дыхания и выделения, для всего обмена веществ, для всех жизненных процессов. Точно также из моего изложения, как это ты и сам поймешь, ясно, что, когда кожа становится недеятельной вследствие задержки испарения, вызванной засорением и загрязнением пор, использованные и требующие удаления вещества твоего тела (продукты утомления, распадения и пр.) лишаются возможности выделиться через нее, и вместе с тем кожа утрачивает способность функционировать в качестве органа дыхания, другими словами — поглощать необходимый кислород. Вследствие этого, задержанные продукты выделения отлагаются в твоем организме и остаются в нем более или менее продолжительное время в качестве болезнетворных начал, так как и твои остальные выделительные органы, в силу физиологических законов, равным образом работают уже надлежащим образом, и потому ни в каком случае не в состоянии взять на себя еще отправление обязанностей органа, прекратившего свою деятельность, т. е. кожи. Скопление в твоем теле болезнетворных начал уже делает тебя больным, хотя до сознания твоего такое состояние еще не доходит; ты все еще будешь чувствовать себя «как-будто» хорошо, а между тем, то или иное обстоятельство уже должно было бы обратить твое внимание на то, что кое-что неладно в твоем организме. Чувствовать себя здоровым, не значит еще быть здоровым, и, как видно из эпиграфа к первой части моей книги, на свете больше людей, воображающих себя здоровыми, чем воображающих себя больными.

Картина, однако, резко меняется при появлении вызывающего момента в образе так называемой простуды, перемены температуры, заражения, душевного волнения и т. п.; момент этот обуславливает брожение болезнетворных начал, отложившихся в твоем теле, и под влиянием такого брожения последние устремляются к естественным выходным воротам (кишки, почки, легкие и кожа), чтобы проложить себе дорогу наружу. Тогда только ты и начинаешь чувствовать себя больным; на твое болезненное состояние укажут тебе изменения, происходящие в твоем теле. Болезнетворные начала, идущие, как я уже только что сказал, покинув организм, с силою устремляются к коже вследствие того, что теплота, обусловленная брожением, согласно физиологическим законам, расширяет стенки тела. Но тут-то и начинается беда! Кожа, долго остававшаяся в пренебрежении и, вследствие того, утратившая способность функционировать, теперь, конечно, еще несравненно менее может справиться с возложенными на нее задачами и одолеть массовый прилив болезнетворных начал, от которых организм стремится избавиться. В результате кожа не пропустит через себя этих посторонних веществ, и они устремятся к кишкам, почкам и легким, которые, в свою очередь, бессильны справиться с такой задачей, как быстрое удаление всех этих веществ. Дело доходит до различных опасных застоев и задержек в физиологических отправлениях твоего организма; брожение берет верх, и развиваемая им теплота превращается в лихорадочный жар. Тогда, смотря по роду отложившихся посторонних начал, по путям, пройденным ими во время отложения в организм, по состоянию отдельных органов твоего тела, поражается тот или другой орган, и развивается та или иная тяжелая болезнь.

Что же нам следует предпринять в данном случае, когда ты находишься в состоянии жара, в так называемом остром периоде заболевания? Процесс горения в твоем теле настолько усилился, что грозит разрушить важнейшие органы твоего тела. Мы должны постараться добиться того, чтобы твои выделительные органы, переставшие работать или работающие слишком слабо, вновь начали правильно отправлять свои обязанности. Мало того, мы должны стремиться к тому, чтобы вызвать даже усиленную их деятельность и уменьшить жар внутри твоего тела, но в то же время мы не должны совершенно подавлять лихорадку, памятуя, что она выражает собою стремление организма к самоисцелению.

Твоим легким мы должны доставить свежий, богатый кислородом воздух, а твоим пищеварительным органам — легкую, естественную пищу, а в иных случаях, смотря по показаниям даже временное воздержание от всякой пищи. Далее, следует возбудить деятельность почек, вводя в организм известное количество воды, а лучше всего немедля подвергнуть твою кожу целесообразному водолечению, потому что этим мы не только можем благоприятно повлиять на весь твой организм, но, благодаря большой поверхности твоей кожи, мы получаем возможность наиболее целесообразно умерить болезненно усилившийся процесс горения, регулировать лихорадочный жар и выгодно утилизировать его в целях лечебных, уменьшить температуру крови, успокоить нервы, а самую кожу охладить, освежить и вновь возродить к полной деятельности.

Для устранения лихорадочного состояния мы прежде всего сделаем, тебе, дорогой читатель, полное обмывание тела. Я вижу, что ты не особенно обеспечен материальными благами и не располагаешь никакими купальными аппаратами, напр., полными ваннами, полуваннами, сидячими, туловищными ваннами и т. п. Вместе с тем я вижу, что лихорадочное состояние порядком уже обессилило тебя, и потому мы должны действовать с некоторой осторожностью. Прежде всего я помогу тебе встать с постели и сесть на стул, пока я положу поверх постели простыню, чтобы защитить ее от промокания. Ну, теперь готово! Ложись опять, и я на время прикрою тебя одеялом, так как прежде всего я намерен обмыть тебе лицо и шею и сейчас же вслед за этим досуха вытереть их. Ты видишь, что, по причине своей сильной слабости, я взял для обрывания воду 27,5°С[66], но, по мере улучшения твоего состояния, я для каждого последующего обмывания буду брать воду на 1/2° холоднее, пока не дойду до 22,5°С. Полотенце, которым я обмываю тебя и которое я погружаю в таз с водой, я отжимаю теперь настолько, чтобы с него не капала вода. Но вот оно уже успело нагреться во время обтирания лица. Значит, надо его опять погрузить в воду и еще раз обтереть лицо; может быть, придется и еще раз повторить обтирание, так как обтирать необходимо до тех пор, пока весь жар не исчезнет из данного места и кожа не будет прохладной на ощупь. При обтирании других частей тела я буду поступать таким же образом. Перейдем теперь к шее. Прекрасно! Покончив с этим, я сниму с себя

[66] Если больной очень ослабел, как иногда бывает при чахотке пли других болезнях, то бывает необходимо начинать обмывания с температуры в 33—34°С, лишь при начавшемся улучшении состояния переходя к более холодной воде.

рубашку, но опять-таки прикрою одеялом, так как намерен сперва обмыть одну руку, а потом другую.

Вот я обмыл тебе несколько раз эту руку; она стала уже прохладной; давай, сделаем теперь то же самое и с другой рукой.

Прежде чем продолжать обмывание, я вылью употребленную воду и наполню таз чистой водой также в 27,5°С. Такая перемена безусловно необходима, так как примененная вода сильно загрязнилась, стала совсем мутною от отмерших частиц своей кожи, органической грязи, продуктов выделения твоей кожи и пр. К тому же она стала теплее 27,5°С вследствие того, что полотенце сильно нагревалось от соприкосновения с твоей ненормально горячей кожей и при повторном погружении в воду отдавало ей все скопившееся в нем тепло.

Вот и свежая вода! Откинем теперь одеяло, так как я начну обмывать тебе грудь и живот. Что?! Ты боишься простудиться, так как в комнате всего 15—16°С? Пустяки, это тебе не повредит! Для лихорадящих больных бывает приятна даже более низкая температура (10—12,5°С) комнатного воздуха, да кроме того, лихорадящие вообще простужаются нелегко[67].

Ну, начнем вытирать грудь и живот. Что они горячи, это сейчас видно по скорому нагреванию полотенца. Нам, однако, удалось добиться того, что они стали прохладными; перейдем теперь к спине! Грудь и живот уже обсохли, благодаря осторожному прикладыванию к ним мягкого, сухого полотенца. Быть может, ты в состоянии привстать? Если нет, то повернись на бок или ляг на живот. Мы покончили со спиной. Теперь опять надо переменить воду. Но, стой! Сначала нужно надеть рубашку и покрыть тебя одеялом. Вон уже очередь дошла и до ног; высунь-ка из-под одеяла правую ногу, я обмою ее и сейчас же досуха вытру. Теперь левую! Прекрасно, все кончено!

Как же ты теперь себя чувствуешь? — «Лучше!» — Хорошо, только я должен еще пощупать у тебя под мышками, прекратился ли у тебя жар; убедившись в этом, я поверю тебе, что тебе в самом деле лучше. Да, под мышками не ощущается жара. Теперь я положу на живот круговой

[67] Конечно, лучше всего делать обмывание в комнате, имеющей температуру, по меньшей мере, в 19—20°С. Более низкую комнатную температуру лихорадящие больные могут переносить долго только тогда, когда они хорошо укутаны в постели.

компресс, смоченный водой в 27,5°С. Его надо хорошенько отжать, так как он должен оказывать возбуждающее действие, т. е. возбудить органы брюшной полости к усиленной деятельности и вызвать усиленное наполнение кровью соответственных кожных сосудов и выделение на этом месте через кожу посторонних веществ.

После того я открываю окно, которое закрыл перед началом обмывания. Теперь свежий воздух нужнее, чем когда-либо, для твоих легких!
Не хочешь ли чего-нибудь съесть? — «Нет!» — Ну так попробуй уснуть! Если тебе удастся вспотеть во время сна, то после пробуждения мы опять тебе сделаем обмывание всего тела.

Но я вижу, дорогой читатель, что ты не можешь заснуть. В таком случае я еще кое-что расскажу тебе, хотя заснуть было бы для тебя гораздо полезнее.

Такие обмывания, как только что сделанное, имеют весьма широкое распространение при лечении водой и особенно часто применяются тогда, когда физическое состояние данного больного или иная причина не допускают применения приемов более энергичных. Смотря по состоянию сил больного, способ выполнения полного обмывания подлежит разнообразным видоизменениям.

Применяясь к чувствительности кожи пациента, можно брать то более грубое, то более мягкое полотенце для обтирания; но, во всяком случае, оно не должно быть совсем новым, так как тогда оно плохо впитывает в себя воду. Поэтому лучше всего брать старые, хорошо вымытые ручные полотенца или салфетки и т. п. Вместо обыкновенного полотенца можно также пользоваться губкой или купальными рукавицами для растирания или мохнатыми полотенцами.

Температура воды, взятой для обмывания, должна соответствовать физическому состоянию больного, но, во всяком случае, не следует брать воды ниже 19—20°С. Для слабых, отвыкших от воды и слабонервных субъектов надо брать воду потеплее (22,5—27,5°С); для сильных и крепких пациентов можно пользоваться и более прохладной водой (20—22,5°С!).

При острых заболеваниях обсушивание производится только осторожным прикладыванием к коже полотенца, тогда как у хроников

можно растирать кожу, чтобы вызвать усиленный прилив крови к поверхности последней. У очень тяжелых больных иногда приходится отказываться от обмывания спинной стороны тела: при сыпных болезнях (оспа, корь, скарлатина и т. п.). Следует только прикладывать к коже мягкое полотенце и в иных случаях даже просто класть полотенце на кожу и одной рукой придерживать его, а другою рукой осторожно нажимать на кожу или слегка растирать, но именно рукою, а не самим полотенцем.

При хронических болезнях для обмывания конечностей, т. е. рук и ног, обыкновенно берут воду похолоднее, чем для туловища. Так, например, если для туловища берут воду в 22,5°С, то для конечностей можно применять воду в 19°С.

Если больной, находящийся в постели, сохранил еще силы, то в хорошо согретой комнате обмывание можно произвести еще и следующим образом: больного укладывают совершенно раздетым на постель, защищенную простынею или шерстяным одеялом, и вслед затем продольными движениями быстро обмывают лицо, шею, руки, грудь, живот и спину, обтирают верхнюю часть тела, надевают на больного предварительно согретую рубашку и тогда приступают к обмыванию нижних конечностей. Другой прием состоит в том, что в хорошо натопленной комнате больного, совершенно раздетого, ставят на шерстяное одеяло, сложенное в несколько раз, и быстро обмывают вышеописанным способом. Лучше всего при этом помещать больного близ натопленной печки. После обмывания верхней части тела больного вытирают, надевают ему рубашку, сажают на стул и только затем уже обмывают ноги.

Сравнительно сильному больному можно вместо обмывания сделать так называемую «простынную ванну». Для этого берут большую простыню, погружают ее в воду в 22,5—25°С, более или менее отжимают и накидывают на раздетого пациента сзади таким образом, чтобы все тело, начиная от шеи, было сразу закрыто. Больной при этом стоит или на шерстяном одеяле, сложенном в несколько раз, или в особой ванночке[68]. После этого больной сам растирает себе мокрой простыней грудь и живот, а помогающее ему лицо растирает сзади спину, но не простыней, а поглаживая руками поверх нее. Простыню

[68] Такая небольшая ванночка для обтирания имеет круглую форму и различный диаметр. Края ее загнуты, вышиной от 10 до 15 см; к краю ванночки приделан носик для выливания воды.

можно накидывать на пациента и так, что правый конец ее, от правого плеча через грудь, будет проведен к левому плечу, а левый конец точно также от левого плеча к правому. Оба конца или просто закидываются на шею или завязываются на ней простым узлом. Больной стоит совершенно завернутым спереди и сзади в простыню, ниспадающую до самого пола. Лицо, помогающее больному, стоит сбоку от него и растирает его сразу обеими руками, одной — спереди и другой — сзади. Растирание производится не простыней, но поверх нее, продольными поглаживающими движениями и продолжается до тех пор, пока простыня не нагревается. Тогда, смотря по обстоятельствам, больному или делают окачивание в 18—16°R поверх мокрой простыни и после того растирание, или же с него снимают мокрую простыню, накидывают другую, грубую и сухую и растирают до тех пор, пока кожа начнет слегка розоветь. При производстве этой процедуры необходимо, чтобы под мокрой простыней руки и ноги по всей длине были хорошо растерты и затем досуха вытерты.

В том случае, когда мокрая, более или менее отжатая простыня применяется без окачивания водой, описанный прием называется влажно-холодным обтиранием. В этом приеме самое главное — сильное растирание Грудные больные, поскольку им можно назначить такую водолечебную процедуру, должны после нее лечь для согревания в постель, причем окно в комнате открывают. Другим пациентам полезнее всего проделать после этого моцион на открытом воздухе, так как, благодаря предшествующей процедуре, кожа расположена к усиленному испарению и поглощению кислорода.

Если тело холодно, если чувствуется холод или зноб, то не следует делать ни обмываний, ни обтираний; это справедливо как по отношению к больным, так и по отношению к здоровым. Вообще скажу вперед раз и навсегда, что при зябнущем теле или холодной на ощупь коже никогда не следует предпринимать н и-каких процедур с холодной водой, будь то обмывание, обтирание, виккели, обертывания или ванны (полные, полуванны, туловищные ванны, ножные и т. п.). Применение холодной воды уместно только при нормальном или чрезмерном образовании кожей тепла. Так, например, при высокой степени лихорадки, во время которой кожа то горит, то бывает холодной, приходится применять то охлаждающие, успокаивающие, отвлекающие приемы, то согревающие (паровые ванны в постели и т. п.). Напротив, потеющее тело не противопоказует применение прохладной или холодной воды при

условии, что пот вызван не усиленным и согревающим моционом. Чем теплее и влажнее кожа, тем большее действие оказывает применение холодной воды.

Может однако, случиться, что понадобится одновременно применять и приемы охлаждающие, успокаивающие, и приемы согревающие. Например, иногда тело горячо, а конечности холодны; тогда приходится охлаждать тело и согревать конечности (прикладывая к ним согревающие бутылки). Может случиться и наоборот, что потребуется предварительно согреть тело паровой ванной в постели или иным применением пара, чтобы подготовить его к последующему охлаждающему приему, и в то же время непрерывно охлаждать горячую голову, а то и горячие конечности прохладными и холодными компрессами, продолжая эти приемы до тех пор, пока не будет достигнуто более равномерного распределения крови, и вся поверхность тела больного не примет более равномерной температуры.

Когда слишком усилившиеся процессы горения угрожают внутренним органам, необходимо произвести отвлекающее воздействие от тех органов, и с этой целью при полных обмываниях сначала обмывают конечности, а потом уже переходят к туловищу.

Таким образом, для достижения действительно хороших результатов необходимо при обмываниях больных принимать во внимание целый ряд сопутствующих явлений.

Далее, к числу приемов водолечения относятся так называемые обертывания или завертывания. Смотря по величине и месту наложения, они имеют различные названия. Так мы различаем: полные, трехчетвертные, половинные, обертывание туловища, живота, рук, ног, икр, стоп, головы и шеи. Все эти обертывания играют в лечении водой весьма важную роль.

Так называемый «брюшной» или Приснитцевский «компресс»[69] применяется весьма часто. При лечении детей, а равно при всех незначительных и серьезных заболеваниях взрослых людей, брюшной компресс является одним из незаменимых и неизменных средств естественного способа лечения. При малейшем заболевании грудных младенцев, при всяком недомогании ребенка, при всех острых и

[69] Он называется так же «Нептуновым поясом».

хронических заболеваниях детей и взрослых прежде всего надо положить компресс на живот. При дифтерите, коклюше, детской холере, кори, скарлатине, воспалении легких и других страданиях дети могут в продолжение всей болезни, с короткими лишь перерывами, оставаться с компрессом на животе. Точно так же с большой пользой можно применять его у взрослых при всех болезнях органов брюшной полости, расстройствах пищеварения и других заболеваниях. Как только обнаружится легкое расстройство пищеварения, следует положить на ночь компресс на живот, и к утру обычно все проходит без следа. Компресс должен быть настолько широк, чтобы живот был хорошо прикрыт со всех сторон. Для компресса необходимо приготовить: два довольно длинных и широких полотенца (из не особенно грубого, стиранного полотенца), чистый шерстяной платок или хорошо выстиранный шерстяной набрюшник (более широкий, чем полотна), тесемки, шпильки или безопасные, так называемые хирургические булавки для укрепления компресса, наконец, чистую, свежую воду 20—25°С (температура должна соответствовать состоянию сил пациента).

Для детей вместо больших полотенец и шерстяного плат-ка можно брать чистый стиранный платок или салфетку и небольшую фланелевую пеленку.

При накладывании брюшного компресса надо поступать следующим образом: мокрое и более или менее отжатое полотенце накладывают таким образом, чтобы концы его пришлись на живот один поверх другого; затем накладывается сухое полотенце, а поверх всего шерстяной бинт или шерстяной платок, сложенный в виде бинта, который укрепляется головными шпильками. Каждый из трех слоев (влажное полотенце, сухое полотенце и шерстяной бинт) должен быть хорошо стянут, в предотвращение доступа воздуха.

Брюшной компресс может быть приготовлен и в постели; с этой целью шерстяной бинт расстилают поперек постели в том месте, где при лежании придется Нижняя часть спины; на бинт кладут сначала сухое, а потом влажное полотенце. Если желают усилить действие, то на второе, влажное полотенце можно положить еще третье, опять-таки влажное полотенце. Все полотенца должны прийтись точно одно на другое и соответствовать ширине шерстяного бинта. Лучше всего, если последний будет пальца на 2—3 шире полотенец.

Когда компресс приготовлен, больной поднимает рубашку спереди и сзади до самых подмышек и быстро ложится на обертывание, которое должно захватить спину от крестца до середины. После этого закладывают на живот концы мокрого полотенца, затем концы сухого полотенца и, наконец, концы шерстяного бинта, стараясь по возможности туже стянуть компресс. Концы шерстяного бинта укрепляют тесемками (лучше всего заранее пришитыми), шпильками или хирургическими булавками, дабы компресс не сдвинулся при движениях больного в постели. По наложении компресса рубашку спускают вниз и хорошенько покрывают больного одеялом.

Если имеют дело с тяжелобольным, которого можно поднять лишь с большим трудом, то подводят под его спину шерстяной бинт и затем большое влажное полотенце, сложенное в 6—8 раз в виде компресса и могущее оставаться долгое время даже и при самом сильном жаре; после того на живот накладывают одно или два больших влажных полотенца, сложенных в 4—6 раз, подправляют их под бока пациента и укрепляют все продвинутым раньше под спину шерстяным бинтом, как описано было выше.

Компресс обыкновенно остается на животе до полного согревания или высыхания, после чего переменяют полотняные полотенца. Снятые полотенца перед новым наложением должны быть вымыты с содой и мылом и высушены на открытом воздухе, так как в них остаются болезнетворные начала и ядовитые продукты, выделенные кожей. Время от времени надо проветривать и шерстяной бинт.

Если компресс не возобновляется, то части, бывшие покрытыми им, рекомендуется обмывать водой 20—22,5°С, доходя еще в случае надобности до 25°С, и затем обтирать досуха.

Ширина брюшного компресса обычно определяется расстоянием от подложечной впадины до лонной области. В том случае, когда он доходит от лонной области до подмышек, он носит название «туловищного обертывания» или «туловищного компресса».

Для туловищного обертывания у взрослых берут легкое шерстяное одеяло, сложенное соответственно длине туловища, и старую много раз стиранную простыню. И здесь, как при всех компрессах вообще,

шерстяная наружная часть должна быть на несколько пальцев шире полотняной и хорошо закрывать последнюю.

Если обертывание достигает от подложечной ямки до ног, включая и эти последние, то оно носит название «поло-винного обертывания». Для него необходимо иметь влажную и сухую простыню и шерстяное одеяло. При обертываниях, захватывающих также и ноги, необходимо завертывать во влажную простыню каждую ногу отдельно.

«Трехчетвертное обертывание» покрывает тело от ног до подмышек, а «полное обертывание» — все тело, за исключением головы.

Частичные или долевые обертывания или компрессы делаются таким же образом, как и брюшной компресс, т.е. сначала идет влажная полотняная часть, затем сухая полотняная и поверх шерстяная часть обертывания. Смотря по месту применения, мы различаем: головные, шейные, грудные и плечевые, поясничные, ножные, икряные и стопные обертывания, виккели или компрессы. В зависимости от возраста и сложения больного, от рода его заболевания, от необходимости действовать возбуждающим, согревающим, оживляющим, укрепляющим или охлаждающим, успокаивающим, отвлекающим и жаропонижающим образом, видоизменяют применение компрессов, беря то более, то менее холодную воду, отжимая компресс то слабее, то сильнее, складывая влажную его часть то в один, то в два, то даже в еще более слоев. Для того, чтобы объяснить себе действие прохладных, влажных обертываний, виккелей или компрессов, надо принять во внимание, что их температура бывает обыкновенно на 8—12° ниже нормальной температуры тела (30°R = 37,5°C). Компрессы, наложенные при лихорадочном жаре на все тело или на отдельную часть его, прежде всего своим непосредственным действием на кожные капилляры (тончайшие волосные сосуды) охлаждают кровь, которая в продолжение минуты приблизительно два раза успевает обегать тело, а так как кровеносная система теснейшим образом связана с нервной системой, то охлаждение первой должно оказать на последнюю успокаивающее действие. Кроме того, раздражающее действие низкой температуры на кожу вызывает усиленное наполнение кровью кожных сосудов, так как наш организм имеет ту особенность, что к местам, испытывающим раздражение, он гонит тотчас же большое количество крови. Так, например, если на какое-либо место подействует холодное раздражение, то к нему немедленно начинает притекать в увеличенном количестве

кровь, чтобы парализовать влияние холода усиленным согреванием. Точно так же и механическое раздражение (трение, расчесывание, щипание, поглаживание и пр.) вызывает прилив крови к соответствующим частям тела, имеющий задачу восстановить притоком новых веществ те части, которые разрушены сказанным механическим раздражением. Точно также, когда холодное или прохладное влажное обертывание приходит в соприкосновение с кожей, то прежде всего под влиянием раздражающего действия холода наступает сокращение кожных капиллярных сосудов. Таким образом, кровь вытесняется из кожи, но, по прошествии известного времени, продолжительность которого зависит от силы подействовавшего раздражения, она вновь приливает к коже, стремясь противодействовать охлаждению и согреть кожу. Таким образом и к частям тела, подвергнутым действию влажно-холодного обертывания, прильют обильные массы крови в тех видах, чтобы путем устранения охлаждения кожи вновь восстановить ее согревание.

Итак, запомни хорошенько, дорогой читатель, что при применении холодной или прохладной воды мы имеем дело с двумя факторами: во-первых, с отливом крови от поверхности кожи, вызванным влиянием холода, т. е. с первичным воздействием, и, во-вторых, с обратным приливом крови к коже, т. е. с последовательным действием или реакцией. Под влиянием реакции кровь отвлекается от внутренних, благородных органов, которым, быть может, угрожало опасностью переполнение кровью.

Вместе с кожей, начинают под обертыванием согреваться и влажные части его, и эта «влажная теплота» удерживается на поверхности кожи слоями обертывания; таким образом происходит непрерывный ток крови к капиллярным сосудам кожи, которые под влиянием «влажного тепла» расширяются все более и более. В результате благородные органы освобождаются от переполнения кровью и получают возможность функционировать свободнее и легче, чем до наложения обертывания. В то же время болезнетворные начала или посторонние вещества, от которых тело желает освободиться и которые усиленно устремляются к коже, начинают разрыхляться и растворяться под влиянием того же влажного тепла и переходят в виде пота через расширившиеся и усиленно функционирующие поры в слои компресса. Потому-то снятый компресс обыкновенно издает такой проницательный и крайне

отвратительный запах[70], а вода, в которой его моют, становится мутной, грязной.

Теперь тебе, любезный читатель, наверно станет понятным, какого исцеляющего действия можно достигнуть при помощи влажных компрессов. В главе «Обмен веществ» ты уже прочитал, что человеческий организм, благодаря отложению новых веществ и выделению отработанных, постоянно обновляется. Если теперь обертывания будут накладываться продолжительное время, как это имеет место при хронических болезнях, то под влиянием влажного тепла (см. главу «Теплота») обмен веществ в теле будет сильнейшим образом возбужден и ускорен, причем с одной стороны будут выделяться старые, использованные вещества, долго пребывавшие в организме и тем самым неизбежно вызвавшие болезнь, а с другой стороны будет ускоряться нарастание новых тканей. Само собою разумеется, что больной орган может выздороветь тем легче, чем скорее больная ткань будет заменена новой.

Итак, применением обертываний мы достигаем следующих выдающихся действий: успокоения, охлаждения, отвлечения крови от важных жизненных органов к коже, усиленного выведения растворенных и подготовленных к выделению влажным теплом болезнетворных начал и ускорения обмена веществ.

Говорить обо всем подробно в этой главе я не могу; это завело бы меня за пределы краткого обзора, долженствующего служить лишь введением в гидротерапию.

Переходим теперь к ваннам, также встречающим широкое применение при лечении больных водяными процедурами. Мы имеем в своем распоряжении: полные ванны, полуванны, ванны туловищные, сидячие, сидячие с растиранием, ножные, спинные, ручные, кистевые, локтевые, головные, ушные, ротовые и глазные. Как видишь целый арсенал!

Полная ванна применяется сравнительно редко при лечении больных. Только при лечении по способу Кнейпа, да при некоторых болезнях, о которых я буду говорить позже, приходится обращаться к этим ваннам.

[70] Недаром профессор Густав Иегер говорит: «Болезнь есть зловоние».

При водолечении чаще всего применяется, так называемая, «полуванна». Она имеет неоспоримые преимущества перед полной ванной, так как лучше охлаждает горячее тело больного, вследствие одновременного и непрерывного воздействия на него также и воздуха, и света. Для полуванн берут ванну приблизительно такой же длины, как и для полных ванн, вообще такую, чтобы в ней можно было сидеть с вытянутыми ногами. Бока ванны должны быть высотою в 25—40 сантиметров, а к головному концу в 45—60. Детям можно делать такую ванну в лохани или в глубоком корыте, поставленном на два стула, либо на скамейку. Ванну наполнять водой настолько, чтобы она чуть-чуть прикрывала верхние части бедер сидящего. Смотря по состоянию сил пациента, температура воды колеблется от 27,5 до 31°С. Чем сильнее лихорадка, и чем сильнее упадок сил у больного, тем выше должна быть температура воды в ванне. Не следует думать, что низкой температурой можно скорее достигнуть чего-нибудь и уменьшить лихорадочный жар. Правда, купание в холодной воде освежает и сравнительно скоро уменьшает лихорадочный жар, но в то же время оно необычайно возбуждает больного, так как чрезмерное раздражающее действие холода, безусловно, не соответствует состоянию сил пациента и слишком сильно вытесняет кровь из кожи вовнутрь организма. Естественным последствием этого будет необычайно сильная реакция, которая не по силам тяжелобольному.

Раздетого пациента быстро сажают в ванну, если он настолько слаб, что сам не может сесть в нее. После этого другое лицо обеими руками растирает ему ноги в воде, а третье, взяв небольшой сосуд, беспрестанно поливает водой из ванны верхнюю часть тела больного, чередуя это обливание с растиранием верхней части тела руками или полотенцем. Во время такой ванны воздух непрерывно обдувает больного, и потому охлаждение бывает довольно сильным даже при сравнительно теплой воде. Полуванна продолжается до тех пор, пока кожа больного не станет прохладной и мягкой, и в особенности пока под мышками при ощупывании не будет более ощущаться жара. Обыкновенно успешные результаты начинают сказываться через 5—8 минут. После этого пациента быстро выносят из ванны, досуха вытирают его большой простыней, прижимая к ней ладони, кладут в постель и хорошо укрывают. Необходимо дать больному не менее двух часов отдыха после полуванны и только затем уже можно приступить к новой процедуре.

Ты спросишь меня, дорогой читатель, когда показуется применение полуванны? «Полуванны начинают применять только тогда, когда

обнаруживается жар и температура тела достигает 31°R (38,5°C) или более (температура тела измеряется термометром, поставленным под мышкой). Показание для них наступает при сухой и горячей коже и при ненормально учащенном пульсе (у взрослых в здоровом состоянии бывает 70—80 ударов пульса в минуту, у детей — 90—100, а у детей моложе года — 120—130).

Действие полуванны объясняется следующим образом. Когда здоровому телу бывает слишком жарко, Оно начинает потеть и охлаждаться вследствие испарения пота; но кожа больного, несмотря на усиленное развитие тепла, не в состоянии потеть, вследствие утраты ею способности к правильному функционированию. Таким образом, ванна должна заме-нить недостающий пот и охладить тело. Во время самой процедуры кровь, притекающая к коже, приходит в соприкосновение с водой, охлаждается и в охлажденном виде устремляется вновь во внутренние органы тела. Говоря об обертываниях, я упомянул, что кровь приблизительно два раза в минуту проходит через все тело, поэтому вполне понятно, что все новые и новые количества крови будут подвергаться охлаждению и через 5—8 минут значительно охладится вся масса крови; через это охладится и все тело и наступит успокоение нервной системы, на которую высокая температура оказывала столь тяжелое влияние. С другой стороны, растирание, производимое во время ванны, очистит кожу, разрушит использованные вещества тканей и с помощью усиленного прилива крови подготовит восстановление их. Наконец, откроются и поры, вновь восстановится свободный выход отработанных веществ и облегчится поглощение кожей кислорода.

Наряду с полуванной также часто применяется в виде лечения и «сидячая» или «поясная» ванна. Она служит для прямого воздействия на нижнюю часть живота и находящиеся в ней органы и для косвенного воздействия на весь организм. Дно ванны, служащей для сидячих ванн, имеет в диаметре около 40 сантиметров, а бока — 25—35; кзади они повышаются до 50—60 сантиметров, образуя спинку. Такую ванну можно принимать и не раздеваясь совсем; достаточно только снять сюртук, приподнять вверх жилет и рубашку и спустить ниже колен брюки и кальсоны; вода должна достигать до пупка. Температура воды в начале ванны бывает обыкновенно в 30—31°C. Через несколько минут начинают приливать холодную воду и постепенно доводят температуру до 25—27,5°C. Продолжительность ванны весьма различна — 5,10, 15 и даже 20 минут. Сидячая ванна особенно пригодна при хронических заболеваниях, когда необходимо бывает воздействовать на органы, находящиеся в нижней части живота, или достигнуть сильного отвлекающего действия

от других органов. Эта ванна показуется при геморроидальных страданиях, расстройствах пищеварения, затрудненном стуле, застоях и расстройствах в системе воротной вены, при болезнях печени, почек, пузыря, мочеполовых органов, при приливах крови к голове и груди, при головокружении, бессоннице, тяжести в голове и т. д. и т. п.

При сидячей ванне, как и при всех других формах применения воды, наблюдают первичное воздействие и реакцию. Первое состоит в охлаждении и вытеснении крови из кожных сосудов, а вторая — в скоро наступающем усиленном приливе крови к нижней части тела. Если во время ванны еще производится разминание или растирание погруженных частей тела грубой тряпкой, то соответствующие органы получают толчок к усиленной деятельности, кровь приливает, главным образом, к ним, а другие органы, например, мозг, легкие и т.п., облегчаются от излишнего количества крови.

Если сидячая ванна принимается в ванне больших размеров и вода достигает до подложечной ямки, то она называется «туловищной ванной».

Так как при туловищной ванне с телом соприкасается большее количество воды, то такая ванна действует как усиленная сидячая ванна. В этой ванне нижнюю часть живота растирают грубой тканью из льна, джута или пеньки, делая движения сверху вниз; такое растирание усиливает выделяющее и оживляющее действие ванны. Температура туловищной ванны равняется обыкновенно 22,5—31°С; продолжительность — 15, 20, 30 минут.

Действие других частичных или долевых ванн объясняется таким же образом, как и действие сидячих и туловищных ванн. Применяя их, мы преследуем или возбуждающее и согревающее, или успокаивающее и охлаждающее действие на части, подвергнутые влиянию воды, или же стремимся отвлечь местными ваннами кровь от других частей тела.

Горячие пары играют чрезвычайно важную роль в водолечении. Я уже говорил, что если тело холодно, или чувствуется познабливание, то применение холодной воды недопустимо, безразлично, в форме ли обмываний, или обтираний, обертываний, укутываний, компрессов и ванн. При этих условиях кожа и конечности содержат очень мало крови, и потому применение холода не принесет ни первичного воздействия, состоящего в вытеснении крови из кожных сосудов, ни последовательного действия — реакции. Так, например, если бы на холодные ноги был положен холодный компресс, или если бы они были завернуты вместе с горячим телом в половинное, трехчетвертное или полное холодное обертывание, то ноги стали бы еще холоднее, и,

помимо неприятного ощущения, произошел бы еще более сильный прилив крови к самым жизненным, внутренним органам, что могло бы иметь весьма опасные последствия. Холодные ноги, холодные руки и горячая голова — вот тройка, характеризующая нарушение правильности кровообращения. Недостаток крови в конечностях указывает на избыток ее во внутренних, благородных органах. Следовательно, подобно тому, как охлаждают горячие части тела, необходимо согревать холодные части тела, применяя влажное тепло.

Способ, применяемый водолечением, для доставления тепла отдельным частям тела, по простоте своей не оставляет желать ничего лучшего. Три глиняные бутылки наполняют горячей водой, хорошо закупоривают, обвязывают пробку тряпочкой, обвертывают каждую полотенцем, смоченным горячей водой и не отжатым, и поверх надевают толстый шерстяной чулок. Одну бутылку приставляют в постели поперек к ступням, две другие бутылки служат для согревания кистей рук, если они также холодны, для чего просто кладут руки на бутылки. Развивающееся влажное тепло действует на холодные конечности в том направлении, что кровь, сильно приливающая из отдаленных сосудов, начинает наполнять волосные сосуды кожи. Нервы, бывшие, вследствие холода и недостатка крови, в состоянии паралича, также начинают оживляться и выполнять свои функции; через несколько минут кровообращение опять становится вполне правильным: общее недомогание понемногу исчезает, горячая, раскрасневшаяся голова постепенно делается холоднее, прилив крови к внутренним органам, вследствие сильного отвлекающего действия к конечностям, ослабевает, и организм вновь получает способность к реакции. Таким образом, теперь можно начать холодные обмывания для получения сперва первичного воздействия, а потом и реакции, ведущей к процессу выздоровления.

Я зашел бы слишком далеко, если бы вздумал описывать здесь все формы применения пара в виде различных паровых ванн и т. д. Я сберегаю это «удовольствие» для второй части этой книги, в которой буду еще подробно говорить о спринцеваниях, окачиваниях и обливаниях. Как тебе известно, настоящая глава озаглавлена: «Краткие указания относительно некоторых форм применения воды и употребления различных ванн». Я думаю, дорогой читатель, что ты не можешь пожаловаться на меня! Вместо кратких указаний, я преподнес тебе целый трактат, а потому более чем пора перейти к следующей главе, чтобы ты «вовремя» узнал, в чем собственно состоит разница между болезнью и здоровьем

ГЛАВА 20
ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ

Естественное состояние человека есть здоровье, неестественное — болезнь. Если человек хочет удовлетворить своему жизненному назначению, то он должен быть здоров. Человек не занимает в природе исключительного положения, он — создание природы. Но все создания, живущие в естественных условиях, здоровы, т.е. они находятся в том состоянии жизни, при котором все жизненные отправления совершаются без всякого нарушения. Таким образом здоров только тот человек, у которого все умственные и физические отправления совершаются беспрепятственно и у которого все органы точно исправляют обязанности, возложенные на них природой. Так, например, прием пищи должен находиться в определенном и естественном соответствии с количеством веществ, использованных и выделенных благодаря жизненным процессам; поглощение организмом кислорода через легкие и кожу должно, по определенным законам, регулировать образование и выделение угольной кислоты; явления умственной и физической усталости должны стоять в точном соответствии с предшествующим напряжением. Короче сказать — в нашей умственной и физической жизни должна существовать известная гармония, как скоро мы желаем быть здоровыми и умственно, и физически.

Основой гармонии, или, что то же, здоровья, является Правильное построение, надлежащее питание и сохранение нашего организма при помощи беспрепятственного и регулярно совершающегося обмена веществ. Мы живем до тех пор, пока еще в нашем организме совершается обмен веществ; как скоро жизненный процесс или обмен веществ прекращается, мы умираем. Если обмен веществ совершается правильно и энергично — мы здоровы, если он замедляется или встречает преграды — мы больны. Стало быть, всякий человек, желающий жить и быть здоровым, должен считать своей первейшей обязанностью поддержание правильного хода обмена веществ. Обмен веществ, как мы уже знаем, дорогой читатель, и как показывает уже само название, состоит в непрерывном изменении вещества нашего тела, в постоянном возобновлении и постоянном умирании (распаде) материи,

составляющей наше тело. Жизненный процесс может совершаться только при известных условиях, так называемых «жизненных условиях», которые создаются различными факторами, как-то: воздухом, светом, водой, теплом, пищей и т. д. Следовательно, мы можем с полным правом называть «средствами к жизни» все основные элементы, из которых состоит вещество нашего тела и в которых мы постоянно нуждаемся для построения и сохранения нашего тела. Подобно человеку, и все органические существа на земле (животные и растения) образуются из небольших зародышей с помощью тех веществ, которые они добывают себе из окружающей их органической или неорганической природы.

Таким образом, мы можем достигнуть здоровья, т.е. правильного течения жизненного процесса, только при посредстве соответствующей пищи, надлежащего образования и распределения крови, беспрепятственного наполнения кровью кожных сосудов и испарений, обильного притока кислорода и беспрепятственной отдачи углекислоты, регулярного нароста и распадения тканей тела, целесообразной смены движения и покоя и т.д.

Только здоровье обеспечивает нам полное и правильное применение наших физических и умственных сил и пользование всеми жизненными наслаждениями, на которые мы имеем право по самой природе вещей. Здоровье есть основное условие для величайшего счастья на земле, здоровье есть богатство.

Если здоровое состояние человека, сказывающееся ощущением известного хорошего самочувствия[71], нарушается какой-либо, хотя бы и незначительной причиной, то человек уже болен. Смотря по силе такого расстройства, различают разнообразнейшие болезненные состояния легкого или тяжелого характера. Болезненным состоянием следует непременно считать даже расположение к заболеванию, каковое может быть унаследованным, врожденным или благоприобретенным и сообщает человеческому организму способность легко и быстро заболевать. Но независимо от «предрасположения к заболеванию», «предрасполагающих причин» болезнь может быть вызвана его «случайными причинами», например, простудой, душевными

[71] Не всегда ощущение хорошего физического самочувствия является верным доказательством, в действительности, существующего здоровья. Так, напр., человек апоплексического сложения чуть ли не накануне смерти может уверять нас, что он чувствует себя прекрасно, а между тем уже много лет этот человек тяжело болен и приговорен к преждевременной кончине.

волнениями, испугом и Т.п., далее «более отдаленными причинами», поскольку таковые лишь постепенно и в совокупности способствуют развитию заболевания и, наконец, «непосредственными причинами», например, заражением, поранением, переломом кости « т.п. Вообще, насколько разнообразны влияния внешнего мира на человека, настолько же разнообразны и причины, вызывающие заболевания.

«Болезненными явлениями», «признаками болезни» или «симптомами» называют те явления, которые обнаруживаются при заболевании и поддаются наблюдению самого больного и его окружающих. Весьма понятно, что обыкновенно себя начинают считать «больным» только тогда, когда внутри своего тела или снаружи замечают такие явления, которых до тех пор не наблюдали. Явления эти могут состоять в неприятных, болевых ощущениях в какой-либо части тела (субъективные симптомы), или же какой-либо орган может изменить необычным образом свою деятельность, например, учащение сердцебиения (функциональные симптомы), или, наконец, на той или иной части тела, в том или другом органе или даже на всем теле могут появиться резко выраженные отклонения от нормы в отношении форм, размеров, консистенции или окраски (например, большие или маленькие наросты, опухоли, новообразования, отеки снаружи или внутри тела, разнообразные сыпи и т.п. физические симптомы).

Нередко случается, что при одной и той же болезни про-являются все три рода симптомов (субъективные, т е. ощущаемые лично, функциональные, т. е. основанные на деятельности или отправлениях органов, и физические, т. е. обусловленные изменениями физических свойств известных частей тела), точно так же, как может случиться и то, что наблюдается только один из симптомов

Совокупность всех замечаемых признаков болезни составляет так называемый «комплекс симптомов», которым и определятся «форма болезни».

Причины болезненных явлений или симптомов лежат по большей части в уклоняющемся от нормы состоянии какого-либо органа, ткани, массы соков и т. п. Патологи называют такое состояние анатомическим или органическим расстройством.

Если начать теперь отыскивать «причину этих причин», т. е. происхождение такого отклоняющегося от нормы состояния или органического расстройства, то окажется, что в данном месте неправильно происходит обмен веществ. Поэтому можно сказать, что болезнь есть неправильное течение обмена веществ. Болезнь представляет не что иное, как ненормальный жизненный процесс, постепенно прогрессирующий и подлежащий тем законам, которые при ненормальных условиях управляют физиологическими отправлениями нашего тела. Изменения в тканях и органах, возникшие благодаря расстройству обмена веществ и уже более не поддающиеся устранению, называются, в отличие от развивающихся недугов, «органическими пороками».

В зависимости от частей тела, в которых начала развиваться болезнь, и смотря по тому, насколько весь организм вовлечен в страдание, различают: «общие заболевания», при которых весь организм поражен равномерно, и нет частей, преимущественно пораженных болезнью, — «местные страдания» или «частичные заболевания», при которых отдельные части или органы бывают поражены особенно сильно, хотя, понятно, при этом и весь организм находится в болезненном состоянии, — «наружные заболевания», когда болезнь поражает наружные части тела, и «внутренние болезни», когда болезнь гнездится в глубине организма.

Далее, патология (учение о болезнях) различает «симптоматические болезни», признаки (симптомы) которых обнаруживаются не в тех местах тела, в которых находятся пораженные органы, и «идиопатические болезни», обнаруживающиеся только в тех частях, которые подверглись заболеванию.

«Течение болезни», смотря по явлениям, сопровождающим ее, может быть различно. Мы различаем:

«Острые заболевания», имеющие буйный характер, сопровождаемый жаром и длящиеся недолго;

«Хронические болезни», продолжающиеся довольно дол-го, иногда даже многие годы.

Кроме того, существуют «периодические болезни», повторяющиеся через известные промежутки времени, напр., перемежающая лихорадка. — типические болезни, возобновляющиеся регулярно через известные промежутки времени, — «перемежающиеся болезни», при которых симптомы болезней временами совершенно исчезают и затем вновь проявляются в вил; приступов (пароксизмов), — «ремитирующие или послабляющие», при которых попеременно наблюдаются то усиленные приступы болезни, то промежутки, », которых болезнь не обнаруживает такого угрожающего характера.

Всякое острое заболевание проходит несколько ступеней или стадий развития. Мы различаем «инкубационный стадий»[72] или «стадий зачатия болезни», во время которого подготовляется взрыв болезни и еще не наблюдается или почти не наблюдается ясных симптомов, — «стадий предвестников болезни», который выражается чувством недомогания, беспокойства, потерею аппетита, повышенным образованием теплоты тела, легким лихорадочным состоянием и т,п., «стадий проявления болезни», «стадий усиления болезни», «стадий наибольшего развития болезни», «стадий уменьшения болезни» и, наконец, «стадий выздоровления».

Переход одной болезни в другую может совершаться двояким образом. Если болезнь изменяет свою форму, сущность и характер, то такое превращение называют «метасхематизмом» (преобразованием). Если же «общее» заболевание становится «местным», или, наоборот, «местное» «общим», или же болезнь перемещается из одной части тела в другую, из одного органа в другой, то такое перемещение называют «метастазом» (перемещением).

Поворот к улучшению — «перелом болезни» наступает в виде так называемого «кризиса», поэтому его называют еще «целительным кризисом». Это такой момент, когда по известным признакам можно заключить о стремлении природы к восстановлению, здоровья и о том, что стремление это увенчалось успехом. Что касается критических явлений, то таковые могут быть весьма различного характера. Они могут обнаружиться сильным потом, послаблением на низ, изменением свойств мочи, появлением высыпей, нагноений, кровотечений и т.п.

[72] Здесь и далее сохранена орфография оригинала. — **Прим. ред**.

Болезни происходят различным образом, а потому мы различаем болезни и по способу их возникновения. Так, различают: «Наследственные болезни», т.е. заболевания, пере-данные родителями их потомству, «врожденные болезни», которые были получены детьми во время беременности и с которыми они и родились, «благоприобретенные болезни», возникающие благодаря внешним болезнетворным влияниям. Далее, бывают «первичные болезни», наступающие непосредственно под влиянием внешних вредных воздействий, и «вторичные» и «третичные», развивающиеся как последствия первичных. Кроме того, надо упомянуть: «инфекционные болезни» (заразные болезни), возникающие благодаря пере-несению специфического заразного начала, «эпидемические болезни» (эпидемии), вызывающие одновременное Заболевание большого числа людей и сущность которых надо искать в контакте — особого рода заразном начале, распространяющемся через воздух или же во влиянии миазматических испарений почвы, рек и т.п., или в потреблении загрязненной питьевой воды, «эндемические болезни», которые обязаны своим происхождением неправильному образу жизни всего народонаселения данной местности (пример — колтун в привислинских губерниях) или известным климатическим условиям известной местности (например, болотная лихорадка или малярия). Отдельные заболевания от одной и той же болезнетворной причины, появляющиеся то там, то здесь, носят названия «спорадических болезней».

Безо всякой причины, сама по себе не появляется никакая болезнь; всякая болезнь должна быть вызвана какой-либо причиной, либо действующею на наше тело в качестве внешнего вредного влияния, либо коренящейся внутри самого организма нашего. Во многих случаях никак не удается найти причину возникновения болезни. Далее, нередко одна и та же причина вызывает у различных индивидуумов различные болезни, и, наоборот, совершенно различные причины у различных людей могут вызывать одинаковые болезненные явления.

Известный врач, последователь естественного метода лечения, Луи Куне своим знаменитым открытием «единства всех болезней», пролил луч света на хаос мнений, гипотез и ученых противоречий, касающихся происхождения и сущности болезней. Он объясняет возникновение всякой болезни накоплением в теле посторонних, чуждых ему веществ, которые более или менее долгое время пребывают то в большем, то в меньшем количестве в том или другом органе, вызывая этим порчу

соков, расстройство кровообращения и изменения в теле, пока, наконец, внешнее влияние, так называемый вызывающий момент, не подействует раздражающим образом на организм и тем самым не обусловит брожения болезнетворных веществ. Начавшийся процесс брожения и представляет собою взрыв болезни. Куне не признает в настоящее время существования абсолютно здоровых людей. Стоя на точке зрения гуморальных и солидарных патологов, считающих исходным пунктом болезней то соки, т.е. жидкие части организма (humores), то плотные части (solida)[73], Куне говорит: «Всякий человек (исключений бывает очень мало) при современных противоестественных условиях хронически болен и более или менее отягощен инородными веществами. Стремление природы освободить тело от этих веществ проявляется в виде острых заболеваний, которые и надо считать целительными кризисами».

Фон Грауфогель, знаменитый гомеопат, точно также объясняет сущность болезней изменением питания и функций организма, вызванным внешними причинами, так как ни одно тело не может с помощью одной своей собственной силы изменить свое состояние. Таким образом, всякое изменение есть только смена двух взаимно противоположных состояний одного и того же организма. Болезнь не есть просто теоретическое понятие, но факт, вытекающий из материальных причин болезни, которые продолжают действовать до тех пор, пока в организме будут существовать для этого подходящие условия.

Стадий зачатия болезни или инкубационной стадий обыкновенно принимают за «здоровое состояние». Вот что об этом, между прочим, писал знаменитый ученый и выдающийся гигиенист, профессор, доктор Густав Иегер: «В тесном, строгом смысле слова можно сказать, что человек, привыкший жить в нечистом воздухе и в особенности спать в нем, т.е. в комнатах с закрытыми окнами, и пользоваться грязным платьем и грязными постелями (и есть нечистую пищу! - Автор), никоим образом не может считаться действительно здоровым. Что это вовсе не выдумка, видно уже из народных выражений, ясно различающих два рода болезненного состояния: в одном случае говорят «ему что-то не по себе», «у него что-то засело внутри» и т.п., в другом случае мы слышим: «он болен», «у него внутри что-то разыгралось» ш т.п. Итак, болезнь (мы

[73] Солидарные патологи, в свою очередь, делятся на целлюлярных (клеточных) и невропатологов.

исключаем случаи отравления) имеет два стадия: первый — «скрытый», «зачаточный» и второй — «явный», «проявившийся», причем последний развивается из первого. Таково наиболее частое происхождение болезней, и в этом именно отношении господствовала, да и продолжает еще господствовать в умах людей большая путаница. Обыкновенно стадий зачатия болезни считают «здоровым состоянием», хотя не надо иметь слишком много наблюдательности, чтобы отличить от действительно здорового человека такого, у «которого что-то засела внутри», и врачу и окружающим сплошь и рядом приходится после того, как болезнь «проявилась», слышать от самого больного, что ему давно казалось, что в нем что-то засело внутри, что должно «было выйти наружу»; и больной этот совершенно прав, так как большинству проявившихся болезней предшествует такой стадий[74], но тут именно и начинается смешение понятий, так как обычно обвиняют в болезни и считают ее «причиной» то влияние, которое вызвало ее «проявление», т.е. переход от «скрытого» стадия в «явный».

Трудно себе даже представить ту массу заблуждений и недоразумений, которая царит в умах большинства людей по вопросу о «здоровье». Врач нашей школы Г.А.Зельс написал на эту тему весьма интересную статью (№№ 22,23, и 24 журнала «Новое искусство оздоровления» за третий год[75]; издание Лотара Фолькмара в Берлине), которую я привожу здесь полностью в назидание моим читателям.

Г.А.Зельс пишет:

«К учению о выражении лица»[76]

«О мнимых признаках здоровья».

«Что такое здоровье? — спрашивают меня. Наш новый способ лечения[77] поучает, что здоровье есть не что иное, как отсутствие в теле посторонних веществ, естественным образом обуславливающее полную энергию и свободу отправлений всех органов. Согласно этому определению, культурное человечество почти не имеет здоровых

---

[74] Это справедливо по отношению не только к «заразным» болезням, имеющим, как давно доказано, инкубационный период, но и к простудным заболеваниям.

[75] 1903 год. — Прим. ред.

[76] Название «Учение о выражении лица» может повести к некоторым недоразумениям. Для пояснения скажу вкратце, что, хотя, как будет ясно из последующего изложения, основой для нового способа распознавания болезней служат формы всего тела во всей своей совокупности, но шея и голова, как всегда открытые части тела, представляются наиболее удобными для наблюдения и, являясь, согласно опыту, полным отражением заболеваний всего тела, служат довольно надежным мерилом для распознавания болезни.

[77] Система «Луи Куне». — Автор.

представителей, так как всякий человек мог наблюдать у себя наличность болезнетворных начал, хотя бы в виде легкого насморка. Но я утверждаю, как бы парадоксально это ни казалось, что чело-век, хронически отягощенный инородными веществами, тем здоровее, чем чаще и энергичнее его организм в состоянии проделывать целительные кризисы, и тем самым сильнее болен, чем менее он склонен к таким кризисам, другими словами, чем прочнее удерживаются в его теле инородные вещества. Этим определением понятие «здоровый» и «больной» особенно ярко освещаются полезный для здоровья характер «острых заболеваний», представляющих собою выделение болезнетворных начал, и вредный характер «хронических болезней», или, что одно и то же, задерживания в организме этих веществ. Ввиду того, однако, что обычно принятые понятия «здоровый» и «больной» не так-то легко изменить, мы пока поневоле принуждены считаться с ними. Настоящею заметкою я поэтому намерен только помочь несколько разграничению разницы между понятием «здоровый» И «больной», и для этого, опираясь на наблюдения из повседневной жизни, я укажу на многое, что обычно считается «здоровым», а на самом деле должно быть признано «больным».

Повсюду господствует воззрение, что полнота, округлость и краснота тела свидетельствует о силе и здоровье. Рассмотрим же, насколько этот взгляд народа оправдывается по отношению к отдельным частям тела.

«Толстая шея есть всегда признак нездоровья, и притом безразлично, будет ли полнота сильнее выражена спереди или сзади, будет ли она выражена равномерно или неравномерно. Толстота шеи спереди указывает на плохое пищеварение как в том случае, когда эти массы будут мягки и рыхлы, образуя так называемый двойной подбородок, так и тогда, когда они будут плотны и напряжены. Подвижность шеи будет всегда более или менее затруднена этими скоплениями вещества, которые в глубине являются чаще всего в виде твердых узлов. Правда, в единичных случаях лица, которым указывают на подобные признаки плохого пищеварения, говорят, что у них хороший аппетит и вполне правильный стул, а, следовательно, с плохом пищеварении не может быть и речи. На это следует возразить, что в деле пищеварения имеет значение не только то, что в организм вводится известное количестве пиши и в известное время выводится из него определенное количестве отбросов, но и то, что собственно усваивает организм из принятой пищи и как он использует усвоенное. Это использование зависит не только от

химического состава пиши, но и от физических и механических ее свойств. Пищеварительный процесс может совершаться лишь в том случае, когда количество и характер питательных веществ будут вполне отвечать физиологическим способностям органов пищеварения. Так, например, пища не должна быть жидкой и кашицеобразной, потому что такую пищу не приходится разжевывать, а тщательное разжевывание безусловно необходимо для надлежащего смешивания со слюной, которая представляет собою пищеварительную жидкость, не менее важную, чем желудочный и кишечный соки. Поэтому жидкие кушанья, как, например, супы, надо считать неестественной и нецелесообразной пищей для человека, которого природа снабдила зубами, тем более, что он даже и не нуждается собственно в питье, раз только живет согласно законам природы и ест в изобилии плоды. Далее, пища не должна состоять исключительно из легкопереваримых веществ, т.е. веществ, непосредственно переходящих в массу соков; наоборот, в ней должны находиться и непереваримые составные части, присутствие которых вполне естественно благоприятствует ходу пищеварения. Там, где выбор пищи в том или ином отношении неправилен, органы пищеварения, правда, постепенно как-будто и будут приспособляться к несоответствующим в количественном и качественном отношении пищевым продуктам, но в конечном результате получится расстройство всего организма, которое, как показывает опыт, и проявится вышеупомянутыми ненормальными очертаниями шеи.

«Утолщенный затылок есть верный признак нервности, свидетельствующий о головных болях, шуме в ушах, бреде,, беспокойном сне, страданиях спинного мозга и душевных расстройствах. В данном случае сказывается усиленный прилив инородных веществ вверх по спине, по обеим сторонам позвоночника, в направлении к голове; он часто бывает настолько силен, что черепные покровы сзади, а иногда на лбу образуют два боковых возвышения».

«Бурую м красную окраску шеи, чаще всего наблюдаемую на затылке, далеко не всегда можно приписать влиянию погоды и здоровой жизни под открытым небом, какую, напр., ведут земледельцы, рыбаки и моряки. Стоит только провести пальцем по окрашенной части кожи, чтобы определить причину появления окраски. Если место, по которому прошел палец, сейчас же изменит цвет, если, стало быть, останется след от пальца, то окраску надо считать не здоровой, а обусловленной

воспалением органов в нижней части живота; на здоровой окраске не должно оставаться никакого следа от проведенной пальцем полосы».

«Пухлые щеки, обыкновенно в связи с полнотой передней части шеи, чаще всего наблюдаемые у детей, даже у грудных младенцев, вовсе не указывают на здоровье, как бы упруги и «цветущи» они ни казались. И в этом случае мы имеем перед собой расстройство пищеварения, по большей части обуславливаемое унаследованным отягощением организма инородными веществами, которое вместе с слишком толстым животом приводит к неестественному виду щек. Особенно печальным признаком, наблюдающимся не очень редко уже у детей, является возвышение, направляющееся от носовых костей к скулам; давление из нижней части живота гонит инородное вещество вверх мимо ушей к скулам и дает таким образом повод к развитию упомянутого возвышения».

«Краснощекость в общем несомненно следует считать признаком здоровья, но и тут народ идет слишком далеко и не обращает внимание на размеры и интенсивность этой окраски. Если последняя распределяется неравномерно и не исчезает одинаково постепенно во все стороны, но образует скорее резко ограниченное, интенсивно красное пятно на скулах, то это весьма печальный признак, указывающий на заболевание, которое может быть устранено лишь продолжительными и целесообразными заботами о здоровье, а в запущенных случаях такой румянец указывает даже на угрожающее разрушение легкого. Сколько человек целые года ходят беспечно с этими признаками смерти на щеках, не без основания носящими название «кладбищенских роз», ничего не подозревая сами и слывя благодаря своим красным щекам среди окружающих за здоровяков, пока мнимо внезапная болезнь «скоротечная чахотка» не сведет их совершенно неожиданно для них в преждевременную могилу. На самом Же деле ни одна болезнь не приходит внезапно, но всякое заболевание подготовляется долго, являясь следствием продолжительного беспорядочного хозяйства внутри организма. Пусть эти строки послужат многим предостережением и побудят их вовремя принять соответствующие меры для спасения своего здоровья».

«Румянец, разливающийся по всему лицу и у многих людей никогда не исчезающий с лица, также считается признаком исключительного здоровья и силы, как равно и краснота, замечающаяся на выпуклости

груди. Между тем этот румянец свидетельствует только о постоянном воспалительном состоянии, обуревающем голову или грудь и вызывающем в первом случае недомогание, беспокойство, шум в ушах, головные боли, так называемое «нервное возбуждение», в последнем — переполнение разветвлений дыхательного горла слизью. И в данном случае источником зла надо считать неправильное пищеварение. Черта, проведенная пальцем и здесь опять-таки безошибочно поможет отличить здоровую окраску от болезненной».

«Среди женщин и девушек повсюду распространено убеждение, будто сильно развитый, высокий бюст свидетельствует об избытке здоровья, что, следовательно, последнее можно успешно симулировать с помощью искусственного создания такого бюста. Этот предрассудок и породил привычку носить известное орудие пытки, которое именуется «корсетом», — мода мало того, что вредная, но даже и прямо не эстетичная для глаз, воспитанных на классических образцах древности. Корсет надевают так, что он сжимает туловище над бёдрами; смещенные в стороны массы сдвигаются главным образом по направлению к грудям, которые, благодаря этому, начинают значительно выдаваться. В результате получается не временное, но стойкое уродование тела, формы, к отправления которого насильственно выводятся из своего естественного состояния. Если бы на такую искусственно достигнутую выпуклость бюста смотрели так, как на нее нужно смотреть, т.е. как на признак не естественного, не противоестественного развития тела, не как на улучшение красоты, но как на искажение тела и его первобытной классической формы, то, разумеется, исчезло бы и самое стремление добиваться мнимого здоровья, и был бы положен конец этим варварским мучениям тела, требующим прямым или косвенным путем стольких тысяч жертв. Лица, желающие бороться с этой модой, должны прежде всего рассеять предрассудок, вызвавший ее. Только тогда, когда они просветят массу, убедив ее в ложности этого предрассудка, усилия их принесут плодотворные результаты».

«Лица, могущие переносить без всяких вредных и неприятных последствий любое количество явств и питий, какое им заблагорассудится поглотить, считаются обыкновенно образцами здоровья и необычайной силы пищеварения. На самом деле это далеко не так. Если дать себе труд проследить подольше за такими людьми, то придется убедиться, что это мнимо-необыкновенная сила противодействия отягощению желудка кушаньями и напитками (иные

молодые люди делают из этого своего рода спорт) не только сохраняется недолго но даже в очень скором времени идет назад, и вместе кажущейся несокрушимой силы заступает затяжная хилость которая не может быть устранена без возвращения к естественной диете. Лекарства же будут маскировать эту хилость, да и то лишь для лиц, не умеющих распознавать болезни по выражению лица. Здоровый желудок одарен естественной способностью протестовать против всякого количественного или качественного отягощения его пишем а именно при помощи рвоты, поносов, печения живота и болевых ощущений, и предостерегать своего обладателя от продолжения или повторения подобного нерационального питания. Если же человек не будет внимать этим предупреждениям и будет насиловать свой желудок, то последний начнет постепенно привыкать ко всему приносящему ему вред, иначе говоря, утратит способность предостерегать вышеуказанными сигналами своего обладателя. Лица, не особенно внимательно следящие за отправлением своего тела, относящимися к этим вопросам поверхностно, ставящие свои удобства выше забот о своем здоровье, найдут даже приятным такое отношение своего желудка, примут его за укрепление последнего и будут даже хвалиться этим перед другими. И действительно, разве не считает большинство людей здоровый, т.е. чувствительный к диетическим ошибкам желудок недостатком, мало того, даже пороком, разве они не усматривают в нем неудобного надсмотрщика и строгого судью, безотлагательно карающего за диетические излишества, которым они так охотно предаются и для безнаказанного удовлетворения которых они стремятся, к сожалению, обычно с успехом, убить тонкую чувствительность желудка? Я сам, благодаря всюду царящему предрассудку и малому знакомству с гигиеною, стоял на ближайшем пути к притуплению чувствительности своих органов, когда своевременный переход к естественному образу питания показал мне, что чувствительный ко всякой диетической погрешности желудок, — слишком ценное благо, чтобы необдуманно приносить его в жертву господствующим беспорядочным привычкам еды и питья».

«Дородное тело обычно считается признаком здоровья. И этот признак опять-таки несостоятелен. Как скоро, брюшные стенки уже от верхней границы представляются выпяченными и напряженными, о нормальном состоянии живота не может быть и речи. При таких условиях имеется либо расширение желудка, либо сильные отложения инородных веществ и жировых масс, либо даже то и другое вместе. Всякое

напряжение живота представляет явление отрицательное. Нормальный живот непосредственно под грудной клеткой должен обнаруживать вдавление, которое идет приблизительно до пупка и носить название подложечной впадины или ямки. Часть живота, помещающаяся ниже этого вдавлен и я, не должна быть напряжена непосредственно после еды, но на ней должны быть видны поперечные складки, хотя бы и слабо выраженные. Только при таких условиях можно говорить о здоровом животе».

Нездоровым явлением надобно считать и то, когда кожа на протяжении всего тела обнаруживает белый цвет, без единого пятнышка, в чем, однако, многие видят большую гордость. На самом же деле белый цвет кожи указывает на болезненное состояние, на подавленную кожную деятельность. В таких случаях кожа бывает закупорена массами отложившихся под ней инородных веществ, приток крови к ней затруднен, и она становится неспособной продолжать свою выделительную и дыхательную деятельность. Кожа становится все менее и менее проницаемою, пропускает с трудом и очень редко пот и приобретает, к вящему удовлетворению своего владельца, сомнительную славу постоянной чистоты, сухости и бесцветности. В силу подавленной дыхательной деятельности кожи легкие вынуждены, помимо своей функции, взять на себя еще непосильные для них обязанности последней, и, конечно, такая чрезмерная работа легких должна повлечь за собой их заболевание. Нарушение же выделительной деятельности органов, специально для того назначенных, вызовет в высшей степени тягостные болезненные и зловонные выделения и истечения из различнейших отверстий тела. Описанное сейчас состояние, известное под именем «бледной немочи», есть неизбежное следствие и сопутствующее явление белого цвета кожи, который обыкновенно так высоко ценят, усматривая в нем, «нежный teint» (цвет лица).

Еще одно весьма распространенное заблуждение. Многие, когда им объявляют, что они нездоровы, обыкновенно возражают: «Но ведь я ни разу з жизни ничем не был болен». С таким возражением тогда лишь можно было бы считаться, если бы на самом деле организм данного лица был свободен от инородных веществ. Но так как при современных культурных условиях этого почти никогда не бывает, то вышеприведенное возражение находит оправдание лишь в исключительно редких случаях. То, что обыкновенно нужно разуметь под

именем болезни, есть состояние, в котором тело стремится освободиться от находящихся в нем инородных веществ, причем выздоровление наступает тем скорее, чем большее количество этих веществ имеет возможность в короткое время разрыхлиться и выделиться из организма. Справедливость этого воззрения лучше всего доказывается тем приятным самочувствием, которое испытывается после сильного лихорадочного состояния, но которое, к сожалению, слишком скоро исчезает, благодаря возвращению к прежнему неправильному образу жизни. Если в организме не имеется отложений инородних веществ, то не может наступить и подобного состояния, при котором совершается их выделение и которое называют «лихорадкой» или «болезнью». С другой стороны, если организм чересчур отягощен инородными веществам», что, впрочем, всегда легко распознается по изменениям формы шеи, то долгое непоявление целительных кризисов следует считать неблагоприятным симптомом, ибо в данном случае получается одно из двух: либо организм уже не в силах вызвать целительный кризис и более или менее скоро погибает, либо он сохранил еще известную энергию, но, соответственно значительному накоплению инородных веществ, рано или поздно разражается настолько сильный кризис, что организм не в состоянии уже с ним справиться. Отсюда ясно, что частое появление кризисов или лихорадочного состояния при действительно отягщенном организме может оказывать лишь благотворное влияние, предотвращая опасность тяжелых заболеваний. При реем том, предпринимая лечение, не следует вызывать искусственно целительный кризис, как это нередко практикуют новички, злоупотребляя паровыми ваннами. Дело в том, что всякое поспешное, искусственно вызванное и чрезмерное усилие произвести кризис, ставит организм в невозможность справиться с предъявляемыми к нему требованиями и либо наносит ему чувствительный вред, либо, по меньшей мере, подготовляет весьма тяжелые последствия, которые можно было бы предотвратить при применении воздействия, приспособленного к силам данного организма. А всякой излишней боли следует избегать, как ради того, чтобы не быть обвиненным в причинении больному вреда, так и потому, что уже и без того лечение, при всей осторожности, неизбежно влечет за собой у очень многих людей неприятные болезненные ощущения, которые всякий желающий действительно стать вполне здоровым должен переносить мужественно и терпеливо.

«Сильно развитая мускулатура отнюдь не всегда служит признаком здоровья. Большинство никак не желает понять, что мускульная сила и здоровье не одно и то же и вовсе не представляют собою неразделенных понятий. Чрезмерное развитие ручных и ножных мышц происходит за счет других отправлений и главным образом силы нервной системы, которая у так называемых атлетов бывает обыкновенно очень слаба. С другой стороны, всякие мясистые утолщения на членах тела, как все неестественное и некрасивое, нарушают гармонию последнего. Утолщения эти к тому же образуются неестественными и равномерными движениями, а искусственными, односторонними, направленными к специальной цели. К тем частям, которые работают всего более, организм посылает наибольшее количество крови или, что то же, строительных материалов (а вместе с тем и большую часть болезнетворных веществ). Как скоро, следовательно, постоянно понуждают к деятельности одну и ту же часть тела, мускулатура последней, понятно, должна утолщаться и выдаваться по сравнению с окружающими частями тела. Очевидно, что такой односторонний процесс развития не дает решительно никакой гарантии в здоровье всего организма. Только полная равномерность и соответствие частей тела могут представить такое ручательство; ибо красота и здоровье суть равнозначущие понятия. Глаз, привыкший к гармонии человеческого тела, сейчас же заметит отклонения от нормальной формы, хотя бы они обнаруживались лишь в суставах пальцев, а тем более те, которые выражаются в мускулатуре профессиональных атлетов, между тем, как это почти невозможно для глаз современного поколения, ибо, при почти поголовном отягощении организмов инородными веществами утрачена и гармония членов и с нею вместе способность правильно оценивать ее. Замечает же ведь истинный знаток нормальных форм тела в знаменитейших скульптурных произведениях современного, а иногда и древнего искусства значительные, подчас патологические отступления, т.е. нарушения красоты, которых не в состоянии был различить даже глаз самого творившего художника. Надо ли после этого удивляться, что подавляющее большинство современного культурного человечества лишено верного представления о нормальной форме тела? Истинные образцы красоты мы, пожалуй, можем найти лишь в седой древности, а в наше время только у народов, еще ведущих вполне естественный образ жизни, например, не так давно показывающихся публично в Берлине сингалезов, которые у себя на родине держатся вегетарианского образа жизни и познакомили нас с образцами действительно идеального телосложения»

«Все вышеизложенное показывает, насколько в настоящее время неустойчиво понятие «здоровье» и «болезнь» и к какому минимуму сведена ныне нетребовательность по отношению к физическому самочувствию. Особенно чувствительно ощущается отсутствие в народной массе правильных представлений о здоровье и полное незнакомство с предупредительными мерами, представляемыми в наше распоряжение точным изучением форм человеческого тела, наукою, лишь в недавнее время примененную к практическим лечебным целям, благодаря инициативе выдающегося по уму и редкой наблюдательности человека. Наука эта, по счастью, не есть достояние какого-либо избранника, опирающееся на субъективное впечатление его зрения и осязания, это — искусство с объективными данными, которому можно научился, и которое уже создало целую школу. Мне думается, что примерами, взятыми из жизни, я достаточно резко отметил громадную разницу между ясными, как день, данными этой науки и господствующими народными воззрениями и в то же время указал на обширное поле, на котором нам предстоит двести немалую борьбу против предрассудков».

Вот что пишет Г. А. Зелье. С чувством известного удовлетворения, я познакомил тебя, дорогой читатель, с этой поучительной статьей, вышедшей из-под пера выдающегося, испытанного представителя «нового способа врачевания». Не правда ли, ты поражен? То, что ты и в самом себе, и в других людях считал до сих пор наиболее желательным и ценным признаком силы и здоровья, оказывается ничем иным, как заблуждением, болезнью. Здоровье современного человечества оказывается, по евангельскому выражению (Мф. 23, 27), лишь гробом окрашенным. Наше современное поколение высококультурных народов находится на пути несомненного вырождения. Наша физическая и умственная жизнь (хиреет под влиянием противоестественных условий, постепенно заполонивших наше существование. Мы живем чересчур скоро и чересчур искусственно; мы чересчур уклоняемся от правил, предписанных нам природой, и чем современнее, (моднее, роскошнее и утонченнее складывается наша жизнь, особенно в больших городах, тем она искусственнее и противоестественнее.

Уже простой взгляд на все нас окружающее убеждает нас в справедливости вышесказанного. Посмотрим хотя бы на наши жилища, при постройке которых мы так много заботимся о целесообразности, удобстве и уютности, — насколько они далеки от того, что безусловно

необходимо для человека. Здоровым и полезным мы жертвуем в пользу приятного, а приятным — в пользу избыточного, роскошного и изнеживающего. Что иное, как не изнеживание, представляет собою «комфорт», к которому стремятся при устройстве жилищ? Мы всеми возможными способами изолируем себя от свежего воздуха, от оздоровляющего, укрепляющего и благодетельного влияния веществ, находящихся в атмосфере, от изменения температуры, которые нас закаляют, и приносят телу благотворно влияющее нарушение равновесия.

Своей одеждой и постелью мы, словно панцырями, замыкаемся от доступа воздуха, жертвуя и здесь полезным и необходимым и руководствуясь не законами гигиены, а указаниями легкомысленной и всенивелирующей моды. Если теперь кто-либо вздумает одеваться, соображаясь с собственным вкусом, потребностями и разумными гигиеническими правилами, то он прослывет за чудака, глупца и станет предметом посмешища и презрения. Таким образом, надо обладать редким запасом мужества и настойчивости, чтобы жить согласно своему благоусмотрению и руководствоваться только своими вкусами и потребностями.

Что мы едим и пьем? Только сильно приправленные, утонченнейшего состава кушанья и спиртные напитки, рассчитанные на раздражение нервов и чувств и на наркотическое действие алкоголя (одурманивание, опьянение). Простая, питательная, содержательная, преимущественно растительная пища, которая всего более способствует сохранению здоровья человека, и которая делала народы здоровыми, подвижными, деятельными, мудрыми и могущественными, в настоящее время составляет лишь удел немногих народов, и быстро исчезающего среднего сословия. Так называемый интеллигент стремится к утонченным и сильно приправленным блюдам, которые организм может выносить только благодаря разнообразию и постоянным переменам. Мясное питание взяло перевес над растительным, так как слабые, нервные натуры уже не в состоянии переносить простой, здоровой и грубой пищи: бобовых растений, злаковых, полезного и питательного отрубевого хлеба и освежающих и очищающих кровь плодов. Преимущественное же питание мясом имеет неизбежным последствием потребление спиртных напитков (см. главу «Что мы должны пить?»).

Как проводит день большинство «интеллигентов», наших так называемых «сливок общества?» Часть дня они спят, а большую часть ночи превращают в день. Профессор Реклам рекомендует (см. главу «Отдых и покой») всякому желающему быть здоровым и веселым делить день на три части: восемь часов для работы, восемь часов для отдыха и восемь часов для сна.

В чем всего лучше должен состоять отдых? После умственной работы в прогулках по городу, в энергичном движении до полного разогревания и выступания пота, оживляющего деятельность кожи, содействующего пищеварению, освежающего тело и ум, укрепляющего и закаляющего организм. После физической работы отдых должен состоять в бодрящей духовной пище. Что же делает большинство? Оно старается урезать по возможности больше времени от восьми часов, уделяемых сну, и от восьми часов, уделяемых работе, и прибавить возможно больше времени к восьми часам отдыха, который они посвящают не бодрящим и полезным для здоровья развлечениям, но возбуждающим и вредным для здоровья удовольствиям. Вместо целебных прогулок за город они занимаются праздношатанием, «гранением мостовых», расхаживанием по главным улицам, чтобы «себя показать и на людей посмотреть»; необходимый для них свежий воздух , они вдыхают в душных «людских хлевах» — театрах, концертных и иных залах, наполненных табачным дымом, запасом кухни, человеческими испарениями и т. п.; они «отдыхают» в лишенных воздуха ресторанах и «кофейнях» за возбуждающей карточной игрой и т. п. Там они проводят некоторое . время перед обедом, некоторое время после обеда и очень много времени вечером вплоть до глубокой ночи.

Правда, некоторые из так называемых «интеллигентов», стараются заменить чем-нибудь движения и прогулки за городом, составляющие прямую потребность нашей природы, они ездят верхом и катаются в экипажах, играют в крикет, крокет и кегли, гребут, катаются на велосипеде и т. д. Все это, однако, в большинстве случаев только «суррогаты», так как побудительными поводами к полезному самому по себе движению является исключительно желание следовать «моде» или увлечение «спортом»! К этому надо еще добавить, что при всех этих «оказиях» дело обязательно оканчивается основательною «выпивкою», так что полезное действие моциона обычно немедленно же парализуется «острым отравлением алкоголем».

Я мог бы бесконечно развивать эту тему, но думаю, что сказанного достаточно для того, чтобы тебе, дорогой читатель, стало вполне ясным, почему современное человечество хиреет, почему среди всех классов городского населения и особенно среди «высших», «обеспеченных классов» царят всевозможные болезни. Первый и самый распространенный симптом этого противоестественного состояния состоит обыкновенно в расстройствах пищеварения, затем уже дело доходит до дискразий, неправильностей кровообращения, геморроя, бледной немочи, нервных болезней, золотухи, бугорчатки и т. д.

Все это — «блага» (?) культуры; болезнь является необходимым последствием скученности культурного человечества в больших городах. Она есть результат современных общественных и экономических «порядков». Постараемся же произвести переворот мирным путем, возвращая людей к жизни, согласной с законами природы! Все вперед! Пусть всякий, каково бы ни было его состояние и положение внесет свою лепту в общее дело, начав устройство жизни согласно законам природы с самого себя! Сколько истины заключается в словах М. Нордау: «Природа показывает человеку, что он не может жить без пашни, что нива ему столь же необходима, как рыбе вода. Человек видит, что погибает, если его отрывают от земли, и что только крестьянин продолжает правильно размножаться и остается сильным и здоровым, тогда как город высасывает мозг из своих обывателей, делает их хилыми, лишает плодовитости и через два-три поколения стирает с лица земли; через сто лет от всех городов остались бы лишь одни кладбища, если бы убыль не пополнялась новым притоком сельских переселенцев. И все-таки человек с необыкновенным упорством бросает поля и нивы и стремится в город, отрывается от жизни и бросается в объятия смерти».

ГЛАВА 21
КАК МЫ ДОЛЖНЫ ОГРАЖДАТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ?

Если холод и зной, буря и дождь твои враги,
то в том виновато твое враждебное отношение к ним.
Заключи с ними мир, и они превратятся в твоих друзей.
Они закалят тебя, дадут силу сопротивляться
болезнетворным влияниям, воспитают в тебе энергию,
самообладание и жизнерадостность.

Пока культура и цивилизация еще не имели под собою твердой почвы, до тех пор в течение многих тысячелетий человек подчинялся железному закону: «В поте лица будешь ты есть хлеб свой». Тяжелая физическая работа на свежем воздухе в ветер и непогоду, под дождем и палящими лучами солнца, была для человека конечной целью, его жизненной задачей; она делала его сильным, способным к продолжи-тельному труду и сохраняла его здоровье.

В культурной жизни дело обстоит существенно иначе. Вода, пар и электричество почти вытеснили мускульную работу человека и отучили большую часть культурных людей от их природного призвания. Физическая работа стала тягостью и среди интеллигентов считается не соответствующей их достоинству, умственная деятельность поставлена на первый, почетный план, и наша педагогика усматривает единственную цель в умственном развитии юношества, с полным пренебрежением относясь к физическому его развитию. Мы стали считать работу неприятным добавлением к жизни, а комфорт, пошлые удовольствия и чувственные наслаждения / настоящей целью нашего существования; поэтому мы и смотрим на облегчение работы, на сокращение рабочего времени, как на вполне обоснованные требования гигиены и гуманности.
Постепенное изменение здорового, естественного образа жизни в искусственный и болезнетворный совершенно повело к иссяканию родника, и русло весело журчащего ручья жизнерадостности и бодрости духа с каждым днем высыхает все больше и больше В большей или

меньшей степени изнеженная конституция культурного создания не в состоянии уже бороться со всеми вредоносными влияниями, непрерывно воздействующими на него, вследствие незнакомства его с законами природы и пренебрежения ими. Организм его утратил способность к надлежащей деятельности жизненных функций, и хилость и болезнь явились неотвратимыми следствиями извращенного образа жизни.

С нашими детьми и внуками дело не будет обстоять лучше, если мы не сумеем с первых дней их жизни оградить их от тех вредных влияний, которые препятствуют правильному развитию отдельных органов, а с тем вместе и всего организма. С другой стороны, дело не пойдет также на лад, если мы не позаботимся о том, чтобы они усвоили себе величайший закон гигиены, который гласит: «человек не занимает в природе какого-либо особого положения, он не есть какое-либо сложное произведение искусства, он — продукт планеты, на которой живет, т. е. земли, он — одушевленный во всех своих частях организм, который развивается, размножается и умирает по самостоятельным, ему присущим, законам, он — организм, отдельные части которого теснейшим образом связаны друг с другом, он — организм, который находится в теснейшем взаимодействии со всем окружающим, а потому подлежит тем же законам природы, как и весь прочий сотворенный органический и неорганический мир».

Таким образом, вернейшая защита от болезней состоит для нас, культурных людей, в том, чтобы ознакомиться с законами природы, жить, руководствуясь ими, и тем сохранять свое здоровье.

В начальных главах этого сочинения, разбирая вопросы о питании, одежде, постелях и жилищах, я уже говорил о большей части тех условий, которые могут сохранить наше здоровье; точно также я уже говорил о влиянии на человеческий организм света, воздуха, воды, тепла, движения, покоя и пр. Мне незачем поэтому повторять все это в настоящей главе, после того как я подробнейшим образом пояснил тебе, дорогой читатель, как надо жить, чтобы оставаться здоровым и предупреждать появление болезней. Здесь я желал бы поговорить собственно о сущности болезней и попутно еще упомянуть об опасностях, возникающих вследствие устранения от человека «мнимых вредных моментов»[78].

[78] См. эпиграф к этой главе.

Как я говорил в главе «Здоровье и болезнь», человек может оставаться здоровым только тогда, когда его организм будет беспрепятственно и регулярно управляться законами природы. Он во власти этих законов, он живет среди них и благодаря им. Как всякое произведение природы, он стоит в теснейшей взаимной связи со всем окружающим и в известных отношениях даже зависит от него. От всего сотворенного, как и он, органического и неорганического мира, от Животных, растений, воздуха, воды и пр. он получает необходимое для своего существования, сродный его природе, соответствующий его потребностям запас жизненного и образовательного материала; он потребляет, претворяет его в частицу самого себя и в то же время, находясь «в вечном круговороте природы», непрерывно отдает часть своего существа созданному вместе с ним миру, а под конец, умирая, отходит, как часть целого, к целому, буквально исполняя библейские слова: «земля еси и в землю отыдеши!»

Эти явления и проявления жизни имеют определенное направление, определенную правильность в своем течении, и отдельные части (органы) человеческого тела находятся между собой в такой же тесной связи, в таких же взаимных отношениях, как и весь человеческий организм ко всему созданному с ним внешнему миру.

Стало быть, если заболевает один из органов человеческого тела, то, в силу взаимной связи всех частей тела, про-изойдет заболевание и других органов, а также и всего организма. Заболевание желудка, сердца, легкого, гортани, глаза, уха, ноги, руки и т. д. не означает еще здоровья прочих органов или всего организма; в силу взаимодействий всех частей тела в страдание неизбежно вовлекается и весь организм. Как скоро страдает часть тела, нет такой части тела, которая бы не страдала вместе с ней; все дело в том, что, благодаря своеобразному состоянию нервной системы человека, мозг больного получает «уведомление» о заболевании всего организма не одновременно с передачей впечатления о местном страдании, и потому последнее не ощущается больным, как общее страдание.

Что человеческое тело не есть механическое образование, явствует уже из следующего: организм одарен жизнью, которая находится в нем самом, а не сообщается ему другим организмом; механизм же лишен жизни, и единственное про-явление в нем жизни — движение — сообщается ему силой, действующей извне.

Сущность болезни состоит собственно в том, что в теле скопляются инородные вещества, которые, не служат более ни для построения, ни для его сохранения, и которые не покинули в надлежащее время организма через выделительные его органы, т.е. кишки, почки, кожу и легкие. Эти инородные вещества обязаны своим происхождением различным причинам, а именно, или человек съедает больше пищи, чем необходимо для пополнения трат организма, или же он вводит такие вещества, которые не соответствуют его анатомическому строению и физиологическим отправлениям (таковы возбуждающие вещества, спиртные напитки и наркотические вещества, к которым относится и табак и о которых я говорил уже в главах «Что мы должны есть?» и «Что мы должны пить?»).

Затем к числу инородных веществ надо отнести все вредные примеси воздуха, миазматические испарения, которые мы отчасти добровольно, отчасти против воли вдыхаем в больших городах, на улицах и в переулках, в наших плохо или вовсе не вентилируемых спальнях, бюро, конторах, классных комнатах, залах судебных заседаний, концертных и иных театрах, ресторанах, кофейнях и пр., все равно как бы ни назывались эти человеческие хлевы. Эти вдыхаемые яды проникают во все нервы, в каждую фибру нашего существа, отравляют его и отлагаются в виде инородных веществ.

Наконец, как ты, любезный читатель, уже знаешь из главы «Обмен веществ», человеческий организм постоянно и постепенно потребляет часть своего собственного вещества. Принятую пищу он употребляет на питание и развитие органов, а этими последними он пользуется для отправления различных функций, причем требует от органов такой энергичной работы, что они, без достаточного подвоза питательных веществ, постепенно были бы уничтожены процессом сгорания (обмен веществ). Использованные вещества (продукты распада, отбросы обмена веществ) могут быть также задержаны в организме, так как у «культурных людей» выделительные органы почти всегда функционируют лишь крайне несовершенно, и, оставаясь в организме в качестве «инородных веществ», эти-то продукты распада главным образом и играют роль «болезнетворных возбудителей».

Все инородные вещества, попавшие в организм благодаря ли слишком обильному или неподходящему питанию, или вследствие отравления аптечными медикаментами либо ос-пенными прививками, или же,

наконец, вследствие задержки обмена веществ, и оставшиеся в организме по той причине, что выделительные органы не могли их вовремя вывести, отчасти в силу недостаточной своей деятельности, отчасти в силу массового прилива инородных веществ, отчасти в силу того, что чужеродные яды вошли в тесное химическое соединение с веществом самого тела, — все эти инородные вещества отлагаются по большей части в нижней области живота, т. е. в той части тела, откуда им всего удобнее найти себе выход при посредстве расположенных там выделительных органов — кишок и почек.

«Инородные вещества», отложившиеся в теле, суть «вещества вызывающие гниение или брожение». Брожение несомненно составляет лишь особый вид гниения, вызванный разложением или тлением всякого рода органических веществ. Инородные вещества остаются в местах отложения более или менее продолжительное время, в зависимости от конституции, состояния сил, образа жизни и места отложения, пока не наступает «вызывающий момент», т. е. толчок, данный извне или изнутри, — разгорячение, простуда, перемена воздуха, душевное волнение и т. д.. Под влиянием этого воздействия инородные вещества приходят в движение, начинают бродить и, подобно всем продуктам брожения, ищут выхода из ставшего для них тесным пространства, причем, соответственно месту отложения и предоставленным в их распоряжение или наиболее удобным для них путям, они направляются из глубины тела к поверхности кожи и к голове. Если на пути своего следования они встретят препятствие или противодействие, то они либо растягивают данную часть тела и обусловливают развитие новообразований или опухолей (полип, киста, эмфизема, зоб, затвердение к т. д.). либо спускаются в нижние конечности. Во всяком случае, они стремятся удалиться от места отложения и перейти ь наиболее отдаленные части тела — кисти рук, стопы, голов) и шею. Здесь они вынуждены остановиться, так как их не протекает кожа. Эта последняя, вследствие недостаточного ухода или извращенного образа жизни, либо становится совершенно недеятельной, либо до известной степени еще функционирует. но не может открыть вполне выводных своих протоков и в короткое время и Б достаточное количестве удалить приливающие массами продукты брожения. Вследствие этого натиска и давления бродящих масс на кожу и происходит наблюдаемое при всех лихорадочных заболеваниях сильное напряжение и растяжение кожи, краснота и жар конечностей.

Хронические болезни представляют собою не что иное, как процессы брожения, подавленные неправильным лечением приемами лекарственных ядов и т п., иначе говоря — острые болезни, при которых кассы бродящих веществ вовсе не выделились из тела или выделились не вполне. До тех пор, пока организм сохраняет способность к реакции, т.е. способность к брожению, он и во время хронической болезни, пользуясь «вызывающими моментами», старается вызвать новый энергичный приступ болезни для того, чтобы, согласно законам природы, удалить из себя вредные вещества.

Хронические болезни могут быть излечены лишь тогда, когда они будут приведены извнутри наружу, т. е. вновь превращены в острые. Такое превращение совершается в виде так называемого «кризиса», «целительного кризиса», или что то же, «целительной лихорадки». Недаром один выдающийся врач сказал: «Дайте мне средство вызывать лихорадочное состояние, и я вылечу всякую[79] болезнь!»

Ввиду этого, если хроническим больным приходится применять такси способ лечения, который должен подействовать изгнанием инородных веществ, то необходимо предупредить пациентов о могущих обнаружиться критических явлениях. Такое предупреждение даст возможность предотвратить жалобы на то, что от лечения болезнь стала тяжелее. Хроническая болезнь, превращается в острую, т. е. вызванный целительный кризис, может быть разных степеней, начиная от самой легкой и кончал самой тяжелой. Самая легкая форма часто сказывается только слабым недомоганием в связи с усиленным испарением и проливными потами. Кризис способен, однако, усилиться и дойти до сильнейшей лихорадки со всеми сопровождающими ее явлениями. Итак, теперь ты будешь знать, дорогой читатель, что острые заболевания или целительные кризисы, перенесенные человеком раньше, но не вылеченные (путем изгнания болезнетворных начал), а лишь подавленные и ставшие потому хроническими, при лечении вновь появляются, и тогда целительный кризис протекает в виде повторения прежней острой болезни. Воспаление легких, почек и т. д. появляется вновь для того, чтобы быть исцеленным с помощью подходящего способа лечения, могущего основательно изгнать из организма болезнетворные начала. Чем более времени протекло с момента первого острого заболевания, тем позднее появляется, при соответствующем способе лечения, целительный кризис, который в

[79] Подразумевается - “хроническую”. - Автор

сущности ведь есть тот же «вызывающий момент». Если человек перенес в своей жизни несколько острых заболеваний, которые не были исцелены благодаря несоответствующему способу лечения, а только подавлены, то он, поскольку его организм не утратил еще способности к реакции вследствие слабости и болезненности, оставшихся после каждого заболевания, должен перенести несколько кризисов, один за другим. Первый целительный кризис будет протекать при явлениях последнего острого заболевания, второй будет соответствовать предпоследней болезни и т. д.

Так могут появляться кризисы, протекающие в форме многонедельной и даже многомесячной болезни. Случается, что кризисы кончаются и смертью; происходит это или оттого, что организм, переполненный инородными веществами, стал слишком слабым и потому уже не в силах был бороться с тяжелым целительным кризисом, или же потому, что кризис неразумно был снова подавлен, быть может — даже неподходящим лечением (лекарствами). Было бы, однако же, ошибкой из-за этого бояться приступать к лечению. После исследования всякого больного, произведенного знающим лицом, можно заранее предсказать, что произойдет при лечении, направленном к изгнанию болезнетворных начал: будет ли кризис легок и тяжел, будет ли несколько последовательных кризисов и т. д. Такие данные дает нам исследование общего состояния пациента, причем, если организм еще сохранил некоторый запас сил и если лечение производится с достаточными предосторожностями, то всегда можно рассчитывать на благоприятный исход целительного кризиса и на его благотворное влияние на общее состояние больного.

Такие кризисы всегда сопровождаются материальными выделениями. При всех целебных кризисах массами выделяется ясно видимая materia morhi (болезнетворное веществе). Эти выделения могут быть различного рода; так, например, кожные выделения могут усилиться до степени сильного потения, часто сопровождаемого высыпаниями и нередко крайне «зловонного», поражающего обоняние кпк самого больного, так и окружающих его. В других случаях выделение болезнетворных начал выражается воспалительным состоянием слизистых оболочек, причем наблюдается усиленное выделение слизи. Наконец, могут появиться кровотечения (геморрагии, геморрой), критические выделения через кишки, почки и т. п.

Защита больного от свежего воздуха и есть то устранение мнимых вредоностных деятелей, о котором я упоминал в начале главы. Далее, как мы только что видели, болезнь вовсе не есть явление динамическое, имеющее исходным пунктом жизненные силы организма, но причины ее нужно искать в болезнетворном начале, каковое представляет собою яд.

«Что такое яд? Яд есть все и ничто», — говорит профессор Густав Иегер и продолжает: «Всякое вещество может стать адом, стоит только достаточно концентрировать[80] его. или принять достаточную дозу его; так, например, можно отравиться и большой порцией поваренной соли. С другой стороны, ничего не ядовито, так как всякое вещество можно настолько разжидить, что оно уже не будет приносить никакого вреда, иначе люди отравлялись бы всякими лекарствами, ибо ведь всякое лекарство есть яд в умеренной концентрации[81]. Итак, вопрос о яде — это вопрос лишь количества «концентрации», и потому для нас важно знать: есть ли у нас такое средство, которое позволяло бы точно определить, что ядовито и что не ядовито? Я могу сказать, что мы имеем для этого весьма простое средство: это — наш собственный нос! Всякое вещество действует как яд или ядовито в то мгновение, когда его запах вызывает неприятное ощущение, а до тех пор, пока это не имеет места, т. е. пока обонятельное впечатление, наоборот, приятно, вещество не ядовито. Яд есть все то, что неприятно на запах и на вкус».

«Нам следует, однако, разобрать и с качественной стороны вопрос: что такое яд? Человек может отравиться чужими ядами, стало быть, таким образом, что он извне воспримет в себя либо через органы питания, либо через органы дыхания вещества или слишком концентрированные, или принимавшиеся так долго, что они могли концентрироваться. Так, например, если в обоях есть краска, содержащая мышьяк, то при посредстве вдыхания мы можем постепенно отравиться мышьяком. Точно также работающий со свинцом может постепенно отравиться свинцом, обрабатывающий медь — ярью-медянкой, работающий в копях для добывания калия — калием. Гораздо важнее, однако, то обстоятельство, что и все те вещества, которые человек выделяет из себя при посредстве кожного испарения и легочного выдыхания, могут действовать, как яды, если они достаточно концентрируются; эти яды, в противоположность чуждым или посторонним ядам, можно называть

---

[80] Концентрировать» значит направить его в один пункт сгустить, соединить, сделать крепче, сплотить. — Автор.

[81] «Концентрация» значит сосредоточение, сгущение, уплотнение. — Автор.

самородными ядами. Это те вещества, которыми человек портит воздух, в котором находится, ... и т. д.».

Так говорит проф. Иегер. Посторонние яды и самородные яды, в том смысле, как это понимает Иегер, и суть выше упомянутые болезнетворные начала, инородные вещества, отбросы обмена веществ, принятые и задержанные в организме аптечные средства и т. д.. «Инородные вещества» находятся в организме или в свободном или в связанном состоянии.

Инородные вещества, находящиеся в свободном состоянии, тем скорее выделяются кожей и легкими, чем чище воздух, в котором пребывает человек; наоборот, чем более загрязнен воздух (например, в комнатах и в непроветриваемых помещениях) человеческими испарениями, тем концентрированнее будут свободные инородные вещества, находящиеся в организме.

Отложившиеся или находящиеся в связанном состоянии «инородные вещества» могут перейти в свободное состояние только под влиянием так называемого вызывающего момента (изменение температуры, изменение воздуха, душевные волнения, соответствующий способ лечения и т. д.), и в результате получается острое, быстро протекающее лихорадочное состояние или целительный кризис.

Все это настолько важно, а большая часть моих читателей несомненно настолько мало знакома с этим предметом, что, даже рискуя показаться чересчур многословным, я решаюсь еще раз вернуться к вопросу о сущности болезней и о скоплении «инородных веществ» в человеческом организме.

Уже в настоящей главе я говорил о скоплении в организме инородных веществ, обусловливаемом введением чересчур обильной или несоответственной пищи, вдыханием дурного, испорченного воздуха, задержкой выделения продуктов распада при обмене веществ и усвоением аптечных ядов (оспенной лимфы, мышьяка, ртути, опия и т. д.). Слишком мало, однако, обращается внимания на то, что наш организм, как это высказал выдающийся физиолог проф. Иегер, сам производит и накапливает в себе яд, так называемый «самородный яд»[82]. Мы можем объяснить себе это физиологическое явление таким же путем, как и накопление в нашем организме кислорода во время отдыха

[82] Скопление “самородного яда” есть скопление углекислоты

и в течение ночи (см. главу «Отдых и покой»). Как ты уже читал, дорогой читатель, в той главе, кислород во время сна связывается и скопляется, не расходуясь вместе с тем. Во время сна кислород не идет на образование углекислоты и воды, но при нашем пробуждении находится в связанном состоянии, и от этого скопления кислорода зависит отчасти подкрепляющее и освежающее действие здорового и глубокого сна[83]. Таким образом организм получает большой запас неиспользованного кислорода, который постепенно переходит в свободное состояние и к которому при каждом вдыхании после пробуждения прибавляются новые количества свежего газа.

В течение дня наш организм непрерывно развивает так называемый «самородный яд». Сильнее всего он производит его во время пищеварительной деятельности, но если человек делает движение и находится на свежем воздухе, то яд по-кидает его организм и улетучивается в пространство. Если же человек остается в закрытом помещении или каком-либо «людском» хлеве и если вследствие этого отдача самородного яда — углекислоты — затруднена, то образование его в теле не прекращается, и яд начинает в нем скопляться. Подобно тому, как здоровый человек утром по пробуждении «заряжен» кислородом, так точно человек, долго остававшийся в дурном воздухе, пропитывается самородным ядом, другими словами — до известной степени представляет явления «отравление углекислотой».

Итак, мы имеем в организме в виде задержанной углекислоты нового болезнетворного возбудителя, который в связи с находящимися уже в теле «инородными веществами», своим образованием обязанными приведенным выше причинам, в самой разнообразной форме изменять нормальные соотношения главнейших составных частей вещества тела, т. е. белков, жиров и воды. Под влиянием скопления инородных веществ и самородного яда ткани начинают притягивать воду и все более и более пропитываются последнею, равно как и жиром, содержание белка в теле уменьшается, и организм приходит в патологическое состояние расслабления; он становится изнеженным, иначе говоря — больным.

В числе многочисленных «вызывающих» моментов или влияний, которые обуславливают брожение инородных веществ, скопившихся в теле, или, иными словами, переводят болезнь из скрытого, дремотного

[83] Как необходим, следовательно, ночью свежий воздух и как вредят себе люди, спящие при закрытых окнах!

состояния в явное, на первом месте стоит чистый атмосферный воздух. В таких случаях народ называет проявившуюся болезнь «простудой» или приписывает возникновение болезни «простуде»; такой взгляд объясняется не только тем, что болезнь начинается ощущением холода или озноба, «дрожью», но также и тем, что сплошь и рядом холод, а вместе с тем и ветер, буря и дождь еще в значительной степени усиливают действие «вызывающего момента» — чистого воздуха.

Здесь мы наталкиваемся на истинную причину того явления, почему почти все комнатные затворники и люди, в силу тех или иных обстоятельств отвыкшие от воздуха, так боязливо избегают бури и непогоды, холода и ветра, следовательно чистого воздуха; у всех людей, вынужденных по своей профессии или по иным каким-либо причинам, проводить большую часть дня в закрытых помещениях, организм сильно нагружен инородными веществами. Но и они чувствуют, выражаясь словами проф. Иегера, что «в их теле что-то сидит», и, несмотря на боязнь воздуха, все-таки испытывают инстинктивное стремление выйти на свежий воздух и следуют этому влечению до тех пор, пока в один прекрасный день у них не проявится болезнь с полной силой. Тогда они начинают во всем винить воздух. В этом отношении они, конечно, правы, но только не в смысле своего взгляда на сущность возникшей болезни, которую они ошибочно считают чем-то пришедшим извне, каким-то-динамическим явлением.

Заболевание комнатного затворника от действия воздуха есть месть природы, которая не оставляет безнаказанным ни одного прегрешения против ее законов. Если кто-либо постоянно или лишь с небольшими перерывами пребывает в дурном, нечистом воздухе (а это имеет место даже в прекрасно вентилируемых комнатах, так как человек непрерывно отравляет воздух собственными испарениями) и вдобавок нерационально одевается и укрывается ночью, сводя тем деятельность кожи к минимуму, то «инородные вещества» все больше и больше отлагаются в его теле до тех пор, пока какой-нибудь толчок не вызовет брожения скопившихся в нем болезнетворных масс.

Воздух играет главную роль, как «возбудитель брожения», как «вызывающий момент», но в такой же мере необходимо его влияние и в качестве «устранителя брожения». Больной не может стать здоровым без чистого воздуха. В дурном воздухе можно только подавить болезнь, т. е. процесс брожения, но не устранить ее. Болезнь, «вылеченная»

таким образом, есть только продолжающееся болезненное состояние, которое будет длиться до тех пор, пока счастливая случайность не вызовет нового целительного кризиса. По счастью, даже среди представителей «привилегированной медицины», все более и более ускореняется убеждение, что больным свежий воздух еще нужнее, чем здоровым. По крайней мере, последние австро-прусская и франко-германская войны пробили серьезную брешь в воззрениях господ медиков на «опасность чистого воздуха для больных», особенно после того как один знаменитый врач высказал «научный» взгляд, что для тифозных больных полезнее лежать на улице, чем в лазарете.

Способность свежего, чистого воздуха изгонять болезнетворные начала из человеческого организма особенно резко сказывается при посещении так называемых дачных местностей, горных мест, климатических станций и т. п. Автор настоящего сочинения во время своей деятельности в санатории «Бад Оттенштайн» в Шварценберге, в Саксонии, неоднократно наблюдал следующее явление: больные или просто городские жители, желавшие подышать чистым воздухом, бывали в первые дни пребывания в горах чрезвычайно приятно настроены и казались освеженными и подкрепленными чистым, богатым озоном, горным и лесным воздухом, но уже несколько дней картина совершенно менялась. Большая часть городских обывателей, пропитанных всевозможными инородными веществами и вырвавшихся из миазматического воздуха городов и своих жилищ, в большей или меньшей степени заболевала. Чистый горный воздух, свободный от всякой примеси вредных веществ, исполнял, как этого и следовало ожидать, свою миссию возбудителя брожения и вызывал такие энергичные кризисы, что приезжим горожанам подчас приходилось жутко[84].

В высшей степени неразумно поступают те посетители климатических станций, которые при первом же появлении кризиса быстро укладывают свои вещи и спешат вернуться к отвратительным условиям незадолго перед тем покинутого ими города. Этим они только подавляют кризис, т. е. начавшийся процесс брожения или болезнь, и в результате получают прежнее болезненное состояние в усиленной степени. Те же, которые выдерживают начатое «лечение воздухом» и дают возможность

[84] В естественно-лечебных санаториях, служащих вместе с тем и климатическими станциями, имеется под руками большой выбор средств для быстрой успешной борьбы с такими кризисами. Для этой цели применяются естественные лечебные факторы, как-то: вода, тепло, диета, соответствующее движение, покой.

последнему проявить свое действие и в качестве возбудителя брожения, чувствуют себя после кризиса несравненно здоровее, чем до того, и действительно замечают, что из их организма, вышло нечто в нем сидевшее[85].

Ввиду этого, мы можем с известным основанием назвать дитя приступы болезни, проявляющиеся в курортах, служащих прежде всего для отдыха организма, «кризисами отдохновения», так как то состояние, в котором чувствуется потребность в отдыхе есть не что иное, как обоснованное недовольство состоянием своего физического самочувствия. Человек чувствует себя ослабевшим, усталым, дурно настроенным, нерасположенным к деятельности, умственно утомленным и истощенным, он замечает, что «в его теле что-то сидит». «Отдых» и состоит в изгнании из тела инородных веществ Иди болезнетворных начал, и это изгнание всегда и при всех условиях совершается в виде болезненных явлений, которые могут быть то сильнее, то слабее, то короче, то продолжительнее. Следовательно, лучшим средством для достижения «кризиса отдохновения» или «отдыха» является чистый свежий воздух, который ведь представляет собою в то же время и средство для закаливания организма (см. главы «Воздух» и «Как мы должны закаливать наших детей?»).

Наряду с воздухом, другие естественные лечебные факторы — свет, вода, тепло, диета, движение, покой и пр. — занимают также выдающееся место в деле укрепляющего лечения или лечения отдохновением. Как порознь, так и в разумном сочетании, они прежде всего вызывают брожение, болезнетворных начал, затем устраняют брожение при помощи выведения инородных веществ через выделительные органы и, наконец, могущественно укрепляют очищенный организм.

Вот почему, если ты, дорогой читатель, решился в целях восстановления своего расстроенного здоровья посетить горный курорт, дачную местность, естественно — лечебную санаторию или морские купания или предпринять «поездку для отдыха», рекомендую тебе постоянно помнить, что ты Можешь избавиться от своего хронического

---

[85] Однако, не все люди, решившиеся для отдыха переехать в другое место, т.е. подышать лучшим воздухом, чем тот, которым они постоянно пользовались, обязательно проделывают вначале или вообще кризис. В особенности не Подвергаются кризису нервные люди, если только у них наблюдается чистая нервозность, т.е. если последняя не обуславливается по преимуществу изменениями материального или анатомического характера.

болезненного состояния только в том случае, если оно превратится сначала в острое заболевание. Однажды утраченное здоровье не возвращается так легко назад, его надо завоевать, так как болезнь не есть какой-нибудь пришелец, вторгнувшийся в твой организм извне (об этом я уже говорил не раз), но представляет собою скопление болезнетворных начал, которое образовалось в твоем теле благодаря твоему незнанию законов природы или пренебрежению ими и которое может быть устранено только более или менее сильной борьбой твоей натуры с бродящими массами. Таким образом, укрепляющее лечение требует особенно большой выдержки и терпения. Думаешь ли ты, что у тебя есть эти качества? Да? В таком случае поезжай на купания, в санаторий, в горы или на берег моря и обещай мне храбро перенести первый кризис и не бросать тотчас лечения. Только борьба ведет к победе; Итак, имей мужество, и успех обеспечен! Когда же ты вернешься очищенным, освеженным, окрепшим и бодрым, чтобы вновь вернуться к своим занятиям, не забывай эпиграфа к настоящей главе: «продолжай дружественные отношения, завязанные тобою во время поездки с прежними своими врагами, особенно с воздухом, дабы тебе не скоро понадобилось вновь прибегнуть к лечению».

ГЛАВА 22
ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Ввиду того, что в настоящей книге идет речь почти исключительно о здоровье и болезни, я решился в предлагаемой главе, дорогой читатель, еще раз тебе в кратких чертах повторить важнейшие правила гигиены. Постарайся же запомнить их потверже! От твоего здоровья зависит ведь все в твоей жизни] Счастье, довольство, жизнерадостность немыслимы без полного здоровья, и легче предупредить сто болезней, чем вылечить одну.

По отношению к твоему питанию прежде всего я должен повторить следующее:

Садись к столу только тогда, когда чувствуешь голод, и ешь только в определенные часы дня.

Не ешь слишком приправленных, соленых, наперченных и кислых кушаний[86].

---

[86] Кушанья должны быть приправлены немного, так как при отсутствии всяких приправ не только теряется желание съесть необходимое количество пищи, но еще ослабляется процесс отделения пищеварительных соков и хуже утилизируется съеденное. Коренья и приправы, доставляемые нам огородом, действуют с пользой на пищеварение, если они берутся в умеренном количестве. Но обычно кушанья принято приправлять скорее слишком много, чем слишком мало. Относительно «приправ» или «раздражающих и возбуждающих веществ в нашей пище» известный физиолог проф. Цунц в Берлине, основатель новой терапии питания, «в издаваемой Драше «Библиотеке общей медицины» пишет, между прочим, следующее: «Человек со средствами в особенности ищет все новых и более сильных возбуждающих приправ, чтобы усилить наслаждение, доставляемое приемом пищи. Такое переразражение ведет к постепенному ослаблению функций соответствующих нервных аппаратов, отделительных желез и всасывающих клеток. Большое количество пищеварительных расстройств в более зрелом возрасте вызывается подобного рода переразражением. Особенно важно избегать последнего в юности. В этом возрасте, когда, соответственно наклонности тела к росту, пищеварительный аппарат сам по себе работает очень исправно, прибавление к пище возбуждающих и раздражающих веществ побуждает есть больше чем нужно, и рост тела и отложение в нем жира совершаются в течение известного времени в ненормально усиленной степени. Вскоре, однако, и главным образом в период наступления половой зрелости следует затем ослабление слишком напряженно работавших до того аппаратов, а с тем вместе кладется основание для развития неврастенических явлений, бледной немочи и тому подобных заболеваний. Употребление раздражающих веществ сопряжено часто с чрезмерным односторонним введением в организм белков, и хотя это временно и содействует росту, но в дальнейшем ведет к преждевременной половой зрелости, вредное влияние которой на нервную систему и на последующее развитие организма достаточно известно. С этой точки зрения я советую в пище для подрастающего поколения

Сократи число приемов пищи в течение дня до трех раз и следи, чтобы между двумя смежными приемами проходило не меньше 5—6 часов. Желудок перед новым поступлением пиши должен, по крайней мере, часть оставаться совершенно пустым, так как, подобно всем органам твоего тела, он от времени до времени нуждается в отдыхе. Для детей и выздоравливающихся, у которых обмен веществ совершается гораздо быстрее, приходится включать по добавочному приему пищи в пред- и послеобеденное время; наоборот, пожилые люди, у которых обмен веществ идет медленнее, могут довольствоваться двумя приемами пищи в сутки.

Живи умеренно и никогда не отягощай своего желудка. Его благополучие тесно связано с твоим душевным настроением и работоспособностью. Строго избегай тех кушаний, которые, как ты узнал из опыта, вредны и тяжелы для тебя.

«Мы все едим слишком много!» восклицает один французский врач в популярной гигиенической брошюрке и продолжает далее: «Возьмите пример с траппистов; с 14 сентября до первой субботы поста они едят только один раз в сутки. Эта единственная трапеза назначена в 2:/2 часа пополудни, т. е. через 12 часов после пробуждения от сна (они встают в 21/2 часа пополуночи). Эти 12 часов заняты молитвой и рукоделием. При таком образе жизни трапписты чувствуют себя превосходно: расстройства пищеварения и другие болезненные явления наблюдаются у них крайне редко. Пища траппистов состоит из хлеба, картофеля, нежирного супа, блюда зелени или кореньев, отваренных в воде. Мясо, рыба и яйца здоровым запрещены, оливковое или иное масло разрешается только для салата. Обычный напиток составляет яблочное вино (1/2 литра). Трапеза заканчивается сырыми или вареными плодами. И такой пищевой режим очень далек от того, чтобы сокращать жизнь, наоборот, он приносит здоровье и долголетие, в особенности в

уделять главное место легко переваримым растительным веществам (хлеб, зелень, овощи, плоды), а из числа продуктов, содержащих белки, отдавать предпочтение молоку, возбуждающему гораздо меньше, чем мясо и яйца, которые поэтому должны потребляться лишь в очень умеренном количестве, и в особенности не преобладать в вечерней еде. Совершенно следует избегать как веществ, содержащих алкалоиды (чай, кофе), так и спиртных возбуждающих средств. Столь сильно распространенное в публике мнение, будто вино и пиво пригодны в качестве систематически применяемого укрепляющего средства, в особенности для слабых детей, едва ли разделяется ныне кем-либо из здравомыслящих врачей. Статистика увеличения роста и прибыли веса тела показывает нам, что избыток веса состоятельных и хорошо упитанных детей утрачивается к наступлению половой зрелости и вскоре за ним, и что в это время дети бедных часто даже перегоняют их как в отношении роста, так и в отношении веса».

соединении с подвижным образом жизни монахов этого ордена и чистым воздухом, которым они пользуются. Подагра не известна в монастыре траппистов; в течение 28 лет монастырский врач не мог констатировать ни единого случая удара, водянки, судорог, каменной болезни или рака. Даже ужаснейшие эпидемии, опустошившие всю страну, не переступали порога монастыря. С этим описанием поста и состояния здоровья французских траппистов вполне сходятся сообщения о здоровье траппистов в Эльзасе, Бельгии, Боснии и южной Африке, так как ни один путешественник или посетитель не мог не заинтересоваться их образом жизни и его последствиями. Трапписты рассказывают, что сплошь и рядом слабые и болезненные лица, поступившие в их монастырь, становились впоследствии сильными и здоровыми братьями ордена. С другой стороны, всякий опытный врач может удостоверить, что значительное число болезней происходит от чревоугодия. Знаменитый проповедник Бурдалу пользовался великолепным здоровьем до глубочайшей старости. Врач спросил его, какой образ жизни он ведет. «Я ем лишь раз в сутки», — был ответ. «Не говорите только этого никому, — сказал, шутя, врач, — а то мы лишимся совсем заработка».

Выдающийся поэт Фридрих Рюккерт в одном из своих стихотворений высказал вполне справедливую мысль, что если бы половину того, что мы съедаем, делая себя этим больными, отдавали тем, которые больны от неимения этой половины, то и одна, и другая сторона только бы были благодарны друг другу за вернувшееся здоровье.
Старайся хорошенько разжевывать пищу и посвящай еде достаточно времени. Хорошо переваривается только хорошо разжеванное. Во время еды веди живую и занимательную беседу. Досада и огорчение, печаль и забота действуют неблагоприятно на пищеварение, и съеденное при таких условиях не идет организму впрок.

Не употребляй ни слишком холодной, ни слишком горячей пищи. К большому вреду для нашего здоровья температура кушаний и напитков, более или менее быстро следующих друг за другом обнаруживает часто значительную разницу. Так например, 50 градусов разницы вовсе не редкость, когда после обеда, закончившегося мороженым, пьют горячий кофе. Очевидно, что это должно быть крайне вредно для нашего здоровья. Наилучшее кушанье становится ядом, если его есть слишком горячим. Наиболее целесообразная температура пищи та, которая равна температуре нашей крови. Температура эта составляет 37°С, а мы не задумываемся иногда вводим в желудок кушанья и напитки в 55°С и

даже выше. Отклонение температуры пищи от температуры крови вверх или вниз приносит большой вред, особенно детям в раннем возрасте, и имеет своим обычным следствием расстройства пищеварения, а равно общего состояния. Что касается взрослых, то они обнаруживают индивидуально различные привычки к более холодным или более горячим кушаньям Однако, кушанья и напитки ледяные, т. е. ниже 7—8°С, и горячие как кипяток, т. е. выше 55°С, вызывают и у большинства взрослых своеобразные и неприятные расстройства.

После приема чрезмерно горячей пищи обыкновенно ощущается жжение во рту и в пищеводе, а равно появляется катаральное состояние желудка; мало того, нередко наблюдались даже кровотечения из слизистой оболочки желудка и образование желудочной язвы.

Замороженные кушанья и в особенности напитки крайне вредны, когда их употребляют при разгоряченном, но остающемся в покое, стало быть, уже не находящемся в движении теле. Не говоря уже об ощущении ледяного холода в полости рта, на зубах, в пищеводе и в желудке, они производят в высшей степени вредное раздражение в слизистой оболочке желудка, которое может повлечь за собой спазм желудка, катар желудка и кишок, потерю аппетита и расстройства общего состояния.

По профессору Мунку, и у рабочих, работающих вдали от дома, наблюдались болезненные явления, вызванные привычным употреблением остывших кушаний, главным образом обеда, остывающего во время переноски от дома до места работы. Вследствие того что остывшая пища недостаточно раздражает стенки желудка, лица, получающие такой обед, обращаются к другим, «согревающим» раздражающим средствам, а именно к крепким спиртным напиткам, водке.

Пусть поэтому всякая жена, сама относящая обед своему мужу или посылающая ему его, вспомнит об этом обстоятельстве, если она хочет со своей стороны помочь мужу воздержаться от потребления водки. Пища должна быть помещена в заранее согретую посуду возможно более горячею (смотря по погоде и расстоянию от дома до места работы), и тогда рабочий получит ее достаточно теплою.

Употребление непосредственно друг за другом холодной и горячей пищи или питья действует чрезвычайно вредно и на зубы, вызывая на

последних трещины эмали, через которые проникают микроорганизмы, обусловливающие развитие кариеса (костоеда зубов, разрушение зубной массы).

Не употребляй постоянно одинаковую пищу, но старайся ее, хотя бы до некоторой степени, разнообразить изо дня в день.
Не делай сильного движения ни непосредственно перед главной едой, ни сейчас же после таковой. Как здоровым, так и больным нельзя рекомендовать сильного физического напряжения или умственной работы непосредственно за обильным приемом пищи. Природа сама дает нам указания, что после еды должны соблюдать умственный и физический отдых; этим указаниям необходимо следовать, ибо природа никогда не ошибается. Посмотри на жителя юга, разве не чувствует он себя превосходно после своей сиесты? Не засыпает ли грудной ребенок после кормления грудью? Не смыкаются ли даже у скота вежды после корма?

Заботься об ежедневном опорожнении кишок, но никоим образом не при помощи слабительных средств. Соблюдай правила, применяемые для регулирования стула.

Никогда не пей, как скоро ты не чувствуешь жажды. Когда ты будешь пить только воду, тебе не так легко будет грозить опасность выпить чересчур много, ибо ты пьешь только для утоления естественной жажды. При употреблении же. искусственных напитков пьют часто не только без жажды, но и значительно более, чем сколько нужно было бы для утоления жажды, если бы таковая ощущалась. Летом в жаркие дни надлежащее и полезное утоление жажды является своего рода искусством. Нужно ли пить для удовлетворения жажды много или мало? Как надо пить, чтобы устранить неприятное ощущение сухости во рту и в глотке? Вредно ли для здоровья питье при сильном разгорячении тела? Все это вопросы, которые теснятся в голове жаждущего во время сильной жажды и которые еще недостаточно выяснены.

Обыкновенно мы стараемся не пить при сильном разгорячении тела из опасения, что употребление холодных напитков при потном и разгоряченном теле неизбежно должно вызвать более или менее сильную простуду или вообще какую-либо «опасную» болезнь, которая может даже повести к смерти. И, действительно, бывали случаи, когда питье холодных напитков вызывало болезнь, кончавшуюся смертью.

Если выпить холодный, как лед, напиток, когда тело сильно разгорячено, то происходит следующее: действие холода внутри тела гонит кровь к поверхности последнего, к коже, и образование пота усиливается. Во время испарения пота, количество которого находится в прямом отношении к температуре и количеству выпитой жидкости, кровь постепенно отливает с поверхности тела внутрь организма. В этом процессе прилива крови к поверхности и отлива ее внутрь нет ничего ненормального, и все-таки в нем может заключаться опасность для здоровья.

Как известно, температура нашего тела и крови равна 37°С, в летнее время повышенная температура тела регулируется усиленным теплоизлучением и испарением пота, иначе говоря, она поддерживается на нормальном уровне в 37°С благодаря испарению. Далее, мы знаем, что вследствие испарения пота происходит охлаждение нашего тела. Всякое испарившееся количество пота оставляет на поверхности кожи ясно ощутимое впечатление холода. В сущности все делают нервы: они, как носители жизни, возбуждают и регулируют жизненные процессы, а потому обуславливают также теплоизлучение кожи, регулирование тепла и испарение пота через кожу. Наша нервная система побуждает наш организм охлаждаться, в зависимости от температуры окружающего воздуха, и притом так, что он неизменно сохраняет свою нормальную температуру в 37°С[87].
Если теперь наше тело, разгорячившись, попадет на сквозняк, то воздух принимает на себя главную работу нервного аппарата по испарению пота; он улетучивает испарение, но поглощает его в большем количестве, чем это имело бы место при работе исключительно одних нервов. Чем более влаги находится на поверхности кожи, тем сильнее, значит, образование пота.

Итак, не выпитый холодный напиток, но внешняя температура, внешний воздух действуют вредоносно на разгоряченное тело. Как скоро же после питья холодной воды человек продолжает делать движение, т. е. не садится, не ложится и не стоит на месте, то всякая опасность для здоровья исключается. Под влиянием движения вновь развивается тепло и вновь появляется пот. Поэтому во время танцев, гимнастических упражнений и других разгорячающих движений, во время маршей в солнечный зной и т. д. можно спокойно и безбоязненно пить холодное

[87] См. также главу «Теплота».

питье; необходимо только немедленно же после этого опять начать двигаться, а не отдыхать, чтобы этим не вызвать охлаждения.

Но если с этой точки зрения и можно считать безопасным питье холодного напитка при разгоряченном теле, то отсюда отнюдь еще не вытекает, что его следует рекомендовать, и в особенности оно должно быть строго воспрещено в таких случаях, когда это делается напоказ, ради, оригинальности и т. п.

Как я уже говорил выше, питье холодных напитков вызывает усиленный прилив крови к поверхности кожи, а следовательно, и повышение теплоты кожи. Но по установленным законам природы «тепло» отождествляется с «силой», и таким образом повышение тепла связано с известной работой организма. Когда мы, следовательно, вызываем развитие тепла на поверхности кожи, мы заставляем работать нервы, этих носителей жизни, и тем уменьшаем нашу органическую силу. Всякий глоток холодного питья (зарубите это себе на носу, господа любители пива!) уменьшает запас нашей жизненной силы, что мы можем видеть уже из того, что пьющие быстро слабеют и утомляются, в особенности, во время маршей, в жару, хотя бы они пили в большом количестве только чистую воду и совершенно воздерживались от спиртных напитков. В противоположность им, умеренные и воздержанные люди, которые, несмотря на жажду, пьют очень мало или ничего не пьют, остаются бодрыми и сильными и могут выносить тягости пути.

Питье без меры больших количеств жидкости ослабляет наш организм и делает его неспособным противостоять болезнетворным влияниям, эпидемиям и инфекционным болезням. К тому же, постоянное питье больших количеств жидкости не утоляет жажды. Кто не имел случая убедиться на себе самом, что после употребления большого количества жидкости жажда, вместо того чтобы утолиться, только усиливалась? Да в этом нет ничего удивительного, так как естественное чувство жажды происходит от уменьшения содержания воды в массе крови, а при разгоряченном теле и обильном потоотделении мы теряем через испарение гораздо большее количество влаги, чем то, которое может быть усвоено в такой же короткий промежуток времени. Не надо забывать, что наш желудок не рассчитан на вмещение в один прием такого количества жидкости, которое соответствовало бы количеству, теряемому через испарение. Таким образом, при введении большого количества жидкости тело теряет больше, чем получает, особенно тогда,

когда питье холодное, так как оно вызывает усиленное потение. Чувство жажды растет в той же пропорции, в какой происходит уменьшение содержания воды в крови благодаря испарению; в этом мы и находим объяснение тому факту, что при питье больших количеств жидкости жажда не только не ослабевает, но, наоборот, усиливается.

Из этого, однако же, вовсе не следует выводить заключение, что в сильную жару совершенно не надо пить. Мы должны пить, но мы должны также остерегаться, чтобы при питье не начать вновь потеть. Поэтому лучше всего подождать с питьем, пока не остынешь, дабы потоотделение не возобновилось и к тому же в еще более сильной степени. Еще раз повторяю, что питье холодных напитков уменьшает содержание воды в крови и что эту потерю нельзя так-то скоро восстановить. Во всяком случае, хорошо при питье съесть что-нибудь более плотное; рекомендуется также в жару пить холодные напитки через соломинку — обычай, весьма распространенный под тропиками. При этом напиток попадает в желудок маленькими порциями, кровь не приливает так энергично к поверхности кожи, и жажда утоляется скорее и легче, ибо не происходит более сильного испарения через кожу. Как я уже говорил в главе «Когда, сколько и как мы должны есть и пить?» холодные напитки вообще следует пить только маленькими глотками, во избежание вредного раздражения слизистых оболочек желудка.

Итак, надо поставить себе за правило при прогулках и больших переходах в жару, во время танцев и других разгорячающих движений остывать 10—15 минут прежде, чем пить холодное питье. В это время потообразование, вызванное движением, настолько уменьшится, что можно будет с успехом утолить жажду. В том же случае, когда все-таки не удерживаются и выпивают холодное питье в разгоряченном состоянии, нужно беречься сквозного ветра и не оставаться на месте, но делать движение до тех пор, пока тело не согреется вновь.

Делай ежедневно движение, соответствующее твоим силам, и притом на свежем, чистом воздухе, вдали от сутолоки городской жизни. Движение способствует пищеварению, усиливает обмен веществ, укрепляет твои мышцы, успокаивает твои нервы и вызывает равномерность кровообращения.

Если во время ходьбы ты разгорячаешься, то никогда не присаживайся там, где есть сквозняк.

При ходьбе держись прямо, голову подними вверх, а плечи оттяни. Иди весело, прогоняй печальные мысли, избегай серьезных размышлений, дай уму и сердцу отдохнуть на лоне природы и от времени до времени пробегись немного.

Твоя одежда должна быть проницаема и должна соответствовать состоянию погоды. Во избежание простуды, не одевайся слишком тепло. Кутанием ты достигнешь как раз обратного твоим желаниям. Кутаясь, ты препятствуешь выделению кожных испарений и надлежащему наполнению кровью кожных сосудов, а, с другой стороны, ненормально усиливаешь теплообразование твоей кожей. Последствиями теплого одевания являются вялость и изнеженность кожи, открывающие широкую дорогу для простуды и различных болезней.

Держи всегда голову в прохладе, а ноги в тепле. Голова и шея должны быть открыты; первую надо защищать только от сильного холода и жгучих лучей солнца. В остальное же время при подходящей погоде весьма полезно ходить без шляпы и босиком; это приносит здоровье и закаляет тело.

Не пренебрегай уходом за кожей, постоянно применяй обмывания, обтирания, ванны, купания и т. п. Кожа есть не только выделительный, но и дыхательный орган, поэтому заботься о том, чтобы миллионы пор твоей кожи постоянно оставались открытыми. Мой часто все тело водой в 22,5—25°С и, обсушивая, растирай кожу до тех пор, пока она не покраснеет.

За всяким прохладным омовением безусловно должно следовать полное согревание тела; поэтому после всякого такого обмывания делай движение, лучше всего — на свежем воздухе, пока не согреешься, или же ложись для согревания в постель.

Старайся всегда разумно дышать. Большая часть людей не умеет ценить благодательного влияния правильного дыхания; особенно люди, проводящие большую часть жизни в комнате, не умеют правильно дышать. Для того чтобы дыхание содействовало здоровью, оно должно быть покойно и глубоко и происходить через нос. Как тебе известно, дорогой читатель, через легкие совершается выделение углекислоты из

крови, а потому разумное и целесообразное дыхание есть необходимейшее требование гигиены.

Большая часть людей, если и дышит разумно, то делает это случайно, а еще чаще — инстинктивно, т. е. бессознательно. Сотни же тысяч, однако, дышат неправильно и, благодаря тому, что пользуются для дыхания не носом, а ртом, подвержены более или менее серьезным заболевание ям легких и гортани. Рот имеет свое специальное назначение — есть, пить и говорить, и точно также и на нос возложены особые обязанности — обонять и дышать. Летом, разумеется, не так опасно дышать через рот, как зимой. Когда дыхание совершается через естественный канал, каким является нос, то воздух проходит мимо слизистых оболочек различных носовых полостей и согревается прежде, чем попадет в легкие; наоборот, при дыхании через рот с холодным воздухом приходят» соприкосновение нежные оболочки, выстилающие гортань и легкие, и этим путем возникает местная простуда, часто переходящая в воспаление. Привыкнуть дышать с закрытым ртом не составляет никакой трудности и следует приучаться к этому уже с детства, в предотвращение появления различных заболеваний в юношеском возрасте. Если бы это вошло во всеобщую привычку, то несомненно уже вскоре удалось бы констатировать значительное уменьшение частоты заболеваний гортани и легких, которые, как известно, уносят ежегодно тысячи жертв. Во всем мироздании человек — единственное живое существо, усвоившее себе столь вредную, сплошь и рядом фатальную привычку дышать ртом. Попробуй, дорогой читатель, выйти рано на холодный воздух и подышать обоими способами — через нос и через рот. В первом случае ты сейчас же заметишь, как дышится легко и свободно, потому что воздух, нагревшись от соприкосновения со слизистыми оболочками носа, приятен легким. Напротив, при дыхании через рот воздух попадает в легкие холодным и вызывает неприятное чувство холода, ведущего обыкновенно к кашлю и другим расстройствам.

Спи и бодрствуй в надлежащее время. После того как организм работал некоторое время, он нуждается в отдыхе для восстановления потраченного вещества. Наиболее же полным отдыхом является сон! Спальня должна быть просторна и богата воздухом. Приучайтесь спать только при открытом окне. Уверения современной медицины будто ночной воздух вреден человеку, после соответствующих разъяснений новой системы врачевания и жизни, согласно законам природы, давно уже отошли в область бабушкиных сказок.

Если ты страдаешь бессонницей, избегай искусственных снотворных средств и не допускай того, чтобы твой врач (медик) прописывал тебе их. Обычнейшие снотворные средства это: бромистый калий, хлоралгидрат и морфий. Они не вызывают здорового, естественного сна, но приносят только особое состояние оглушения, из которого ты просыпаешься расслабленным и разбитым. Нервы постепенно привыкают к таким оглушающим средствам, подобно тому, как привыкают вялые органы пищеварения к слабительным средствам, почему все эти лекарства, для того чтобы они сохраняли какое-либо действие, приходится с течением времени назначать все в больших дозах. Таким образом, страдающий бессонницей отравляется хронически, нервы его расшатываются, и этим кладется основание для тяжелых мозговых и нервных страданий. Гораздо действительнее, и притом вполне безопасно, применение естественного образа жизни и такого же способа лечения. Ранний легкий ужин, ночной компресс на живот в 22,5—25°С, открытое окно в спальне, проницаемая постель без пуховиков, днем движение на чистом воздухе, а утром сейчас же с постели обмывание всего тела в 22,5°С, — все это легко и наверно принесет хороший сон, разве только твоя бессонница вызвана какими-нибудь тяжелыми хроническими расстройствами. Избегай также перед отходом ко сну волнующего чтения, крепких спиртных напитков и никогда не ложись в постель с холодными ногами. Исполняй, как следует, свои обязанности, избегай процессов, хозяйничай хорошо и экономно, чтобы не влезать в долги, и ты будешь хорошо спать.

Лучшее время для сна — это ночь, предназначенная самой природой для отдыха: с наступлением ночи все смолкает, воцаряется тишина. Птицы и звери предаются покою, и только хищные животные выходят на разбой и добычу. И человек ночью более расположен к дурному: ночью, под влиянием спиртных напитков, пробуждаются в нем животные страсти; большая часть преступлений и злоумышлении совершается под покровом ночи; кражи, грабеж и убийства бегут от дневного света. Итак, ложись самое позднее в 10—11 часов вечера, чтобы проснуться освеженным и подкрепленным к дневной работе.

ГЛАВА 23
ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ, ЕГО ЗНАЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ

Из всех важных нововведений, которыми так богато наше время, следует, конечно, поставить на первое место те, которые занимаются не только материальными условиями жизни, окружающими человека, но главным образом его собственной персоны, направляя преимущественное внимание на его физическое и духовное благополучие. В настоящее время дошли до сознания, что нарушение законов природы, игнорирование жизненных процессов в человеческом организме, устранимые недостатки в образе жизни и питании являются главнейшими причинами человеческих страданий и что с устранением этих причин исчезают их последствия. Теперь прониклись убеждением, что человеческий организм есть частица природы[88], что он тесно связан с нею и что когда он заболевает, то он может выздороветь только при тех условиях и при тех законах, которые в состоянии ограждать его от заболевания и сохранять его здоровым. Условия, сохраняющие человеческое тело здоровым, коренятся в наличности в нем жизненной силы или целительной силы природы, и те же условия действительны и по отношению к заболеванию человеческого тела. Жизненная сила или целительная сила природы и есть та сила, которая восстанавливает здоровье заболевшего организма. Эта неоспоримо существующая целительная сила природы является той основой, на которой покоится вся система естественного способа лечения, в противоположность господствующему медицинскому методу лечения, слишком мало с нею считающемуся. В пособие целительной силе, присущей человеческому организму, пользуются, в целях лечения болезней, еще теми средствами, которые природа сама предоставляет в наше распоряжение, именно: водой, воздухом, светом, теплом, электричеством и т. д., дополняя их, кроме того, различными целесообразными мероприятиями, системой лечения, приноровленной к индивидуальным особенностям

[88] Под именем природы в широком смысле слова понимают все. познаваемое чувствами и не подвергшееся изменению вследствие вмешательства человека. Этот мир, познаваемый чувствами, заключает в себе все тела и силы природы. Под именем же природы, в узком смысле слова, разумеют совокупность всех тех явлений, процессов, сил и пр. и органической и особенно в человеческой жизни, которые сохраняют последнюю в её первобытном состоянии и которые в случае утраты этого последнего стремятся сами же к его возрастанию (доктор Карл Нейман).

организма и опять-таки опирающиеся на законы природы. «Подобно тому, как организм человеческий и вообще все в природе в себе самом находит материал для своего роста и развития, оно должно пользоваться тем же источником и для своего исцеления и потому мы должны применять лишь те средства, которые могут служить поддержкой процессам развития и исцеления, исходящим из самого организма» (Клес). В экономии природы все совершается по определенным, строго установленным законам, и то же самое имеет место и в экономии нашего организма. Как скоро законы нарушаются или обходятся, является возмездие в лице перерождения или болезни. Но природа неизменно стремится к исправлению ущерба в экономии, к восстановлению утраченной гармонии входящих в ее состав организмов, в нашем случае — человеческого организма; она напрягает всю свою силу, целительную силу природы, чтобы устранить расстройства в жизненных процессах. Использовать эту-то силу, поддержать ее в ее целительном стремлении и составляет задачу и истинную сущность естественного способа лечения.

Мы видим отсюда вместе с тем, что болезнь не представляет собою какого-то чуждого, самостоятельного состояния, что это не пришелец, вторгнувшийся в тело извне, но совершенно естественный, в самом теле возникший внутренний процесс, обязанный своим происхождением стремлению природы к самоисцелению. Раз это гак, то очевидно, что способ нашего лечения не может стремиться к немедленному подавлению болезненного состояния[89] или к уничтожению (его уже в самом начале, но должен ставить своей задачей устранять его причины. Далее его усилия должны быть направлены к тому, чтобы ограничивать размеры и силу болезненных явлений, как только последние начинают чересчур сильно влиять на организм или к тому, чтобы возбудить целительную силу природы к усиленной деятельности, как скоро болезненный процесс протекает настолько слабо и индифферентно, что на извлечение без особой поддержки извне нельзя рассчитывать. Как уже сказано, только естественный способ лечения в состоянии настолько действенно поддержать природу в ее целительном стремлении, чтобы достигнута была цель врачевания (полное восстановление здоровья организма).

[89] Болезненное состояние есть процесс брожения (см. главу «Как мы должны ограждать себя от болезней?»).

Стремление природы устранить нарушение равновесия в человеческом организме, вызванное какого-либо рода вредными влияниями, выражается двояко: с одной стороны, оно направляется к тому, чтобы выделить и вывести из организма все чуждые ему, следовательно, ненужные и вредные продукты (болезнетворные начала), с другой стороны, оно преследует урегулирование и восстановление нарушенной или прекратившейся деятельности отдельных органов. Поэтому первая задача естественного метода лечения должна состоять в том, чтобы пойти навстречу стремлениям природной силы выводить из организма болезнетворные начала. Для этого мы должны путем выбора надлежащих средств, в таком изобилии предоставляемых в наше распоряжение, поддерживать и возбуждать деятельность выделительных органов, ставя вместе с тем больного в такие условия, которые всего скорее и лучше могут восстановить нарушенные жизненные отправления.

Всякая болезнь являет собой борьбу жизненной или целительной силы природы с «инородными веществами», отложившимися в человеческом организме (см. главу «Как мы должны ограждать себя от болезней?»). Что такая борьба не может обойтись без более или менее энергичных усилий, сказывающихся в более или менее резко выраженном лихорадочном состоянии, очевидно само собой. Лихорадка представляет собой брожение инородных веществ в человеческом теле, и все органы — кровь, нервы и пр., — понятным образом, вовлекаются в этот вопрос брожения. В своей целительной деятельности природа следует вполне определенной системе, квинтэссенцию, ядро которой и составляет лихорадка. «Дайте мне возможность вызывать по произволу лихорадку, и я излечу любую болезнь», — говорит профессор Гарлесс, корифей медицинской же науки. Естественный метод лечения никогда не стремится подавлять лихорадку при острых заболеваниях, так как лихорадка, за исключением особых специфических разновидностей ее, представляет собой благотворное сопутствующее явление всех ненормальных процессов тела и служит важнейшим и благоприятнейшим целебным фактором. На естественном способе лечения лежит лишь одна задача: при острых заболеваниях — следить за имеющимся лихорадочным состоянием, дабы ослаблять его в случае достижения им угрожающей высоты, при хронических же заболеваниях, когда, благодаря полному отсутствию лихорадки, в болезненном процессе не только не происходит никакого благотворного перелома, но, напротив, организм хиреет все больше и больше, — вызывать лихорадочное состояние и

поддерживать его известное время, пока оно не окажет своего воздействия. Само собою разумеется, что и в том, и в другом, случае средствами, которыми пользуется естественный способ лечения, будут не лекарства, эти сомнительные агенты, эти по большей части сильные яды, действие которых не только всегда ненадежно, лишь в меньшинстве случаев сколько-нибудь изучено и сплошь и рядом оспаривается самими медиками, но даже, как с положительностью установлено, вредно для здоровых, а потому не может быть полезно и больным. Нет, естественный способ лечения прибегает к услугам рационального, естественного образа жизни, в особенности к применению влажного тепла, которое во всей природе является первым условием всякого роста и развития и без которого ничто живое на земле не могло бы зарождаться, расти и развиваться (см. главу «Теплота»).

Для целей исцеления заболевшего человеческого организма, стоящего в теснейшей связи с природою, естественный метод лечения пользуется решительно всеми естественными средствами в том виде, в каком они имеются в природе, стало быть: воздухом, светом, теплом, водой, естественным, соответствующим анатомическому строению и физиологическим отправлениям питанием, электричеством и т. д. Покой и движение, массаж и врачебная гимнастика, методически применяемые, являются дальнейшими факторами лечения, согласно с законами природы. Естественный метод лечения отнюдь не представляет собой «лечение холодной водой», как это часто утверждают противники его, вследствие ли незнакомства с делом, или просто вследствие непонимания. Точно также приемы нашего метода лечения не ограничиваются применениями воды, как-то опять-таки часто ошибочно утверждается; нет, мы пользуемся всеми естественными целебными факторами: воздухом, светом, теплом, диетой, движением, покоем й пр., разумно сочетая их с применением воды в целях излечения больного человеческого организма. Ведь целесообразное употребление этих простых, естественных целебных средств имеет задачей только, так сказать, пришпорить целительную силу природы самого больного, которая единственно и в состоянии дать излечение. Сообразно с этим, все лечебные процедуры естественного метода лечения должны применяться лишь в самой щадящей форме, в строгом соответствии с состоянием сил и жизненной энергией пациента. Всякая процедура, применяемая без плана, должна быть исключена. И вот при таком-то простом, щадящем лечении наблюдаются случаи исцеления, которые приверженцам аллопатического метода лечения кажутся настоящим

чудом. Не удивительно, впрочем, что привилегированная медицина считает чудесными случаи исцеления, достигнутые с помощью естественного метода лечения; ведь сама она не в состоянии излечивать, а может лишь подавлять болезненные явления с помощью «ядов-лекарств». Единственное чудо в наших случаях исцеления можно усмотреть разве в премудром устройстве нашего организма, в стремлении его сохранить свое здоровье, а в случае болезни излечить себя, да потом в том обстоятельстве, что природа-мать дала нам все средства, нужные для лечения. Но эти последние нужно знать и уметь правильно применять.

Конечно, не все встречающиеся в природе естественные вещества могут считаться пригодными для применения в качестве врачебных средств. Почти все минеральные и многие растительные вещества составляют исключение, стало быть, не могут быть рассматриваемы, как «естественные» целебные средства. Да оно и понятно: «ведь ни одно болезненное состояние не обуславливается отсутствием или недостатком в нашем организме химических веществ, например, мышьяка, бромистого калия, йодистого калия, ртути, хинина, наперстянки, мигренина, антипирина, антифебрина и т. д., но причиною болезни всегда и во всех случаях является нарушение законов природы, которым подчиняется человеческий организм, несоблюдение тех жизненных условий, при которых только и возможно сохранение последним здоровья, стало быть — недостаток свежего воздуха, света, надлежащей пищи, движения и отдыха, легкопроницаемых одежды и постели, здорового жилища и т. д.»

Человеческий организм, подобно животному организму, состоит из следующих химических простых тел или элементов: кислорода, азота, углерода, водорода, кальция — металлическое основание извести, калия — металлическое основание поташа (растительная щелочная соль), натрия — металлическое основание соды (минеральная огнеупорная щелочная соль), хлора — простого, весомого, неметаллического тела (по Боку, газообразный элемент), зеленовато-желтого цвета и удушающего запаха; хлор с водородом образует соляную кислоту, фтора (газообразного, бесцветного, неметаллического, в свободном состоянии не добываемого элемента, который вместе с кальцием образует так называемый плавиковый шпат), магния — металлическое основание магнезии (горькозем, тальк), силиция — металлическое основание кремнезема, железа, серы и фосфора. Эти четырнадцать основных

элементов соединяются в следующие сложные вещества, образующие живое вещество тела: белок, жиры, воду, клей, поваренную соль, поташ, соду, фосфорнокислую и углекислую известь. Как я уже говорил в главе «Закаливание и изнеженность», главную массу человеческого организма составляют белки, жиры и воды, и вызванное чем бы то ни было изменение нормального соотношения этих веществ в живом организме ведет к уменьшению в нем количества белков и к увеличению содержания воды и жиров. Получается вещественное изменение организма при явлениях брожения, и это отклонение от нормального состава вызывает изнеженность, т. е. болезненное состояние. Болезненное же состояние, в какой бы форме оно ни выражалось, нельзя излечить введением инородных веществ, из которых тело не составлено и в которых оно не нуждается; напротив, введение в организм «инородных веществ» или «инородных ядов» (а таковыми являются почти все употребительные аптечные средства) или вызовет более или менее интенсивную деятельность реакционной силы организма для борьбы с введенным ядовитым веществом, направленной на изгнание чуждого пришельца, что, к сожалению, удается лишь редко, или же, как это случается чаще всего, окончательно сломить природную целительную силу, на которую, помимо борьбы с первоначальными болезнетворными возбудителями, возлагается еще непосильная задача одновременного выведения «аптечного яда».

Таким образом, очевидно, что лекарства (за исключением целебных растений — трав, корешков, побегов, листьев, цветов, плодов и пр., действие которых на человеческий организм хорошо изучено и испытано) не могут излечивать никакой болезни. Случаи наступления полного выздоровления после употребления лекарства доказывает только, что целительная сила природы была настолько велика, что могла одолеть одновременно и болезнь и вредное влияние лекарства. Можно с уверенностью сказать, что такой больной выздоровел не благодаря лекарству, но вопреки ему, исключительно обязанный этим своей жизненной силе. К сожалению, подобная благоприятная случайность наблюдается не часто. Обыкновенно же болезнь с ее явлениями подавляется лекарствами, и организм подвергается затяжной хилости, которую многие принимают за «здоровье». Болезни, вызванные лекарствами, — различные хронические отравления (морфинизм, кокаинизм, отравление хинином, салициловыми, йодистыми, карболовыми, ртутными и др. препаратами) — составляет ныне заурядное явление. Больной, у которого подавленная лекарствами

болезнь сравнительно скоро проявляется вновь в той же или иной форме, может почитать себя еще счастливым. С еще большим основанием можно говорить об удаче, если больной обратится для основательного излечения своего недуга к помощи единственно верного и правильного метода лечения, основанного на законах природы. Пусть же эта книга посодействует широкому распространению этого способа лечения и сделает его общественным достоянием!

Как я уже говорил выше, естественный способ лечения со своими основными положениями борется не с болезненными явлениями (симптомами), как это делает аллопатия, но с основной причиной страдания. Этим путем естественный метод лечения действительно излечивает болезни, а не подавляет их только. Поэтому ему приходится лишь в виде крайне редких исключений иметь дело с так называемыми рецидивами (возвратами) болезни или с осложнениями, которые являются лишь доказательством неполного излечения (при помощи лекарств) или перехода болезни из одной части организма в другую. Так как отдельные органы человеческого организма, находятся в теснейших взаимных отношениях, то естественный метод лечения всегда видит в болезненных явлениях, обнаруживающихся в одной какой-нибудь части организма, не местное страдание, но общее заболевание всего организма и, не упуская из виду местного лечения, главное внимание обращает на лечение и устранение общего основного страдания, от которого только и зависит местное поражение.

Доктор медицины Ламан, один из самых выдающихся дипломированных представителей естественного метода лечения, говорит следующее о полном выздоровлении:

«Больной организм, вылечен только тогда, когда он при помощи простейших жизненных возбудителей (простая пища, движение и покой, уход за кожей и т. д.) доведен до такого состояния, что может противостоять влияниям повседневной жизни, когда, следовательно, на него не будет вредно действовать ни перемена погоды, ни нормальные общественные и профессиональные условия. Поэтому нельзя, например, говорить об излечении ревматизма, как скоро больной, хотя и освободился при помощи салициловой кислоты и т. п. от боли и получил способность двигаться, но в то же время боится всякого дуновения ветерка и при первом же удобном случае вновь получает приступ ревматизма. Только тогда больной может считаться излеченным

от ревматизма, когда потогонные ванны с последующими укрепляющими охлаждающими ваннами вывели из его тела отложившиеся в нем ненормальные продукты обмена веществ (соли мочевой кислоты), когда, благодаря рациональной, делающей немыслимым образование ненормальных продуктов обмена веществ, диетике (включая сюда как пищу, так и одежду), повысилась сопротивляемость его организма вредным влияниям, когда повторные опыты с простудой (чередование теплых и холодных ванн, воздушные ванны) докажут, что данному лицу не угрожает уже опасность «простудиться» ни на свежем воздухе, ни в жилой комнате или танцевальной зале с открытыми окнами».

«Нельзя говорить об излечении болезни пищеварения, когда ежедневно приходится принимать соду и магнезию против изжоги и отрыжки, когда изо дня в день прибегаешь к слабительным или клизмам, чтобы вызвать стул, когда нужно постоянно быть настороже с едой и питьем, с опаской обсуждая, что можно есть и пить и чего нельзя, и когда три всем том, благодаря постоянному, сильному раздражению, оказываемому брожением плохо перевариваемой, нерациональной пищи, нельзя считать себя сколько-нибудь гарантированным от рака желудка или рака прямой кишки От болезни пищеварения излечен только тот. чей вялый, недостаточно деятельный желудочно-кишечный канал стал вновь нормально функционировать, благодаря усилению циркуляции крови и возбуждению мускулатуры желудка и кишок, а также нервов, находящихся в нижней части живота (отвлекающие влажные брюшные компрессы, массаж живота, туловищные ванны с прохладными обливаниями низа живота и т. д.)».

Так пишет доктор Ламан.

Не признавая употребления лекарств, естественный метод лечения отказывается и от наружного и внутреннего употребления льда. Наружное применение льда к влажным органам может повести к вреднейшим перемещениям болезненных процессов и к развитию опаснейших состояний. Знаменитый гидропат проф. венского университета Винтернитц с полным основанием вооружается против применения льда при естественном методе лечения, говоря между прочим, что лед, положенный на голову (напр., при воспалении мозга), может вызвать замораживание мозга. Но при применении льда к менее чувствительным частям тела может, под влиянием продолжительного воздействия холода, наступить такое замораживание или параличное

состояние. Одно из главных правил естественного способа лечения гласит, что при воспалительном состоянии отдельных органов должно отвлекать от места воспаления находящиеся там большие массы крови. Если мы для примера возьмем воспаление мозга, то в таком случае нам предстоит отвлечь кровь от этого весьма важного для жизни органа к органам менее важным, а именно к конечностям, стопам и кистям рук, и вообще задача наша должна сводиться к восстановлению нормального кровообращения. Местное лечение при этой болезни будет состоять только в охлаждении головы с помощью влажных компрессов.

Естественный способ лечения применяет воду в самых различных формах (паровая, полная, сидячая, туловищная и др. ванны, полуванны, обертывания, растирания, обливания, спринцевания и т п., питье и т. д.) и самой различной температуры, но никогда не в замороженном состоянии. Целебное действие воды заключается главным образом в укреплении и возбуждении пониженной жизнедеятельности кожи и нервов. С другой стороны, физиологический эффект воды объясняется присутствием в ней кислорода, который проникает в тело через открытые кожные поры и оказывает там укрепляющее действие. Рациональным водолечением можно регулировать лихорадку, повышать или умерять ее, отвлекать и распределять кровь, освобождать от излишних масс крови воспаленные и переполненные кровью органы и таким образом устранять нарушение равновесия, происшедшее в организме. Но для всего этого водолечение нисколько не нуждается в ледяном холоде. Применение льда с врачебными целями противоестественно и потому в высшей степени вредно для здоровья, ибо крайний холод, так же, как и крайний жар, никоим образом не соответствует физиологическим жизненным условиям человеческого организм»

Подобно тому, как естественный способ лечения отказывается от введения минеральных и растительных веществ в тело человека, из которых это последнее не построено и в которых оно, следовательно, не нуждается ни для своего сохранения, роста и развития в здоровые дни, ни для выздоровления в дни болезни, так точно он по возможности обходится и без операций — ампутаций, разрезов, выжиганий, прижиганий и т. д. При современных противоестественных условиях, к сожалению, не удается совершенно избавиться от операций. Войны, различные опасные профессии, способы передвижения, всегда будут доставлять достаточно жертв для операционного стола. Переломы костей будут случаться всегда. Тяжелые родоразрешения при помощи

инструментов при том противоестественном образе жизни, какой ведут многие женщины, всегда будут требовать помощи опытных хирургов. Поэтому о «безоперационном лечении» можно говорить лишь постольку, поскольку оперативного вмешательства избегают при так называемых внутренних и наружных новообразованиях (опухоли, затвердения, кисты, полипы, наросты и т. д.), при карбункулах, нарывах, язвах, гангренозных и ракоподобных воспалениях отдельных частей тела и т. д.

Как я уже говорил выше, естественный метод лечения производит всякое местное заболевание от общего и лечит местное заболевание косвенным путем, обращая все внимание на устранение основного страдания. Внутренние же и наружные новообразования, нарывы, язвы, гангренозные поражения отдельных частей тела и т. д. являются всегда лишь последствиями или видимыми и осязаемыми симптомами скопления в теле инородных веществ, дурного состава крови или нарушенного образования соков. Поэтому лечение должно быть подходящим образом направлено против основной причины обнаружившихся симптомов, так как с устранением причиненного момента исчезнут и его последствия. Во всяком случае наряду с общим лечением полезно будет применять и местное, напр., при язвах или при нарывах накладывать влажные конгрессы или припарки, которые вызовут вскрытие нарыва и заживление язв, ослабят боль и напряжение кожи и предотвратят образование уродующих рубцов. В этих случаях привилегированная медицина сейчас же начинает резать, прижигать, выжигать и т. д., причем нередко происходит отравление крови. От всего этого избавляется лечащийся естественным способом, не говоря уже о том, что оперативное устранение обусловленного основной болезнью страдания всегда оставляет неустраненную эту последнюю.

Естественный метод лечения знает только два из всех дезинфицирующих средств, но зато дезинфицирующих средств вполне естественных; это — «воздух» и «чистота». «Вентиляция (проветривание) есть наилучшая дезинфекция», — говорит санитарный советник доктор Павел Нимейер. Не говоря уже о непосредственной пользе чистого, свежего воздуха, как для здоровых, так и для больных, кислород воздуха является прекрасным средством, затрудняющим или совершенно прекращающим дальнейшее распространение заразных начал.

При лечении ран и при уходе за больными естественный способ лечения, в интересах как больных, так и здоровых, предписывает для

предотвращения заражения и переноса болезнетворных возбудителей только чистоту, самую щепетильную чистоту. Для соблюдения таковой прежде всего служит вода. Если последняя чиста, т. е. свободна от вредных примесей, то она является прекрасным дезинфицирующим средством. Ее можно применять при лечении всех ран, в особенности таких, которые заживают путем нагноения. Выдающийся английский хирург Лоузон Тэт замечает, что вода проявляет свое благотворное дезинфицирующее средство даже при самых больших раневых поверхностях, в чем он мог лично убедиться на многих сотнях произведенных им операциях на яичниках. В противоположность взглядам своего земляка и хирурга Листера, Тэт не признает антисептического (противогнилостного) способа лечения ран, так как, по его мнению, химические вещества производят прожигающее и разрушающее действие на органические вещества, из которых, как известно, состоит человеческое тело.

Вода всегда сохраняет рану чистой и свежей. При лечении ран водой не может наступить ни гнилостного, ни гнойного заражения, ни гангрены, ни рожистого воспаления. Нарастание нового мяса в ране идет беспрепятственно, и размеры рубца сводятся к относительному минимуму.

ГЛАВА 24
МЕТОД ПРИСНИТЦА

Для водолечения надо иметь характер.
Лечит не холод, но тепло, развиваемое
холодной водой.
ПРИСНИТЦ

Уже в древности омовения и ванны были во всеобщем употреблении и явились ветвью религиозного культа. В древнем Риме уже существовал гидропат, вольноотпущенный Антоний Муза, который вылечил с помощью воды венценосного «неврастеника» Августа и его друга, «алкоголика» Горация, погубивших свое здоровье благодаря злоупотреблению вином. У древних римлян и греков были громадные бани, которые посещались особенно охотно для восстановления жизненной энергии и поправления здоровья, подточенного роскошным и распутным образом жизни.

Из Сочинений Гиппократа (род. в 460 умер в 377 г. до Р.-Х.)[90], Галена из Пергама, Асклепия из Самоса, вышеназванного Антония Музы и из описания позднейших исторических событий, совершившихся после Р. Х., мы узнаем, что уже за тысячи лет тому назад люди лечились холодной водой и ваннами, что больные лихорадкой пили воду и что вода считалась «лучшим из всех врачебных средств».

Гиппократ, требовавший от врача уже знания массажа, был первым, внесшим систему (я почти готов сказать — выработавшим «науку») в имевшиеся данные опыта врачебного искусства и таким образом стал «древним мастером» медицины. Его последователи образовали различные школы, пока Галену (умер в 300 г. после Р. Х.) не удалось в борьбе с происшедшим расколом соединить в одну систему все различные врачебные направления.

Только энергия Теофраста Парацельса (умер в 1541 г.), столь же сильного во врачебном искусстве, как и в знании природы, смогла ниспровергнуть систему Галена, которая своим неприкосновенным авторитетом столько лет тормозила всякий прогресс в деле врачевания.

[90] Т.е. до н. э. — **Прим. ред.**

Хотя удар, нанесенный Парацельсом, и явился лишь следствием его поисков «Филосовского камня», жизненного элексира, универсального целебного средства, но все же ему удалось во время этих опытов сделать многие важные открытия в области медицины и химии. Его девиз гласил: «Natyra artis magistra», т. е. «природа есть учительница искусства».

Гидротерапия после долгого состояния дремоты была вновь пробуждена врачом И. С. Ганом из Швейдница (умер в 1773 г.), который в своем сочинении научно обосновал ее и ввел в свою практику. Однако, его водолечение было по большей части «парфорсным лечением» и отнюдь не в состоянии было утвердить доброй славы за этим лечебным методом.

В 1784 г. Самуил Ганеманн, основатель гомеопатии, издал объемистое сочинение по медицине, озаглавленное «Наставление к лечению старых повреждений и гниющих язв», в котором он подробно разобрал применение холодной воды с врачебными целями и дал точные предписания, касающиеся того, что больной должен делать в ванне и после нее, какие часы дня и какую температуру воды надо выбирать, как продолжительны должны быть полные ванны и полуванны и т. д. В своем сочинении он говорил и о «растираниях». Таким образом, Ганеманн после Гана был бесспорно первым, восстановившим терапевтическое (врачебное) применение воды, этого целебного фактора, который благодаря неразумному применению, пользовался в то время очень незавидной славой.

При тех враждебных отношениях, какие существовали между Ганеманном и его последователями, с одной стороны, и аллопатами, с другой, водолечение в аллопатическую практику могло быть введено только сторонником нейтрального лагеря. Таким сторонником явился в 1826 г. не медик профессор Эртель в Апсбахе, который выпустил в 1833 г. новое издание сочинения Гана «Учение о силе и действии свежей воды на тело людей».

В 1826 г. крестьянин и последователь естественного метода лечения Винцент Приснитц основал первое водолечебное заведение в Грефенберге, в Австрийской Силезии.

Таким образом, приоритет научного обоснования и практического применения лечения холодной водой принадлежит не Ганеманну, Эртелю или Приснитцу, а — будем беспристрастны — врачу Гану из Шведница.

Винцент Приснитц (род. 4 октября 1799 г., умер 28 ноября 1851 г.) был бедный крестьянский парень, трудами рук своих кормивший слепого отца. Гениальное применение им воды с врачебными целями сделало его знаменитейшим последователем естественной школы и «Божьей милостью» истинным врачом, ясный, простой и гибкий ум которого не был «укреплен», в ущерб здравому смыслу, в душных и пыльных классах, аудиториях, анатомических театрах и т. п. Автодидакт (самоучка), действовавший в надлежащее время и в надлежащем месте, Приснитц вызвал к жизни глубоко обдуманную, вполне самостоятельную и оригинальную систему лечения водой, притом систему, основанную на законах природы, на ее изучении, на опытах и наблюдениях как на себе лично, так и на других больных. Подобно всем гениальным людям, он действовал, подчиняясь только собственному инстинктивному вдохновению, наблюдал, испытывал, проверял, взвешивал точнейшим образом все явления как в природе, так и в собственном своем организме и, таким образом, мог составить себе истинное и ясное представление о таинственных процессах в природе, о жизненных явлениях в человеческом организме и о естественном течении болезней и приобресть способность лечить и вылечивать болезни естественным путем.

Приведу составленное самим Приснитцем описание того, как он сам лечил себя от перелома ребер; это всего скорее покажет нам в истинном свете его острую наблюдательность и строго сознательный образ действий.

«В 1819 г. со мною случилось несчастье; опрокинулась телега и переломила мне несколько ребер. Призванный врач признал повреждения неизлечимыми. Мой отец был слеп, а я, бывший его единственной опорой, должен был потерять надежду на выздоровление — положение ужасное! Предписанные мне припарки из трав только усиливали боли, и я в отчаянии сорвал их. Тут я вспомнил, как раньше у меня сильно ушибленный палец зажил только благодаря холодным компрессам, и потому я стал накладывать себе холодные компрессы, обертывая ими все туловище. Боли постепенно стали слабеть, и я

погрузился в очень крепкий сон. Через немного дней я уже настолько поправился, что мог ходить и приняться за хозяйство. С тех пор я применяю у себя в доме воду при всяком удобном случае, как при поранениях, так и при других болезнях, с самыми лучшими результатами. Постепенно соседи и больные стали обращаться ко мне, и так создалась моя известность. Чем больше больных приходило ко мне, тем больше случаев мне представлялось сделать новые наблюдения и полезные выводы. Этим путем я дошел до применения влажной теплоты и заставлял больных потеть. При этом многие слабели и доходили до обмороков, тогда я оживлял их свежей водой, что навело меня на мысль о ваннах из воды более умеренной температуры и т. д. Так одно шло за другим».

Таковы слова самого Приснитца.

«По теории Приснитца, большая часть болезней происходит от застоев и скоплений в теле болезнетворных веществ, попадающих в организм большею частью прямо из аптеки. Кроме того, он, признавал еще слабость отдельных частей тела или всего организма. В этом заключаются основы его патологии (учения о болезнях)» (Мунде).

Применяя холодную воду в виде полных ванн, полу-ванн, сидячих, ножных и др. частичных ванн, в виде обертываний, компрессов, обтираний, холодного душа и пр., Приснитц стремился разрыхлить, привести в движение инородные вещества, отложившиеся в теле, и возбудить организм к их выведению.

Правильность воззрений Приснитца на сущность болезней не подлежит отрицанию равно безусловно верно его убеждение во врачебной силе воды, которая действительно укрепляет, освежает, охлаждает, успокаивает, отвлекает, растворяет и выделяет. Но чересчур частое и чрезмерное внутреннее и наружное применение холодной воды в связи с нецелесообразной и неподходящей по роду и количеству диетой объясняет нам, почему метод этого великого целителя давал и ряд неудач. Многие страждущие были вынуждены лечиться несообразно долго; многие другие подвергались непрерывным и жесточайшим кризисам, вызванным слишком суровым применением холодной воды и чересчур обильным приемом пищи во время лечения; многие, вследствие не в меру энергичного и недостаточно индивидуализированного лечения холодной водой, поплатились даже весьма печальными последствиями. Не говоря уже о присущем всем

теплокровным животным, а, следовательно, и человеку, инстинктивном отвращении к холоду, стало быть — и к «холодной воде», неудачи героических водяных процедур немало способствовали постепенному дискредитированию «лечения холодной водой».

Из «водолечебниц с лечением холодной водой», основанных тогда медиками по системе Приснитца во многих местах, в настоящее время сохранилась разве еще самая незначительная часть. Только ничтожное меньшинство врачей применяет еще лечение совсем холодной водой.

Естественного метода лечения отнюдь не следует отождествлять с «лечением холодной водой». Естественный метод лечения применяет совершенно холодную воду лишь в исключительных, имеющих свои специальные показания случаях, да и то в течение только крайне непродолжительного времени. Обыкновенно же мы пользуемся водою умеренной температуры, видоизменяя последнюю, как и продолжительность процедуры, самым многоразличным образом, в строгом соответствии с формой болезни, состоянием сил, возрастом и пр.

Из чрезвычайно интересных заметок зятя Приснитца, отставного подполковника Риппера, составленных на основании показаний, данных под присягой старыми служителями при лечебнице основателя водолечения, видно, что Приснитц постоянно работал над своей «системой» и видоизменял ее согласно данным своего опыта. При всем том (сказанное не может никоим образом умалить великих заслуг Приснитца), приходится согласиться с утверждением, что его применения воды во многих случаях были слишком суровы, а его опыты с «холодной водой» часто производились за счет времени и состояния здоровья его пациентов.

Я вышел бы далеко за пределы намеченного мною краткого очерка «системы Приснитца», если бы вдался здесь в обсуждение частностей. Упомяну лишь, что почти для всех процедур в Грефенберге бралась вода той температуры какую она имела в источнике, т. е. в 8—10°R. В зимнее время вода в больших ваннах, как рассказывает ученик Приснитца, доктор медицины Мунде, замерзала, так что грефенбергским больным приходилось сначала разбивать лед, чтобы иметь возможность окунуться в ледяную воду температурой не выше 4—5°C. Только для так

называемых полуванн приливали в Грефенберге немного горячей воды, и такая вода, температура которой, по сообщению Мунде, никогда не изменялась (едва ли в ней было когда-либо более 12,5—16°С), носила название «подогретой». Приснитц имел обыкновение при первых ваннах наблюдать за пациентом, измеряя температуру воды на ощупь, собственной рукой. «Несколько измерений, сделанных нами, — пишет доктор Мунде, — показали, что вода никогда не превышала 1.5—16°С. Только в острых случаях и при кризисах он (Приснитц) разрешал брать воду на 2—3 градуса теплее»

До 1899 г. посетители грефенбергской водолечебницы принимали холодные полные ванны в так называемой «большой ванне». В это же время Приснитц еще заставлял всех своих пациентов потеть. Но некоторые неблагоприятные последствия, которые он видел от чрезмерного потения с последующими полными ваннами из натурально-холодной воды, побудили его изменить свою систему и значительно ограничить применение как одной, так и другой процедуры. К больным с более нежной конституцией стали применять и более важные приемы лечения. Все же в первые десять—двадцать лет в Грефенберге лечение велось очень приметивно и грубо. Об индивидуализации не было и речи. Температуру воды никогда не приспособляли к состоянию сил, конституции и возрасту больного. Насколько такие приемы были ошибочны, оценят в особенности те, кто знаком с современным развитием естественного метода лечения и с успехами, достигнутыми в наши дни видоизмененным водолечением. Нечего поэтому удивляться, если в Грефенберге перераздражения, вызванные продолжительным, крайним примененим холода, составляли явление далеко нередкое. Правда, Приснитц проповедовал, что, применяя холодную воду, он имеет в виду вызвать в теле развитие тепла, но его многочисленные неудачи свидетельствуют, что его теория часто шла вразрез с практикой. Да это и понятно, так как основное условие всякой жизни, всякого исцеления есть теплота, которая при чрезмерном применении холодной воды отнимается от человеческого организма, а не образуется в нем.

Диета, обычно применявшаяся в Грефенберге, равным образом очень мало удовлетворяла требованиям, предъявляемым к полезному целебному фактору. «Мы потели и ели, ели и потели, — пишет доктор Мунде, который был не только учеником Приснитца, но и его пациентом в течение долгого времени, — и многие вынуждены были потом годами продолжать потение, пока их испорченная кожа и постепенно падавшее

пищеварение не напоминали им, что они живут в неестественном состоянии, которому пора же положить конец, если они не желают положить конец своему существованию. Худшее же, однако, заключалось в том, что болезнь никак не уступала лечению, что все вновь и вновь появлялись приступы подагры, и в конце концов приходилось убеждаться в том, что главной причиной заболевания было чрезмерное принятие пищи и что было бы гораздо дешевле и полезнее уменьшить количество съедаемого, чем есть слишком много и потом большую часть времени и сил тратить на избавление от этого избытка».

«Приснитц утверждал, что кто не может есть всего, тот нездоров, — продолжает доктор Мунде, описывая свое лечение в Грефенберге, — и для него было своего рода пробным камнем улучшения здоровья пациента, если тот мог есть все, что ставила перед ним госпожа Приснитц».

Для пациентов, подвергающихся водолечению, было бы, по-моему, полезнее установление того правила, что тот, кто нездоров, не должен всего есть и особенно не должен есть слишком много. О голодании при применении метода Приснитца, разумеется, не может быть и речи; иное дело при лечении по способу Шрота, где вода является второстепенным агентом и где преследуются совершенно иные принципы. Но ведь между «довольно» и «слишком много» «дистанция огромного размера». В Грефенберге же о количественной стороне диеты в то время знать ничего не хотели, хотя в качественном отношении все рабски следовали указаниям Приснитца и его супруги. Таковы данные, сообщаемые доктором Мунде, бывшим учеником Приснитца. К числу наиболее даровитых учеников последнего, кроме доктора Мунде, принадлежат еще Рауссе и Шиндлер, применившие в своей врачебной практике «систему Приснитца» и сделавшие важные улучшения в отношении диеты, равно как и температуры и продолжительности применений водяных процедур.

Мунде основал большое водолечебное заведение в Америке, Рауссе был ревностным проповедником учения Приснитца в Германии, а Шиндлер, по смерти Приснитца, сделался его преемником в Грефенберге.

После Винцента Приснитца самым выдающимся руководителем грефенбергской водолечебницы был его вернейший ученик и преемник Иосиф Шиндлер. Девиз Шиндлера был: «Умеренность в отношении тела,

ненасытность в отношении духа — вот единственный путь к спасению человека». Шиндлер был величайшим противником так называемого «парфорсного лечения». «Теперь люди не те, что прежде», — говорил он. «Уже следующее поколение мало похоже на предыдущее, и если бы я пожелал обращаться со своими больными так, как покойный Приснитц, который у своих больных применял несравненно более низкие температуры в отношении и ванн, и одежды, и воздуха спальни, то они умерли бы у меня на руках».

Йог. Э. Энгель пишет следующее в своей прекрасной книжке «Винцент Приснитц и его наследник Иосиф Шиндлер»:

«Многие из приемов Приснитца пришлось смягчить. Шиндлер извинял своего учителя тем, что этот последний, как поселянин и притом горец, принимал слабость натур многих горожан только за изнеженность и потому думал, что если, леча холодной водой себя самого и своих односельчан, он получал самые блестящие результаты, то того же самого он достигнет и у изнеженных горожан. Приснитц не принимал во внимание сверхцивилизации с ее вредными последствиями, так как лично он не был знаком с нею, никогда не живя в большом городе. Тем не менее он извлекал пользу из своих неудач и весьма значительно смягчил, особенно к концу жизни, свой вначале чересчур энергичный способ лечения».

ГЛАВА 25
МЕТОД ШРОТА

Во влажной теплоте растут и развиваются дерево,
плод, виноград и даже мясо и кость.
ШРОТ

Иоганн Шрот (род. 11 февраля 1798 г., ум. 26 марта 1856 г.) был современником Винцента Приснитца, вместе с которым он посещал народное училище в Фрейвальдау, в Австрийской Силезии. Шроту не было еще семи лет, когда умер его отец. Его мать Терезия, урожденная Вернер, позднее вышла замуж за земледельца Игнатия Грёгера в Линдевизе. Шрот помогал своему отчиму в сельском хозяйстве и своим прилежанием, работой и ловкостью снискал такую любовь и доверие отчима, что этот последний оставил ему в наследство все свое хозяйство, а собственные сыновья его принуждены были обратиться к другой профессии. Вместе с сельским хозяйством Шрот занимался и извозным промыслом. Во время занятия этим последним случилось одно обстоятельство, которое и стало косвенной причиной основания Шротовского метода лечения.

В 1817 году лошадь раздробила Шроту коленный сустав правой ноги. Перелом подвергли обычному тогда лечению повреждения, но излечение получилось очень неполное. Осталось значительное утолщение костяной массы, надколенной чашки и смежных суставных концов, так что Шрот не имел возможности сгибать ногу в коленном суставе, вследствие чего он сильно прихрамывал.

При его профессии такая хромота являлась, конечно, очень большим неудобством: нагрузив воз, он вынужден сам влезать на него, вместо того, чтобы по обычаю фургонщиков идти рядом с лошадью. Однажды, сидя на возу, он повстречался со странствующим монахом из ордена «братьев милосердия». Этот последний стал его упрекать, что такой молодой и на вид здоровый человек заставляет лошадей возить его,

тогда как воз и без того тяжело нагружен. Шрот рассказал монаху о своем несчастье, и тот посоветовал ему несколько раз в день обмывать неподвижное колено тряпкой, намоченной в холодной воде. В то же время монах сделал ему маленькой острой деревянной палочкой укол в больное колено, после чего он спрятал ее
в карман рясы.

Природный здравый смысл помог Шроту сразу отличить существенное от несущественного; он понял, что укол палочкой должен был иметь симпатическое (таинственное) влияние, а что главное заключается в применении холодной воды.

Постоянная работа мешала Шроту делать многократные обмывания, как советовал монах, и он решился видоизменить процедуру так, чтобы она была для него более удобовыполнима. Он взял толстую мокрую тряпку, обернул ею неподвижное колено, привязал сухим полотенцем и оставлял на продолжительное время это частичное обертывание, возобновляя его, когда тряпка совершенно высыхала. Действие влажного обертывания оказалось необычайно благоприятным; оно усилилось еще благодаря тому, что на ночь Шрот делал более толстые и влажные компрессы и обертывал еще всю ногу шерстяным одеялом. При таком непрерывном лечении постепенно начало исчезать утолщение костной массы надколенной чашки; благодаря развившейся влажной теплоте, стали утихать и боли, которые в особенности мучили Шрота по ночам; в уплотненных суставных связках восстановилась растяжимость, и по прошествии десяти недель правая нога стала так же подвижна, как и левая, так что нельзя было даже различить, какое колено было прежде неподвижным.

Это лечение и его результаты послужили основаниями, на которых Шрот и построил и с течением времени постепенно усовершенствовал свой метод лечения. В первое время после своего самоизлечения Шрот применял влажные компрессы только при наружных.страданиях (раны, затвердения, контузии, неподвижность суставов и т. п.) у своих окружающих, деловых знакомых, а равно и животных, к чему часто представлялся случай при его занятиях извозным промыслом. Благоприятные результаты лечения, достигнутые благодаря глубокопроникающему, охлаждающему, растворяющему и выделяющему действию влажных компрессов, направили его мысли в другую сторону, а именно на решение вопроса, нельзя ли с помощью

компрессов устранять и внутренние страдания, так как при этом способе лечения размягчались и излечивались даже совершенно затвердевшие, застарелые опухоли костей. Подумано — сделано! Изменяя форму компрессов, смотря по размерам частей тела, которые приходилось обертывать, Шрот достиг прекрасных результатов и при лечении внутренних болезней у пациентов, ставших стекаться к нему все в большем и большем числе, особенно при расстройствах пищеварения, болезнях печени, почек, селезенки и т. д. Таким образом, Шрот сделал еще шаг вперед.

Высокое значение, которое Шрот придавал действию влажной теплоты, вызываемой компрессами, объясняется тем обстоятельством, что он прекрасно знал, что посевы нуждаются для своего роста и развития во влаге и тепле и что недостаток или избыток последних оказывают на зерно неблагоприятное влияние. Далее, ему было не безызвестно, что обязательными условиями развития всякого органического образования являются влага и тепло, что, напр., зачаток и зародыш как растительного, так и животного организма вплоть до самого выхода из материнского тела остается окруженным влагой и теплом.

Такие размышления и наблюдения привели его к убеждению, что влажная теплота есть основное, главное условие возникновения и сохранения всех органических образований (люди, животные, растения) и что недостаток ее должен вести к их заболеванию точно так же, как и применение ее в случае болезни должно обуславливать излечение.

Как крестьянин и человек, ведущий относительно естественный образ жизни, Шрот, подобно Приснитцу, был мыслящим и тонким наблюдателем явлений природы. Результаты этих наблюдений привели его к созданию диеты, которая подвергалась особенно жестоким нападкам со стороны его противников. Он заметил, что заболевшие домашние животные не едят вовсе или едят лишь мало заданного им корма и точно также не пьют воды совсем или лишь в самом ничтожном количестве, пока не выздоровеют, и что, кроме того, во все времена болезни они стараются соблюдать возможный покой. От его внимания не ускользнуло, что подстреленная дичь удаляется в глубь Десной чащи и, не ища корма, в одиночестве и. полном покое ожидает выздоровления. Эти указания природы на образ действий животных, живущих еще естественной жизнью, привели его к заключению, что и для больных людей необходимым условием успешного излечения являемся

воздержание от твердой и жидкой пищи или.изменение прежнего болезнетворного способа питания, так как люди, потерявшие, благодаря сверхцивилизации, всякий естественный инстинкт, обнаруживают резко выраженное стремление к той или иной, хотя бы и безусловно вредной для них, пище.

Во время своих разъездов он заметил, что его лошади сильнее потели и скорее уставали, когда их чаще и больше поили и, наоборот, были выносливее, когда получали главным образом сухой корм и мало воды. Отсюда он заключил, что обильный прием жидкости должен оказывать вредное влияние на физическое состояние человека даже и тогда, когда он здоров[91], и что, напротив, систематическое лишение жидкости у больных должно вызывать особенно благотворное изменение состава вещества тела. Он проверил правильность своих заключений на самом себе и на других, причем убедился, что при лечении переломов костей и ран процесс выздоровления шел гораздо быстрее, когда пациенты получали возможность меньше жидкой пищи. Этим путем создан был тот целебный фактор, который дал всему методу Шрота выдающееся специфическое значение и который получил название сухой диеты.

Но при применении сухой диеты у больных, у одних — большей, у других — в меньшей степени, стало обнаруживаться состояние усталости и слабости, вследствие чего Шроту пришлось подумать о средстве, которое могло бы оживлять падающие силы организма, дабы этот последний успешно доводил до конца борьбу с приведенными в движение инородными веществами, растворив и выделив их наружу. Посте всевозможных опытов он нашел такое средство; это было вино — простое местное вино, которое не только способно было производить оживляющий эффект на падающие жизненные силы, но и поддерживало организм в его стремлении привести в движение, растворить и выделить инородные вещества.

Диета составляет крайне важную и нераздельную часть системы Шрота, так сказать — венец стройного создания этого общепризнанного лечебного метода.

Проницательному уму Шрота не нужно было много времени, чтобы понять, что лихорадка при всех болезненных состояниях[92] есть

---

[91] См. главу “Общие правила гигиены”

[92] Так называемая “изнурительная лихорадки” составляет исключение.

необходимое последствие целительных стремлений природы, что она, следовательно, есть целебный фактор, а не особое заболевание организма. Отсюда он вывел заключение, что болезнь тогда лишь может быть основательно излечена, если она сопутствуется достаточно сильным лихорадочным состоянием. Поэтому при острых заболеваниях усилия Шрота направлялись не на подавление лихорадки, но, напротив, на поддержание ее на известном, не слишком высоком уровне, дабы она могла служить исцеляющим орудием природы. Этого он достигал с помощью диеты и влажных компрессов. Теми же приемами ему удавалось и при хронических заболеваниях вызывать лихорадочное состояние, регулировать его и поддерживать на желаемой высоте до тех пор, пока организм не очищался от болезнетворных веществ[93].

Шрот считал главной причиной большинства болезней дурной состав соков организма, могущий произойти под влиянием различных условий, а именно: 1) неправильного пищеварения, вызванного извращенным способом питания, частыми приемами лекарств и т. п.; 2) унаследованного предрасположения, переданного от родителей детям; 3) заражения, обусловленного носящимися в воздухе заразными началами или прикосновением к предметам, к которым последние пристали; 4) полного прекращения или ослабления деятельности какого-либо выделительного органа. «Если, — говорит Шрот, — это порча соков не будет вовремя и как следует устранена, то разовьется более или менее продолжительное болезненное состояние с постепенно наступающим общим перерождением вещества самого тела, соков,

[93] Для того, чтобы показать, насколько глубоко задумывался Шрот над всеми явлениями в жизни, и как он умел утилизировать их для своей врачебной системы, я приведу следующий эпизод, заимствуемый мною из сочинения его сына Эммануила Шрота «Иоганн Шрот, основатель диетического лечения, и его жизнь», издание Эммануила Шрота:

«В то время, когда мой отец еще занимался извозным промыслом , ему часто приходилось останавливаться у одного трактирщика, который был до того непомерно толст, что совершенно не мог двигаться, чтобы прислуживать своим гостям. Когда Шрот, заезжая к нему, требовал чего-нибудь, толстяк звал слугу, сам же продолжал сидеть на стуле. Каково же было удивление отца, когда в одно из его посещений тот же трактирщик живо выбежал ему навстречу и стал ловко Прислуживать. Шрот узнал трактирщика только по лицу и голосу, так как фигура его являлась полнейшим контрастом тому, чем она была прежде: она стала стройной, почти худощавой. Отец не мог не задуматься над этой переменой. Первое объяснение дал сам трактирщик, рассказав, какие несчастия приключились у него в семье, и как он стал почти банкротом и с трудом зарабатывает себе на кусок хлеба. Тогда отец решил, что вся масса жира Могла покинуть тело лишь путем выделения и главным образом вследствие скудного питания и лихорадочного возбуждения, которое, как известно, вызывается так же и на теле и уничтожает его вещество. Все это навело отца на мысль, что такое выделение можно произвести и искусственно, чтобы освободить тело также и от болезнетворных веществ, и я повторяю лишь слова одного из старых посетителей курорта, который говорил, что только необычайная проницательность ума может такое обыденное явление, как похудание тучного человека, подвергнувшегося беде, утилизировать в форме практического применения, на какое едва ли были бы способны самые просвещенные ученые».

крови, всех органов и т.д., за которым последует замедление или остановка физиологической деятельности организма и, Как конечный результат, смерть».

Ввиду этого, Шрот ставил задачей своего лечения очищение крови и соков больного организма к выведение болезнетворных начал естественными путями. Этими естественными путями являются выделительные органы — кишки, почки, кожа и легкие, самое же выделение совершается в виде кала, мочи, кожных испарений и мокроты. Исправное состояние желудка, кишок, почек и пр., вообще всех органов пищеварения, Шрот считал необходимым условием всякого излечения; поэтому он прежде всего прилагал старания к укреплению и сохранению деятельности этих органов, к их очищению. При урегулированной деятельности органов пищеварения и при чистой пище вырабатываются только хорошие питательные соки, и таким образом постепенно сумма хороших соков должна взять перевес над суммой дурных. В результате должно получиться устранение болезненного состава соков со всеми его последствиями. Необходимо поддерживать целительную силу природы так, чтобы она могла получить и сохранить власть над болезнью, и, наоборот, следует тщательно избегать всего, что может подавлять или задерживать деятельность природной целительной силы организма. Все дело сводится только к поддержке целительной силы организма, природа же сама уже будет бороться с возбудителями болезней, приводя в движение, растворяя и выделяя их. Это стремление природы должно быть поддерживаемо главным образом при помощи влажной теплоты и диеты. Блажная теплота представляет превосходное средство для растворения отложившихся болезнетворных веществ, а диета препятствует образованию новых болезненных питательных соков. Влажная теплота вызывает лихорадку, видоизменяет ее и под конец устраняет ее.

Для поддержки целебных стремлений природы Шрот пользовался следующими средствами: небольшим брюшным компрессом, большим брюшным компрессом (обертывание живота), частичными компрессами, обертыванием всего тела в мокрые простыни и специальной диетой.

Я не могу здесь точно описывать подробностей Шротовского лечения и прошу тебя, дорогой читатель, прочитать об этом в главе “Восстанавливающее лечение”. Скажу лишь одно, что без педантичного исполнения всех предписаний, касающихся диеты, действие частичных

или полных обертываний оказывается недостаточным и лишенным значения. Диета, как я уже говорил выше, составляет неотъемлемую и существеннейшую часть лечения по методу Шрота, и потому на исцеление может рассчитывать лишь больной, чувствующий в себе достаточно сил для исполнения этой тяжелой задачи, возлагаемой на него лечением.

Самое лечение распадается на предварительное, главное или строгое и последовательное или заключительное лечение.

Предварительное лечение предпринимается из предосторожности, чтобы не причинить вреда пациенту резким изменением образа жизни; род и продолжительность предварительного лечения должны соответствовать прежнему образу жизни больного, его конституции, возрасту, состоянию сил и форме болезни. На ночь делается круговое обертывание живота или туловища, а пища состоит из слизистых кушаний, киселя, каш и т. п.

Предварительное лечение не предъявляет особенно больших требований к силе воли пациента.

Наоборот, главное лечение, эта оригинальнейшая, существеннейшая и всего труднее выполнимая часть лечения по методу Шрота, требует от больного в высокой степени выдержки, терпения, мужества, самообладания и силы воли. Главное лечение состоит в применении полных обертываний (в хронических случаях — трехчетвертных и при острых заболеваниях — полных обертываний) в соединении с наложением на живот большого компресса, далее в сухой диете или в питании белым хлебом и кашами, во временном воздержании от всякого питья ив одной или нескольких паузах для отдыха.

Заключительное лечение применяется для того, чтобы облегчить пациенту переход к его обычной жизни. При этом следует строго остерегаться всяких диетических погрешностей. Избегая всяких раздражающих веществ при этом постепенно переходят к обычному питанию.

Возражения против метода Шрота и опасения, высказывавшиеся по поводу его применения, группируются главным образом около следующего пункта: говорят, что лишение пищи и питья настолько ослабляет больных, что болезненные симптомы подавляются, причем

организм теряет силу, нужную для устранения причины болезни при помощи выделения инородных веществ. Болезнь при этом будто бы только подавляется, но не излечивается и с восстановлением сил организма должна обнаруживаться вновь.

Для опровержения этого ложного взгляда я представляю слово доктору медицины Цибульке, который долгое время пробыл у Шрота, желая на месте, в Линдевизе, лично испытать метод последнего. Беспристрастное ознакомление в заведении Шрота в течение почти 14 месяцев, в соединении с 7-месячным дружественным сожительством с Шротом и наблюдением за больными, за прекрасными успехами лечения и пр., позволяют доктору Цибульке изобразить в надлежащем свете все, что необходимо для получения верного представления о Шротовской системе лечения.

Вот что пишет доктор Цибулька: «Не только теория Шротовского метода, но и успехи его лечения говорят решительно против таких совершенно необоснованных возражений. Правда, практикуемая там диета питает тело лишь скудно, едва в обрез, но зато она не допускает введения в организм новых вредоносных моментов, могущих ослабить целительную силу природы и помешать ее задачам. Причиною, делающею организм слабым, являются болезнетворные начала, потому-то слабость эта и ощущается главным образом в том периоде лечения, когда болезнетворные начала растворяются и подготовляются к выделению По мере постепенного удаления этих веществ, при соблюдении той же строгой диеты, возрастают силы и округлость формы тела, вид больного становится свежее, и, после окончательного очищения организма, при назначении более питательной пищи, наступает состояние полного здоровья, благодаря безусловно правильной деятельности всех органов».
«Если рассмотреть средства, применяемые Шротом, то мы увидим, что все они направлены к растворению и удалению из организма болезнетворных веществ. Кто видел невероятные массы критических болезнетворных начал, выделяющихся при лечении по Шротовской системе в виде мокроты, кала, кожных испарений и мочи, кто убедился в том, как скоро его пациенты при самой простой пище и небольшом количестве вина крепнут и получают поистине цветущий, выздоравливающий вид, кто мог удостовериться в отсутствии нового появления симптомов болезни, тот, конечно, согласится, что источник названных возражений может лежать только или в полном незнакомстве

с Шротовским способом лечения и его действиями, или в заведомо враждебном отношении к нему». «Правда, наблюдались случаи, в которых у лечившихся по способу Шрота вновь появлялась та же самая или иная болезнь. Это случалось, однако, лишь тогда, когда, по причине ли нетерпеливости больного или в силу стесненных обстоятельств, он бросал лечение ранее полного очищения организма, или когда после полного выздоровления он легкомысленно подвергал себя влиянию таких вредоносных моментов, которые неминуемо должны были вызвать ту же самую или новую болезнь. Не вполне затушенный огонь разгорается от малейшего ветерка, и, подобно тому, как страхование от огня только вознаграждает за убыток от пожара, но не гарантирует дома от нового пожара, так и всякий метод лечения может устранить данную болезнь и ее последствия, но не в состоянии обеспечить от заболеваний в будущем той же самой или иной болезнью, если организм случайно или легкомысленно будет подвергнут тем вредным влияниям, которые могут вызывать такие болезни».

Вот что пишет доктор Цибулька, к убедительным словам которого я не нахожу нужным ничего прибавлять.

У Шрота была очень большая практика. Он вылечил многих больных, которых медики признали неизлечимыми. Больные частью приезжали к нему в Линдевизе, частью же приглашали к себе, так что он иногда неделями бывал в отсутствии. Все его открытое, дружелюбное, любвеобильное и располагающее к себе существо указывало, что перед вами истинный врач и друг в несчастии.

«Нужно было действительно особое признание, — пишет вышеупомянутый доктор медицины Цибулька в своем сочинении «Диетическая система лечения Иоганна Шрота», — чтобы стремиться неудержимо к благородной цели облегчать физические страдания людей и не бросать своего дела, несмотря на все перенесенные преследования и грубую неблагодарность за самоотверженную и бескорыстную деятельность. Это внутреннее признание сказывалось также и в том, что этот простой человек, без всякого руководства со стороны, умел вправлять самые сложные переломы ног, накладывать повязки, отличавшиеся необычайной простотой и вместе с тем прямо гениальным устройством, и достигать в 4 — 6 недель полного излечения и притом так, что не оставалось ни искривлений, ни неподвижности суставов, ни каких бы то ни было функциональных расстройств. Его повязки при

переломах ноги совершенно отличны от обычно практикуемых в больницах, они крайне просты и в то же время очень целесообразны, так как дают возможность в любой момент обнажить и осмотреть место перелома, не изменяя покойного положения ноги и не поднимая ее, что представляет громадную выгоду при переломах, сопровождаемых поранениями, контузиями и раздроблениями костей. Для вправления вывихов он также выработал своеобразные приемы, которые чрезвычайно облегчают задачу вправления, делают ненужными искусственные приспособления и красноречиво свидетельствуют о его необычайном уме и находчивости. В этих случаях он применяет холодную воду, опять-таки весьма своеобразно, а именно он заставляет переменять компрессы через 2 — 3 часа и никогда не употребляет льда. Делает он так потому, что считает воспаление необходимым для излечения перелома кости; по его мнению, надо только умерять воспаление, но не слишком подавлять его, дабы не препятствовать заживлению или не задерживать его. Автор часто сопровождал Шрота в подобных случаях и всегда удивлялся простоте средств, быстрому выздоровлению, а равно той мягкости и осторожности, с какой Шрот старался избавить больного от всякой ненужной боли. Дело дошло до того, что в Линдевизе и в прилегающих к нему местностях перестали бояться переломов нога, говоря: «Беда не велика: Шрот уже все дело поправит».

Как я уже говорил, доктор Цибулька почти четырнадцать месяцев был беспристрастным наблюдателем практики Шрота на месте, в Линдевизе, и, следовательно, его можно считать компетентным судьей в деле оценки Шротовского метода лечения. Мы поэтому опять предоставим ему слово, это будет тем интереснее, что попутно он критикует и метод лечения Приснитца, противопоставляя ему метод Шрота.

«Кризис в том смысле, как его понимают в Грефенберге, очевидно должен быть благоприятен, так как он является там предметом страстных ожиданий, и появление его приветствуют с радостью, а ведь никто не будет стремиться к ложному кризису; но настоящий, хороший кризис характеризуется тем, что одновременно или вскоре после него наблюдается улучшение основного страдания. В Грефенберге же часто случается, что больного целые недели, месяцы и даже годы терзают такие кризисы в образе болезненных фурункулов, нарывов, гнойников, мокнущих лишаев, поносов и т. п., причем он все-таки не получает исцеления от той болезни, ради которой приехал. Такие явления, если не

желают открыто насмехаться над здравым смыслом, нельзя никоим образом признать кризисами; это в большинстве случаев новые болезненные состояния, вызванные злоупотреблением холодной водой и целесообразной диетой и являющиеся лишним предатком к прежним болезням».

«Долго продолжающейся, частой сменой холодных компрессов можно вызвать образование фурункулов, лишаев и нарывов на любом месте тела[94], что в значительной степени уменьшает критическую цену таких вынужденных кризисов. Вообще было бы односторонне думать, что кожа предназначена для освобождения организма от болезнетворных начал при помощи образования нарывов; она выполняет эту задачу посредством испарения и пота, и только в тех случаях, когда эта функция ее расстроена или подавлена, начинают появляться нарывы и разные кожные болезни. В Грефенберге же, благодаря практикующемуся там чересчур частому применению воды и легкому, даже в сравнительно холодные дни, одеянию, деятельность кожи скорее подавляется, чем усиливается, соки, в силу частого раздражения, обуславливаемого холодной водой, приливают к поверхности кожи и не находят себе выхода через нее путем испарения, так как о потоотделении совершенно не заботятся. Подобные условия легко объясняют нам частое появление сыпей, фурункулов, нарывов и лишаев, образование которых еще усиливается достойным удивления поглощением массы тяжело перевариваемой пищи. Далее, не нужно забывать, что ведь не одна кожа предназначена для того, чтобы удалять из тела болезнетворные вещества; кишечный канал и мочеотделительные органы служат также для выведения последних, а между тем эти естественные выходы остаются у Приснитца в полном загоне».

«Мой энтузиазм по отношению к Грефенбергу и Приснитцу значительно охладел после того, что я там испытал на себе и видел на других; но я люблю воду и убежден, что водолечение, практикуемое в разумных пределах, в связи с движением на свежем воздухе, соответствующим данной болезни, и с целесообразной диетой, может сделать очень многое. При застарелых же болезнях строгая диета есть главное условие

[94] В этом отношении доктор Цибулька ошибается. Вполне, т. е. абсолютно, здоровый человек свободен от всяких болезнетворных начал. Следовательно, у него никаким способом не удается вызвать выделения болезнетворных начал в какой бы то ни было форме. Но в наше время именно и нет абсолютно здоровых людей, и замечание доктора Цибульки верно постольку, поскольку даже у людей, пользующихся относительно прекрасным состоянием здоровья, можно в конце концов непрерывным применением возбуждающих компрессов вызвать выделение на коже болезнетворных начал. — **Автор**.

для скорого и полного излечения, и в таких случаях именно метод Шрота и оказывается чрезвычайно действительным. Я испытал его на себе, освободившись от упорной подагры, мучившей меня целых 3 года. Кроме того, я видел много случаев излечения застарелых тяжелых болезней, и притом в необыкновенно короткий срок. Многие неудачные пациенты Грефенберга, потеряв там месяцы и годы, отправились в Линдевизе к Шроту, и им не пришлось раскаиваться в этом шаге».

Так пишет доктор Цибулька, из сочинения которого я привел целую выписку в интересах всех тех, которые, как это бывает нередко, имеют совершенно превратное понятие о методе Шрота или до ушей которых дошли ложные слухи о нем. К выводам доктора Цибульки считаю лишним прибавить что-либо и выскажу только свое полное сочувствие им.

Г Л А В А 26
МЕТОД РИКЛИ

Вода помогает.
РАУССЕ

Выше, однако, стоит воздух и выше всего — свет!
РИКЛИ

Сплошь и рядом приходится наблюдать, что реформы, стремящиеся опровергнуть и устранить господствующие лжеучения, заблуждения, ненормальные явления в какой бы то ни было области, становятся вначале в своем же собственном лагере предметом самых страстных, ожесточенных споров. Существенное принимается за несущественное, несущественное — за существенное, а так как к этому присоединяется еще индивидуальное различие во взглядах и оценке означенных стремлений, вытекающее из различия жизненных привычек, образования, воспитания и материальных интересов, то в конечном результате несходство воззрений усиливается до нетерпимости, проявляемой по поводу самых незначительных деталей и самых маловажных отклонений. Раскол в собственном лагере и взаимные междоусобия кончаются обычно не прежде, чем со сцены сходят старые бойцы, и тогда только их наследники, хладнокровнее относясь к вопросу и спокойнее обсуждая его, приходят к взаимному соглашению.

«Только Приснитц!» — «Нет, только Шрот», — говорилось, прежде, а теперь говорят: «И Приснитц, и Шрот!». Вместо двух противопоставляемых и враждующих методов возник один, так называемый «сочетанный естественный метод лечения», который объединил обе системы и не только значительно умерил приемы лечения холодной водой, применявшиеся Приснитцом, и расширил Шротовское применение влажной теплоты паровыми и горячевоздушными ваннами, не только видоизменил Приснитцовскую и Шротовскую диету, но и присоединил применение двух элементов — воздуха и света, целебное значение коих до того времени еще не нашло себе подобающей оценки.

Первым, присоединившим эти два целебных фактора к сочетанному естественному способу лечения, был, Арнольд Рикли (род. 13 февраля 1823 г.) в Вельдесе (в Крайне), основатель свето-воздушного лечения или лечения солнечными ваннами. Как я уже говорил в главе «Свет», ему одному всецело принадлежит заслуга энергического протеста против одностороннего применения воды с врачебными целями.
Рикли рассказывает про себя, что, еще будучи мальчиком, он чувствовал инстинктивную потребность подвергать себя согревающему и оживляющему действию солнечных лучей. В туманные и. дождливые дни он чувствовал себя нехорошо. С наступлением весны Рикли, уроженец и житель Бернского кантона в Швейцарии, отправлялся часто уже в ясные мартовские дни за город, чтобы на южных склонах или на опушке леса лечь на солнце раздетым. При слабом сиянии солнца он лежал минут 15 — 20, когда же солнце светило ярче, он удлинял продолжительность такой солнечной ванны до одного часа. После этого он одевался и для согревания делал прогулку. «Эти примитивные первые солнечные ванны, — пишет Рикли во введении к своему сочинению «Атмосферное лечение», — принимавшиеся ранней весной, оказывали скорее охлаждающее, чем согревающее действие и таким образом представляли собою именно то, что я называю свето-воздушными ваннами. Только тогда, когда солнце поднималось высоко и интенсивно согревало тело, я ощущал потребность в более сильном охлаждении и с этой целью в костюме Адама отправлялся гулять в соседний лес. Когда, по мере наступления лета, и лесной воздух приносил мало прохлады, я принимал солнечные ванны поблизости ручья, в который и бросался разгоряченным и плавал, пока тело не охлаждалось в достаточной степени. Правда, я вообще отличался крепким, здоровым сложением, но все же эта двойная ванна доставляла мне высокое наслаждение, необычайно укрепляя и оживляя меня».

Рикли, изобретший вместе с тем особые аппараты для постельных и частичных паровых ванн, целесообразность и удобство коих в практике больных общепризнанны, в зрелом возрасте постепенно усовершенствовал наблюдения и опыты, произведенные им на самом себе в юности.

Благоприятные результаты, достигнутые им при посредстве паровых ванн, побудили его предпринять дальнейшее, более широкие опыты с

применением солнечных ванн. Он убедился, что появление пота[95] при солнечной ванне должно составлять лечебные моменты, и это заставило его в 1855 г., при основании своей санатории в Вельдесе, ввести в практику сухое обёртывание на солнце в виде Заключительного акта к солнечной ванне, для приема которой, как известно, больной снимает с себя всю одежду.

«Мастера своего дела не падают готовыми с неба, — пишет Рикли в своем вышеупомянутом сочинении, — и самая простая работа совершается по известным правилам, с которыми необходимо познакомиться а потому и мне приходилось изучить практику солнечных ванн. Четыре года сряду, с 1865 по 1868 годы, ежедневно по утрам, летом и зимой, я испытывал на своем собственном теле свето-воздушные ванны, проделывая опыты с охлаждением. Подобно все так называемым детям цивилизованных народов, и я воспитан был на дедовских традициях, что простуда, вызванная воздухом, является безусловной и в то же время опасной причиной болезней. Поэтому, приступая к своему рискованному предприятию, требовавшему известного мужества, я не мог не испытывать некоторого страха. Идя шаг за шагом, я начал с хождения босиком, а потом все более и более обнажал тело. При этом я вскоре мог убедиться в безвредности, мало того — в полной полезности этого «опасного» воздуха. Я осязательно чувствовал, что свето-воздушные ванны прекрасно укрепляют нервы, оказывают несравненно более приятное действие и сообщают телу гораздо больше гибкости, чем какое бы то ни было применение воды и что, в соединении с последующей солнечной ванной, они абсолютно безопасны».

Я уже говорил в главах «Воздух» и «Свет» о том, какое влияние оказывают воздух и свет на наше физическое и душевное самочувствие. Рикли, как видно из его девиза, считает воздух и свет первоклассными целебными факторами и с полным правом называет их простейшими и легче всего переносимыми средствами для лечения, укрепления и закаления человеческого тела. Как видно из слов Рикли, для успешного проведения свето-воздушного лечения недостаточно воздействия свита

[95] Существенным моментом действия солнечных, ванн служит не появление пота и связанное с ним выделение болезнетворных или инородных веществ а оживляющих эффект, достигаемый возбуждением всей нервной деятельности. То же самое справедливо и по отношению к тем приемам естественного метода лечения, которые мы имеем в виде полного и трехчетвертного обертывания. При многих болезнях все сводится именно не столько к появлению пота, сколько скорее к происходящему при этом возбуждению всего организма при посредстве нервной системы

и воздуха на покрытое одеждой тело; необходимо совершенно раздеться и принимать свето-воздушную ванну в костюме Адама для того, чтобы она обнаружила в полной мере, свое целебное влияние.

Хотя Рикли в своей врачебной практике (у него есть санатория в одной из прелестнейших и живописнейших местностей в мире, в Вельдесе, иначе называемом Краинским Грефенбергом) применяет и другие целебные естественные факторы — воду, диету, движение, покой и т. д., но собственно под так называемым «методом Рикли» разумеют целесообразное врачебное применение воздуха и света.

Влияние и значение чистого, хорошего воздуха известно всем, но значение и влияние света на наше тело и вообще на животный организм ценится слишком низко. Не подлежит никакому сомнению, что именно свет, а не что иное, при посредстве разнообразных своих лучей[96], оживляет растения и регулирует и усиливает их рост. Свет оказывает также выдающееся влияние на животный, в частности человеческий организм, и притом проникает внутрь животного организма, не только непосредственно, т.е. через глаза, но еще и косвенным путем, воспринимаясь пигментным слоем кожи. Как доказали естествоиспытатели, кожа животных способна воспринимать не только световые, но цветовые впечатления, причем происходит, вероятно, нечто подобное тому, что наблюдается в сетчатой оболочке глаза. Таким образом свет проникает не только в поверхностный слой кожи, но и в глубь, и отсюда вытекает необходимое заключение, что развитие и рост животного организма немыслимы без света и особенно без солнечного света.

Выделение углекислоты усиливается благодаря влиянию света, а обмен веществ значительно ускоряется[97]. Это влияние света

---

[96] Различные солнечные лучи оказывают различное действие. Физиология растений учит пас тому, что ультракрасные лучи солнечного спектра суть собственно тепловые лучи; желтые лучи, которые с помощью хлорофилла или зеленого вещества листьев разлагают углекислоту, суть питающие лучи; синие лучи действуют в качестве раздражителей на движение растительных частиц и потому содействуют росту; ультрафиолетовым лучам обязаны своим происхождением цветообразовательные вещества.

[97] Свет действует возбуждающим образом на обмен веществ в человеческом организме. Человек, а равно и животные при одинаковых условиях питания производят при свете более углекислоты, чем в темноте. Под влиянием света процесс распадения в веществах тела совершается быстрее, чем в темноте. Отсюда понятно, почему при свете получается более углекислоты, а процесс обмена веществ совершается скорее. Это обстоятельство принимается во внимание при откармливании скота, причем животных, предназначенных для откармливания, ставят в темное помещение, так как откармливание животных, подобно

совершается по большей части при посредстве кожи. Таким образом недостаток света и отвыкание от него бывают причиной многих заболеваний. Свет ускоряет у животных ,рост роговых образований и оказывает влияние на образование красящих веществ кожи; последняя становится темнее и нечувствительнее к внешним воздействиям.

В главе «Свет» я уже говорил о влиянии света на животную жизнь человека. Вспомните только, что в больших городах, не говоря уже о всевозможных заболеваниях, все живущие в бедных светом помещениях бывают бледны, бледнонемочны и малокровны. Все органические образования, существующие на земле, — человек, животные и растения — нуждаются в свете. В темноте они заболевают. Вот почему так полезно пребывание на открытом воздухе, когда мы не только вдыхаем чистый, богатый кислородом воздух и делаем восстанавливающий силы моцион, но еще и подвергаемся благодетельному влиянию света. Попробуй, дорогой читатель, наблюдать многочисленные факты в нашей повседневной жизни, касающиеся влияния освещения и света на наш организм, и ты не удивишься справедливости сказанного здесь; Между солнечным светом и развитием всей органической жизни на земле существует причинная связь, происходит своего рода круговорот в природе, причем солнце, смотря по различию угла падения лучей и по времени года, оказывает совершенно различное влияние на весь мир, стало быть — и на кожу животных и человека. Смотря по времени года, млекопитающие и птицы изменяют мех и оперение — мы наблюдаем здесь весенний, летний, осенний и зимний наряды. Чем же обуславливается эта перемена? Только влиянием света на кожу. Последняя подвержена тем же условиям, как и вся поверхность земли. Рост волоса животных и пера птиц подобен проростанию семян растений в земле, в которой солнце в связи со влагой пробуждает спящие зародыши растений. Та же причина, тот же свет, который заставляет весной зеленеть поля, луга и леса, который вызывает цветение растений, а к осени созревание плодов, тот же свет, говорю я, делает из кожи важное и полное перемен орудие. Опять и опять мы должны признать, что человек, животные и растения суть организмы, во всех своих частях исполненные жизни, суть часть от сотверенного, суть нечто, стоящее в теснейшей связи со всем остальным миром.

тучности у человека, есть явление болезненное — последствие задержанного или замедленного обмена веществ.

Под влиянием лишения света происходит уменьшение общего количества крови, а равно уменьшение процентного содержания в ней красных кровяных шариков, так что человек и животное при долгом лишении света становятся бледнонемочными и малокровными.

Своею по истине гениальною проницательностью Рикли разгадал великое значение света и влияние его на кровообращение, нервы, питание, обмен веществ и вообще на весь организм, так как не во тьме, но при солнечном свете жизнь может течь нормальным порядком. «Выше всего стоит свет!» — учит нас врач Рикли и рекомендует поэтому купаться в атмосфере, а не в воде. Обмывание, ванны и купание, обертывание, растирания и пр. признает он менее полезными, чем употребление свето-воздушных ванн. «Человек есть свето-воздушное существо, а не земноводное, которое должно постоянно плескаться в воде», — говорит Рикли. «Человек не родится покрытым одеждой, но предназначен первобытными законами природы для жизни в виде странствующего растения в свето-воздушном море (атмосфере)».

Если мы припомним, что в среднем слое нашей кожи заложена целая сеть нервных волокон, стоящая в связи с обоими центрами — головным и спинным мозгом, а через эти последние и через выходящие из них нервы — и со всеми органами тела, если мы припомним, что сосудистая система, в которой циркулирует кровь и соки, посылает к коже бесчисленные волосные сосуды(капилляры), то нам станет ясно, что, подвергая обнаженное тело благодетельному влиянию воздуха и света, мы получаем необыкновенно сильное и полезное воздействие на всю нашу нервную и сосудистую систему, а с тем вместе и на весь наш организм. При свето-воздушной ванне уже сами собой выполняются все те условия, которые гигиена ставит проницаемым одежде и постели. Кожное испарение, кожное дыхание, наполнение кровью кожных сосудов, теплоотдача и теплопроизводство кожи — все это совершается во время свето-воздушной ванны энергично и беспрепятственно, при этом и воздух, и свет в изобилии попадают в организм через кожу и через легкие. Нечего беспокоиться, если даже произойдет такое охлаждение кожи, что появится так называемая гусиная кожа. Капиллярные сосуды кожи под влиянием охлаждающего действия воздуха судорожно сжимаются, так же, как и при раздражении, производимом холодной водой. Кровяная сыворотка вытесняется в глубину тела, чтобы при начавшемся согревании тем энергичнее, в сопровождении захваченных ею тех или других посторонних веществ, прилить обратно к поверхности

кожи. Не надо, однако же думать, что раздражение, производимое водой, с физиологической точки зрения имеет то же значение и оказывает то же действие, что и раздражение, производимое воздухом, так как различные причины производят и различное действие. По данным Рикли, вода обладает в 4,5 раза большею теплопроводностью и в 770 раз большею теплопоглащаемостью, чем воздух. Вследствие этого, она производит не только более интенсивное раздражение нервной системы, но и обусловливает охлаждение кровеносной системы гораздо скорее, чем воздух. Для охлаждения тела на равное число градусов мы можем пробыть в обнаженном состоянии в воздухе и свете в 25—30 раз дольше, чем в воде, имеющей ту же температуру, что и воздух. Хотя целебная сила воды и остается вне всяких сомнений, все-таки она несомненно должна уступать место двум более целебным элементам — воздуху и свету, как скоро дело идет о развитии нервной силы, которая является главнейшим условием жизни и сохранения здоровья.

«Важность значения трех элементов — света, воздуха и воды — пропорциональна их подвижности. Свет обладает наибольшей, воздух — средней, а вода — наименьшей подвижностью и скоростью» (Рикли).

Воздух и свет суть важнейшие средства закаливания (см. главу «Как мы должны закаливать наших детей?») и лучшие возбудители брожения, когда дело идет о растворении болезнетворных веществ, отложившихся в человеческом организме. Однако же, они способны не только вызывать брожение, но и устранять его. Свето-воздушная ванна, вследствие благотворного влияния на весь организм при посредстве нервов, является самым естественным, самым простым и величайшим целебным средством, какое только можно иметь в своем распоряжении. Она (я не премину это объяснить) является единственным универсальным целебным средством из всего, что мы имеем в сокровищнице природных целебных средств.

К сожалению, современная культура ставит нас в стеснительное положение, и не дает возможности пользоваться в достаточной мере этим всеисцеляющим средством. Наш климат также, смотря по времени года, немало ограничивает эту возможность, поэтому мы всегда бываем вынуждены прибегать и к другим второстепенным целебным природным средствам каковы: вода, диета, гимнастика, массаж и т. д. В больших городах применение свето-воздушных ванн вообще едва исполнимо. Городской житель имеет собственный клочок земли, на котором он,

вдали от нескромных посторонних взглядов, мог бы подвергать себя свето-воздушному лечению. Даже такой счастливец, который имеет в городе собственный сад, все-таки не может настолько отделить себя от «милых соседей», чтобы, освободившись от бремени одежды, «насладиться», не стесняясь, культом воздуха и света. Правда, можно сделать себе приспособление для свето-воздушных ванн, огородивши известное место высоким досчатым забором, но в таком деревянном загоне все-таки не будет настоящей свето-воздушной ванны. Только в деревне, в тиши лесов, вдали от городов и людей, можно отчасти найти все условия, необходимые для принятия свето-воздушных ванн, да и то если не натолкнешься на препятствия в виде сельских властей и полицейских, которые своим бдительным оком усмотрят в прогулках нагого или полунагого человека повод для обвинения в «преступлении против нравственности»[98] или «нарушении общественных приличий». А может случиться и еще хуже: милые поселяне примут бродящую нагишом фигуру за сумасшедшего и препроводят к врачу для исследования умственных способностей.

Действительно, надо признать, что всюду, где бы мы ни пожелали принять ванну в свето-воздушном море, мы везде натолкнемся на препятствия, неприятности или оскорбления. Вследствие этого, атмосферными или свето-воздушными ваннами, атмосферным лечением или свето-воздушною электризацией можно пользоваться только в санаториях, применяющих естественный метод лечения, хотя и там изменчивое состояние погоды не всегда допускает беспрепятственное пользование целебными элементами — воздухом и светом, тогда как другие целебные факторы, применяемые естественным методом лечения, всегда готовы к Нашим условиям и не только в особых заведениях, но и у каждого в собственном его жилище.

[98] В хождении человека нагишом с целью поправить свое здоровье, разумеется, нельзя усматривать безнравственного поступка. Только тенденция поступка, цель, с которой он совершается, придают ему специфический характер и закладывают печать нравственности или безнравственности.

ГЛАВА 27
МЕТОД КНЕЙПА

Все воды восхвалят имя Господне!
КНЕЙП

Всякая былинка на земле да хвалит Господа!
КНЕЙП

Имя «Кнейпа» мы встречаем теперь повсюду. Везде говорят о поразительных случаях излечения, достигнутых Кнейпом с помощью его приемов водолечения. В газетах, в общих журналах, как и в специальных журналах, посвященных естественному методу лечения, наконец в «специальных медицинских журналах», везде обсуждается его система лечения и разбираются его сочинения.

Кто же такой «Кнейп?» Кнейп — католический священник и в то же время врач — последователь естественного метода лечения; он вылечил массу людей, и успехи его «лечения были иногда прямо чудесны, так что он приобрел известность как среди врачей, так и среди публики. Пастор Кнейп был таким же искусным целителем тела, как и души; он был врачем, который с трогательным бескорыстием свершал свое благое дело, не требуя никакого иного вознаграждения кроме добровольного пожертвования в пользу церкви и на добрые дела. Пастор Кнейп, как известно, жил в Вёристгофене, селе, находящемся между Меммингеном и Аугсбургом, куда стремились массы слабосильных, хилых и больных. Послушаем сначала кое-что о замечательной судьбе и необыкновенной жизни этого достойного служителя церкви и врача — приверженца естественного метода лечения.

Пастор Кнейп родился 17-го мая 1821 г. в Стефансриде, близ Оттобейрена; он был сын бедного ткача. Хотя мальчик и был очень способен, родители, однако, не могли удовлетворить его страстному стремлению к учению, ему предстояло пойти по стопам отца и стать ткачем. Но непреодолимое желание сделаться священником побудило

молодого Кнейпа убежать на 21 году от ткацкого станка, после чего он начал странствовать от одного пастората к другому, чтобы среди духовенства найти поддержку в достижении своей цели — изучения духовных наук. После многих бесплодных попыток, он добился своего: в нем принял участие капеллан, впоследствии прелат Матвей Меркле в Грёненбахе. Сначала Кнейп учился у него латинскому языку, а затем попал в гимназию. Во время учения Кнейп сделал первые опыты с целебной силой воды. Лишения и переутомление во время учения настолько разбили его физически, что он стал болеть грудью. Его врач, профессор Петцольд, в Мюнхене, не мог помочь ему, несмотря на самый тщательный уход, так что надежда добиться сана священника, к чему Кнейп стремился всей душой, исчезала все более и более. Однажды, когда он находился в таком несчастии, ему попалась в руки книжка, изданная выдающимся врачем Гуфеландом; это было сочинение доктора Гана, первого немецкого «водяного доктора», о гидротерапии. В этой книжке рассказывалось о различных случаях излечения с помощью водолечения и рекомендовалось обратиться к этому способу лечения. При чтении книжки Кнейп почувствовал новый прилив бодрости и начал сам лечить себя водой согласно прочитанным им указаниям книжки. Это лечение остановило развитие его болезни, так что он вновь мог продолжать учение и расположен был в священники. Продолжая применять на себе различные приемы водолечения, он довел свое здоровье до такого состояния, каким оно не бывало и прежде, в годы детства и юности.

Успехи, достигнутые на самом себе, побудили его попробовать полечить и других теми же приемами. Результаты, полученные им при лечении водой товарищей по учению, были настолько благоприятны, что Кнейп решился и впоследствии во время священнической деятельности заниматься и врачеванием недугов.

Будучи прекрасным наблюдателем и обладая светлой головой и практической натурой, пастор Кнейп основал и постепенно развил вполне своеобразную систему водолечения, которую он и изложил популярным народным языком в своем быстро прославившемся сочинении: «Мое водолечение; средства для излечения болезней и сохранения здоровья». Составленная на основании более чем 30-летней практики, книга была написана так поучительно, а приведённые в ней истории болезни делали чтение настолько занятным и настолько убеждали читателя, что слава автора, как врача, скоро разнеслась в

далекие страны, и началось настоящее паломничество в местечке Вёрисгофене. Изо всех городов, изо всех стран света приезжали пациенты к пастору Кнейпу, чтобы выслушать от него совет и получить помощь и исцеление, и многие из них действительно были излечены. Излеченные, в свою очередь, разносили по всему миру добрую славу о пасторе Кнейпе, так что приток больных в Вёрисгофене еще более усилился.

Насколько велики были успехи пастора Кнейпа, настолько же просты воззрения, лежащие в основе его метода лечения. Рассуждения Кнейпа исходят из того основного положения, что все болезни берут начало в крови: либо в последней находятся вредные, нечистые составные части, либо кровообращение совершается неправильно. В обоих случаях холодная вода должна оказать целебное действие; в первом случае применение холодной воды побудит кожу к усиленной деятельности, и в то же время болезнетворные начала придут в движение, растворятся и будут подготовлены к выделению. Так, напр., по теории Кнейпа тифозные и оспенные больные могут быть излечены в случае, когда причиною болезни являются неправильности кровообращения, они регулируются известными «обливаниями». Такими средствами пастор Кнейп излечивал потерявших голос и даже зрение и слух — страдания, которые он приписывает хроническому приливу крови. Однако же, помимо того, Кнейп стремился во всех случаях разумно закалять и укреплять организм. Он достигал этого возможно коротким применением холодной воды и электризирующим действием таковой на человеческий организм. Кнейп никогда не лечил больную часть организма одну, саму по себе, но всегда одновременно и все тело. Запас сил, увеличивающийся благодаря рациональному закаливанию, распределяется и на более слабые и потому больные органы, и болезненные явления начинают постепенно исчезать. Насколько мне известно, Кнейп излечивал все болезни, за исключением органических страданий, унаследованных или в раннем детстве полученных болезней, напр., эпилепсии (падучей) и некоторых болезней, ведущих к полному истощению, напр., сухотки и т. п. Он не имел обыкновения долго распрашивать пациента, смотреть язык, щупать пульс и т. п. У него, впрочем, и не было времени для долгих консультаций, так как приходилось ежедневно принимать по несколько сот больных. Для распознавания болезненного состояния ему довольно было взглянуть на выражение лица, цвет лица, выражение глаз и осанку пациента. Да, Кнейп был прирожденным врачем, Богом благословенным врачем. Его

проницательность и почти безошибочные диагнозы внушали к нему всеобщее доверие.

Насколько проста его теория, настолько же прост и его метод применения воды. Холодная вода применяется им очень осторожно и весьма разумно: в большинстве случаев процедура длится от полминуты до минуты и очень редко дольше трех минут. Растирание полотенцем или щетками и обсушивание после применения воды не имели места. После всякой процедуры пациенты должны были согреваться прогулкой на открытом воздухе, а если они не были в состоянии гулять, то согревались лежа в постели. Невытирание имеет свои неоспоримые преимущества, так как развивается приятная влажная теплота, а затем получается равномерное распределение крови. Пастор Кнейп рекомендует также перед применением холодной воды делать движение, чтобы при начале процедуры имелся запас нормальной собственной теплоты. «Кто приступает к водолечебному приему потным, поступает всего лучше», — говорил высокоуважаемый пастор, делая из этого правила обязательное исключение только при неспокойном сердце. В Вёрисгофене применялись всякие обливания. Две или три полные большие лейки холодной воды выливаются пациенту на спину, причем струе дается каждый раз другое направление. С верхним обливанием очень часто соединялось обливание колен, во время которого струя направляется на колени и икры. После применения верхнего обливания пастор Кнейп заставлял иногда пациентам стоять в холодной воде, доходящей до икр или колен; эта процедура должна длиться 1—3 минуты; подчас он заставлял ходить по воде 1—5 минут. Некоторые больные проделывали эту процедуру во время прогулок, входя в речку. Далее применялись: так называемые полуванны, при которых пациент сидел до пупка в холодной воде в течение 2—6 секунд, — сидячие ванны в холодной воде продолжительностью до 1 минуты, — так называемые обливания спины, подобные верхнему обливанию, но производимые в соединении с обливанием ног по всей длине. После ступания или хождения по воде часто и руки погружались в холодную воду на 1—3 минуты. Для всех процедур вода бралась прямо из источника, т. е. совершенно холодная. Кнейп держался того мнения, что чем вода холоднее, тем лучше, и потому в зимнее время прибавлял к воде снег.

Все перечисленные Двойные применения холодной воды замечательно ускоряют и регулируют кровообращение. Многие пациенты Кнейпа должны были утром во время росы ходить босиком по мокрой траве, по

мокрым камням или по свежевыпавшему снегу; многих он заставлял даже целый день ходить босиком. В зимнее время всякому пациенту рекомендовалось ходить несколько минут по свежевыпавшему снегу. Эти процедуры особенно хорошо укрепляют весь организм, оживляют нервную систему, регулируют кровообращение и благодательно отвлекают кровь от головы и конечностям.

Я зашел бы слишком далеко, если бы вздумалось здесь перечислять и описывать все процедуры, применяемые Кнейпом. Мне нужно только указать еще на одно основное правило, которым руководствовался Кнейп и которое я передаю его собственными словами: «Кто применяет самые короткие процедуры водяного лечения, тот делает свое дело лучше всего». Рекомендуется также после более продолжительного применения водяного лечения делать паузы в несколько дней. Хотя в своих сочинениях Кнейп и советует применять обертывания, пары и т. п., но в самом Вёрисгофене на первом плане всегда стояло исключительное применение холодных процедур, причем всегда соблюдалось строжайшим образом следующее правило: после всякого применения воды делать движение на воздухе до полного согревания.

Пастор Кнейп с применением холодной воды всегда сам показывал добрый пример на собственном теле. Ежедневно утром он на минуту садился в холодную полуванну и при этом обмывал себе верхнюю часть тела. Как любитель свежего воздуха, он спал ночью даже и в зимнее время при открытом окне. Он был убежден, что легкое и равномерное покрытие тела наиболее полезно, и потому во всякое время года надевал только самую необходимую одежду. Он не терпел, чтобы его пациенты кутались и одевали лишнюю одежду. Пастор Кнейп почти не употреблял спиртных напитков и своим пациентам разрешал потребление таковых только в самом незначительном количестве. По отношению к еде он держался правила: «надо есть столько, сколько хочется». Как последователь естественного образа жизни, он ложился спать аккуратно в 9 часов вечера и вставал в 5 часов утра, чтобы вновь начать дневную работу. Пастор Кнейп был врагом всякой поспешности, и торопливости. Часто он убеждал своих пациентов ходить медленно, думать медленно, говорить медленно. Он не признавал в пациентах различия положения. Отрицая аптекарские медикаменты, Кнейп вернул из забвения много целебных средств, заимствуемых из растительного мира. Все свои познания он почерпал не из разных «патологий», но приобрел их исключительно благодаря внимательным многолетним

наблюдениям над различными болезнями, больными и действием на них воды.

Как ни блестящи успехи Кнейповского метода, не следует все же приходить к ложному убеждению, что он в состоянии в короткое время устранить недуги, длившиеся, быть может, несколько лет. «Для лечения водой надо иметь твердый характер», — говаривал уже покойный Приснитц. При лечении по способу Кнейпа выздоровление наступает верно, но медленно. Бывают, однако, исключения, и Кнейп сам нередко достигал блестящих результатов сравнительно в короткое время. Как и при всяком методе, имеющем целью всколыхнуть, растворить и выделить болезнетворные вещества, и при системе Кнейпа часто наступают кризисы, т. е. кажущиеся ухудшения. Сегодня, например, пациент чувствует себя прекрасно, а завтра — больнее, чем был прежде. С ним случается то же самое, что в свое время пастор Кнейп испытал на самом себе: в дни юности он около полугода безуспешно лечил водою свое больное тело, и только после этого наступило надолго существенное улучшение. «При лечении водой, — говорит Кнейп, — происходит то же самое, что бывает на охоте; ядовитое вещество надо выгнать из тела, а это никогда не совершается без шума». Чем медленнее и осторожнее начинаются попытки закаливания, чем менее длятся обливания, чем вообще осторожнее начато лечение, тем менее резки и бурны бывают явления реакции или так называемые кризисы. Заметь себе это, дорогой читатель.

Метод Кнейпа, несомненно, является прогрессом в деле безлекарственного лечения. Хотя Кнейп и заимствовал кое-что из приемов своих великих предшественников, Приснитца и Шрота и потому имеет право на славу творца совершенно нового метода лечения лишь с известным ограничением, тем не менее его следует считать самым выдающимся и самым значительным гидропатом нашего времени. Кнейп такой же гений в области естественного способа врачевания, как Шрот и Приснитц. То обстоятельство, что он принадлежал к духовенству и что его сан обязывал к почету и уважению, несомненно помогло ему в его деятельности последователя естественного метода; будь он простой смертный, едва-ли он достиг бы такой славы и известности. Однако, мы обязаны Кнейпу и кое-чем совершенно новым; так, например, его «обливания» приобрели теперь положительно всемирное значение. Обливания, эти видоизменные души Приснитца, являются совершеннейшим средством гидроэлектрики. Они усиливают

электрические свойства нервов и мышц и потому Производят полное изменение во всем организме. Деятельность органов дыхания и выделения, кровообращение и обмен веществ, — все это испытывает могущественное возбуждение. Обливания требуют так мело времен» и их так легко устранить, что их может применять даже беднейший человек, а ведь экономия во времени и в деньгах в наше время чего-нибудь да стоит.

Ортодоксальные и узкосторонние приверженцы водолечения жестоко укоряли Кнейпа за то, что он включил в число лечебных факторов целый ряд растений, целебные качества которых были установлены опытом, применяя их как наружно, так и внутрь. Опираясь на положение: «я не знаю целебной силы растений, но вообще не одобряю их употребления», водяные фанатики энергично восставали против метода Кнейпа и не только против «растительной его части», но и против применения воды. В пылу своей оппозиции они отрицали то, чего отрицать никак нельзя. Всем известно, что некоторые растения, несомненно, обладают целебной силой, и природа дала нам растения для целесообразного пользования ими наравне с другими естественными жизненными и целебными факторами, каковы: воздух, свет, вода, тепло и т. д. Разве растительная диета не есть своего рода лечение растениями? А разве этот образ питания отрицают убежденнейшие приверженцы естественного метода лечения? Разве известные сорта овощей, луковиц и корнеплодов, как, напр., петрушка, кислая капуста, спаржа, шпинат, сельдерей, редька, огурцы и многие другие, не обладают специфическими лекарственными свойствами? Ведь это же известно приверженцам естественного метода лечения и естественного образа жизни! Изгоняют ли они со своего стола все эти вегетарианские кушанья? Едва-ли! Как же могло случиться, что они a priori отрицали растительные целебные средства пастора Кнейпа? Это произошло потому, что они (я должен признать это вполне откровенно) погрязли в предрассудках и забыли первый закон приличия по отношению к противнику, гласящий: «Сначала расследуй, а потом уже суди!» По счастью, теперь уже отчасти состоялся компромисс между приверженцами чистой гидропатии и последователями Кнейпа — обстоятельство, которого нельзя не приветствовать, так как оно послужит на пользу делу распространения естественного образа жизни и лечения.

Пастор Кнейп выступил со. своеобразными воззрениями и в области реформы одежды. Он — враг шерсти и специально шерстяного белья и

вместо того рекомендует крепкое грубое полотно или пеньковую тканью качества которых он определяет на основании личного опыта. Из так называемого Кнейповского полотна делаются не только всякое носильное и постельное белье, но и простыни, и платки для обмываний и обертываний, чулки, носки и пр. В Мюнхене и Штуттгарте существуют, специальные фабрики Кнейповского белья. Кнейп следует вполне справедливому основному положению, что одежда должна быть, во-первых мягка и свободна, хотя бы и была сделана из грубой ткани, во-вторых, воздушна; первое необходимо для того, чтобы кровообращение не испытывало препятствий, а второе, чтобы кожа могла беспрепятственно испарять и дышать и чтобы доступ воздуха к коже, а равно передвижение его по поверхности кожи совершалось свободно.

Диета, предписываемая Кнейпом, чрезвычайно проста. Кнейп рекомендует хорошо и вкусно приготовленный домашний стол. Для особого подкрепления сил он. рекомендует так называемый монастырский укрепляющий мучной суп и хлеб из муки с отрубями, так называемый монастырский укрепляющий хлеб. Кнейп строго воспрещает пить кофе и вместо него советует применять в качестве горячего напитка солодковый кофе, на приготовление которого он выдал разрешение фирме Катрейнер в Мюнхене.

Несмотря на блестящие успехи, Кнейповский метод лечения имеет много противников, состоящих частью из медиков, частью из крайних приверженцев других направлений естественного метода лечения и последователей других систем лечения. Одни нападают на Кнейпа за то, что его система построена не на научном основании, другие находят, что его система слишком мало индивидуализирует и слишком сурова.

Эта враждебность по отношению к методу Кнейпа со стороны медиков вполне заслуживает той отповеди, которая была сделана проф. Винтерницем в Вене, основателем научной гидротерапии, по случаю предложенного им в 1871 году лечения брюшного тифа холодной водой. Он, между прочим, сказал: «Для гидротерапии больше, чем для какой-либо иной системы лечения, оправдывается тот факт, что всякое нововведение, всякое улучшение, которое идет в развез с привычками или укоренившимися предрассудками, должно выдерживать тяжелую борьбу с нетерпимостью, поруганием и насмешками. Но истина, лежащая в основе этой системы, приведет в конце концов к победе и признанию. Как недавно еще лечение холодной водой острых, лихорадочных

заболеваний, проповедываемое уже лет 30 эмпириками[99] среди гидропатов, высмеивалось и подвергалось издевательству и поруганию, как бредни горячих голов, как преступная игра с жизнью и смертью! И вот теперь лучшие врачи снова подтверждают то, что проповедывал в свое время грубый эмпирик Приснитц, а именно: «что при лихорадочных и воспалительных заболеваниях нет более целесообразного и простого лечения, как лечение водой».

Точно также и проф. доктор медицины Гирт, в Бреславле (гигиенист и один из сотрудников по составлению большого сочинения фон Цисмена «Руководство к специальной патологии и терапии»), в одном из публичных докладов о нервных болезнях высказывался весьма благосклонно о Кнейпе, метод которого он «изучал» в Вёрисгофене, и упомянул, что этот почтенный старец вылечил много тысяч больных, в том числе даже весьма тяжело-больных. Положительно несправедливо, что наука до сих пор все еще выступает против этого человека, исполненного любви и сострадания к ближним.

Дай Бог, чтобы все стали на точку зрения Гирта и решились признать заслуги Кнейпа и его метода лечения, а ведь он вполне и честно заслужил одобрения и похвалы, хотя лично и никогда не стремился к таковым. Пастор Кнейп — несомненно гений, прирожденный врач и истинный друг человечества, и нельзя не пожелать, чтобы добрая слава о нем долго жила среди облагодетельствованного им человечества.

[99] Эмпирики», т. е. врачующие только на основании опыта. — Автор.

Г Л А В А 28
ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ (ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ И ЖАЖДОЙ)

Метод Шрота, описанный мной в 25 главе этой книги, тождественен с так называемым «лечением голоданием и жаждой» или «восстанавливающим лечением». Этому простому земледельцу принадлежит бессмертная заслуга изобретения «диетического метода Лечения». Очевидными фактами и поразительными успехами лечения он прекрасно доказал, что для того, чтобы найти средство для лечения всех болезней, как внутренних, так и наружных, нет необходимости. непременно обладать университетским образованием или большой ученостью, а требуется только иметь здравый смысл и наблюдательность для верной оценки явлений природы. Только благодаря методу Шрота мы впервые поняли истинный смысл слова «излечение» и узнали, как его достигать; пользуясь влажной теплотой, этим принципом органической, жизни во всем мире и главным фактором процветания, и роста всего живущего на земле.

При лихорадочных, быстро протекающих или острых заболеваниях метод Шрота старается ослабить высокую температуру и удержать ее в известных границах, пользуясь обертыванием во влажные простыни, переменяемые по мере согревания. Наоборот, при затяжных, не сопровождаемых жаром, хронических болезнях он стремится вызвать лихорадочное состояние при помощи развития влажной теплоты (влажные компрессы) и соответствующей диеты; это лихорадочное состояние ведет к растворению и сгоранию продуктов распада, оставшихся в теле и к выделению их через соответствующие органы; кишечник, почки, кожу и легкие. Вследствие этого, те органы, отправления которых были задержаны, вновь начинают беспрепятственно функционировать, и наступает выздоровление. Для нас это должно быть вполне понятно, так как мы знаем уже из главы «Как мы должны ограждать себя от болезней?», что все болезни имеют, так сказать, материальные причины, а именно, зависят от замедления или задержки обмена веществ. Этот последний сначала ускоряется при применении метода Шрота, а затем, по мере возвращения здоровья постепенно становится вполне правильным.

Застарелые, хронические болезни могут быть радикально излечены только при помощи лихорадки, что прекрасно знал уже упомянутый мной в одной из предыдущих глав известный профессор доктор Гарлес, директор медицинской клиники в Бонне, так как, принимая тяжелобольного, не лихорадившего пациента он нередко говаривал перед целой аудиторией: «дайте мне средство вызвать лихорадку, и я излечу все болезни».

Это средство нашел простой извозчик Шрот, и, благодаря ему, рассеялась тьма египетская, сотни лет угнетавшая врачебное искусство, рассеялась и превратилась в ясный, светлый день.

Цель восстанавливающего лечения заключается в тщательном очищении всей массы соков и крови и в удалении из тела естественным путем отложившихся в нем болезнетворных веществ, притом в строгом соответствии с жизненной и природной самоисцеляющей силой больного.

Для лечения разнообразнейших хронических болезней прежде всего предпринимают так называемое «предварительное лечение». Оно состоит в том, что пациенту перед отходом ко сну, приблизительно часа через два после ужина, делают или так называемый брюшной, или туловищный компресс. (Об обоих этих компрессах я уже упоминал в 19 главе). Эти компрессы остаются обыкновенно на теле 8—10 часов, т. е. до следующего утра. В первый момент компрессы действуют освежающим и оживляющим образом, затем, когда сглаживается разница температуры компресса и кожи, развивается благодетельная влажная теплота, которая оказывает на органы брюшной и отчасти и грудной полости одновременно и возбуждающее, и растворяющее действие. На местах, покрытых компрессом, деятельность кожи испытывает особое возбуждение, благодаря чему.к соответственным местам происходит усиленный прилив соков, а развившаяся влажная теплота благоприятствует уничтожению застоев и скоплений слизи в данных органах и выделению болезнетворных веществ. Чем дольше лежат компрессы, тем выше бывает температура влажного тепла и тем сильнее обнаруживается растворяющее и выделяющее действие компрессов.

В первую неделю предварительного лечения диета[100] обыкновенно состоит в следующем: утром сухой белый хлеб, который можно запивать маленькими глотками не слишком жидкого отвара овсяной и ячменной крупы с небольшим количеством сахара и лимонного сока, К обеду в полдень рисовая, манная, ячменная или овсяная каша, на воде, с небольшим количеством масла; к этому сухой белый хлеб. В 4 часа, как утром, питье глотками отвара овсяной или ячменной крупы. За ужином опять легкопереваривaемая каша или один сухой белый хлеб. Если голод не будет достаточно утолен, то днем разрешается еще поесть сухого белого хлеба.

В течение всего лечения, т. е. также и во время предварительного лечения, хронический больной не должен: пить ни свежей, ни комнатной воды. Вода, употребляемая для полоскания рта и для обмывания отдельных частей тела, например, лица и рук, должна быть тепловатой.

Во вторую неделю предварительного лечения количество питья уменьшается, а все остальное остается по-прежнему. Пить разрешается только раз в день, часа через два после обеда. Для питья берется местное белое вино, слегка разбавленное водой и немного подсахаренное. Выпить разрешается один стакан; напиток должен быть теплый; пить его надо медленно, ложками, заедая небольшим количеством белого хлеба.

В течение третьей недели предварительного лечения «меню» остается без изменения. Сухой белый хлеб и каши. Вино дается без воды.
Продолжительность предварительного лечения соразмеряется с конституцией и состоянием сил пациента. Род и степень болезни также играют важную роль при определении продолжительности предварительного лечения. Если болезнь такого рода, что предварительное лечение недостаточно скоро задерживает ее развитие, то немедленно переходят к «главному» или «строгому лечению» (например, при гангренозных или сифилитических язвах, угрожающих разрушить благородные органы).

---

[100] Диета при восстановляющем лечении, как во время предварительной его стадии, так и во время главного и последовательного периодов подвергается весьма различным видоизменениям, в зависимости от состояния сил, конституции, возраста больного, степени и формы болезни и т. д. В настоящей главе я описываю ту форму диеты, которая обыкновенно применялась в Линдевизе. В различных заведениях, в которых применяется естественный метод лечения, часто встречаются такого рода видоизменения, что, например, во время предварительного лечения утром дают какао или молоко, а вечером — хлеб из муки с отрубями и плоды.

Только в редких случаях предварительное лечение должно длиться более трех недель. Во многих случаях оно длится несколько дней. Большая осторожность и большая продолжительность предварительного лечения рекомендуется в следующих случаях:

1. Если больные слишком ослаблены постоянными приемами лекарств и долго длившимся лечением холодной водой.

2. Если пациенты слишком «переполнены» самородными или посторонними ядами или болезнетворными веществами. Сухая диета, составляющая необходимую часть главного лечения, вызвала бы у таких больных слишком быстрый упадок сил, чего можно было бы избежать, продлив еще на некоторое время переходную диету предварительного лечения.

По окончании предварительного лечения пациент подвергается «строгому» или «главному» лечению, проводимому следующим образом:

Ночью производится обертывание всего тела во влажные простыни. Это так называемые трехчетвертные обертывания, при которых все тело с ногами оказывается покрытым простыней, и только голова, руки и шея остаются на свободе. Сперва обертывается вокруг тела мокрая, хорошо отжатая простыня, затем сухая простыня, далее шерстяное одеяло и, наконец, пуховая перинка, которая должна плотно прикрывать[101]

---

[101] «Шротовское полное закутывание» при лечении хронических болезней тождественно с «трехчетвертным обертыванием», которое применяется естественным методом лечения, и потому, когда в этой книге говорится о «Шротовских полных закутываниях», то надо помнить, что это то же самое, что и трехчетвертные обертывания. До обертывания всего тела в мокрую простыню, при лечении по способу Шрота, производится еще «обертывание туловища», которое, как известно, захватывает тело от подмышек до лобковой области.

Опишу вкратце саму манипуляцию обертывания. Сняв с постели перинку, употребляемую для покрывания, берут шерстяное одеяло и расстилают на постели так, чтобы в обе стороны свешивались одинаковой величины концы. С головной стороны одеяло должно доходить до середины головной подушки так. чтобы во время завертывания оно достигало до самых рук пациента, которые, однако, должны оставаться свободными. На одеяло, лежащее без складок, расстилают сухую простынь, имеющую целью препятствовать вбиранию влаги шерстяным одеялом из мокрой простыни. Затем на сухую простынь, также лежащую гладко, без складок, кладут мокрую, хорошо отжатую (вода берется свежая и холодная, а для более слабых — слегка нагревшаяся) простынь или кусок грубого полотна (тонкое полотно непригодно, так как оно вбирает слишком мало влаги). Одеяло и сухая простынь должны выступать на несколько пальцев из-под мокрой простыни (с головного конца). Затем со всех сторон равномерно и аккуратно расправляют мокрую простынь, чтобы на ней не было складок. После этого берут вторую простынь из грубого полотна, погружают в холодную или комнатную воду, отжимают, складывают втрое так. чтобы ширина равнялась расстоянию от подмышек до лобка, и кладут поперек постели, поверх мокрой простыни, ближе к головному концу и так, чтобы свешивающиеся по сторонам края были одинаковой величины.

пациента. Это обертывание всего тела, подобно обертыванию живота или туловища, в первый момент производит на организм освежающее и оживляющее действие. Тело, жадно стремящееся к жидкости вследствие сухой диеты, вбирает через поры часть влаги, находящейся в простыне. От этого жажда несколько ослабевает, а количество отделяющейся мочи увеличивается. После выравнивания температуры тела и влажного обертывания разовьется влажная теплота, которая производит такое же растворяющее и выделяющее воздействие на весь организм, какое оказывает обертывание живота или туловища на органы брюшной и груднойполости. Растворяющая и выделяющая сила паров, окружающих тело, становится тем сильнее, чем дольше остается обертывание на теле пациента.

Когда все готово, пациент, оставшись в одной рубашке, поднимает ее выше подмышек и ложится на приготовленное обертывание, чтобы влажная простынь доходила до самых рук, остающихся свободными. После этого обертывают туловище так, чтобы оба конца легли друг на друга; таким образом, спина покрыта в один слой, а грудь и живот — в два слоя. Надо избегать слишком тугого притягивания концов, дабы не затруднять дыхания. Затем вокруг тела пациента обводят обе стороны мокрой простыни, причем каждую ногу надо завернуть отдельно, а остающийся конец простыни подвертывают к стопам. Тем же способом больного завертывают и в сухую простынь. После этого закутывают его в шерстяное одеяло; оба конца последнего тщательно подправляют под спину и особенно аккуратно завертывают ноги; лишний конец одеяла перегибают и подкладывают под ноги. Когда все готово, осторожно спускают спереди и сзади рубашку, остерегаясь «бить обертывание, и затем покрывают пациента пуховиком, который должен закрывать его до самого подбородка. Пуховик должен быть подвернут под больного со всех сторон, так чтобы ни с какой стороны не было доступа воздуха, что может произвести чрезвычайно вредное, охлаждение. Поэтому рекомендуется на пуховик постелить еще шерстяное одеяло и также подвернуть его со всех сторон под пуховик.

При катарах слизистой оболочки носа, горловых болезнях и сухом насморке, независимо от полного закутывания, пациенту делают компресс на шею; вообще такие добавочные компрессы можно накладывать во.время трехчетвертного обертывания на те части тела, на которые желательно воздействовать особенно сильно.

Если у лиц, страдающих болезнями органов нижней части живота, ноги недостаточно согреваются во время ночного обертывания, то или надо положить к ногам (в обертывание) согревающую бутылку, или же вовсе не надо обертывать стоп в мокрую простыню, ограничиваясь закутыванием последней в шерстяное одеяло.

Женщины, в период менструации, должны временно прекращать применение полных закутываний. Вместо того можно накладывать только брюшной компресс, который в таком случае складывается в 4 раза.

Когда во время строгого лечения деятельность кожи станет энергичнее, а организм вследствие сухой диеты будет требовать более влаги, к полному закутыванию добавляют еще особого рода обертывание ног по всей длине. Для этой цели берут третью простыню, погружают ее в свежую холодную воду, хорошо отжимают, складывают втрое и кладут на разостланную влажную простыню в том месте, где придутся ноги пациента. Верхняя часть этой простыни, служащей для обертывания ног, придется п том месте, где находится нижняя часть простыни, приготовленной для обертывания туловища. Таким образом, это обертывание охватывает также ягодицы и доходит до лодыжек, так как стопы не должны быть завернуты вместе с йогами. Каждую ногу надо завернуть отдельно в тройной слой ножного обертывания. Когда обертывание туловища и мог будут закончены, тогда производят й общее обертывание. согласно вышепринятому описанию.

Влажная теплота постепенно все более и более проникает во все тело и, следовательно, действует растворяющим образом и на глубоко лежащие и скрытые отложения посторонних веществ и тела, на которые желательно воздействовать особенно сильно, ускоряет циркуляцию крови во всех, даже самых отдаленных и мельчайших кровеносных сосудах. Благодаря этому, болезнетворные начала растворяются, всасываются и переходят в массу соков, а затем приносятся к органам выделения и через них покидают организм. Справедливость этого доказывается крайне неприятным запахом, который распространяется при снятии обертывания как от простынь, так и от кожи пациента, далее окраской простыни, содержание в моче слизи или осадка, увеличением количества мокроты, критическими поносами, всевозможными кожными сыпями и многими другими явлениями, которые, вне всякого сомнения, подтверждают, что влажные обертывания производят замечательно энергичное воздействие на весь организм[102].

Обыкновенно пациент остается в обертывании до следующего утра; тогда его осторожно развертывают под пуховиком, вытирают сухим грубым полотняным полотенцем и оставляют на полчаса в постели, чтобы выждать возвращение нормальной собственной теплоты тела. Для предотвращения простуды зимой и вообще в холодные дни надо топить комнату так, чтобы ночью температура держалась на 17,5—20 °С. Утром, встав с постели, пациент должен пробыть некоторое время в комнате и не сразу выходить на свежий воздух. Само собою разумеется, что и во время строгого лечения полоскание рта и обмывание отдельных частей тела должны совершаться лишь тепловатой водой. Нарушение этого предписания, как равно и питье холодных или горячих напитков (также запрещенное во время лечения) жестоко отомщают невоздержанному пациенту.

Диета во время строгого лечения состоит из сухого белого хлеба и каш. Пациент может съесть в течение дня от трех до шести и даже более булочек, но никогда не должен есть, не имея аппетита, так как это может вызвать недомогание. В полдень он получает густо сваренную овсяную, рисовую, манную, ячную, пшенную или иную кашу с небольшим

[102] Во все время лечения полные закутывания (т. е. трехчетвертные обертывания) применяются попеременно с брюшным компрессом. Та часть болезнетворных веществ, которая растворилась благодаря полным закутываниям, но выделилась только отчасти при посредстве кожного испарения во время ночного обертывания, должна быть привлечена к органам пищеварения при помощи брюшного компресса, после чего она удаляется через остальные выделительные органы.

количеством масла. При этом можно рекомендовать есть сухой белый хлеб; он тем более полезен, что имеет свойство вбирать в себя много слизи из органов пищеварения. Поэтому Шрот рекомендовал, еще не вставая с постели, очень медленно съедать сухую булочку и первые пережеванные куски даже выплевывать, чтобы и рот очищался от скопившейся в нем слизи. Встав с постели и выполоскав рот тепловатой водой, пациент может продолжать есть белый хлеб уже в качестве «первого завтрака». Если полость рта и язык слишком сухи и пережевывание булки доставляет слишком много усилий или если вообще сухой хлеб плохо проглатывается, то для облегчения пережевывания и глотания рекомендуется выпивать с хлебом самое незначительное количество вина.

Правда, эта хлебная диета еле питает тело, но зато она не вводит в него никаких вредных веществ, которые могли бы задержать процесс очищения. Белый хлеб является прекрасным средством, всасывающим вредоносные соки, находящиеся в теле и привлекаемые к органам пищеварения благодаря сухой диете.

Подобно губке, он впитывает[103] эти болезненные соки, желудочную и кишечную слизь, излишние желудочные кислоты и т. д. и, кроме того, нисколько не отягощая, содействует выделению захваченных им болезненных и вредоносных соков. Белый хлеб сравнительно весьма питателен и легко переварим. Время переваривания длится около двух часов.

Эта строгая диета составляет одну из главных частей лечения по способу Шрота, так как последний прежде всего стремится к восстановлению нормального пищеварения. Разумеется, такие ограничения в кулинарном отношении не могут доставлять удовольствия, но зато они лучше всякого другого средства содействуют очищению соков. Временное воздержание от питья обычным путем (через рот) и действие на организм воды через кожные поры путем обертывания должны направить процесс сгорания внутри тела к уничтожению, т. е. к

[103] Следующий опыт может дать хорошее представление о всасывающей способности сухого белого хлеба: наломайте или нарежьте хлеб маленькими кусочками и постепенно поливайте их какой-либо жидкостью; вы увидите, как быстро она поглотится хлебом. Так как хлебная диета имеет целью очищения желудка и кишечника, то правильность такого предписания восстановляющего метода лечения становится вполне очевидной. Всякий может на себе убедиться в очень быстром всасывании слизи сухим хлебом. Для этой цели стоит только во время похмелья съесть несколько сухих булочек, совершенно воздерживаясь от питья какой-либо жидкости; тогда на следующий же день пищеварение опять будет в полном порядке.

сжиганию вещества тела, подвергнувшегося болезненному изменению своего состава; под их же влиянием и желудок должен привлекать к себе массу болезненных соков и уничтожать ее.

Временное воздержание от введения жидкости через рот во время главного лечения должно соразмеряться с конституцией и жизненными силами больного. При начале главного лечения всякий пациент должен попробовать пробыть сутки без питья и приема какой-нибудь жидкой пищи. На следующий день в послеобеденное время ему можно дать один или два стакана теплого вина, которое он должен пить очень медленно, маленькими глотками. По прошествии нескольких дней, сначала через день, а потом через два дня, прерывают сухую диету одним днем питья. Многие соображения указывают на то, что всегда полезнее сперва пить только часа через два после обеда; сначала надо медленно выпить стакан теплого вина, подслащенного сахаром, а затем, опять-таки медленно, несколько стаканов вина. Перед этим также медленно надо есть сухой хлеб, не обмакивая его, однако, в вино. Если во время лечения начнется лихорадочное состояние, если температура в летнее время слишком высока или если кожа пациента еще недостаточно привыкла всасывать воду из окружающего ее влажного обертывания, то либо позволяют пить осторожно, глотками, несколько больше вина, либо для утоления мучительной жажды накладывают и днем компресс на живот. Лучше всего класть компресс через полтора—два часа после приема в пищу сухого хлеба. Он может лежать до высыхания, но, во всяком случае, его надо снять не раньше, чем за два часа до вечернего трехчетвертного обертывания.

Питье вина в определенные дни во время Шротовского лечения служило не раз орудием нападок со стороны многих «Трезвенников» и «вегетарьянцев» и часто давало повод к Поспешному и незаслуженному обвинению Шротовской системы. Вопрос заслуживает, однако, более серьезного и вдумчивого отношения.

Автор считает вино, как и всякий спиртной напиток, раздражающим и возбуждающим веществом, но признает вполне правильным применение его при восстанавливающем методе лечения. Хорошее, чистое, легкое, белое вино, благодаря своему возбуждающему действию, согревает стенки желудка, усиливает перитальтические движения и вообще ускоряет деятельность мускульных волокон желудка. Сильное сокращение желудка и повышенная температура его являются

необходимыми условиями для облегчения процесса пищеварения, а умеренное питье хорошего, неподдельного вина может только существенно содействовать первой цели Шротовского лечения — поднять ослабевшее пищеварение. Усиленная деятельность желудка, в свою очередь, благотворно влияет на функцию других органов брюшной полости, продукты которых становятся более совершенными. Далее, вино ускоряет циркуляцию крови, запас тепла увеличивается в теле, ускорение кровообращения усиливает кожные испарения и поглощение посторонних веществ; появляется умеренное возбужденное состояние, которое влечет за собой целый ряд желательных последствий: увеличение количества критических извержений, выделение мутной мочи, более сильное потение во время ночных обертываний, нередко критические запоры и т. д.

Питье вина при восстановляющем лечении вызывает неприятные явления, как-то: тошноту, рвоту и т. п. только у лиц, ослабивших стенки желудка неумеренным питьем холодной воды. Те же неприятные явления наблюдаются и тогда, когда пациенты, мучимые жаждой, выпивают вино залпом, а не маленькими глотками. Желудок, отвыкший от всякого раздражения, разумеется, не переносит большого количества напитка, который все-таки есть и всегда будет раздражителем. Больные, страдающие приливами крови к голове, иногда отказываются от питья вина во время лечения, так как опасаются усиления приливов крови. Они безусловно не правы. Исходным местом всякого прилива крови к голове являются органы брюшной полости, расстройства пищеварения, застои, завалы и скопления там болезнетворных веществ; в результате получается ненормальный состав крови, неправильное ее распределение и нарушение правильности кровообращения. Умеренное, медленное питье вина, в соединении с другими лечебными факторами восстановляющего лечения, постепенно устраняет болезненные явления в органах брюшной полости; энергия организма и напряжение кровеносных сосудов усиливаются, кровообращение регулируется и кровораспределение становится равномерным, так что причина приливов крови устраняется; поэтому пациент безусловно вредит себе, отказываясь от умеренного питья вина.

Мы имеем прекрасное доказательство того, что вино k приводит в движение и растворяет болезнетворные начала, а именно, врачи медицинской школы запрещают пить вино при известных болезнях, как, например, при сифилисе, подагре и т. п. Эти болезни после

медицинского лечения, которое доктора называют благозвучным именем «излечение», оказываются только подавленными, и питье вина вновь пробуждает их из этого скрытого, дремотного состояния. Из всего этого явствует, что вино оказывает специфическое возбуждающее действие. Но метод Шрота имеет целью не подавление болезни, но, наоборот, растворение и выделение болезнетворных веществ, т. е. излечение, и , поэтому Шрот, преследуя эти цели, ввел вполне разумно и обдуманно питье вина и сделал его существенной частью своего оригинального способа лечения.

Вернемся, однако, опять к главному лечению. Для того чтобы внести некоторое разнообразие в «меню» в те дни, когда разрешается пить, можно от времени до времени подавать к обеду следующее блюдо: к круто сваренному рису или манной крупе прибавлять немного тертых сухарей, яйцо, немного масла и ничтожное количество соли, все это перемешивают и запекают в форме. К этому кушанью подается соус, состоящий наполовину из воды и наполовину из вина с небольшим количеством сахара; для придания соусу густоты прибавляется небольшое количество картофельной муки.

Если имеются сильные скопления слизи и мокроты, но они, благодаря сухости во рту, не откашливаются, то можно разрешить пациенту пить глотками теплое, подслащенное вино, продолжая это до тех пор, пока откашливание не облегчится. Вообще во время лечения может представиться необходимость сделать некоторые видоизменения в диете и в других предписаниях, применяемых во время всего курса лечения.

После того как с начала строгого лечения пройдет от пяти до восьми недель, делают так называемую «паузу». Срок наступления паузы определяется очищением языка и появлением сильного аппетита, особенно на мясные кушанья. Во время паузы, длящейся одну или две недели, послушный пациент может быть вознагражден за проявленную им выдержку и силу воли разрешением съесть в первый день густую манную или ячную кашу, сваренную на мясном бульоне. На второй день к обеду можно дать половину вареного голубя или кусочек телятины или курицы. Начиная с третьего дня, вместо обычных каш разрешаются зелень, сваренная в мясном бульоне, и всякого рода вареное и жареное мясо, за исключением свинины. Мясные кушанья надо жарить только на масле. Пациент может также есть компот из яблок, вареных в вине, желе

из печеных яблок, слив, груш, вишен, и т. п. , яблочный и сливовый мусс и т. п. Пряности, лук, огурцы и кислые кушанья воспрещаются. Во время обеда нельзя пить вина, но через два-три часа после обеда разрешается выпить до полубутылки. Таковы «лукулловские» наслаждения во время паузы. Все остальное вредно. Мясо и овощи надо есть в умеренном количестве, лучше есть побольше сухого белого хлеба. Если до обеда больного разбирает сильный голод, то он может утолить его, съев немного сухого хлеба. Утром с сухим хлебом можно давать маленькую чашку какао.

Если во время паузы пациент заметит уменьшение аппетита или вообще какие-либо неправильности или недомогания, то паузу следует немедленно прервать. Больной вновь должен начать строгое лечение и продолжать до тех пор, пока не появится аппетит. Тогда вновь можно сделать паузу.

Во время паузы по ночам делается лишь обертывание туловища. В случае появления жара или сильной жажды, следует на ночь делать опять полные влажные закутывания.

По окончании паузы строгое лечение начинается вновь, длится 6—8 недель, затем опять делается пауза в 1—2 недели и т. д., пока не наступит выздоровление и можно будет перейти к заключительному лечению.

С каждой паузой аппетит пациента все усиливается, и он легко впадает в искушение воспользоваться «пищей, даваемой во время пауз», основательнее, чем следует. Поэтому полезно давать больному второй завтрак в виде булочки со стаканом вина, чашкой горячей пивной похлебки с взболтанным яйцом или просто с яйцом всмятку.

Само собой разумеется, что во время лечения больным не могут быть полезны всякие более или менее продолжительные физические или умственные напряжения. Зато можно усиленно рекомендовать умеренное движение на свежем воздухе, даже и в дурную погоду, легкие домашние работы и легкое, занятное чтение. Табак является безусловно запретным плодом. Пациент никогда не должен слишком много задумываться над своим положением; пусть он предоставит эти размышления врачу нашей школы, следящему за ходом лечения. — Здесь кстати упомянуть, что никоим образом нельзя посоветовать

проходить курс восстановляющего лечения в собственном доме. Различные осложнения болезненного состояния, могущие понадобиться видоизменениям порядка лечения, домашние и профессиональные заботы, окружающие, которые по неведению легко могут признать то и другое явление очень опасным и тем напугать больного, и т. п., все это может помешать правильному и успешному ходу лечения. Лучше всего довериться какому-нибудь заведению, применяющему естественный метод лечения, так как только здесь восстановляющее лечение будет идти по строго обдуманному плану. Во время лечения по способу Шрота могут проявляться разнообразнейшие болезненные явления, которые представляются собственно хронической болезнью, превратившейся в острую, но которые все-таки, несмотря на предупреждение опытного руководителя, пугают пациентов и часто вызывают у них недоверие к самой системе лечения. При таких условиях особенно важно постоянное присутствие врача, пользующегося неограниченным доверием пациента. После дней, когда больной по-видимому чувствовал себя прекрасно, опять наступают часы и дни, в которые он ощущает большую физическую усталость, упадок сил, угнетенное душевное состояние, беспокойство, возбуждение, страх, головные боли, лихорадочный жар, озноб и т. п.; в это же время появляются критические высыпания, извержения и выделения, увеличение мокроты при сильном кашле и т. п. Это, однако, отнюдь не опасные симптомы и улучшение идет в это время быстрыми шагами вперед, но... все же они беспокоят пациента. Было бы ошибкой тогда прервать лечение, в особенности во время кризиса. Против каких-либо недомоганий лучше употреблять в качестве паллиативного средства небольшое количество вина и воды, и только в случае вызванного чем-нибудь ухудшения состояния надо пить (если есть жажда) небольшое количество овсяного отвара с лимонным соком и сахаром до тех пор, пока не наступит улучшение. Не следует никогда упускать из виду, что такие болезненные явления суть последствия лечения и безусловно необходимы для полного выздоровления. (См. также главу «Как мы должны ограждать себя от болезней?»).

Перечислим обычные явления, наблюдаемые во время лечения: сильная и тягостная жажда, ослабевающая, впрочем, под влиянием влажных обертываний; пресный, иногда глинистый вкус во рту, который, по мере хода лечения, делается кислым, горьким, а у долго лечившихся ртутью — металлическим и под конец соленым (верный признак улучшения пищеварения); сухой, белый, обложенный язык, вид которого постоянно меняется параллельно успешному ходу растворения

болезнетворных масс, так что часто он становится коричневатым желтоватым и даже черноватым; по утрам после пробуждения он нередко покрыт войлокообразным, толстым слоем вязкой слизи.

По мере улучшения здоровья, язык все более и более очищается, причем это очищение начинается с кончика и боков языка, распространяется дальше к спинке его, пока, наконец, не очищается и корень языка; тогда он весь представляется равномерно окрашенным в красивый розовый цвет, и все его сосочки начинают выступать отчетливо. В то же время, по мере восстановления здоровья, улучшается и вкус во рту. Больной обыкновенно ощущает слабый кисловатый или солоноватый вкус, дыхание его становится чистым, никакого постороннего запаха при этом не слышно; десны делаются плотными и нормально окрашенными. Все эти признаки того, что органы пищеварения опять начали нормально функционировать. У страдающих расстройством пищеварения, особенно если болезнь длилась много времени, появляется отделение большого количества мокроты различной консистенции и окраски. В течение лечения отхаркивается масса густой, вязкой, гноевидной, желтозеленой или серой мокроты. Иногда появляется критическая рвота, которой предшествует обыкновенно выделение мокроты, беспокойство, возбуждение, головные боли, отрыжка и другие явления. В начале лечения аппетит почти совершенно пропадает, так что голод утоляется уже приемом 3—4 сухих булочек в сутки. Далее, весьма часто наблюдается еще целый ряд болезненных явлений, именно: беспокойство, стеснение в груди и возбуждение в соединении с сильной раздражительностью, недовольством и чувствительностью и ощущение разбитости, слабости и усталости, холоданием конечностей, пучением живота, беспокойным сном, болями и давлением в области крестца и в других членах и т. д.

Все эти правда неприятные, но вместе с тем вполне безопасные явления обнаруживаются, как естественные последствия растворения и подготовления к выделению различных болезнетворных веществ. Без этих неприятностей нельзя достигнуть желаемой цели и восстановить здоровье. По мере улучшения состояния здоровья, начинают ослабевать и эти болезнетворные симптомы, и, наконец, они совершенно исчезают.

Обыкновенно во время лечения появляется просовидная сыпь. Если она незначительна, то из-за нее не следует прерывать лечение. Если же

высыпание будет сильно, то надо прекратить сухую диету и питье вина, пока сыпь не исчезнет; это необходимо делать для предупреждения развития слишком возбужденного состояния. В течение этого периода больной должен пить подслащенный овсяный отвар с лимонным соком; однако же, пить надо только тогда, когда появляется жажда, притом небольшими порциями. Если при соблюдении такой диеты высыпание начнет ослабевать, то нужно прекратить прибавление лимонного сока в отвар и вместо него прибавлять третью часть вина, а затем постепенно возвращаться к сухой диете.

В начале строгого лечения количество мочи несколько уменьшается, но затем нередко в сутки выделяется ее до 1/2 литра и даже более, хотя больной не выпивает ни капли жидкости. Моча бывает более или менее сильно окрашена в красный цвет; при стоянии она мутнеет; муть имеет цвет глины или же бывает молочного или красного цвета. Иногда в сосуде для хранения мочи появляется землистый, песчаный или слизистый осадок, в различном количестве и различной окраски.

Такое выделение болезнетворных начал с мочой есть результат искусственно вызванного лечением усиления процесса «самосгорания» — целебной лихорадки. Этому учит нас опыт. Если во время строгого лечения пациент начинает пить воду и пиво, то моча опять становится прозрачной и выделения в моче прекращаются. Но стоит ему опять выдержать несколько дней строгой сухой диеты, и снова появится лихорадочное состояние, и моча вновь делается мутной и получает окраску. Таким образом Шрот дал доказательство целебной силы лихорадки, вызванной сухой диетой, и полной непригодности учения аллопатов, будто лихорадка указывает на ухудшение болезненного состояния и будто ее надо поэтому подавлять.

В дальнейшем течении строгого лечения моча постепенно становится светлее, и количество ее увеличивается, так что в дни сухой диеты пациент выделяет от одного до полутора литров мочи. Количество осадка уменьшается, и вообще появляется реже, пока, наконец, моча не становится совершенно светлой и прозрачной, не мутнея даже после двух суток стояния и сохраняя все время одинаковый соломенно-желтый цвет. Состав и вид мочи, а равно чистый и необложенный язык дают нам важнейшие указания для суждения о своевременности перехода к «заключительному» или «последующему» лечению.

Весьма характерное явление, наблюдаемое во время лечения, состоит в отсутствии стула в течение нескольких дней, а иногда и в течение нескольких недель. Скопившиеся таким образом каловые массы выходят в виде твердых комков, часто покрытых слизью и кровяными жилками. Главные болезненные явления происходят не вследствие запора, который просто является критическим симптомом, а потому нет надобности и предпринимать что-нибудь для его устранения. При некоторых формах болезней запоры иногда прерываются поносами, во время которых, при сильных болях в животе, выделяются слизистые, вязкие, часто зловонные испражнения, а у страдающих геморроем — иногда еще и кровь с гноем. После таких критических поносов обыкновенно наступает облегчение различных болезненных ощущений, и в особенности пациенты, страдавшие приливами крови к голове и груди, чувствуют себя значительно лучше. Страдания глаз и ушей, причина которых обыкновенно лежит в расстройстве пищеварения, быстро начинают проходить с окончанием таких критических поносов У многих пациентов поносы появляются только во время «заключительного лечения», о котором я буду говорить ниже, и с этого момента, при одновременном влиянии мясной пищи, даваемой выздоравливающим во время заключительного лечения, стул регулируется и в конце концов без труда и обильно наступает два раза в сутки.

При «лечении голоданием и жаждой» вследствие «самосгорания» организма происходит исхудание тела, что, конечно, вполне понятно. Тело теряет округлость форм и жировую подстилку, мускулы уменьшаются в объеме и становятся вялыми, живот, до того нередко вздутый и чувствительный к давлению, постепенно втягивается и становится нечувствительным, в периферических частях тела ощущаются судорожные боли в направлении к подложечной ямке или области желудка вообще, перистальтические движения желудка, а равно явления давления и движения кишок становятся ясно ощутимыми, особенно в то время, когда с целью привлечь к органам пищеварения болезненные вещества, растворенные обертываниями и не совсем выделенные через кожу, применяют к ним только брюшной компресс. Всех этих тягостных явлений не следует, однако, пугаться, так как восстановляющее лечение должно произвести возобновление всего живого вещества тела, а это «возрождение» возможно только после удаления всех старых жидких и плотных веществ тела.

У женщин и у девушек месячные очищения иногда отсутствуют во время курса лечения, но такое отсутствие не вызывает решительно никаких болезненных ощущений. Это явление равным образом не должно внушать никаких опасений, так как в период выздоровления несомненно появятся и месячные очищения.

Застарелые сыпи всякого рода, например, мокнущий лишай, в начале лечения выделяют больше жидкости. Позднее они подсыхают и шелушатся до тех пор, пока кожа не примет нормального вида. Язвы в начале лечения гноятся сильнее, потом слабее, вид их становится лучше, и они, наконец, совершенно заживают, не оставляя заметного рубца. Опухоли, затвердения, кисты и вообще все внутренние и наружные новообразования становятся мягче, меньше и, в заключение, окончательно рассасываются. Часто случается, что у сифилитиков вновь вскрываются старые залеченные раны, они начинают гноиться, но затем вскоре заживают, без заметных рубцов.

Когда в течение периода строгого лечения болезненные явления вполне или по большей части исчезнут, Так что по состоянию пациента можно будет заключить о полном очищении организма, переходят к «заключительному лечению», цель которого — постепенно приучить больного к прежнему образу жизни. В период лечения обертывания тела или одного живота делаются реже, а под конец и совершенно прекращаются. Что касается пищевого режима, то сначала переходят на диету предварительного лечения, затем на диету пауз и, наконец, на обычную, но эта последняя должна быть весьма проста. К обеду лучше подавать не больше двух блюд, причем во время еды вовсе не следует пить. В иных случаях, впрочем, можно разрешить выпить стакан вина, но пить воду во время еды безусловно воспрещается. В случае жажды разрешается выпить стакан-другой воды, но лишь часа через два после еды; это опять приучит желудок к питью воды. Во время заключительного лечения надо особенно опасаться диетических погрешностей, в особенности избегать острых, кислых и соленых кушаний и весьма осторожно переходить к повседневной пище. Выздоравливающий должен быть вначале очень умерен в еде, так как сильный голод легко может побудить съесть больше, чем следует. По прошествии нескольких недель, разумеется, можно уже беречься не так сильно.

Когда во время заключительного лечения пациент становился крепче, все болезненные явления исчезали, глаза становились живыми и

светлыми, обоняние и вкус — чистыми и острыми, кожа и волосы делались мягкими и блестящими и вообще лицо обнаруживало все признаки здоровья, тогда Шрот имел обыкновение подвергать больного «пробному лечению»; это случалось обыкновенно через 2—4 недели после начала заключительного лечения. Пробное лечение предпринималось с целью убедиться в том, что тело вполне очистилось от возбудителей болезни. Для этого выздоровевший опять должен был 2 или 3 дня выдерживать сухую диету, а ночью подвергаться трехчетвертному обертыванию. При этой пробе не полагалось пить ни единого глотка какой бы то ни было жидкости. Если в моче не появлялось ни мутнения, ни ненормальной окраски, ни осадка, если язык оставался розовым м влажным, то опыт считался удачным, и больного признавали вполне здоровым. В противном случае ему рекомендовалось вновь начать строгое лечение, затем заключительное и вновь подвергаться пробе, продолжая это до наступления полного излечения.

Движение на открытом воздухе во время заключительного лечения должно сообразоваться с состоянием сил выздоравливающего. В этот период лечения нет нужды употреблять особые укрепляющие средства; наоборот, их следует безусловно избегать, так как они могут оказать весьма вредное влияние на выздоравливающего. Особенно следует предостеречь против чрезмерного питья и главным образом питья воды, так как излишнее количество жидкости может задержать еще не завершившееся новообразование крови и соков. Кровь станет сразу слишком водянистой, а желудочный сок будет не в меру разбавлен; вследствие этого, весь организм будет неправильно питаться, останется бессильным и вялым и не будет в силах преодолевать вредные влияния. Поэтому во время заключительного лечения по методу Шрота надо соблюдать меру в питье.

Продолжительность восстановляющего лечения при большинстве хронических болезней не может быть с точностью определена наперед даже наиболее известными и опытными врачами нашей школы. Возраст, жизненная сила, конституция, продолжительность, форма и степень болезни, прежнее лечение лекарствами, — все это оказывает большое влияние на продолжительность лечения. При некоторых нервных страданиях, рахите, золотухе, ртутном отравлении, геморрое, застарелых болезнях суставов, подагре, параличах, костоеде, раке и т. д. требуется много времени для полного излечения. При достаточной силе воли со стороны больного, при настойчивости, выдержке и терпении применение восстановляющего лечения дает хотя и медленно достижимую, но верную победу над глубоко укоренившейся хронической

болезнью. Сознание того, что при помощи лишений, преодоления трудностей и болей удалось завоевать себе утраченное здоровье, заставляет скоро забывать все перенесенные страдания и неприятности. Для лечения острых заболеваний по способу Шрота нет надобности в предварительном лечении. Способ лечения болезней, сопровождаемых жаром, состоит в применении полных обертываний[104] с добавлением местных обертываний или без,таковых, в применении компрессов на живот или обертываний туловища в соединении со строгой диетой, с тою лишь разницей, что при появлении пота или после него больной может выпивать небольшое количество жидкости.

Влажные обертывания всего тела применяются при таких болезненных явлениях, которые достигли уже большой силы или грозят принять большие размеры. Смотря по силе жара, влажное обертывание может иметь до четырех слоев; больной остается в нем до тех пор, пока не появится неприятное ощущение или пока обертывание не высохнет. Во время лежания в обертывании больной может что-то выпить. При развертывании надо соблюдать осторожность и по возможности производить его под одеялом. Если вновь появятся жар, возбуждение, беспокойство и пр., то обертывание повторяют до тех пор, пока лихорадочное состояние не будет устранено. Если хотят оказать особенное воздействие на грудь и живот или только на последний, то сначала надо накладывать обертывание на живот или туловище, после чего уже производят полное обертывание; в таком обертывании пациент может оставаться всю ночь.

Запоры при острых заболеваниях устраняются при помощи клистиров. По предписанию Шрота, клистиры должны быть теплые; для усиления их действия можно прибавлять к воде немного прованского масла или соли. В случае, если ноги холодны, в обертывание кладут к ногам согревающую бутылку (грелку).

---

[104] При острых заболеваниях Шрот обыкновенно пользуется приемом, который в естественном методе лечения носит название «полного обертывания» и при котором руки пациента также захватываются в простыню. В данном случае, действуя влажным теплом на псе тело, имеют в виду достигнуть более радикальных и быстрых результатов.

При хронических болезнях обыкновенно предпочитают делать трехчетвертные обертывания, во-первых, потому, что в этих случаях редко бывает такое опасное состояние, которое требовало бы спешного энергичного воздействия (что часто имеет место при острых заболеваниях), а, во-вторых, потому, что «полное обертывание» стесняло бы хронического больного, спящего в отдельной комнате, и лишало бы его возможности, в случае нужды, развернуться без посторонней помощи. Если при хронических страданиях требуется оказать воздействие и на руки при применении ночных трехчетвертных обертываний, то каждую руку обертывают отдельно, сначала влажными полотенцами, а затем шерстяными бинтами, так что процедура не мешает подвижности рук.

Так как при быстро протекающих горячечных заболеваниях аппетит совершенно отсутствует или сильно падает, то больной может оставаться вовсе без пищи. Если же он пожелает есть, то можно давать ему ячменный, манный, рисовый или овсяной суп или же просто сухой белый хлеб, размоченный в горячей воде, с прибавкой небольшого количества масла и соли. Если наступает улучшение и язык очищается, то можно начать давать зелень (за исключением тяжелопереваривaемых капуст, кольраби и т. п.), сваренную в слабом бульоне. Вместе с этим можно давать сухой белый хлеб или сухари. По мере выздоровления, больному разрешается есть вареных голубей, кур, тушеную телятину или дичь и т. п, плоды бобовых растений без шелухи, легкопереваривaемые молочные и мучные кушанья, компоты из яблок, груш, слив, черники (довольно сладкие) и т. п.

Для питья в начале болезни можно брать процеженный отвар овсяной крупы или просто воду с лимонным, малиновым или вишневым соком. При сильной жажде пациент получает воду комнатной температуры. Если жар очень силен, а жажда мучительна, то еще дают свежую воду, прямо из источника, которую они должны пить медленно и маленькими глотками. Когда при выздоровлении пациент начинает получать мясо, тогда ему можно давать чашку какао или горячую пивную похлебку, а впоследствии стакан простого, не возбуждающего домашнего пива.

Я прихожу к концу своего описания восстанавливающего способа лечения. Итак, при «хронических болезнях» этот последний состоит в применении влажной теплоты и сухой диеты.

С помощью «влажной теплоты» растягиваются и расширяются капиллярные сосуды кожи, привлекается к ним усиленный приток соков, а вместе с тем к выделительным органам кожи приводятся массы растворенных болезнетворных веществ, которые и удаляются в виде кожных испарении.

При помощи сухой диеты мы стремимся отнять от крови и соков возможно большее количество воды и путем искусственно вызванного этим усиления процесса сгорания (обмен веществ) вызвать в глубине тела лихорадочное движение. Происходит сгущение крови и благодаря этому всасывание жидкостей из больных органов посредством массы соков.

Вино, даваемое в те дни, когда разрешается пить, должно существенно повысить деятельность нервной и кровеносной систем.

Восстанавливающее лечение, в том виде, как я его описал в настоящей главе, пригодно, во всяком случае, не для всех больных и не для всякой формы болезни. Оно настолько же мало заслуживает названия

универсального средства, как и все конкурирующие с ним методы лечения. Насколько усиленным оно может быть в показанных для него случаях, настолько же вредно оно может подействовать в случаях обратных. Сильное физическое истощение, упавшие жизненные силы, глубокая старость и т. п. всегда исключает возможность применения этого лечения в первоначальной его форме. В таких случаях это лечение применяется в сильно видоизмененной и смягченной форме или же в сочетании с другими методами, в виде так называемого «сочетанного естественного метода лечения», так как желаемого отнятия жидкости, если таковое окажется необходимым, можно добиться и без мучений жажды, а усиление ночных испарений может быть вызвано и без продолжительных ночных полных обертываний.

Но если больной еще сохранил в высокой степени способность к реакции, если жизненные органы его не атрофированы, если он еще в юношеском возрасте или вообще средних лет и если он, действительно, серьезно задался целью вполне очистить свое тело, тогда в добрый час! Тогда пусть он выберет удобное время, запасется настойчивостью, терпением и силой воли и подвергнет себя регулярному восстановляющему лечению. Некоторым больным вообще не остается иного выбора. Хроническое отравление ртутью в связи со скрытым сифилисом, застарелые кожные болезни, рахитическое или золотушное состояние, параличи, рак, костоеда, застарелая ипохондрия и истерия, подагра с ее своеобразными перерождениями и расстройствами функций и т. д. — все это требует специально применения Шротовского естественного метода лечения.

Автор позволяет себе сослаться на пример из собственной практики, чтобы показать, какие прекрасные результаты можно получать при помощи комбинированного естественного метода лечения. Речь идет о пациентке семидесяти двух лет, страдавшей воспалением надкостницы. Медики уже отказались от ее лечения, автор же этой книги вылечил ее в сравнительно короткое время при помощи комбинированного метода Приснитца и Шрота.

Если бы пациентка была моложе, более крепкого телосложения, а ее жизненная самоисцеляющая сила не была в таком упадке, то при этой форме болезни — «туберкулезной дискразии» — безусловно уместно было бы видоизмененное восстановляющее лечение, которое помогло бы новообразованию здоровых соков. Но в данном случае такое лечение погасило бы последнюю искру жизни престарелой пациентки.

ГЛАВА 29
ОБЩЕЕ УКРЕПЛЯЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ ОТДЫХОМ

Иногда наблюдается общее состояние слабости человеческого организма, причем не удается констатировать никакого определенного страдания и найти видимую причину слабости, выражающейся постепенным упадком сил, уменьшением мышечной массы, ослаблением жизненной энергии, дряхлостью и другими явлениями и недомоганиями. «Научно» это состояние определяется словом «маразм» (т. е. истощение или увядание). В основе его лежит упадок растительных процессов (рост); возникновение же его обуславливается главным образом двоякого рода причинами. В одном случае организму недостает необходимых для его поддержания жизненных условий и благотворных возбуждений, и потому они начинают хиреть; в другом случае он заболевает вследствие избытка раздражителей и особенно при потреблении раздражающих пищевых и вкусовых продуктов.

Как ты уже знаешь, дорогой читатель, из выше помещенных глав, к главнейшим жизненным условиям принадлежат: здоровая пища, здоровое жилище, легкопроницаемая одежда и легкопроницаемая постель, воздух, свет, тепло, правильно распределяемые движения и покой и т. д. Забота о душевной и умственной жизни, оживляющее возбуждение чувств и представлений в известном смысле также относятся к жизненным условиям. Недостаточное пользование этими факторами или недостаток всех или части Таковых, смотря по индивидуальности, предрасположению и сопутствующим обстоятельствам, может вызвать через долгий или короткий промежуток времени вышеописанное состояние слабости. Разного рода излишества, бодрствования по ночам, долго продолжающаяся потеря семени, крови или вообще вещества тела, поносы, лекарственные отравления и т. д. — все это нередко может быть причиной дряхлости тела и потери сил. Для устранения состояния слабости, развивающегося вследствие потери вещества тела, обусловленной недостатком жизненных средств, жизненных раздражителей, необходимо доставить телу отсутствующие естественные раздражения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Возвращение этих условий, однако, должно совершаться с осторожностью и постепенностью, так как возбудимость нервов, благодаря физической слабости, очень повышена и при недостаточной осторожности можно причинить большой вред.

Человеческий организм, доведенный недостатком жизненных возбудителей до дряхлости, можно сравнить с увядшим растением, которое будет неминуемо уничтожено сильным дождем или ярким сиянием солнца, но которое, однако, можно вновь заставить зазеленеть и зацвести, умеренно поливая его и выставляя на не очень яркий свет.

Что касается питания, то обессиленный субъект должен есть естественную нераздражающую и легко перевариваемую пищу. Больной не должен воображать, что он может скорее «вернуть себе силы», съедая большое количество так называемых «укрепляющих» кушаний. Они вызовут слишком сильное возбуждение организма, который еще слишком слаб, чтобы переработать с пользой, т. е. ассимилировать, такого рода пищу и притом в большом количестве. Всякое изменение состояния нашей натуры может совершаться лишь медленно, тем медленнее, чем слабее данное лицо.

Утром, надо пить молоко , лучше всего — прямо из-под коровы, если она здорова и получает надлежащий корм. К молоку можно брать пшеничный хлеб с отрубями, булки или сухари, а также вареные плоды. В известных случаях можно также рекомендовать солодковый или ячменный кофе с молоком и сахаром, какао, овсяный или ячменный отвар, горячую пивную похлебку и т. д.

За обедом следует есть отваренную в воде зелень с небольшим количеством масла и соли, рисовую, манную, пшенную, ячную или овсяную кашу, сваренную на воде или молоке, компоты, птицу, четвероногую дичь, рыбу и т. д. К этому хлеб с отрубями или просто белый хлеб. (Подробнее см. «Диета больных»).

Ужин должен быть сходен с первой утренней едой.

В течение дня можно пить столько хорошей чистой воды, сколько захочется. Равно, сообразуясь с аппетитом, можно употреблять плоды в течение всего дня. — Мясо можно есть только за обедом и притом в умеренном количестве. — Строго следует избегать жирных сортов мяса и по возможности не надо пить кофе, чая, пива и вина и курить табак. (Подробнее см. «Диета больных»). Запоры надо устранять клистирами.

Слабому пациенту можно особенно рекомендовать пользоваться исключительно чистым, свежим, богатым кислородом воздухом, и в этом отношении пересола совсем нечего бояться. Смотря по температуре и времени года, он должен возможно дольше оставаться на открытом воздухе, лежа или сидя, как ему позволят силы, и по возможности делая от времени до времени легкое движение. Не надо ведь забывать, что обессиленному необходим покой и что всякие физические напряжения, если они не соответствуют его силам, только увеличивают его слабость.

Зимой, во время сильного мороза, пациент должен оставаться в хорошо проветриваемой комнате при температуре воздуха в 19—20°С. Находясь на свежем воздухе , он должен делать дыхательную гимнастику. Дышать надо, уперши руки в бедра или скрестив их на спине. Вдыхать нужно очень спокойно, медленно, глубоко и через нос, возможно дольше удерживая дыхание; столь же покойно и не спеша должно и выдыхать. Эти дыхательные упражнения следует повторять ежедневно два или три раза. По мере выздоровления, можно увеличивать число дыхательных упражнений. Для укрепления слабосильных можно также рекомендовать верхушечное дыхание; с этой целью руки закладывают за голову и дышат таким же образом, как и при упирании рук в бедра. Вообще, находясь на свежем воздухе, надо стараться покойно и глубоко дышать.

Слабый больной нуждается в возможно большом количестве света, дневного света. Действию прямого солнечного света он должен подвергать себя только до тех пор, пока замечает, что солнечные лучи оказывают благотворное действие. При малейшем возбуждении во время «солнечной ванны» он должен удалиться из пространства, освещаемого солнцем. Если слабость еще велика, то больной должен подвергать себя действию воздуха, света и солнца, не снимая одежды. По мере возвращения сил, он может выставлять на солнце сперва только голые ноги до коленей, затем он может постепенно раздеваться все более и более, пока не будет в состоянии подвергать действию прямого солнечного света все обнаженное тело.

Лицо, нуждающееся в укреплении сил, должно первым делом жить в возможно светлой, обращенной к солнцу, сухой, удобной, чистой и покойной квартире. «Куда не заглядывает солнце, туда приходит врач!» Легко проницаемые постели и одежда и спанье при открытых окнах играют большую роль в укрепляющем лечении. Надо бросить изнеживающие, препятствующие испарению перины, этот источник бесчисленных страданий, недомоганий и хилости! Прочь высокие стоячие воротники, узкие галстуки, корсеты, высокие каблуки и прочие модные глупости; прочь все, что препятствует испарению, кровообращению, правильному распределению крови, движению воздуха на поверхности кожи, отдаче теплоты и наполнению кровью кожных сосудов!

Слабосильный должен ухаживать за кожей сообразно со своим состоянием и для этого подвергать себя подходящим приемам водолечения. Более всего пригодны для этой цели обмывания водой в 27—30°С, а при возвращении сил — в 27 и до 20°С. Эти обмывания делаются для закаливания и раскрытия пор, но никоим образом не для

отнятия тепла. Слабому тепло и без того очень нужно. Надо, наоборот, стараться сохранить имеющийся запас собственного тепла и даже увеличить его. Как чрезмерно низкая, так и чрезмерно высокая температура воды могут лишь увеличить слабость.

Однократное ежедневное обмывание лучше всего делать утром в постели или непосредственно после вставания. По окончании обмывания больной должен опять лечь в постель, оставаясь в ней до полного согревания. Если выздоровление подвигается вперед, то после обмывания, которое в этом случае, как я уже говорил, может быть производимо водою более низкой температуры, больной может делать движение на открытом воздухе. Такому больному обмывание можно повторять и вечером, перед отходом ко сну.

При постоянном познабливании и ощущении холода, при всегда холодных конечностях, если нет возможности пользоваться теплом солнца или больной его не переносит, можно с успехом обратиться и к паровым ваннам. Разумеется, надо применять ванны в самой легкой форме, так как они должны лишь согревать благотворной влажной теплотой, но не вызывать потения. И так, осторожность прежде всего! Как только больной согреется, немедленно нужно прекращать действие паров, ибо надо помнить, что при всякой паровой ванне, сопровождающейся появлением пота, выходят не только болезнетворные начала, но и такие вещества, которые еще пригодны для поддержания и развития организма. Удалять их из обессиленного организма значит еще более ослаблять его. Из числа паровых ванн более всего пригодны для согревания всего тела «паровые ванны в постели», «на плетеном стуле» и т. п., а для согревания отдельных частей тела — «ножные паровые ванны», «ножные паровые ванны в постели», «ручные паровые ванны», «ванны для ручной кисти» и т. д.

За применением паров, общим или местным, должно непременно следовать прохладное обтирание водой в 20—30°С, смотря по состоянию сил пациента. По мере увеличения запаса сил, время от времени можно применять пары и притом настолько, чтобы больной потел. В начале лечения слабых больных полные паровые ванны можно делать два-три раза в неделю, а местные применения паров — через день, в случае нужды — и ежедневно.

Для легкого возбуждающего воздействия на деятельность органов брюшной полости или собственно органа пищеварения можно вечером, перед отходом ко сну, класть на живот компресс в 22,5—30°С Компресс остается лежать на животе до пробуждения больного (когда бы оно ни случилось, ночью или утром) и тогда немедленно удаляется. После

снятия компресса места, бывшие покрыты им, растираются руками до тех пор, пока не достигнут нормальной температуры.

Когда больной достаточно окрепнет, можно будет для выделения болезнетворных веществ через кожу, раз или два в неделю делать «обертывания туловища», «трехчетвертные» или «полные обертывания», которые, однако, должны быть непродолжительны и не слишком холодны. С большой выгодой для больного предпосылают иногда обертыванию применения паров.

Во время курса лечения для обессиленных применяются еще легкие «сидячие» и «туловищные ванны». Делая эти ванны, мы прежде всего имеем в виду укрепление выделительных органов, находящихся в нижней части живота; вторая цель — регулировать кровообращение и добиться правильного распределения крови.

Когда больной близок к выздоровлению, то, строго индивидуализируя и взвешивая все обстоятельства и соображаясь с характером вновь вернувшейся жизненной силы, можно применить кнейповские обливания коленей, бедер и спины. С применением этих обливаний, однако, не следует торопиться и надо дождаться того времени, когда больной будет обладать известной силой воли и достаточной жизненной энергией, чтобы, так сказать, дорости до энергичного, электризующего действия обливаний.

После этого в программе лечения выступает новый прием, именно хождение по траве, покрытой росою, — очень важный укрепляющий и закаляющий фактор.

По мере увеличения сил, пациент не должен уже ограничивать моцион только прогулками на свежем воздухе, но должен равномерно укреплять свою ослабшую и недостаточно упитанную мускулатуру. С этой целью он обращается к гимнастике с сопротивлением, т. е. к пассивным движениям, а впоследствии и к активным движениям.

При укрепляющем лечении весьма успешно применяется массаж всего тела с преимущественным поглаживанием спины.

Ввиду того, что существо человека состоит, как известно, из души, ума и тела, стоящих в теснейшем взаимодействии, надо стараться укреплять не только телесное, но и психическое «я», пользуясь с этой целью приятным чтением, разговорами с лицами, держащимися сходного образа мыслей и т. п. Быть может, весьма полезными окажутся неутомительное занятие музыкой или другими искусствами и пользование удовольствиями, доставляемыми природой. Таким образом, с постепенным ростом сил, можно постепенно прийти к прежнему образу жизни и снова вернуться к своим занятиям и к семейной и общественной

жизни. Телесная слабость вследствие излишеств перераздражения есть неизбежный результат диетических или половых злоупотреблений, пьянства, неумеренности, неправильного образа жизни, физического или умственного переутомления. возбуждающих или лекарственных средств и т. п. Все эти причины вызывают болезненно повышенную раздражительность организма и, вследствие этого, состояние расслабления. Здесь прежде всего надо устранить причины зла и, смотря по предрасположению, конституции, возрасту, состоянию сил или степени расслабления, постепенно видоизменить образ жизни пациента, применяя в то же время соответствующие естественные целебные факторы.

Если бы мы, например, пожелали отнять у кутилы и гурмана сразу его кулинарные наслаждения и посадить на простую естественную диету, или пьяницу разом лишить спиртных напитков, курильщика — табака, любительницу кофе — ее питья и т. п., то мы вызвали бы нередко весьма опасные болезненные явления. Физическое и умственное переутомление также не выдерживают внезапного перехода к полной недеятельности мышц и мозга. Лица, страдающие слабостью, обусловленною действием жары, как это часто бывает под тропиками, нуждаются в переходном климате, прежде чем попасть в южный климат; непосредственное переселение в северные широты вызвало бы у них опаснейшие расстройства здоровья.

За немногими исключениями, укрепляющее лечение для страдающих слабостью вследствие излишеств должно быть направлено к постепенному переходу от неестественной жизни, причем вредные привычки, ставшие второй натурой, надо искоренять постепенно и не торопясь, применяя вышеуказанные врачебные предписания. Лаской мы можем добиться всего от природы, но силой мы от нее ничего не получим.

ГЛАВА 30
РАЗЛИЧНЫЕ ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

В необходимых делах — единство,
в сомнительных — свобода
и всегда и везде — снисходительность.

«Идти врозь — нападать вместе!» — гласит важный стратегический закон. То же правило приложимо и к различным другим методам лечения, которые, так сказать, «идут врозь» с чистым естественным методом лечения, но которые, отличаясь и характером лечения, и основными положениями от привилегированной медицины и борясь с ней, являются прямыми союзниками естественного метода лечения.

Слова «нападать вместе» должны, однако, иметь еще и другое, более глубокое значение в смысле истинных стремлений различных систем лечения, так как все методы конкурирующие с естественным методом лечения, преследуют сообща одну цель: с помощью простого, естественного и безвредного лечения вернуть здоровье больному человеческому организму.

Эти методы носят следующие названия: гомеопатия, лечение шерстью или шерстяной режим проф. доктора Густава Иегера, лечение животным магнетизмом, лечение солнечно-эфирными лучами по проф. Коршельту, лечение растительными соками по методу Глюнике, бауншейдтизм, лечение электричеством. Последнее, впрочем, применяется часто и представителями медицинской школы.

Все эти методы лечения основываются на законах природы и ведут начало отчасти от органического, отчасти от неорганического мира; каждый от этих способов лечения является экспериментальным методом, основанным на тщательных наблюдениях и опытах, произведенных по строго обдуманному плану, и всякий метод составляет строго ограниченное целое.

К сожалению, отдельные методы враждуют друг с другом. Убежденный приверженец одного метода отрицает обыкновенно, a priori и не ознакомившись с ним, всякий другой метод. Самыми нетерпимыми являются обыкновенно водяные фанатики, которые не терпят около себя никакого бога, кроме «водяного». А ведь всем известно, что с помощью непредупрежденного исследования скорее всего можно дойти до истины и что многое хорошее часто скрывается именно в том, что обыкновенно с предупреждением и слепо отрицается.

«Снова разбери, а потом суди!» — гласит первое правило приличия по отношению к противнику. Поэтому обращаюсь здесь с убедительнейшей

просьбой ко всем приверженцам чисто истественного и иных методов лечения не отрицать, не исследовать других методов, с сущностью и успехами которых они, быть может, не знакомы. Иначе они повредят собственному делу, так как будут нападать на союзников, вместе с которыми, плечо о плечо, они собственно должны идти против вредоносной привилегированной медицины. Ведь и сами мы, последователи естественного метода лечения, никогда или лишь в крайне исключительных случаях видим со стороны привилегированной медицины и ее адептов стремление идти навстречу нашему горячему желанию, чтобы наше благотворное дело, его значение, цели и успехи были подвергнуты беспристрастному обсуждению и исследованию. Тем более мы должны остерегаться от подобных же ошибок по отношению к другим и не судить отрицательно о каком-либо методе лечения, который нам даже толком не известен. Напротив, наша священнейшая обязанность состоит в том, чтобы в борьбе с нашим мощным врагом не разъединяться и не давать своим союзникам ослаблять своих сил по собственной же вине.

«Много дорог ведет в Рим!» Существует много успешных методов лечения, ведущих к восстановлению утраченного здоровья! Одному помогает один метод лечения, другому — другой. Возраст, конституция, темперамент, пол, домашние, материальные, профессиональные и др. условия и вообще целый ряд различного рода побочных обстоятельств иногда играют решающую роль в выборе и успешном применении того или иного метода. К чему противиться применению того или другого способа лечения, если какие-либо обстоятельства не дают возможности применять другой метод?

Естественный метод лечения и остальные вышеперечисленные методы являются оппозиционными системами в настоящем смысле слова. Все методы без исключения борятся с властолюбивыми вожделениями медицинской касты, со слепой, безрассудной верой в действие больших доз «целебных ядов», со страстью все резать и оперировать и с верой «загипнотизированной» толпы в авторитеты.

Разве каждая конкурирующая система лечения должна отгораживаться от других китайскою стеною? Разве мы должны боязливо ограждать себя от методов лечения, основные принципы которых сходны с нашими и отличие которых состоит лишь в способе применения? Если бы мы захотели поступать так, то мы не имели бы права бороться против обособленной и мнящей себя превыше всех науки, сами стали бы слепо верить в авторитеты и проявили бы столько же нетерпимости, как и медики и приверженцы медицины.

Ни один метод лечения, как бы он ни назывался, не имеет права на признание его универсальным. Не только в хронических случаях, но и при острых заболеваниях иногда оказывается несостоятельным тот или другой метод лечения. Чтобы признаться в этом, требуется столько же любви к правде, сколько и справедливости. Всякий разумный человек поймет, что всякая попытка восстановить здоровье больного человеческого тела имеет свои границы в возможности излечения, а эта последняя бывает весьма различна у разных больных и при разнообразнейших болезнях.

Мы оградим от разочарования и себя, и других, если не будем считать универсальным ни одного из существующих методов лечения. Задача истинного врачевания состоит в отыскании метода лечения, пригодного для данного больного. Раз этот метод будет основан на законах природы, то тем самым он принадлежит к естественному способу лечения.

ГЛАВА 31
ЛИХОРАДКА И ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

«Больной лежит в жару», или «доктор нашел, что у больного лихорадка», или «ах, если бы прекратился жар» и т. д. — вот обычные выражения, которые постоянно приходится слышать со всех сторон.

Что же надо понимать под словом «лихорадка» или «жар»?

В главе «Обмен веществ» я уже сказал, что «лихорадка» есть не что иное, как усиленный процесс сгорания веществ, из которых построен человеческий организм[105]. Это ненормальное состояние сопровождается, что вполне естественно, усиленным развитием в теле тепла, причем о силе лихорадочного процесса мы можем судить по высоте болезненно повышенной температуры тела, по понижению и повышению ее. Как тебе известно, дорогой читатель, нормальная температура тела равна 37°С, но и в здоровом состоянии постоянно бывают небольшие колебания ее. Эта разница температуры зависит от времени дня, когда производится измерение, от того, после покоя-ли или движения измерялась

---

[105] На 10 Международном Медицинском Конгрессе, заседавшем в Берлине, неаполитанский профессор доктор Кантани произнес перед лицом почти 6000 врачей речь, озаглавленную «Лихорадка и борьба с ней». Приведу выдержки из этой речи, имеющие общественный интерес. «Под именем лихорадки надо разуметь острое ускорение обмена веществ в организме, идущее рука об руку с увеличением количества продуктов этого обмена. Во время лихорадки организм потребляет более горючего материала, чем в здоровом состоянии. По-видимому, смотря по сущности болезни, лихорадка поглощает в большей степени то одну, то другую ткань. При малярии и суставном ревматизме погибает более всего красных кровяных шариков, при тифе прежде всего исчезает жир, при туберкулезе уничтожаются все ткани и менее всего нервная ткань».

«О значении лихорадки сплошь и рядом составляют себе совершенно ложное представление. Лихорадка есть ближайшее и прямое последствие многих болезней; это неизбежная реакция организма, обусловленная борьбой за существование между болезнетворными микробами и тканями тела. Ввиду этого, мы при лечении должны стремиться не к полному устранению лихорадки, но к удержанию ее в должных границах. Мы не можем расчитывать найти средство, которое было бы одинаково действительно при всех болезнях, сопровождаемых лихорадкой. Наши стремления при лечении лихорадки должны скорее направляться к тому, чтобы отнимать от тела избыток тепла, в то же время не уменьшая теплопроизводства, так как это могло бы иметь роковые последствия. Для достижения этой цели прежде всего можно рекомендовать холодные полные ванны и завертывания во влажные простыни и т. п.».

«Мы, современные врачи, действующие в согласии с законами природы, должны считать своим первейшим долгом исследование сущности болезненных процессов, что весьма важно для того, чтобы терапевтические приемы, применяемые нами, не противодействовали естественным целительным процессам и таким образом не приносили положительного вреда».

температура, от возраста, конституции, темперамента и т. п. В здоровом состоянии колебание температуры редко достигает 1°С. Если, например, температура оказывается в 38°С, то это уже будет указывать на легкую лихорадку[106].

Профессор доктор медицины (Лейпциг), оказавший человечеству большие услуги правильной оценкой значения измерений температуры тела, устанавливает следующие степени лихорадки: легкая лихорадка 38—38,5°С, умеренная лихорадка 38,5—39°С утром и до 39,5° вечером, значительная лихорадка 39,5 " утром и до 40,5° вечером. Если температура в течение нескольких дней достигает 41,7°, то жизнь пациента в опасности, при температуре в 42,5° почти нет надежды на спасение.

Лихорадочное состояние сказывется, однако, не только повышением температуры тела, но и целым рядом других сопутствующих явлений, указывающих на изменение хода жизненных процессов. В отдельном приступе лихорадки можно различать три стадии.

Прежде всего обнаруживается стадия озноба. Больного начинает знобить, каковое неприятное ощущение может дойти до потрясающего озноба. Он дрожит всем телом, чувствует потребность теплее укрыться и все-таки не может согреться. Кожные капилляры и кровеносные сосуды подкожной клетчатки и большей части мышц судорожно сокращаются, вследствие чего ток крови вытесняется с поверхности кожи в глубину тела и главным образом к сердцу и нижней части живота. Вследствие этого, может случиться, что больной лихорадкой будет дрожать от чувства холода и в то же время будет страдать от внутреннего жара, так как кожа его холодна и бескровна, а внутренние части тела переполнены кровью и ненормально нагреты. Убедиться в наличности внутреннего жара не трудно, произведя измерение температуры в стадии озноба. К нашему удивлению, ртуть иногда поднимается при этом уже до 39°С.

Спустя некоторое время, появляется вторая стадия — стадия жара, во время которой лихорадка достигает наивысшей силы. Кожа в это время бывает суха и горяча. Губы, язык и глотка также становятся сухими. Язык

---

[106] Температуру тела у взрослых измеряют, вставляя градусник сзади под мышку, после чего плечо плотно прижимается к грудной клетке, а предплечье — к верхней части груди. Маленьким детям термометр вводят осторожно в прямую кишку, предварительно смазав его маслом. Термометр следует держать 5—10—15 минут. Лучше всего употреблять так называемый «максимальный термометр», в котором ртуть поднимается очень быстро и не спускается вниз.

краснеет, покрывается трещинками, и часто на нем и на слизистой оболочке щек и на деснах появляется налет. Удары сердца и пульс бывают ускорены, появляется потребность сильнее дышать, пищеварение расстраивается, аппетит пропадает, жажда же увеличивается вследствие уменьшения количества воды в крови и тканях. Деятельность нервной системы понижена, голова тяжела, усталость, слабость, тоска, беспокойство, мельканье в глазах, головная боль, шум в ушах и пр. — все эти явления наступают друг за другом в более или менее сильной форме. Мышцы теряют обычную силу, и ощущается неспособность думать. Сон неправилен, беспокоен и нарушается сновидениями устрашающего содержания. Если сначала сознание и бывает ясно, то при высокой лихорадке оно временами помрачается. К этому присоединяются ужасные видения и бред, или же наступает полная бессонница. Всевозможнейшие явлений, обнаруживающиеся в этой стадии, придают лихорадке разнообразный, крайне изменчивый характер. Кровяная масса и отделительные соки при лихорадке всегда подвергаются изменению. Вся картина указывает на то, что процессы сгорания в организме изменились и усилились, что физиологически отправление совершается ненормально.

В третьей стадии — стадии пота обыкновенно бывает поворот к улучшению. Кожа опять становится влажной, и наступает энергичное потение. В этой стадии и температура тела опять становится нормальной.

Как мы уже знаем, лихорадка есть проявление присущего телу стремления к самоизлечению; это есть процесс брожения, преследующий одну цель: удалить из тела скопления болезнетворных начал. Подобно тому, как причиненные моменты лихорадочного состояния могут быть весьма различны, так и борьба природной целительной силы с ее врагами — посторонними веществами — может вызвать лихорадку разнообразнейшего характера и различной продолжительности, в зависимости от количества и рода посторонних веществ, от характера их растворения и выделения, от возраста, конституции, пола, жизненной силы больного и т. п. Иногда эта борьба, в сопровождении целого ряда угрожающих симптомов, заканчивается уже через несколько часов. У женщин, детей и весьма чувствительных людей нередко появляются сильнейшие лихорадочные симптомы даже под влиянием самых незначительных причин, но вскоре температура опять становится нормальной. У таких людей страж здоровья, т. е. природная

целительная сила, не дремлет на своем посту. Легчайшая простуда или малейшее душевное волнение уже может вызвать у них «движение посторонних веществ», т. е. брожение или лихорадочное состояние. Насколько быстро эта лихорадка появляется, настолько же быстро она и проходит, какой бы высоты не достигала температура. Это благоприятный показатель сравнительно хорошего состояния здоровья заболевшего лихорадкой. У таких лиц весьма редко наблюдается массовое и обширное скопление посторонних веществ. Всякий повод, для организма, переполненного посторонними веществами, проходящий бесследно благодаря ослаблению его природной целительной силы, напротив сравнительно здоровым телом утилизируется в интересах освобождения от болезнетворных начал. Чем сильнее и короче бывает при этом приступ лихорадки, тем, значит, сильнее присущее организму стремление к самоизлечению.

Опасности, которые влечет за собой лихорадка, зависят от продолжительности и силы лихорадочного жара. Так, например, температуру в 42°С и выше человек может переносить только несколько часов, температуру в 41°С — уже несколько дней, а температуру в 40°С — довольно продолжительное время, конечно, при условии существования способной к сопротивлению натуры. Дети обыкновенно дольше переносят сильный жар; наоборот, старики, люди ослабевшие от болезней, пьяницы, эпилептики и т. п. находятся в опасности, если температура довольно долгое время не понижается. Непрерывное лихорадочное состояние, как, например, при тифе или воспалении легких, быстро уменьшает вес тела; это является следствием сильного разложения белков, сгорания жира, уменьшения введения пищи, обусловленного отсутствием аппетита и ослабления пищеварительной способности желудка и кишок.

Если лихорадка представляет собой сопутствующее явление сильного воспаления каких-либо внутренних органов, то она может длиться многие дни и даже недели с короткими безлихорадочными промежутками. В отдельных случаях повышенная температура тела может упасть очень быстро и стать сразу вновь нормальной; в других случаях, наоборот, прекращение лихорадки совершается медленно и постепенно, или же температура постоянно колеблется так, что измерение показывает то более низкую, то более высокую температуру. Если температура тела падает ниже нормы, т. е. ниже 37°С, и если при этом наблюдается полный упадок сил, сердце бъется быстро, но слабо, чуть слышно, а

руки, ноги, уши, щеки, губы и нос бледнеют и холодеют, то это означает, что наступило торпидное лихорадочное состояние (torpor — состояние полного физического и психического оцепенения) и что можно ожидать печального конца.

Совсем еще недавно «наука» считала одной из своих главных задач борьбу с лихорадкой и устранение ее. Да и теперь еще большая часть публики твердо держится того убеждения, что всякое лихорадочное состояние надо устранять возможно скорее. Это — заблуждение! Лихорадка есть стремление природы к самоизлечению. Поэтому мы не должны подавлять ее, а нам следует лишь поддерживать организм в его борьбе. Мы должны считать своей главной задачей отнятие у лихорадки угрожающего характера, с каковой целью надо постепенно понижать температуру тела. Да оно и понятно: если бы нам удалось сразу подавить лихорадку, то этим самым мы воспрепятствовали бы организму сжечь и выделить отложившиеся в нем болезнетворные вещества.

В данном случае бывает лишь одно исключение, а именно, когда слишком усилившийся процесс горения не только устраняет посторонние вещества, но и угрожает уничтожением самому организму. В таком случае необходимо «бороться» с лихорадкой, так как вполне очевидно, что организм может сам погибнуть, если враг окажется сильнее его. Однако, угрожающий характер может иметь не только высокая лихорадка, но и более низкая, особенно при некоторых болезнях, как дифтерит, отравление крови и т. п.

Необходимо предостеречь от борьбы с лихорадкой с помощью так называемых antipyretika[107] — хины, антипирина, антифебрина, фенацетина, дигиталиса и т. д., что и теперь постоянно практикуется медицинской наукой, хотя один из самых выдающихся ее представителей, профессор Либермейстер (Тюбинген), признал, что для понижения температуры тела водолечение является самым надежным и действительным средством. Всякое жаропонижающее средство может вызвать угрожающие явления и даже оказать ядовитое действие. Ни состояние лихорадящего больного, ни величина дозы лекарства не дают никакого опорного пункта для суждения о возможности благоприятного действия этих целебных ядов. Медицинская наука дает эти средства для

[107] Слово «antipyretika» составлено из двух греческих слов: предлога «anti». что значит «против», и существительного «pyretos», т. е. «лихорадочный жар», иначе говоря — antipyretika означает средства против лихорадки, жаропонижающие средства.

подавления лихорадки, тогда как последняя именно не должна быть подавляема. Наука дает эти «противолихорадочные яды» с целью устранить опасность, на деле же прием этих лекарств грозит еще большими опасностями.

Наоборот, естественный метод лечения борется с лихорадкой, не подавляя ее, но лишь умеряя, с помощью подходящих приемов, явления, сопровождающие ее, как-то: нервное возбуждение, неправильность кровообращения, неправильное распределение крови и т. д., и в то же время поддерживает организм в его стремлении избавиться от посторонних веществ с помощью процессов сгорания и выделения.

Ввиду того, что физические и умственные напряжения повышают температуру тела, прежде всего (и это самое главное) необходимо соблюдать полный физический и умственный покой.

Всякий лихорадящий больной, поскольку дело идет не о скоропроходящей, пустой лихорадке, должен оставаться в постели. Это весьма важно.

Не надо забывать, что, при известных условиях, в верхних слоях кожи скопляется до двух третей всей массы крови и что таким образом равномерным согреванием тела в постели мы можем достигнуть полезного отвлечения тока крови от внутренних воспаленных органов к поверхности кожи. Ты сам ощутишь это, дорогой читатель, если ляжешь в постель, когда у тебя будет лихорадка; ты заметишь тогда, что все твое тело равномерно согревается и кровь равномерно распределяется по всему телу от головы до ног. Благодаря покойному лежанию в постели, можно будет с успехом избежать усиления жара внутри и приливов крови к благородным органам.

Одно из главных условий, обеспечивающих успех лечения, это чистый воздух в комнате больного; поэтому надо заботиться о рациональной вентиляции. Рекомендуется также особенно заботиться о проветривании, просушке и возобновлении отдельных частей постели и вообще о крайней чистоте последней и о том, чтобы воздух был возможно чист и свободен от контагия и миазмов. Ни один лихорадящий больной не должен лежать в сухом воздухе натопленной комнаты. Поэтому рекомендуется в комнате больного ставить сосуды со свежей водой. Вода не только сообщает комнатному воздуху надлежащую

степень влажности, но еще и дезинфицирует воздух, благодаря своей способности притягивать из него различные вещества.

Лихорадящий должен соблюдать соответствующую диету. Безусловно неразумно совершенно лишать пищи больного лихорадкой, как это иногда делают и теперь. Ведь он нуждается в возмещении тех веществ, которые теряет его тело, благодаря усиленному процессу горения и ускоренному обмену веществ. Он выделяет углекислоту, азотистые соединения, соли, воду и т. д., и притом в гораздо большем количестве, чем в здоровом состоянии. Поэтому, если использованные вещества не будут восстановлены, то организму может угрожать опасность самосгорания или самопоглощения.

Пища для лихорадящего больного должна подлежать особенно тщательному выбору, так как его органы пищеварения не в полном порядке и не имеют уже способности растворять и усваивать всякого рода пищу. Ослабленные и утратившие энергию органы пищеварения легче всего переносят и превращают в усваиваемые вещества жидкие кушанья. Можно давать больному жидкую пищу и почаще, но тогда в меньших количествах.

На первом месте стоит вода, хорошая, свежая вода, которая является наилучшим жидким питательным, освежающим и успокаивающим средством; воду следует давать больному особенно тогда, когда он просит пить для утоления жажды. Но даже в тех случаях, когда больной не хочет пить или слишком слаб и не способен выражать своих желаний, следует время от времени давать ему маленькими глотками свежую воду, чтобы увлажнить его высохшие губы, язык и глотку. К воде охотно прибавляют немного фруктового сока. Для этой цели особенно можно рекомендовать выжатый сок свежего лимона. Далее, в качестве пищи, подходящей для лихорадящего больного, можно рекомендовать: овсяный и ячменный отвары, миндальное молоко, коровье молоко, разбавленное водой, жидкий рисовый или перловый отвар, плодовые супы, компоты и т. п. При выборе жидких кушаний для больного следует одинаково руководствоваться его вкусам и привычками, как и состоянием его органов пищеварения. Поэтому никогда не следует принуждать лихорадящего больного пить и есть то, что ему в данный момент не желательно. Такая пища не принесет ему пользы, и от нее лишь

усилится лихорадка[108]. В известных, правда — редких, случаях полезно давать лихорадящему больному через короткие промежутки времени (сообразуясь с силой лихорадки и общим состоянием больного), через 1/2 — 3/4 часа или через час небольшие количества (иногда несколько столовых ложек) подходящей жидкой пищи.

Мясо во всяком виде и мясной бульон не пригодны для питания лихорадящих больных. Надо строго избегать употребления таких кушаний. Наоборот, новейшие исследования показали, что растительные безазотистые пищевые продукты (углеводы, как-то: сахар, крахмал, декстрин, а равно и клеевые вещества) обладают способностью задерживать разложение белков, необыкновенно ускоряющееся во время лихорадочного состояния, и таким образом сберегать ткани тела. Слишком обильное питание белками может принести значительный вред даже здоровому организму, так как чересчур отягощает органы пищеварения. Тем более, значит, надо избегать чрезмерного введения белков в диету лихорадящего больного. Конечно, не следует совершенно изгонять белков из пищи, даваемой больному, но количество их должно составлять незначительную часть всей съедаемой пищи, дабы ослабевшие органы пищеварения могли переварить и усвоить съеденное.

Лечение лихорадки при помощи гидротерапии должно во всех случаях быть строго индивидуализировано. Люди не бывают тождественны, но только походят друг на друга. Возраст, пол, конституцию, форму болезни, степень лихорадки и т. д. — все это надо принимать во внимание при индивидуализированном лечении лихорадки. При известных формах лихорадки, обязанных своим происхождением так называемой «простуде», у пациентов наблюдается резко выраженное отвращение к отнятию тепла при помощи так называемых охлаждающих приемов. Основной закон водолечения воспрещает «холодное применение воды» при холодной поверхности тела. В таких случаях привлечение крови к кожным сосудам должно производиться при помощи «согревающих приемов». Здесь пациенты инстинктивно стремятся к усилению лихорадки, стараясь вызвать пот при помощи горячих напитков и

[108] Инстинктивное требование больного, так сказать голос самой природы, под общим руководством разума, часто дает нам наилучшие указания относительно выбора подходящей пищи для больного. Иногда бывает полезно полное воздержание от пищи; такое предписание особенно пригодно для детей. Большая часть детских болезней, сопровождаемых жаром, происходит от перекармливания. В таком случае голод — лучший врач и лучшая поддержка для восстановления здоровья.

укутывания в постели. Совершенно инстинктивно они идут навстречу стремлениям тела выделить через кожу вредные для него вещества. Из предшествующих глав мы уже в достаточной мере ознакомились с деятельностью кожи и знаем, что вследствие своего особого строения, растяжимости, способности к энергичной работе, кожа является органом, который легче всего можно заставить принять участие в выделении посторонних веществ, не принося организму никакого вреда. Однако же, при лихорадке нередко бывает нелегко вызвать пот, с одной стороны, вследствие того, что кожа вообще стала недеятельной по причине недостаточного ухода, с другой же стороны, потому, что большая часть влаги, находящейся в теле, применяется природной целительной силой для умерения жара, вредно действующего на внутренние благородные органы. Подобно коже, и оба других органа, выделяющие воду, — легкие и почки, — во время лихорадочного состояния также выделяют меньшее количество воды.

Вследствие этого, в первой стадии, так называемой стадии озноба, рекомендуется для вызывания тепла и успокоения применять тепло в виде постельной паровой ванны или, еще лучше, паровой ванны в ящике или на плетеных стульях, разумеется, если пациент еще стоит на ногах. При применении пара кровь немедленно устремляется к расширяющимся кровеносным сосудам кожи и там отлагает болезнетворные вещества. Вследствие этого, внутренние, благородные органы освобождаются от вредного переполнения кровью. Это применение пара не имеет целью вызвать потение. Применение этой процедуры обуславливается желанием содействовать наполнению кровью кожных сосудов, возбудить деятельность кожи и воздействовать на тело благотворной «влажной теплотой». Во всех случаях наступает успокоение после подходящего применения паров, вслед за которым производится соответственная охлаждающая процедура (обмывание, полуванна, туловищная ванна и т. п.).

Лишь после того, как наступит вторая стадия лихорадки — стадия жара и начинается сгорание внутри тела болезнетворных веществ, а кожа станет сухой и горячей, можно начать модифицированное применение холодной воды, т. е. применять охлаждающие, успокаивающие и отвлекающие приемы, как-то: полные и трехчетвертные обертывания, полу-ванны, туловищные ванны, обмывания, частичные обертывания и т. п. Если при этом конечности будут холодны, то на них надо воздействовать паром. Температура холодных водных процедур

определяется степенью жара и жизненной силой пациента. Чем сильнее лихорадка и чем меньше запас жизненных сил больного, тем выше должна быть температура «холодной» воды. Применение воды холодной, прохладной или умеренной температуры имеет целью не только отнять от тела излишнее количество тепла, но и еще сообщить ему через кожу известное количество влаги. Опыт показывает, что в стадии жара больной обнаруживает инстинктивное стремление к применению холодной воды.

В третьей стадии — стадии испарины, когда уже закончилось сгорание продуктов распада и усталости, болезневозбудителей, посторонних и собственных адов и всяких отбросов, кровь, насыщенная продуктами, подлежащими удалению, энергичнее притекает к выделительным органам. Сухая, горячая кожа постепенно становится влажной, более богатой кровью и менее пахучей, дыхание также делается более влажным и свободным от запаха, вкус очищается, моча начинает выделяться обильнее и бывает переполнена продуктами распада, испражнения издают резкий запах падали и часто содержат перегорелые комкообразные массы. В этом периоде рекомендуется применение тепла для вызывания пота[109], попеременно с возбуждающими и укрепляющими водолечебными процедурами. Тут надо идти навстречу стремлению организма выделять все ненужные и вредные вещества. Организм на пути к очищению, начинается выздоровление.

При постоянных упорных запорах рекомендуется во всех трех стадиях лихорадки ставить клистиры, разумеется с соблюдением необходимых предосторожностей. Еще полезнее во время «стадии жара» так называемые малые холодные или остающиеся клистиры. Они не только охлаждают разгоряченные внутренние части, но и дезинфицируют их, освобождая от продуктов гниения (птомаинов). Различной температуры холодная вода, введенная таким образом в организм, извергается в

---

[109] Природа пользуется потом, как целебным средством, потому он является для естественного метода лечения весьма необходимым лечебным фактором. Однако же, один пот не похож на другой. Так, например, пот, вызванный воздействием паров на кожные сосуды, т. е. искусственно вызванный, существенно отличается своими качествами от пота, вызванного самодеятельностью функций организма, косвенным воздействием на потовые железы. В первом случае пот богаче водой и содержит меньше продуктов выделения и распада, чем во втором случае, когда потовые железы, находящиеся в коже, оказывают самостоятельное влияние на выработку и состав пота. Точно так же существует разница между потом, выделяющимся в паровой воине, в ящике и в паровой ванне в постели (т. е. во время полного, трехчетвертного частичного обертывания с укладыванием согревающих бутылок, обернутых горячими мокрыми платками). Пот, вызванный паровой ванной в ящике, будет водянистее и менее насыщен продуктами выделения, чем пот во время постельной паровой ванны. Последняя побуждает тело к более энергичной самодеятельности.

согретом виде минут через 15—40. Такое согревание воды, разумеется, охлаждает внутренние части организма; происходит то же самое, что и при холодной ванне, которая нагревается, когда тело очень горячо.

Тот факт, что болезни с сильной лихорадкой обыкновенно протекают быстро, а болезни со слабым лихорадочным состоянием или вовсе без такового отличаются длительным течением, причем в первом случае лихорадочный жар приводит к сгоранию и выделению болезнетворных веществ, тот факт привел знаменитого Шрота, лечившего естественным методом, к его бессмертному открытию целебного характера лихорадки и к применению вызывающего лихорадку способа лечения хронических болезней. Это открытие «лица, не принадлежащего к медицинской касте», есть одно из величайших наших приобретений в области естественного врачевания болезней.

Итак, из всего этого мы видим, что лихорадка для организма здорова, если она протекла lege naturae. Повторяю еще раз, мы не должны подавлять ее и стараться совершенно устранить; наша задача состоит в том, чтобы благоприятным образом использовать ее ко благу организма, памятуя, что «natura sanat», т. е. природа лечит. В этом смысле мы с полным правом смотрим на лихорадку, как на «целебное средство».

ГЛАВА 32
ПРОСТУДНЫЕ БОЛЕЗНИ И ИХ ПРИЧИНЫ

«Я простудился!» или «Не знаю право, где только я мог простудиться?» Такие и тому подобные восклицания можно слышать ежедневно, как и стереотипный вопрос: «Как вы поживаете?» На который обыкновенно отвечает такой же стереотипной жалобой на схваченную «простуду».

Что же мы должны разуметь под именем «простуды»? Простудой обыкновенно называют вредное последствие охлаждения тела, вызванного какой-либо причиной. Наиболее частой причиной так называемой простуды бывает изнеженное состояние кожи и расстройство ее функций, вызванное недостаточным уходом за ней. Дыхание, испарение и теплообразование кожи в этих случаях обыкновенно совершается вяло. При таких условиях достаточно какого-либо вызывающего момента, внешнего воздействия, например, резкой перемены температуры, душевного волнения и т. п., чтобы состоянию раздражения подверглась прежде всего кожа[110].

Из предыдущих глав мы уже знаем, что кожа регулирует температуру тела, а с регулированием температуры тела в тесной связи находится и регулирование кровообращения и всей нервной деятельности. В этой регулировке физиологических отправлений выдающуюся роль играют кожные нервы. Под влиянием наступления вызывающего момента (для простоты мы примем, что простуда явилась последствием самой обычной причины — охлаждение тела воздухом или водой (сквозняк, промокшая одежда и т. п.) или страха (испуг, ужас и т. п.) и вследствие своеобразной взаимной связи нервов нашего организма косвенно или непосредственно через нервные центры производится воздействие на кровеносные сосуды кожи, и они судорожно сокращаются. Вследствие этого, кровь энергичнее отливает вглубь организма, кожа холодеет, становится сухой и бескровной и отдает окружающей среде меньше влаги и тепла. Через некоторый промежуток времени кровь, отлившая ранее от кожи и устремившаяся к внутренним органам, вновь притекает к коже, чтобы дать ей возможность, при помощи усиленного испарения и излучения теплоты, парализовать вредное раздражающее действие холода и тем самым восстановить в теле нарушенное равновесие. Но ... кожа оказывается неспособной к деятельности, вследствие недостаточного или совершенно отсутствующего ухода за нею. Ее поры

---

[110] См. также 19 главу «Краткие указания относительно некоторых форм применения воды и пр.».

представляются замазанными и заклеенными всевозможного рода грязью органического происхождения, а кожные нервы — уже утратившими способность проявлять какую-либо деятельность. Вследствие этого, кровь вновь отливает к внутренним органам, которые таким образом переполняются кровью; последняя застаивается там и особенно легко вызывает конгестивное состояние слизистых оболочек, выстилающих внутренние стенки и полости тела. В свою очередь, такое переполнение кровью слизистых оболочек вызывает воспалительное состояние с усиленным отделением слизи, известное всякому под именем катара[111].

Слизистые оболочки могут, однако, заболевать, т. е. воспаляться, и непосредственно под влиянием различных вредоносных моментов, причем наблюдается более или менее значительное увеличение отделения слизи. Так, например, продолжительный разговор, питье холодных напитков, вдыхание холодного или пыльного воздуха и т. д. могут вызвать воспаление слизистых оболочек дыхательных путей — носа, полости рта, гортани, разветвлений дыхательного горла и т. д. Такое воспалительное состояние называют «катаром дыхательных путей». Если воспалена слизистая оболочка носа и лобных пазух, то говорят о «насморке». Диетические погрешности обыкновенно вызывают воспалительное состояние слизистых оболочек желудка, кишок, почечных лоханок, мочевого пузыря и т. д. Такие явления получили названия «катаров желудка», «кишок», «мочевого пузыря», «воспаления почечных лоханок». «Катар глаз» — далеко не редкая болезнь. Мужские и женские половые органы равным образом часто подвергаются катаральным заболеваниям или, как мы теперь уже знаем, воспалению слизистых оболочек.

Серозные (сывороточные, водянистые), мышечные и суставные оболочки так же весьма легко становятся местом воспалительной реакции, вызываемой в большинстве случаев внешними влияниями (перемена температуры, холодный и сырой воздух, промокшее платье и т. д.). Такого рода воспалительные состояния охотно называют «ревматизмом», хотя это выражение весьма мало соответствует значению и сущности имеющейся в этих случаях болезни.

Воспалительные процессы в слизистых и серозных оболочках, вызванные непосредственным влиянием какого-либо вредоносного действия, надо себе объяснять по аналогии с явлениями, которые обуславливаются вредными воздействиями на наружную кожу. Тело, с целью защиты, посылает более крови к частям внутренних органов,

[111] «Катар» — от греческого слова «Katarrhein», т. е. стекать.

подвергшимся вредному раздражению. Вследствие этого, и происходит воспалительное состояние.

Когда руки и ноги холодны, то на лицо равным образом имеется неправильное распределение крови. Кровь скопляется в других частях тела, которые оказываются переполненными ею и воспаленными.

Если в теле находится много посторонних или болезнетворных веществ, то при воспалительном или катаральном состоянии они также вовлекаются в процесс брожения, чтобы засим растворить ся, сгореть и выделиться из организма. Таким образом во время простудного состояния возникают разнообразнейшие болезненные осложнения более или менее тяжелого характера.

Итак, простуда всегда оказывается лихорадочным заболеванием, связанным с процессами брожения посторонних веществ, а первое проявление ее состоит в ощущении холода или озноба. Мы не должны забывать, что в наше время нет ни одного человека, организм которого не заключал бы в себе посторонних веществ. Чувство холода, ощущаемое вследствие той или иной причины, не есть простуда, но только одно из ее проявлений. Собственно простуда, комплекс симптомов которой может быть весьма разнообразен и изменчив, есть, как я уже сказал, лихорадочное заболевание — процесс брожения, при котором слизистые и серозные оболочки являются главнейшим местом выделения продуктов распада и пр. Таким образом для излечения лихорадочного состояния и для борьбы с воспалением слизистых оболочек надо с помощью подходящего лечения отвлечь болезнетворные вещества к коже и выделительным органам.

Прежде всего следует обратить внимание на кожный орган, столь долго остававшийся в пренебрежении, и с помощью соответственного лечения привести его в надлежащее состояние, чтобы поры вновь открылись и могли выделять болезнетворные вещества. Как это достигается, нам уже известно из предыдущих глав настоящей книги.

Вернемся, однако, к нашей непосредственной теме. При наших климатических условиях, с удивительно постоянным непостоянством нашей погоды, с непрекращающимися почти колебаниями температуры и влажности, что постоянно дает толчок для образования в человеческом организме посторонних веществ, простуда является наиболее частым, повседневным, но в общем наиболее безвредным заболеванием. Как же мы объясним себе то обстоятельство, что, с одной стороны, есть люди, простужающиеся при всяком «удобном» случае, а, с другой стороны, бывают и такие субъекты, которые никогда или почти никогда не простужаются? Как можем мы объяснить себе тот факт, что один человек

на свежем открытом воздухе даже при перемене температуры теряет имеющуюся простуду, а другой в тех же условиях, наоборот, получает таковую. Есть ли это простая случайность и вообще в чем тут заключается суть дела?

Состояние открытого воздуха, во всяком случае, нельзя считать достаточной причиной, которая могла бы объяснить получение простуды у всех людей и во всех случаях. Для этого необходим второй момент, а именно, внутренний, находящийся в самом индивидууме. Мы говорим о скоплении в организме отбросов его или о предрасположении к простуде. При наличности внешнего воздействия, простужается только тот, кто предрасположен к простуде. Внешний повод приводит таким образом в действие внутренний. Но ведь, как я уже говорил, всякий человек более или менее отягощен болезнетворными веществами. В ком больше накопилось таких веществ, тот простужается легче и чаше, чем субъект менее «отягченный». Мы уже знаем из главы «Как мы должны ограждать себя от болезней?», что воздух и перемена температуры в такой же мере возбуждают брожение, как и устраняют его; вот это-то обстоятельство и объясняет нам, почему один простужается на воздухе, а другой, наоборот, при этих же условиях избавляется от простуды. Здесь же мы сталкиваемся с поучительным вопросом о закаливании и изнеживании. Человек закаленный устойчив по отношению к погоде и психическим влияниям, а изнеженный простужается легко и легко же поддается действию и психических влиянии. У человека закаленного кожа функционирует правильно, поэтому, с одной стороны, у него не происходит больших скоплений болезнетворных веществ, а, с другой стороны, с помощью усиленной деятельности кожи он может парализовать вредное влияние колебаний температуры, влажности, психических воздействий и т. п. Наоборот, изнеженный человек переполнен собственными и посторонними ядами, и поэтому он легчайшим образом простужается вследствие причин, указанных мною в начале этой главы. Однако, из . числа «отягченных» индивидуумов освобождается от скоплений болезнетворных веществ при помощи «простудного кризиса» только такой, у которого носители жизни — нервы — еще обладают способностью отвечать на вызывающий внешний момент реакцией. Если же жизненная сила легко простужающегося уже не в силах устранять расстройства, происходящие в теле, при помощи кризисов, то к старому, уже имеющемуся вредоносному деятелю присоединяются новые, и дурной исход ранее или позднее будет неизбежен, если только не будут предприняты энергичные меры для пробуждения совершенно упавшей природной целительной силы.

«Благо тому, кто еще может простужаться!» — скажу я таким образом в этом смысле современному человечеству, более или менее отягченному болезнетворными веществами. В проявившейся простуде не следует видеть независимую болезнь, — нечто постороннее, проникшее в тело, а, наоборот, ее надо рассматривать, как целебный кризис, как попытку природы к самоизлечению и освобождению от отложившихся в организме посторонних веществ. Этому стремлению выделить вредоносных деятелей необходимо пойти навстречу, применяя целесообразные приемы естественного метода лечения. Если тело зябнет, то надо применять процедуры, согревающие и вызывающие пот, а при сильном жаре, если кожа суха и горяча — охлаждающие и отвлекающие приемы. Лучше же всего предотвращать скопления посторонних веществ и всевозможные простудные кризисы при помощи закаляющего образа жизни, питания чистой пищей, пользования проницаемыми постелью и одеждой, рационального ухода за кожей, движения на открытом воздухе и т. д., так как лучшее средство предотвратить простуду заключается в том, чтобы ежедневно простужать себя.

ГЛАВА 33
БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВЕКА НЕРВНОСТЬ

Есть больше людей, воображающих,
что они здоровы, чем лиц, считающих себя больными.

Высокие требования, предъявляемые человечеству современной культурной жизнью и обуславливающие крайнее напряжение умственных и физических сил, страсть к наслаждениям рафинированной жизни богачей, лишения и нужда бедняков и масса других причин вызывают целый ряд болезненных явлений, которые обыкновенно обозначают словом «нервность» (нервозность, неврастения), так как все они главным образом обуславливаются недостаточным питанием и переутомлением нервной системы. Неврастения есть одна из наиболее частых и все более и более распространяющихся болезней нашего века.

Хотя нервность наблюдалась уже тысячи лет тому назад, и уже у Гиппократа имеются описания болезненных состояний, которые можно объяснить лишь раздражительной слабостью всего организма, тем не менее болезненная нервная возбудимость или явно выраженный недостаток нервной и жизненной силы есть печальное наследие нашей культурной эпохи. Если мы бросим взгляд на историю мидицины, то увидим, что во все периоды истории всегда существовало известное тесное соотношение между характером данной эпохи и видом наиболее распространенных пои ней болезней. Правда, во все времена бывали нервные и нервно-больные люди, но эпоха с явно выраженным неврастеническим характером до сих пор еще не была известна, и вот нашему веку выпала доля отличиться такой «специальностью» по части слабо-нервности; таково естественное наследие «сверхцивилизации». Отличие нашей эпохи от предшествующих сказывается в особенно ревностном стремлении применить результаты исследований в области естествознания ко всем областям практической жизни, ко всякого рода промышленности и усовершенствованию способов сообщения. С этими кажущимися выгодами для общего блага связаны, однако, несомненные, неизбежные вредные последствия для здоровья отдельных членов общества и тяжкий ущерб для общественной жизни. Сверхкультура со своими постоянно растущими требованиями и потребностями, переутомление односторонней и однообразной физической и умственной

работой, безостановочная погоня за материальными благами, все сильнее и сильнее развивающаяся конкуренция во всех областях труда, страсть к спекуляции, биржевая игра и деловая жизнь со всеми ее обманами и разочарованиями, перепроизводство и малый спрос во всех отраслях промышленности, разрушающая силы, губительная и неудержимая борьба за существование, за насущный кусок хлеба, несоразмерные требования, предъявляемые к работоспособности людей, страсть к наслаждениям, рафинированная жизнь состоятельных людей, невоздержность, в особенности in gambrino, baccho et venere, уязвленное самолюбие, несчастная любовь, заботы и печаль, недостаток сна, несоразмерные запросы к умственной деятельности детей (от которых, как раз во время физического роста, требуют наибольшего непосильного умственного напряжения), их слишком рано развивающееся половое чувство и неестественное его удовлетворение — все эти причины и еще многие другие условия, упомянутые в этой книге (отравление лекарствами, неподходящие жилища и пища, нерациональные постели и одежда, недостаток воздуха и света, малый уход за кожей, пренебрежение покоем и отдыхом и т. д. и т. д.), соединяются вместе, чтобы более и более уменьшать жизненные силы культурного человечества и вызывать раздражение, слабость и истощение нервной системы.

Не только у лиц, унаследовавших расположение к нервности, но и у людей, ставших нервными вследствие тех или иных причин, развивается повышенная чувствительность по отношению к внешним впечатлениям, а также к душевным и умственным возбуждениям, и эта чувствительность сказывает быстро следующим расслаблением и истощением нервной системы и полной ее неспособностью сохранять какую-либо противоустойчивость. Нервную систему можно уподобить кожному органу. Если верхний слой кожи — так называемая кожица — толст и плотен, то кожа представляется более живой, гладкой, белой и блестящей. Узелки и возвышения среднего слоя кожи и ее системы сосудов совершенно и почти вполне незаметны. Такую кожу называют нежной. Наоборот, тонкую, неровную, красноватую кожу, через которую просвечивает сеть кровеносных сосудов, называют грубой кожей. Нечувствительную и слабо реагирующую нервную систему по аналогии (несмотря на кажущееся противоречие в определении) называют крепкой, ибо человек, слишком сильно реагирующий на внешнее раздражение, представляется, да и в самом доле бывает более слабым, чем тот, который обнаруживает меньшую чувствительность. Кровеносная

и нервная системы в тончайшей сети их разветвлений весьма тесно связаны друг с другом, между обеими существует непрерывное, тесное и весьма энергичное взаимодействие; непрерывно происходит взаимное влияние, возбуждение и реакция, и в этих уравнивающих процессах, наблюдаемых в отправлениях нервной и кровеносной систем, и надо видеть стража здоровья — заботливого руководителя органической силы. Но кровь, как мы уже знаем из предшествующих глав, всегда содержит более или менее значительное количество продуктов распада, которые должны быть прогнаны к выделительным органам. Таким образом для нас должно быть понятно, что наша нервная система, смотря по большему или меньшему отягощению ее обладателя посторонними веществами или болезневозбудителями, смотря по количеству и роду веществ, циркулирующих в крови и соках, т. е. собственных или посторонних ядов в свободном, не связанном состоянии, приходит в состояние более или менее сильного раздражения, и потому интенсивность ее возбудимости постоянно подвержена разнообразнейшим колебаниям. Если, вследствие внешнего раздражения, нервная система приходит в состояние повышенной деятельности, то она оказывает влияние и на кровеносную систему, побуждая и ее к усиленной деятельности[112].г Если же жизнедеятельность крови становится ненормальной и в крови циркулирует много продуктов, подлежащих выделению, то нервная деятельность относительно берет перевес, т. е. ее возбуждение несоразмерно высоко по отношению к деятельности крови, и такая возбудимость является уже болезненным нервным состоянием. Таким образом нормальное кровообразование и правильное кровообращение являются важными основными условиями, обуславливающими нормальное функционирование нервной системы. Но добиться нормального кровообращения и образование здоровой, чистой крови мы можем лишь при посредстве нормального обмена веществ, который обеспечивает нам возможное освобождение организма от посторонних веществ.

Так как нервная система заведует отдельными частями нашего организма, а с другой стороны, в свою очередь, зависит от него и его процессов обмена веществ, то болезненные симптомы неврастении бывают чрезвычайно разнообразны и изменчивы. Ввиду того, что нервная система распадается на различные, относительно

[112] Этим обстоятельством следует объяснять себе действие так называемого животного магнетизма, животного электричества, минерального магнетизма (напр., Коршельтовского солнечно-эфирного аппарата).

самостоятельные части, картина болезни становится еще более разнообразной, более сложной, и дело доходит до того, что иногда даже опытный врач затрудняется определить, зависит ли тот или иной симптом только от нервности.

Наряду с нервными центрами — головным и спинным мозгом — всего чаще подвергается расстройствам желудок и половые органы. Но так как ни один орган и ни одна часть тела не лишены нервной деятельности, то ни одно волоконце, ни одна частица организма не гарантированы от заболевания.

В одном случае отказываются служить головные или спинномозговые нервы, в другом — нервы нижней части живота или симпатические; здесь появляется чувство холода или тепла, там — болевые ощущения в различных частях тела, вызванные теми или иными группами нервов. У одного появляются упорные запоры, у другого — потеря аппетита, развитие кислот в желудке, изжога, спазмы в желудке, слюнотечение или иные симптомы желудочно-кишечного катара. Вообще могут наступать разнообразнейшие симптомы, которые на первый взгляд не имеют ничего общего с нервами, на самом же деле представляют проявление слабости нервов. Малейшие колебания температуры ведут к состоянию возбуждения с последующим расслаблением, часто сопровождаемым более или менее сильными катаральными явлениями Трудно даже перечислить все явления нервной слабости; назовем из них: возбуждение, сердцебиение, временами с перебоями, непрерывный позыв к мочеиспусканию, скачку идей, слабость памяти, беспричинные мучительные угрызения совести, раздражительность, гнев, различного рода боязнь (боязнь места, боязнь людей и т. п.), волнение, приливы крови, холодание конечностей, бессонницу, чувствительность по отношению к свету и т. п., мысли о самоубийстве, всякого рода болезненные ощущения, горловые, головные, зубные боли, боли в спине, пояснице и пр., чувство усталости, слабости, разбитости, отсутствие энергии, трусость, сонливость, смертельную усталость и т. д. и т. д.

Один до шаловливости весел, другой печален, тих, мрачен и убит. Один недоверчив и чрезмерно обо всем заботится, другой, наоборот, полон доверия и беззаботен. Один бежит от общества, другой не может без него жить.

Один чувствует себя хорошо только в сутолоку рабочей деятельности, работает день и ночь, не дает себе ни минуты отдыха, всегда думает, что еще недостаточно поработал, другой, напротив, не имеет охоты к труду, его надо заставлять сделать даже самый пустяк, не только для других, но и для себя. Его чувство долга находится в постоянной борьбе с беспокоющим, угнетающим сознанием неспособности что-либо сделать; мрачно устанавливается он глазами в одну точку, не может остановиться ни на одной разумной мысли или лишь вспоминает меланхолически о прошлом счастье. Случается, однако, и так, что неустанный работник и праздный человек меняются ролями. Слишком много работавший постепенно или сразу впадает в состояние изнеможения, а унылый, неэнергичный, слабый вдруг начинает работать с чрезмерном рвением и ненормальным напряжением.

Иные не могут ни читать, ни писать; у них начинает рябить в глазах или руки начинают дрожать. Другие читают, по-видимому, с величайшим вниманием и с полным сознанием, но если их спросить о прочитанном, то окажется, что они не помнят ничего или почти ничего из всего прочитанного. Третьи, наоборот, читают с необычайной поспешностью; им все кажется, что они недостаточно быстро читают. Лица, привыкшие работать среди шума и гама, испытывают помеху в работе при самом незначительном шорохе; одно присутствие другого лица уже стесняет их. Шуршание бумаги, шум от падения со стола какого-нибудь предмета, скрип пера, неизбежный уличный шум, грохот экипажей, громкий говор, даже в соседней комнате, не только мешают им, но могут довести до отчаянного настроения, а иногда даже до неудержимого бешенства.

Повторяю, я не в состоянии здесь перечислить все явления, составляющие общий комплекс симптомов нервности. Это потребовало бы гораздо больше места, чем я имею в своем распоряжении. Таких явлений тысячи родов. Надо самому «иметь нервы», чтобы как следует, понять и оценить страдания нервнобольного. Печальнее всего в данном случае тот факт, что окружающие часто признают действительно больных лишь за «воображающих» себя больными, что особенно часто наблюдается в тех случаях, когда физическое болезненное состояние сказывается главным образом только более или менее тяжелыми симптомами психического характера. Ложное убеждение, будто нервнобольные только выдумывают свои страдания, часто поддерживается еще тем обстоятельством, что нервнобольные нередко имеют цветущий и упитанный вид. Гробы ходячие! За этой полнотой и

румяным лицом скрываются усталость, разбитость и нервная слабость. Сильная упитанность, обязанная часто своим существованием сильному перераздражению нервов, не может считаться естественною и здоровою. Если таким нервнобольным приходится испытывать какое-либо необычное, сильное впечатление, то их полная неспособность противостоять таким влияниям обнаруживается сразу во всей своей силе. Среди этих упитанных нервнобольных есть и такие, которые, видя в зеркале свой цветущий вид, не верят в существование собственного недуга. Непрерывное состояние возбуждения, в котором они находятся, они принимают за проявление силы. Отягчающие их тягостные и болезненные явления они приписывают каким-либо иным причинам, только не сильно расшатанной нервной системе. С самоотвержением, достойным высших целей, они подавляют и отрицают свое болезненное состояние, пока какая-нибудь более значительная катастрофа неожиданно не поставит их в известность относительно истинного состояния их здоровья. Это состояние самовнушения, которому не приходится завидовать, делает такого рода больных чрезвычайно чувствительными по отношению ко всякому выражению сомнения в их здоровье; они чрезвычайно «обижаются», если их считают нездоровыми. Ведь они выглядят такими свежими и цветущими, полными, упитанными, и вдруг их-то считают больными! Они ненавидят диагностов, руководствующихся выражением лица больного, и открещиваются от них. Да оно и понятно, ведь такие специалисты сразу обнаруживают все те болезни, верить в существование которых больные никак не могут себя заставить. Эти лица принадлежат к числу «воображающих себя здоровыми». Число их значительно больше, чем это думает большинство людей, и оно далеко превосходит число лиц, неосновательно «вообразивших себя больными», так как таковых вообще не существует. Всякое душевное страдание основывается на материальных причинах, на физических расстройствах, которые легко определить с помощью изучения выражения лица. Лица, воображающие себя здоровыми (все более или менее неврастеники чистейшей воды), составляют значительный процент нашего современного, выродившегося поколения. Вследствие этого, не без права называют слабость нервов «болезнью здоровых». Ведь вообще они чувствуют себя совершенно здоровыми, но они только «немножко» нервны!

Есть, однако, нервнобольные, которые выглядят совершенно иначе: они бледны, худы, имеют больной вид, плохо питаются, обнаруживают вялую мускулатуру и вообще дают возможность констатировать весь комплекс

симптомов расстройства нервной системы. Таким «верят», что они больны, потому что это можно видеть сразу. Этот род больных имеет и другое преимущество перед своими хорошо упитанными товарищами по несчастью. Их жалкий вид указывает на то, что в их организме началась и продолжается уже более или менее долгое время борьба их природной целительной силы с болезнетворными началами, т. е. основной причиной их нервной болезни. Они непрерывно хворают, что очевидно доказывает, что их жизненная сила непрерывно старается исправить и устранить всякие расстройства в экономии человеческого организма. Из описания лечения с помощью голодания и жажды (в главе 28 этой книги) мы уже видели, что там, где для устранения страдания требуется вся органическая сила, не может быть и речи об избытке образовательного материала для округления форм тела. Если «воображающие себя здоровыми», румяные, т. е. страдающие приливами крови к голове нервнобольные, пожелают действительно стать здоровыми, то им не остается ничего другого, как сначала стать бледными и исхудать. Когда они расстанутся с посторонними веществами, которые они так ценят в виде округлости форм и жировой подкладки, когда они добьются прекращения приливов крови к голове и правильного движения и распределения крови, тогда их тело, а с ним вместе и нервная система получит новый запас органической силы, и тогда ничто уже не будет препятствовать полному излечению при целесообразной поддержке со стороны естественного метода лечения.

Ипохондрия и истерия, эти бичи современной «интеллигенции», суть вполне развившиеся, настоящие нервные болезни, а не воображаемые страдания. Постоянное колебание и изменение душевного настроения и болезненных симптомов придают совершенно особый характер[113] этим, правда — несносным, но никоим образом не опасным для жизни недугам. Общая вялость, усталые черты лица и страдальческое выражение нередко дают возможность распознать душевное и физическое утомление. Веселое, приятное настроение обыкновенно со временем пропадает; даже малейшие внешние раздражения действуют быстро и интенсивно, но непродолжительно, благодаря быстрой смене воспринимательных впечатлений. Отсутствие энергии и усидчивости при умственной работе, особенно в области обычных профессиональных занятий, боли в спине, беспокоящие их обладателя, воображающего, что он страдает болезнью спинного мозга или почек, боли в груди,

[113] «Самое характерное» надо видеть в том, что при обеих болезнях и особенно при истерии все наблюдаемые симптомы не имеют ясно выраженного характера.

наводящие его на мысль о скоротечной чахотке, катар желудка, заставляющий предполагать наличность рака желудка или желудочной язвы и т. д., — вот проявления и симптомы ипохондрии с преимущественной психической раздражительностью. Душевные болезни суть лишь последствия нервных страданий, которые не были правильно распознаны и подверглись неправильному лечению.

Повышенная возбудимость половых органов, обязанная обыкновенно своим происхождением организму, поллюциям и половой невоздержанности, занимает главное место среди симптомов нервности. Упомяну еще вкратце об одном своеобразном явлении в жизни нервнобольных. Именно, к вечеру они чувствуют себя лучше, чем днем и особенно утром. До полудня «воображающие себя здоровыми» обычно чуть не «умирают», вечером же они чувствуют себя настолько сильными, что готовы вырывать с корнями целые деревья. Это часто наблюдающееся явление можно объяснить только скрытым лихорадочным состоянием. Хорошее самочувствие по вечерам не есть сила или здоровье, а только их фантом, обманчивое возбуждение, настоящее лихорадочное состояние, за которым, естественно, следует реакция в форме разбитости, слабости, усталости и расслабления. Всякая лихорадка к вечеру усиливается, а к утру ослабевает. С этой точки зрения и должен рассматривать нервнобольной свое, ему самому непонятное, состояние.

Доктор Ламан, лечащий естественным методом и приобретший широкую известность, сообщает весьма интересные сведения «о неврастении» в № 4 своего «Психиатрического вестника». Я приведу здесь часть его статьи, так как заключающиеся в ней сведения педагогического характера дадут немало полезных указаний родителям и воспитателям и помогут им принести пользу здоровью их воспитанников и воспитать их надлежащим образом.

Доктор медицины Ламан пишет: «Неврастеники существуют как среди школьников, так и среди взрослых, как среди высших классов, так и среди прислуги и поденьщиков. Много спорили и спорят еще и теперь о переутомлении. Для здорового и крепкого ребенка требования школы вовсе не чрезмерны, но положительно немыслимо, чтобы при системе, царящей в наших школах, при пренебрежении физическим воспитанием, даже самый здоровый материал оставался бы здоровым, и таким образом вредные последствия извращенной педагогической системы не

могут не сказываться и на юношах, и на взрослых. Что же касается требований школы, предъявляемых к болезненным и слабым ученикам, то тут не может быть двух мнений, так как они действительно слишком велики. Численный перевес физически слабых детей, с одной стороны — вследствие возрастания числа заболеваний (не столько острыми, сколько хроническими болезнями, как-то: золотухой, малокровием, бледной немочью, болезнями костей и пр.), а с другой стороны — вследствие унаследования слабой конституции, ставить вопрос об отягощении и переутомлении детей школьного возраста вне всякого сомнения. Я думаю, однако же, что главную ответственность за развитие неврастении у учеников нужно возложить на самую систему воспитания и обучения, систему, основанную на устрашении. «Подожди только, попадешь в школу, тогда учитель тебе покажет», — вот фраза, которую ребенку сплошь и рядом приходится слышать в детской. Наказание розгами почти изгнано теперь из школ, но вопрос еще, что лучше: когда учитель разок высечет ученика, или когда штрафная отметка или сидение после уроков имеет последствием жесточайшие побои со стороны вспыльчивых отца и матери? Под влиянием такой неразумной системы ребенок — м тем более хорошо одаренный — занимается в постоянном страхе и волнении. Вечером он укладывает под подушку книжку, по которой он учился, утром он опять торопливо хватается за нее, чтобы еще перечесть заданное, и страх «позабыть что-либо» покидает юную душу лишь по миновании уроков, но тогда опять начинается забота о следующем дне».

«Кто хорошо помнит свое детство или кто настолько приобрел доверие детей, что может заглянуть в их внутренний мир, в области их мыслей и чувств, тот должен будет признать, что школьники живут под постоянным парализующим душевным гнетом, который и взрослого человека наверно довел бы до неврастении. К этому присоединяется поистине безбожная система пришпоривания детского самолюбия. Детям жалуются на трудность пробить себе дорогу, им омрачают «всю радость безмятежного, бытия» — этой привилегии детского возраста. Ребенка сравнивают со взрослыми; что удивительного, если он начинает чувствовать себя неспособным стать когда-либо тем, чем удалось сделаться его отцу или дяде, тем более, что ребенок еще не понимает, что значит вообще быть «взрослым». Вот почему, когда приходит время занятий в школе, мы видим, как бледнеют румяные щечки детей, как раздаются постоянные жалобы на отсутствие аппетита, расстройство пищеварения, головные.боли и пр., как, иными словами, развиваются

явления настоящей неврастении. Насколько неправильная система воспитания расшатывает у детей нервную систему, можно видеть на постоянно увеличивающемся числе самоубийств в школьном возрасте. Представим себе ребенка, детство которого уже отравлено, который, слыша, как его вечно обязывают воплощением глупости, считает себя существом, из которого ничего не выйдет, который уже напуган тягостями предстоящей жизни и ожидает за плохие отметки физического или нравственного наказания; разве для такого ребенка трудно будет добровольно расстаться с жизнью? Позор нам, извратившим натуру детей настолько, что они устают жить!»

«Но вот ребенок одолел школу, и все же ложная система воспитания продолжает оказывать свое влияние. Природа заявляет свои права, но ложно направленный инстинкт юноши заставляет его искать суррогатов утраченного детства в сомнительных развлечениях, растлевающих душу и тело. Многие, очень многие из них погибают, прежде всего потому, что в этом возрасте изнуряющие хронические заболевания уносят много жертв; уцелевшие же болезненным характером своих идей ясно свидетельствуют, что их нервная система получила сильное сотрясение. Для многих в это время наступает пора экзаменов, являющихся как бы специальною пробою на неврастению Один при этой работе получает неврастеническую головную боль, которая делает его полным «идиотом» и неспособным в работе, у другого начинается нервное расстройство пищеварения, третий совершенно теряет всякое мужество. По окончании экзаменов нервная система у многих до такой степени расшатана и истощена, что они уже неспособны ни к какой дальнейшей деятельности».

«Из числа лиц, достигших полной возмужалости, многие уже носят явный отпечаток неврастении и не в состоянии предаться каким-либо профессиональным занятиям без того, чтобы не испытывать постоянно различных расстройств нервного характера. Другие еще в состоянии удовлетворять требованиям общественной и семейной жизни, но внезапные приступы неврастении, развивающиеся у них при различных материальных кризисах или при каких-либо коллизиях общественного и семейного характера, явно свидетельствует, что и их нервная сила порядком пострадала. При полном упадке нервной энергии несчастные жертвы уродливого воспитания кончают самоубийством или, по меньшей мере, являют нам зрелище физически и психически совершенно разбитых людей».

«Болезнь нашего века не щадит и женского пола. Вечное распивание чая и кофе, различные празднества в плохо проветриваемых помещениях, сидячий образ жизни, недостаточный уход за телом, нерациональная одежда и т. д., — все это содействует тому, что большая часть женщин и девушек страдает малокровием, а вследствие этого, и плохим питанием нервной системы. Перераздражение расслабленной нервной системы довершается семейными обязанностями, заботами о детях, борьбою за существование, душевными страданиями одиноких и т. д.».

«И «народ» также не застрахован от неврастении. Множество служанок и рабочих, приходящих к врачам по причине того или другого недуга, являют в то же время и различные нервные симптомы. Особенно часты нервные расстройства пищеварения. Причины развития неврастении у народа открыть не трудно. В то время, как зажиточные люди имеют ежедневно к столу блюдо овощей с салом, а иногда и кусок мяса, большая часть народа питается картофелем и кофе и копит деньги не на хорошие овощи, но на кусок колбасы или мяса, а также на водку и табак. Итак, в основании недостаточное питание, в придачу кофе, водка и табак, эти разрушающие вкусовые средства, — можно ли после этого удивляться распространению неврастении в народных массах?»

«Извращенная диететика царит, однако, не только среди народной массы, но и среди более зажиточных классов, и как здесь, так и там является, благодаря плохому питанию нервной системы, главной причиной развития неврастении. Таким образом общая борьба с неврастенией возможна только путем ознакомления людей с разумной диететикой и изменений основных положений воспитания и образования; отсюда необходимость поддержки тех лиц, которые взяли на себя задачу просвещения публики в области гигиены и выдвинули на очередь вопрос о школьной реформе». Так говорит доктор Ламан.

Насколько разнообразны причины неврастении[114], насколько различны и изменчивы ее симптомы и все течение болезни, настолько же

[114] Точнее говоря — «вызывающие моменты» неврастении. Слабость нервов с сотнями своих симптомов основывается, согласно учению о единстве характера всех болезней, на расстройстве обмена веществ, на переполнении организма всевозможными болезнетворными началами и изменении нормального соотношения различных веществ, составляющих наше тело.

разнообразно должно быть и самое лечение. Течение болезни тем продолжительнее, чем тяжелее уже развившиеся симптомы.

Неврастения, возникшая вследствие лишений, всякого рода угнетающих душевных влияний, недостатка питания, потери вещества тела, переутомления и т. п., в большинстве случаев требует осторожного укрепляющего лечения, при котором главную роль должны играть соответствующая данному случаю, по возможности нераздражающая диета, обильное пользование свежим, чистым воздухом и щадящее применение водолечения. Неврастению, развившуюся вследствие избытка питания, невоздержанного образа жизни, изнеженности и т. д., легче всего устранить при помощи восстанавливающего лечения или же лечения по способу Кнейпа.

Если нервная болезнь развилась благодаря лекарственному отравлению (хроническое отравление ртутью, морфинизм, отравление мышьяком и т. п.), то, разумеется, лечить ее надо иначе, чем неврастению, возникшую вследствие психических вредных влияний (мозгового переутомления, забот и печалей, испуга и т. п., безнадежной любви, оскорбленного самолюбия, неудовлетворенного тщеславия и т. п. эффектов).

Очень часто неврастения вызывается сочетанным влиянием самых различных причин, и потому, если желают достигнуть успешных результатов, необходимо в каждом данном случае применять различное лечение, в зависимости от тех или иных причинных моментов.

Следовательно, первая задача предпринимаемого лечения должна состоять в правильном распознании причин заболевания. Рука об руку с лечением, которое должно быть строго индивидуализировано сообразно жизненной силе, сложению, возрасту, полу и форме заболевания, должно идти соответственное психическое воздействие со стороны врача. Принимая во внимание, что ложное умственное и физическое воспитание в детстве и юности часто бывает главной причиной развития неврастении, мы должны, уже в силу одного этого, признать, что врачу, как перевоспитателю, подобает первое место при лечении нервных больных. Нигде самопознание не представляется для больного более трудным, чем именно в области нервных болезней и особенно при застарелых, укоренившихся недугах, а, следовательно, нигде самолечение не связывается с такими опасностями, как здесь. Хотя автор этого сочинения и поставил себе главной задачей изложить отдельные болезни, их причины, течение, продолжительность и целесообразное лечение в такой форме, чтобы читатель при

возможности мог обходиться без врача, все же для известных форм неврастении и для некоторых других болезней необходимо сделать исключение.

Наряду с неправильным воспитанием причинами неврастении часто бывают вредные психические воздействия и унаследованное или приобретенное предрасположение. Правильное распознание и устранение причины всякой болезни (не только неврастении) составляет, как мы уже знаем из предыдущих глав, необходимое и главнейшее условие всякого способа лечения. Но самому нервнобольному невозможно правильно судить о своем состоянии, а, следовательно, и выбирать правильный и рациональный метод лечения, так как нервные болезни в большинстве случаев причиняют более или менее сильные расстройства душевной и умственной жизни, нередко вызываются и поддерживаются душевными воздействиями, а в некоторых случаях даже приближаются уже к душевным болезням. Таким образом страдающие нервами прежде всего нуждаются, как для физического, так и для психического лечения, в условиях опытного врача.

Дорогой читатель, ты, быть может, по опыту знаешь, какое влияние на пациента и его выздоровление оказывают личные качества врача. Такое влияние особенно необходимо в области нервных страданий, так как последствия почти всегда тесно связаны с душевными расстройствами. Целебное действие гипноза или животного магнетизма опирается исключительно на симпатическую связь между врачем (гипнотизером или магнетизером) и больным и на прямое воздействие нервных флюидов лечащего на нервную систему больного. На этом влиянии основывается то глубокое захватывающее взаимодействие между врачом и пациентом, то магнетическое таинственное сближение, благодаря которому взгляд и слова врача могут вызвать доверие и надежду больного и даже пробудить угасающую жизнь и делать положительные чудеса.

Если только позволяют средства и время, то можно горячо рекомендовать вырвать нервнобольного из его обычной обстановки, которая, быть может, и является главной виновницей его страданий. Пусть больной отправляется в деревню, в горы, на берег моря или в санаторию, применяющую естественный метод лечения. В последней он скорее всего найдет исцеление от своего недуга. Вдали от обычной жизненной обстановки, в другом, лучшем воздухе, при добросовестном умелом, участливом и ласковом уходе он скорее достигнет желаемой цели, чем у домашнего очага, где обыкновенно целый ряд условий препятствует основательному курсу лечения, необходимому для устранения болезни.

ГЛАВА 34
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ЗАЩИТЫ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭПИДЕМИИ

Эпидемии суть очищающие грозы, удаляющие
из народной массы скопившиеся в ней
болезнетворные начала.

Санитарный врач доктор БИЛЬФИНГЕР

При несомненно заслуживающих уважения стремлениях научной медицины усовершенствовать методы химии, физики и микроскопии и таким образом приблизиться к познанию истинной сущности болезней и специально эпидемиологических болезней, медицинские исследователи наткнулись на микроскопически малые растительные организмы, называемые бациллами[115]; этих-то последних и считают теперь основной причиной эпидемических и инфекционных болезней.

Ученые исследователи пока еще далеко не пришли к окончательному соглашению Относительно вопроса, развиваются ли бациллы вследствие наличности инфекционной болезни, или же, напротив, эта последняя возникает благодаря появлению бацилл. Ученые, считающие бацилл причиной болезней, называют себя контагионистами[116], те, которые допускают личное предрасположение, а контагий считают только вызывающим моментом, называют себя «индивидуалистами»[117]; наконец, те, которые причину эпидемии видят в местных или временных условиях, например, в болотистой почве, почвенных водах, сильной жаре и т. п., называются «локалистами»[118].

Как мы уже знаем из предшествующего изложения, для вспышки эпидемии или вообще появления какой-либо инфекционной болезни

---

[115] «Бациллы» от латинского «bacillum», т. е. палочка в широком смысле слова — палочковидный микроорганизм.

[116] «Контагионисты», т. е. признающие заразную силу болезни; от латинского слова «contagium», т. е. заражение, зараза.

[117] «Индивидуалисты», от латинского слова «individuum», т. е. особь, отдельное существо; отсюда «индивидуальность», т. е. личная особенность, а в данном случае в широком смысле индивидуальное предрасположение или восприимчивость, свойственная каждому отдельному существу.

[118] «Локалисты» от латинского слова «localis», т. е. местный.

необходимы два фактора: во-первых, вызывающий или причинный момент, и во-вторых, индивидуальное предрасположение или личная восприимчивость. При эпидемиях вызывающими моментами являются контагии (заразные начала, бациллы, бактерии и т. п., распространяющиеся через прикосновение, перенос от одного к другому и т. п.) или миазмы (заразные начала, распространяющиеся через воздух). Личная восприимчивость заключается в отягощении организма болезнетворными началами или невыделенными продуктами распада[119]. Раз налицо нет того или другого, т. е. или вызывающего момента, или восприимчивости, не может развиться и заразная или эпидемическая болезнь. Происходят ли внешние вредные влияния от грибков, число видов которых громадно и жизнедеятельность которых вызывает явления отравления, или от химических ферментов (т. е. бродильных веществ), или от токсинов (т. е. ядов), развивающих брожение, это вопрос второстепенной важности. Если тело свободно от посторонних веществ, если нет восприимчивости, если физиологические отправления совершаются исправно, словом — если машина человеческая в порядке, то свободный от предрасположения организм выделяет проникшие в него посторонние яды совершенно незаметно или, в крайнем случае, при самых лишь незначительных изменениях в состоянии данного лица[120].

---

[119] Восприимчивость к заражению объясняется, как и восприимчивость к простуде или иному заболеванию, все одной той же причиной, т. е. присутствием в организме самородных или посторонних ядов. Такое присутствие, как известно, имеет своим последствием изнеженность, а это последнее, как мы уже знаем из главы «Закаливание и изнеженность», вызывает излишнее скопление воды в тканях (см. также главу «Как мы должны ограждать себя от болезней?») или, что равносильно, повышение способности брожения под влиянием бацилл. Нам известно, что, например, брожение солода, винного сусла, фруктовых соков и пр. происходит лишь благодаря известным грибкам, носящим название «дрожжевых». Если хотят воспрепятствовать брожению, то следует лишь отнять воду от этих веществ, другими словами — сгустить их. Тогда брожение прекратится, так как грибки не могут уже существовать в избытке питательных веществ, т. е., например, в вышеупомянутых соках — в избытке сахара.

Наряду с концентрированными и отложившимися в тканях тела посторонними веществами, существует и свободная, не связанная часть таковых, циркулирующая в крови и соках; эта-то часть и является вначале достаточною почвою для развития заразных начал — бацилл. Брожение в теле усиливается параллельно с размножением бацилл, самородные и посторонние яды переходят постепенно в свободное или несвязанное состояние, чем ч объясняется, что все заразные болезни, подобно простудным, начинаются познабливанием, т. е лихорадкой. Своеобразный запах испарений лихорадящего зависит от скопившихся самородных ядов. При заразных или инфекционных заболеваниях к запаху самородных ядов присоединяется специфический запах заразных грибков, что мы и можем ясно распознать обонянием. При сходных лихорадочных явлениях больной дифтеритом пахнет иначе, чем больной оспой или холерой, и т. д.

[120] Желая доказать, что бациллы не играют главной роли в процессе инфекции или заражения, профессор доктор фон Петенкофер в Мюнхене во время холерной эпидемии 1892 года принял 7 октября в присутствии свидетелей «культуру холерных бацилл в бульоне», причем он старался избежать всех условий, препятствующих развитию бацилл. В каждом грамме выпитой культуры заключалось около миллиарда зловредных грибков, так называемых «холерных запятых», т. е. количество гораздо большее, чем то, которое может случайно попасть в желудок при случайном прикосновении к губам загрязненных рук. Прежде чем выпить этот

С тех пор, как существует свет, существовали и мельчайшие животные и растительные организмы. Они всегда отдавали кровообращению отмирающие, химически изменившиеся органические вещества (продукты распада, усталости, отбросы, остатки обмена веществ и т. д.). Не их вина, что им попадаются на пути «отягощенные» индивидуумы — люди, переполненные собственными и посторонними ядами и продуктами распада, и что неестественные условия — сознательное безрассудство, индифферентизм, леность и пр. подготовляют им «готовое ложе» для размножения. Через рот и нос, при проглатывании пищи и питья, при вдыхании воздуха и пыли, через многочисленные отверстия нашей кожи (отверстия потовых и сальных желез, волосяные сумки), через открытые места на коже (раны) и т. д. в наше тело проникают заразные или инфекционные начала, без того, однако же, чтобы каждый раз непременно развились инфекционные болезни. На всех вещах, с которыми мы приходим ежедневно в соприкосновение, находятся эти мельчайшие существа (микроорганизмы)[121]. Пыль,

---

«холерный напиток», профессор принял еще немного соды, с целью сделать недеятельными желудочные кислоты, которые, по мнению «великого Коха», могут при известных условиях убить холерных бацилл; одним словом, было сделано все, чтобы подготовить подходящую почву для развития бацилл.

Засим был выпит «волшебный напиток». По сообщению знаменитого гигиениста, на вкус это была... «чистейшая вода». «Fiat experimentum in corpore vili», т. е. «опыт произойдет над телом, не имеющим цены», — сказал профессор. «Я имею право смотреть на себя, как на «corpus vile». Мне 74 года, много лет я уже страдаю сахарной болезнью, не имею во рту ни единого зуба, искусственными зубами не пользуюсь даже при жевании, а употребляю их лишь, когда должен долго говорить, и вообще я испытываю все тяжести глубокой старости. Даже если бы я ошибся и опыт оказался опасным для жизни, то я спокойно взгляну смерти в глаза, так как это не было бы легкомысленным и трусливым самоубийством; я умер бы на службе наук, как солдат на своем посту. Здоровье и жизнь, как я неоднократно говаривал, высокие блага жизни, но не самые высшие для человека. Человек, желающий стоять выше животных, должен быть готовым принести даже жизнь и здоровье в жертву высшим идеальным благам».

Общее состояние здоровья профессора Петтенкофера осталось без изменения, хотя в его испражнениях и наблюдалась масса бацилл. Не говоря уже о том. что, несмотря на отягощение организма профессора болезнетворными началами и явную восприимчивость его «запятые» не сыграли в данном случае роли вызывающего момента, опыт этот с очевидностью доказал, что одно присутствие холерных бацилл в пищеварительных органах человека еще не может привести к развитию там специфического яда холеры.

[121] Два гаванских медика, Акоста и Гранд-Росси, исследовали большое число банковых билетов испанского банка в Гаване по отношению к их весу, а также химически и микроскопически. Они нашли, что на некоторых находившихся в обращении билетах число приставших к ним микробов увеличилось в течение известного времени на 19 000. Среди других грибков ими были найдены бациллы туберкулеза, дифтерита, тифа, скарлатины, оспы и т. п. Прививка этих микробов животным повлекла за собою смерть последних. Таким образом дурная привычка смачивать при счете денег концы пальцев слюной может иногда привести к заражению. В виду этого, советую тебе, дорогой читатель, соблюдать осторожность, когда ты считаешь свои сотенные и пятисотенные (?!) бумажки. Не забывай никогда после «тяжелого» труда счета денег основательно вымыть руки.

Исследования относительно числа, жизнеспособности и ядовитости бацилл, попадающихся на одежде, произведены Э. Зейтцем. В одном ношенном бумажном чулке было найдено 956 колоний бактерий, в одном ношенном шерстяном чулке 712 колоний, в шерстяной перчатке 33, в ненадеванном полотняном белье 9, а в белье, ношенном неделю, уже 23 колонии, в

носящаяся в воздухе и состоящая отчасти из грязи, отчасти из разрушившихся растительных и животных частиц, содержит бесчисленное количество живых растительных микроорганизмов. В каждом литре воздуха, которым мы дышим, находится, по меньшей мере, 5—10 видов грибков, из которых, однако же, далеко не все имеют ядовитые свойства. Есть также и полезные грибки, а для многих органических изменений грибки даже необходимы, например, для брожения—дрожжевые грибки.

Днем и ночью наше тело непрерывно наполняется этими микроорганизмами, они образуют в наших соках яд, называемый «птомаином», который, однако, при нормальном обмене веществ непрерывно выделяется из организма.

Таким образом, мы видим, что и в то время, когда нет эпидемий, бациллы неустанно продолжают свою работу и проникают в каждую клеточку нашего организма, не вызывая, тем не менее, болезней эпидемического характера. Следовательно, вполне оправдывается тот вывод что для вспышки эпидемии или инфекционных заболеваний

ношенной бархатной одежде 26, в неношенной шелковой материи 22, в ношенной шелковой материи 32 бактерии, причем надо иметь в виду, что все эти числа относятся к вырезанному круглому кусочку материи, диаметром в 3 миллиметра, так что с помощью вычисления можно найти, какое громадное количество спор и бацилл находится на целых вещах — чулках, перчатках и т. д. Чрезвычайно важен один из результатов этих исследований, а именно, что патогенные (болезнетворные) микроорганизмы находились в данных частях одежды лишь в редких случаях, притом только пиогенные стафилококки (гноеродные гроздевидные мельчайшие растительные вещества, гнойные бактерии). Присутствие тифозных бацилл на одежде можно доказать еще через 21—26 дней, наоборот, микрококков рожи нельзя было уже найти через 18 часов; белый гноеродный грибок, немного менее ядовитый чем золотистый гноеродный грибок, встречающийся в различных абсцессах, нагноениях, фурункулах, карбункулах и т. д., попадался еще через 19 дней; холерную бациллу на полотне можно было определить через день, но через три дня это уже было невозможно. Сибиреязвенные бациллы не пропадали даже через год; как известно, они образуют споры, которые долго сохраняют свои заразные и ядовитые свойства. Автор пытался также найти чахоточных бацилл на белье двух сильно потевших чахоточных. Он клал им на грудь кусочки полотна и затем, растерев в воде, прививал жидкость в брюшину морских свинок. Ни одна из свинок, вообще очень расположенных к заболеванию туберкулезом, но заразилась, так что нельзя было доказать перехода туберкулезных бацилл через пот в носильное белье. Упомянем еще, что с различных сторон рекомендуется лимонный сок или лимонная кислота, как средство для местного лечения дифтерита. Вследствие этого, Г. Лазер произвел ряд опытов, чтобы решить, в какой концентрации лимонная кислота убивает дифтерийных бацилл. Он нашел, что 1 кубический сантиметр (50 % раствора) лимонной кислоты может убить дифтерийных бацилл в 10 кубических сантиметрах культуры их в 4—5 минут. Присутствие белковых веществ лишь незначительно влияет на действие кислот. На основании всех своих опытов, касавшихся дезинфекции дифтерических пленок, автор может рекомендовать лимонную кислоту для лечения дифтерита. Для полоскания можно брать 5—10 процентный раствор; еще лучше смачивать им при помощи кисточки больные места; можно также пользоваться этим раствором и для внутреннего употребления.

недостаточно еще личной восприимчивости, но что необходимы еще благоприятные местные и временные условия[122]; поэтому с полным правом можно говорить о временах и местах иммунных, т. е. невосприимчивых по отношению к эпидемиям. Особенно важное значение имеют состав и влажность почвы. Но об этом поговорим позднее.

Большая часть инфекционных болезней имеет одно общее характерное свойство, а именно, что они проявляются эпидемически. Тифозные лихорадки и сыпные болезни, как-то: тиф (пятнистый и брюшной), оспа, корь, скарлатина, дифтерит, краснуха, крапивная лихорадка, рожа (поясовидная рожа), госпитальная гангрена, инфлюэнца, родильная горячка, столбняк при поранениях и т. д., при которых заразное начало или контагий надо искать в мельчайших растительных организмах, передаются от одного лица к другому, т. е. распространяются через непосредственное заражение. Вследствие этого все эти болезни, независимо от личного предрасположения к заболеванию, в такой же степени подчинены местным и временным условиям, как и холера, чума, желтая лихорадка, перемежающаяся лихорадка, дизентерия (кровавый понос) и т. д., миазма или заразное начало которых обуславливается теллурическими или атмосферными условиями и которые, смотря по индивидуальной противоустойчивости заболевших, проявляются с большей или меньшей силой. Исключение составляют сифилис, шанкр, триппер, туберкулез и т. д., а также бешенство, сибирская язва и сап, которыми люди заражаются от животных. По отношению к этим болезням временные и местные условия не играют никакой роли. Имеет ли значение личное предрасположение при заражении венерическими болезнями, особенно сифилисом и шанкром[123], а также водобоязнью,

---

[122] Болезни, которые в большинстве случаев имеют известную связь с временем, называют эпидемическими болезнями. Проходят целые годы, и не появляется ни одного настоящего холерного больного и никто не находит настоящих холерных бацилл. Но вдруг вспыхивает эпидемия; заболевают тысячи людей и холерных бацилл находят теперь везде — в земле, в воздухе и в самой чистой воде. Эпидемия усиливается и ослабевает, делает паузы и вновь исчезает.

Инфекционные болезни, имеющие в большинстве случаев связь с местом, называют эндемическими, миазматическими болезнями. Холера, например, есть и эпидемическая, и эндемическая болезнь, так как она вызывается и местными, и временными условиями.

[123] Автор этого сочинения держится того воззрения, что специфический контагий мягкого шанкра при переносе на абсолютно здоровый, т. е. вполне свободный от посторонних веществ, человеческий организм, обязательно должен произвести заражение, т. е. вызвать образование шанкерной язвы. Мягкий шанкр есть чисто местное заболевание, и общее состояние организма почти не затрагивается им. Поэтому он скорее всего излечивается при помощи местных приемов лечения. Иное дело сифилис, представляющий заболевание общего характера и потому требующий общего лечения всего организма.

сибирской язвой и сапом, остается еще открытым вопросом, так как сущность этих контагиев покрыта еще мраком неизвестности.

Вышеупомянутому мною профессору Петтенкоферу принадлежит заслуга открытия того факта, что заразные начала холеры и тифа находят подходящую почву для развития и размножения в так называемых почвенных, т. е. подземных водах. Исходя отсюда, инфекционные начала имеют возможность заражать человека. Петтенкофер первый высказал то, что впоследствии в общем объеме подтвердили и другие, а именно, что опасность проникновения инфекционных начал в организме человека наступает с того момента, когда уровень почвенной воды понижается и почва начинает испарять[124]. Опасность уменьшается, когда уровень почвенной воды вновь начинает повышаться. Где почва постоянно сыра, как это, например, бывает при глинистой подпочве, или где она постоянно суха, как например, при каменистой почве, следовательно там, где не может развиваться почвенных испарений, там не может появиться и эпидемия.

Были приложены всевозможные старания, чтобы ниспровергнуть утверждение Петтенкофера, но это не удалось, Когда, например, в селении, построенном главным образом на каменистой почве, в некоторых домах находили холерных больных, то при более подробных исследованиях оказывалось, что на тех местах, где имелись в домах больные, в скалах были трещины, наполненные порозным земляным слоем.

Известно, что во всяком доме воздух и испарения почвы проникают через все этажи до самой крыши. Чем загрязненнее почва, на которой стоит дом, чем сильнее начинается испарение находящихся в ней заразных начал, благодаря понижению почвенной воды, тем легче и скорее возникают в данном доме эпидемические или инфекционные заболевания, сила которых зависит от индивидуальной восприимчивости обитателей данного дома. Чем порознее стены дома, тем больше заразных начал они в себя впитывают. Поэтому следует особенно опасаться легко проницаемых стен выгребных ям, потому что они

[124] Этот факт автор может подтвердить на основании своих наблюдений в тропической части Южной Америки. В некоторых областях Парагвая свирепствует перемежающаяся или болотная лихорадка (малярия), миазма которой развивается в болотах, так называемых лагунах. Как только вследствие засухи уровень воды начнет понижаться и большие протяжения лагун высыхают, появляются с большей силой и заболевания болотной лихорадкой, заразными началами которой несомненно надо считать мельчайшие растительные организмы.

всасывают и распространяют всевозможнейшие, трудно определимые запахи и миазмы.

Во время эпидемий специфические патогенные грибки получают невероятное распространение, что надо допустить, что все живущие в местности или городе, пораженные эпидемией, или приходящие в соприкосновение с больными, заражены этими же грибками. Но из зараженных заболевает обыкновенно только небольшой процент, и еще меньший процент умирает вследствие неразумного лечения. В здоровом организме, обладающем относительно здоровым желудком и не имеющем в тканях большого количества продуктов брожения, т. е. посторонних веществ, заразные бациллы скоро уничтожаются кислым желудочным соком. При таких условиях они не попадают в кишечник, откуда только они и могут оказывать неблагоприятное воздействие на весь организм[125]. Но и в кишках местопребывание бацилл очень ограничено. Так, например, при холере и тифе возбудители болезни находятся только в тонких кишках. Однако, покончим с «ученостью»!

Лучшая защита против опасностей эпидемической или инфекционной болезни заключается в свободном от предрасположения, т. е. невосприимчивом организме. Наступлению неблагоприятной погоды мы так же мало можем воспрепятствовать, как и доставить нашему жилищу более здоровую неиспаряющую почву. Но наше тело мы можем сделать невосприимчивым к заразным началам, и именно при помощи естественного образа жизни. Это всегда было и будет в нашей власти! Надо ведь помнить, что индивидуальное предрасположение нашего организма к заболеванию зависит от его химического состава. Изменение нормального соотношения различных веществ, образующих наше тело, ведет к изнеженности, а эта последняя, как известно, и представляет собой скрытое, хроническое болезненное состояние.

Во время эпидемий это скрытое, хроническое болезненное состояние переходит в острое заболевание, причем картина болезни вполне соответствует роду эпидемии, так что новая картина болезни совершенно отличается от первоначальной хронической.

---

[125] Хотя Петтенкофер и доказал опытом на собственном теле, что холерные бациллы, попавшие в его кишки, не могли у него вызвать холеры, однако же до сих пор еще не завершено окончательно расследование того вопроса, развивают ли заразные начала и особенно холерные запятые свое вредное влияние на весь организм главным образом со стороны кишечного канала.

Таким образом, как я уже много раз говорил, лучшей профилактической мерой против заразы является противоустойчивое, закаленное тело. Во время холерных эпидемий последнего времени прекрасно сказалось бессилие господствующей медицинской школы. Медицина не умела предложить ничего иного, кроме обильного введения в организм препаратов опия[126] и дезинфекции зараженных улиц, домов, отхожих мест, каналов, сточных труб, а также людей, животных, одежды и т. д. В Гамбурге зловония от этой дезинфекции не выдержали даже воробьи, поспешившие покинуть облюбованные ими домовые крыши. Ни одной птицы не оставалось в городе, в особенности в частях его, подвергнутых обеззараживанию. И в этой-то отравленной атмосфере люди должны были выздороветь! Источник заражения отыскивали повсюду — и в водах Эльбы, и в других местах, предпринимая самые бессмысленные мероприятия, например, запрещение поливки улиц водой из р. Эльбы, и только, в своем невидении истинной сущности болезней вообще, не искали как раз там, где следовало, а именно в гамбургском населении с его скученностью, с его узкими, темными, грязными переулочками и домами, с его почвой, которая удовлетворяла всем условиям, необходимым, по Петтенкоферу, для вспышки эпидемии. Для этого населения эпидемия неминуемо должна была являться как бы очищающей грозой. Если присоединить сюда сильную жару, стоявшую в конце лета 1892 года, то мы увидим, что налицо были все условия для развития эпидемии: вызывающий момент нашел индивидуальное предрасположение при наличности местных и временных условий.

Раз в каком-либо месте вспыхнула эпидемия, первой заботой всякого человека должно быть сохранение здоровья. Надо устроиться так, как этого требует естественный образ жизни. Важнее всего, чтобы органы пищеварения функционировали вполне исправно и чтобы в особенности желудок был в полном порядке..Это важно потому, что всякий человек, живущий в местности, пораженной эпидемией, несомненно проглотит некоторое количество заразных грибков вместе с пищей и питьем, так как даже в чистейшей питьевой воде находятся зловредные бациллы. Желудок должен быть в особенно хорошем состоянии, ибо, между прочим, было доказано, что коховские запятые погибают от кислого сока

---

[126] Безусловно нерационально останавливать или желать остановить понос при помощи закрепляющих средств, например опия, тем более, что при холере врачам это все равно не удается. Это будет подавление критических целительных испражнений, симптомов болезни. Между тем эти испражнения являются истинным благодеянием для больного. Так называемая «сухая холера», при которой водянистые выделения задерживаются в теле и вздувают его, гораздо опаснее для жизни и скорее ведет к смерти* чем «водянистая», т. е. холера, при которой бывают жидкие испражнения.

здорового желудка. Солидный образ жизни, никаких излишеств ни in venere, ни in baccho, правильная смена работы и отдыха, много движения на свежем воздухе, правильный сон в хорошо проветриваемой комнате, простая нераздражающая пища[127], уход за кожей и другие факторы естественного образа жизни скорее всего будут в состоянии поддержать здоровье организма и тем воспрепятствовать бациллам найти благоприятную почву для успешного развития.

В том же случае, когда имеется основание для недовольства своим состоянием, надо извлечь из тела часть собственных ядов. Этого можно достигнуть согревающим движением на открытом воздухе до появления пота, обтираниями, ваннами, паровыми ваннами, массажем, врачебной гимнастикой и т. д. (см. главу «Закаливание и изнеженность»).

При расстройстве пищеварения надо перед отходом ко сну положить на живот компресс или сделать туловищную ванну в 20—18°R, продолжительностью в 10—15 минут, после которой, не вытираясь, следует лечь в постель. При ознобе надо взять паровую ванну.

Профессор доктор Эйхгорст в Гёттингене пишет следующее:

«Лица, легко заболевающие катаром желудка и кишок, или злоупотребляющие слабительными, или, наконец, недостаточно заботливо устраняющие случайно полученный понос, особенно расположены к заболеванию холерой. Весьма опасна болезнь для лиц, ослабленных долгим лежанием вследствие какого-либо иного заболевания. Известного рода иммунитета, наблюдаемого при других болезнях, в данном случае не наблюдается. Холера особенно часто поражает беременных, причем обыкновенно дело кончается смертью, после предшествовавшего выкидыша. Психическое возбуждение также имеет громадное значение, и особенно роковым образом сказывается преувеличенный страх перед заражением».

«Кто боится болезни, тот уже болен!» — гласит с полным правом теория болезней Куне. Тело, переполненное болезнетворными началами, влияет неблагоприятно на умственную и душевную жизнь.

---

[127] Во время холерной эпидемии можно спокойно есть плоды или сырыми (но при условии зрелости), или вареными, сколько бы медицинская «наука» не противилась этому. Точно также можно безбоязненно есть и овощи, зелень, салаты и т. д. Растительная пища и фрукты могут лишь поднять пищеварение. Не следует думать, что прием в пищу плодов во время эпидемии должен непременно вызвать поносы. Естественной диетой можно отлично регулировать пищеварение, и одной и той же диетой можно излечить и запор и понос.

«Mens sana in corpore sano» («Здоровый ум в здоровом теле»). Поэтому нет ничего удивительного в том, что при вспышке эпидемии вредные последствия, вызванные обратным влиянием больного изнеженного тела на душевную жизнь, благоприятствует заражению. Вследствие чувства страха, в организме происходит разложение белков, что можно определить и с помощью обоняния, так как человек, пораженный ужасом, издает зловонный запах. Тот, кого долг заставляет ухаживать за заразнобольным, равно как и тот, кому случайно приходится оказаться в соседстве с таким больным, должен силой воли превозмочь страх перед заражением и побороть ощущение гадливости и отвращения. Следует лишь вспомнить о громадном числе врачей, сиделок и пр., которые ежедневно в течение многих лет подвергаются опасности заражения, а между тем, как это неоспоримо доказано, заболевают лишь в редких случаях. Вообще не должно думать о возможности заразиться, а следует сохранять беззаботное, веселое, бодрое настроение. С помощью такого самовнушения безусловно возможно, несмотря на предрасположение, во многих случаях защитить себя от заражения. В том случае, когда приходится ухаживать за заразнобольным, следует вести строго естественный образ жизни, часто принимать паровые ванны, вообще соблюдать величайшую опрятность, делать много движения под открытым небом, особенно на солнце, так как свет действует на контагий разрушительным образом.

Второй заботой при наличности эпидемии является соблюдение величайшей чистоты в доме, во дворе, в комнатах и чуланах. Грибки размножаются тем скорее, чем грязнее пол, окна и стены комнат и дома и чем испорченнее в них воздух. Опыт показал, что во время всех эпидемий, а особенно во время холеры, грязь в домах и на улицах необыкновенно благоприятствует вспышке и распространению эпидемии. По мнению профессора Бирмера, чистый воздух есть наилучшее дезинфекционное средство. Где прилежно растворяют окна и двери, там можно быть отчасти обеспеченным от заражения.

«Где вообще живут все бациллы и бактерии?» — спрашивает профессор доктор Густав Иегер. «Все без исключения в зловонных жидкостях», — отвечает он сам на свой вопрос. «Это паразиты, любящие зловоние; благодаря движению воздуха и воды, они попадаются всюду, но размножаются и вызывают брожение только там, где есть зловоние. Так, например, простому народу и лицам, имеющим дело с брожением (пивоварам, содержателям винных погребов и т. п.), давно уже известно, что когда зловонный менструальный запах проникает в способную к

брожению жидкость, то начинается ложное, так называемое бактериальное брожение».

Самой действительной дезинфекцией во время эпидемии надо считать рациональное проветривание (см. главу «Естественный способ лечения»), так как дезинфекция зараженных улиц, домов, отхожих мест и пр. с помощью химических продуктов опаснее, чем отсутствие всякого обеззараживания. Относительно этого знаменитый профессор Нигели (Мюнхен) говорит следующее:

«Если болезнетворные грибки (холеры, дизентерии или тифа) попадают в выгребные ямы, то они могут там лишь очень недолгое время сохранять свой специфический характер болезневозбудителей; вскоре они или совершенно погибают, или благодаря известному перерождению, теряют заразительную силу. Наоборот, недостаточная дезинфекция, т. е. производящая неполное уничтожение, ведет к тому, что болезнетворные грибки перестают размножаться и вызывают брожение, но, именно благодаря этому, они сохраняют свой специфический болезнетворный характер. Таким образом подобные недостаточные мероприятия являются своего рода консервированием заразных начал, ибо, попав из плохо дезинфицированного содержимого выгребных ям в воздухе, а из него в человека, грибок вновь начинает жить, сохраняя все свои первоначальные свойства».

Во время эпидемии весьма нерационально сохранять в комнате грязное белье до следующей стирки. Как читатель уже знает (см. начало этой главы), такое белье заключает бесчисленное количество заразных начал. Если нет возможности немедленно после снятия стирать грязное белье, то его надо просушить на воздухе и солнце. Это хорошо продезинфицирует белье, так как бациллы для своего развития нуждаются в зловонии и влажности.

Против проникновения почвенного воздуха из почвы, легко вбирающий заразу, рекомендуется цементировать полы и стены подвальных этажей, что сделает стены непроницаемыми для почвенного воздуха. Полезно также облицовывать цементом фундаменты и с наружной стороны, так как почвенный воздух проникает не только во внутренние помещения, но и в самую толщу стен и поднимается по ним. Повторяю еще раз, почва тем больше вбирает заразных начал, чем она порознее, чем больше почвенного воздуха она способна впитывать и чем легче она высыхает,

(хуже всего гравий с крупным песком: он легче всего впитывает заразные начала и потому наиболее опасен).

Натопленные комнаты являются своего рода насосами для почвенных газов. Таким образом во время эпидемии теплая комната — самая опасная. Поэтому не следует слишком сильно топить, в кухне надо поддерживать огонь только до тех пор, пока это безусловно необходимо, а спать нужно летом в нетопленной комнате, а зимой — в умеренно натопленной комнате, при открытом окне

Если выгребные ямы не могут быть заменены часто переменяемыми бочками, то следует хорошо оцементировать их стены, наглухо закрывать и часто чистить.

Таким образом, заботы отдельных лиц, а также и всех вместе и особенно местных властей должны быть направлены к предупреждению эпидемий, а при уже вспыхнувшей эпидемии — в соблюдении самой строжайшей, педантичной чистоты. Чистота, как снаружи, так и внутри тела, должна быть предметом главной заботы каждого отдельного человека. Из единиц слагается целое, и когда каждый отдельный человек будет чист, то и целое общество, составляющееся из единичных личностей, будет чисто. Ввиду всего этого, в интересах народного здравия и благополучия весьма желательно, чтобы во всех слоях общества шире распространился и получил весьма обширное практическое применение тот взгляд, что только чистота (в широком смысле этого слова) может предупреждать эпидемии и только она одна в состоянии действительно бороться с заразой

ГЛАВА 35
УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ

Разумный и старательный уход за больным не только предписывается любовью к ближнему, не только успокаивает и утешает больного, придает ему бодрость, увеличивает его терпение и облегчает страдания, но и вообще оказывает громадное влияние на благотворное течение и удачный исход болезни.

Не всякий человек годится для ухода за больными. Помимо таких безусловно необходимых качеств, как положительность, уверенность в себе, усидчивость, терпение и нежность в обращении, неутомимость, чувство долга и т. д., следует иметь еще и кое-что другое: для рационального ухода за больными необходим любвиобильный, веселый характер и здоровый, сильный и выносливый организм. Совокупность перечисленных качеств не всегда удается найти в надлежащей мере у одного лица. Все условия, требуемые для ухода за больными, чаще встречаются сочетанными у женщин, чем у мужчин, поэтому женщины пригоднее мужчин для ухода за больными. Уже с древних времен уход за больными составлял одну из прекраснейших задач женщины. На войне и в мирные времена опытный уход за страждущими всегда был делом женщины; ее самозабвение и терпение, ее готовность к .самопожертвованию и преданность долгу, ее мягкая, нежная рука — все предназначает ее к этому далеко не легкому призванию, которое требует прежде всего того, что так глубоко коренится в женской индивидуальности, в глубине ее существа, проникнутого всепримиряющей любовью. Женщина — прирожденный врач, в ней воплощается идеальный самаритянин.

Ввиду этого, в настоящей главе я обращаюсь главным образом к женщине, матери и супруге. Нижеизложенным я хочу ее научить тому, что она должна делать во время болезни кого-либо из семьи, кого-либо из лиц, наиболее ей близких, хочу показать ей, в чем заключается рациональный уход за больным и как ей, со своей стороны, оказать наиболее благотворное влияние на ход болезни.

Что касается требований, предъявляемых к помещению, в котором находится больной, то таковые ничем существенным не отличаются от требований, предъявляемых к жилой комнате. Больной целые дни остается в постели, да и с момента наступления выздоровления он почти не выходит из комнаты; таким образом комната, в которой он лежит, становится для него жилой комнатой. Если уже для здорового человека, проводящего в своей комнате третью часть жизни, необходимо для

сохранения здоровья жить в здоровой, сухой и хорошо расположенной комнате, то для больного, который должен выздороветь, требование такое еще более необходимо. Поэтому, оставляя в стороне все другие соображения, надо ставить постель больного в такой комнате, куда больше всего попадает солнечных лучей. Самая лучшая комната по праву должна быть отведена больному, от выздоровления которого иногда зависит благосостояние всей семьи. И так, надо немедленно удалить больного из общей спальни и поместить в лучшей комнате. (См. также главу «Как мы должны жить?»).

Комната должна быть высока, богата воздухом, суха, просторна, но, вместе с тем, и уютна; она не должна быть обращена ни на север, лишающий ее солнца, ни на юг, так как в этом случае больной летом, например, будет с раннего утра до позднего вечера подвергаться действию жгучих, ослепляющих лучей солнца. Лучше всего выбрать комнату, выходящую окнами на юго-запад.

При чрезмерной чувствительности глаз, как это бывает при сильном жаре или при глазных болезнях, полезно завешивать окна, вообще же комната должна оставаться светлой. Убеждение, будто больной должен постоянно оставаться в полутемноте, есть не более, как весьма распространенное заблуждение. Благотворное влияние света избавит больного от Многих, весьма неприятных обманов чувств и от чувства страха; с другой стороны, надо помнить, что свет и особенно солнечный свет наряду с воздухом составляет одно из лучших дезинфицирующих средств, уничтожающих заразные и эпидемические начала. Как известно, грибки и микробы лучше всего размножаются и растут в темных, грязных помещениях. В предыдущих главах я так много говорил о живительном действии света, что могу предположить, что читатели уже хорошо ознакомились с этим вопросом.

В комнате больного должны царить тишина и покой. В интересах больного следует избегать в квартире всякого шума и громких звуков. Разумеется, больному вреден как шум, производимый в доме или на улице благодаря езде экипажей, крику разносчиков и т. п., так и шум от расположенных вблизи фабрик и промышленных заведений. Но что же здесь поделаешь? Материальное положение отдельных лиц нередко таково, что стремление к внешней тишине и покою должно оставаться в области благих пожеланий. Но две вещи можно и следует доставить больному, а именно: хороший, чистый воздух и крайнюю чистоту; это два важнейших требования правильного и хорошего ухода за больными.

Летом все время должны быть открыты верхняя и нижняя половинки окна, зимой — полуоткрыты; кроме того, ежедневно надо хорошо

проветривать комнату (смотря по надобности — и несколько раз), открывая одновременно все окна и двери в комнате больного. Во время проветривания надо хорошо укутывать все тело больного, за исключением головы, во избежание вредного действия сквозного ветра. Все время нужно помнить, что воздух есть могущественный исцеляющий фактор. А что мы обыкновенно видим в комнате больного, как обстоит дело с проветриванием? Печально, и даже весьма печально! Продукты испарения и извержения больного, скопление углекислоты, благодаря горению ламп, свечей, а также благодаря топке, зловоние от снятых компрессов, гноя, мазей, остатков пищи и дезинфицирующих средств, соединяются в такой букет, образуют такую специфическую атмосферу, попадая в которую, даже и здоровый обязательно заболевает. Что удивительного, если лица, ухаживающие за больными, часто и сами заболевают; тогда всю вину сваливают на бацилл. Ввиду этого, в комнате больного не надо ни готовить кушанья, ни стирать, ни сушить белья, ни, ставить цветов, издающих приторный одурняющий запах; не надо также оставлять в комнате извержения больного и употреблять каких-либо химических препаратов (карболки, хлорной извести, сулемы и пр.), а равно не дезинфицировать комнатам: помощью пахучих порошков, курительных свечек и т.д. Должно только проветривать комнаты, проветривать и опять проветривать! Ни один больной не может выздороветь без чистого воздуха; недостаток этого жизненного элемента только ухудшит его состояние и сделает его более тягостным. В дурном воздухе можно подавить болезнь, но никогда не вылечить ее (см. также главу «Как мы должны ограждать себя от болезней?»)

Из таких уголков комнаты, куда не проникает при вентиляции свежий воздух, нужно, так сказать, вычерпывать воздух с помощью открытого зонтика. Разумеется, что в таких углах не должно быть пыли, ее надо заранее удалить мокрой тряпкой.

Топящиеся печи являются также прекрасными вентиляторами. Теплый воздух непрерывно стремится удалиться через трубу и высасывает таким образом комнатный воздух, что мы и можем видеть, наблюдая тягу в печи. Точно также вентиляционные форточки, сделанные в окнах новых домов, и вентиляционные клапаны в стенах приносят громадную пользу, так как они непрерывно и незаметно для находящихся в комнате очищают находящийся в ней воздух.

Если вследствие каких-либо причин нельзя проветривать комнату, в которой находится больной, то надо отворять окна в соседней комнате и впускать свежий воздух через двери, соединяющие последнюю с комнатой больного.

Полезнее всего утром протирать пол в комнате больного мокрой тряпкой и затем сухой тряпкой, причем не надо забывать вытирать пол и под кроватью, и под громоздкой мебелью, и в отдаленных уголках. Со всей мебели также надо тщательно удалять пыль, так как необходимо избегать всякого скопления последней. Удаление пыли может совершаться только при помощи сырой тряпки, дабы не поднимать клубов пыли. Пыль есть носитель болезнетворных начал, поэтому комната больного должна быть свободна от всего, что особенно способно вбивать в себя пыль; таким образом нужно избегать мягкой мебели, кресел, диванов, особенно обитых плюшем, ковров, тяжелых гардин, пологов у кроватей, маккартовских букетов и т. п. И так, прежде всего в комнате больного все должно быть просто, чтобы все можно было легко и основательно мыть и чистить! Постель, коврик перед ней, умывальник, шкап, стол, несколько стульев, ночной столик у кровати и, пожалуй, удобный диванчик или «chaise longue» (шезлонг) и ширмочки — вот вполне комфортабельная и достаточная обстановка для комнаты больного.

Температура в комнате больного никогда не должна быть слишком высока; не следует давать температуре подниматься выше 17,5—19°С. Лучше пусть будет скорее холодно, чем тепло. Для больного, лежащего в постели, достаточно и 15е, но лучше поддерживать температуру в 17,5—19°С, так как может понадобиться сделать обмывания, обертывания и т. п., для чего приходится на короткое время обнажать все тело больного. Пациентов, находящихся в жару, не раздражает даже температура в 10—12,5°С; наоборот, имея дело с хроническими больными или с пациентами, потерявшими много крови и соков и потому легко зябнувшими, надо поддерживать температуру в 19—20°С.

Ввиду того, что отопление комнаты в большинстве случаев сильно сушит комнатный воздух, сухой же воздух раздражает дыхательные органы — гортань и легкие, полезно вводить в воздух известное количество влаги. С этой целью можно ставить на горячую печку кружку с водой, чтобы вода постепенно испарялась.

Постель больного должна по возможности стоять свободно, так, чтобы к больному можно было подойти с любой стороны. Если размеры комнаты этого не допускают, то надо прислонить кровать к стене только головным концом, дабы, прямой свет падал или на спину больного, или с боку. Постель не должна стоять близко около печки; она должна находиться также в известном расстоянии от окна. Описание целесообразной постели для больного читатель найдет в главе «Как мы должны спать?».

Кровать должна быть железная; матрацы и головные подушки лучше всего набивать конским волосом. Для покрывания больного нужно употреблять шерстяные одеяла, число которых должно зависить от времени года и состояния погоды. Самая простая постель будет вместе с тем самой лучшей! Всякого рода пологи и занавески прямо вредны: они стесняют больного и препятствуют свободной циркуляции воздуха. Если больной лежит просто на мешке с соломой, то последнюю надо менять возможно часто. Перин ни в коем случае нельзя допускать! Только не перины! Больной, лежащий на перине, уже Наполовину убит! Прошу тебя, дорогая читательница, прочти еще раз повнимательнее все, что сказано в главе «Как мы должны спать?» о вреде всяких пуховиков. А как часто, входя в комнату больного, приходится находить его «упакованным»в пуховики! Голова «тонет» в пуховой подушке, тело наполовину или вполне «ушло» в перину, а сверху герметически прикрывает больного маленький пуховичек. Окна при этом заперты и завешены, печь раскалена чуть не докрасна, на столе стоит пустая батарея склянок с целебными ядами, принесенными из аптеки, а из-под постели виднеется невыпорожненная известная «посудина», так что воздух в комнате приближает ее к клоаке... И больной, и его окружающие еще удивляются, что ему становится не. лучше, а все хуже и хуже! Бедная жертва «науки», да это и неудивительно! Освободись от научной опеки, выбрось за окно склянки с лекарствами, но не закрывай его после этого, а если от этого легкого напряжения у тебя выступит пот, то вели себе сделать прохладное обтирание, убери перины и подушки прочь, покройся легко шерстяным одеялом, и этим ты уже сделаешь первый шаг к ее выздоровлению.

Больной не должен лежать так, чтобы видеть все происходящее в комнате; его надо отгородить небольшой ширмочкой. Ширмы служат также и для защиты от сквозняка, так как если кровать стоит близко от окна, то больной получает неприятное ощущение благодаря проникновению в комнату холодного воздуха через верхнюю половину окна.

При открывании верхней половинки окна происходит всегда следующее: теплый комнатный воздух поднимается вверх и выходит через окно, а холодный воздух, входя в комнату, благодаря своей тяжести опускается почти вертикально вниз[128]. Поэтому надо защищать

[128] Согласно физическим законам, теплый воздух, вследствие своей легкости, поднимается вверх, а холодный воздух, как более тяжелый, опускается вниз. В натопленной комнате теплее всего близ потолка и холоднее всего на полу. Если мы откроем нижнюю половину окна, то пойдет в комнату лишь холодный воздух, и теплый, использованный, не будет находить себе

больного от холодной струи воздуха, чего и можно весьма хорошо достигнуть при помощи ширм.

Надо всегда заботиться о том, чтобы больному было удобно лежать, чтобы ничто его не давило, не стесняло, чтобы ниоткуда не проникали ни холод, ни сырость. Когда «делают» постель, необходимо следить за тем, чтобы простыни лежали ровно, без складок, и чтобы на них не оставалось хлебных крошек, так как механическое раздражение ими, может повести к образованию пролежней.

Когда необходимо переменить постельное белье или сорочку, то их должно предварительно согревать в течение нескольких часов. Снимая рубашку, надо сперва поднять сзади до головы, провести затем через слегка наклоненную вперед голову и под конец уже стянуть рукава. При надевании рубашки поступают в обратном порядке: сначала продевают оба рукава, один за другим, потом собранную рубашку перекидывают через голову пациента и расправляют ее спереди и сзади.

Если пациент находится на пути к выздоровлению, то необходимо ежедневно вечером оправлять постель. Во время этой процедуры больной может покоиться на второй кровати, на chaise longue или в удобном кресле. Если за больным ухаживает одно лицо, не имеющее помощника, то для поднимания больного с постели следует поступать следующим образом: поднимающий должен просунуть одну руку под ягодицы, а другую под верхние части бедер больного, причем последний должен обхватить руками его шею. Когда переносящий медленно поднимает больного, слегка откинув корпус назад, то тяжесть тела не ложится на одни только руки, но распределяется на все туловище. Таким образом одно лицо может легко перенести больного и привести в порядок его постель.

Для предупреждения образования пролежней необходимо подкладывать так называемую воздушную подушку или большую водяную подушку под те места, где появляются угрожающие признаки — болезненное покраснение и т.п. Такими местами чаще всего бывают верхние части бедер и лопатки. Благодаря подкладыванию означенных подушек, эти части освобождаются от раздражающего давления. Ни одной минуты не следует упускать из вида, что надо соблюдать необычайную чистоту и что больной нуждается в самом тщательном уходе. Больной должен почаще ложиться на бок; простыня не должна образовывать складок, для чего ее следует туго натянуть и прикрепить к краям матраца при помощи так называемых безопасных или

выхода. Поэтому, если никак нельзя открыть одновременно верхнюю и нижнюю половинки окна, то благоприятнее всего будет держать открытой только верхнюю половинку окна.

хирургических булавок; рубашку необходимо почаще оправлять, чтобы она также не лежала складками и т. д. После каждого приема пищи надо посмотреть постель, чтобы в ней не оставалось хлебных крошек; эти крошки бывали не раз причиной образования пролежней, сопровождавшихся большими болями и нагноениями. «Ничтожные причины ведут к тяжелым последствиям».

По отношению к испражнениям больного надо соблюдать педантичнейшую чистоту. После всякого испражнения надо немедленно выносить горшок, освободить от содержимого и ополаскивать кипятком. Если происходят непроизвольные испражнения, то матрац следует защитить, подкладывая под простыню большую гуттаперчевую подстилку. При уходе за тяжелыми больными, лежащими неподвижно, или за родильницами и пр. обязательно применение так называемых подкладных суден и мочеприемников.

Около постели должен стоять маленький столик, чтобы больной сам мог брать с него стакан с водой, плевательницу, колокольчик и т. п. Если в комнате находится зеркало, то оно никогда не должно висеть так, чтобы больной мог видеть себя в нем. Опыт учит нас, что такое удовлетворенное любопытство больного часто вело к усилению у него лихорадочного бреда.

Следует избегать поблизости больного бесполезных, громких и продолжительных разговоров; не надо допускать долгих посещений «добрых соседей», «кумушек», и вообще чересчур участливых и любопытных людей. Неосторожные толчки о столы, стулья и особенно о постель больного, закрывание с шумом окон и дверей, скрип сапог и т. п. не доставляют удовольствия и ушам здоровых людей, а тем паче больных с их возбужденными нервами.

Но, с другой стороны, не надо впадать и в обратную крайность и заходить с предосторожностями настолько далеко, чтобы больной стал усматривать в поступках окружающих его нечто таинственное. Часто в таких мерах предосторожности он может увидеть лишь беспокойство, вызванное его опасным положением, и он сам начнет беспокоиться и волноваться без достаточного основания. Ввиду этого следует избегать в присутствии больного всякого шепота, не надо ходить около него крадучись и на цыпочках, лучше держаться обыкновенной, но тихой походки и обращаться с больным, хотя и со снисходительностью, но достаточно решительно. Каждое утро надо вымывать больному лицо мылом и тепловатой водой, причесывать его гребнем или щеткой, чистить зубы и давать ему полоскать рот теплой водой.

Я не могу воздержаться от того, чтобы не привести здесь слов одной дамы, которая оказала громадные услуги делу распространения правильного ухода за больными. Эта дама, мисс Флоренс Найтингаль, пишет следующее в известном труде Бильрота «Уход за больными дома и в больнице»:

«Искусству ходить за больными можно, конечно, отчасти выучиться и по книге; но это немыслимо по отношению к искусству обо всем вовремя подумать, так как это нечто совершенно иное. Немногим мужчинам, да и немногим женщинам известно, что значит носить ответственность за что-нибудь, будь это малое или великое дело. Как при самых величайших, так и при самых ничтожных повседневных несчастьях почти всегда оказывается, что первоначальной причиной несчастья было невыполнение кем-либо своего долга или несознания всей ответственности своего положения. Очевидно, что эта ответственность заключается не в том только, чтобы сделать все, как полагается, но также и в заботе о том, чтобы и все другие поступали таким же образом и чтобы никто, по неведению или по злобе, не явился помехой общему делу».

«Всего тягостнее для больного беспричинный шум или суматоха, так как они волнуют его душу неопределенными ожиданиями».

«Первая заповедь всякого разумного ухода за больными гласит: никогда не следует, ни намеренно, ни случайно, будить спящего больного. Если потревожишь его первый сон, то можно с уверенностью сказать, что он долго не уснет, и как это ни странно на первый взгляд, но несомненен тот

факт, что больной, разбуженный после нескольких часов сна, заснет скорее, чем разбуженный через несколько минут после засыпания. Здоровый человек, поспавший среди дня, ночью будет спать плохо; иначе обстоит дело с больными: чем больше им дают спать, тем дольше длится их сон».

«Положительно жестоко шептаться в комнате больного, так как он наверно с напряжением будет прислушиваться к шепоту».

«Хождение на цыпочках и разговор полушепотом чрезвычайно неприятно действует на больного. Гораздо лучше говорить хотя бы и грубоватым, но естественным голосом, чем уродливым, слащавым шепотом, могущим привести больного в состояние сильнейшего нервного раздражения».

«Есть сиделки, которые не могут запереть двери без того, чтобы все затрещало; другие без нужды до десяти раз открывают двери, потому что забывают принести сразу все нужное».

«Я своими глазами видела ужас, изображавшийся неизменно на лице больного, когда входила сиделка, обязательно каждый раз задевавшая за ящик с углями».

«Далее, хорошая сиделка должна заботиться о том, чтобы двери не скрипели, окна не дребезжали, занавески не болтались и т. д. В особенности она должна следить за этим тогда, когда предполагает оставить пациента на ночь одного. Отвечая больному или спрашивая его, она должна сесть прямо перед больным, дабы ему не приходилось с трудом поворачивать голову при желании смотреть на говорящего; надо ведь помнить, что всякому свойственно желание глядеть в глаза тому, с кем он говорит. Стоять не следует, так как тогда больной вынужден смотреть вверх. Нужно сидеть по возможности спокойно, избегая при разговоре всякой жестикуляции».

«Никогда не надо неожиданно заговаривать с больным, но не надо, однако, и мучить его томительным ожиданием. Если больной ходит по комнате, то не следует останавливать его или забегать вперед, желая что-нибудь сказать ему».

«Нельзя себе представить, каких усилий стоит выздоравливающему постоять хотя бы несколько секунд, слушая, что ему говорят».

«Все, что проделывается в комнате больного после того, как ему пожелают «покойной ночи», готовит ему неприятную ночь, а если его притом разбудят, то можно быть почти уверенным, что сон его уже будет плохим».

«Далее, надо заметить, что никогда не следует прислоняться к кровати, садиться на нее или без нужды сдвигать ее, так как всего этого больные терпеть не могут».

«По отношению к больному надо всегда проявлять уверенность и определенность, особенно во всем, что касается устных решений. Никогда не следует давать заметить больному, что сам колеблешься или сомневаешься, и в особенности это важно в мелочах. Оставляйте всегда сомнения при себе, чтобы больному казалось, что все делается с полной уверенностью. Лица, привыкшие думать громко и говорящие вслух все «за» и «против», не пригодны для ухода за больными».

«Нерешительность вообще составляет истинное мучение для больных; когда они видят, что окружающие их сомневаются, они предпочитают сами, какого бы труда это им не стоило, собраться с мыслями и придти к какому-нибудь решению».

«Входить в комнату больного и выходить из нее нужно смелой и быстрой походкой, не делая, однако, неожиданных, торопливых и тем более шумных движений».

«Никогда не надо заставлять больного подолгу дожидаться, если нужно ему что-либо принести или придти к нему. Вообще следует стараться во всем действовать быстро и определенно, избегая, однако, торопливости и суеты. Понятно, что только тот, кто научился вполне владеть собой, сумеет найти золотую середину между медлительностью и неспешностью».

«Что касается чтения в комнате больного, то личный опыт показал мне, что раз больной не способен читать сам, то обыкновенно он не может переносить и чтения других».

«Если необходимо что-нибудь прочитать больному, то надо читать медленно, так как совершенно ошибочно думать, что чем скорее, так сказать — одним духом, чтение будет доведено до конца, тем менее оно будет напрягать бального».

«Читающий причиняет больному настоящие мучения, если читает рассеянно, пропускает отдельные места или потом указывает, что кое-что пропустил».

«Только опытная сиделка или люди, сами прошедшие тяжелую школу болезни, могут по достоинству судить о тех страданиях, которые испытывают нервы и чувства больного, осужденного во время своего невольного пребывания в одной .— двух комнатах видеть все те же стены, все те же потолки и тех же окружающих».

«Никогда я не забуду того радостного возбуждения, которое овладело пациентами при виде принесенного букета цветов. Я помню, что, когда я сама была больна, я получила однажды букет полевых цветов, и с этого момента выздоровление пошло вперед быстрыми шагами».

«Больной сам испытывает столько же мучительное, сколько и непонятное сознание, что он несравненно больше предается грустным, чем радостным размышлениям и что при величайшем напряжении он не в состоянии отделаться от первых».

«Без помощи извне больной с таким же трудом может изменить свои мысли, с каким человек с переломленной ногой может пошевелить ею. Эта неподвижность ума является таким же главнейшим тягостным явлением для больного, страдающего внутреннею болезнью, как неподвижность тела у больного с переломом ноги».

«Таким образом, уход за больным не может ограничиваться одной лишь заботой о подходящей пище и питье. Надо подумать и о нервных страданиях больного, усладить чем-нибудь его взор, поставить букет

цветов и т. п. Свет уже сам по себе оказывает в этом отношении весьма ценные услуги; мне, по крайней мере, кажется, что в основе наблюдаемого у большинства больных томительного ожидания рассвета лежит стремление к свету, с появлением которого становится видимым ряд различных предметов, что и подбодряет вялое, болезненное душевное настроение пациента».

«Далее прошу обратить внимание на то, что всякий из нас (за исключением некоторых великосветских дамочек, нервная система которых немногим лучше, чем у больных) привык что-нибудь делать. Так как мы сами не сознаем, какое развлечение доставляет нам то или другое занятие, то мы редко думаем о том, что, быть может, больной мучительно ощущает лишение своих обычных занятий».

«И действительно, если больной может немного пописать, порисовать, заняться ручным трудом и т. п., то все эти развлечения действуют на него в высшей степени благотворно. В меньшей степени это относится к чтению, хотя именно чтение и является часто единственно доступным для больного развлечением».

«Ввиду сказанного, нужно помнить всегда о необходимости вносить в жизнь больного известное разнообразие».

«Нет нужды говорить о том, что чрезмерные занятия ручной работой, письмом и т. д. могут в такой же степени возбудить больного, как и полное лишение этого рода занятий».

«Большинству еще слабых больных ни в коем случае нельзя давать ранее одиннадцати часов до полудни твердую пищу, хотя бы голод совершенно обессилил их».

«Однако, ложка бульона, супа, молока с яичным белком и т. п., даваемая каждый час, может защитить их от полного истощения и подготовить к позднейшему приему твердой пищи[129]».

«Если сиделка получила предписание давать больному через каждые три часа по чашке какой-либо жидкости, а между тем его желудок не принимает такой порции, то она должна пытаться ввести это количество, давая больному через час по столовой ложке или даже через четверть часа по чайной ложке».

---

[129] Я не выпустил этого замечания, как равно и двух последующих, хотя они и не соответствуют основным правилам естественной диеты. Заставлять больного есть насильно, когда он не имеет аппетита, хотя бы и через час по чайной ложке, значит лишь увеличивать его страдания. Раз у больного нет аппетита, надо оставить его в покое, пока он сам не попросит есть. Это отсутствие аппетита есть целебное, критическое явление. Организм нуждается во всех своих силах для борьбы с болезнетворными началами, он, стало быть, не располагает в это врем» лишними силами для пищеварения. Не следует пренебрегать этим указанием самой природы. Авторша пишет под влиянием ложных «научных» догматов, и лишь общепризнанные заслуги ее в деле ухода за больными удерживают меня от того, чтобы вычеркнуть то, что написано таким лицом, как мисс Найтингаль. — **Автор**.

«Слабые больные часто не в состоянии глотать исключительно вследствие расслабления нервов; такая слабость еще более усилится под влиянием дальнейших требований, предъявляемых к силам больного. Таким образом, если они не получат еды в свой час, притом в. такое время, когда они совершенно свободны от всякого иного занятия, то может случиться, что они не только в данный момент, но, быть может, и в течение нескольких последующих часов не будут в состоянии ничего проглотить».

«В особенности при уходе за хроническими больными важно точно следить за временем, когда больной в состоянии есть, а также, когда он чувствует себя всего слабее; время это может день ото дня меняться. Дар наблюдения, находчивость и выдержка — вот те достоинства, которые должны отличать всякую хорошую сиделку и при наличности которых гораздо больше сохраняется жизней, чем вообще полагают. Одним из наиболее частых последствий голодания является бессонница, так как обыкновенно продолжительность сна пациентов находится в прямом отношении к количеству принимаемой ими пищи».

«У больного можно совершенно отбить охоту к еде, если после обеда нетронутые им кушанья поставить около постели в надежде, что по прошествии некоторого времени он, быть может, что-либо и съест; это — заблуждение, фактически могущее сделать больному противными все блюда без исключения. Еду надо приносить вовремя и вовремя же уносить, хотя бы больной и не притрагивался к ней».

«Несомненно, что больной тем скорее покончит с едой, чем менее ему мешает присутствие других людей; если же его приходится кормить, то сиделка не должна ни разрешать ему говорить, ни, в свою очередь, разговаривать слишком много, в особенности о еде».

«Всегда нужно остерегаться проливать из чашки на блюдечко; оно обязательно должно быть чистым и сухим. Трудно себе представить, как неприятно больному, поднося чашку к губам, отставлять каждый раз блюдечко, чтобы не закапать носильного или постельного белья».

Так говорит мисс Найтингаль. Если сиделки будут следовать предписаниям, данным в этой главе мной и мисс Найтингаль, то они с полным правом смогут приписать себе главную долю участия в выздоровлении пациента, так как истинная заслуга самаритянина заключается в том, чтобы помочь больному, иначе говоря — сгладить ему путь к выздоровлению.

ГЛАВА 36
ДИЕТА БОЛЬНЫХ

При очень многих болезнях хорошие рецепты немецкой кухни приносят решительно больше пользы, чем весь багаж латинской кухни, не приносящей ничего, кроме одних микстур, пластырей, мазей и т. п.

Доктор медицины ИОСИФ ВИЛЬ

Из первых глав этой книги мы уже знаем, что для здорового человеческого тела чрезвычайно важно правильное питание, имеющее целью ввести в организм те вещества, из которых он постоянно возобновляется и из которых он образует кости, мышцы, связки, нервы, кровь и соки, другими словами — материал для теплопроизводства, дыхательной деятельности, выделительных процессов и т. д.

Но еще несравненно важнее подходящее питание заболевшего организма, особенно же, если мы примем во внимание, что болезнь, может быть, всецело или, по меньшей мере, главным образом обязана своим возникновением грубым диетическим погрешностям. Даже и «наука» не могла отрицать того, что кухня для больного часто важнее аптеки, и благоразумные врачи, желая излечить известные, особенно хронические болезни (тучность, сахарная болезнь и т. д.), ограничиваются тем, что сажают больных на «диету». К сожалению, как я уже не раз говорил в этой книге, наука погрешает в самом взгляде на характер питания, так как, сравнивая человеческий организм с химической ретортой, она мало или недостаточно обращает внимание на физиологические процессы, совершающиеся в организме, и правильное питании ставит в зависимость от преимущественного введения таких веществ, из которых главным образом состоит живое человеческое тело, т. е. белков, жиров и воды. У постели больного при остро протекающих болезнях наука все еще придерживается мясного культа. Чем слабее больной, тем концентрированнее бульон, тем крепче вино. Даже умирающих часто услаждают шампанским и клистирами из шампанского, по всей вероятности для того, чтобы придать им храбрости для перехода в «лучший» мир. О, святая простота! Не белки (азотистые вещества) поддерживают человеческий и животный организм (как это доказали физиологи), но главным образом углеводы. Всякое растение, служащее пищевым средством, содержит больше углеводов, чем мясо, содержащее более белковых веществ и лишь немного углеводов.

Разумеется, в реторте можно получать белки только из тех веществ, которые содержат их в выделяемом состоянии: это — химический процесс. В животном же организме большие количества белков

образуются из веществ, состоящих по преимуществу из углеводов, воды и т. д. и из сравнительно небольшого количества белков; это физиологический процесс. Богатые белками тела животных, питающихся исключительно растительной пищей (домашний скот), являются прекрасным доказательством справедливости только что сказанного.

Чистый мясной бульон, стало быть — без прибавки растительных веществ, совершенно не содержит углеводов; поэтому «самый крепкий» бульон имеет меньшую питательность, чем «самая жидкая» картофельная похлебка. С другой стороны, мясной бульон содержит возбуждающие вещества и потому вреден для больных; он их возбуждает. Тогда медик говорит: «бульон подкрепляет больных». За возбуждением, естественно, следует расслабление. Что же, молчит тогда медик!? Нет, он говорит кое-что и делает кое-что, он прописывает еще более «укрепляющую» пищу, вино и т. д. И так продолжается до тех пор, пока победа не остается или за болезнью, или за жизненной силой организма. Не буду, однако, здесь долго заниматься «остроумными» научными способами лечения. Диета для больных, предписываемая естественным методом лечения, понятным образом, совершенно отлична от научной диеты. При некоторых болезнях она безусловно запрещает мясное питание; в других случаях она допускает смешанную, но преимущественно растительную пищу. Что же касается чисто мясной диеты, которую доктора предписывают при многих болезнях (катар желудка, тучность (лечение по способу Бантинга) и т. д.), то таковая ни разу не входит в предписания естественного метода лечения.

Главнейшее правило питания для больного, согласно сущности естественного способа лечения, гласит: никогда не заставляй больного есть, если у него нет аппетита; а больной обыкновенно не имеет аппетита или же имеет лишь небольшой аппетит. Ухаживающие за больным часто видят свою «священнейшую» обязанность в том, чтобы заставить его поесть. Тогда, вследствие излишнего баласта, лихорадочный жар только усиливается, и даже легко перевариваемая пища становится трудно перевариваемой. Вся жизненная сила больного «призвана» к борьбе с болезнетворными началами; она должна привести их в движение, растворить, сжечь и выделить. Благодаря этому, наступает приостановка или замедление в известных органических отравлениях, например, в деятельности желудка вследствие недостатка выделения желудочного сока и изменения его состава, что и обуславливает потерю аппетита. Если при таком состоянии желудка ввести в него пищу, то не только пища переваривается лишь крайне несовершенно и в сопровождении

разнообразнейших расстройств, не только недостаточно переваренные вещества увеличивают количество посторонних веществ, находящихся в брожении, но и органическая или жизненная сила организма, ввиду необходимости затрат сил для акта пищеварения, совершенно или в значительной степени отвлекается от своей деятельности, направленной на уничтожение болезневозбудителей и подготовление их к выделению.

Нередко больной ощущает аппетит к каким-либо особым кушаньям и напиткам. В иных случаях и разум, и опыт велят следовать этому указанию самой природы. Автор;, известны люди, которые выздоравливали после того, как съедали известные вещи, например, кислую капусту, соленые огурцы и т. п. Поэтому, когда больной выказывает резко выраженную наклонность к тому или иному кушанью, надо лишь ограничивать его в количественном отношении.

Когда опыт показал, что данная пища приносит ему пользу, что, значит, налицо имеется несомненное доказательство вновь пробуждающегося здорового инстинкта, то нужно постепенно увеличивать приемы такой пищи.

При всяком лихорадочном или воспалительном состоянии надо есть возможно меньше. Как я уже говорил, в этом случае выделение желудочного сока или совершенно прекращается, или значительно уменьшается, а потому пищеварение становится несовершенным или невозможным. С другой стороны, больные испытывают сильную жажду. Следует давать им столько воды, сколько они пожелают выпить, при известных условиях — свежую воду, взятую только что из источника, но пить непременно глотками. Сахарная вода отнюдь не особенно полезна, так как сахар принадлежит к веществам, способствующим образованию теплоты. Наоборот, можно рекомендовать кисловатые напитки, особенно воду с лимонным соком и небольшим количеством сахара, лимонада и т. п.

Когда по прекращении жара или при ослаблении лихорадки появится истинное желание поесть, надо сначала давать водяной суп из разваренного хлеба. Ввиду того, что при лихорадке уменьшается и количество выделяемой слюны, следует избегать в это время пищи, состоящей преимущественно из крахмала, так как известно, что именно слюна и переваривает крахмал. Особенно можно посоветовать простоквашу и приятно освежающие супы из плодов, охлаждающие и очищающие кровь и соки: из яблок, груш, слив, вишен, черники, малины, шиповника и бузинных ягод. Для разнообразия служат так называемые холодные напитки, каковых также есть немало, а именно из голубики, земляники, малины, вишен, слив и т. д. Время от времени можно давать

компоты из свежих и сушеных фруктов, но эти компоты не должны быть слишком сладки. После этого больной может начать есть каши из риса, манной крупы, ячменя, овса и т. д., сваренные на молоке или с плодами.

Если выздоровление подвигается вперед, то .можно перейти к легкопереваримым, но не пучащим сортам овощей, приготовляя их только с маслом и небольшим количеством соли; наряду с этим дают картофель в мундире или тертый, далее немного нежирной телятины, баранины или говядины. Затем можно перейти к плодам бобовых растений, но есть лишь в протертом состоянии, т. е. без шелухи. Время от времени можно давать дичь (четвероногую), нежирную птицу, рыбу с нежным, нежирным мясом, нежирную сырую ветчину, слабо приправленную пряностями, ветчинную колбасу (в небольших количествах), одно-два яйца всмятку и т. п. Во время выздоровления, при всяком приеме пищи, надо есть черствый пшеничный хлеб, еще лучше — хлеб из муки с отрубями, медленно пережевывая его и хорошо перемешивая со слюной.

В остальном следует соблюдать указания и предписания, приведенные мною относительно целесообразного питания в первых трех главах этого сочинения. Они ровно пригодны как для больных, так и для здоровых. Надо бросить роковое заблуждение, будто больной может выздороветь только при укрепляющем питании мясом, мясными экстрактами, пивом, вином и т. д. Ничто не действует вреднее на больного и не замедляет его выздоровления в такой степени, как эта злополучная рутина. Силу дает нам не то, что мы съедаем, а то, что мы перевариваем и усваиваем. Как для больных, так и для здоровых пища должна быть чистой, простой, здоровой и приготовленной без ухищрений. Чистая пища дает чистую кровь, чистые соки и крепкие нервы, а нервы ведь это носители жизненной силы, т. е. самой жизни.

ГЛАВА 37
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ИЗ МУКИ С ОТРУБЯМИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Во все времена, во всех странах и во всех частях света пища, добываемая из хлебных зерен и мучных плодов, — «хлеб» — считалась главным средством питания человека. Следовательно, вряд ли подлежит какому-либо сомнению важное значение этой пищи для питания человека у всех цивилизованных народов. Мало того, мы можем даже с полным правом утверждать, что именно хлеб, а не что другое, служит жизненным посохом человечества и что в нем можно видеть настоящий фундамент, на котором создалась и развилась культура, пружину всего культурного движения. Только после того, как «homo .sapiens»[130] научился правильно узнавать и оценивать значение и ценность питательных материалов, которые содержались в различных породах хлебных и иных злаков, после того, как ему удалось перевести их в удобное для введения в свои пищеварительные органы, т. е. в перевариваемое состояние, другими словами — приготовлять из них хлеб, только после того он начал систематически заниматься разведением различных сортов хлебных растений, чтобы доставить себе посредством добывания зерен свой повседневный главный питательный материал. Он превращал пустоши в плодородные поля и богатые нивы, земледелие вело к основанию одного промысла за другим, одна попытка сделала необходимою другую и т. д. Таким образом хлеб открыл человеку пути к культуре, которая должна была сделать возможным для него господство над миром.

Не может быть сомнения в том, что «наш насущный хлеб», играющий столь важную роль в нашем питании, нуждается в таком приготовлении, которого требуют физиологические особенности наших пищеварительных органов; это необходимо для того, чтобы наш организм был в состоянии претворить питательные вещества хлеба в свою природу, в чем единственно и заключается истинное питание.

Но и еще одно обстоятельство следует иметь в виду при изготовлении нашего хлеба.

Мы находим в зернах большей части хлебных злаков тот самый образовательный материал, который всего совершеннее соответствует физиологическим способностям и законам развития нашего организма. Следовательно, мы должны обращать особое внимание еще и на то,

[130] Т. е. «мудрым человека.

чтобы питательные вещества, содержащиеся в хлебном растении, сохраняли неуменьшенным свое первоначальное питательное значение в том случае, когда мы превращаем их при изготовлении хлеба в состояние, удобное для усвоения нашим организмом. Только таким образом полученная пища заслужит название «хлеба». Только тогда это будет в истинном смысле слова питательным материалом, который соединяет в себе все качества, необходимые для питания человеческого организма (как это создала природа в так называемых хлебных плодах), и даже может в случае нужды самостоятельно прокормить человека. Всякое иное изготовление хлеба, которое не выполняет этих задач, следовательно обусловливает отделение или уничтожение того или другого, содержащегося в хлебных зернах, питательного вещества, тем,самым не только ведет к уменьшению первоначального питательного значения растения, но и создает «фабрикат», который, не соответствует физиологическим особенностям пищеварительного аппарата, может быть даже очень вреден человеческому организму.

Такой «хлебный фабрикат» отнюдь не удовлетворяет цели правильного питания хлебом. Он не может иметь притязания на название «хлеба». Он сам по себе не в состоянии прокормить человека, но стоит на одной ступени с другими односторонними питательными и вкусовыми средствами, предоставляемыми природою в большом количестве и разнообразии в распоряжение человечества. Но никакое другое питательное средство не может возместить того пробела, который возникает для организма вследствие неправильного питания «хлебным, суррогатом». В экономии: человеческой природы этот пробел делается и должен даже очень скоро делаться весьма ощутительным. При продолжающемся употреблении хлебного суррогата человек не может быть ни вполне здоровым, ни вполне работоспособным, как в физическом, так и в умственном отношении. Предназначенный служить основой питания человека, хлеб, с точки зрения естественного образа жизни, должен занимать первое место в ежедневных приемах пищи, так как питательная сила других пищевых средств достигает полного и правильного значения только при совместном употреблении последних с хлебом.

Хлеб, в том виде, как он приготовляется и употребляется в пищу в настоящее время большинством культурного человечества, конечно, Никоим образом не соответствует вышеупомянутым требованиям. Он уже не заслуживает названия «хлеба», так как состоит из чистой, свободной от отрубей, муки, часто сомнительного качества; в отношении своего питательного значения он находится на очень низкой ступени,

удовлетворяет вкусовым потребностям лишь очень слабо и таким образом является источником многих расстройств и страданий.

Как мы уже знаем из первых глав этой книги, подавляющее большинство всех болезней должно быть приписано диетическим погрешностям и вытекающим из них пищеварительным заболеваниям. Одну из главных причин разнообразных заболеваний желудочно-кишечного канала, пищеварительных расстройств и болезней обмена веществ, без сомнения, должно искать в употреблении ненадлежащего хлеба. Независимо от неправильного способа приготовления, неудовлетворительность такого хлеба заключается прежде всего в составе муки, приготовленной по «новейшим патентованным способам».

Для изготовления хлеба употребляют различные сорта муки, обыкновенно пшеничную или ржаную муку. Хлебное зерно прежде всего разламывается, т. е. измельчается жерновами, и мука затем просеивается..Посредством такой процедуры отруби отделяются от чистой муки. Исследования теперь доказали, что в зернах наших хлебных злаков питательные вещества распределяются неравномерно. Просеянная, полученная из «белой сердцевины» пшеничного зерна, мука содержит преимущественно крахмал[131] (в ней также содержится немного клейковины, быть может в пять раз меньше крахмала), следовательно такое питательное вещество, которое является для нашего организма, так сказать, только горючим материалом, топливом. Белковые вещества, служащие главным образом для образования тканей и соков (кровь), равно как и необходимые питательные соли, питающие мозг и нервы и придающие костному скелету нашего тела требуемую плотность, содержатся, напротив, преимущественно в коричневатых слоях отрубей, расположенных под самой наружной твердой оболочкой и теряющихся

---

[131] Из крахмала удается получить способное к брожению вещество — цереалин, который затем из крахмала Муки, смешанной с водой, образует виноградный сахар. На брожении, т. е. разложении виноградного сахара, основывается изготовление нашего хлеба. Так называемые «дрожжи», играющие при процессе брожения главную роль, представляют собою маленькие грибки (расщепляющиеся грибки), которые, при явлениях образования угольной кислоты, превращают сахар хлебного теста в алкоголь. Угольная кислота производит так называемое поднятие теста. Она поднимает его, так как не может из него выделиться. Дрожжевые грибки уничтожаются сильным жаром хлебной печи, угольная кислота и алкоголь улетучиваются, хлеб получает пузырчатый вид и превращается в мякиш, окруженный твердой, плотной коркой. Последняя содержит, кроме некоторых пригорелых веществ, много крахмальной камеди, следовательно она легче переваривается, чем мякиш, в котором, наряду с очень небольшим количеством клейковины, содержится разбухший, но в остальном неизменный крахмал.

Корка хорошо выпеченного хлеба не должна быть ни слишком светлой, ни слишком темной. Хлеб не должен содержать щелей и не должен быть горьким на вкус. Хлебный мякиш не должен быть тягучим, клейким и крошковатым, но Должен обладать известной эластичностью; так, например, вдавление, производимое пальцами, не должно оставаться, но должно постепенно снова исчезать. Далее, мякиш должен иметь приятный запах и приятный вкус.

при обыкновенном приготовлении муки вследствие удаления отрубей. Отруби состоят приблизительно из 15 процентов клейковины[132], из 54 процентов безазотистых питательных веществ и только из приблизительно 10 процентов клетчатки. Последняя, хотя и не имеет ни малейшего питательного значения, тем не менее не бесполезна, так как, раздражая механически стенки кишечника, она ускоряет пищеварение и стул и, вдвигаясь между пищевыми частицами и отделяя их друг от друга, содействует при пищеварительном акте внедрению пищеварительных соков.

Но при обыкновенном приготовлении муки пропадает еще также росток, и зародыш, сидящий снаружи пшеничного зерна и содержащий естественный пищеварительный фермент.

В мою задачу не может входить перечисление составных частей различных зерновых злаков или потери их питательных веществ, происходящей вследствие удаления отрубей. Это — задача науки, и она уже ею решена. Я хотел бы только упомянуть о следующем достойном внимания факте: хлебопашец настолько ценит питательное значение отрубей, что, употребляя их в качестве корма для своего скота, он платит за них цены, мало уступающие ценам зерна.

Уже в начале прошлого столетия знаменитый североамериканский физиолог Сильвестр Грэгэм высказал утверждение, что в приготовлении хлеба из тонкой просеянной муки должно искать главный источник многих заболеваний и страданий человека. Он велел приготовить для своих больных хлеб из грубой, непросеянной муки, и благодаря такому изменению пищевого режима, в соединении с другими ценными естественными целебными факторами, излечил огромное число больных, особенно таких, которых медицинская наука уже признала безнадежными. Столь наглядное, чрезвычайно благотворное и целительное действие употребления отрубевого хлеба на отправления желудочно-кишечного канала заставило многих мыслящих врачей и не врачей применять хлеб и при тяжелых заболеваниях, так что в скором времени последний под названием «Грэгэмова хлеба» приобрел известность почти во всех частях света.

Несмотря на явно целебное действие хлеба Грэгэма на пищеварительные органы, несмотря на одобрение «научных» авторитетов, он вес же до сих пор еще не в состоянии водвориться повсюду и вытеснить хлеб из просеянной муки. Причина этого заключается исключительно в том, что до настоящего времени еще не удалось получить хлеба из непросеянной муки, который, сохраняя

[132] Клейковина принадлежит к белковым веществам.

вполне свои целебные свойства и свою питательную ценность, удовлетворял бы в то же время в полной мере и вкусовым требованиям.

Во многих областях Германии, правда, уже печется один сорт черного хлеба (пумперникель) из крупно смолотой ржаной муки, но не каждый выносит его, и он часто вызывает образование желудочных кислот, так как его подвергают кислому брожению, прибавляя закваски. Желая предотвратить кислотность и придать черному хлебу нужную степень рыхлости, пытались «научным образом» прибавлять вместо закваски дрожжи и достигали при этом более благоприятного результата[133]. Однако, и такой хлеб также оставляет многого желать в отношении своего вкуса, питательности и усвояемости, так как брожение, вызываемое как закваской, так и дрожжами, производит превращение мучных веществ и тем самым не только уменьшает первоначальное питательное их значение, но еще отчасти уничтожает целебное действие хлеба на пищеварительный аппарат.

Вполне удовлетворительный хлеб, который бы соответствовал всем требованиям гигиены, требует для своего приготовления только трех вещей: «грубо смолотой (непросеянной) муки, воды и воздуха». Брожение, чем бы оно ни было вызвано, посредством ли закваски или посредством дрожжей, есть всегда разложение. Брожение производит в хлебном тесте разложение мучных веществ (таким же образом, как и при процессе гниения), разрушение, которое прекращается лишь с умерщвлением грибков под влиянием высокой температуры хлебной печи. Такова была бы теория «нормального хлеба».

К сожалению, однако, на практике еще не посчастливилось, не прибегая к брожению, изготовлять действительно безукоризненный хлеб, вполне соответствующий всем требованиям, которые должны быть предъявлены относительно его питательности, вкуса и усвояемости. Правда, в различных местах пекут действительно хороший Грэгэмов хлеб, который безусловно превосходит как белый, так и серый или кислый хлеб, но его вкус и усвояемость оставляют еще желать весьма

---

[133] Доктор Праусниц (Общество морфологии и физиологии в Мюнхене) вместе с доктором Мениканти предпринял в мюнхенском физиологическом институте исследования, которые должны были установить разницу в усвоении хлеба в человеческом кишечном канале, смотря по тому, приготовляется-ли хлеб с помощью дрожжей или закваски, берется-ли пшеничная или ржаная мука и происходит-ли мука из очищенного от отрубей или неочищенного зерна. Опыты эти доказали, что употребление дрожжей вместо закваски имеет хорошее влияние на использование хлеба. При пшеничном и ржаном хлебе, испеченных из совершенно равномерно смолотой мухи с дрожжами, усвоение пшеничного хлеба было много лучше, чем ржаного. Хлеб из смеси двух сортов муки, взятых в одинаковом количестве, стоит по степени усвоения очень близко к пшеничному. Что касается хлеба из зерна, освобожденного от отрубей, то преимущества, которые ему приписывают, представляются, на основании произведенных исследований, преувеличенными.

многого. Задача получения рыхлого мякиша без предшествовавшего брожения осталась до сих пор еще нерешенной.

Иные, правда, избегают примеси закваски или дрожжей и подвергают тесто самоброжению, оставляя его стоять при действии высокой температуры, пока оно не сделается рыхлым. Это самоброжение, однако, ничем не отличается от брожения посредством закваски. В обоих случаях действует тот же грибок, который производит брожение или разложение других кушаний, не употребляемых нами при таких условиях в пищу.

Относительно рационального приготовления отрубевого хлеба я предоставляю слово Карлотто Шульцу, одному из наиболее выдающихся специалистов естественной диеты, приводящему в своей книге «Вегетарианская поваренная книга» следующие рецепты: «Для приготовления вполне питательного и вкусного хлеба нужно брать каждый раз свежесмолотую пшеничную или ржаную непросеянную муку из хорошего, очищенного от пыли, сора и грязи, промытого и на воздухе или на солнце высушенного зерна. Так как, конечно, не от каждого мельника можно получить такую муку, то лучше всего самому молоть зерно».

«Раз эти условия выполнены, мы можем без содействия дрожжей, соли и закваски приготовить превосходный хлеб, поступая следующим образом:

Мука с помощью тепловатой воды превращается в мягкое тесто, которое старательно месят так долго, пока оно не станет отделяться от посуды и легко отставать от рук, после чего его накрывают и дают немного взойти в теплой печи. Затем опрокидывают тесто на чистую, посыпанную мукой кухонную доску, хорошенько вымешивают и, выкатав в хлебцы толщиной в 3—4 см, ставят на железных листах, предварительно смазанных оливковым или другим очищенным маслом, в как следует натопленную и хорошо закрывающуюся печь».

«Чтобы предотвратить отставание верхней корки, ее еще до сажания в печь прокалывают в нескольких местах гусиным пером или лучинкой. Не более как через два часа тесто должно выпечься. Если желают придать хлебу блестящую поверхность, то нужно приблизительно через час после сажания провести по его поверхности влажной губкой или влажным платком, быстро посадить вновь и дать выпечься».

«Фруктовый хлеб получают нижеследующим образом. Для замешивания муки берут воду, в которой накануне вечером хорошенько размочили очищенный крупный изюм (для этого берется большое количество воды), чернослив или винные ягоды, затем смешивают с

тестом изюм, чернослив (удалив предварительно косточки) или винные ягоды (разрезанные на четыре части), дают ему немного взойти, тщательно вымешивают и сажают в печь».

«Ржаная отрубевая мука всходит труднее пшеничной, тесто из нее может быть хорошо выпечено без употребления дрожжей или закваски только в особых печах, например таких, какие в Вестфалии служат для приготовления так называемого пумперникеля. При. обыкновенных же печах нельзя обойтись без содействия дрожжей или закваски; в таком случае берут их, по крайней мере, не более, чем это безусловно необходимо для поднятия теста, определяя это количество путем пробы».

«Если хотят печь более высокие хлебы, так называемые караваи, то рекомендуется после выкатывания класть тесто, смешанное с дрожжами или закваской (и водой), в формы из листового железа, которые перед этим смазывают оливковым или очищенным коровьим маслом. В этих формах хлеб выпекается с более мягкой коркой и более равномерно, чем без форм».

«Как ни хороши и питательны сорта хлеба, приготовленные из чистой отрубевой муки, в культурных странах все еще можно найти немало лиц, желудок которых плохо переносит такой хлеб, — результаты ряда дурных влияний, которые организм их испытывал и продолжает испытывать благодаря роду их занятия или которым он подвергался, быть может, уже с раннего детства, в силу неправильных условий питания и образа жизни. В то время, как все люди со здоровым, не изнеженным желудком, в особенности сельские жители и те классы населения, деятельность которых требует сильного физического движения на воздухе, всегда в состоянии переварить такой хлеб, те люди, которые ведут сидячий образ жизни, двигаются мало и ослабили свои пищеварительные органы сильно возбуждающей пищей или обильным употреблением спиртных напитков, кофе, чая, табака, равно как и лекарств и проч., часто испытывают такие тягостные явления при питании отрубевым хлебом, что бывают вынуждены вновь возвратиться к обыкновенному хлебу».

«Для всех людей со слабым телосложением, далее вообще для ученых, художников, конторщиков, для большей части фабричных рабочих, швей и тому подобных работниц рекомендуется употребление нижеследующих сортов хлеба:

1) Хлеба из 1/3 муки с отрубями и 2/3 мягкой муки.

2) Пумперникеля — один кусок (средней толщины) приблизительно на одну булочку, или же пшеничный хлеб из отрубевой муки с тем же количеством белого хлеба; есть то и другое вместе».

Так говорит Карлотто Шульц.

Приведу еще другой рецепт, составленный на основании собственного опыта:

Нужно взять около 2,5 кг пшеничной отрубевой муки и приблизительно пол-литра холодной воды и тесто старательно замесить. Из теста формируют 3—4 хлебца и каждый хлебец кладут на кирпич, предварительно хорошо вымытый, обсушенный и посыпанный отрубевой мукой. Смочив затем как следует верхнюю часть каждого хлебца, ставят каждый на кирпич на пустой глиняный цветочный горшок. Эти горшки с кирпичем и хлебцем сажают в хорошо накаленную хлебную печь или в духовую топку, в которой во время печения хлеба не должны приготовляться никакие другие кушанья. Жар хлебной печи должен поддерживаться постоянно. Приблизительно по прошествии получаса переднюю сторону хлеба поворачивают кзади. Еще через 20—25 минут смотрят, стала ли верхняя корка хлебов твердой, и переворачивают их, дабы и нижняя корка также затвердела. Возможно, что хлебы придется перевернуть и еще раз. Обыкновенно после этого их нужно держать в печи приблизительно еще 1—1/4 часа, для того чтобы они были готовы, что узнается по следующему безусловно вредному признаку: постукивание пальцами посредине хлеба должно дать звук пустого внутри тела. Тогда хлебы, значит, спечены «правильно».

Одним из вожаков вегетарианского движения в Германии, недавно умершим Альфредом Зефельдом, выпущена маленькая поваренная книга, из которой я позаимствую некоторые рецепты с комментариями, касающими приготовления хорошего отрубего хлеба, Зефельд пишет:

«Получить надлежащую непросеянную муку (пшеничную отрубевую муку) было делом пустым, пока еще были в ходу наши старые простые мельницы. В настоящее время, когда искусственные мельницы устроены таким образом, что мельник, насыпав зерно, видит его вновь только в форме мелкой муки, это уже труднее. Но и теперь, при добром желании мельника, можно легко устроить дверцу в поставе, у места, где цельная мука еще не успела побывать в сите, и таким образом (в особенности при достаточном спросе) отруби всегда могут быть добыты в любом количестве. Но кто не может достать муки этим путем, тот должен уже сам себе приготовлять ее; для этого ему нужно купить лучшую пшеницу, промыть ее, обсушить и смолоть на ручной мельнице, в крайнем случае — даже на обыкновенной хорошей кофейной мельнице».

«Должно обратить особое внимание на то, чтобы отруб» получались из хорошей, не пахнущей пшеницы и чтобы они не нагревались при смалывании; дома их нужно хранить в прохладном месте и в хорошем воздухе. Отруби, которые лежали долго в шкафах и ящиках среди всевозможных других предметов, портятся и приобретают вредные качества».

«Кроме изготовления хлеба, непросеянная мука может быть с пользой употребляема для самых различных целей, так, например, для супа к завтраку их ужину для клецок, оладий и, кроме того, для всего, для чего вообще употребляется обыкновенная мука. Она служит также самым лучшим зубным порошком, втираемым с помощью смоченного пальца».

«Хлеб из непросеянной муки (пшеничный отрубевый или Грэгэмов хлеб) может быть приготовлен различными способами:

а) При домашнем приготовлении хорошенько замешивают пшеничные отруби холодной водой, без всякой примеси, в крутое тесто, затапливают кухонную или комнатную печь, если она имеет удобное, закрывающееся пространство, формируют из теста круглые, толщиной в 2—3 пальца хлебцы и оставляют их хорошенько выпечься. Если топочное пространство закрывается так, что водяные пары не могут улетучиваться, то корка останется мягкой. Можно также сделать лучинкой уколы, чтобы корка не растрескивалась. Если корка чересчур твердеет, ее срезывают и приготовляют из нее суп.

Хлеб такого приготовления остается тяжелым, его должно хорошенько пережевывать и в особенности не забывать, что он не может быть съедаем такими большими кусками, как порозный и легкий хлеб из мягкой муки;

б) В хлебных печах возможно приготовлять уже более толстые караваи. Для этого замешивают с вечера тесто (как указано в рецепте «а», оставляют его на ночь в умеренно теплом месте и утром подмешивают еще только отрубей, чтобы получилось хорошее тесто. Затем придают хлебам обыкновенную продолговатую форму и дают пекарю хорошо выпечь вместе с черным хлебом.

Можно также взять форму из нелуженого листового железа, помазать немного сладким маслом, положить тесто, накрыть крышкой и поставить в хлебную печь. Этот хлеб "также остается довольно плотным и тяжеловатым, но нисколько не отягощает желудка, если его есть не слишком много;

в) Вальдгеймский способ печения хлеба. Пшеничные отруби с кипятком хорошенько размешиваются в сосуде деревянной ложкой или мешалкой; затем печется, как указано в рецепте «б». Такой хлеб очень

сладок и похож на пирожное, так как в декстрин превращается более значительная часть крахмала отрубей, чем при печении хлеба другими способами;

г) Люксембургский способ. Тесто изготовляется как указано в рецепте «а». Затем формируются маленькие продолговатые хлебцы (величиной в пятипфенниговые булочки) и сажают в холодную печку. Печь растапливается, при медленном нагревании в тесте успевает развиться сладкое брожение, и в течение одного часа прекрасно выпекаются сайки с красивой корочкой, толщиной в бумажный лист. Всего лучше каждый раз употреблять свежеиспеченные хлебцы;

д) Рыхлый хлеб можно получить только через прибавление небольшого количества дрожжей, но он менее вкусен и не столь питателен. Тесто замешивается, как указано в рецепте "б", после предварительного прибавления к воде самого незначительного количества дрожжей. Если взять слишком много дрожжей или оставить тесто стоять слишком долго, то получается крошковатый, безвкусный, сухой хлеб. Впрочем, для лиц с ослабевшим пищеварением или делающих мало движения, этот хлеб, по крайней мере — вначале, полезнее тяжелого;

е) Изюмный хлеб. Через прибавление изюма, лучше всего кишмиша, к тесту, замешанному по рецепту "б", также полу чают рыхлый хлеб, который очень вкусен и долго сохраняется свежим;

ж) Грэгэмовские булочки. Пшеничная отрубевая мука смешивается с водой, небольшою порциею молока, большим количеством изюма и с самою малостью дрожжей; также должно прибавить немного коровьего или оливкового масла, и когда тесто взойдет, сформировать его в продолговатые булочки и хорошенько выпечь их в хлебной печке. Получается рыхлый, очень приятного вкуса хлеб, удобный для подавания в праздничные дни;

з) Ржаной хлеб из отрубевой муки и пумперникель требуют особых хлебных печей».

Таким образом, одним или другим способом можно самому себе приготовить свой отрубевый хлеб без помощи дрожжей или с незначительной прибавкой их.

Я не могу не упомянуть в этом месте также о заслугах знаменитого ученого, профессора доктора Густава Иегера в Штуттгарте, по отношению к реформе питательных продуктов, в особенности в деле получения рационального изготовления хлеба. Исследования профессора Иегера установили, что клетчатка играет важную роль не только в одежде человека, но также и при приготовлении хлеба или,

точнее, муки. Верхняя кожица хлебного зерна, удаленная при лущении, состоит из клетчатки, которая обладает свойством вбирать предпочтительно дурные запахи. В этом мы находим объяснение того, почему отрубевая мука и хлеб из нее, содержащий древесину целиком, как и вообще все сорта хлеба, для изготовления коих пользуются отрубями, приобретают скорее дурной запах и легче портятся, чем свободные от отрубей мука или хлеб. Поэтому рекомендуется брать для печения хлеба лишь свежую, для каждого раза только что смолотую отрубевую муку, так как хлеб, приготовленный из старой муки, — автор утверждает это по собственному многолетнему опыту — имеет прогорклый, затхлый вкус.

Теперь, после указаний профессора Иегера, удалось приготовить хлеб, содержащий важнейшие питательные составные вещества отрубей, не вводя в него самих отрубей, вследствие чего он не только допускает более продолжительное сохранение и не притягивает дурных запахов, но и переносится отлично даже такими лицами, которые обладают очень чувствительным пищеварительным каналом и которые по этой причине вынуждены избегать употребления обыкновенного отрубевого хлеба. Механическое раздражение желудка и кишечного канала при употреблении хлеба из непросеянной муки производится твердою пропитанною кремнеземом верхнею кожицею, которая влияет очень полезно на людей с вялым пищеварением, но для тех, у которых слизистая оболочка пищевых путей очень возбудима, вредна.

«Признание этого факта» — пишет профессор доктор Густав Иегер — дало новое направление изготовлению хлеба. Сделана была попытка удалить эту верхнюю кожицу лущением, не удаляя, однако, вместе с тем нижележащего слоя клейковины, равно как и зародыша; способ этот одновременно дает еще и то преимущество, что ведет к основательному очищению хлеба от приставшей грязи и бродильных грибков. Технические трудности этого способа лущения устранены настолько, что удается удалить поверхностную часть верхней кожицы. Но ту часть верхней кожицы, которая вложена в щель зерна до сих пор еще не удалось удалить процессом лущения, и таким образом при размалывании этого лущеного зерна все-таки получается известное количество отбросов, содержащих часть слоя клейковины. Это количество, во всяком случае, бывает значительно меньше, чем в нелущеном зерне. В нелущеном зерне отруби составляют 20—25 процентов, в лущеном 8—10 процентов общего веса зерна. Если теперь помолом удаляются эти 8—10 процентов отрубей, то вместе с тем из приготовляемого из этой муки хлеба теряется немалая часть важных

питательных веществ, содержащихся в слое клейковины. Возмещение этой потери и восстановление нормального состава питательных веществ в муке может быть достигнуто только таким образом, что извлекают из отрубей путем растворения питательные вещества и прибавляют их в надлежащей пропорции к муке при приготовлении хлеба. Такие свободные от сырой клетчатки хлебы из цельной муки содержат все без исключения растворимые питательные составные части зерна в той пропорции, в которой они содержатся и зерне, — преимущество, которого лишены все другие хлебы, не содержащие отрубей, особенно же пшеничный, так как в последнем недостает не только веществ, образующих кости и зубы, далее, питающих мозг и нервы, но также естественного пищеварительного фермента, содержащегося в зародыше.

Так говорит профессор доктор Густав Иегер.

При том крайне важном влиянии, которое хлеб, как пищевое средство, оказывает на все без исключения жизненные интересы как отдельных лиц, так и целых обществ, получение муки безукоризненного качества и приготовление полезного для здоровья хлеба представляет собой справедливое требование общей и частной гигиены и является нераздельной составной частью стремления поднять народное здравие и благополучие. И производитель, и потребитель должны придавать большее значение правильному и целесообразному приготовлению хлеба, чем это было до сих пор. Состояние народного здравия было бы несравненно более высоким, многие, очень многие болезни, представляющие следствие неправильного питания нерационально приготовленным хлебом, были бы предотвращены, если бы наше повседневное пищевое средство, наш насущный хлеб, соответствовал требованиям, которые с полным правом могут быть ему предъявлены с точки зрения гигиены.

СЛОВАРЬ
СТАРЫХ НАРОДНОВРАЧЕБНЫХ СРЕДСТВ

Извлечения
из
РУССКОГО ТОВАРНОГО СЛОВАРЯ

Пособия к товароведению,
заключающего названия
обращающихся в торговле товаров,
продуктов химической обработки,
а также предметов,
относящихся к технологии волокнистых
и питательных веществ.

Составил
действительный член императорского
русского технического общества,
инженер-технолог
П. П. АНДРЕЕВ

С. - ПЕТЕРБУРГ
1889

БАТИСТ, тонкая, белая, бумажная ткань № 90—100.

ДЕКСТРИН, крахмальная камедь, лейком, лейоком.

Приготовляют: крахмал смачивают разведенной азотной кислотой, сушат на воздухе и затем нагревают до 100°.

Употребляется на хлопчатобумажных и шелковых фабриках взамен гуммиарабика.

КОРПИЯ, растрепанная в нитки ветошь, т. е. старое, поношенное льняное белье.

Употребляется при перевязке ран и язв.

МАСЛО ПРОВАНСКОЕ, сорт оливкового масла, именуемого по названию провинции Прованс.

Добывается из маслин — плодов маслиничного дерева. Получение масла осуществляется в несколько приемов: сначала получают высшие сорта масла (первый продукт — девичье масло), подвергая маслины слабому прессованию на холоде, затем более низкие сорта (до низшего — адского масла) из жмыхов от первого прессования при более сильном давлении и с прибавлением горячей воды к массе. Для получения лучшего съедобного масла употребляются совершенно зрелые маслины.

Лучшие сорта оливкового или прованского масла почти не имеют запаха, обладают приятным вкусом, хорошо усваиваются и находят применение:

1) в питании;
2) в рыбоконсервной промышленности;
3) в медицине:

— в качестве растворителя для приготовления инъекционных растворов камфоры и других препаратов;

— в качестве основы для приготовления мазей, пластырей и различных косметических препаратов;

— при приеме внутрь используют как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство при:

— желчнокаменной болезни;

— запорах, особенно у детей и истощенных людей;

— кровоточащих геморроидальных узлах;

— воспалительных заболеваниях желудка и кишечника для уменьшения раздражения слизистых оболочек;

— отравлениях жидкостями, вызывающих ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка.

(Один из вариантов приема — по 60 мл 3 раза в день до еды);

4) для наружного употребления:

— как растирание;

— как средство для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей;
— как средство для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей;
— как смягчающее средство при образовании твердых корок на язвах;
— в составе мазей, кремов и помад.

ОЛИФА, вареное льняное масло, приготовляется из льняного и конопляного масла путем варки их с глетом (свинцовая слюда), или путем обработки его при обыкновенной температуре свинцовым сахаром.

Употребляется в лаковом и малярном деле.

СИККАТИВ, вещество, способствующее скорейшему высыханию лаков и малярных красок. Для этой же цели служат марганцовые соли, в особенности борно-марганцовая соль.

ТИК, льняная или пеньковая ткань с синими и красными полосками. Основа часто бывает хлопчатная.

Употребляется на подушки, тюфяки, перины, палатки и др.

ТРИКО, суконная ткань, идущая на брюки.

ТРИКО БУМАЖНОЕ, хлопчатобумажная ткань, в которой лицевая сторона рубчатая, а изнанка гладкая, сплошь покрытая уточной ворсистой настилкой. Беленая употребляется на дамское белье и платье, крашено-набивная для мужского летнего платья.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
русских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий в виде самих растений или их частей

Апельсин 44
Бобы 39
Винные ягоды 45
Виноград 43
Злаки 37
— зерна 40,46
Картофель 43
Корнеплоды 46
Кукуруза 44
Маниока 44
Овощи 46
Отруби 40
Плоды 39, 43, 44, 46, 60, 184, 334
Полента 38
Растения бобовые 37—39
— бобы 39
— горох 39
— чечевица 39
Растения хлебные 39
— маис 38, 40, 42
— овес 40, 42
— пшеница 40
— рис 40, 42
— рожь 40
— ячмень 40, 42
Шпинат 42

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
названий народноврачебных средств приемов и способов исцеления

Средства животного происхождения

Жир 40, 193
Масло
— животное 43, 45
— коровье 46
Мед 46
Молоко 42—46, 54, 337
46
Мясо 33, 46
Пахтанье 43, 45
Простокваша 45
Сыр 45
Яйцо 45 — 47
— белок 46
— желток

Средства растительного происхождения, полученные путем дополнительной переработки самих растений или их частей

Декстрин 42
Крахмал 40, 42, 43
— камедь см. Декстрин
Масло прованское 333
Овес
— отвар 326, 328, 334
Сахар 42 — 46
Уголь древесный 91

Средства домашнего обихода

Белье
— бумажное Ламана 104, 105, 107, 115, 124
— полотняное Кнейпа 104
— шелковое Гика 104, 114
— шерстяное Мегера 105,106, 114, 124
Белье постельное 100
Бутылка согревающая 213, 221, 320, 333, 354
Головной убор 122, 123
Грелка см. Бутылка согревающая
Зонт 389
Костюм Верисгофенский реформированный 119, 121
Обувь 124
Одежда 100, 105, 174, 180
— рациональная 109
Постель 99, 127, 174, 350, 360, 391, 392
— реформированная 105, 137 — 139
— шерстяная 137, 138
Сосуд
— с водой 350
— с песком 144
Ткань
— лен 111
— полулен 111
— шелк 111
— шерсть 105, 111

Средства природные

Ванна
— воздушная 143,177,275
— горячевоздушная 299
— свето-воздушная 300, 301, 304 — 306
— солнечная 89, 300, 301, 338
Воздух 26-29,73,77,78,84,85, 95, 98,99,106,136,140,142,143,145, 146,151,152,154,157,162,163,166, 305,306,310,311,313,326,331,338, 339,350,360,372,383, 384,389, 390
Магнетизм 373
Свет 26,83,85,87,95,99,142,151, 188,189,255,269,271,299,301-306, 313, 338
— дневной 83
— солнечный 83, 303, 338

171,173,174,178,183,188,189,192,
194,201,208,210,212,252-255,263,
265,267,269,271,297,299,301-303,
Солнце 151, 188, 338
— лучи 99, 145, 302, 388
Электризация 269, 306

Средства, способы и приемы водолечения

Баня 167,186,200,202
Ванна 265, 383
— водная 175-178, 180, 193, 195,
198,199,202,218-221,275,276,279,
280, 282-284, 310, 311, 340, 345,
353
— дождевая 177
— паровая 177, 213, 222, 276, 299,
300, 339, 340, 353, 354, 383, 384
— простынная 211
Виккель 216
Вода 26,44,49,50,54,84,90,98,100,
— брюшной 213-215, 275, 276,
292, 293,317,320,321,323,330,333,
340, 383
— возбуждающий 93, 210
Купание 175, 178, 179, 198, 200, 202,
265
Обертывание влажное 93, 99, 175,
216-220,276,292,316,320,321,323,
327, 332, 345
— полное 213,216,293,301,320,332,
340, 353
— частичное 213,216,288,293,319,
323, 326, 330-333, 340, 354
Обертывание сухое 301, 321,
Обливание 99, 219, 276, 309, 310,
312, 340
Обмывание 175-178, 180, 201, 208,
210,211,213,215,267,321,339, 353
189,254,255,269,271,278,281,302,
305,308,313,315
— жесткая 50, 94
— мягкая 50, 94
— теплая 95
— холодная 95, 279, 280,296,
299, 309, 310, 314, 315
Закутывание 99, 320
— полное 319, 321, 326
Компресс 213, 215-217, 267,
275-277,281,288,289,292,296,316,
317
— частичное 177,178,180,
199, 287, 394
Обсушивание 210, 211
Обтирание 209-211,215,265,383
— влажно-холодное 212, 339
Пар 99
Пеленание 173
Полоскание 378
— рта 321, 394
Пояс Нептунов см. Компресс
брюшной
Припарка 277
Растирание 94,197,209-212,220
Спринцевание 276
Хождение босиком 180,181,265,
301
— по воде 125, 311
— по росе 311, 340
— по снегу 125

Средства аптечные

Мазь ароматическая 193
Подушка
— водяная 393
— воздушная 393

Средство симпатическое

Укол палочкой 288

Напитки как лечебные средства

Кофе
— гомеопатический 57
— солодковый 57, 314
— ячменный 57
Питье
— вина 290, 324 — 326, 334
— воды 326, 337, 351
— какао 326

Сок
— лимонный 327, 328, 351, 377
— фруктовый 351, 403

Пищевые лечебные средства

Диета 26,84,95,99,254,255,272,289, 292-294, 298, 302, 305, 314, 316, 318, 323, 329, 333, 351, 372, 383, 400, 401
— естественная 49, 234, 330, 341
— «пауз» 325, 331
— плодовая 43
— предварительного лечения 331
— растительная 313
— нераздражающая 382
— овощная 43, 240, 313, 325, 334, 337, 382, 403
— питательная 163
— растительная 42, 58, 65, 240, 325, 382, 401, 403
— чистая 360
Соль 333
— сухая 290,293,320,322,323,328, 329, 331, 334
— хлебная 293, 322
Кислота лимонная 377, 378
Питание 188
Пища 45, 65
— жидкая 292,351
— легкая 59, 60, 154, 208
— мясная 33, 325, 334, 337
— грэгэма 40, 41, 184, 408, 409, 413
— грэгэмовские булочки 414
— домашний 413
— изюмный 414
— каравай 413
— люксембургский 413
— ржаной 414

Хлеб 40
— белый 337
— вальдгеймский 413
— рыхлый 414
— с отрубями 40, 41, 44, 65, 184, 240, 314, 337, 403, 414

СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ внешнего физического воздействия на тело больного

Массаж 271, 279, 305, 341, 383
— живота 276

Способы и методы физической активности самого больного

Бег 157, 158, 176, 178
Гимнастика 171, 305
— врачебная 271, 383
— дыхательная 135,156,265,266, 338
— с сопротивлением 340
Движение 26,95,98,152,154, 156—160,162,178,188,192,201,240, 254,255,263,265,267,271,297,302, 310,311,326,332,338—360,382—384
— активное 98, 178, 183
— пассивное 99
Закаливание 169,171,172,176,178, 180, 305
Отдых 99, 155, 167, 168, 305
Покой 26,95,99,155,160,161,188, 254, 255, 271, 302, 338, 350
Прогулка 160,162, 163,212, 240 310
Работа 152, 159
Сон 29, 135, 141, 167, 204

Методы санитарной и хирургической помощи

Повязка 296

Прочие методы и средства

Вентиляция 27,28,141,146,151 192,278, 350, 384, 389
Воздержание
— от вина 62, 325
— от воды 293, 323
— остающийся см. Малый холодный
Проветривание см. Вентиляция
Спирт 144
Температура
— тела 87

— от пищи 32, 33, 208, 402
Гипноз 373
Голод 62
Голодание 316, 333, 352
Жажда 316
Жилище 338, 350, 388
Звук 87
Клистир 333, 337, 354
— малый холодный 354
— спальни 140
Тело 26, 87, 189
— влажное 89, 254, 255, 269, 271, 292, 313, 316, 333
— внешнее 88
— внутреннее 88, 99
— животное 87
— собственное см. Внутреннее
— солнечное 88

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
названий заболеваний и отдельных симптомов болезней, против которых приведены рецепты исцеления

Абсцесс 377
Алкоголизм 52, 179, 240, 279, 341
Анемия 134
Беспокойство 56, 227, 233, 327, 328, 347
Бессонница 56, 141, 220, 267, 347, 364
Бешенство 365, 379
Бледная немочь 37, 47, 86, 143, 156, 236, 241, 258, 304, 369
Бледность 192, 349
Болезнь
— английская 52
— благоприобретенная 227
— брюшной полости 43
— врожденная 227
— вторичная 228
— горла 320
— груди 43
— душевная 52
— дыхательных органов 173
— желудка 45, 58
— жемчужная 36
— инфекционная 228
— каменная 259
— копытная 36
— легких 48, 134
— мочевого пузыря 31, 43, 220
— мочеполовых органов 220
— наследственная 227
— первичная 227
— печени 31, 43, 45, 48, 220
— почек 31, 43, 48, 220
— сахарная 440
— сердца 58
— спорадическая 228
— суставов 332
— третичная 228
— эндемическая 228
— эпидемическая 228
Боль 234, 277, 393
— в груди 368
— в животе 330
— в области крестца 328, 364
— головная 59, 70, 133, 155, 199, 232, 327, 328, 347, 364, 370
— горловая 364
— зубная 133, 364
— ревматическая 133, 364, 368
— судорожная 330
— суставов 143
Боязнь 225, 327, 364
Бред 232
Брожение 247, 248, 253 — 255, 270, 273, 275, 305, 331, 347, 358, 359
Бугорчатка 241
Водобоязнь 203, 379
Водянка 52, 259
Возбудимость 327, 328, 350, 364
— мышечная 170
— нервная 170, 233, 350, 361
Волнение 364
— душевное 207, 225, 247, 348
Воспаление 233, 266, 296, 315, 358
— гангренозное 277
— живота 232
— катаральное 174
— легких 35, 214, 248, 348
— мозга 276
— надкостницы 335
— органов пищеварения 43
— почек 248, 357
— раковое 277
— рожистое 278
— слизистой оболочки 249, 357, 358

Вывих 296
Выделение 327
— болезненное 236
— зловонное 236
— кожное 249
— критическое 249
— мутной мочи 324, 329
Вялость 133, 135, 192
— кишок 41
— кожи 265
Гангрена 277, 278
— госпитальная 378
Геморрагия 249
Геморрой 41, 220, 241, 249, 330, 332
Глиста
— ленточная 36

Гниение см. Брожение
Головокружение 56, 59, 70, 71, 220
Горячка 333
— родильная 378
— физическое 155, 255, 335
Исхудание 70
Карбункул 277, 377
Кариес 35, 261

Дизентерия 379
Дискразия 241
— туберкулезная 335
Диспепсия 33
Дифтерит 214, 349, 375, 377, 378
Дряхлость 203
Дурное настроение 59, 255
Дурной запах
— изо рта 35
Жажда 326, 327
Жар 56, 207—209, 215, 219, 226,
326, 332, 333, 334, 345, 350, 352—354,360
— конечностей 247
— лихорадочный 49, 207, 216,
218, 219, 226, 327, 348, 355, 401
Жжение 260
Загрязнение кожи 198
Закупорка пор 191, 202, 206
Запор 44, 330, 333, 337, 354, 364, 383
— критический 324
— хронический 43
Заражение 207, 225, 291
— гнилостное 378
— гнойное 278
— трихинами 36
Засорение
— кожных желез 191
Застой
— крови 43, 220
— печени 41
Затвердение 247, 277, 288, 331
Затылок утолщенный 232
Злоупотребление
— диетическое 341
— половое 341
Зоб 247
Золотуха 48, 52, 241, 332, 335, 369
Идиосинкразия 105
Идиотизм 370
Извержение см. Выделение
Изжога 59, 275, 364
Изменение свойств мочи 227
Изнеженность 133, 170, 265, 273
Инфлюэнца 378
Ипохондрия 31, 35, 41, 335, 367, 368
Испарина 354
Испуг см. Боязнь
Истерия 35, 160, 335, 367
Истощение
— нервной системы 362
Нарыв 203, 277, 297
Нарушение сна 133, 139, 232, 327, 347
Насморк 29, 177, 230, 387
— сухой 143, 320
Недомогание 227, 233, 248, 322
Недостаточность питания 361
Неподвижность суставов 288
Неправильность пищеварения 291
Катар 177, 357, 358, 364
— глаз 176, 357
— гортани 70
— желудка 52, 64, 66, 70, 260,
357, 368, 383, 401
— зева 70
— кишок 260, 357, 383
— мочевого пузыря 357
— органов дыхания 64, 357
— слизистой оболочки 320
Кашель 143, 327
Киста 247, 277, 331
Коклюш 214
Колтун 228
Контузия 288
Корь 211, 214, 378
Костоеда 261, 332, 335
Краснота 247
Краснуха 378
Кровообращение нарушенное
31, 140, 156, 241, 350
Кровотечение 227, 249, 260
Курение 33, 170
Лихорадка 35, 48, 93, 100, 208, 209,
212, 218, 226, 236, 237, 247, 248, 251,
270, 271, 276, 279, 290, 291, 315—317,
329, 333, 334, 345—355, 358, 368, 375, 402
— болотная 228, 380
— желтая 379
— значительная 346
— изнурительная 290
— крапивная 378
— легкая 346
— перемежающаяся 91, 226, 379, 380
— пищеварительная 34
— тифозная 378
— умеренная 346
— целительная 248, 328
Лишай 191, 297
— мокнущий 330
Малокровие 31, 35, 37, 47, 86, 134,
143, 156, 304, 369, 371
Малярия см. Лихорадка болотная
Маразм 336
Менструация 179, 320, 330
— зловонная 384
Мокрота 321, 325, 327, 328
Нагноение 203, 227, 278, 377, 393
Напряжение кожи 247, 277
Нарост 225, 277
— целительный 354
Потемнение в глазах 71, 347
Потеря
— аппетита 70. 227, 260, 327, 333,
347, 348, 364, 398, 401
— веса 348
— голоса 309
— зрения 309

Нервозность (нервность) 31, 35, 86, 141, 233, 241, 255, 258, 332, 361, 362, 364, 368, 370, 371—373
Новообразование 225, 277, 330
Облысение 122
Обморок 66
Одурманивание см. Алкоголизм
Одутловатость 192
Озноб 156, 179, 192, 221, 252, 327, 359
346, 353
Опрелость 197
Опухоль 225, 277, 288, 331
Опьянение см. Алкоголизм
Осадок 321
Оспа 211, 375, 378
Отек 225
Отравление 274, 278
— калием 250
— крови 349
— мышьяком 250
— ртутью 332, 335
— свинцом 250
— ярью-медянкой 250
Отрыжка 275, 328
Охлаждение 199
Падучая 52, 309
Паралич 157, 276, 332, 335
Перекармливание 352
Перелом 225, 281, 290, 295, 296
Переохлаждение 199
Переутомление 157, 362
— мозговое 154
— нервной системы 361
— умственное 155, 341
— физическое 155, 341
Подагра 30, 31, 43, 48, 284, 325, 332, 335
Полип 247, 277
Полнокровие брюшное 41
349
Понос 42, 234, 329, 381, 383
— критический 321, 330
— кровавый см. Дизентерия
Порок сердца 52
Послабление на низ 227
Пот 227, 249, 324, 347
— зловонный 249
— холодный 71
Сонливость 135, 364
Спазм желудка 66, 260, 364
Старость 335
Столбняк 378
Страдание
— душевное 35, 41
— мозговое 155
— спинного мозга 232
Страх см. Боязнь
Стул затрудненный 220
— слуха 309
— сознания 199, 347
Приливы крови 364
— к голове 133, 220, 324
— к груди 220, 329
Пролежни 392, 393
Простуда 172, 173, 178-180, 195, 197, 199, 207, 225, 247, 252. 262, 265, 266, 275, 301, 321, 348, 352, 356, 358,

Просянка 191
Прыщи 191
Пульс учащенный 219
Пучение живота 234, 328
Пьянство см. Алкоголизм
Разбитость 133, 167. 267, 31, 364
Раздражение 260, 264, 362, 364
Разрушение
— зубной массы 261
— легкого 233
Рак 48, 259, 332, 335
— желудка 52, 275
— прямой кишки 275
Рана 225, 278, 281, 288, 290, 331
Расслабление 167, 267
Расстройство
— душевное 232
— пищеварения 61, 70, 214, 220. 232, 241, 328, 330, 347, 370, 383
Растяжение кожи 247
Рахит 332, 335
Рвота 71, 234, 324, 328
Ревматизм 31, 43, 143, 275, 358
— суставной 345
Рожа поясовидная 378
Рубцы 277
Румянец 233
Сап 379
Сердцебиение учащенное 225,

Сифилис 325, 331, 335, 379
Скарлатина 211, 214, 378
Скорбут 48
Слабость 70, 143, 154, 255, 328, 336—339, 341, 347, 361, 362
— нервная 134, 156, 364
— памяти 364
Слизь 233, 249, 321, 325
Чревоугодие 259
Чума 36, 379
Шанкр 379
Шея
— бурая и красная 232
— толстая 231
Шум в ушах 232, 233, 347
Щеки
— красные 233
— пухлые 233

Судороги 259
Сухость 261, 325
Сухотка 309
Сыпь 191, 225, 227, 249, 297, 327, 328, 330
— кожная 48, 321
Тело дородное 235
Температура тела
— повышенная 93, 100, 219, 220, 346, 348
— пониженная 349
Тиф 35, 91, 345, 348, 379, 381
— брюшной 314, 378
— пятнистый 378
Тоска 56, 347
Тошнота 59, 71, 324
Триппер 379
Трусость см. Боязнь
Туберкулез 36, 345, 379
Тупоумие 52
Тучность 400, 401
Тяжесть в голове 220
Угнетенное состояние 327
Угри 191
Удар 30, 259
Упадок сил 327, 335, 336, 349
Усталость 135, 154, 155, 167, 255, 327, 328, 347, 364
Утомление см. Усталость
Фурункул 297, 377
Хилость 20.1, 234
Холера 375, 379, 380, 381, 383, 384
— детская 214
— сухая 381
Холодание конечностей 181, 328, 349, 364
Храп 139
Хромота 287
Худосочие 31, 156
Частое мочеиспускание 364
Чахотка 48, 52, 158, 208 — скоротечная 233
Эмфизема 247
Эпилепсия см. Падучая
Язва 277, 330
— гангренозная 318
— желудка 260
— сибирская 36, 379
— сифилитическая 318
Ящур 36

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

тем народнолечебных советов и научно-медицинских рекомендаций по охранению народного здравия

Правила
— гигиены 265—267
— жизни 261, 263—267
— купания 198, 199
— питания 257—262
— сна 139—141
Распорядок дня 141, 165, 166
Режим
— постельный 350, 351
— приема пищи 60—63
Советы женщинам
— при кормлении грудью 47, 54
— при родах 47
Советы при закаливании 170, 171
— детей 174— 185
Уход
— за больными 394—399
— за кожей 187— 205, 265, 339. 360, 382
— за помещением больного 389, 390
Чистота 132, 389

ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

Август, император 279
Акоста 377
Александр, император 117
Асклепий 279
Бантинг 401
Бильрот 394
Бирмер 384
Бисмарк 80
Бок 96, 98, 102, 273
Брюкке 173, 179, 184, 185
Брюннер 139
Бурдалу 259
Варрен 164
Виль 42, 45, 56, 62, 65, 67, 71, 91
Винтернитц 314
Гален 279, 280
Ган 187, 280, 308
Ганеманн 280
Гарлесс 270, 317
Гартман-Гиггер 134
Геккель 47
Герлах 36
Германн 156
Гик 104, 115
Гиппократ 279, 361
Гирт 315
Гиршберг 119, 120, 121
Гитциг 52
Глюнике 342
Гораций 279
Гранд-Росси 377
Грауфогель 229
Грэгэм 40, 41,184, 408, 409, 413, 414
Гуфеланд 93, 308
Док 30, 33, 41, 52, 154, 157
Зейме 82
Зейтц 377
Зелье 230, 239
Зефельд 412
Зондереггер 130, 159
Иегер 68, 69, 105, 106, 111, 115, 116, 118, 123-125. 137, 138, 147, 149, 152, 162, 169, 170, 217, 229, 250, 251, 253 342, 384, 414, 415, 416
Кантани 345
Кейль 128, 131
Клеберг 163
Клее 269
Кнейп 31, 57, 95, 104, 121, 126, 178, 182, 187, 218, 307-315, 340 372
Фарре 165
Коршельт 342, 363
Кох 379
Куне 187, 204, 228, 230, 383
Лазер 377
Ламан 104, 105, 107, 111, 123, 124, 177, 275, 276, 368, 371
Леман 134
Либермейстер 349
Либих 61
Листер 278
Мениканти 408
Мерлатти 73
Мета 121
Молешот 40, 57
Муза 279
Мунде 56, 58, 66, 70, 71, 93, 195, 283, 284, 285
Мунк 260
Найтингаль 394, 398, 399
Негели 385
Нейман 83, 91, 268
Нимейер 28, 61, 166, 167, 202, 204
Нихольс 47, 55, 61
Нордау 241
Парацельс 279
Петтенкофер 106, 109, 128, 136, 167, 376, 379, 382
Пленигер 94, 95
Праусниц 408
Приснитц 187, 279-287, 289, 297, 299, 312, 313, 315, 335
Ранке 74
Рауссе 187, 285, 299
Рейнельт 78
Реклам 46, 64, 74, 77, 102, 144, 147, 148, 166, 199, 240
Реомюр 66
Рикли 84, 135, 187, 194, 299, 300, 301, 302, 304, 305
Риппер 283
Ротшильд 31
Рюккерт 259
Сенека 153
Сирах 103
Сукки 73
Таннер 73
Тэт 278
Фалькенгорст 106, 127, 130, 134

Фирек 119
Фойт 167
Цибулька 294, 295, 297, 298
Цисмен 315
Пунц 257
Чальмерс 160
Швенингер 34
Шейв 52
Шекспир 81
Шиндлер 285, 286
Шрот 89, 187, 285, 287-296, 298, 299, 312, 316, 317, 319, 322-324, 326, 328, 331, 335, 355
Штейнер 105, 109, 110, 112, 114, 128, 130, 131, 133, 136, 137-139
Шульц 409, 411
Эйхгорст 383
Энгель 285
Эртель 280

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

ВЫШЛИ В СВЕТ

1 том ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК

из собрания рецептов исцеления О. А. Морозовой. 1990 г.

1 том ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК

из собрания рецептов исцеления О. А. Морозовой, 2-е издание исправленное и дополненное. 1991 г.

2 том НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

рецепты исцеления из сокровищниц древних и современных народных лекарей-знахарей, ведавших ранее и знающих сейчас, что делать каждому из нас для охранения народного здравия. 1991 г.

3 том. В. Г. ЧЕРКАСОВ. СОТВОРИ ДОБРО

Роман. 1990 г.

Только в этом романе: одним из персонажей является Порфирий Корнеевич Иванов — автор оздоровительной системы «Детка». Врачи и больные, герои романа, для избавления от недугов (алкоголизма, расстройства психики, простуд, избыточного веса, детских болезней) успешно применяют безлекарственные методы оздоровления (лечебное голодание, закаливание, бег, рациональное питание).

4 том М. ПЛАТЕН. УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

Лечение целебными силами природы. Часть 1.

Настольная книга для здоровых и больных с изложением основ натуропатических (безлекарственных) методов избавления от недугов и сохранения здоровья. 1991 г.

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

ГОТОВЯТСЯ К ИЗДАНИЮ

(Названия томов приведены рабочие,
при издании возможны изменения)

М. ПЛАТЕН. ПРИЕМЫ ВОДОЛЕЧЕНИЯ

Лечение целебными силами природы. Часть 2.

Систематизированный обзор приемов и методов водолечения, применявшихся во врачебной практике в конце 19 и в начале 20 веков.

ДОМАШНИЙ ВОДОЛЕЧЕБНИК

Составлен по рецептам излечения, приведенным в книге пастора Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение», изданный в С.-Петербурге в 1898 году.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

жителей Тобольской Губернии

САМОВРАЧЕВАНИЕ ЖИВОТВОРЯЩЕЙ УРИНОЙ

ЗНАЧЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

«Приемы водолечения» — пятый том
из
собрания целебников
«Как оставаться здоровым».

Содержание пятого тома —
это
ответ на вопрос:
«Как лечились люди
до эры антибиотиков?»
В этом томе:

история водолечения, методы, способы и приемы водолечебных процедур, их воздействие на различные органы и системы человека, примеры избавления от разнообразных болезней, а также 3 подробных наставления по лечению в домашних условиях влажными обертываниями лихорадочных больных с температурой тела от 39°С до 40°С и более.

В пятом томе показано,
как

использование в лечебной практике действия простых законов физики (не химии!) применительно к человеческому организму во всей его целостности, может избавить больных почти от всех недугов.

То, в чем больше всего нуждаемся для тела, оказывает и наибольшее влияние на здоровье: это, главным образом, вода и воздух.
АРИСТОТЕЛЬ

Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так свежий воздух, купание, ванны, массаж, упражнения очищают организм.
ГИППОКРАТ

Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать.
ГИППОКРАТ

...римляне лечились от всех болезней водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей.
ПЛИНИЙ-старший (римский историк)

Большую популярность в конце прошлого — начале нынешнего веков имел в народе и медицинских кругах Приснитцевский брюшной компресс. Так профессор Швенингер, лейб-медик князя Бисмарка, говорил с полным на то правом: «Без Приснитцевского компресса не может теперь обойтись почти ни один врач, а Приснитц был только простым крестьянином». Вот как описывает в 1901 году действие брюшного Приснитцевского компресса врач М. Платен: «Брюшное обертывание не только оказывает непосредственное влияние на пищеварение, но и действует косвенно на все органы пищеварения и их расстроившиеся отправления. Если компресс остается долго на теле днем ли с соблюдением особых предосторожностей, или ночью, то он благоприятствует образованию критических выделений и всасывает их иногда в таком количестве и такого качества, что влажная часть компресса окрашивается во всевозможные оттенки, а выделившиеся острые вещества до того разъедают полотно, что оно в скором времени распадается на куски. Запах таких выделений бывает до того проницателен и противен, что едва можно оставаться вблизи такого пациента».

Во втором полугодии
1991 года
в собрании целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»
будет издан лечебник
«САМОВРАЧЕВАНИЕ
ЖИВОТВОРЯЩЕЙ
УРИНОЙ» о древнем, но малоизвестном
методе излечения и предупреждения
недугов. В первой главе лечебника будет
приведен рассказ
бывшей больной — смелой женщины ЛЮДМИЛЫ ИВАНОВНЫ
ВАСИЛЬЕВОЙ
о своем успешном опыте избавления
от опухоли правого яичника размером
5 см всего за 5 дней. (Контроль до и после лечения
на УЗИ).
Прошло уже два года,
но до сих пор врачи г. Тюмени,
наблюдавшие Людмилу Ивановну,
недоумевают:
«КАК произошло такое чудо?» Только прочитав выходящий
лечебник, они узнают все подробности: чем и как лечилась их
бывшая пациентка, чтобы избежать запланированной операции.

Никогда не следует слишком пренебрегать мнением, отличным от Вашего.
ГРАФ

Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет.
ЖАН ПОЛЬ

Не приносят пользы мудрые наставления тому, кто страшится действия. Что проку от светильника в руках слепого?
Индийская мудрость

Чужой ум — не попутчик.
Пословица

Тобольской губернии
(по статистическим данным
за 1899 год,
приведенным
в энциклопедическом словаре
Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона —
Спб., 1901, п/т 65).

1. Населения в Тобольской губернии в 1899 году насчитывалось 1474804 жителя, из них проживало:
в городах — 87148 человек,
в уездах — 1352086 человек.

2. Губернский врачебный персонал насчитывал:
в городах —1-го врачебного инспектора с
2-мя помощниками,
15 врачей,
32 фельдшера и фельдшериц,
2 повивальных бабки;
в уездах — 42 врача,
92 фельдшера,
20 фельдшериц-акушерок,
20 повивальных бабок.

3. Лечебные учреждения
в городах было:
26 больниц,
1 дом для умалишенных,
1 лечебница для приходящих (всего до 700 кроватей);
в уездах: 32 сельских лечебницы,
1 фабричная лечебница (всего на 173 кровати),
13 фельдшерских пунктов
(с 1897 года правительством отпускалось 8975 руб. в год на приобретение медикаментов для 32 лечебниц и 13 фельдшерских пунктов).

4. Аптек в губернии было 12:
2 в Тюмени, по 1-ой в семи других городах и селе Еланском, в Березове и Сургуте особых аптек не было, но были небольшие аптечки при инородческих больницах.

5. Ветеринарное дело:
20 ветеринаров, 34 ветеринарных фельдшера.

В
собрании целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»
подготавливается
к изданию том,
посвященный
народной медицине
жителей Тобольской губернии.

Сейчас в редакции лежит готовая к изданию рукопись объемом в 250 страниц, в которой приведены рецепты самоврачевания жителей Тобольской губернии, взятые из дореволюционных печатных изданий (книг, журналов, газет и т. д.).

Но есть еще один источник, сохранивший народные рецепты исцеления — это мы с Вами — потомки жителей Тобольской губернии. Глядя на приведенные выше статистические данные о развитии врачебного дела в Тобольской губернии за 1899 год, можно с уверенностью сказать, что большая часть населения лечилась своими, домашними, народными, лечебными средствами.

С каждым днем в нашей области все меньше становится людей, знающих бытовавшие ранее народные методы излечения различных недуг. В настоящее время бесценный врачебный опыт предков, живших в Тобольском регионе, уходит в небытие.

Дорогие земляки!

Может быть, мы, все вместе, попытаемся сохранить этот опыт народной медицины, записав и издав его, для возможности приобщения к нему каждого желающего. Ведь недаром раньше говорили: «Все, что народно, составляет достояние народа».

Понимая всю ответственность такого шага, откровенно говоря не без колебаний из-за предстоящих организационных трудностей, кооперативная фирма «Вектор», подготавливающая к изданию рукописи целебников серии «Как оставаться здоровым», обращается ко всем жителям бывшей Тобольской губернии с просьбой помочь в сборе сведений по народной медицине для издания целебника с рецептами исцеления, которые были в домашнем обиходе у жителей региона и сохранились до наших дней.

Адрес, по которому направлять сведения о народной медицине жителей Тобольской губернии: 625640, Тюмень, ул. Пароходская, 31, фирма «Вектор».

ФОРМА ДЛЯ ЗАПИСИ СВЕДЕНИЙ О НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ТОБОЛЬСКОЙ ГУБЕРНИИ

1. Фамилия,имя, отчество сообщающего сведения.
2. Год рождения (сколько лет).
3. Коренной ли житель области или приезжий;

если приезжий, то сколько лет живет в этой местности?

4. От кого узнан этот рецепт?

Местный ли этот рецепт или привезен из другого региона? Применял ли его сам сообщающий сведения или только слышал о его успешном применении?

5. Описание рецепта:

а) Подробно описать:

как готовить средство;
как и когда применять;
противопоказания к применению.

б) Если применяются травы:

то когда и как их собирать;
какую часть растения употреблять;
как приготавливать лекарство из них;
противопоказания к применению.

в) Рецепты лучше приводить по одной из 2-х приведенных ниже табличным формам.

Таблица 1
(пример заполнения)

Заболевания или лечебный эффект	Средство, методы, приемы его приготовления и применения
а) очистка крови б) склероз	Шиповниковый цвет (сушить в тени); 1,5 ложки сухого цвета на 1 бутылку водки; Настаивать 40 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день

Таблица 2
(пример заполнения)

Лечебное средство (как его готовить, принимать)	Состояние организма или заболевания, излечиваемые этим средством
Желч карася (лучше проглатывать замороженную)	Восстанавливает силы при усталости, при тяжелом труде, на охоте, на рыбалке, при продолжительной ходьбе пешком.

ДОПОЛНЕНИЕ
к
3 тому
СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ —
роману
В. Г. ЧЕРКАСОВА
СОТВОРИ ДОБРО

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

русских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий в виде самих растений или их частей

Акация
— лист 34
Картофель 145
Ладан 54
Морковь 209, 210
Олеандр
— цвет 127, 129
Свекла
— ботва 210
Сирень
— лист 316

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ названий народноврачебных средств, приемов и способов исцеления

Баня 166, 218
Бег 85, 88, 162, 219, 293
Ванна паровая
— картофельная 54
Вино медово-травяное 216
Воздух свежий 88, 163
Гимнастика дыхательная 218
Голодание 20, 46, 54, 58, 59, 85, 166, 214, 218, 245, 250, 252, 253, 257, 258, 321, 322
— перед операцией 214
— после операции 214
Горчица 47
Грелка 59
Движение 218
Диета 60, 87, 166, 214, 217, 218, 219, 238, 343
Заговор 54
Камфора 59
Клизма 58, 218, 245
Компресс 218
Масло постное 347
Обертывание влажное 217, 251
Обливание 163
Обтирание снегом 276, 277
Переедание 60
Перекармливание 308
Плавание 65
— в ледяной воде 85, 88, 164 301
Пудра сахарная 54
Слабительное 218
Уход за детьми 279
Ходьба 166
— босиком 95, 146, 276, 277
Холод 164, 219, 276, 279

Оздоровительная система ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

84-88, 146, 162-167, 219, 258, 276, 277, 279, 294, 295

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

названий заболеваний
и
отдельных симптомов болезней,
против которых приведены
рецепты исцеления

Боль головная 44
Вредные привычки
— курение 41. 44, 47, 48
— потребление алкоголя 87, 110, 115, 128, 134, 164, 22, 248, 250, 275
— сосание пальца 47
Гангрена 214
Киста 214
Простуда 87,217
Скарлатина 58
Сыпь 58
Шизофрения 250

Собрание целебников
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Серия книжная

Том 4

ПЛАТЕН М.
УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

Редактор **С. М. Лескин**
Художник **М. Е. Петров**
Технический редактор **С. В. Долгов**
Корректор **В. А. Киселева**

Сдано в набор 28.06.91. Подписано в печать 25.11.91
Формат 84x108/32. Гарнитура “Тип Таймс”. Печать офсетная.
Бумага писчая Усл. печ. л. 23,52. Уч.-изд. л. 27.47.
Тираж 100 тыс. экз. Заказ 3170. Цена 20 р.

Фирма “Вектор”, 625640, Тюмень, ул. Пароходная, 31.
Типография издательства “Тюменская правда”, 625002,
Тюмень, ул. Осипенко, 81.

ЗАМЕЧЕННЫЕ ОПЕЧАТКИ
В 3 ТОМЕ
СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ «КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать
58	6 сверху	скарлатину пока не похоже. Я через несколько дней НА-	скарлатину пока не похоже. Я через несколько дней ПО-
99	10, 11 сверху	лять чашки, миски, черепушки. Это бы ничего, да МОЛОНЬИ боюсь проклятой. Прошлый раз как сверкнет, гром	лять чашки, миски, черепушки. Это бы ничего, да МОЛНИИ боюсь проклятой. Прошлый раз как сверкнет, гром

Фирмой «ВЕКТОР»

готовится к изданию

серия «МИРОВОЙ ДЕТЕКТИВ»,

в которую войдут романы

известных мастеров

детективного жанра.

В первый выпуск включены:

1. Роман английского писателя

Артура Конан Дойла (1859 — 1930)

«Собака Баскервилей».

2. Роман американского писателя

Рекса Стаута (1886 — 1975)

«Звонок в дверь».

3. Роман «Сильнее денег»

английского классика детектива

Джеймса Хэдли Чейза (1906 —1985)

Издательство «Тюменская правда»

совместно

с объединением «ЧЕЛОВЕК»

и фирмой «ВЕКТОР»

планирует выпустить

в 1991 - 1992 г г.

следующие книги:

Э. БЕРРОУЗ.
Тарзан (книги 5, 6, 7, 8)

А. и С. ГОЛОН.

Анжелика (книги 1,2)

Б. СТОКЕР. Вампир

(граф Дракула)

Ф. КУПЕР. Зверобой

Последний из могикан

Следопыт

Пионеры

Прерия

20 р.

За тысячелетия развития
цивилизации
ЛЮДИ НАКОПИЛИ
столько сведений,
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ,
что болеть — и глупо, и стыдно.
Нам
остается
лишь
суммировать
и
осмысливать
этот опыт,
приспосабливать
его
к нашим условиям жизни.

Н. А. Семенова