

156/2
Не пей вина, бия не пия чашею и служить ему
во вреду.

92 466 266

ЛЕЧЕНИЕ СЫРОЙ ДІЭТОЙ



ТУБЕРКУЛЕЗА,	СКЛЕРОЗА,
ЖЕЛУДКА,	ЭКЗЕМЫ,
ПОЧЕКЪ,	ГОНОРРЕИ,
ПЕЧЕНИ,	СИФИЛИСА
СЕРДЦА,	И РАКА.

Члена Совѣта Московскаго
Вегетарианскаго Общества
А. Н. ВАНКОВСКАГО.

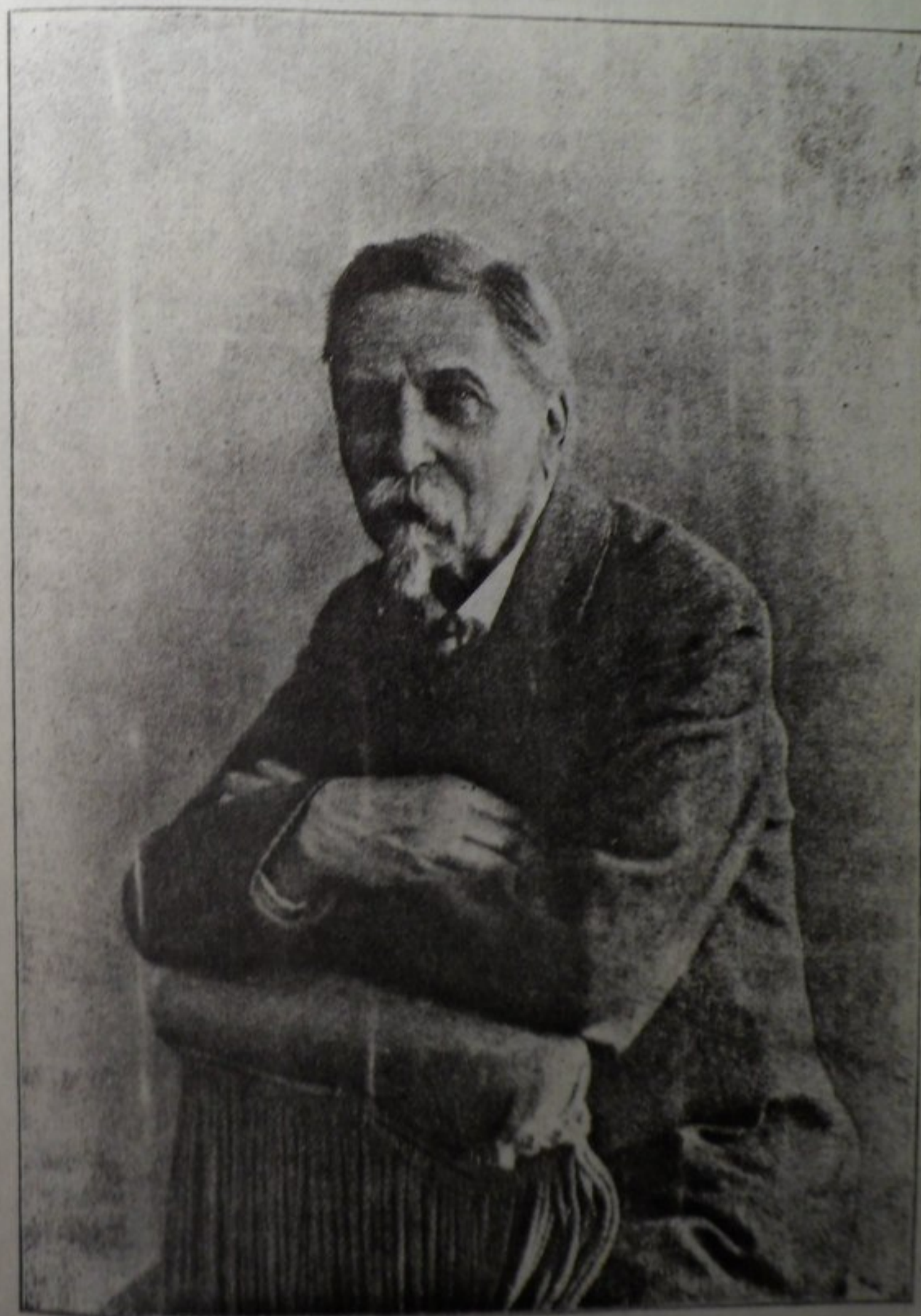


НЕ ОБУЧАТЬ СЫНА НАНО-
МУ — НАВУДЬ РЕМЕСЛУ ВСЕ
РАВНО, ЧТО ПРИГОТОВИТЬ
ЕГО КЪ ТРАВЕНЮ.

МОСКВА.
1914.

Государственная
ордена Ленина
Библиотека СССР
им. В. И. Ленина

33993-42
ксерокопия.





Паша Занковская.

См. 3-й лист.

Карлъ Федоровичъ Вильшау,

профессоръ фортепьянной игры.

Тридцать лѣтъ вегетарианецъ, въ послѣднее время перешелъ на сырую пищу, и въ короткое время улучшилось зрѣніе, прошла боль въ почкѣ и ногѣ; послѣдняя продолжалась семь лѣтъ, со времени укуса бѣшеной собакой. Профессоръ отвергаетъ пользу Пастеровской прививки, къ которой и не прибѣгалъ, а лечилъ свою рану—глиной и компрессами.

Всѣ семь лѣтъ, на больномъ мѣстѣ, было углубленіе, а сейчасъ оно сравнялось съ кожей.

Паша Занковская,

уроженка Ярославской губ. 14 лѣтъ.

Питается четыре года вегетарианской пищей, изъ нихъ послѣдніе полтора года орѣхами и сырыми фруктами.

Перешла на растительную, а затѣмъ и на сырую, безъ всякой подготовки и безъ вреда для здоровья.

Училась въ гимназій, сейчасъ ученица балетной школы и имѣетъ дипломъ подмастерья отъ Моск. Общ. распространенія ремеслъ между образованными женщинами. Противъ подругъ отличается необыкновенной выносливостью.

Предисловіе ко 2-му изданію.

Протесты протівъ общепринятаго мясного и кушарнаго вегетаріанскаго питанія все чаще и чаще встрѣчаются въ видѣ газетныхъ статей, сочиненій и описаній опытовъ, произведенныхъ въ разныхъ государствахъ, состоящихъ въ голодовкѣ и питаніи сырой растительной діетой.

Въ переводѣ имѣется рядъ сочиненій этого рода, и всѣ авторы, путемъ различныхъ опытовъ и разсужденій, пришли къ одному и тому-же выводу.

Это убѣждаетъ меня, что истина, наконецъ, найдена.

Авторы твердо устанавливають причину всѣхъ болѣзней, это вареная и жареная пища и обильное питаніе, а не бактерии, какъ это до сихъ поръ было принято и на уничтоженіе которыхъ и сейчасъ еще направляютъ все свое искусство.

Въ первомъ своемъ изданіи я тоже на это указывалъ и весьма радъ, что нашлись въ разныхъ государствахъ единомышленники, пришедшіе къ одинаковому со мною заключенію.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Въ настоящемъ изданіи я предлагаю на судъ общества результаты моихъ опытовъ, направленныхъ къ оздоровленію тѣла; выводы мои такъ рѣзко расходятся со всѣми убѣжденіями, вѣками и тысячелѣтіями вкоренившимися въ сознаніе общества, что я считаю не лишнимъ подвергнуть ихъ суду всеобщей критики.

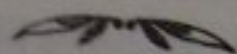
Система изложенія представляетъ изъ себя ходъ моихъ мыслей, при чемъ опыты идутъ все время въ одномъ направленіи и служатъ каждый послѣдующій естественнымъ и необходимымъ дополненіемъ предыдущаго.

До послѣднихъ своихъ выводовъ я дошелъ только въ результатѣ двадцатилѣтнихъ исканій, не рѣшаясь сразу разстаться съ тѣмъ, что впиталъ въ себя съ молокомъ матери и что во мнѣ поддерживалось доводами окружающихъ; теперь, отрѣшившись отъ всѣхъ невольныхъ заблужденій, я начинаю понимать смыслъ парадокса американскаго мыслителя Торо, что первое несчастіе человека это—его родители, ибо отъ нихъ и отъ окружающихъ мы заимствуемъ все плохое.

Человѣкъ, не обладающій желѣзной волей характера, но тѣмъ не менѣе рѣшившійся нѣсколько измѣнить способъ своего питанія въ цѣляхъ улучшенія здоровья, можетъ воспользоваться мо-

ми совѣтами, взявъ за образецъ изложенное въ началѣ настоящихъ набросковъ, но человѣкъ, желающій радикально измѣнить образъ своей жизни и сдѣлать здоровыми и тѣло и духъ свой, долженъ слѣдовать моимъ выводамъ до конца, какъ бы тяжелы они ему съ начала не показались, но долженъ замѣтить, что трудность эта только кажущаяся и я видѣлъ примѣры, когда это дѣлалось совершенно легко и свободно. Часть своихъ опытовъ я производилъ у себя въ деревнѣ и за хожденіе босикомъ получилъ къ своему имени эпитетъ «босоногій», такъ что настоящая рѣчь къ читателю ведется отъ «босоногого Александра», издававшего книгу, имѣющую единственной цѣлью благо этого читателя.

Стремясь все время къ простотѣ одежды и пищи, я къ тому-же направляю и своихъ внуковъ, живущихъ и питающихся именно такъ, какъ я объ этомъ пишу, и мы втроемъ своимъ примѣромъ доказали, что это—вещь возможная и полезная.



Основное условіе леченія то, чтобы оно не вредило...

Изреченіе Гипократа.

Истинная причина порчи и выпаденія у человѣка зубовъ и разныхъ болѣзней, не встрѣчающихся у человѣкообразныхъ обезьянъ

Въ теченіе 22 лѣтъ я употребляю растительную пищу, и за это время лечился естественными методами въ 5-ти русскихъ и заграничныхъ санаторіяхъ, продолжалъ леченіе у себя дома, причемъ многочисленныя болѣзни мои: геморрой, ишiasъ и гоноррея были едва замѣтны, но не прошли, а въ послѣдніе годы обострились и вызвали появленіе еще новыхъ: слабое сердце, начало склероза, потѣніе и опухоль ногъ, краснота носа, судороги при вытягиваніи ногъ, грыжа, расширеніе венъ, выпуклый животъ съ объемомъ 94,4 ст. и храпѣніе во снѣ.

Такіе отрицательные результаты убѣдили меня въ бесполезности не только лечебныхъ процедуръ, но даже и самой растительной пищи въ томъ видѣ, въ какомъ она практикуется въ вегетаріанскихъ столовыхъ и санаторіяхъ.

Дѣлая наблюденія и опыты надъ собой, я пришелъ къ заключенію, что истинная причина порчи

зусовъ и разстройства всего организма человѣка кроется въ употребленіи имъ вареной пищи.

Владѣлецъ санаторіа въ Лейпцигѣ Кунэ убѣжденъ, что всѣ болѣзни происходятъ отъ одной причины, именно отъ вредной матеріи расположенной внизу живота и являющейся въ свою очередь результатомъ неправильной жизни. Лечить онъ различнаго рода ваннами: сидячими въ 26° Р., сидячими съ растираніями живота, паровыми и солнечными ваннами, а также вегетаріанскимъ столомъ. Ознакомившись подробно со способами его леченія по его сочиненіямъ, я дѣлалъ всевозможныя рекомендуемыя имъ ванны у себя дома въ теченіе нѣсколькихъ лѣтъ съ небольшими перерывами, и велъ съ нимъ объ этомъ переписку, наконецъ, въ 1910 г. посѣтилъ его санаторію въ Лейпцигѣ и пробылъ тамъ цѣлыхъ 7 недѣль. Пользы отъ леченія по его системѣ у меня вообще не наблюдалось, а пребываніе въ санаторіи омрачилось слѣдующимъ инцидентомъ: во время прогулки въ паркѣ ко мнѣ подошелъ господинъ, очевидно, изъ бывшихъ пациентовъ Кунэ, съ вопросомъ, не пріѣхалъ ли я лечиться къ Кунэ, и на мой утвердительный отвѣтъ сказалъ: «Совѣтую вамъ забрать свои деньги и ѣхать домой; Кунэ умеръ, а сынъ его сошелъ съ ума, нынѣ санаторіемъ управляетъ лицо мало свѣдущее и пользы вамъ не принесетъ». Я его не послушалъ и пробылъ въ Лейпцигѣ 7 недѣль, причемъ пользы дѣйствительно не было, такъ же какъ и у другихъ пациентовъ.

При санаторіи пансіона не имѣется, и пациенты пользуются, по рекомендаціи Кунэ, частными квар-

тирами съ обязательнымъ вегетаріанскимъ столомъ. Особа, у которой я жилъ, занимается этимъ дѣломъ 20 лѣтъ и все время, не смотря на ближайшее соприкосновеніе съ Кунэ и его пациентами, сама кушаетъ кофе, чай, мясо и, повидимому, мало вѣритъ въ самую систему, служащую для нея источникомъ существованія. Санаторій небольшой и замѣтно падаетъ: ко времени моего пребыванія, онъ едва насчитывалъ 20 человѣкъ пациентовъ, преимущественно сифилитиковъ. Я думаю, что весь прежній успѣхъ Кунэ зависѣлъ отъ обширныхъ рекламъ, такъ, напримѣръ, свою книгу «Новый способъ леченія» онъ ухитрился перевести на 24 языка.

Учредитель санаторіа въ Дрезденѣ д-ръ Ламанъ, такъ же, какъ и Кунэ, научными трудами доказалъ, что всѣ болѣзни происходятъ отъ одной причины, каковой по его мнѣнію является неправильный составъ крови.

На рекламу онъ тоже не скупился и нажилъ колоссальное состояніе, но умеръ рано, 40 съ небольшимъ лѣтъ и тѣмъ отчасти доказалъ несостоятельность своей теоріи; жена его вышла вторично замужъ, на этотъ разъ за не-врача, къ которому по ее смерти и перешелъ санаторій.

Врачи, пользующіе въ этомъ санаторіи пациентами, очевидно, не вѣрятъ въ теорію Ламана, ѣдятъ мясо, курятъ, пьютъ вино, такъ же какъ и сыновья Ламана, студенты-медики. Леченіе самое разнообразное: водой, паромъ, электричествомъ, гимнастикой, массажемъ, воздухомъ, солнцемъ, лекарствами и даже иногда прибѣгаютъ къ операціямъ. Кормятъ изыскано 5 разъ въ день, причемъ о голомъ за-

дуетъ врачъ. Помѣщеніе гигиеничное, видно что обо всемъ заботятся и что на все обращено самое тщательное вниманіе.

Здѣсь я пробылъ 3 недѣли и результатъ былъ такой же, какъ у Кунэ, т.-е. опредѣленнаго улучшения не чувствовалось и я, какъ и большинство, уѣхалъ отсюда недовольнымъ. Все-таки этотъ санаторій, въ виду его лучшаго оборудованія съ внѣшней стороны, пользуется сравнительно бѣльшимъ успѣхомъ.

Затѣмъ слѣдуетъ санаторій Фелленберга на Цюрихскомъ озерѣ, во всемъ похожій на Ламановскій. То же леченіе и столъ, но безъ лекарствъ и операций, и съ тѣми же неопредѣленными результатами леченія. Въ этомъ санаторіи я пробылъ 2 недѣли и совершенно безрезультатно; паціентовъ въ то время насчитывалось до 100 человѣкъ, но рассчитанъ онъ на гораздо большее количество.

И въ нашемъ отечествѣ, именно, въ Евпаторіи, академикъ Лосевъ построилъ санаторій по системѣ Ламана, съ той только разницей, что мясомъ онъ кормитъ своихъ паціентовъ гораздо чаще.

Весь этотъ обзоръ лечебныхъ учрежденій я закончу упоминаніемъ о санаторіи Юста въ горахъ Гарца въ Германіи. Здѣсь жизнь паціентовъ ближе, чѣмъ гдѣ-либо, къ природѣ, ибо уклоненіе отъ нея, по мнѣнію Юста, и есть причина всѣхъ болѣзней. Паціенты цѣлый день принимаютъ воздушныя и солнечныя ванны и два раза въ день холодныя водяныя сидячія ванны. Пища, разнообразная, растительная, три раза въ день, преимущественно орѣхи, допускается хлѣбъ, молочные продукты,

ячменный кофе безъ сахара и разъ въ день одно вареное блюдо.

Я пробылъ въ этомъ санаторіи 3 недѣли, и усвоивъ методъ Юста, въ теченіе нѣсколькихъ лѣтъ примѣнялъ его у себя въ деревнѣ, при одинаковыхъ съ его санаторіемъ условіяхъ, но добиться какихъ-нибудь благопріятныхъ результатовъ при всемъ желаніи не могъ.

Дѣлая выводъ изъ сказаннаго, мы видимъ, что во всѣхъ этихъ санаторіяхъ употребляется вареная пища, а она-то, по моему глубокому убѣжденію, и есть причина всѣхъ болѣзней и становится яснымъ, почему даже лучшіе изъ нихъ не вылечиваютъ и не могутъ вылечить больного человѣка, а только въ рѣдкихъ случаяхъ даютъ ему нѣкоторое облегченіе.

Существованіе теорій о причинахъ болѣзней и разныхъ методовъ для излеченія ихъ доказываетъ, что истина еще не найдена; въ дальнѣйшемъ я изложу свою точку зрѣнія на вопросъ и чтобы сдѣлать предметъ болѣе понятнымъ, опишу путь, по которому я дошелъ до своей, весьма простой, системы.

Путешествуя въ 1911 году по восточной Россіи, по Крыму, Кавказу и т. д., я испытывалъ неудобства въ питаніи растительной пищей. Столъ повсемѣстно былъ мясной, готовить же въ гостиницѣ неудобно, да и хозяева на это не соглашались, и вотъ по необходимости мнѣ пришлось пользоваться преимущественно сырыми продуктами. Сокращая свое меню, я постепенно перешелъ на все сырое: помидоры, тертые каштаны, орѣхи, яблоки, вино-

градъ и все небольшими порціями, 5 разъ въ день. Черезъ нѣсколько дней я замѣтилъ отсутствіе на моихъ зубахъ слизи, до этого времени наблюдавшейся въ большомъ количествѣ. Ясно было, что слизь и винный камень, разрушающій наши зубы, происходитъ отъ вареной пищи, ибо достаточно было даже при сырой пищѣ съѣсть кусочекъ хлѣба и слизь появилась, при чемъ никакія полосканія и чистка зубовъ щеткой не могли ее удалить. Губительное вліяніе этой слизи на зубы чрезвычайно велико, она заполняетъ трещины эмали и въ нихъ, а затѣмъ во всемъ рту, подъ вліяніемъ сырости и теплоты, разводятся міриады бактерій. Съ пищей они попадаютъ въ желудокъ и тамъ погибаютъ, однако, какъ показали опыты послѣдователей д-ра Петеркопфена, выпившаго стаканъ туберкулезныхъ бациллъ, не всѣ, а нѣкоторые живыми проходятъ въ кровь и кишки и, размножаясь, вызываютъ разныя болѣзни.

Зубы же, если не разрушатся, то современемъ выпадутъ цѣльными и все это отъ слизи. Она образуетъ винный камень, отдѣляющій зубъ отъ десны, вслѣдствіе чего они и выпадаютъ.

Вы, конечно, знаете, какъ это непріятно, но не знаете какъ этого избѣгнуть: обращайтесь вниманіе не на наружный блескъ нарядовъ, а на красоту вашего тѣла, достижимую только путемъ измѣненія вареной пищи на сырую... Помню, какъ 28 лѣтъ тому назадъ (сейчасъ мнѣ 70,) я замѣтилъ во рту на зубахъ слизь и воспаленіе десенъ, при чемъ при нажиманіи ихъ пальцемъ выходилъ желтый гной, явленіе весьма обыкновенное и распространенное.

Зубной врачъ констатировалъ костоѣду отъ виннаго камня, винный камень отъ слизи, слизь отъ пищи, а такъ какъ пища необходима, то и всѣ эти результаты неизбежны. Въ утѣшеніе онъ сказалъ, что процессъ этотъ весьма медлененъ и что зубовъ моихъ хватить вѣроятно лѣтъ на 15, а если я до того времени не умру, то всѣ они до единого выпадутъ. Больше онъ ничѣмъ меня утѣшить не могъ, да и этой перспективы было достаточно и я съ понуренной головой и съ тоской въ сердцѣ ушелъ домой, предоставивъ участь моихъ несчастныхъ зубовъ неумолимой судьбѣ.

Сейчасъ я не согласенъ съ почтеннымъ зубнымъ врачомъ и убѣжденъ, что если бы тогда же перешелъ на сырую пищу, то сохранилъ бы не только зубы, но и здоровье, зависящее всецѣло отъ зубовъ.

Вареная пища, разрушая зубы, разрушаетъ и внутренніе наши органы и ошибка приписывать всѣ страданія человѣчества мясу, водкѣ и табаку; самый большой вредъ несомнѣнно отъ вареной пищи, ибо отъ мяса, водки и табака зубы не вываливаются.

Практикующіе въ санаторіяхъ естественнаго метода врачи, не видя блестящихъ результатовъ, сами не вѣрятъ въ пользу растительной пищи, ѣдятъ мясо, курятъ и пьютъ вино. Это отчасти задерживаетъ развитіе вегетаріанства. Изъ всѣхъ санаторій естественнаго леченія, строже другихъ относится къ своимъ паціентамъ Юсть, однако, и онъ даетъ имъ хлѣбъ и варенныя блюда, почему все леченіе не достигаетъ хорошихъ результатовъ. По моему убѣжденію, всѣ принятые въ санаторіяхъ проце-

дуры леченія бесполезны и могутъ быть съ успѣхомъ замѣнены совѣтомъ изъ трехъ словъ: ѣшь все сырое. Исключая все вареное, мы тѣмъ самымъ исключаемъ все вредное, мясо и водку, а безъ нихъ всѣ бросать и курить, такъ какъ потребленіе наркотиковъ тѣсно связано между собой.

Неразрѣшимый вопросъ о томъ, какъ вырастить будущее поколѣніе съ хорошими зубами и съ здоровымъ духомъ въ крѣпкомъ тѣлѣ, по образцу античныхъ статуй, рѣшенъ мной въ утвердительномъ смыслѣ однимъ только совѣтомъ кормить дѣтей сырымъ. Зубы будутъ здоровые и дѣти будутъ крѣпки тѣломъ и духомъ, а болѣзненное и хилое поколѣніе только рѣдкимъ исключеніемъ. Совѣты докторовъ относительно сохраненія зубовъ касаются лишь чистки и употребленія полосканій, средствъ, какъ извѣстно, приносящихъ мало пользы, такъ напримѣръ, мой знакомый Н—гобоецъ особенно дорожилъ передними зубами, ни одного дня не пропускалъ, чтобы ихъ не чистить, однако, въ 50 лѣтъ всѣ они отъ неизвѣстной причины выпали.

Съ цѣлью выяснить насколько чистка зубовъ щеткой предохраняетъ ихъ отъ порчи, одинъ шотландскій врачъ сдѣлалъ опытъ среди школьныхъ дѣтей своего родного города, раздѣливъ ихъ для этого на три группы: 1-я—употребляющая зубную щетку ежедневно, 2-я—употребляющая ее иногда и 3-я—неупотребляющая ее вовсе. Оказалось, что число каріозныхъ зубовъ у всѣхъ трехъ группъ приблизительно одинаково.

Прошу всѣхъ, пока еще не поздно, обратить вни-

маніе на мои опыты. Вы можете сохранить здоровье свое и вашихъ дѣтей.

Чтобы убѣдиться, что отъ вареной пищи во рту образуется слизь, а затѣмъ винный камень и запахъ изъ рта, стоитъ лишь утромъ, а у нѣкоторыхъ и во всякое время, провести ногтемъ по наружнымъ и внутреннимъ сторонамъ зубовъ, и вы увидите на немъ слизь. Затѣмъ ѣшьте все сырое нѣсколько дней, повторите опытъ и ноготь вашъ будетъ совершенно чистъ и исчезнетъ непріятный запахъ изъ рта. Вставные зубы это плохое утѣшеніе, они не всѣмъ пригодны, зачастую вызываютъ воспаленіе десенъ, и многіе, заказавъ ихъ, совсѣмъ не носятъ.

Опытъ питанія сырой пищей я продолжаю съ 1 октября 1911 г.—слизи на зубахъ нѣтъ, нѣтъ и виннаго камня, оставшіеся зубы не выпадаютъ, ишиаса я не чувствую, опухоль ногъ и потѣніе ихъ прошли, геморой мало замѣтенъ, явились благотѣльные кризисы, улучшилось зрѣніе, объемъ живота уменьшился на 3,6 см., изъ рта больше не пахнетъ разлагающимся трупомъ, воды вовсе не пью, хотя вся пища употребляется безъ воды, она содержитъ въ себѣ влагу и этого совершенно достаточно. Мочи отдѣляется въ сутки около 600 гр. вмѣсто прежнихъ 1000 гр., это указываетъ на экономію тѣла въ его работѣ; при сыромъ питаніи стулъ легкій—разъ въ сутки и по временамъ даже не требуетъ клозетной бумаги, что указываетъ на значительное улучшеніе пищевыхъ путей.

Движеніе къ лучшему идетъ быстро, и есть основательная надежда на полное восстановленіе моего здоровья.

Я считаю возможнымъ только употребленіемъ сырой пищи излечить сифилисъ, гоноррею и другія болѣзни. У обезьянъ отъ того и нѣтъ сифилиса, что они ѣдятъ сырое, а у собакъ, питающихся вареной пищей, вываливаются зубы, у лошадей же этого не наблюдается и именно вслѣдствіе того, что они ѣдятъ сырую траву, овесъ и сѣно.

Рѣдко у кого не пахнетъ изо рта гнилью и этотъ очагъ заразы день и ночь сообщается съ легкими, желудкомъ и внутренними органами. Мнѣ не разъ приходило въ голову, почему такое близкое сосѣдство не вредитъ легкимъ и желудку и всегда я, въ простотѣ сердечной, удивлялся мудрости природы, какимъ-то образомъ предохраняющей отъ постоянной опасности зараженія. Такія грубыя ошибки происходятъ отъ того, что мы не стараемся познать сущности явленій, а скользимъ, такъ сказать, по поверхности ихъ, въ результатъ чего и получаютъ скороспѣлые выводы, къ каковымъ надо отнести общее убѣжденіе, что зубы разрушаются отъ больного желудка, на самомъ же дѣлѣ имѣется обратный процессъ, именно, желудокъ портится отъ гнилого рта.

Многіе возставали противъ укоренившейся во всемъ мірѣ привычки къ вареной пищѣ, но безуспѣшно; причина этого, на мой взглядъ, отчасти въ томъ, что вкусовые ощущенія очень пріятны, затѣмъ, у всѣхъ народовъ имѣются свои національные блюда и напитки, безъ которыхъ они не могутъ жить; корифеи кулинарнаго искусства, — повара, опытные хозяйки, такъ цѣнимыя гастрономами, приготавливаютъ все вареное, а нѣкоторыя блюда

заставляютъ ѣсть даже умышленно тухлыми и лицо, знающее толкъ въ кушаньяхъ и порядокъ подаваемыхъ къ нимъ напитковъ и винъ, заслуживаетъ всеобщее уваженіе и почетъ, почему и бороться съ этимъ зломъ въ настоящее время почти невозможно.

Найденная мною истина «всѣ болѣзни отъ вареной пищи» такъ естественна и проста, а отклоненія отъ нея съ незапамятныхъ временъ были такъ постепенны и незамѣтны, что весь міръ чувствуетъ себя сравнительно хорошо при всѣхъ пагубныхъ и дурныхъ послѣдствіяхъ отъ названной пищи. 22 года я употребляю вареную растительную пищу и всѣ 22 года не имѣлъ ни одного послѣдователя, хотя требованія мои были скромны, а потому не надѣюсь пріобрѣсти ихъ теперь желаю только открыть всѣмъ глаза, чтобы всѣ знали, гдѣ ихъ счастье и здоровье.

Здѣсь позволю себѣ изложить вредъ вареной пищи, какъ я его понимаю, а также вредъ отъ молока и яицъ. Вареную пищу употребляютъ въ горячемъ видѣ, начиная съ чаю, затѣмъ идутъ супы, жаркія, соусы и пирожныя, подаютъ ихъ на столъ зачастую прямо изъ печи, а потому ими обжигаютъ ротъ (отъ нихъ трескается эмаль и гниютъ зубы), горло, пищеводъ и желудокъ. Все это обыкновенно происходитъ безсознательно и въ результатъ болятъ горло, зубы, суживается пищеводъ, и появляются рапы въ желудкѣ, причиняющія иногда внезапную смерть.

Геморой приписываютъ употребленію мяса, си-

дичей жизни, а я полагаю, что онъ отъ вареной пищи.

Варенныя яйца возбуждаютъ половую дѣятельность и развиваютъ вредные пороки, и вмѣстѣ съ молочными продуктами образуютъ въ тѣлѣ свободную мочевую кислоту, причину ревматизма, подагры, склероза артерій и апоплексического удара.

Молоко, поступая въ желудокъ, идетъ послѣ пищеваренія въ кишки, а иногда прямо въ кровь черезъ стѣнки желудка. Этотъ второй путь есть путь всѣхъ ядовъ, и если молоко имъ идетъ, то оно вредно дѣйствуетъ на сердце, почки и мочевой пузырь. Молоко обостряетъ ишіасъ, но весьма вѣроятно, что оно его и причина.

О хлѣбѣ американскій гигиенистъ Грегемъ, жившій въ 17 столѣтіи, говоритъ; «Къ удивленію всего человѣчества я долженъ замѣтить, что нашъ хлѣбъ, который извѣстенъ намъ со временъ Фараоновъ, есть причина многихъ страданій и заболеванийъ человѣчества». Къ этому я могу прибавить, что онъ печеный, и этого достаточно, чтобы имѣть основаніе вычеркнуть его изъ нашего меню.

Вареную пищу ѣдятъ въ бѣльшемъ количествѣ противъ сырой, потому что она менѣе питательна, черезъ это растягивается желудокъ и кишки, выпадаетъ прямая кишка и происходитъ грыжа.

Вареная пища водяниста, разжижаетъ кровь, а, всегдашняя ея спутница, поваренная соль, возбуждаетъ жажду и ухудшаетъ качество крови.

То же дѣйствіе производятъ растительные и животные жиры и масла, ихъ употребляютъ при каждой ѣдѣ и въ общемъ гораздо больше того, на

сколько рассчитана наша природа. При употребленіи, на примѣръ, орѣховъ, избытка масла не будетъ.

О вредѣ мяса, водки и табака много писали и прибавить къ этому почти что нечего; присоединяя же вредъ отъ нихъ къ вреду отъ вареной пищи, уклоняющей человѣка отъ пищи естественной, мы получимъ картину преждевременнаго разрушенія организма чуть ли не съ самаго его рожденія, даже и раньше, съ момента зачатія, а потому понятно, почему средняя продолжительность жизни человѣка вмѣсто положенныхъ природой 200 лѣтъ спустилась до 40 и даже ниже.

Изобрѣтеніе Эрлиха «606» я считаю большимъ заблужденіемъ. Ошибка у него и его предшественниковъ въ томъ, что они стараются уничтожить болѣзнь, а не ея причину, мое же открытіе возстановляетъ естественный составъ крови, которая сама излечиваетъ всѣ болѣзни. Прилагаю перечень пищевыхъ веществъ, кои я сейчасъ употребляю: томаты, морковь, кукурузная мука, апельсины, тертые каштаны и орѣхи, гороховая мука, грибы, зеленый горошекъ, яблоки, груши, виноградъ, изюмъ, финики, шептала и бананы; кромѣ того я имѣю въ виду всякіе огородные и дикіе съѣдобные корни, овощи, салаты, фрукты, молотыя зерна и молодую крапиву, все это, по возможности, въ измельченномъ видѣ въ виду не полного комплекта зубовъ.

Дѣлая обзоръ изложеннаго, мы видимъ, что Кунэ первому принадлежитъ честь открытія единства происхожденія всѣхъ болѣзней; по его мнѣнію, всякая болѣзнь происходитъ отъ вздутаго

живота, гдѣ гнѣздится вредная матерія. Средства, направленные имъ на уменьшеніе живота, должны были излѣчивать человѣка отъ всѣхъ болѣзней. Ламанъ подтвердилъ теорію единства болѣзней, перенесъ причину ихъ на неправильный составъ крови. Я же то и другое, то-есть вздутый животъ и неправильный составъ крови, свожу къ одной общей причинѣ, именно, къ употребленію вареной пищи; перейдите на сырую и всѣ болѣзни пройдутъ.

Лечившись у Кунэ и у Ламана въ ихъ санаторіяхъ въ Лейпцигѣ и въ Дрезденѣ и по ихъ системѣ много лѣтъ у себя дома, я не только не вылечилъ своихъ болѣзней, а прибавилъ къ старымъ еще и новыя. Составъ крови былъ неправильный, что подтверждало многократное изслѣдованіе мочи въ бактериологическихъ институтахъ, животъ мой все прибавлялся въ объемѣ, съ переходомъ же на сырую пищу, составъ крови сдѣлался нормальнымъ и объемъ живота въ одинъ мѣсяцъ уменьшился на 3,6 см., послѣдовало значительное улучшеніе общаго состоянія здоровья.

Итакъ, предлагаю всѣмъ повторить мои опыты, и я увѣренъ, что тѣ, кто будетъ питаться сырымъ, сдѣлается похожимъ на историческихъ Гипербореяцевъ, употреблявшихъ сырую пищу; они были высоки ростомъ, выносливы, крѣпки тѣломъ и духомъ, здоровы, красивы и достигали глубокой безболѣзненной старости.

Съ цѣлью узнать вліяніе сырой пищи на развитіе бактерій въ полости рта, я изслѣдовалъ въ бактериологической станціи содержимое своего рта и

рта молодого человѣка 24 лѣтъ, питающагося обычной пищей, причемъ у меня 5 каріозныхъ зубовъ и 2 гнилыхъ корня, а у него всѣ зубы крѣпки, хотя и пломбированные; у него запахъ изо рта, у меня его нѣтъ, нѣтъ и у моихъ внучекъ, питающихся одной сырой пищей. По изслѣдованію на разводки, у меня обнаруженъ ростъ сапрофитныхъ бактерій, кокковой формы, въ небольшомъ количествѣ, у него—сапрофитныя и палочковидныя кокковой формы, въ большомъ количествѣ. Такимъ образомъ прежнія мои наблюденія подтвердились и бактериологическимъ изслѣдованіемъ.

Вареная пища уже во рту способствуетъ размноженію бактерій; онѣ проникаютъ въ желудокъ и кишки, гдѣ размножаются и по вѣсу составляютъ $\frac{2}{3}$ всего содержаемаго нашихъ внутренностей; такъ значитъ въ клиническихъ изслѣдованіяхъ лактобациллина при Петербургской академіи; бактеріи эти раздѣляются на вредныхъ и безвредныхъ, къ послѣднимъ принадлежитъ и Мечниковская Болгарская бацилла, парализующая дѣйствіе вредныхъ бациллъ.

Въ примѣненіи къ больнымъ въ клиникѣ лактобациллинъ не оправдалъ возлагаемыхъ на него надеждъ, такъ-же какъ и мои опыты надъ собою; а масса бактерій, живущихъ именно въ томъ мѣстѣ, откуда организмъ черпаетъ свои обновляющіе соки, смѣшанными съ экскрементами ихъ и продуктами разложенія, которые, разносясь, заражаютъ все тѣло, ставило меня въ сомнѣніе, естественно-ли все это и не ошибается-ли медицина, вводя въ кишечникъ новыя бактеріи и не принимая мѣръ

къ уничтоженію прежнихъ; вѣдь опыты американца Хораса Флетшера доказали, что нашъ кишечникъ можетъ обходиться и безъ бактерій, и въ такомъ случаѣ и пищевареніе и здоровье дѣлаются идеальнѣе, пищи требуется въ три раза меньше и усвояемость ея 90%, тогда какъ съ бактеріями усвояемость ея лишь 10%.

Изъ этого слѣдуетъ, что излишекъ пищи идетъ лишь на вредное броженіе и кормленіе бактерій, глистовъ и солитеровъ, что считается нормальнымъ; я же думаю, что броженіе въ кишкахъ, отравливаетъ весь организмъ и вмѣстѣ съ кислотами, образующимися въ желудкѣ отъ обильной вареной пищи, развиваютъ гніеніе всего тѣла; оно теряетъ всякую сопротивляемость и тогда уже, какъ и во всякой разлагающейся пищѣ, имѣютъ возможность жить и живутъ всякія бактеріи, и такимъ образомъ онѣ есть слѣдствіе, а не причина всѣхъ болѣзней, въ чемъ медицина, начиная съ Коха, жестоко ошибается и до сихъ поръ вводилъ все человечество въ заблужденіе, не останавливая его отъ пороковъ обжорства, обвиняя лишь во всемъ невинную бактерію; тогда какъ вредъ мы носимъ сами въ себѣ, своею неумѣренностью и обжорствомъ, употребляя варенныя кулинарныя кушанья.

Мои выводы подтверждаются и недавно выпущенными и переведенными на русскій языкъ сочиненіями Арнольда Эрить—Леченіе голодомъ и плодами, доктора Поль Кортонъ—Леченіе туберкулеза вегетаріанскимъ режимомъ.

Первый весь вредъ организму приписываетъ вареной слизистой пищи, которая, изображая изъ себя

клейстеръ, прилипаетъ во рту, въ желудкѣ и кишкахъ къ слизистымъ оболочкамъ; гніетъ и разноситъ заразу по всему тѣлу и лишь свѣжая фруктовая діета можетъ возстановить и укрѣпить здоровье.

Второй авторъ 10-лѣтней практики въ туберкулезной санаторіи убѣдился, что такъ называемая питательная укрѣпляющая, во главѣ съ сырымъ и варенымъ мясомъ, пища убиваетъ больныхъ и есть причина ихъ до-санитарнаго заболѣванія; а вегетаріанская пища, а тѣмъ болѣе сырая, исправляя желудокъ, укрѣпляетъ тѣло и даетъ ему силу бороться со страшнѣйшей болѣзнью. Оба эти писателя изъ разныхъ концовъ Европы поддерживаютъ мои взгляды на сырое питаніе, и каждый порознь пришелъ къ этому выводу, совершенно разными путями; такъ-же какъ множество другихъ авторовъ, д. м. Алиса Стокгеймъ, Морисъ Острогейло, Флотовъ и другіе, пишутъ въ этомъ-же направленіи и всѣ ратуютъ противъ могущественной медицины, которая и сейчасъ продолжаетъ отравливать человечество мясомъ, молокомъ, яйцами и виномъ, считая ихъ питательными и укрѣпляющими средствами.

Въ апрѣлѣ сего года я взялъ къ себѣ чахоточнаго больного 44 лѣтъ въ весьма плохомъ состояніи; онъ кашляетъ день и ночь, что отзывалось коликами въ груди, едва могъ взойти на второй этажъ, не могъ дѣлать глубокаго вдыханія; худоба, повышенная температура; плохой сонъ, ежедневное обильное кровохарканіе, трупный запахъ изо рта и угнетенное состояніе.

Бактеріологическое изслѣдованіе мокроты пока-

зало, что все поле зрѣнія усѣяно палочками Коха; родные мои пришли въ ужасъ, считая чахотку заразной; не только больного, но даже и мои дни были сочтены.

Помѣстившись съ больнымъ на дачѣ рядомъ съ Москвою въ Сокольникахъ, я познакомилъ его съ литературой безубойнаго питанія и предложилъ ему ѣсть все сырое, обтираніе тѣла водой, а также принимать солнечныя и воздушныя ванны.

Просьба сжалиться надъ нимъ и дать ему хотя хлѣба или вареной картошки была отвергнута. Донельзя было трудно убѣдить больного перейти на этотъ режимъ, которому онъ подчинился съ нѣкоторыми отступленіями; тѣмъ не менѣе онъ сталъ быстро поправляться.

Колики прошли, сдѣлались возможныя глубокія дыханія, сонъ лучше, кашель меньше; въ мокротѣ уже не было кусочковъ гнилыхъ легкихъ, и мокроты меньше; кровохарканье прекратилось; температура сдѣлалась нормальной; палочекъ при изслѣдованіи мокроты въ немъ было отъ 20 до 30 и запахъ изо рта пропалъ.

За полтора мѣсяца его пребыванія единственный разъ шла изъ горла кровь, но этому была причина: мы съ нимъ оказали милосердіе ломовому извозчику, помогли ему надѣть на ось колесо; для чего пришлось поднять телѣгу, груженную каменнымъ углемъ.

Подъ конецъ пребыванія у меня, онъ по убѣжденію, видя хорошіе результаты, сдѣлался строгимъ сыроѣдомъ и, вызванный отцомъ, дѣтьми и женой, уѣхать къ себѣ въ деревню полнымъ радужныхъ

надеждъ на выздоровленіе, соблюдая во всей строгости преподанные мною совѣты.

Совершенно такія-же улучшенія наблюдались и докторомъ Полемъ Картономъ надъ чахоточнымъ въ его французской санаторіи, при пользованіи его вегетаріанскимъ столомъ.

Одинъ изъ моихъ молодыхъ послѣдователей, сифилитикъ, бросилъ лекарства и перешелъ на сырую вегетаріанскую пищу; знакомые, зная его болѣзнь и не видя у него доктора, полагали, что онъ досталъ какое-нибудь секретное лекарство, и тайкомъ отъ всѣхъ его принимаетъ; а это средство было—сырая растительная пища, отъ которой онъ и вылечился. По изслѣдованію, спирохета не оказалось, и его жена забеременѣла, чего раньше не случалось.

О мѣшанной пищѣ.

Распространенное мнѣніе, поддерживаемое медициной, что для здоровья нужно какъ можно больше разнообразить свою пищу, мѣшая ее въ вареномъ и сыромъ видѣ, въ видѣ консервовъ и напитков—совершенно не вѣрно.

Мы этимъ развиваемъ въ себѣ обжорство, желудочныя и другія болѣзни.

Вегетаріанскія поваренныя книги содержатъ въ себѣ, какъ и мясныя, по 800 разныхъ блюдъ и напитковъ.

Посмотрите на животныхъ, они довольствуются, часто всю жизнь, однимъ продуктомъ, мѣстнаго

происхожденія, а человекъ не удовлетворенъ получая пищу со всего свѣта, и результаты такой алчности въ видѣ болѣзней всѣмъ извѣстны, но никто этого не признаетъ и всю причину болѣзней относятъ къ микроорганизмамъ, случайно попавшимъ въ нашъ организмъ.

Пока публика и наука не перемѣнятъ своихъ взглядовъ, и бороться съ болѣзнями бесполезно и всѣ правительственныя учрежденія, и жертвы частныхъ лицъ на уменьшеніе болѣзней будутъ безрезультатны.

Въ примѣръ ограниченнаго питанія, указываю на Пашу, питающуюся фруктами и орѣхами 11½ года; она здорова и въ 3 раза выносливѣй своихъ подругъ, питающихся мясомъ, молокомъ, яйцами и другими такъ называемыми питательными и укрѣпляющими продуктами современной кулинаріи.

Въ народѣ и среди, такъ называемой, интеллигенціи съ незапамятныхъ временъ принять смѣшанный образъ питанія, т.-е. во всякую употребляемую пищу входятъ разнообразные продукты и чѣмъ состоятельнѣе человекъ, тѣмъ разнообразіе въ столѣ больше. Лечебный же столъ въ больницахъ и санаторіяхъ отличается особымъ разнообразіемъ, часто весьма дорогой, требующій основательнаго знанія кулинарнаго искусства и даже иногда находящійся подъ особымъ наблюденіемъ врача.

Вегетаріанскія общества и санаторіи естественныхъ методовъ леченія, хотя и выбросили мясо и рыбу изъ числа блюдъ своего стола, разнообразіе оставили въ нетронутомъ видѣ. Приходится считаться со вкусами публики и дѣлать ей уступки,

безъ чего не разовьется ни одна идея, такъ же какъ въ былое время и христіанство, для своего распространенія, дѣлало уступки язычеству, что вмѣстѣ съ другими причинами и способствовало его искаженію.

Мѣшанная пища и такъ называемыя приправы направлены въ концѣ концовъ исключительно къ тому, чтобы сдѣлать кушанья болѣе вкусными, съѣсть ихъ въ возможно большемъ количествѣ и какъ можно дольше посидѣть за столомъ.

Древній Римъ славился этимъ и хотя всѣми и былъ за это осужденъ, однако, въ качествѣ примѣра, пользуется всеобщимъ подражаніемъ. Не говоря уже про состоятельные классы, тратящіе на столъ огромныя деньги, но можно составить себѣ понятіе о прихотяхъ и обжорствѣ общества, только взглянувъ на, въ буквальномъ смыслѣ, безчисленные со съѣстными припасами роскошныя магазины, рестораны, закусочныя, кухмистерскія, пивныя и кабачки. Даже въ лачужкахъ, населенныхъ трудящимся и неимущимъ народомъ, зачастую умирающимъ съ голоду, и тамъ хлѣбъ ѣдятъ съ солью или селедкой или съ лукомъ, и все это употребляется для того, чтобы больше съѣсть хлѣба; вѣдь никто же не станетъ ѣсть одну соль или одну селедку и лукъ, а если будетъ ѣсть безъ этихъ приправъ хлѣбъ, то съѣсть его гораздо меньше, слѣдовательно приправы эти суть искусственныя возбудители аппетита, что для организма не только не нужно, но даже вредно. Мѣшанную пищу выдумали лишь для обжорства. Для чего употребляются всѣ масла, это вѣдь тоже приправа, одно

масло никто не станет ѣсть, а съ хлѣбомъ, съ лукомъ и съ солью, съ картофелемъ, съ жаренымъ мясомъ съѣсть его въ сутки одинъ и даже два фунта. Если же каждый всѣ эти продукты будетъ ѣсть врозь, то масла вовсе не станетъ ѣсть, да и тѣхъ продуктовъ, которые ѣлъ съ нимъ, съѣсть въ значительно меньшемъ количествѣ. Все это такъ называемыя «невинныя» средства увеличить свой аппетитъ, но вѣдь есть и другія: водка, пиво, перецъ, уксусъ и пр.; эти уже прямо называются вредными, но, очевидно, насколько всякое искусственное увеличеніе аппетита губительно отзывается на здоровьѣ человѣка.

Обѣдъ начинается съ менѣе вкусныхъ блюдъ, съ горячаго, дальше идетъ жаркое и, наконецъ, самое вкусное, сладкое и все это только для обжорства. Ышьте каждый изъ упомянутыхъ продуктовъ сырыми, порознь, и обжорство пропадетъ. Вѣдь мѣшанная пища вызываетъ у человѣка потребленіе совершенно ненужныхъ продуктовъ въ большемъ противъ естественной надобности количествѣ.

Каждому извѣстно, что, сдобривъ гнилое сѣно солью, вы заставите лошадь его съѣсть, безъ чего она до него и не дотронется; понятно, что для нея это вредно. Также мнѣ извѣстно изъ наблюдений, что изъ самага тухлаго мяса, сдобривъ его солью, селитрой, перцемъ и чеснокомъ, приготавливаютъ хорошую чайную колбасу, которой лакомятся достаточные классы столицы; что же касается бѣдности, то съ рюмочкой водки она готова съѣсть всякую гадость. Страшно подумать сколько лишняго и тухлаго съѣдается подъ вліяніемъ горчицы, пер-

цу и водки; совершенно непонятно, для чего люди насилуютъ свою природу.

Я лично употребляю только сырую растительную пищу, но раньше былъ какъ и всѣ зараженъ стремленіемъ къ смѣшанной разнообразной пищѣ и потому примѣнялъ это и къ сырой растительной пищѣ: орѣхи мололись и мѣшались съ финиками, употреблялись коренья, овощи и фрукты, все въ одно время; результаты были лучше, чѣмъ при растительной вареной пищѣ, однако, были нѣкоторые дефекты, именно, съѣдалось больше того, сколько слѣдовало, иногда чувствовалась небольшая боль въ области живота, получался калъ, требующій клозетной бумаги; съ питаніемъ же однимъ лишь какимъ-нибудь продуктомъ, на примѣръ, орѣхами, черезъ 3 часа, когда придетъ аппетитъ, яблоками и т. д., картина получалась другая; питаюсь такимъ образомъ, ближе всего можно приблизиться къ природѣ и сдѣлаться совершенно здоровымъ. Вѣроятно, природа приспособила человѣка жить въ лѣсу и питаться фруктами, орѣхами и кореньями, какъ это дѣлаютъ обезьяны; понятно, что все это растетъ въ лѣсу въ разныхъ мѣстахъ, такъ что попадаетъ человѣкъ въ орѣшникъ, онъ ѣсть орѣхи досыта, а пока онъ найдетъ фрукты, орѣхи въ желудкѣ уже переварятся и онъ ѣсть одни фрукты.

Аппетитъ, иначе голодъ, вызываетъ вкусъ, отдѣленіе слюны и желудочнаго сока, все это общается съ мозгомъ, выдѣляется при пережевываніи пищи, затѣмъ желудокъ, вкусъ, слюна или железы говорятъ—довольно, и, вѣроятно, когда человѣкъ приметъ пищи столько, сколько ему

нужно, процессы выдѣленія пищеварительныхъ соковъ прекращаются. Если ему преподнесутъ еще другую пищу, какъ это мы дѣлаемъ съ собою ежедневно, онъ опять будетъ ее ѣсть и такимъ образомъ приметъ пищи вдвое больше, чѣмъ слѣдовало бы, и такъ дальше, до тѣхъ поръ, пока желудокъ уже больше не въ состояніи растягиваться, что бываетъ иногда причиной преждевременной смерти.

Знаніе нашего процесса перевариванія пищи недостаточно; весьма возможно, что и самый желудочный сокъ мѣняетъ свой составъ въ извѣстныхъ границахъ, сообразно ощущеніямъ вкуса, и всѣ три фактора: желудокъ, слюнные железы и вкусовые ощущенія измѣряютъ свою способность и командуютъ вмѣстѣ о прекращеніи ѣды, когда пищи довольно. При непосредственно повторной ѣдѣ они какъ бы забываютъ первую порцію и принимаютъ такого же размѣра вторую, третью и т. д. Не слѣдуетъ ли признать въ виду склонности человѣка при смѣшанной пищѣ къ обжорству, что вторая порція совершенно лишняя.

Употребляя смѣшанную пищу, мы какъ бы обманываемъ свой желудокъ, что, конечно, и служитъ причиной всеобщаго разстройства организма. Я пробовалъ ѣсть смѣшанную сырую пищу небольшими порціями, полъ-яблока и три ложечки тертыхъ орѣховъ и послѣ ощущалъ въ области живота нѣкоторую боль и сильные вѣтры, пищи въ желудкѣ было мало, кромѣ того она принялась натошакъ и объяснить эту революцію можно, лишь предположивъ, что при разной пищѣ выдѣляется

разная слюна и разный желудочный сокъ, которые, смѣшиваясь между собой, попадаютъ на предназначенную имъ пищу, что препятствуетъ правильному пищеваренію, вызываетъ боль въ животѣ и вѣтры.

Всѣ желудочныя страданія происходятъ несомнѣнно отъ несвойственной и смѣшанной вареной пищи; у животныхъ, питающихся правильной пищей, они наблюдаются значительно рѣже. До сихъ поръ физиологи не могли опредѣлить для какой надобности у человѣка имѣются три слюны, выходящія въ полость рта изъ трехъ слюнныхъ железъ, почти одинаковыя по химическому составу. Объяснить это и невозможно при принятой аксіомѣ смѣшанной пищи, но если допустить рациональность однообразнаго питанія, то окажется, что три сорта слюны, хотя по химическому составу своему и одинаковыя, имѣютъ различное дѣйствіе и предназначены для разной пищи; пища эта должна поступить въ ротъ однородная и для обработки ея выдѣляется и соотвѣтствующая, побуждаемая вкусомъ, слюна, такъ же какъ и въ желудкѣ выдѣляется соотвѣтствующій желудочный сокъ. Когда опредѣленная порція будетъ принята, процессы эти прекращаются и происходитъ совершенно правильное пищевареніе.

При чувствѣ голода человѣкъ вновь разыскиваетъ пищу и, руководимый природой, уже не такую, какую раньше ѣлъ, а другого рода, на обрабатываніе которой и выдѣляется другой сортъ слюны и соотвѣтствующій ему желудочный сокъ.

По мнѣнію американца Хораса Флетшера, глав-

ное пищевареніе у насъ происходитъ во рту и нарушать его, значить нарушать весь процессъ питанія; мы его нарушаемъ ежечасно, вотъ и разгадка, почему мы всѣ немощны и хилы. Отсюда и единственно правильный путь къ возстановленію здоровья, принимать только сырую пищу и каждый разъ непременно однородную. Какія бы предположенія относительно слюны и желудочнаго сока ни были, однако, мои опыты несомнѣнно доказываютъ, что я стою въ этой области на твердой почвѣ прогресса, ведущаго населеніе къ оздоровленію тѣла и духа.

Я, единственный человѣкъ въ Москвѣ, сознательно питаюсь этимъ способомъ, но это еще такъ недавно, а порча организма продолжалась 67 лѣтъ, вслѣдствіе чего и результаты получаются не сразу, но ощутительныя улучшенія имѣются уже на лицо, напримѣръ, первыя порціи кала, послѣ описаннаго питанія, вышли надлежащаго вида и совершенно не запахали клозетной бумаги, боль въ области живота и вѣтры окончательно прекратились.

Господа отцы городовъ, и всѣ, кто расходуетъ общественныя деньги на питаніе больныхъ учащихся, призрѣваемыхъ, служащихъ, рабочихъ, войска и пр., обратите вниманіе на мой совѣтъ; вѣдь начало мной уже положено и неисчислимыя благодѣянія, громадная экономія и сбереженіе народнаго труда такъ близки; нужно же когда-нибудь дѣлать реформы, давайте начнемъ ихъ съ насъ самихъ.

И вы, ханжи и религіозные лицемѣры, полно вамъ отстаивать праздники съ обжорствомъ и выпивкой, обжорство сопровождаетъ крестины, похо-

роны, свадьбы, именины, торжественныя обѣды по разнымъ случаямъ, все это при нашемъ благосклонномъ участіи и вездѣ вы неумѣренность и обжорство не только одабриваете, но и сами въ немъ участвуете. Вы тоже не мало расходуете общественныхъ денегъ, на училища, больницы, школы, монастыри и скиты, и вездѣ питаніе играетъ первую роль; рекомендуемый же мною способъ угоденъ и святой церкви. Посмотрите на меня, вѣдь ни одинъ нашъ отшельникъ не питается такъ просто, какъ я, хотя меня къ этому побуждаетъ не всесильная религія, а разумъ. Начните эту реформу, какъ учить Конфуцій, съ васъ самихъ и рука объ руку съ свѣтской властью сдѣлаете мирный переворотъ на пути къ улучшенію здоровья и благосостоянія всего населенія.

Опыты съ выдѣленіями слюнныхъ железъ.

Предполагая, что отдѣленіе слюнныхъ железъ продолжается еще нѣкоторое время послѣ принятія пищи и при томъ въ направленіи вкусоваго раздраженія отъ принятой пищи, я, послѣ ѣды гороховой муки, маленькими порціями, облизалъ внутренность рта языкомъ и помѣстилъ подъ языкомъ въ томъ мѣстѣ, гдѣ входятъ слюнные протоки, полграмма гигроскопической ваты и по полграмма по обѣимъ сторонамъ челюсти тоже противъ слюнныхъ протоковъ околоушныхъ железъ. Прoderжавъ

вату три минуты, я вынулъ ее и свѣсилъ. Вѣсъ ваты увеличился отъ слюны изъ:

Околоушной железы на 1 гр.
Подчелюстной и подъязычной на 1,5 »
Вѣсъ изъ послѣднихъ на 0,5 гр. больше.

Повторивъ опытъ послѣ употребленія финиковъ, я получилъ слѣдующее увеличеніе вѣса ваты:

Околоушной железы на 0,7 гр.
Подчелюстной и подъязычной на 1,3 »
Вѣсъ изъ послѣднихъ на 0,6 гр. больше.

Послѣ употребленія орѣховъ, вѣсъ ваты увеличился отъ слюны изъ:

Околоушной железы на 1,2 гр.
Подчелюстной и подъязычной на 1,1 »
Вѣсъ слюны изъ послѣднихъ железъ меньше на 0,1 гр.

Послѣ употребленія моркови вѣсъ ваты увеличился отъ слюны изъ:

Околоушной железы на 1 гр.
Подчелюстной и подъязычной на 1,3 »
Вѣсъ изъ послѣднихъ на 0,3 гр. больше.

Горохъ богатъ бѣлками, перевѣсъ нижнихъ железъ на одну треть больше.

Финики богаты крахмаломъ и сахаромъ, перевѣсъ нижнихъ железъ почти въ два раза больше.

Орѣхи богаты жирами, перевѣсъ верхнихъ железъ на 0,1 гр.

Морковь богата солями, перевѣсъ нижнихъ железъ на 0,3 гр.

Составъ же слюны изъ каждой железы, какъ это значится въ учебникахъ физиологической химіи, измѣняется сообразно поступающей въ ротъ пищѣ или даже только сообразно психическимъ явленіямъ.

Такимъ образомъ, каждая пища, мы говоримъ объ однородной, вызываетъ и химическое и количественное измѣненіе слюны.

Вотъ это-то свойство железъ и указываетъ намъ, что поступающая въ ротъ пища непременно должна быть однородной, иначе эти самыя свойства железъ и не могутъ быть правильно использованы. Если поступятъ въ ротъ двѣ разнородныя пищи, напри- мѣръ, бѣлковые, какъ горохъ, и богатые жирами, какъ орѣхи, то окажется—первыя требуютъ слюны изъ нижнихъ железъ на одну треть больше, чѣмъ изъ верхнихъ, а вторая какъ разъ наоборотъ, слюны изъ верхнихъ железъ больше противъ нижнихъ, а такъ какъ выполнить это невозможно, то и правильное функционированіе железъ несовмѣстимо, а это пагубно отражается на процессѣ пищеваренія.

Всѣ мы, чуть ли не съ самаго рожденія, употребляемъ смѣшанное питаніе и тѣмъ все время нарушаемъ правильное отправленіе слюнныхъ железъ, а потому, при возстановленіи этой правильности, сами железы не сразу начнутъ дѣйствовать правильно, а для приведенія ихъ въ порядокъ, въ надлежащій видъ, потребуется время; сначала могутъ встрѣчаться разные дефекты, какъ это и

всегда бываетъ, но они не должны никого смущать. Дѣйствіе слюны на пищу поразительно, въ одну минуту она обращаетъ крахмалъ въ сахаръ, что и ощущается во рту, а химики въ своихъ лабораторіяхъ должны для этого употребить не менѣе трехъ часовъ времени. Такіе быстрые процессы не встрѣчаются ни въ химіи, ни въ промышленности; нѣчто подобно происходитъ только съ помощью энзимовъ и бактерій, что и дало поводъ нѣкоторымъ изслѣдователямъ дѣйствіе слюны приписывать неотысканнымъ еще энзимамъ и бактеріямъ и если таковыя со временемъ отыщутся, то согласно нашимъ опытамъ онѣ, вѣроятно, въ каждой слюнной железѣ будутъ разными.

Относительно участія слюны въ процессъ нашего пищеваренія, мнѣнія весьма разнообразны, отъ приписыванія ей роли простого смачиванія пищи съ цѣлью болѣе легкаго прохода черезъ глотку въ желудокъ, до роли главнаго органа пищеваренія, для чего американскій гигиенистъ Хорасъ Флетчеръ совѣтуетъ каждый кусочекъ пищи пережевывать отъ 30 до 100 разъ, чтобы ее какъ можно лучше измельчить и смѣшать со слюною и чтобы крахмалъ успѣлъ обратиться въ сахаръ; что бы ни говорили, во всякомъ случаѣ ясно, что слюнные железы имѣются не для одного только облегченія глотанія, но и для другихъ процессовъ, которые еще вполне не выяснены, но которые мы съ усовершенствованіемъ методовъ изслѣдованія узнаемъ.

Живя въ городахъ въ своихъ удобныхъ квартирахъ, пользуясь услугами роскошныхъ магазиновъ и тысячъ людей, мы далеко отошли отъ обитателей

лѣсовъ—обезьянъ, которыя все для себя сами дѣлаютъ и ѣдятъ одни только дикіе плоды и растенія. Получаемые нами сырые продукты, изъ лучшихъ самые лучшіе, тамъ, гдѣ они растутъ, вы не найдете высокихъ сортовъ; они всѣ въ городахъ, всѣ выращены для городовъ, не въ дикихъ лѣсахъ, а на удобренной землѣ, съ прививками, съ тщательнымъ уходомъ, поливкой и тщательнымъ сохраненіемъ отъ порчи.

Понятно, что при такомъ громадномъ выборѣ мудро полагаться на нашу умѣренность, на чувство аппетита и вкуса, это неестественная пища, потому что она вкуснѣе природной. Лучше отказаться отъ изысканной пищи, довольствуясь простыми продуктами, которые всегда можно получить свѣжими и очень дешево, причемъ они не будутъ поддѣльными, какъ это практикуютъ съ дорогими; на примѣръ, грецкіе орѣхи, для приданія имъ красоты, обрабатываются сѣрнистой кислотой; сухіе фрукты покрываются патокой, въ нѣкоторые продукты подмѣшиваютъ сахаринъ, муку, известь, крахмалъ, да всѣхъ хитростей торговли и не перечесть, это составляетъ тайну продавцовъ, тѣсно связанную съ ихъ карманомъ, а также съ желудкомъ и здоровьемъ потребителей.

Изъ приведеннаго мы ясно видимъ, какъ мало знаетъ наука о слюнныхъ железахъ и о пищевареніи во рту, хотя изслѣдованія процесса весьма доступны, ибо слюнные выходы видны даже невооруженнымъ глазомъ.

Совсѣмъ иначе обстоитъ дѣло въ желудкѣ, гдѣ все закрыто. Все, что мы знаемъ о пищевареніи въ

желудкѣ, относится къ области предположеній. По аналогіи желудокъ, съ своими железами, похожъ на полость рта, въ немъ отдѣляется изъ двухъ большихъ и изъ множества мельчайшихъ железъ желудочный сокъ; такъ-же какъ во рту дѣйствія связаны съ вкусовыми ощущеніями и потому если въ ротъ должна одновременно поступать лишь однородная пища, то таковая-же должна идти и въ желудокъ уже на томъ простомъ основаніи, что иначе и быть не можетъ. Нарушеніе пищеваренія во рту нарушаетъ таковое въ желудкѣ и въ кишкахъ. Теперь понятнымъ становится тотъ фактъ, что еще не нашли ни одного совершенно здороваго человѣка; вѣдь всѣ мы питаемся смѣшанной пищей, а она главная причина многочисленныхъ болѣзней человѣчества.

Будущій вегетаріанскій санаторій.

Изъ всѣхъ моихъ многочисленныхъ опытовъ я считаю наиболѣе важными тѣ, которые привели меня къ настоящей жизни, весьма строгой, но дающей мнѣ надежду на полное оздоровленіе тѣла. Это важно, не въ смыслѣ продленія моей жизни, хотя это тоже считается благомъ, а для того, чтобы на себѣ доказать людямъ правильность моихъ взглядовъ, такъ сказать этимъ самымъ закончить и утвердить мой опытъ и самому убѣдиться въ томъ, что жизнь моя не прошла даромъ и что я, маленький червячокъ, работалъ на благо ближнему, такъ какъ твердо убѣжденъ, что такая новая

жизнь сдѣлаетъ каждого лучше, сдѣлаетъ здоровую всю семью, а главное дѣтей, и дастъ каждому возможность наслаждаться истиннымъ семейнымъ счастьемъ.

Удачныхъ опытовъ было произведено мною множество, но главные изъ нихъ три:

1) *Человѣкъ долженъ часто ѣсть.* У меня пухли ноги, и между пальцами были большія раны. Употребляя вареную растительную пищу и разныя лечебныя процедуры въ санаторіяхъ естественнаго леченія, я не могъ достигнуть того, чтобы избавиться отъ этихъ непріятныхъ явленій, предшественниковъ еще худшихъ. Я ѣлъ два раза въ день, а вотъ я сталъ ѣсть чаще (до пяти разъ въ день) и ноги сдѣлались совершенно здоровыми. Животныя не имѣютъ обѣдовъ и ужиновъ, ѣдятъ часто и человѣкъ долженъ дѣлать то-же. При частой ѣдѣ чаще поступаютъ въ кровь обновляющіе соки и болѣзнь, не поддаваясь сокамъ отъ двухъ большихъ порцій, поддается излеченію отъ прилива пяти частыхъ маленькихъ порцій сока.

2) *Человѣкъ долженъ употреблять лишь одну сырую растительную пищу; все вареное для него вредно.* Употребляя одну растительную сырую пищу, я замѣтилъ отсутствіе на моихъ зубахъ слизи и запаха изо рта, прежде же при вареной растительной пищѣ былъ и запахъ и слизь на зубахъ. Гниль во рту—это зараза всего организма, и чтобы у себя и у дѣтей вашихъ сохранить зубы, нужно самому ѣсть и дѣтей кормить лишь растительной сырой

пищей; тогда только и вырастет здоровое поколѣніе; другихъ же способовъ сохранить зубы и здоровье нѣтъ.

3) Человѣкъ долженъ жсть растительную сырую однородную пищу. Употребляя растительную, смѣшанную сырую пищу, я чувствовалъ нѣкоторыя неправильности пищеваренія, сталъ употреблять однородную пищу, мѣняя ее въ день нѣсколько разъ, и неправильности эти прошли.

Дѣлая опыты съ выдѣленіями слюнныхъ железъ, я окончательно убѣдился, что только этимъ способомъ и можно достигнуть правильнаго пищеваренія, предупредить желудочныя и кишечныя страданія и избавиться даже—отъ венерическихъ и другихъ болѣзней. Примѣнить на практикѣ этотъ способъ питанія очень просто для достиженія цѣли оздоровленія души и тѣла человѣка какъ отдѣльнымъ людямъ, такъ и цѣлымъ санаторіямъ; но эти послѣднія должны быть не лечебницами, а чѣмъ-то въ родѣ культурно-нравственнаго собранія людей, желающихъ вести отличную отъ другихъ жизнь и этимъ путемъ сбросить съ себя гнетъ вѣковъ, дѣлавшій ихъ несчастными и больными.

Устроить такой санаторій лучше всего подѣ Москвою самымъ примитивнымъ образомъ, съ самой наименьшей платой; жизнь на полномъ пансіонѣ строгая, гигиеничная, лечебныхъ процедуръ никакихъ, разъ въ день обмываніе тѣла водою и пребываніе голымъ цѣлый день на воздухѣ и солнцѣ, вставать и ложиться спать кто когда захочетъ,

кушать тоже сколько и когда кто хочетъ, непременно все сырое растительное и каждый разъ однородное, для чего тутъ-же должны быть выставлены всѣ продукты. Такъ же желательно, чтобы женщины были вмѣстѣ съ мужчинами; и теперь при купаніи на берегу моря или рѣчки, при нѣкоторомъ раздѣленіи половъ, это не представляетъ никакихъ неудобствъ, хотя тѣ и другія купаются и сидятъ на берегу голыми; при взаимномъ же уваженіи другъ къ другу и при нѣкоторой тренировкѣ, неосновательное чувство стыдливости голаго тѣла скоро пройдетъ и тѣмъ укрѣпить и нервы и взаимныя благородныя чувства.

Чтобы время не проводили въ праздности, должны всѣ работать, для чего будутъ имѣться опытные учителя и нужный матеріалъ, произведенная работа по возможности должна оплачивать содержаніе, а если будетъ излишекъ, то онъ поступаетъ въ пользу работавшаго. Чтобы утвердить въ себѣ нравственность, человѣкъ долженъ понять, что сожителство съ женщиной должно быть лишь для продолженія рода, но не для взаимнаго удовольствія. Беременная женщина и кормящая грудью своего ребенка должны быть свободны отъ супружескихъ обязанностей, а это сводитъ обязанности почти къ нулю.

Чтобы это было возможно, оба должны питаться однородной сырой растительной пищей: это утишить ихъ страсти, безъ чего всѣ религіозныя убѣжденія и правила не приведутъ ни къ какимъ результатамъ; да объ этомъ до сихъ поръ, кстати сказать, мало кто изъ проповѣдниковъ и заботился;

самъ Лютеръ считалъ нормальнымъ спать съ женою два раза въ недѣлю.

Никто и не предполагалъ, что нравственность наша заключается въ пищѣ.

Скорбный листъ о путешествіи моемъ на кумысный курортъ Раевка, курорты: Гурзуфъ, Сочи, а также поѣздки въ Таганрогъ, Тифлисъ, Италію и Египетъ.

О! надежда на поправленіе здоровья, куда только не занесешь ты человѣка! Ради тебя оставить онъ кровь свой и поѣдетъ въ выжженную солнцемъ, безумно жаркую степь и на сырой берегъ бушующаго моря съ его лихорадкой и москитами; недаромъ Беккарія называетъ надежду даромъ неба, она обманываетъ насъ, а мы все-таки стремимся къ ней.

Этотъ годъ я началъ свое путешествіе въ концѣ апрѣля и рѣшилъ использовать всю весну, лѣто и осень, не пропустивъ ровно ни одного дня, и все для возстановленія своего здоровья и продолженія своей драгоцѣнной жизни.

Вѣдь я человѣкъ чрезвычайно полезный и, вѣроятно, половина Россіи будетъ оплакивать мою кончину и ихъ утѣшить то соображеніе, что мнѣ подъ 70 лѣтъ, а жизнь и сейчасъ я веду праздную, тратя безцѣльно пріобрѣтенныя путемъ коммерціи богатства, иначе путемъ перенесенія чужихъ денегъ въ свой карманъ посредствомъ хитро выдуман-

ныхъ комбинацій. Богатства эти въ настоящее время сдѣлали меня своимъ рабомъ и я не приложу ума, что сдѣлать съ ними полезнаго по своей смерти.

Итакъ лечу въ Самару; тамъ, говорятъ, кобылье молоко чудеса съ человѣкомъ дѣлаетъ; пріѣхалъ, справляюсь (не въ Москвѣ же объ этомъ справляться), говорятъ: поѣзжайте по желѣзной дорогѣ на станцію Раевка, недалеко отъ губернскаго города Уфы, лучше мѣста вы не найдете. Ыдемъ, и о ужасъ! по обѣимъ сторонамъ желѣзной дороги лежитъ еще нестаявшій снѣгъ, въ воздухѣ холодъ, но возвращаться уже поздно и ѣдемъ въ Раевку. Послѣ нѣкоторыхъ хлопотъ, водворяемся въ двухъ комнатахъ со столомъ, за двоихъ въ мѣсяцъ 100 рублей, что для деревни нѣсколько дорого.

На третій день получаю кумысъ и сейчасъ же разстройство желудка: это, говорятъ, хорошо. Примираюсь. Но вотъ поднимается страшная пыль, оказывается, окружающія степи покрыты толстымъ слоемъ пыли, а постоянные сильные вѣтры несутъ ее на необозримыя пространства. Пошелъ снѣгъ, холодно, температура упала до нуля, всѣ насъ жалѣютъ, говорятъ: «У насъ очень хорошо, но жаль, что вы раненько пріѣхали».

Добра тутъ нечего искать, и я выѣзжаю въ Самару, но узнаю, что пыль здѣсь повсемѣстно до самаго Ташкента, а въ Оренбургѣ, говорятъ, свѣту Божьяго не видно.

Соображая, что пыль вредна для легкихъ, а со мною была особа со слабыми легкими и что во-

ображаемая польза отъ кумыса врядъ-ли покроетъ вредъ отъ пыли, я направился по Волгѣ внизъ, и черезъ степь, до прошумѣвшаго въ свое время курорта Сочи. Приѣзжаю въ гостиницу на берегу синяго моря; сначала казалось хорошо, свѣтлыя комнаты, большой балконъ, видъ на море, въ которомъ тутъ же можно и купаться, къ тому-же и погода теплая, хотя временами дулъ холодный вѣтеръ. Такъ какъ въ гостиницѣ по временамъ нахло изъ кухни саломъ, то номеръ былъ перемѣненъ на квартиру, очень дорогую, но дѣйствительно хорошую. Все шло какъ нельзя лучше, но климатъ скоро далъ себя знать; ледяной вѣтеръ съ горъ, покрытыхъ вѣчными снѣгами, и вмѣстѣ съ тѣмъ палящее солнце, неблагоприятно дѣйствовали на приѣзжихъ, не привыкшихъ къ такимъ рѣзкимъ перемѣнамъ температуры.

По справкамъ оказалась въ наличности малярія, сырой климатъ отъ сырой почвы, даже въ горахъ и то вездѣ растетъ папоротникъ и вездѣ водятся и летаютъ свѣтящіеся въ темнотѣ жучки. Совѣтуютъ одѣваться потеплѣе, купаться лишь въ совершенно теплое время и среди дня, при заходѣ солнца сидѣть въ квартирѣ, соблюдать діету и вообще держать себя какъ въ зачумленной мѣстности.

Слуга, прислуживающій намъ, живетъ въ Сочи 6 лѣтъ, изъ нихъ 3 года страдалъ маляріей, а одинъ приѣзжій докторъ въ теченіе 6 лѣтъ съ своимъ семействомъ не можетъ привыкнуть къ климату, болѣютъ и, какъ предохранительное сред-

ство, принимаютъ еженедѣльно всѣмъ семействомъ хину.

Сопоставивъ всѣ эти удобства и опасности, я снялся съ якоря и переѣхалъ въ Таганрогъ, гдѣ жилъ 37 лѣтъ тому назадъ. Съ разными хлопотами нанимаемъ себѣ квартиру на высокомъ берегу моря, купаемся и чувствуемъ себя хорошо; вода въ морѣ почти прѣсная.

Таганрогъ расположенъ на полуостровѣ, имѣетъ гавань, портъ и таможню, климатъ здоровый, но городъ содержится неряшливо. По временамъ поднимается вѣтеръ и пыль, но главное неудобство, это портовые хулиганы и воры; ихъ всѣ боятся и на ночь, а иногда и днемъ, несмотря на страшную жару, закрываютъ окна и ставни, и въ результатъ благодаря какой-нибудь сотнѣ отщепенцевъ, всѣ жители день и ночь сидятъ въ пеклѣ; конечно, я этого долго не могъ выдержать и переѣхалъ въ Крымъ, въ Гурзуфъ.

Морскія купанья, о! это цѣлебныя средства, море и соленая вода, да изъ-за нихъ ѣдутъ за тысячу верстъ. Начинаю купаться, одна дама спрашиваетъ: вы часто купаетесь? Отвѣчаю: два раза въ день. «А вы доктора объ этомъ спрашивали?»—Нѣтъ. «Глядите, онъ вамъ скажетъ, что это вредно, надо купаться возможно рѣже; я и моя сестра обѣ оглохли на всю жизнь отъ морскихъ купаній». Другая говоритъ: «Купанье моей дочери не принесло никакой пользы; она потеряла въ вѣсѣ и страдаетъ лихорадкой».

Что-же это за цѣлебное средство, которое можно принимать только съ разрѣшенія доктора и которое леченіе сырой діетой.

рое тѣмъ меньше вредно, чѣмъ меньше его принимаютъ?

Дѣлаю опытъ, купаясь въ день два раза, кожа моя соленая, пульсъ повышенный отъ 70 до 80 уд. въ минуту, продолжается это цѣлый мѣсяцъ, чувствую слабость, еле передвигаю ноги, наконецъ, усумнился въ пользу купаній, замѣнилъ ихъ обтираніями прѣсною водою, пульсъ упалъ на 54 и слабость прошла; что-же это значитъ? Да, очень просто, осадокъ морской соли закрываетъ кожныя поры и мѣшаетъ тѣлу дышать, отсюда учащенный пульсъ и слабость во всемъ тѣлѣ. Вотъ вамъ и пресловутая польза отъ морской воды, каждый самъ можетъ убѣдиться, что морскія купанья вредны и могутъ быть допустимы лишь въ томъ случаѣ, если послѣ нихъ есть возможность обмыть тѣло прѣсною водою.

Перейдемъ къ комнатѣ, въ которой вы должны жить, пріѣхавъ въ Крымъ, къ одеждѣ и къ пищѣ. О, людская плѣсень! ты проникла во всѣ слои общества; какъ бѣдный, такъ и богатый одинаково страдаютъ отъ своего неразумія и укорѣнившихся привычекъ къ приличію и модамъ.

Удивительное дѣло, скученность въ столицахъ явленіе еще понятное, но скученность въ Крыму, гдѣ вы вездѣ видите пустыри и необработанныя земли—это абсурдъ. Да вѣдь какая скученность! На 20 кв. саж. отдѣльное владѣніе занятое двухъ-этажнымъ домомъ и такъ сплошь все застроено и, конечно, до-нельзя загажено, а воздухъ, къ которому стремится измученное населеніе страны для поправленія своего здоровья, испорченъ въ концѣ.

Къ этому еще нужно прибавить неотъемлемыхъ клоповъ, блохъ, вшей, мухъ, комаровъ, москитовъ и отвратительныя отхожія мѣста. Москиты и клопы это здѣшній бичъ. Москиты не похожи на комара, который трубить: «иду на васъ»,—москитъ нападаетъ тихо, въ темнотѣ, невидимо, залѣзаетъ подъ бѣлье, подъ одѣяло и поймать его невозможно, а укусы производятъ опухоль, зудъ и образуютъ маленькій нарывъ съ гнойникомъ и только черезъ двѣ недѣли все проходитъ, конечно, если вы терпѣливы и не чешете мѣсто укуса, производящее зудъ, въ противномъ случаѣ, надолго образуется болячка. Пища, конечно, вездѣ мясная, трактирная, нужно имѣть луженый желудокъ, чтобы ее выносить, простые люди очень крѣпки, но и тѣ болѣютъ.

О модныхъ туалетахъ дамъ нечего и говорить, онѣ всѣ заражены этимъ; но мужчины, и не только пріѣзжіе, ходятъ въ крахмальномъ бѣльѣ и триковыхъ парахъ, но и природные жители—татары и рабочій классъ—тоже во всемъ суконномъ, тогда какъ могли бы ходить, какъ въ Японіи, почти голыми; вѣдь климатъ и тамъ и здѣсь одинаковый.

Пришлось изъ скученной части, гдѣ я сначала поселился, переѣхать въ просторное мѣсто на дачу, нанятую за большія деньги, но и здѣсь, несмотря на всю роскошь обстановки, въ первую же ночь бѣгали по головамъ крысы; ихъ тамъ ужасно много и онѣ водятся даже въ каменныхъ домахъ. Затѣмъ напали на насъ москиты со всѣми послѣдствіями.

Купаться въ морѣ я нашелъ вреднымъ и оста-

валась лишь одна приманка—виноградъ, но мнѣ говорили, что отъ него болятъ зубы.

Ко всѣмъ неудобствамъ пребыванія въ Крыму, прибавилось у моей компаньонки неожиданное неприятное обстоятельство: отъ морской воды у нея стали вылѣзать волосы. Чаша терпѣнія переполнилась и мы уѣхали изъ Гурзуфа, не зная именно куда направить свои стопы; это было въ концѣ августа и возвращаться въ Москву было еще рано. Сентябрь въ Москвѣ самый плохой мѣсяцъ и мы рѣшили ѣхать на Кавказъ, въ Тифлисъ, кстати у меня тамъ и родня. Выдержавъ утомительный переездъ моремъ въ теченіе пяти сутокъ, съ бурями и качкой и прокатившись по желѣзной дорогѣ, мы въ Тифлисѣ. Дачный сезонъ здѣсь кончился, а въ городѣ на окраинѣ не нашлось подходящаго помѣщенія и поэтому помѣстились въ центральной гостиницѣ. Погода все время была хорошая, однако, сильные вѣтры поднимали пыль, а автомобили и керосиновые и нефтяные двигатели по всей окрестности портятъ воздухъ. И здѣсь,, какъ и въ предыдущихъ мѣстахъ, прожилъ безъ удовольствія два мѣсяца и возвратился въ Москву, давъ себѣ слово больше по курортамъ не ѣздить, такъ какъ и здѣсь у себя дома можно все получить и все съ большими удобствами.

На слѣдующій годъ я ѣздилъ въ Евпаторію, надѣясь тамъ поселиться въ санаторіи Лосева, но этотъ городъ такъ быстро растетъ, что санаторія, выстроенная нѣсколько лѣтъ назадъ за городомъ, теперь очутилась въ городѣ и утратила свое единственное достоинство: живя на дачѣ, пользоваться

песочнымъ пляжемъ я не могъ,—онъ общій и всѣ купаются въ костюмахъ, а мнѣ нужны солнечныя и воздушныя ванны, въ остальномъ этотъ курортъ не отличается отъ другихъ, развѣ только сильными вѣтрами, что, конечно, не можетъ быть его преимуществомъ.

На слѣдующій годъ посѣтилъ Геную, Аяччіо, Римъ и Неаполь; но даже Аяччіо не могло меня удовлетворить за неимѣніемъ солнечныхъ купаній и съ ея москитами и трактирнымъ столомъ.

И чтобы уже выпить чашу до конца, я уѣхалъ въ Египетъ; время было ноябрь, самое подходящее. Не останавливаясь въ Александріи, я проѣхалъ въ Каиръ, но этотъ городъ представляетъ изъ себя Москву лѣтомъ, съ пыльными кривыми улицами; плохимъ воздухомъ и ни въ какомъ случаѣ не можетъ быть названъ курортомъ.

На другой день я въ Гелуанѣ, 20 верстъ отъ Каира, въ Сахарской пустынѣ. Солнечныя ванны можно было брать съ нѣкоторыми неудобствами, лишь на крышѣ дома.

Сюда ѣдутъ почечные больные; надѣясь поправиться, вліяніемъ сухого воздуха отъ двухъ пустынь, Сахарской и Аравійской; можетъ быть это и помогло-бы имъ, но скученные дома и плохая пансіонная пища тому препятствуютъ; всѣ продукты не свѣжи и поддѣльные, и некому за этимъ и слѣдить. Европейцы, живущіе въ жаркомъ климатѣ, такъ-же, и арабы, живущіе въ Европѣ, болѣютъ, и поэтому я не остался тамъ на зиму и вернулся въ Москву, гдѣ благодѣтельный морозъ, сразу подѣйствовалъ на дѣятельность по-

чекъ, и я освободился отъ излишней влаги, которую не могло испорить египетское солнце.

На Кавказѣ меня привлекли сектанты-духоборы, я и ѣздилъ къ нимъ въ окрестности Карса, но это оказались не тѣ, которые переселились въ Канаду; эти живутъ не общинами, а семьями, правда, имѣютъ достатокъ, но ѣдятъ мясо, курятъ и пьютъ водку и такимъ образомъ изъ себя ничего интереснаго не представляютъ.

Ишіасъ, болѣзнь сѣдалищнаго нерва.

Однажды я встрѣтилъ почтеннаго человѣка и, разговорившись съ нимъ о молокѣ, къ великому своему удивленію, узналъ, что болѣзнь ишіасъ у него связана съ употребленіемъ молока. Онъ неоднократно въ теченіе многихъ лѣтъ пробовалъ употреблять молоко, причемъ возвращался къ нему и ишіасъ, а исключая изъ пищи молоко, онъ становился совершенно здоровъ, и такъ какъ это случалось неоднократно, то онъ убѣжденъ, что и самая болѣзнь у него произошла отъ молока.

Я получилъ ишіасъ отъ неизвѣстной причины, болѣе 23 лѣтъ тому назадъ, и лечился у знаменитаго въ то время доктора Захарьина, массажемъ; тогда я не только не вылечился отъ ишіаса, но и потерялъ всякую надежду на выздоровленіе, да и самъ Захарьинъ страдалъ имъ всю свою жизнь и съ нимъ умеръ. Но, перейдя на растительную пищу, около 23 лѣтъ тому назадъ, я избавился отъ ишіаса на столько, что онъ сдѣлался для меня совершенно не чувствительнымъ.

Года три тому назадъ при упадкѣ моего здоровья я опять началъ его чувствовать, что указывало на хроническое его состояніе; при улучшеніи здоровья, онъ опять сдѣлался нечувствительнымъ, но на этотъ разъ у меня осталось на ногѣ, больной ишіасомъ, одно мѣсто кожи, выше колѣна, нечувствительнымъ, и при продолжительномъ лежаніи на лѣвомъ боку чувствовалось въ ногѣ неприятное ощущеніе.

Въ 1912 году я провелъ лѣто на югѣ Россіи, въ Крыму, гдѣ молочные продукты неважные, и я поневолѣ пересталъ ихъ употреблять, и что же? черезъ два мѣсяца кожа на ногѣ сдѣлалась опять чувствительной, нисколько не отличаясь отъ здоровой.

Этотъ случайный опытъ подтвердилъ предыдущій и доказалъ несомнѣнно связь и существованіе ишіаса съ потребленіемъ молочныхъ продуктовъ. Переставъ употреблять молочные продукты, я еще замѣтилъ и другое явленіе. Изслѣдуя, послѣ того, какъ я оставилъ молоко, свою мочу, на присутствіе мочевой кислоты, я нашелъ совершенное ея отсутствіе даже послѣ употребленія мною большого количества бѣлковъ. Прежде при употребленіи яицъ и при употребленіи молока, я всегда находилъ въ мочѣ мочевую кислоту. Вотъ эта-то связь появленія въ тѣлѣ мочевой кислоты, съ потребленіемъ молочныхъ продуктовъ и яицъ, и есть причина увеличенія и уменьшенія ишіаса, потому что мочевая кислота въ крови, усиливая болѣзненность тѣла, не даетъ природѣ побороть и ишіасъ, который держится весьма упорно.

Я наблюдалъ, что жидкости, какъ молоко, вино-градъ, употребляемый безъ косточекъ и кожи, арбузъ и пр., принятыя послѣ ѣды, идутъ въ кровь не черезъ кишки, а черезъ желудокъ, выдѣляются прозрачной мочей, раздражаютъ мочевой пузырь и тревожатъ сердце, причемъ получается обильная моча, такъ что ночью мнѣ приходилось вставать пять разъ тогда, какъ въ другое время я не вставалъ ни одного раза; конечно, и это ухудшаетъ ишіасъ.

Объ ѣдѣ ложкой.

Медленно ѣсть и хорошо пережевывать пищу—давнишнее правило гигиены; однако, при всеобщепринятомъ способѣ питанія, при употребленіи ложекъ, жидкихъ блюдъ и кулинарныхъ кушаній, это вещь совершенно невозможная. Животныя, конечно, не имѣютъ ложекъ и кулинарныхъ блюдъ и взять въ ротъ пищу сразу большой порціей не могутъ, они должны ее сперва откусить, это естественная порція, почему она хорошо и пережевывается.

Человѣкъ, употребляя ложки и предварительно измельчая пищу, отправляетъ ее въ ротъ ложкой большими порціями, приучая себя глотать даже совсѣмъ не пережеванную пищу, и черезъ это всѣ страдаютъ желудкомъ. Чтобы сколько-нибудь уменьшить этотъ вредъ, я рекомендую употреблять вмѣсто большихъ ложекъ чайныя, а еще лучше перейти на китайскія палочки. Жидкія блюда совсѣмъ исчезнутъ, а твердыя можно будетъ брать только маленькими порціями.

Кислое молоко вредно.

Кислое молоко распространено по всей Европѣ, какъ пищевой, питательный и лечебный продуктъ. Однако-же ежедневные съ нимъ опыты мало кого убѣждаютъ въ его пользѣ. Китайцы и до сего времени считаютъ всѣ молочные продукты отъ животныхъ погаными. Я недавно наблюдалъ надъ собою слѣдующее: подъ вліяніемъ печати, я давно уже считалъ полезными молочные продукты, отдавая предпочтеніе кислому молоку, и очень часто его употреблялъ. Въ теченіе послѣдняго времени я питался исключительно кислымъ молокомъ и жидкими, стужеными въ русской печи, кашами на молокѣ; крупъ шло двѣ столовыхъ ложки, молока на кашу—одна бутылка и полторы бутылки кислаго молока, это суточная порція. Въ теченіе дня она дѣлилась на 6—10 порцій, употреблялась безъ воды и при позывѣ на питье вода замѣнялась кислымъ молокомъ. Мочи получалось весьма мало лишь, до 300 гр. въ сутки, причемъ она скоро мутнѣла. Сталъ чувствовать тревожное, возбужденное состояніе, отозвавшееся на сердцѣ. Теряясь въ догадкахъ, чему это приписать, я измѣнилъ свою пищу, совершенно выбросивъ молоко, питался отваренными на пару кореньями съ масломъ, картофелемъ, половиной яйца въ сутки и водой, одобренной яблочнымъ сокомъ (Сартскаго и Татарскаго приготвленій въ средней Азіи и въ Крыму «Бек-месь») и къ моей радости—тревожное состояніе тотчасъ же прекратилось, мочи получалось до 1.200 гр. и она была прозрачная.

Сердце мое находятъ ослабленнымъ и потому оно чувствительно къ противоестественной пищѣ, но во всякомъ случаѣ явленіе это показываетъ, что кислое молоко для моего сердца вредно, а если это такъ, то оно вредно и для всякаго другого сердца, хотя бы даже и здороваго.

Пользы отъ кислаго молока я не могъ примѣтить, хотя, съ цѣлью оздоровленія своего тѣла, я употреблялъ его довольно долго, какъ съ русской, такъ и болгарской бациллою, приготовляя и простымъ и научнымъ способами, по системѣ Ламана и по системѣ профессора Мечникова съ теплушкой и термометромъ, а вредъ отъ кислаго молока весьма ясно ощутилъ и, тотчасъ перемѣнивъ пищу, нашелъ, что онъ происходилъ не отъ какой-либо другой причины, а только отъ прославленнаго вездѣ кислаго молока.

Кумысъ и кефиръ—кислое молоко отъ кобылицъ и коровъ—вредно отзываются на сердцѣ, а потому лицамъ съ слабымъ или больнымъ сердцемъ не рекомендуются, но если что-либо вредно для больного, вредно очевидно и для здороваго человѣка. И такъ, человѣчество и въ этомъ случаѣ зашло въ необъяснимый тупикъ; очевидно, пяти нашихъ чувствъ недостаточно вѣдать молчаливое тѣло, какъ не дано имъ вѣдать—вѣчности пространства и истинной религіи.

Толстая кожа на ногахъ.

Головальный породистый жеребенокъ стоялъ у меня все лѣто на конюшнѣ; опытный кавалеристъ, осмо-

трѣвъ у него ноги, нашелъ, что онъ испорченъ, у него ссохлись копыта отъ сухого деревяннаго пола въ конюшнѣ и стали расти стаканчикомъ. Жеребенку, какъ и человѣку, нужно бѣгать по мокрой землѣ и по песку, чтобы копыта иногда были влажны и чтобы песокъ стиралъ ихъ. Для спасенія лошадки, я продалъ ее въ надежныя руки, тамъ копыта начали расти, какъ слѣдуетъ и вмѣстѣ съ тѣмъ выросъ великолѣпный тысячный рысакъ.

Ходить босикомъ считается за стыдъ; мы совершенно утратили представленіе о назначеніи нашихъ ногъ, онѣ первыя должны быть у насъ голыми, мокрыми и въ пескѣ. На нихъ нарастаетъ ежедневно толстая кожа, какъ у птицъ когти и у грызуновъ зубы, которая въ теченіе дня и стирается о мокрый песокъ и о траву и нарушеніе этого процесса влечетъ за собою многія неправильности, выражающіяся сперва въ невинномъ охлажденіи ногъ, а потомъ и въ серьезномъ разстройствѣ организма. Чистота ногъ въ санаторіяхъ естественнаго леченія достигается примѣненіемъ разныхъ водяныхъ и паровыхъ лечебныхъ процедуръ, но при этомъ вездѣ удѣляютъ мало вниманія кожѣ на ногахъ.

У Куна въ санаторіи въ Лейпцигѣ берутся лишь сидячія ванны, а ноги всегда находятся снаружи, хотя послѣ паровыхъ ваннъ ихъ и обмываютъ, но за это короткое время онѣ не успѣютъ какъ слѣдуетъ и размокнуть.

При санаторіи пансіона нѣтъ, больные всѣ приходящіе и все время, за исключеніемъ ваннъ, проводятъ у себя на обыкновенной городской квартирѣ

и въ общественномъ городскомъ паркѣ, гдѣ у нихъ, какъ и у всѣхъ гуляющихъ, ноги всегда въ кожаной обуви и толстая кожа ногъ, вслѣдствіе этого, никогда съ нихъ не слѣзаетъ, что, конечно, должно неблагоприятно отразиться на здоровьѣ всего организма.

У доктора Ламана, въ его санаторіи въ г. Дрезденѣ, пациенты живутъ и въ санаторіи и въ городѣ, и здѣсь относительно чистоты ногъ и толстой ихъ кожи не лучше, чѣмъ у Кунэ; нѣкоторые пациенты носятъ сандалии, очень немногіе даже на голую ногу, но большинство одѣты въ тѣсную кожаную обувь и нѣтъ ни одного босого; повидимому это считается маловажнымъ и безрезультатнымъ; даже въ воздушномъ паркѣ, гдѣ гуляютъ лишь 30 минутъ, ходятъ не босикомъ, а въ сандаляхъ или туфляхъ.

Относительно лечебныхъ процедуръ, ноги здѣсь въ болѣе лучшемъ состояніи, чѣмъ у Кунэ, ихъ чаще моютъ и вытираютъ, но это не достигаетъ цѣли освобожденія ногъ отъ толстой кожи, препятствующей правильному въ нихъ кровообращенію и выбрасыванію черезъ кожу отработанныхъ частицъ и ядовъ.

У Юста, въ его санаторіи въ горахъ Гарца, это дѣло поставлено на совершенно правильную ногу; ходятъ всѣ по цѣлымъ днямъ босикомъ, ноги трутся о траву и песокъ и имѣютъ возможность сбросить съ себя покрывающую ихъ броню и дышать воздухомъ, котораго онѣ постоянно лишены.

Дома у насъ это дѣло поставлено въ невозможныя условія и каждый ежедневно въ этомъ убѣждаетъ

ся освобождая вечеромъ свои протестующія ноги отъ обуви, покрытой у нѣкоторыхъ непроницаемымъ лакомъ.

Протестъ ногъ состоитъ въ невыносимомъ гнилomъ запахѣ, въ мокрыхъ отъ пота носкахъ или чулкахъ, пропитанныхъ этимъ же запахомъ, въ разѣдающихъ между пальцами ранахъ, въ мозоляхъ, въ неимоверно толстой кожѣ на пальцахъ, подошвахъ и пяткахъ, въ искривленіи пальцевъ, уродующихъ ногу, въ врастающихъ въ мясо ногтяхъ; кромѣ того часто наблюдается слабость въ ногахъ и періодическое или постоянное въ нихъ недомоганіе.

Въ баняхъ бритвами срѣзаютъ мозоли и толстую кожу съ пятокъ, подошвъ и пальцевъ, которая черезъ недѣлю дѣлается еще толще, а мозоли вырастаютъ вновь. Иногда отъ такого срѣзыванія бываетъ зараженіе крови и смерть; кромѣ того, срѣзываніе не приноситъ ровно никакой пользы, разбухаетъ въ банѣ лишь верхній слой, имѣющій подъ собою другой, тоже толстый и твердый, который и мѣшаетъ правильному дыханію кожи и правильному кровообращенію въ ногахъ, дѣлающихъ ихъ холодными, какъ и при прежнемъ срѣзанномъ слое.

Такимъ образомъ, ноги наши совершенно лишены возможности дышать и выбрасывать черезъ кожу отработанные части организма и яды, которые уносятся кровообращеніемъ по всему тѣлу и ухудшаютъ наше здоровье, заражая печень, легкія и другіе органы. Сами ноги всегда холодныя и никто не обращаетъ на это вниманія, а если кто и замѣтитъ и знаетъ, что это болѣзнь, то не знаетъ какъ

ее избѣгнуть, ибо до сихъ поръ не изобрѣтено средствъ, чтобы сдѣлать ихъ теплыми. То же было и со мною, хотя мои ноги были въ лучшихъ условіяхъ гігіены, чѣмъ у большинства интеллигентовъ; я 22 года ношу лѣтомъ и зимою сандаліи, мѣсяца два въ году хожу босикомъ, ѣмъ растительную пищу и лѣтомъ и зимою исполнялъ различныя водяныя и паровыя процедуры естественнаго леченія и за это время жилъ въ разныхъ вегетаріанскихъ санаторіяхъ, и все-таки ноги мои часто были совершенно холодными. Съ цѣлью возстановить въ нихъ теплоту, я прошлую зиму оставилъ сандаліи, замѣнивъ ихъ теплой обувью, а въ комнатахъ носилъ валенки, но и это не помогло, ноги были холодныя и кожа на нихъ толстая; въ баню я не ходилъ. Лишь обмывался ежедневно водою, по временамъ толстую кожу ногъ счищалъ пемзой, но она очень скоро опять утолщалась, а на пальцахъ и пяткѣ кожа была такая толстая, что ее можно было ногтями отдирать цѣлыми плитками. На эту зиму я сдѣлалъ новую пробу, опять ношу сандаліи, а въ комнатахъ шерстяные чулки, подшивъ къ нимъ шерстяныя подошвы. Положеніе ногъ не улучшилось, онѣ были холодными и кожа на нихъ попрежнему необыкновенно толстой; очевидно, чтобы сдѣлать ихъ теплыми, нужно искусственно поставить ихъ зимою въ комнатѣ въ такое же положеніе, въ какомъ они находятся лѣтомъ при хожденіи босикомъ. Онѣ должны быть ежедневно нѣкоторое время, достаточное для разбуханія на нихъ твердой кожи, влажными или мокрыми и должны тереться объ влажную грубую поверхность. Опу-

скать ихъ для этой цѣли на долгое время въ холодную воду не слѣдуетъ, — зимою и такъ наше тѣло теряетъ много теплоты; не слѣдуетъ ноги держать и въ теплой водѣ, а ихъ нужно тереть тряпкой слѣдующимъ образомъ: взять тряпку изъ грубаго джутоваго или льнянаго мѣшка, величиной въ носовой платокъ, каждая сторона которой отъ 14 до 16 верш., намочить ее въ водѣ, выжать, сложить пополамъ, взять за оба конца руками, ногу поставить на стулъ, подвести подъ подошву тряпку и водить ее взадъ и впередъ 25 разъ, причемъ она сильно третъ подошву, затѣмъ такъ же тереть ею 25 разъ пятку и 25 разъ переднюю часть подошвы и нижнюю часть пальцевъ, такъ же и другую ногу, и это повторять каждый день; въ случаѣ надобности можно даже посыпать тряпку въ небольшомъ количествѣ пескомъ. Лѣтомъ, при хожденіи босикомъ, ноги вовсе никакого ухода за собою не требуютъ и лѣтнее ихъ состояніе и есть образецъ при уходѣ за ними зимою.

Конечно, ноги мои не сразу освободились отъ покрывающей ихъ толстой кожи, но съ каждымъ днемъ она дѣлалась все тоньше и тоньше, тряпка снимала кожи больше, чѣмъ она нарастала, и наконецъ, кожа приняла свой нормальный видъ, а вмѣстѣ съ тѣмъ возстановилась въ нихъ природная ихъ теплота, такъ что и этотъ вопросъ, до сихъ поръ неразрѣшимый, мнѣ удалось разрѣшить удовлетворительно. Возможно, что возстановленіе правильнаго кровообращенія въ ногахъ еще зависѣло и отъ предшествовавшей однородной растительной пищи, во всякомъ случаѣ она здѣсь играла не по-

слѣдную роль; даже такой, какой только что описанъ, уходъ за своими ногами, при замѣнѣ естественной пищи, потребленіемъ водки, табаку, мяса, тѣсной обуви и одежды и пр., конечно, не приведетъ къ желаннымъ результатамъ.

Кто желаетъ, чтобы его ноги всегда были теплыми и не было-бы мозолей, тотъ, кромѣ описаннаго ухода и діетическаго питанія, долженъ еще носить просторную обувь, а дома одни чулки съ подшитыми шерстяными подошвами, при выходѣ же—сандали. Какъ ни странно, а мужицкіе лапти оказываютъ не мало услугъ ногамъ; зимою, при шерстяныхъ портянкахъ въ нихъ тепло, а какъ начнетъ таять, ноги дѣлаются влажными и имъ пріятенъ этотъ компрессъ, наконецъ, онѣ дѣлаются мокрыми и это нисколько не вредно, лишняя кожа размокаетъ, отстаетъ отъ нихъ и это приноситъ пользу, ноги лучше дышатъ, отъ чего простолудинъ и здоровѣй интеллигента, который чаще страдаетъ ревматизмомъ и другими болѣзнями.

Съ января 1912 года я, какъ выше было описано, каждый день усердно тру свои ноги жесткой матеріей; толстая кожа на нихъ первое время еще оставалась, и, чтобы усилить треніе, я рѣшилъ, посыпавъ пескомъ матерію, увеличить продолжительность тренія до 600 разъ, а въ обѣ стороны 1200 разъ; иначе говоря, ежедневно подъ моими ногами проходила мокрая, покрытая пескомъ полоса жесткой матеріи, длиною въ 1200 аршинъ.

Казалось бы, что отъ одного раза такой процедуры кожа на ногахъ должна быть стерта до крови,

но ничего подобнаго не произошло; ноги, подвергаемая такой пытке, осень, зиму и весну вполне здоровы, перемѣнъ къ худшему не было, кожа на нихъ сдѣлалась тоньше, мертвые части отскакиваютъ, давая мѣсто настоящей живой кожѣ, которая была спрятана цѣлыхъ 68 лѣтъ, ровно столько, сколько времени я душилъ свои ноги кожаной обувью.

Песокъ мною употребляется обыкновенный, желтый, промытый и просѣянный сквозь сито, самыя крупныя зерна не превосходятъ толщины въ одинъ м/м. По составу онъ представляетъ изъ себя обыкновенную смѣсь обломковъ кварца, топаза, турмалина, магнитнаго желѣзняка, циркорна и глины, а употребляю я его около четверти фунта.

Опытъ несомнѣнно доказалъ, что кожа на ногахъ имѣетъ совсѣмъ другія свойства, чѣмъ на другихъ частяхъ тѣла, она каждый день растетъ и требуетъ работы, иначе утолщается и мѣшаетъ кожному дыханію, дѣлая ноги холодными, что и есть причина многихъ болѣзней ногъ и всего организма.

Убѣдившись въ неправильномъ уходѣ за своими ногами, я перешелъ къ уходу за своей головой. Мыла я не употребляю много лѣтъ и для того, чтобы соблюсти чистоту головной кожи, принужденъ былъ стричь на ней волосы совсѣмъ коротко, но и это не помогало, она была грязна, что, конечно, мѣшало дыханію на ней кожи. При ношеніи длинныхъ волосъ грязь эта еще увеличивается, а мытье головы мыломъ, какъ каждый можетъ убѣдиться, не улучшаетъ положенія. Итакъ, если

толстая кожа на ногахъ вредитъ нашему здоровью, то постоянная грязь головной кожи вредитъ сосѣднимъ органамъ, и эта грязь, по моему мнѣнію, и есть причина болѣзней глазъ, носа, ушей, мозга и зубовъ, ибо яды, которые должны быть выброшены черезъ кожу черепа, остаются тамъ и заражаютъ ближайшіе органы.

Чтобы очистить свою голову отъ грязи, я началъ ее тереть ежедневно пескомъ, а также и все тѣло мокрыми, съ налипшимъ на нихъ пескомъ, руками. Голова сдѣлалась чистой и уже сейчасъ наступило улучшеніе зрѣнія; работая вечеромъ надъ починкой своихъ чулокъ, я свободно вдѣваю нитку въ игольное ушко, что прежде меня крайне затрудняло и заставляло прибѣгать къ очкамъ.

Теперь мнѣ понятно, отчего рахитики, проводя все лѣто на берегу около воды и валяясь голыми на пескѣ, поправляются; они очищаютъ свое тѣло отъ грязи, дышатъ чистымъ воздухомъ и принимаютъ солнечныя ванны, а этихъ трехъ факторовъ совершенно достаточно, чтобы побороть любую болѣзнь. Большинство животныхъ и птицъ больше купаются въ пескѣ, чѣмъ въ водѣ, и это имъ здорово, одинъ лишь человѣкъ тщательно избѣгаетъ песокъ и въ этомъ причина его болѣзненности и недолговѣчности.

Мысли о постели.

Въ постели мы родимся, въ постели и умираемъ; радости любви и крѣпкаго сна принадлежатъ

постели, гдѣ мы проводимъ одну треть жизни; по ея важности и заботы о ней начинаются съ древнихъ временъ и восходятъ до нашего времени, начиная отъ звѣриныхъ шкуръ, перинъ, подушекъ, одѣялъ, покрывалъ, пологовъ и кончая усовершенствованными матрасами, деревянными и желѣзными кроватями. Спали въ одеждѣ, спали голыми. Сейчасъ, такъ называемые цивилизованные, народы спать въ рубашкахъ, прикрываясь одѣялами и перинами, въ способахъ пользованія коими гигиенисты расходятся, считая и не считая ихъ вредными.

Рубашка насъ стѣсняетъ и при безпокойномъ снѣ она собирается вокругъ шеи; какъ бы рубашка ни была просторна, она стягиваетъ тѣло и тѣмъ причиняетъ нѣкоторое неудобство. Самая гигиеничная рубашка, изъ прозрачной ткани, и та удерживаетъ газы и испаренія, препятствующіе правильному дыханію кожи, но вмѣстѣ съ тѣмъ она удерживаетъ и пріятную теплоту, эта ощутительная польза, вѣроятно, и удерживаетъ ее во всеобщемъ употребленіи, съ ней не расстаются даже и покойники, коимъ она уже совершенно не нужна. Я также носилъ рубашки и уже въ преклонномъ возрастѣ, дѣлая надъ тѣломъ всевозможные опыты, сталъ спать голымъ. Въ теоріи польза отъ этого несомнѣнная, дыханіе кожи свободнѣй, а при случайномъ вставаніи ночью, такъ же при раздѣваніи, умываніи и одѣваніи, тѣло принимаетъ воздушную ванну, въ пользѣ которой никто не сомнѣвается, такъ думаетъ Нансенъ, такъ думаютъ и всѣ гигиенисты, хотя у меня, какъ и прежде, тѣло молчитъ и ощутительной пользы не видно.

Ощупывая свое тѣло руками послѣ сна, я замѣтилъ, что отъ складокъ простыни и отъ неровностей матраца, на тѣлѣ появились рубцы, вѣроятно, то же самое и еще въ худшемъ видѣ происходитъ при снѣ въ рубашкѣ; рубцы эти раздражаютъ кожу, а потому вредны, и я думаю, что мягкая перина полезнѣй и пріятнѣй жесткой.

Ощупывая свое голое тѣло, можно удостовѣриться, что поясница, при долгомъ лежаніи на спинѣ, нѣмбеть; думаю, что это неблагопріятно дѣйствуетъ на почки. Еще не такъ давно мы принуждены были, во время путешествій, проводить цѣлыя ночи при морозахъ даже въ 30° въ открытыхъ саняхъ, но это не мѣшало намъ въ этой постели спать, причемъ это могъ дѣлать всякій. Вѣроятно, толчки по дорогѣ и мѣрное колебаніе саней ускоряютъ въ васъ движеніе крови, поднимая животную теплоту, и тѣмъ способствуетъ сну. Я пробовалъ въ той же одеждѣ спать у себя въ холодныхъ сѣняхъ, и это мнѣ не удалось; никто еще не попробовалъ укачивать страдающихъ безсонницей такъ же, какъ маленькихъ дѣтей, вѣроятно, это способствовало бы ихъ сну; можетъ быть техника современемъ и возьметъ на себя трудъ построить такую машину.

Дѣтей и сейчасъ у всѣхъ народовъ продолжаютъ качать, не внимая протестамъ ученыхъ. Ношеніе же ихъ на рукахъ или привязанными на спинѣ и въ корзинахъ, это вѣдь то же качаніе. Наши прототипы—обезьяны, спятъ на деревьяхъ; первобытные обитатели земли, Веды, еще оставшіеся на островѣ Цейлонѣ, и другіе дикари тоже спятъ на

деревьяхъ; все это показываетъ, что мѣрное покачиваніе во время сна для человѣка естественно, а потому и полезно.

Моціонъ и долгое пребываніе на холодномъ воздухѣ тоже способствуетъ сну, что видно на сторожахъ и дворникахъ и на самоѣдахъ, дѣлающихъ это прямо на льду въ приспособленной для этого одеждѣ. Цыгане всю зиму спятъ на воздухѣ, укрывшись перинами, то же дѣлаютъ и наши крестьяне, проводя свои первые годы брачной жизни въ холодныхъ клѣткахъ, имѣющихся при каждой избѣ. Такимъ образомъ, постель изъ перинъ и постель у сѣверныхъ народовъ изъ звѣриныхъ шкуръ и теперь, пройдя много вѣковъ, остаются въ народѣ—излюбленными.

Моей внучкѣ Катѣ, гимназисткѣ 5-го класса—15 лѣтъ.

Не обучать сына какому-нибудь ремеслу,—все равно, что праготовлять его къ грабежу.

Талмудъ.

Ты высказала желаніе какъ можно скорѣе жить самостоятельно и путешествовать; это ничто иное, какъ стремленіе къ свободѣ, и оно мнѣ понятно; ты чувствуешь, что въ настоящемъ твоёмъ положеніи, т. е. въ гимназій, въ кругу родныхъ — ты раба, и съ тоской предвидишь рабство по окончаніи ученія, въ положеніи сельской учительницы

или наемщицы и въ будущемъ замужествѣ, если оно состоится, по отношенію къ мужу, къ свекрови и къ другимъ роднымъ. Всѣ мы рабы, хотя въ теоріи рабство освобожденіемъ крестьянъ у насъ и черныхъ невольниковъ въ Америкѣ давно кончилось. Посмотри на всѣхъ окружающихъ тебя лицъ: вѣдь это все рабы, служащіе, работники, купцы, приказчики, учителя, мастеровые, поны и тѣ рабы, а ужъ имъ ли не быть свободными людьми, даже твой отецъ и мать тоже рабы, да и я самъ рабъ своихъ капиталовъ, хотя всю жизнь въ огромныхъ трудахъ, соединенныхъ съ бѣдствіями, лишеніями и даже уголовными процессами, наживалъ деньги, съ тѣмъ, чтобы быть свободнымъ человѣкомъ, а между тѣмъ самъ попалъ къ своимъ капиталамъ въ рабство.

Если ты хочешь быть истинно-свободной, тебѣ необходимо исполнить слѣдующее:

1) сдѣлаться совершенно здоровой дѣвицей, безъ этого свобода невысказима. Больной человѣкъ рабъ доктора и рабъ аптеки, рабъ своихъ родныхъ и рабъ общества, на чей счетъ онъ лечится и на чей счетъ по необходимости долженъ жить, такъ какъ работать не можетъ. Чтобы быть здоровой, питайся непремѣнно одними сырыми продуктами, разнообразь ихъ. Отъ вареной пищи развиваются во рту вредныя бактеріи, разрушающія зубы и тѣло. Одѣвайся просто, не имѣй ничего лишняго, избѣгай модъ, преслѣдуя въ одеждѣ лишь удобство. Имѣй лишь одну рубашку, которую, снявъ вечеромъ, сама выстирай, на утро рубашка высохнетъ и мо-

жешь ее надѣть, спи голой, безъ рубашки и безъ подушки, чтобы голова была наравнѣ съ тѣломъ; вставая, обтирайся мокрыми руками изъ небольшого таза, водой, съ вечера заготовленной, особенно усердно зимою три тряпкой ноги, на которыхъ въ это время утолщается кожа, препятствующая дыханію, въ это же время бери воздушную ванну въ теченіе 30-ти минутъ; тѣло высохнетъ и полотенце или простыня будутъ излишними, вытирай тряпкой лишь потное и грязное тѣло. Лѣтомъ избѣгай морскихъ купаній, предпочитай прѣсную воду въ рѣкахъ и озерахъ. Погружаться въ воду и плавать нѣтъ надобности, достаточно, да и безопаснѣй съ берега обмыться, такъ какъ это дѣлается только для чистоты, послѣ чего, не вытираясь, бери воздушную и солнечную ванны съ перерывами хотя цѣлый день. Въ баню нѣтъ надобности ходить, равно и употреблять мыло, развѣ только для головы, если имѣешь длинные волосы.

2) Должна выучиться съ ранняго дѣтства 10-ти разнообразнымъ, распространеннымъ въ народѣ мастерствамъ, изъ нихъ хотя одно должно быть изучено въ совершенствѣ. Мастеровъ много, но хорошихъ почти нѣтъ и даже если всѣ будутъ сидѣть безъ работы, то истинные мастера съ запла-лены съ значительно повышенной заработной платой. Настоящіе мастера нужны во всѣхъ странахъ, въ городахъ, селахъ и деревняхъ и вездѣ они будутъ сыты. Зная мастерство, не нужно заботиться о завтрашнемъ днѣ; будетъ день, будетъ, какъ у птицъ небесныхъ, и пища. При этомъ возможно все

лишнее отдать немущимъ, впавшимъ по независящимъ отъ нихъ причинамъ въ бѣдность, какъ тому учатъ всѣ религіи. Вотъ она, истинная свобода и истинное милосердіе.

3) Все для себя дѣлай сама и свои потребности сведи до самаго необходимаго, безъ этого должна будешь работать больше, чѣмъ нужно, и всегда будешь раба своихъ прихотей и тѣхъ лицъ, которыя тебѣ служатъ и на тебя работаютъ. Наряды, до коихъ женщины такъ падки, употребляютъ лишь для того, чтобы казаться лучше, чѣмъ есть на самомъ дѣлѣ, а этимъ мы выказываемъ свою зависимость отъ тѣхъ лицъ, коимъ желаемъ нравиться, рассчитывая на ихъ карманъ или какую-либо другую выгоду, это ни что иное какъ добровольное рабство, продажа себя по высшей, поддѣльной стоимости. Свободная дѣвица должна блистать здоровьемъ тѣла и души, ибо при здоровьѣ всегда и красота. Кто это цѣнитъ, тому не нужно нарядовъ и разныхъ прикрасъ, а кто цѣнитъ лишь по нарядамъ, тотъ для истинно-свободной дѣвицы не нуженъ. Свобода у тебя будетъ и въ семейной жизни; если со временемъ будешь расположена выйти замужъ, выберешь себѣ мужа по душѣ, не стѣсняясь ни состояніемъ его, ни положеніемъ, ни образованіемъ, ни религіей, ни обычаями и обрядами; не будешь бояться, что мужъ оставитъ тебя съ твоими дѣтьми, ты сама ихъ, безъ его помощи, воспитаешь, по своему примѣру воспитаешь и будешь наслаждаться здоровыми дѣтьми и истиннымъ семейнымъ счастьемъ свободной женщины.

Къ наибѣднѣйшимъ больнымъ.

Не отъ звѣздъ, а отъ самаго
человѣка зависитъ наша судьба.

Шекспиръ.

Я утверждаю, что мы ведемъ настолько неправильную жизнь, что при заболѣваніи, какой бы то ни было болѣзнью, имѣемъ полную возможность возстановить свое здоровье и сдѣлаться опять трудоспособными, стоитъ лишь возвратиться къ природѣ и выполнить слѣдующее:

1) Каждый день при вставаніи, обмыть руками все тѣло и вытереть мягкимъ полотенцемъ; тереть мокрой жесткой тряпкой подошву, пятку и подошву подъ пальцами ногъ въ теченіе трехъ минутъ. Лѣтомъ ходить по солнцу голымъ.

2) Одежду употреблять просторную, чтобы животъ ничѣмъ не былъ стянутъ, обувь мягкую просторную, въ родѣ валенокъ или шерстяныхъ чулокъ, подшитыхъ шерстяной матеріей, войлокомъ или драпомъ. При выходѣ на улицу зимой сандаліи.

3) Пищу употреблять сырую растительную и при томъ однородную.

Во все время вѣды можно и работать. У козъ нѣтъ зубовъ, коренья и орѣхи можно перетолочь въ ступѣ. Мы съ внучками втроемъ питаемся такимъ образомъ, причемъ въ видѣ прогулки ходимъ съ Нѣмецкой улицы въ Газетный переулокъ и обратно, около 10 верстъ, безъ всякаго труда.

Растительная сырая пища обходится около

шести рублей въ мѣсяцъ, слѣдовательно, доступна и самому наибѣднѣйшему, но въ крайности фрукты можно замѣнить кореньями и овощами: морковью, петрушкой, рѣпой, брюквой, капустой, лѣтомъ зеленымъ горошкомъ, редиской, салатомъ и пр.; орѣхи можно замѣнить коноплянымъ или льнянымъ сѣменами, а также конопляными или льняными жмыхами, овсяную муку овсяной же или гречневой крупой, пшеницей или рожью, и тогда это питаніе обойдется въ мѣсяцъ не дороже рубля пятидесяти копѣекъ на человѣка, или 18 рублей въ годъ, что доступно всѣмъ безъ исключенія.

Переходъ на такую пищу вовсе не труденъ; я и двѣ мои внучки тому доказательство, причемъ одна въ 15 лѣтъ перешла на это питаніе прямо съ мясной пищи безъ всякаго неудовольствія и этотъ переходъ сопровождался значительнымъ улучшеніемъ ея здоровья.

Во всякомъ случаѣ, эта пища представляетъ гораздо меньше неудобствъ, чѣмъ діетическій растительный или мясной столъ, и во всякомъ случаѣ лучше безвредныхъ лекарствъ и самыхъ легкихъ операцій.

Объ общественныхъ даровыхъ работахъ.

Въ г. Дрезденѣ я видѣлъ толпу мальчиковъ, подъ руководствомъ надзирателя тянувшихъ на лямкахъ тяжелый возъ; это общественныя работы, прокармливающія малолѣтнихъ, не имѣющихъ

средствъ къ существованію. Очевидно, даже дѣти могутъ исполнять общественныя работы и оплачивать свое содержаніе.

А сколько у насъ въ Москвѣ взрослыхъ мужчинъ и женщинъ, которые съ восторгомъ пожертвовали бы свой физическій трудъ на благо обществу!

Моціонъ, гимнастика, прогулки, верховая и велосипедная ѣзда, танцы, — вѣдь это все трудъ, пропадающій совершенно бесполезно и все это продѣлывается зѣвая, со скукой, зачастую въ душныхъ комнатахъ, и иногда сопровождается непосильными денежными затратами.

Всѣ ищутъ развлеченіе, всѣ скучаютъ, даже отъ скуки ходятъ въ церковь, а развѣ не было-бы пріятнѣй дружно приняться за физическій и общественный трудъ на воздухѣ, въ веселой компаніи; сколько знакомствъ, сколько полезныхъ идей передадутъ они въ это время другъ другу; при работѣ сдѣлаются гибкими всѣ суставы, освобожденные отъ оковъ моды, и это уничтожить ея уродливыя проявленія, всѣ будутъ ходить просто одѣтыми, — вѣдь это удобнѣе и красивѣе.

Затѣмъ сколько общественныхъ благъ ожидается отъ даровыхъ работъ! Дома вырастутъ какъ грибы; улицы покрываются прочными мостовыми, вездѣ пройдетъ водопроводъ и канализація; вѣдь всѣ сооруженія строятся изъ песка, глины, дерева и желѣза, но главную ихъ стоимость составляетъ трудъ, трудъ и трудъ.

Въ Парижѣ одинъ инженеръ выстроилъ домъ своими руками, а вѣдь въ Москвѣ однихъ учащихъ взрослыхъ и подростковъ до 50-ти тысячъ

человѣкъ, а если собрать всѣхъ желающихъ отдать свой трудъ и досугъ общественному или благотворительному дѣлу, то получится армія, способная на титаническія сооруженія.

Монахи въ Соловкахъ и тѣ трудятся, не ѣдятъ хлѣба даромъ, пусть же и въ Москвѣ сытое брюхо потрудится на благо обществу; работая на другихъ, упражняясь на воздухѣ, оно принесетъ и себѣ пользу.

Кромѣ того, можно выучиться разнаго рода ремесламъ и это послужитъ могучимъ средствомъ избавиться отъ одолѣвающей всѣхъ скуки.

Объ употребленіи яблокъ зимою.

Всю прошлую зиму и осень, употребляя сырую растительную пищу, я употреблялъ и фрукты, по преимуществу яблоки, и въ теченіи всей зимы наблюдать въ своей мочѣ бактеріи *Microsossus ureae*, при чемъ моча быстро мутнѣла; я, недоумѣвая, отчего это происходитъ, мѣнялъ свою пищу, но явленіе продолжалось, пока я не пересталъ ѣсть яблоки, тогда моча сдѣлалась прозрачной, мочевого пузыря покойнѣй, исчезли непріятныя ощущенія и позывы на мочу ночью. Не слѣдуетъ ли изъ этого, что мы должны ѣсть яблоки только лѣтомъ и осенью, какъ это назначено самой природой; можетъ быть, на этомъ основаніи и трудно сохранить ихъ на зиму, да и нѣсто этихъ запасовъ не дѣлаетъ, развѣ только богатый изъ прихоти, или промышленникъ для своихъ барышей. Городское населеніе, повидимому, наслаждается всѣми бла-

гами природы, къ его услугамъ во всякое время года овощи, корни, фрукты, ягоды, молочные продукты, что считается выдающимися гигиенистами необходимымъ условіемъ правильнаго питанія и здоровья, такъ какъ наукою доказано, что разнообразная пища вмѣстѣ со свѣжими овощами, кореньями и фруктами, по своему составу ближе всего подходитъ къ составу женскаго молока, а поэтому наша всеневная пища должна все это содержать.

Но всѣмъ извѣстно, чѣмъ питается наша деревня; это картофель, испорченный дрожжами хлѣбъ, соль, тухлая капуста и это почти круглый годъ; правда, лѣтомъ дѣти ѣдятъ всякую дикую зелень, а взрослые—въ небольшомъ количествѣ, лукъ, огурцы, корни, ягоды и изрѣдка яблоки, и этого достаточно для обновленія ихъ крови на всю зиму. Какая разница по сравненію съ городскимъ населеніемъ; разница, по ученію гигиенистовъ, не въ ихъ пользу, а результаты получаются какъ разъ противоположные; городское населеніе больное, хилое, вымирающее, а деревенское—здоровое, выносливое и умножающееся, такъ что невольно напрашивается вопросъ, приноситъ ли пользу это дорогое питаніе зимою свѣжими овощами, кореньями и фруктами. Изъ ежедневныхъ наблюденій, подтвержденныхъ моими опытами, нужно вывести, что *нѣтъ, не приносятъ: бесполезно обращать зиму въ лѣто; это не только не нужно, но даже и вредно.*

Всѣ животныя зимою ѣдятъ сухой тощій кормъ, благодаря этому они худѣютъ, но къ веснѣ съ расцвѣтомъ природы возраждаются сами, получая

необходимый имъ сырой кормъ, жирѣютъ, дѣлаются здоровыми и жизнерадостными, на примѣръ, наши кочевники—киргизы, питаются зимою впроголодь, пшеномъ и изрѣдка бараниной, съ трудомъ переносятъ зиму, а весной здоровѣютъ благодаря измѣненной пищѣ; также и ихъ стада поражаютъ выносливостью и безъ сомнѣнія превосходятъ нашихъ домашній скотъ, выращенный и содержимый зимою на готовомъ овсѣ и сѣнѣ. Не слѣдуетъ ли поступать такъ и мыслящему человѣку, именно, отказаться отъ всѣхъ сѣдобныхъ привозныхъ продуктовъ, отъ всѣхъ мѣстныхъ, сохраняемыхъ съ такимъ трудомъ, и довольствоваться лишь сухими запасами, указанными намъ самой природой въ видѣ злаковъ, сухихъ фруктовъ и легко сохраняемыхъ кореньевъ. Придетъ тепло, явятся ягоды, коренья и фрукты и, употребляя ихъ въ это время въ достаточномъ количествѣ, мы обновимъ свою кровь и сдѣлаемъ нужный запасъ на зиму, не нуждаясь въ сохраненіи въ свѣжемъ видѣ тѣхъ продуктовъ, которые, будучи употребляемы не во время, не принесутъ намъ никакой пользы.

Объ измѣненіи формъ тѣла.

Я замѣтилъ у себя уменьшеніе объема живота на 1,4 см., что вмѣстѣ съ прежнимъ уменьшеніемъ его на 3,6 см. составитъ съ октября 1911 г. по сіе время 5 см.

Вѣсъ моего тѣла остался тотъ же, что и прежде, около 4-хъ пудовъ, и указанное уменьшеніе жи-

вота равно приблизительно половинѣ его прежняго объема.

Кунэ, принимая за образецъ здороваго тѣла формы античной статуи, не безъ основанія придаетъ большое значеніе уменьшенію живота, и у меня это уменьшеніе произошло лишь отъ употребленія сырой растительной пищи, раньше же, при употребленіи вареной пищи—движеніе было какъ разъ въ противоположную сторону, именно животъ все увеличивался, а вмѣстѣ съ тѣмъ прибавлялись и новыя болѣзни.

Къ опытамъ о выдѣленіяхъ слюнныхъ железъ.

Но вотъ недавно я замѣтилъ, что самые обыкновенные орѣхи мнѣ кажутся сладкими; этого никогда прежде не было, хотя я ихъ употребляю добрыхъ 60 лѣтъ; то же замѣтили и мои внуки питающіеся такъ же, какъ и я. Эти же самые орѣхи другимъ, питающимся вареной пищей, при пробѣ отнюдь не казались сладкими. Это показываетъ, что слюнные железы вмѣстѣ съ вкусовыми ощущеніями стали работать иначе, чѣмъ раньше при употребленіи смѣшанной пищи и такимъ образомъ мои предположенія оправдались, то-есть слюнные железы возстановливаютъ свои нормальныя отравленія, при чемъ послѣднія не всегда сходны съ тѣми, которыя имѣются у другихъ людей, питающихся смѣшанной пищей.

Мнѣ приходилось слышать объ извращенныхъ вкусахъ у беременныхъ женщинъ, у маленькихъ

дѣтей, а также у больныхъ при нѣкоторыхъ болѣзняхъ. Это считается ненормальнымъ, хотя объясняется требованіемъ природы пополнить недостающія въ организмѣ вещества, которые находятся въ той пищѣ, которая является для больныхъ желаемой.

По моимъ наблюденіямъ выходитъ такъ, что я и мои внучки больны, такъ какъ имѣемъ вкусъ отличный отъ вкуса другихъ людей. Себя я не могу назвать здоровымъ человѣкомъ, но внучки мои вполне здоровы, и описанныя вкусовые явленія, какъ происходящія у насъ отъ потребленія здоровой сырой пищи, должны считаться нормальными; всѣ же прочіе люди, питающіеся смѣшанной, въ большинствѣ случаевъ нездоровой пищей, должны считаться больными, съ неправильными выдѣленіями слюнныхъ железъ и извращенными ощущеніями вкуса.

Нѣкоторымъ это можетъ показаться неправдоподобнымъ, но на самомъ дѣлѣ здѣсь нѣтъ ничего удивительнаго; такъ я наблюдалъ въ деревнѣ дѣвочку, которой давали конфекты, она взяла ихъ въ ротъ и выплюнула, а сухіе фрукты стала ѣсть; очевидно, ея вкусовые ощущенія нормальны; дѣвочка здорова, а мы всѣ больны неправильными отправленіями слюнныхъ железъ.

Случаи подобнаго рода нерѣдки и у домашнихъ животныхъ; ихъ вкусъ извращается благодаря вліянію человѣка; коровы вмѣстѣ съ помоями приываютъ ѣсть свое собственное мясо и жиръ, что, конечно, уже совсѣмъ неестественно, и что прежде имъ было противно.

О вредѣ одежды.

Вредъ и тяжесть одежды мы не замѣчаемъ и лишь освободившись отъ нея, въ банѣ, при купаніи и ежедневно ложась въ постель, мы чувствуемъ себя легко и пріятно.

При обморокахъ и несчастныхъ случаяхъ, прежде всего освобождаютъ человѣка отъ его одежды и часто одного этого достаточно, чтобы привести его въ чувство; это показываетъ, что вредъ всякой одежды всѣми признанъ; но есть еще особенная вредная одежда, корсеты, тѣсная обувь, узкіе пиджаки, брюки, юбки, головные уборы и украшенія, фальшивые волосы. и пр.

Вредъ отъ всякой одежды ощущается лишь съ теченіемъ времени, присоединяясь ко вреду отъ пищи и другихъ причинъ; такъ что реформу одежды, какъ и многое другое, люди откладываютъ на неопредѣленное время.

Однако, хожденіе голымъ по воздуху и солнцу и хожденіе босикомъ уже прибрѣло право гражданства при всѣхъ большихъ городахъ въ Европѣ уже есть воздушные и солнечные парки, съ большимъ количествомъ посѣтителей. Выдающіеся гигиенисты голое тѣло ставятъ рядомъ съ діетой и чистымъ воздухомъ, и эти три фактора возстановливаютъ здоровье.

Городскія управленія, идя по этому направленію, устраиваютъ для учащихся загородные бараки, и проектируютъ гигиеническіе города.

Мнѣніе, что солнца у насъ въ Москвѣ мало, и леченіе сырой діетой.

для пользованія имъ нужно ѣхать на югъ; не основательно: въ Германіи, въ горахъ Гарца, гдѣ климатъ такой-же, какъ и въ Москвѣ, есть санаторія Юста; куда ѣдутъ изъ Москвы, изъ Европы, Азии; Америки и со всѣхъ мѣстъ и живутъ въ холодныхъ кабинкахъ лѣтомъ, весной и осенью, когда температура падаетъ даже до 0°; и холодное время считается самымъ полезнымъ.

Въ Россіи есть области съ теплымъ климатомъ, Крымъ, Кавказъ и средняя Азія, не уступающія по теплотѣ и растительности съ южными островами Японіи, гдѣ жители ходятъ полуголыми, но у насъ и природные тамошніе жители имѣютъ на себѣ одежду не меньше чѣмъ жители сѣвера, и вопроса о вредѣ одежды и объ реформѣ ея тамъ и не поднимается.

Наша обувь.

Давно уже пишутъ и говорятъ о неудобствѣ кожаной обуви; она закрываетъ поры ногъ, затрудняетъ ихъ дыханіе, она тѣсна чѣмъ затрудняетъ кровообращеніе и имѣетъ несоотвѣтствующую фигуру величину ступни, вслѣдствіе чего уродуетъ пальцы и форму ноги.

Какъ послѣдствіе этого, холодныя ноги и потѣніе ихъ, связанное съ болѣзнями легкихъ, чахоткой, глазами, ушными, и головными болями.

Несмотря на всю важность обуви, вы даже въ столицѣ не найдете настоящей гигиенической обуви. до чего ничтоженъ на нее спросъ.

Въ виду важности вопроса, я желаю его еще

разъ освѣтитъ публикѣ, предоставивъ для этого выдающійся примѣръ, который наглядно разъясняетъ тѣ неясныя пагубныя послѣдствія, вводящія въ обманъ публику и врачей.

Исторію своей болѣзни пишетъ самъ бывший пациентъ.

«Я, Василій Васильевичъ Капустинъ, крестьянинъ, проживаю со дня рожденія въ Москвѣ и занимаюсь конторскимъ дѣломъ. Мнѣ въ настоящее время 22 года и я сынъ здоровыхъ родителей, до 17 лѣтъ я никогда не хворалъ и вообще не имѣлъ никакихъ болѣзней и былъ цвѣтущаго здоровья.

На 18 году у меня на правой ногѣ отъ неизвѣстной причины средній палецъ постепенно сталъ отходить къ верху, и чувствовалась самая незначительная боль, не во время ходьбы, а при ощупываніи подошвы, на что сразу не обратилъ нужного вниманія. Такъ продолжалось около 3 лѣтъ, съ той лишь разницей, что при ходьбѣ уже начала ощущаться боль, а такъ-же и пальцевъ въ приподнятѣмъ положеніи оказалось два; и я уже не могъ, будучи въ банѣ, наступить на носокъ правой ноги.

До іюня же мѣсяца 1912 г. мнѣ одно время пришлось носить тѣсную обувь, отъ чего въ ногѣ, послѣ того какъ снимать ботинки, чувствовалась уже порядочная боль. Въ іюнѣ 1912 г. я искупался въ первый разъ въ начинающійся лѣтній сезонъ въ рѣчкѣ и по прошествіи 3-хъ дней послѣ купанья у меня правая нога страшно распухла, и я не имѣлъ возможности ступить на нее.

Предполагая, что это «ревматизмъ», я нѣсколько разъ растиралъ ноги «салитомъ», но лучше

не было, и, почти не имѣя возможности ходить, я все-таки, по совѣту своихъ знакомыхъ, отправился въ известную въ Москвѣ хирургическую лѣчебницу врача П., гдѣ въ первый разъ ноги мои осмотрѣли и велѣли прійти еще черезъ день, второй разъ тоже осмотрѣли и наконецъ велѣли прійти и третій разъ.

По приходѣ моемъ въ третій разъ меня такъ-же осмотрѣли—но о болѣзни сказать ничего не могли, а такъ-же въ теченіе 4-хъ дней никакихъ лѣкарствъ не давали, сказавъ лишь, что моя болѣзнь относится къ числу нервныхъ болѣзней, и рекомендовали мнѣ своего доктора по нервнымъ болѣзнямъ Я., къ которому и дали письмо. Въ тотъ-же день я отправился съ даннымъ мнѣ письмомъ къ вышеупомянутому доктору, тоже довольно известному, который осмотрѣлъ не только мои ноги, но и всего меня съ ногъ до головы и довольно внимательно, но опредѣленно ничего не сказалъ, прописавъ облатки для внутренняго употребленія подъ названіемъ «Тиріодинъ», велѣвъ прійти черезъ мѣсяцъ показаться и далъ письмо къ слѣдующему доктору И., у котораго имѣется лѣчебница для нервныхъ больныхъ; лѣчитъ онъ электричествомъ, ваннами и др. приспособленіями. Докторъ И. сказалъ мнѣ: принимайте прописанное вамъ докторомъ Я. лѣкарства и вновь обратитесь къ нему, а я вамъ помочь не могу...

Въ пріемной у него прибито объявленіе о платѣ пациентовъ за курсъ лѣченія отъ 150 до 250 руб.

Я этого заплатить не могъ, и понялъ, что попалъ не по мѣсту и не ошибся.

Послѣ этого я нѣсколько разъ былъ у доктора Я. и онъ мнѣ прописывалъ все тотъ-же «Тиріодинъ» и еще ежедневно горячія ванны для ногъ, но ни отъ чего мнѣ нисколько не было лучше. Черезъ нѣсколько мѣсяцевъ послѣ леченія у меня заболѣла и вторая нога, а такъ-же распухъ и указательный палецъ на правой рукѣ.

Измучившись хожденіемъ по докторамъ и не видя отъ того никакой пользы, я совершенно бросилъ леченіе и вотъ въ такомъ видѣ я былъ призванъ отбывать воинскую повинность, я ходилъ съ большимъ трудомъ опираясь на палку, и посмотрѣвъ въ комисіи меня забраковали и на этотъ разъ не опредѣливъ моей болѣзни».

При разспросѣ К., я прежде всего узналъ размѣръ ширины его ступни: въ пальцахъ она равна 30 сант., а самый большой размѣръ имѣющійся въ Москвѣ въ продажѣ обуви, въ этомъ-же мѣстѣ равняется 25 сант., и такъ К. въ силу необходимости пришлось втискивать свои ноги въ непомѣрно тѣсные ботинки; но иногда случалось, что при покупкѣ большихъ они казались хороши, но проносивъ ихъ 2—3 дня, они оказывались невозможно тѣсными; назадъ въ магазинъ ихъ не брали, а купить другіе не было средствъ и потому приходилось эту обувь носить.

Это настоящая инквизиція, и вотъ послѣдствія: пальцы, нажимаясь между собой, образуютъ внутреннее воспаление и даже раны—внутри, которыя ежедневно раздражаются новыми нажимами; образуютъ внутренній гнойникъ; яды котораго, не имѣя наружнаго выхода, входятъ въ кровь и ею

разносятся по всему тѣлу, отчего, конечно, страдаетъ весь организмъ.

Пробовалъ заказывать обувь, но сапожникъ никогда не выполнялъ предъявленныхъ требованій, имѣя въ виду, что если заказъ останется у него на рукахъ, то его никто не купитъ.

И такъ боль началась съ правой ноги, такъ какъ она всегда больше всего напряжена, съ среднего пальца, — онъ больше другихъ сжимается тѣсной обувью; со временемъ заболѣлъ и сосѣдній палецъ, а отъ купанья явилась простуда и вся нога распухла.

Лѣвая нога, хотя все время была въ такихъ-же условіяхъ, однако не болѣла; это объясняется тѣмъ, что природа еще настолько была сильна, что была въ состояніи бороться съ этимъ зломъ; но тѣсную обувь все продолжалъ носить; раздражая все время рану въ ногѣ, и вотъ ядъ отъ нея, разносясь по всему тѣлу, ослабилъ ее, къ тому-же прибавились еще и лѣкарства, и борьба въ лѣвой ногѣ сдѣлалась невозможной, и она такъ-же, какъ и правая нога, распухла и изъ нея внутренней раной; тоже сталъ разноситься гной по всему тѣлу, и вотъ отъ ослабленія всего тѣла боль переходитъ и въ руки, именно въ указательный палецъ правой руки, выдерживавшаго все время сильное напряженіе при письмѣ, что составляетъ профессію К.

Какъ онъ самъ объ этомъ думалъ и какъ объ этомъ думали и тѣшили его врачи, болѣзнь К. оказалась не ревматизмомъ и не нервная, а онъ просто искалѣченъ модной обувью, и чтобы возстановить его здоровье, не нужно прибѣгать къ

лѣкарствамъ, а достаточно его освободить отъ не-свойственной ему обуви, что и приведетъ ноги въ нормальное и здоровое ихъ состояніе.

Ослабленный организмъ посредствомъ разумной гигиены и гигиенической пищи окрѣпнетъ и получитъ возможность самъ возстановить утраченное здоровье.

Приведенный случай показываетъ въ какомъ невозможномъ состояніи находится общество при пользованіи обувью. Это такое бѣдствіе, противъ котораго должно бороться все общество.

Я заказалъ въ сапожномъ магазинѣ легкія туфли для К., взяли за нихъ 12 рублей и при этомъ сапожникъ ни за что не согласился отдать колодку, очевидно, рассчитывая еще нажиться на счетъ больного, вынужденнаго дать ему вторичный заказъ. Но кто-же можетъ платить такія цѣны за свою обувь, а что тутъ взято лишняго укажу расчетъ.

Колодка.	80 к.
Заготовка.	1 р. 50 к.
Подошва и стелька.	80 к.
Работа.	1 р. 50 к.

Итого 4 р. 60 к.

Въ ноябрѣ К. получилъ въ моей квартирѣ бесплатную комнату и сырой растительный столъ.

Переходъ на эту пищу былъ безболѣзненъ, соблюдая при этомъ гигиеническое условіе чистаго воздуха и тѣла, онъ быстро сталъ поправляться, а переѣхавъ весною на мою дачу, гдѣ онъ имѣлъ кабинку и солнечныя и воздушныя ванны, онъ

къ осени совершенно выздоравлилъ, ходилъ безъ костыля и на ходу догонялъ и садился въ трамвай.

Побывавъ въ 1913 году за границей въ пяти государствахъ—Германіи, Швейцаріи, Италіи, Греціи и Турціи, я нигдѣ не видѣлъ гигіенической обуви; исключенія составляютъ санаторіи, небольшая кучка монаховъ, и древнія статуи, они были въ сандаляхъ или въ широкихъ башмакахъ.

Нищіе въ Италіи и арабы въ Египтѣ, живущіе бѣднѣй нашего крестьянина, ходятъ или босыми или въ башмакахъ съ узкими носками; кстати сказать, нигдѣ не встрѣчалъ какъ у насъ пышныхъ похоронъ, пьяныхъ валяющихся по улицамъ и толпы арестантовъ, сопровождаемыхъ полицейскими, все это составляетъ привилегію Россіи.

Вегетаріанскій „Пэммикантъ“ А. Н. Занковскаго.

На 2 копѣйки сытъ — на 3 объѣлся.

Въ своихъ очеркахъ «Записки стараго вегетаріанца» я пришелъ къ убѣжденію, что единственная причина порчи зубовъ это вареная пища.

Устраните эту причину, питайтесь исключительно сырыми продуктами, и вы сохраните свои неиспорченные зубы, а вмѣстѣ съ тѣмъ правильно-работающій желудокъ и прекрасное состояніе здоровья, а грядущее поколѣніе будетъ владѣть этими благами со дня рожденія.

Для удобства питанія исключительно сырыми продуктами мною изобрѣтенъ вегетаріанскій «Пэм-

микантъ», какъ переходная ступень къ питанію однородной сырой пищей.

«Пэммикантъ» заключаетъ въ себѣ все, что необходимо для пищи здороваго организма; онъ заключаетъ въ себѣ злаки, овощи и растительныя масла.

Злаки превращаются въ муку, овощи въ тѣсто, все это смѣшивается, сдабривается масломъ, и «Пэммикантъ» готовъ. Стоимость «Пэммиканта» измѣняется въ зависимости отъ измѣненія цѣнности входящихъ въ него продуктовъ: такъ, стоимость порціи вѣсомъ $\frac{3}{4}$ фунта и совершенно достаточно для того, чтобы насытить взрослого человека, можетъ быть доведена до 1 копѣйки.

Такимъ образомъ, ошибочное мнѣніе, что вегетаріанская пища дороже мясной, еще лишній разъ блестяще опровергается.

Приблизительная расцѣнка порціи «Пэммиканта».

$\frac{1}{2}$ ф. свеклы.	0,75 к.
$\frac{1}{15}$ ф. ржаной муки.	0,25 »
$\frac{1}{32}$ ф. льняного масла.	1 »
Половина лимона.	2 »

Итого. . . 4 к.

$\frac{1}{2}$ ф. рѣпы.	1 к.
$\frac{1}{16}$ ф. гороховой муки.	0,25 »
$\frac{1}{32}$ ф. льняного масла.	1 »

Итого. . . 2,25 к.

1/2 ф. капусты.	0,5 р.
1/16 ф. пшеничной муки.	0,25 »
1/32 ф. подсолнечн. масла.	0,5 »
<hr/>	
Итого.	1,25 р.

Мои заповѣди здоровья.

Слѣдуя моимъ заповѣдямъ, я питаюсь сырымъ овсомъ и антоновскими яблоками, что обходится 15 коп. въ день; если замѣнить яблоки капустой или морковью, то стоимость питанія въ день упадетъ до 6 коп.

Перейдя болѣе 20 лѣтъ тому назадъ на вегетарианскій столъ и говоря о преимуществахъ его передъ мяснымъ столомъ, мнѣ неоднократно приходилось слышать возраженія, направленные къ тому, чтобы доказать непримѣнимость безубойнаго питанія для лицъ съ ограниченнымъ бюджетомъ; именно указывали на дороговизну растительныхъ продуктовъ, особенно зимой, когда ихъ надо или сохранять съ осени, или привозить издалека. Прибѣгая къ такому аргументу, богатые люди доказывали невозможность распространенія вегетарианства среди широкихъ массъ населенія, а бѣдные вздыхали о недоступности для нихъ системы питанія, въ которой они склонны были видѣть возможность оздоровленія своего организма.

Считая себя въ настоящее время, и не безъ основанія, старымъ вегетарианцемъ, я въ результатѣ двадцатилѣтнихъ исканій въ этой области, наконецъ, ясно увидалъ, насколько неосновательно вышеприведенное возраженіе.

Я выработалъ нѣсколько правилъ, слѣдуя которымъ столъ взрослого человѣка обходится отъ 6 до 15 копеекъ въ день при условіи постоянной работы и безъ какого бы то ни было отрицательнаго вліянія на пониженіе работоспособности.

Этихъ правилъ шесть. Первые четыре касаются исключительно пищи, а послѣднія два обуви и ухода за ногами:

- 1) Питаться нужно только сырой пищей.
 - 2) Принимаемая пища должна быть однородна.
 - 3) Продуктъ, который нельзя ѣсть въ отдѣльности, не можетъ служить пищей.
 - 4) Молоко животныхъ и яйца птицъ должны быть оставлены.
 - 5) Коренная реформа обуви.
 - 6) Рациональный уходъ за ногами.
- Разсмотримъ теперь каждое правило въ отдѣльности.

Первое изъ нихъ гласитъ, что питаться нужно только сырой пищей; дѣйствительно, при варкѣ пищи, ея клѣтки разрушаются, эфирныя части улетучиваются, а растворимыя уходятъ въ воду; при жареніи, часть вещества обращается въ уголь, и являются вредные продукты сухой перегонки. Питаясь такой пищей, мы задаемъ организму трудную задачу: добыть все нужное для поддержанія и строенія нашего тѣла изъ матеріала (химически) измѣненнаго огнемъ. Природа не въ силахъ выполнить эту задачу, результатомъ чего и являются наши многочисленныя болѣзни.

Сырая пища, подвергаясь переработкѣ нашихъ пищеварительныхъ органовъ, въ естественномъ ея

видѣ, даетъ тотъ именно матеріалъ, который только одинъ и годится для правильнаго строительства нашего тѣла.

На сырыхъ клѣткахъ бактеріи разводятся весьма слабо; на вареныхъ же быстро, и вотъ это ихъ свойство передается крови и всему организму; онѣ удобренъ матеріаломъ изъ измѣненныхъ огнемъ клѣтокъ, и посѣвъ на немъ бактерій даетъ богатый результатъ, съ которымъ все наше существо борется, стараясь сохранить жизнь; увеличивается біеніе сердца и температура тѣла, иногда, въ опасныхъ для жизни случаяхъ, до такихъ размѣровъ, при которыхъ бактеріи погибаютъ; этотъ болѣзненный процессъ, въ легкомъ видѣ, постоянно наблюдается у всѣхъ людей, питающихся мясомъ; у нихъ всегда легкая лихорадка; даже и тогда, когда они считаютъ себя совершенно здоровыми.

Измѣнивъ питаніе вареной пищи на сырую, мы постепенно обнови́мъ все наше тѣло, выстроивъ его изъ натуральныхъ клѣтокъ. Бактеріи въ немъ не живутъ и не размножаются; только отъ этого всѣ болѣзни пройдутъ, и если иногда бактеріи случайно проникнутъ въ организмъ, то въ немъ будетъ плохая среда для ихъ жизни, они всѣ тамъ погибнутъ и организму для окончательнаго оздоровленія придется прибѣгнуть лишь къ легкой лихорадкѣ.

Измѣненіе всего организма произойдетъ постепенно, пока выработаются лучшіе соки, на что требуется весьма продолжительное время; частичное же улучшеніе здоровья можно ожидать уже черезъ мѣсяцъ.

Я убѣжденъ, что при такомъ способѣ питанія сырой пищей у человѣка должны пройти всѣ его болѣзни, а тому младенцу, который начнетъ питаться ею тотчасъ же послѣ молока матери, онѣ будутъ совершенно неизвѣстны.

Второе правило направлено противъ общаго нашего недуга, которымъ большинство страдаетъ, сами того не зная, въ которомъ иногда даже склонны видѣть признакъ здоровья—я говорю объ обжорствѣ. Уже давно замѣчено, что мы ѣдимъ гораздо больше того, нежели слѣдуетъ, и это все потому, что у насъ самымъ хаотическимъ образомъ перепутались представленія объ ѣдѣ, какъ средствѣ поддержанія жизни, и объ ѣдѣ, какъ удовольствіи. Вглядитесь въ это явленіе пристальнѣе, и вы увидите такую фантастическую картину, что за человѣка сдѣлается страшно. Къ открытію вегетаріанскаго о-ва въ Одессѣ нѣкто Кинъ сказалъ буквально слѣдующее: «Бѣда въ томъ, что мы, европейцы—и не одни рабочіе, а въ большей мѣрѣ еще и люди т. н. либеральныхъ профессій, до культурнѣйшихъ включительно—вообще преступно, самоубійственно много ѣдимъ. И еще большая бѣда въ томъ, что мы этого не сознаемъ и не признаемъ. Когда вы близкому вамъ человѣку попросите выразить сомнѣніе насчетъ того, не слишкомъ ли онъ усердствуетъ по части ѣды, то онъ даже обидится и пренаивно отвѣтитъ вамъ: «Помилуйте, не обжора же я какой-нибудь; ѣмъ какъ всѣ». И будетъ совершенно правъ, ибо, за рѣдкими исключеніями, дѣйствительно всѣ, извините за выраженіе, жрутъ по три, а то и по четыре раза въ день, да

при этомъ еще увѣряютъ себя и другихъ, что они совсѣмъ мало ѣдятъ. Отъ любящихъ супруговъ вы можете часто услышать такую фразу: «Мужъ мой кушаетъ совсѣмъ, какъ ребенокъ, и я, право, не знаю, чѣмъ онъ живетъ». А на повѣрку этотъ постникъ съѣдаетъ вдвое больше того, что ему нужно, и къ 40 годамъ наживаетъ либо круглое брюшко, либо катарръ желудка. А эти именины, крестины и свадьбы, эти юбилейные и товарищескіе обѣды и ужины, эти праздничныя трапезы, эти вечера подъ новый годъ и т. д.—вѣдь все это одна сплошная жратва, одно бессмысленное, ибо совершенно ненужное, стадное набиваніе живота всякой ресторанной снѣдью, въ изобиліи, сверхъ того, поливаемое водкой, пивомъ, сомнительнымъ виномъ и поддѣльнымъ шампанскимъ.

Жратва—безъ мѣры и числа, безъ малѣйшей надобности, безъ аппетита, просто по свинской привычкѣ нашей ѣсть и пить сколько влѣзетъ и по поводу, и безъ всякаго повода.

Удивительно ли, что пищеварительная машина, десятки лѣтъ подрядъ вотъ такимъ варварскимъ манеромъ насилуемая, вдругъ забастуетъ. Вѣдь чего только мы, люди болѣе или менѣе состоятельные, за однѣ сутки не съѣдимъ! Всю эту груду яствъ и питей пищеварительный аппаратъ нашъ долженъ растворить во всевозможныхъ сокахъ, переработать въ сотни химическихъ соединений, всосать, часть провести черезъ весь организмъ, а часть выдѣлить. Лучшій въ мірѣ химическій заводъ и величайшій ученый въ своей лабораторіи никогда не въ состояніи будетъ исполнить эту чрез-

вычайно сложную и въ то же время изумительно тонкую работу. И какую же зато массу энергіи на нее затрачиваетъ организмъ. Недаромъ человѣкъ, плотно поѣвшій, никогда не сдѣлаетъ того, что онъ легко исполнить до ѣды. И недаромъ многоѣдящіе вообще не могутъ сравниться въ количествѣ работы съ умѣренно кормящимися. Но съ этимъ можно бы еще мириться: пусть бы меньше и хуже работали, лишь бы здоровы были. Бѣда то, однако, въ томъ, что природа ничего не прощаетъ и за излишества наши расплачивается съ нами безъ всякихъ послабленій. Расплачивается вдвойнѣ: за грубые эксцессы—немедленно рѣзями въ животѣ, тошнотами и рвотами, поносами и запорами, за обычныя же, хроническія, такъ сказать, злоупотребленія—хроническими же расстройствами. Тѣми самыми, которыя ведутъ въ Карлсбадъ, Мариенбадъ, Киссингенъ, Наугеймъ и прочія ремонтныя мастерскія.

Принимаемая пища должна быть однородной, то есть не смѣшанной съ другой какой-либо пищей. Это устраняетъ обжорство и улучшаетъ пищевареніе во рту, желудкѣ и кишкахъ; ее можно ѣсть безъ вреда, сколько хочется, и даже по цѣлымъ днямъ, на примѣръ, яблоки, ягоды, орѣхи, подсолнечныя сѣмечки и проч.

При переходѣ же на другую пищу нужно дожидаться проявленія аппетита, который приходитъ черезъ три часа, и тогда новую пищу тоже можно ѣсть сколько угодно, затѣмъ опять пауза три часа и такъ далѣе: объѣдаться не будете. Вы съѣдите ровно столько, сколько вамъ нужно.

Третье правило, гласящее, что продукт, который нельзя есть въ отдѣльности, не можетъ служить пищей, слѣдуетъ изъ второго правила однородности пищи. Сюда войдутъ всѣ наши приправы, мясо, рыба и т. д.

Молоко животныхъ должно быть оставлено, какъ и яйца; молоко въ сыромъ видѣ заражено бактеріями, а яйца сырыми для насъ противны. Голоса противъ употребленія въ пищу молока все чаще и чаще раздаются въ печати и ученыхъ сочиненіяхъ.

Модная кожаная обувь должна быть оставлена: она, въ большинствѣ случаевъ, закрываетъ всю ногу, мѣшая ей дышать; она тѣсна и не соответствуетъ формѣ ноги. Каждое стѣсненіе конечностей, даже и перчатки, нарушаетъ правильность кровообращенія; это и есть непосредственная причина холодныхъ ногъ и многихъ внутреннихъ заболѣваній. Если хотите имѣть настоящую обувь, то обчертите ступню, смѣряйте объемъ пальцевъ и ступни, закажите по этимъ размѣрамъ колодку, прибавивъ въ длину $1\frac{1}{2}$, а къ объему пальцевъ и подъему по 1 сант. и закажите по этой колодкѣ любому сапожнику открытыя сандалии, и это будетъ самая лучшая обувь; но и этой обуви при всякомъ удобномъ случаѣ нужно избѣгать, предпочитая хожденіе босикомъ.

Даже небольшое стѣсненіе продажной обувью вызываетъ искривленіе пальцевъ, воспаленіе ихъ, а иногда образуются отъ этого внутреннія раны, гной отъ которыхъ разносится по всему тѣлу, отравляя организмъ ядами, и съ теченіемъ времени является какъ бы отъ неизвѣстной причины тяжкая болѣзнь.

Уходъ за ногами. Въ теченіе зимнихъ мѣсяцевъ, когда мы не можемъ ходить босикомъ, мы должны ежедневно обмывать тѣло водою и тереть ноги мокрой тряпкой съ пескомъ, искусственно замѣняя то треніе, которое онѣ ежедневно выносятъ лѣтомъ, при хожденіи босикомъ.

Это постоянно обновляетъ кожу, безъ чего она сдѣлается толстой, будетъ мѣшать ея дыханію и кровообращенію, что болѣзненно отзовется на внутреннихъ органахъ.

Вотъ что нужно соблюдать, чтобы быть здоровымъ.

Я, какъ инициаторъ правилъ здоровья и чело-вѣкъ въ преклонномъ возрастѣ (около 70 лѣтъ), долженъ и соблюдаю ихъ во всей строгости.

Въ настоящее время питаюсь молотымъ натуральнымъ овсомъ (съ кожурой, на пріемъ $\frac{1}{4}$ фунта) и яблоками (антоновка, 2 яблока на порцію), чередуя порціи черезъ три часа, всего $\frac{1}{2}$ фунта овса и 6 антоновскихъ яблокъ въ сутки. Перешелъ я на растительную пищу 21 годъ тому назадъ; на сырую—полтора года. За это время прошли ишіасъ, геморрой и болѣзни, какія ни у кого не проходятъ. Знаменитый докторъ Захарьинъ страдалъ ишіасомъ 40 лѣтъ, съ нимъ и умеръ, я лечился у него безъ результата отъ ишіаса и по этому случаю много съ нимъ бесѣдовалъ. Прошли и гоноррея и много другихъ болѣзней, улучшилось зрѣніе и не бываетъ оскотины отъ кислыхъ яблокъ и другой кислой пищи.

Внучка моя, Паша Занковская, 13 л., на растительной вареной пищѣ одинъ годъ и одинъ годъ на сырой; ея пища: фрукты, сырые и сухіе, и орѣ-

Леченіе сырой діетой.

хи; до этого она не могла учиться ни въ гимназін, ни дома, съ воспаленными больными глазами и распухшими гландами; теперь она сдѣлалась здоровой дѣвочкой и питаясь, повидимому, такой скудной пищей, проходить гимназическій курсъ, балетные классы, учиться дамскому шитью и вездѣ оказывать большіе успѣхи.

В. Капустинъ, служащій банка, 22 л., на сырой растительной пищѣ 3½ мѣсяца, употребляетъ, что и Паша, съ прибавкой капусты и молотой пшеницы.

По стоимости продовольствіе за день обходится по 30 к. на Пашу и Капустина, а на меня 15 к., всего 75 к. на троихъ въ день. И эта поистинѣ райская пища дѣйствуетъ на насъ чрезвычайно благопріятно и даетъ необыкновенную работоспособность. У внучки зачастую балетный урокъ продолжается 5 час. Это непрерывные прыжки, вызывающіе у всѣхъ потъ. У Капустина за это время выздоровѣли ноги, которыми онъ непрерывно страдалъ 5 лѣтъ и съ трудомъ передвигался съ мѣста на мѣсто, а теперь онъ ежедневно ходитъ пѣшкомъ 10 и болѣе верстъ.

Недавно Капустинъ захотѣлъ попробовать спать на воздухѣ. И вотъ, несмотря на то, что была зима, 22° ниже 0, онъ оставилъ теплую комнату и спалъ на дворѣ. Если съ нимъ ничего не случилось, т.-е. онъ не простудился и не умеръ, то это я приписываю исключительно сырой пищѣ, которой онъ питается.

Если сравнить мое питаніе овсомъ и антоновскими яблоками съ питаніемъ всего населенія: богатыхъ, бѣдныхъ, войска, монаховъ, духовенства,

больныхъ, докторовъ, учащихся, призрѣваемыхъ, съ кушаньями въ ресторанахъ, народныхъ столовыхъ, вегетаріанскихъ столовыхъ и санаторіяхъ, то выводъ cadaго интересующагося своимъ здоровьемъ будетъ въ мою пользу и каждому будетъ понятно изъ изложеннаго мною, отчего происходятъ болѣзни и какъ отъ нихъ избавиться.

Придя къ своимъ выводамъ въ результатѣ 21-лѣтнихъ исканій, я предлагаю испробовать мои совѣты тѣмъ, кто недоволенъ состояніемъ своего здоровья; если же понадобятся какія-либо разъясненія, прошу обратиться ко мнѣ, по адресу: А. Н. Занковскому, Москва, Нѣмецкая ул., с. д., а также къ изданнымъ мною и раздаваемымъ бесплатно брошюрамъ. Удачные мои опыты со мною, Капустинымъ и Пашей наглядно опровергаютъ распространенное мнѣніе, что растительная пища полезна только для стариковъ, а молодымъ и дѣтямъ вредна.

До сихъ поръ въ вегетаріанскихъ санаторіяхъ избѣгали лечить чахоточныхъ, но вотъ что я прочелъ недавно въ газетахъ: «Въ Спб. вегетаріанскомъ о-вѣ состоялся докладъ Р. Е. Корны о борьбѣ съ чахоткой посредствомъ растительной пищи».

По словамъ докладчика, онъ на личномъ опытѣ убѣдился въ благотворномъ вліяніи вегетаріанскаго метода леченія туберкулеза, практикуемаго французскимъ докторомъ Картопомъ.

Конечно, вегетаріанское питаніе при чахоткѣ должно быть настоящимъ.

Только при чистомъ вегетаріанскомъ режимѣ исчезаютъ побочныя явленія туберкулеза, — раз-

стройства пищеваренія, боли, повышенная температура, устраняется кровохарканіе, рубцуются язвы въ легкихъ.

Это еще лишній разъ подтверждаетъ мою мысль, что отъ одной только пищи, безъ примѣненія другихъ средствъ, могутъ пройти всѣ болѣзни человека, и въ томъ числѣ его злѣйшій врагъ—чахотка.

Человѣкъ не долженъ пить воды.

Какъ ни странно звучитъ эта фраза и покажется совершенно неправдоподобной, однако, «не пей воды» и сейчасъ практикуется какъ лечебное средство въ санаторіи Шрота въ Силезіи въ мѣстечкѣ Линде-визе, просуществовавъ цѣлое столѣтіе.

Во все время леченія, продолжающагося съ перерывами отъ 4 недѣль до полугода, больнымъ не даютъ воды, кормя ихъ бѣлыми сухарями, кашами и черезъ 3, 4 и 5 дней удовлетворяя ихъ жажду мѣстнымъ винограднымъ виномъ.

Модное леченіе голодомъ какъ разъ противоположно Шротовскому; въ первомъ случаѣ даютъ лишь одну воду, а во-второмъ только пищу, отказывая въ водѣ.

То и другое леченіе одинаково дѣйствуютъ на организмъ, растворяя и выдѣляя изъ него вредные элементы. Я признаю правильными въ извѣстныхъ границахъ то и другое леченіе, но Шротовская діета, сухари, каша и вино, какъ не естественные, должны быть оставлены, такъ-же, какъ и молочная діета послѣ голодовки. Продолжительное время

безъ пищи невозможно обойтись, а безъ воды—можно; большія обезьяны ея не употребляютъ, и человѣкъ, питаясь сырыми фруктами и орѣхами, не будетъ пить, поэтому Шротовское леченіе выше голодовки. Жажда проявляется послѣ приѣма не собственной пищи, мясной, соленой или вареной вегетаріанской.

Воду не слѣдуетъ мѣшать съ пищей съ этимъ согласны гигиенисты и ни въ одной санаторіи естественнаго леченія не ставятъ за обѣденнымъ столомъ питьевой воды, но ее совсѣмъ не слѣдуетъ пить; привожу вамъ свои наблюденія.

Употребляя свѣжіе фрукты и орѣхи, я чувствовалъ иногда жажду и удовлетворялъ ее нѣсколькими глотками воды, за ночь получалось 3—4 стакана мочи.

Употребляя ту-же пищу безъ воды, за ночь получался одинъ стаканъ мочи.

Въ каждомъ поту, количество растворенныхъ твердыхъ веществъ, значительно меньше, чѣмъ въ мочѣ, потому во второмъ случаѣ получаемая изъ фруктовъ, совершенно чистая вода и направляется въ большемъ количествѣ, для выдѣленія кожей; въ первомъ вода, смѣшиваясь съ фруктовыми соками, передаетъ и имъ свои минеральныя части, которыя не могутъ быть выдѣлены кожей и непремѣнно большая часть смѣси, а при холерѣ даже и вся смѣсь, должна быть направлена черезъ почки въ мочевой пузырь.

Часть шлаковъ все-таки остается въ тѣлѣ, производя разнаго рода заболѣванія и въ то-же время кожа, нуждаясь въ испареніи и не получая для

этого достаточно влаги, уменьшаетъ, а иногда и совсѣмъ прекращаетъ свою дѣятельность (при холерѣ), оставляя въ тѣлѣ продукты горѣнія, что тоже вызываетъ разныя заболѣванія.

Вотъ и причина почему мы въ случаѣ жажды, отъ употребленія неестественной пищи, соли, сахара, мяса, алкоголя и прочихъ вредныхъ продуктовъ, чрезмѣрно много пьемъ воды, и не можемъ ею напиться; она вся проходитъ черезъ почки, для удаленія ея минеральныхъ частей, и весьма мало изъ нея остается для испаренія тѣла, на что требуется чистая вода изъ фруктовъ, ягодъ и овощей, которыхъ мы или не употребляемъ, или портимы ихъ, смѣшивая съ питьевой водою, или кипяченіемъ тоже съ водою, имѣющую минеральныя соли.

Гигіенисты, какъ Юстъ, совѣтуютъ варить фрукты въ ихъ-же соку; это, конечно, лучше, чѣмъ въ водѣ, или въ сахарѣ, но при варкѣ и въ нихъ минеральныя части отмираютъ и обращаются въ ископаемыя, требующія удаленія изъ организма, черезъ почки и мочевой пузырь, а потому организмъ, нуждаясь во влагѣ для испаренія кожей, возбуждаетъ жажду, удовлетворяя которую питьевой водою, мы не удовлетворяемъ потребности кожи, и организмъ вновь возбуждаетъ жажду и такъ одинъ грѣхъ вызываетъ другой и все это ведетъ къ болѣзнямъ.

Жажда, наконецъ, пропадаетъ, какъ и въ томъ случаѣ, если мы и совсѣмъ при жадѣ не будемъ пить воды, организмъ беретъ влагу изъ другихъ источниковъ изъ тѣла.

Тоже происходитъ и при голодовкѣ, организмъ пополняетъ недостающее питаніе сперва на счетъ запасовъ въ тѣлѣ, а потомъ перерабатываетъ вредныя шлаки въ питательныя вещества и тѣмъ поддерживаетъ организмъ.

Неестественная жажда и удовлетвореніе ее питьевой водою есть болѣзнь и чтобы избѣжать ее не нужно отравливать себя неестественною пищею, а питаться фруктами.

Протъ искусственно возбуждалъ жажду, съ цѣлью вывести изъ организма излишнюю воду и вредныя соки, совершенно не давалъ воды, и достигалъ при леченіи этимъ способомъ хорошихъ результатовъ; мы-же поступаемъ на оборотъ; возбуждаемъ жажду и безъ конца удовлетворяемъ ее водою; вводя ее въ огромномъ количествѣ; кромѣ вредныхъ шлаковъ, мы разжижаемъ кровь и тѣмъ наживаемъ новыя болѣзни.

Во время холеры въ городѣ Рязани бѣдная женщина нанялась жать рожь; для своего пропитанія, она взяла хлѣба, соли и огурцовъ; время было жаркое и во время работы она пила воду въ большомъ количествѣ; тамъ-же сдѣлалась съ ней холера и она придя домой умерла.

Въ данномъ случаѣ питьевая вода, вмѣстѣ съ огуречнымъ сокомъ; то-есть вся имѣющаяся на лицо жидкость, шла какъ и у меня черезъ почки и мочевой пузырь, оставляя весьма мало для кожи; и яды, которые во время усиленной работы отдѣлялись въ большомъ количествѣ, и должны были быть выброшены черезъ кожу усиленной испариной, остались въ тѣлѣ и отравили организмъ вызвавъ

холеру, при которой, какъ извѣстно, кожа совсѣмъ бездѣйствуетъ.

Заблужденіе во время холеры не ѣсть фруктовъ, ягодъ и овощей; это должно относиться не къ нимъ, а къ неестественной пищѣ, вызывающей жажду и направляющей всѣ жидкости помимо кожи и отравляющей организмъ его-же ядами.

Воды не слѣдуетъ пить и кипяченой; она разжижаетъ кровь, не удовлетворяетъ жажды и ослабляетъ организмъ, дѣлая его воспримчивымъ къ болѣзнямъ и холерѣ.

И не въ холерное время, по заявленію деревенскихъ священниковъ, много рабочихъ умираетъ отъ этой-же причины; въ жаркое страдное время; они возбуждаютъ у себя жажду соленой пищей и удовлетворяя ее всякой попавшейся подъ руку водою, задерживаютъ выдѣленіе кожи, дѣлаютъ внутри воспаление и часто, не перенося его, умираютъ.

При моемъ способѣ питанія сырыми продуктами, Шротовское безводное леченіе приходитъ само собою и безъ тѣхъ мученій, которые испытываютъ его пациенты отъ нестерпимой жажды. Моя безводная діета можетъ продолжаться безъ вреда и перерыва годы и понятно, что при такомъ продолжительномъ леченіи и правильномъ питаніи едва ли найдется болѣзнь, которая этому не уступить.

Это не значитъ, что мой способъ медленнѣй Шротовскаго, опыты показали, что тотчасъ по переходѣ на сырую безводную пищу являлись и благоприятные результаты, безъ дефектовъ, сопровождающихъ Шротовское леченіе и при голодовкѣ,

а уже и нечего и говорить на сколько обѣ эти процедуры изнурительны и нужно быть особеннымъ человѣкомъ, чтобы рѣшиться на нихъ.

Я лично теперь вовсе не пью воды и не чувствую жажды, уменьшивъ порціи сухихъ продуктовъ до тѣхъ размѣровъ, при которыхъ они не возбуждаютъ жажды.

Рекомендую слово «леченіе» выбросить изъ употребленія, оно напоминаетъ микстуры, пластыри, слабительные, рвотное, клистиры, которыхъ я не признаю и нашъ девизъ будетъ «не пей воды»; въ этомъ запрещеніи заключается вся наша гигиена.

Перечень опасностей, сопряженныхъ съ употребленіемъ воды.

1) Ньютонъ и Вольтеръ пили кипяченую воду, считая сырую вредной, и сейчасъ кипяченая вода въ большомъ потребленіи, а при эпидеміяхъ она обязательна и поддерживается правительственными распоряженіями.

2) Доказано, что холера, тифъ и другія болѣзни распространяются черезъ питьевую воду.

3) Полагаютъ что изжога происходитъ отъ воды, принятой съ пищей; она задерживаетъ выдѣленіе желудочнаго сока, пока сама не пройдетъ черезъ стѣнки желудка въ кровь, а пищевые продукты въ это время разлагаются, производя изжогу.

Въ этомъ случаѣ вода идетъ по тому-же пути, по которому слѣдуютъ принятые внутрь мышьякъ, стрихнинъ, алкоголь и пр., и поэтому должна считаться ядовитой.

4) Образованіе зоба приписываютъ употребленіе воды изъ горныхъ источниковъ.

5) Всѣ минеральныя вещества организмомъ не усваиваются, а, выбрасываемые наружу, они отчасти задерживаются въ организмѣ въ видѣ шлаковъ, камней въ мочевомъ пузырьѣ, почкахъ и печени, такъ-же въ артеріяхъ и сердцѣ.

Питьевая вода, потребляемая ежедневно, иногда въ огромномъ количествѣ, и есть источникъ этихъ шлаковъ.

Для понятнаго ознакомленія вреда и количества, попадающихъ въ нашъ желудокъ изъ воды минеральныхъ веществъ, привожу примѣръ:

Живя въ деревнѣ, я имѣлъ у дома, подъ горой, прекрасный источникъ; я помню какъ крѣпостной человѣкъ, копая канаву, открылъ его. Отецъ высоко цѣнилъ прекрасныя качества этой воды и надъ источникомъ, въ шумящихъ тополяхъ, былъ водруженъ образъ.

Лучше воды въ округѣ не было, и къ намъ сосѣди ходили за водой и усталый путникъ находилъ въ немъ прохладу и тѣнь роскошной мало-россійской растительности.

Въ семьѣ нашей употреблялся чай, и для этой надобности имѣлось 8 самоваровъ, но не всѣ они были годны къ употребленію, но всѣ безъ исключенія имѣли огромную, поражающую внутри накипь известковаго состава; ее на столько было много, что она занимала одну треть всего самоварнаго пространства.

Самовары долго не закипали, а когда закипать

и челядка упустить одинъ моментъ и вода вся выкипитъ.

Толстый слой известковыхъ осадковъ. плохой проводникъ тепла; и когда онъ накалится, то вода уже кипитъ безъ удержу и при недосмотрѣ можетъ быть вся выброшена въ наружу.

Накипь находящаяся въ самоварахъ, при приготовленіи кушаній, оставалась вся въ пищѣ, такъ-же какъ и при питьѣ холодной воды вся известъ цѣликомъ поступали въ наши желудки, а затѣмъ и въ кровь.

Отецъ умеръ отъ каменной болѣзни, а дѣти въ деревнѣ не жили и поэтому ее избѣжали.

Интересно, что домашній скотъ предпочиталъ пить изъ озера, хотя вода тамъ была не такъ чиста и и даже съ водорослями—статистикой доказано, что число больныхъ каменными болѣзнями въ Москвѣ, пользующейся водою изъ колодцевъ Мытищенскаго водопровода, несравненно больше чѣмъ въ Петербургѣ, получающемъ воду изъ Невы; но зато въ немъ никогда не прекращается холера. То и другое наблюденіе показываетъ вредъ отъ питьевой воды.

5) Холодная вода простуживаетъ зубы, горло, желудокъ; бываетъ причиной воспаленій и тифозной горячки.

6) Кипятокъ обжигаетъ эти части, дѣлая суженіе горла, раны въ желудкѣ, обращающіяся въ раковыя опухоли.

7) Холодная кипяченая и дистиллированная вода не соотвѣтствуетъ нашему вкусу и должна быть оставлена.

8) Множество селеній пользуются совершенно

негодной водою, часто и большіе города въ силу особенныхъ условій этимъ страдаютъ, а другіе, хотя и имѣютъ хорошіе источники, но вода проходя по безконечно длиннымъ, металлическимъ трубамъ, теряетъ свои хорошія качества.

И такъ, неудобства, опасность для жизни и здоровья потребленія питьевой воды, доказаны многочисленными опытами и уже изъ одно этого слѣдуетъ отъ нея отказаться.

При химическихъ работахъ дистиллированную воду, предпочитаютъ сырой, и намъ слѣдуетъ такъ поступить, замѣнивъ питьевую воду идеально чистой изъ фруктовъ и овощей; человекъ можетъ обойтись безъ нея, и это излечиваетъ его болѣзни.

Случаи при которыхъ допускается пить воду.

- 1) Во время стихійныхъ бѣдствій, когда человекъ поставленъ въ исключительномъ положеніи.
- 2) Во время войны и разныхъ несчастныхъ случаевъ, гдѣ организмъ сразу теряетъ весь запасъ жидкостей.
- 3) При укусахъ бѣшеными животными, собаками, кошками, волками, отчего дѣлается сильнѣйшая лихорадка.
- 4) При отравленіи ядами и змѣями, какъ это дѣлаютъ крысы и другія животныя, что ихъ и спасаетъ.
- 5) При искусственной и естественной голодовкѣ.

6) И другіе случаи, гдѣ сама природа указываетъ необходимость пользованія водою, какъ временнымъ цѣлебнымъ средствомъ.

11 іюля сего года, при измѣреніи объема моего живота, онъ уменьшился на одинъ сантиметръ, а всего за два съ половиною года, со времени перехода на сырую пищу, на семь сантиметровъ.

За это время величина его, сообразно принимаемой пищѣ, вареной или сырой, колебалась въ ту и другую сторону между 4 и 6 сант., и лишь когда оставилъ пить сырую воду, уменьшился еще на 1 сант., а всего на 7 сантиметровъ на одну треть всего объема кишекъ. Но онъ долженъ уменьшиться еще на 8 сант., до величины живота у античныхъ статуй и тогда послѣдній мой недугъ грыжа заростетъ, во всякомъ случаѣ господа-пузатые, чтобы избавиться отъ толщины, имѣйте въ виду питьевую воду, оставивъ которую можете этимъ уменьшить свою толщину до желаемыхъ размѣровъ.

Сегодня-же замѣтилъ, что въ лѣвой ногѣ, при сгибаніи ея въ колѣнѣ, не слышно скрипа, или потрескиванія, которые до этого времени ощущались, да и сейчасъ ощущаются въ правомъ колѣнѣ, недугъ весьма распространенный у стариковъ.

Нужно полагать, что отсутствіе минеральныхъ солей, вводимыхъ въ организмъ съ питьевой водою и вареною пищей, дало возможность организму извлечь находящіеся въ немъ минералы, что онъ, конечно, и раньше дѣлалъ, но безуспѣшно, въ виду новаго прилива ихъ.

Еще недавно кожа на пяткахъ ногъ была толста, тверда и хрупка, отъ этого дѣлались глубокія трещины, онѣ не заживали и мѣшали мнѣ ходить; я размачивалъ кожу и счищалъ ее ножомъ, чтобы сдѣлать ее тоньше, надѣясь этимъ способствовать къ заживленію трещинъ, но и это не помогало.

Оставя питьевую воду и вареную пищу, я, какъ и въ предыдущемъ случаѣ, прекратилъ введеніе въ организмъ минераловъ, и кожа на пяткахъ сдѣлалась мягкая и эластичная, трещины заросли, я хожу босикомъ свободно и если наступаю на камень пяткой, то трещины не дѣлаются.

Можно полагать, что твердость кожи на пяткахъ, зависитъ отъ поступленія въ нихъ изъ крови минераловъ; а теперь тамъ ихъ нѣтъ и они сдѣлались мягкими и эластичными; отъ этой-же причины прошелъ и мозоль на мизинцѣ, существовавшій у меня въ теченіе пятидесяти пяти лѣтъ. И такъ черезъ три тысячи лѣтъ я нашелъ причину болѣзни пятки Ахиллеса: онъ пилъ воду и ѣлъ вареную пищу.

Объ ѣдѣ пальцемъ.

Киргизы, вся средняя Азія, Персія, Турція, Аравія, Египетъ, Малая Азія, Закавказіе, Кавказъ и многія другія области употребляютъ пищу, горячую и холодную, первобытнымъ, древнимъ способомъ—руками, а при надобности и однимъ пальцемъ, и это лучше нашихъ деревянныхъ, мѣдныхъ и серебрянныхъ ложекъ и ложечекъ. При поспѣшности потребленія, можно обжечь руки, и

вѣроятностей обжечь ротъ и горло меньше, а желудокъ еще меньше, чѣмъ при ѣдѣ ложкой. При холодной пищѣ она пальцами нѣсколько согрѣвается.

Ложки простолюдины зачастую носятъ за голенищами сапогъ и никогда ихъ не моютъ; руки же, по магометанскому закону, моются передъ каждою ѣдой. При неимѣніи ложки, потребитель въ большомъ затрудненіи, чего не можетъ быть при употребленіи рукъ.

Каждая порція пищи въ ложкѣ несравненно больше порціи помѣщающейся въ пальцахъ рукъ, черезъ что она лучше пережевывается, лучше смачивается слюной и лучше переваривается желудкомъ.

При ѣдѣ меда, сметаны, размазней, масла и другихъ тягучихъ вещей, употребляется лишь одинъ палецъ; это тоже лучше ложки; на немъ меньше задерживается пищи, чѣмъ въ ложкѣ; палецъ обсасывается, вытягиваетъ слюну и раздражаетъ вкусовые ощущенія языка, что еще больше усиливаетъ отдѣленіе слюнныхъ железъ, чему помогаетъ и большая площадь соприкосновенія пальца съ губами и языкомъ, при меньшемъ вѣсѣ пищи; вотъ и причина почему дѣти предпочитаютъ ѣсть пальцемъ, а не ложкой, пища дѣлается вкуснѣй.

Въ обществѣ ѣсть руками, а тѣмъ болѣе однимъ пальцемъ, считается верхомъ неприличія, а если кто-либо осмѣлится еще и вылизать тарелку языкомъ, его сочтутъ за сумасшедшаго. Всюду приличіе и мода, и все естественное поправно, между

тѣмъ ѣда пальцемъ оказываетъ слѣдующія услуги, кромѣ уже описанныхъ.

Человѣкъ склоненъ къ обжорству, онъ ѣсть не только для удовлетворенія голода, но и для развлечения, для чего выдуманно множество блюдъ.

Вотъ если-бы, хотя ту пищу, которая служить для развлечения, ѣсть однимъ пальцемъ, то получилось-бы обильное слюноотдѣленіе, при небольшомъ потребленіи пищи; и вкусъ удовлетворенъ и желудокъ сохраненъ, и улучшило-бы пищевареніе раньше принятой пищи и тѣмъ уменьшило-бы вредъ отъ обжорства.

Всѣ знаютъ, что вредно много ѣсть, но не могутъ отъ этого воздержаться; откладывая каждый разъ свое воздержаніе до другого удобнаго случая, и такъ ежедневно, пока сама судьба не положить этому преграду, въ видѣ тяжелой болѣзни.

Ѣда пальцемъ сдѣлаетъ воздержаніе легкимъ и при немъ совѣтъ американскаго гигиениста Хорасъ-Флетшера «ѣшь какъ можно медленнѣй, пережевывая каждый кусочекъ отъ 30 до 100 разъ» будетъ выполняться не искусственнымъ, затруднительнымъ, а натуральнымъ образомъ; а польза будетъ одинаковая. Въ тяжелыхъ болѣзняхъ, гдѣ требуются весьма малыя порціи пищи, при обильномъ слюноотдѣленіи, ѣда пальцемъ незамѣнима.

Какъ вы не наставляйте больного ракомъ, туберкулезомъ, заворотомъ кишекъ и прочее, онъ об этомъ позабудетъ, и будетъ ѣсть такъ-же поспѣшно, какъ всю свою жизнь, а между тѣмъ часто только отъ этого зависитъ его выздоровленіе и его жизнь.

Приверженцы голодовки, имѣютъ и противниковъ, но всѣ согласны съ кратковременнымъ постомъ, въ теченіе мѣсяца, на одинъ или два дня; но и этого никто не исполняетъ; а ѣда пальцемъ съ успѣхомъ можетъ замѣнить голодовку, и кратковременный постъ, а рѣшиться на нее совершенно легко. Медвѣдь, во время спячки, сосетъ свою лапу; физиологи еще не опредѣлили, что это за процессъ; но это не пустая игра природы, и сомнительно, какъ это думаютъ, что онъ этимъ развлекается; несомнѣнно это помогаетъ его голодовкѣ.

Кругооборотъ слюны, чрезъ ротъ, желудокъ и кишки, пропитывается во рту воздухомъ, и вносить въ его кровь новые элементы питанія.

Американцы и наши сибиряки по цѣлымъ днямъ, жуютъ смолку, дѣля этимъ кругооборотъ слюны, и этимъ улучшаютъ пищевареніе.

Жеваніе у моряковъ табаку есть неудачное подражаніе этому, и способствуетъ лишь дезинфекціи, но не къ сохраненію зубовъ, а у сибиряковъ они всегда бѣлые и крѣпкіе, результатъ лучшаго пищеваренія.

Зубы, въ цѣляхъ совершеннаго пережевыванія, играютъ важную роль въ нашемъ здоровьѣ, но при ѣдѣ пальцемъ уже не играютъ той роли; тщательно измельченная и обильно смоченная слюной пища, такъ-же хорошо переваривается, какъ и хорошо пережеванная зубами.

150 лѣтъ тому назадъ приглашенные на обѣдъ къ французскому королю особы намазывали пальцемъ на хлѣбъ масло и это не считалось неприлич-
леніе сырой діетой.

нымъ, а теперь и въ нашей деревнѣ оставленъ этотъ придворный способъ; масла намазываютъ на хлѣбъ ножомъ; и лишь одни дѣти всѣхъ сословій, не исключая и придворныхъ, отстаиваютъ старые обычаи.

И такъ, уподобимся и мы нашимъ дѣтямъ, будемъ пользоваться руками и пальцами для удовлетворенія нашихъ насущныхъ потребностей, что для сыроѣдовъ вовсе не трудно; для мясоѣдовъ и вегетарианцевъ труднѣй, но за то принесетъ видимую пользу. Докторъ Кортонъ считаетъ враговъ современнаго человѣчества—три мясо, алкоголь и сахаръ; мы ихъ насчитываемъ тоже три—ножъ, вилка и ложка; откажитесь отъ этихъ вещей, все вредное въ пищѣ, само-собою отойдетъ и каждый въ любой мѣстности и въ любомъ положеніи самостоятельно выработаетъ для себя законы питанія, благоустройства и общности.

Послѣднее время я пробовалъ растительную сырую пищу измельчать, съ цѣлью помочь своимъ плохимъ зубамъ и тѣмъ облегчить пищевареніе; результаты получились противоположные; измельченные огурцы, томаты и пр. при всемъ желаніи не задерживались во рту и невольно скоро проглатывались; при этомъ употреблялись еще и спѣлыя водянистыя сливы; слюны отдѣлялось мало, за ночь получилось огромное количество мочи до 2 м. граммъ.

Сонъ сдѣлался продолжительный, за ночь вставалъ нѣсколько разъ, мочевой пузырь растянутымъ, чувствовалось его воспаленіе; небольшая тупая боль въ лѣвомъ боку, воспаленіе между паль-

цами ногъ, что по Ламану имѣетъ связь съ болѣзнію печени и легкихъ.

На другой день при той-же пищѣ ѣлъ еще и изюмъ, маленькими порціями, въ теченіе 40 м., при чемъ происходило обильное слюноотдѣленіе; только отъ этого произошли слѣдующія перемѣны: сонъ короче часа на три, мочи наполовину меньше; боли въ лѣвомъ боку не было и потѣніе ногъ прекратилось.

Все это сдѣлала слюна, выдѣляемая при употребленіи изюму; она благотворно подѣйствовала на пищу въ желудкѣ, улучшивъ въ немъ и въ кишкахъ пищевареніе, результаты котораго такъ рѣзко обнаружили и въ такой короткій срокъ.

Сухая діета Шрота, и продолжительное жеваніе пицци Хорасъ-Флетшера, производя обильное выдѣленіе слюны, производятъ то же дѣйствіе, что и мой изюмъ, при условіи не пить воды; полагаю, что жеваніе смолки или резины дало-бы тѣ же результаты. Нужно полагать, что въ первомъ случаѣ почки выдѣлили всѣ плохо переваренныя въ желудкѣ жидкости, проведя ихъ черезъ все тѣло, отъ чего и ухудшилось общее состояніе здоровья; во второмъ послѣдовало улучшеніе отъ нормальнаго пищеваренія.

На третій день я питался медомъ и яблочнымъ сокомъ, мокая въ нихъ и облизывая палецъ; вечеромъ орѣхи, груши и опять медъ пальцемъ: слюны отдѣлилось масса, а мочи за ночь получилось лишь 20 гр.

Чѣмъ больше слюны, тѣмъ меньше мочи и вотъ разгадка сосанія медвѣдемъ лапы; онъ дѣлаетъ

это для того, чтобы почки не работали. Слюна несетъ съ собою въ ротъ отбросы тѣла, перерабатываемые въ твердый калъ, образующій за зиму у выхода конусообразную пробку, которая тогда только освобождается, когда звѣрь весной, выйдя изъ берлоги, станетъ ѣсть обычную пищу и лапы уже не сосетъ; слюна имѣетъ другое назначеніе и почки опять работаютъ.

Дѣти при недержаніи мочи ночью излечиваются сырой діетой въ одни сутки.

Господа страдающіе почками, не нужно вамъ ѣхать въ Гелуанъ въ Египетъ, въ знойную Сахару, для пользованія сухимъ воздухомъ, и за границу на минеральныя воды и для совѣта профессоровъ; сидите дома въ своей медвѣжьей берлогѣ, сосите съ пальца фруктовые и ягодные соки, по примѣру сѣвернаго Мишки, и босоногій Александръ ручается вамъ за восстановленіе дѣятельности вашихъ почекъ. Аминь.



Излеченіе чахотки въ 40 дней у
крестьянъ Черниговской губ., Старо-
дубскаго уѣзда, села Пантуса, Афа-
насія Никитича Короткаго и Прохора
Молахова Копитова.

Короткій 27 лѣтъ.

«Въ 1911 году меня постигло несчастіе, я заболѣлъ туберкулезомъ; причина моего заболѣванія я не могу настояще указать отъ чего, но мнѣ кажется отъ семейныхъ раздоровъ и разстройства нервовъ.

Я за первой помощью обратился въ своемъ уѣздномъ городѣ Стародубѣ къ лучшему врачу Коваленко, который осмотрѣвъ меня и сказалъ мнѣ, что у меня катарръ верхушекъ легкихъ, и прописалъ мнѣ рецептъ въ аптеку на 2 руб.

Я началъ это лекарство принимать; плакалъ и принималъ по одному порошку, 3 раза въ день, такъ-же и кодеинъ.

Было это въ мартѣ 1911 г., такъ что мартъ, апрѣль и май я принималъ только вышеупомянутыя лекарства, но вижу, что мнѣ эти лекарства не помогаютъ, я обратился тогда къ доктору Полякову; тотъ осмотрѣлъ меня и призналъ то же самое, что и Коваленко, но прописалъ принимать Боржомъ 3 раза въ день по полстакана съ молокомъ и не помню какихъ то порошковъ. но я много не выполнялъ этого рецепта; потому что я чувство-

валъ послѣ этого, съ каждымъ днемъ, все хуже и хуже. Такимъ образомъ я прожилъ до 1 сентября,

Однажды я услыхалъ, что въ моемъ губернскомъ городѣ есть очень хорошій докторъ, такъ что онъ можетъ меня въ скоромъ времени вылечить. Я не смотря, что больной, отправился въ Черниговъ въ Земскую больницу. Мнѣ пришлось, для экономіи ѣхать лошадьми отъ гор. Гомеля до Чернигова и по дорогѣ у меня пошла изъ горла кровь такъ сильно, что я думалъ, что мнѣ конецъ, и вотъ я прибылъ въ Черниговъ въ 6 часовъ утра, такъ что къ 12 часамъ дня я уже былъ осмотрѣнъ моимъ докторомъ; я показавъ ему, какъ я болѣю, на практикѣ—плюнулъ кровью, докторъ послѣ этого осмотрѣлъ меня кругомъ и ничего не сказалъ, прописавъ какихъ-то пилюль и приказавъ сидѣть дома, нигуда не выходить, кушать побольше мяса, яицъ, молоко, масло и пр.

Я просилъ доктора, чтобы оставилъ меня въ больницѣ, но онъ не принялъ меня, сказалъ, что нѣтъ мѣстовъ.

Я отправился изъ Чернигова обратно домой и началъ обращаться за помощью въ свою земскую больницу, такъ что съ 8 сентября я часто ѣздивъ въ больницу, почти до февраля 1912 г., но тутъ я уже ослабъ и не могъ подняться съ постели; такимъ образомъ я пролежалъ до мая. Въ маѣ почувствовалъ себя лучше, поднялся съ постели, но все-же обращался за помощью въ земскую больницу.

Однажды докторъ Коваленко говоритъ мнѣ, что-

бы я уѣхалъ на Кавказъ въ Анапу, и тамъ можно оправиться хорошо. Я въ это время могъ ходить и подумалъ, что я могъ-бы поступить на какую-либо службу, чтобы мнѣ можно было-бы свободно лечиться.

Я взялъ 30 руб. денегъ съ собою и отправился въ Анапу; пріѣхавъ въ Анапу, первымъ долгомъ обратился къ извѣстному въ Анапѣ доктору Бедзинскому, тотъ осмотрѣлъ меня и приказалъ принимать соленныя ванны и горячія ванны морскія.

Такъ я началъ все это продѣлывать, нашелъ службу себѣ свободную и такимъ образомъ я прожилъ въ Анапѣ до 1 сентября; въ сентябрѣ я прибылъ обратно на родину и опять началъ обращаться въ больницу; но тутъ я уже окончательно заболѣлъ и опять легъ въ постель и жилъ лечившись въ больницѣ, гдѣ одно время и лежалъ двѣ недѣли, ничего не могъ работать и время прошло до 1914 года.

Собравъ за это время болѣе 100 руб. денегъ, я опять-таки обратился до Коваленко; онъ у меня прежде всего спросилъ, есть-ли у меня деньги; я сказалъ, что есть 100 р. Тогда онъ строго на строго приказалъ отправиться въ Балаклаву, въ Крымъ. Я отправился въ Крымъ и пробылъ тамъ съ 17 февраля по 4 апрѣля 1914 г. и по прибытіи меня въ Крымъ, вѣсу у меня было 3 п. 10 ф., а 4 апрѣля у меня было 4 п. 11 ф., прибавилъ на 1 п. 1 ф. По прибытіи домой, у меня опять вѣсъ потерялся и опять началось кровохарканье, и тѣмъ мое леченіе у докторовъ и кончилось».

Копитовъ 17 лѣтъ.

Въ 1912 г. въ октябрѣ мѣсяцѣ, а въ этомъ мѣсяцѣ бывають небольшіе заморозки, мнѣ нужно было поспѣшить въ Стародубъ на базаръ, сбыть свои продукты; шелъ пѣшкомъ 6 верстъ и пропотѣлъ; на базарѣ товаръ не продавался до вечера, я стоя на одномъ мѣстѣ сильно прозябъ; возвращаясь домой, мнѣ не удалось согрѣться, руки и ноги мои не сгибались и я заболѣлъ сильнымъ жаромъ и кашлемъ; обратился въ земскую больницу къ доктору Кибальчичу; кашель не прошелъ, а сталъ еще хуже. Я обратился къ доктору Коваленко, онъ призналъ у меня чахотку; давалъ мнѣ рыбій жиръ и лекарства; черезъ 2 мѣсяца у меня пошла горломъ кровь, я опять обратился къ Коваленко, онъ далъ капель, но кровь продолжала временами идти, я легъ въ земскую больницу, гдѣ пролежалъ 2 мѣсяца; лечили микстурами, пилюлями, порошками и пр. Кормили мяснымъ столомъ, птицами, яйцами, хлѣбомъ, мучными и молочными продуктами, все въ варенномъ и жаренномъ видѣ, по 2 раза въ день, а утромъ чаемъ съ бѣлымъ хлѣбомъ; кашель и кровь горломъ не прекращались; температура за все время была возвышенная $37\frac{1}{2}$ и $38\frac{1}{2}$; ночью обильный потъ, черезъ 2 дня дѣлали соленныя ванны.

Съ виду я поправился, но внутри все было то же и я просилъ изъ больницы меня выписать и дома перейдя на свою обыкновенную крестьянскую пищу—щи съ кислой капустой, супъ изъ пшена и

гречневой крупы, заправленные свинымъ саломъ, картошку въ разныхъ видахъ; все это на обѣдъ и ужинъ, иногда и чай съ хлѣбомъ, я опять похудѣлъ, такъ что моя полнота нисколько не послужила мнѣ въ пользу; тѣмъ леченіе мое у докторовъ и закончилось.

Обоихъ насъ, Короткова и Копитова, въ селѣ считали неизлечимо больными, работать, даже и ходить мы не могли и родня ожидая со дня на день нашей смерти, уже опредѣлила кому отдать наши земли.

Въ это время мы сговорились полечиться вегетаріанской діетой, для чего и обратились къ босоному Александру, бывшему нашему помѣщику, сосѣду А. Н. Занковскому, вегетаріанцу, онъ прислалъ намъ на дорогу 15 р. и мы 18 іюня пріѣхали въ Москву.

Здѣсь онъ помѣстилъ насъ въ кабинку на своей дачѣ въ Сокольникахъ; кабинки выстроены при дачѣ, это деревянные тесовые сарайчики, съ таковой-же крышей, вмѣстимостью въ 1 и $\frac{1}{2}$ куб. сажени, въ каждой тесовые-же нары.

Мы жили и питались, такъ-же какъ и самъ Занковскій, его внучка Паша, профессоръ музыки К. Ф. Вильшау 76 л. и еще одинъ приказчикъ В. И. М. Намъ это показалось чрезвычайно трудно и въ теченіе 2 недѣль мы ослабли, не могли, для своего обтиранія, поднять изъ колодца ведра воды и хотѣли уѣхать въ деревню, хотя и знали, что помощи отъ нашей болѣзни-чахотки, считающейся неизлечимой и заразной, мы ни отъ кого не могли получить, однако за эти двѣ недѣли

послѣдовало нѣкоторое улучшение здоровья, а со временемъ произошли и слѣдующія перемѣны:

1) Изъ рта перестало пахнуть. тяжелымъ гнилымъ воздухомъ, какъ-бы выходящимъ изъ гнилыхъ внутренностей.

2) Слабыя, налившіяся кровью десны, какъ у цинготныхъ, окрѣпли, какъ и зубы, сдѣлались не чувствительными къ кислымъ фруктамъ и ягодамъ; то-есть пропала оскомина, которая существовала у насъ съ младенчества.

У Короткова черезъ мѣсяцъ пошли низомъ ежедневно крупные круглые глисты; послѣ чего ему сдѣлалось легче.

28 іюля 1914 г., Короткій призывался въ ряды войскъ по случаю войны съ Германіей, онъ объявилъ себя больнымъ чахоткой, то пріемная комиссія, въ полномъ составѣ докторовъ, тщательно выслушивала его легкія; получился бесплатный консиліумъ.

Дыханіе оказалось ровное, никакихъ недостатковъ не нашли и легкіе зарубцованными, рѣшили принять его въ строй; но изъ опасенія, что отъ тяжелыхъ трудовъ раны въ легкихъ могутъ разойтись, на этотъ разъ его уволили отъ службы.

Въ данномъ случаѣ важно то, что Короткій лечился по медицинскому способу 3 года и 5 мѣсяцевъ и ему все дѣлалось хуже, а послѣ 40-ка дневнаго питанія, отъ 18 іюня по 28 іюля 1914 г., пріемная комиссія нашла его здоровымъ и едва не приняла на службу.

3) Кашель у обоихъ сдѣлался значительно мень-

ше, въ сутки до 10 разъ; тогда какъ раньше, онъ душилъ насъ день и ночь и мѣшалъ спать.

4) Мокроты у обоихъ стало меньше и она сдѣлалась жиже, а со временемъ у Короткова и совсѣмъ прекратилась.

5) Колики въ бокахъ при кашлѣ прекратились, а у Короткова прошли боли въ поясницѣ и спинѣ.

6) Прекратилась у обоихъ отдышка, и явилась, возможность не только ходить, но и бѣгать; а прежде оба не могли дойти пѣшкомъ до Стародуба, 4 версты и насъ возили туда, въ больницу и къ докторамъ, на лошадяхъ.

7) Ночныхъ изнурительныхъ, да и никакихъ болѣзненныхъ выпотѣній за все время не было и температура тѣла за все время была нормальная.

8) Силы по силовѣру увеличились и ведро съ водою могли поднимать легко и чувствуемъ, что можемъ исполнять всѣ крестьянскія работы, чего прежде не могли.

9) Сонъ все время хорошій, сновидѣнія безъ страховъ, какъ было раньше.

10) Худоба замѣнилась здоровыми округленными формами, съ поразительно здоровымъ загаромъ всего тѣла.

11) По бактериологическимъ анализамъ отъ 20 іюня и 7 іюля у Копитова палочекъ Коха не оказалось, а у Короткова оказались въ небольшомъ количествѣ, и во второмъ не найдены отгнившія волокна альвеолярныхъ сосудовъ, что было въ первомъ изслѣдованіи. Ежедневно мы всѣ вмѣстѣ вставали въ 6—7 часовъ утра, обмывали все тѣло руками водою, вытирались полотенцемъ и

послѣ непродолжительной воздушной ванны одѣвались и шли лѣсомъ, въ легкой одеждѣ, босикомъ, несмотря ни на какую погоду, три версты и столько-же обратно, на что требовалось съ отдыхомъ до 2 ч. времени. Въ 11 часовъ завтракали, орѣхами, фруктами, ягодами, овощами, все въ сыромъ видѣ; оставшіеся орѣхи и тыквенные и подсолнечные сѣмена, употребляли въ теченіе всего дня; въ 7 ч. вечера такой-же завтракъ.

Цѣлый день сидѣли и лежали на солнцѣ, въ загороженномъ мѣстѣ, пространствомъ до 150 кв. саженъ на травѣ или подстлавши одѣяла; избѣгали пить воду; жажды почти не было. Въ этомъ и состояло все наше леченіе.

Послѣ чудеснаго нашего исцѣленія, мы оба будемъ проповѣдывать сырую растительную пищу, избѣгать пить воду, простой образъ жизни, чистоту тѣла и солнечныя и воздушныя ванны; что въ состояніи побороть тяжкую неизлечимую болѣзнь, какъ чахотка, изъ когтей которой, насъ вырвалъ босоногій Александръ.

Привожу дословныя выдержки изъ анализовъ мокроты Короткова.

Химико-бактеріологическій институтъ д-ра Блюменталь.

№ 277, 20 іюня 1914 года, изслѣдованіе мокроты Короткова.

II. Частное описаніе:

Эластическія волокна (и обрывки тканей) 20 іюня. Содержится, въ небольшомъ количествѣ, въ видѣ пучковъ съ сохраненіемъ альвеолярнаго строенія

іюля ихъ уже не оказалось.

Туберкулезныя бациллы Коха.

20 іюня и 7 іюля. Содержатся по 5—10 въ полѣ рѣнія.

Химико-бактеріологическая лабораторія д-ра Николаева.

№ 4568, 30 іюля 1914 г. анализъ мокроты Короткова.

Бактеріологическое изслѣдованіе. Туберкулезныя бациллы Коха не найдены ни при бактеріологическомъ изслѣдованіи (мазковъ) ни по способу Vhlehuth'a съ антиформинномъ. Два дня передъ этимъ комиссія изъ докторовъ нашла легкія Короткова здоровыми и зарубцованными.

Одно изслѣдованіе подтвердило другое и на оборотъ и теперь нѣтъ никакого сомнѣнія—Короткій отъ чахотки выздоровѣлъ.

И такъ въ данномъ случаѣ я достигъ, изобрѣтеннымъ мною способомъ, излеченія чахотки, въ короткій срокъ, въ 40 дней, чего не достигнулъ Кохъ и русскіе доктора, лечившіе его 3 года 5 мѣсяцевъ.

Способъ мой, общедоступный, безвредный, дешевый, примѣнимъ какъ въ лачугѣ бѣдняка, такъ и въ царскихъ хоромахъ и ожидаетъ лишь послѣдователей.

22 года неусыпныхъ исканій и трудовъ, составляющихъ половину моей трудовой жизни, сопровождались недоброжелательствомъ, насмѣшками, раздорами въ семьѣ, а часто и открытой враждой, были само-собою и свои неудачные опыты, подорвавшіе мое здоровье, но ничто не

могло меня остановить, и вотъ на закатѣ моихъ дней то къ чему я стремился, не жалѣя ни трудовъ, ни денегъ—нашлось, а можетъ быть еще доживу до того времени, когда широкая публика будетъ пользоваться имъ и что самое важное, подъ вліяніемъ этой пищи, вырастетъ совершенно особенное, здоровое, сильное и красивое поколѣніе, какого еще не видалъ свѣтъ.

Н. А. Занковскій.



Къ раненымъ воинамъ.

Вопросъ о леченіи ранъ, въ настоящее время, является весьма важнымъ; идетъ жестокой, небывалый во всемирной исторіи бой между цивилизованными народами; въ громадныхъ массахъ, вооруженныхъ новѣйшими усовершенствованными, смертоносными орудіями, и раненые выходятъ изъ рядовъ войскъ десятками тысячъ. Имѣя нѣкоторый матеріалъ, касающійся этого вопроса, я излагаю его для свѣдѣнія раненыхъ, ихъ родственниковъ, общественныхъ учрежденій, жертвователей и имѣющихъ попеченіе объ ихъ семействахъ.

По мнѣнію гигиенистовъ, раненымъ рекомендуется постъ и воздержаніе отъ такъ называемой питательной и укрѣпляющей пищи, мяса, рыбы, яицъ, вина и дурныхъ привычекъ, куренія и жеванія табаку; это разстраиваетъ пищевареніе и препятствуетъ естественному заживленію ранъ и часто незначительныя пораненія отъ этого обращаются въ гангренозные и бываютъ причиной смерти. Для заживленія ранъ предписывается сначала постъ, а потомъ растительная пища, лучше сырая фруктовая діета и компрессы изъ обыкновенной глины.

Русскія войска не разъ видѣли хорошіе примѣры, сталкиваясь на войнѣ съ противниками; но они намъ не привились. Очевидецъ, военный врачъ, во время перемирія въ послѣднюю русско-турецкую войну былъ пораженъ чистотой турецкаго лагеря, въ которомъ экскременты немедленно зарывались въ землю, не издавая никакого запаха, лагери рус-

Леченіе сырой діетой.

скихъ и въ мирное время представляютъ изъ себя сплошную клоаку. Довольствіе турокъ, рисъ и сушеные фрукты составляли большой контрастъ съ довольствіемъ русскихъ, состоящимъ изъ мяса и водки, и вотъ, какъ результатъ, — турки переносили и поправлялись отъ такихъ ранъ, отъ которыхъ русскіе умирали; незначительныя царапины часто вызывали зараженіе крови и смерть, настолько организмъ былъ испорченъ мясомъ и водкой.

По наблюденію Куне, раненныя животныя подолгу воздерживаются отъ пищи, что уменьшаетъ воспаленіе и способствуетъ заживленію раны. Его кошкѣ капканъ перебилъ заднюю лапу; когда ее освободили, она висѣла на кожѣ и кошка высоко поднявъ ее убѣжала изъ дома. Черезъ недѣлю ее нашли на стожкѣ сѣна со страшно распухшей ногой. Ей принесли пищи, но она, къ удивленію всѣхъ не ѣла; рѣшили оставить ее въ покоѣ. Черезъ недѣлю кошка явилась въ домъ, хотя и прихрамывая, но видно было, что кость срослась, и черезъ нѣкоторое время опухоль совершенно пропала.

Одна дама долгое время въ Петроградѣ лѣчитъ раны слѣдующимъ способомъ: больной соблюдаетъ діету, безъ мяса, рыбы, водки, табака и она ему дѣлаетъ паровыя ванны, той части тѣла, на которой находится незаживающая рана. Паровыя ванны дѣлались съ помощью корыта наполненнаго водою, въ которое насыпалась зола и клались послѣдовательно раскаленные камни; отъ этого поднимался паръ, надъ которымъ и держали больное мѣсто. По ея мнѣнію, въ это время червячки, находящіеся въ ранѣ, переходятъ въ золу, но это, конечно, фантазія.

Леченіе это чисто-вегетарианское и зола никакой роли не играетъ. Дама эта имѣетъ большую практику и успѣхъ въ Петроградѣ, рядомъ съ массой больницъ, лечебницъ, докторовъ и профессоровъ. Одно время пользовался у нея одинъ полковникъ; рана его стала уже заживать и затягиваться кожей и выздоровленіе было близко. Но время подходило къ Рождеству и полковнику по случаю праздника и долгаго поста очень хотѣлось покушать ветчины, на что знахарка ни за что не соглашалась. Однако, онъ не выдержалъ, удовлетворилъ свое желаніе, благодаря чему на другой день рана сдѣлалась гораздо больше.

По практикѣ Кунѣ, естественный методъ леченія ранъ въ три раза скорѣй ихъ залечиваетъ чѣмъ медицинскій. На сѣверѣ матросъ, борясь съ бурей, натеръ весломъ ладонь руки; немедленно ему была сдѣлана перевязка въ губернской земской больницѣ, и съ тѣхъ поръ онъ ежедневно ходилъ туда на перевязку; рана не заживала, а ухудшалась.

Полагая, что имъ тамъ плохо занимаются, онъ подарилъ рубль фельдшеру; но и это не помогло, рука продолжала болѣть, а уже прошла половина лѣта.

Я изъяснилъ согласіе пойти съ нимъ на перевязку и удостовѣрился, что она была сдѣлана по правиламъ медицинской науки, опытной фельдшерницей и доброкачественными матеріалами; леченіе руки продолжалось съ весны до осени и наконецъ она зажила.

Такое продолжительное леченіе небольшой раны,

заживающей безъ лекарствъ въ одну недѣлю, по мнѣнію Кунэ, происходило за отсутствіемъ діеты (матросъ имѣлъ мясное питаніе) и раздражающихъ свойствъ лекарствъ.

Мы думаемъ, что животныя, въ случаяхъ пораненія, поставлены въ безвыходное положеніе; а человѣкъ имѣетъ даръ слова, товарищей, санитаровъ, родныхъ, докторовъ, аптеки и больницы; онъ останется живъ, ему залѣчатъ его раны.

Надежды наши не оправдываются, у человѣка, при всемъ уходѣ за нимъ, раны не заживаютъ, а у животныхъ, безъ всякой помощи, они заживаютъ, какъ наблюдалъ это Кунэ на своей кошкѣ, да и каждый изъ насъ, проѣзжая по желѣзнымъ дорогамъ, встрѣчалъ собакъ съ отрѣзанными колесами вагоновъ ногами; имъ, конечно, никто не давалъ медицинской помощи, а отрѣзанныя ноги заживали.

Лѣтъ 40 тому назадъ въ деревняхъ рѣшительно не было никакой медицинской помощи; а вотъ у меня на вѣтряной мельницѣ, по неосторожности казака, протянуло его между ведущимъ колесомъ и шестерней, въ результатѣ—переломъ кости выше колѣна, и на другой ногѣ рваная рана въ икрѣ, отъ вошедшаго въ нее деревяннаго кулака колеса.

Больной, питаясь почти однимъ хлѣбомъ, лежалъ три мѣсяца и выздорѣлъ; хотя сращеніе кости и было неправильное, но онъ къ тому-же еще былъ въ мельницѣ сильно помятъ.

Въ приведенныхъ случаяхъ раненные люди и животныя соблюдали постъ и діету, это и было причиной скорого заживленія ихъ ранъ. Матросъ не соблюдалъ діеты и долго болѣлъ, а у полковни-

ка, послѣ употребленія ветчины и водки, заживающая рана вновь открылась; безъ діеты никакое леченіе не принесетъ пользы.

Заботы о своемъ леченіи мы съ охотой поручаемъ другимъ, продолжая жить какъ и раньше, какъ будто съ нами ничего и не произошло; а раненный организмъ ослабленъ потрясеніями, потерей крови и позрежденіемъ сосудовъ, нервовъ и органовъ и уже не можетъ переносить прежнихъ вашихъ грѣховъ по питанію и содержанію тѣла и въ то же самое время заживлять раны; его нужно для этого обновить, что мы и дѣлаемъ постомъ и воздержаніемъ. Если каждый раненный будетъ такъ поступать, онъ скоро выздоровитъ, возвратитъ свою работоспособность и не будетъ бременемъ ни для семьи, ни для общества, которое напрягаетъ по содержанію раненыхъ всѣ свои силы, и еще не извѣстно какъ оно съ этимъ справится.

Печальная картина японской войны представляется со всѣми ея ужасами, гдѣ раненные воины умирали тысячами и имъ невозможно было подать никакой помощи и вотъ, хотя-бы для того, чтобы очистить занятое мѣсто въ госпиталѣ для вновь прибывающихъ, мы должны вести строгую жизнь, чтобы скорѣй выздорѣть.

Здоровье даромъ не дается, оно требуетъ жертвъ, лишеній и воздержанія и тогда только и леченіе возможно.

Слабохарактерные люди пусть сначала откажутся отъ табаку, дальше отъ чаю, послѣ отъ мяса, яицъ и молочныхъ продуктовъ, употребляя, овощи, коренья, фрукты, крупы, ржаной хлѣбъ все

въ вареномъ видѣ и наконецъ перейти на все сырое, отказавшись и отъ хлѣба.

Это трудно и очень трудно, но для возстановленія здоровья и заживленія ранъ необходимо и во многихъ случаяхъ единственный путь.

Здоровый человѣкъ большая рѣдкость, и всѣ раненные имѣютъ хроническія болѣзни; большинство курятъ и употребляютъ спиртные напитки, расположены къ обжорству; отъ всего этого нужно избавиться, а пороки преодолѣть, и тогда только природа приступитъ къ заживленію раны; безъ этихъ условій леченіе продолжится годы и раненный если не умретъ, то обращается въ неизлечимо-больного инвалида.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

	<i>Стр.</i>
Истинная причина порчи и выпаденія у человека зубовъ и разныхъ болѣзней, не встрѣчающихся у человекообразныхъ обезьянъ	11
О мѣшанной пищѣ	28
Опыты съ выдѣленіями слюнныхъ железъ	36
Будущій вегетаріанскій санаторій	42
Скорбный листъ мой о путешествіи на кумыс- ный курортъ Раевку, курортъ Гурзуфъ, Сочи и поѣздка въ Таганрогъ, Тифлисъ и Африку	46
Ишіасъ, болѣзнь сѣдалищнаго нерва	54
Объ ѣдѣ ложкой	56
Кислое молоко вредно	57
Толстая кожа на ногахъ	59
Мысли о постели	66
Моей внучкѣ Катѣ	69
Къ наибѣднѣйшимъ больнымъ	73
Объ общественныхъ даровыхъ работахъ	74
Объ употребленіи яблокъ зимою	76
Объ измѣненіи формъ тѣла	78
Къ опытамъ о выдѣленіяхъ слюнныхъ железъ	79
О вредѣ одежды	81
Наша обувь	82
Пэммиканъ	88
Мои заповѣди здоровья	90
Человѣкъ не долженъ пить воды	100
Объ ѣдѣ пальцемъ	110
Излеченіе чахотки въ 40 дней	119
Къ раненымъ воинамъ	129