

**Герберт ШЕЛТОН**  
**Натуральная гигиена — наука жизни**

## ГОЛОДАНИЕ

Определение голодания

Голодание — не смертельное истощение

Обоснование голодания

Приготовление природы к голоданию

То, что работает, должно есть

Лечит ли голодание?

Голодание у человека

Религиозное голодание

Голодание как магия

Голодание как дисциплинирующий фактор

Периодические и ежегодные голодания

Забастовочные голодовки

«Экспозиционистские» или трюковые голодания

Экспериментальные голодания

Голодание в случаях, когда питание невозможно

Голодание моряков и пассажиров при кораблекрушении

Погребенные шахтеры

Голодание при болезни

Голод и война

Голодание при эмоциональных стрессах

Голодание у психически больных

Спячка у человека

Инстинктивное голодание

Способность к голоданию и выживание

## АУТОЛИЗ

Аутолиз в растениях

Аутолиз у животных

Аутолиз при окукливании

Распределение веществ в организме

Аутолиз под контролем

Аутолитический распад опухолей

Пределы аутолиза

Возражения

## РАБОТА КИШЕЧНИКА ПРИ ГОЛОДАНИИ

УМ И ЧУВСТВА ПРИ ГОЛОДАНИИ

## ОБРЕТЕНИЕ И ПОТЕРЯ ВЕСА ПРИ ГОЛОДАНИИ

В потере веса нет никакой опасности

## ГОЛОД И АППЕТИТ

## ПРЕРЫВАНИЕ ГОЛОДАНИЯ

Как прерывать голодание

Когда прерывать голодание

Как прерывать голодание

Ошибки при прерывании голодания.

Голод после голодания

Переедание после голодания

Пища после голодания

## ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И НЕКОТОРЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

К истории развития физического воспитания

Греческий идеал

Философия физических упражнений

Физиология физических упражнений

Некоторые важные правила физических упражнений

Солнечные ванны

Как принимать солнечные ванны

Сначала загар

Иннервация из-за перегрева на солнце

Как принимать солнечные ванны

Нужна лишь естественная защита

Питание и солнечная ванна

Движение и лежание

Свет и тепло

Дневное время

Наслаждение солнечной ванной

Где принимать солнечные ванны

Выход можно найти

Признаки избыточности солнечной ванны

Меры предосторожности для больных

Воздушные ванны

Наступление на красоту

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ

Любовь

Страсть

МИФ О НЕОБХОДИМОСТИ СЕКСА

Проституция

ИСКУССТВО ЛЮБВИ

## НАТУРГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РЯДА РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Как избежать простуды

Аллергия

Высокое кровяное давление

Бронхит

Синусит

Бронхиальная астма

Колит

Расширение щитовидной железы

Пептическая язва

Сахарный диабет

Артрит — ревматизм — подагра

Прощай, невралгия!

Сенная лихорадка

Неврит

Детский паралич

Угри (воспаление сальной железы)

Беспроточные железы

Обжорство и невроз

Физические упражнения и сердце

ПОСЛЕСЛОВИЕ Врачи, лекарства — вредят!!!

ГОЛОДАНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОЛОДАНИЯ

Питание можно разделить на две фазы — позитивную и негативную — в зависимости от того, является ли это периодом собственно питания или периодом воздержания от пищи. Негативное питание обозначается терминами «голодание», «истощение», «изнурение». Но голодание и истощение — разные явления, четко отличающиеся друг от друга. А изнурение охватывает оба процесса.

Слово «голодание» («фаст») происходит от англосаксонского «фаст», что означает «стойкий», «непреклонный». Практика обходиться без еды в определенные периоды времени называлась «фастинг» — от англосаксонского «фа-стен», или «воздерживать себя от питания». Таким образом, словарь определяет голодание как «воздержание от пищи, частичное или полное, или от предписанных видов пищи». В большинстве религиозных голоданий имеется в виду воздержание лишь от предписанной пищи. Мы можем сказать так: голодание — это воздержание, частичное или полное, на более или менее длительное время от пищи и питья или только от пищи.

Неправильное применение термина «голодание» очень распространено. К слову «голодание» прибегают и тогда, когда называют какую-то конкретную диету. Мы читаем и слышим о фруктовых голоданиях, молочных голоданиях, о водных голоданиях и т.п., когда говорят о фруктовой диете, молочной диете, водной диете и т.п. Фруктовое голодание — это воздержание от фруктов, молочное голодание — воздержание от молока, водное голодание — воздержание от воды и т.д.

Словарь определяет слово «диета» как «регулируемое направление питания и питья, специально предписываемый режим, стол, рацион, норма питания». Соблюдать диету, значит «регулировать или ограничивать питание и питье, соответственно режиму, питаться внимательно или умеренно, принимать пищу, есть».

Под термином «голодание» мы понимаем добровольное и полное воздержание от всякой пищи, кроме воды. «Маленькие дробные приемы пищи, — говорит доктор Ч. Пейдж, — не являются голоданием. Нельзя принимать ни крошки, кроме воды, которая выпивается небольшими глотками время от времени и то в зависимости от желания». Мы не используем слово «голодание» для обозначения, например, диеты из фруктового сока. Пишут о голодании, когда ребенок сидит на фруктах. Это означает, что того кормят фруктами, и он находится на фруктовой диете. Голодание и питание не являются идентичными процессами. Мы должны осторожнее обращаться с терминами, «Изнурение» — это технический термин, буквально означающий «опустошение» и применяемый абсолютно ко всем формам и стадиям воздержания от пищи и ко многим видам недоедания по разным причинам, даже тогда, когда человек питается. Мы можем избежать путаницы, если сохраним термин «изнурение» для всякого воздержания, термин «голодание» — для периода воздержания от пропуска первого приема пищи до возврата голода, а термин «истощение» для периода от возврата голода до наступления смерти.

Профессор Моргулис дает следующую классификацию изнурения в зависимости от его истока.

1. Физиологическое изнурение, которое является нормальным постоянным явлением в природе. Оно составляет или определенную фазу жизненного цикла животного, сезонное событие, или сопровождает периодический возврат половой активности. «Примером могут служить тюлени, лосось, животные, наделенные способностью к спячке. Добровольное голодание нормальных субъектов в рекламных целях или для научного изучения доктор называет физиологическим голоданием. Он не объясняет, почему это должно называться физиологическим голоданием, а периоды вынужденного голодания вследствие кораблекрушения, аварий в шахтах и др. — истощением вследствие несчастного случая, хотя шахтеры и потерпевшие аварию моряки не всегда испытывают истощение. Часто у них периоды воздержания от пищи относительно короткие, и они выживают».

2. «Патологическое изнурение в различных стадиях тяжести, связанных с разными органическими нарушениями», — расстройство пищеварительного тракта, неспособность удерживать пищу (рвота), чрезмерное разрушение тканей организма (инфекционные лихорадки) и отказ от приема пищи из-за утраты аппетита или психической болезни. Доктор Бенедикт относит термин «патологическое изнурение» к нарушениям пищеварительного тракта, при которых невозможен прием пищи.

3. Случайное, или экспериментальное, изнурение. К этой категории, конечно, относятся все индивидуальные эксперименты, которые были объектом тщательно проведенных научных исследований. К этому должна быть добавлена четвертая классификация или класс, с которым профессор Моргулис, видимо, почти совсем не знаком и который является целиком, или в основном добровольным воздержанием, но при котором такое воздержание от пищи проводится не просто для экспериментальных целей, а для содействия или восстановления здоровья. Я предпочитаю называть это «гигиеническим голоданием». Другие называют его «лечебным (терапевтическим) голоданием». Голодание этого типа при острой болезни не является полностью добровольным, разве только не в смысле, что все действия инстинкта являются добровольными. Здесь мы касаемся главным образом «гигиенического голодания», хотя и приводим сведения о других типах голодания, которые могут быть полезными для нас для лучшего понимания и более правильного проведения голодания.

Доктор Бенедикт упоминает случаи голодания при гипнотическом сне, но не приводит детали. У меня не было опыта в таких случаях и я не изучал их. Я полагаю, что этот феномен при гипнотическом сне действует таким же обычным путем. Возможно, при гипнозе более полный отдых, хотя я и склонен считать это состояние состоянием напряжения. Я, естественно, не рекомендую использовать ни в какое время гипноз для любой цели, ибо считаю его безусловным злом.

В работе «Изнурение и недоедание» доктор Джексон заявляет, что термин «истощение» «чаще всего используется для обозначения «крайних стадий изнурения, ведущих к смерти». К сожалению, часто это не так: «Термин «истощение» применяется ко всему периоду воздержания от пищи с первого его дня до смертного конца. По словам Кэррингтона, «многие врачи говорят о лечении голоданием, или истощением. Это просто показывает, что они не знают, о чем говорят. Голодание абсолютно отлично от истощения; первое — благодеяние, второе — вред; первое является ценным терапевтическим методом, второе — смертельным экспериментом».

Необходимо, как это будет видно из нашего последующего исследования, провести различие между голоданием и истощением. Голодание не есть истощение. Различие между голоданием и истощением огромно и четко обозначается. Доктор Хаззард выразил это в следующих словах: «Истощение является следствием отказа от пищи из-за несчастного случая или приверженности системе, требующей питания. Голодание заключается в намеренном воздержании от пищи организмом, страдающим от болезней и не желающим пищи, пока не получит отдых, не будет очищен и не будет готов к работе по усвоению пищи».

Голодание не является, как его иногда называют, ни «лечением голодом», ни «лечением истощением». Голодающий не голоден, и голодание не есть метод лечения и излечения от «болезни». По словам доктора Ч. Пейджа, «часто применяемый термин «лечение истощением» вводит больного в заблуждение и деморализует: дело в том, что он обречен и на истощение, и на отравление пищей, когда рухнула надежда на ее усвоение и

ассимиляцию, что действительно имеет место при всех приступах острой болезни и особенно при слабости и отсутствии аппетита».

Голодание — это отдых, физиологические каникулы. Это — не суровое испытание и не наказание. Это — очистительная мера, которая заслуживает того, чтобы ее лучше знали и более широко использовали.

## ГОЛОДАНИЕ — НЕ СМЕРТЕЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Слово «старвейшн» (истощение) происходит от древнеанглийского «стеорфан», что означало «умирать». Сегодня оно используется почти всегда для обозначения «смерти от отсутствия пищи». Когда мы говорим рядовому человеку и даже рядовому врачу о голодании, тот сразу рисует себе картину ужасных последствий, которые, как он думает, должны неизбежно произойти из-за лишения его пищи даже на несколько дней. Физиологи, врачи, биологи, прочие профессионалы, которые должны были бы лучше знать и быть более точны при использовании терминов «голодание» («фастинг») и «истощение» («старвейшн»), также виноваты в запутывании этих двух терминов. Члены «ученой профессии» обычно применяют эти термины в качестве синонимов, тем самым помогая увековечить это заблуждение. Это действительно так. Но при обсуждении этого вопроса с физиологами и другими учеными я увидел, что они близоруки и просто не способны провести четкое различие между двумя процессами.

Страх перед голоданием поддерживается прессой, которая и до сих пор публикует историю о ком-то, кто умер при голодании, и эта смерть неизменно приписывается «смертельному» голоданию. Эти смерти представлены как «страшные примеры» «зла голодания». Но как редки такие смерти? И было бы поучительно узнать подробности каждой из них. И если бы мы могли знать эти подробности, мы, несомненно, нашли бы, что большинство из этих смертей вовсе не были следствием воздержания от пищи. Они явились результатом неисправимого повреждения какого-то жизненно важного органа (органической болезни); или какая-то из них, возможно, была следствием случайно затянувшегося периода воздержания от пищи за пределы периода голодания; некоторые смертельные случаи — из-за неправильного прерывания голодания, а некоторые — вследствие приема лекарств. Но люди ежедневно умирают от ненужных и «неудачных» операций, и пресса хранит об этом молчание. Ежедневно люди погибают от лечения лекарствами, однако редакторы и журналисты игнорируют эти смерти. Их мишенью является голодание.

Неграмотный врач воображает, что кровь и жизненно важные и функционирующие ткани организма начинают разрушаться в тот самый момент, когда их лишают пищи, что тогда же немедленно наступает деструкция организма, и с каждым днем голодания происходит все большее разрушение жизненно важных тканей. То, что это представление ложно, станет очевидным из последующего. Ранее было показано, что организм постоянно накапливает внутри себя запасы пищи, достаточные для того, чтобы продлить его жизнь на значительное время в случае нехватки питания или в случае болезни, когда принимаемая пища не может усваиваться. Мы видели, как организм питается этими запасами, и как жизненно важные ткани организма потребляют наименее важные с тем, чтобы, даже если произойдет действительное истощение, почти не было вреда для органов жизненно важных. Пока в организме имеются пищевые запасы, человек, воздерживающийся от пищи, голодает. Когда эти запасы исчерпаны до предела, за которым уже отсутствует способность к поддержанию жизненных функций, дальнейшее воздержание становится опасным, и начинается смертельное истощение. Лишь после того, как достигнут этот предел, реальный ущерб наносится жизненно важным органам и их функциям. Как правило, при должных внешних условиях можно голодать недели и даже

месяцы, прежде чем наступит предел истощения. «Вполне вероятно, — пишет Эптон Синклер, — что люди умерли от истощения за три-четыре дня. Но истощение существовало в их сознании: их убил страх».

Лабораторные работники описывают деструктивные изменения в поджелудочной, надпочечных железах и прочих органах и железах организма как результат его истощения. Но эти изменения происходят после того, как прошел период собственно голодания. Жизненно важные клетки органов и желез — те самые, что производят действительную физическую и химическую работу в этих органах, — не разрушаются до тех пор, пока не начинается фактическое истощение. По словам Мор-гулиса, «не говоря уже о чисто патологических явлениях в терминальных стадиях голодания (периода собственно истощения), необходимо отметить, что гистологические особенности, появляющиеся в самом начале истощения, связаны с изменениями в коллоидном состоянии протоплазмы, а вовсе не являются дегенеративными по сути. Прогрессирующие атрофические изменения, сопровождающие голодание, всего лишь следствие постепенного уменьшения метаплазменных инклюзий, которые представляют питательные резервы клеток. Не является поэтому патологическим явлением и атрофическое сокращение как клеток, так и их ядер. Более того, морфологические процессы при голодании не являются непременно деструктивными, размножение клеток происходит даже тогда, когда организм лишается питания на длительное время».

Это означает, что за исключением периода действительного истощения утрата частей во время голодания есть результат использования тех частей клеточной протоплазмы, которые содержат продукты их секретий, а не продукты реального распада собственно клетки. В процессе голодания происходит медленное использование метаплазмы и на этой основе постепенное сокращение величины клеток и, следовательно, органа, а не реальное ухудшение клеточной структуры, тканей и органов.

Моргулис делает осторожное, даже, вероятно, сверхосторожное заявление о том, что голодание, влекущее за собой потерю 10—15% веса, является безвредным и обычно благотворным и что опасный предел при голодании начинается при потере веса от 25 до 30%. Некоторые животные восстанавливались после потери 60% веса. То же самое мы не раз наблюдали при голодании у человека.

Некоторые люди умирали при голодании от серьезных органических «болезней». При вскрытии в организме умерших оставалось еще значительное количество жира, чего почти никогда не бывает при смерти от действительного истощения. За исключением одного-двух случаев, когда сердце так и не восстановилось в достаточной мере, или ранее была тяжелая болезнь сердца, во всех остальных случаях голодания сердце было найдено нормальным, в то время как при истинном истощении сердце всегда сокращено или заметно атрофировано. При смерти во время голодания поджелудочная железа поражается мало, если вообще поражается, в то время как при истощении она почти полностью отсутствует. В первом случае объем крови нормальный, анемия отсутствует, а при истощении относительный объем крови уменьшается, и обычно имеет место заметная анемия. При истощении язык остается обложенным, дыхание тяжелым, пульс и температура ниже нормы, и голод может в одночасье исчезнуть на многие дни. Смерть может наступить в любое время из-за нефункционирования какого-то важного органа, который настолько поврежден, что фатальный исход нельзя предотвратить никакими мерами. Однако смерть вследствие воздержания от пищи не может наступить, пока не будет израсходован весь возможный питательный материал. «Настоящее истощение, — пишет Синклер, — начинается только тогда, когда от организма остаются скелет да кишки». К счастью, в этом положении мы не остаемся незащищенными. Прежде чем

наступает опасный предел, появляется настоятельное требование пищи. Поэтому мы говорим, что пока чувство голода отсутствует, человек голодает. Но после появления голода, если пациент продолжает воздерживаться от пищи, наступает истощение. Помимо возврата чувства голода существуют, как уже отмечается в других частях этой книги, прочие показатели того, что организм готов к приему пищи. Кэррингтон выразил это следующими словами: «Голодание является научным методом избавления организма от больной ткани и вредных веществ, сопровождаемым благотворными результатами. А истощение есть лишение ткани питательного материала, которого та требует, и неизменно сопровождается катастрофическими последствиями. Весь секрет в следующем: голодание начинается с пропуска первого приема пищи и заканчивается возвращением естественного голода, в то время как истощение лишь начинается с возврата естественного голода и заканчивается смертью. Там, где кончается одно, начинается другое. В то время как последний из этих процессов использует здоровые ткани, изнуряя организм и лишая его жизненной силы, первый лишь устраняет негодный материал и бесполезные жировые отложения, тем самым высвобождая энергию и в конечном счете возвращая организму тот справедливый баланс, который мы именуем термином «здоровье».

Профессор Моргулис делит то, что он называет «истощением» (или «измождением»), на четыре периода, при этом «на каждый из них приходится примерно одна четвертая часть общей потери веса, установленной на момент смерти». Первый период — это «переход от состояния адекватного питания к основному метаболизму голодания», когда «организм, перестраиваясь, переходит с уровня метаболизма до голодания на уровень метаболизма истинно физиологического минимума, характерного для данного индивида». Различие между двумя следующими периодами не очень заметно и нечетко обозначено. Они составляют, по сути, один период, разделенный на «раннюю и позднюю фазы», — «не очень четкие и постепенно переходящие одна в другую». В этих двух фазах «физиологическая активность минимальная, свойственная данному индивиду». Их продолжительность определяется как размерами животного или человека, так и их наличными избыточными питательными резервами. Заключительный, или четвертый период «характеризуется преобладанием патологических явлений, вызываемых длительной нехваткой питания и истощением тканей. Это — подлинный период истощения, наступающий тогда, когда пищевые запасы организма практически исчерпаны.

Профессор Моргулис определяет весь период — с пропуска первого приема пищи до момента, когда смерть, наконец, завершает ситуацию, — как «истощение» и как «голодание». Он применяет оба термина в качестве синонимов и не проводит различия между истощением и голоданием, как это делаем мы. Надо отметить, что все патологические явления, о которых нас так часто предостерегают, принадлежат к четвертой стадии «измождения», или к периоду собственно истощения, в отличие от голодания при нашем применении этих терминов.

Моргулис указывает, что «морфологические изменения, наблюдаемые в начальной стадии истощения, практически идентичны тем изменениям, которые обычно выявляются в каждом патологическом состоянии и не представляют ничего особенного», и предполагает, что, вероятно, все «патологические изменения тканей являются, в первую очередь, результатом истощения». Учитывая далее, что «истощение» имеет четыре периода, Моргулис заявляет: «Все научно исследованные голодания у людей были относительно небольшой длительности. При самом длительном голодании подобного рода продолжительностью в сорок дней у Сакки тот потерял лишь 25% своего первоначального веса. Поэтому, судя по потере веса, эксперименты с человеком не

продлевались за пределы того, что можно считать второй стадией истощения и, независимо от длительности воздержания, не оказывали вредного влияния на людей, поскольку голодание постоянно прерывалось задолго до наступления стадии полного истощения. Говоря о голодании Леванзина продолжительностью 31 день в институте Карнеги, Моргулис пишет, что это голодание выходило за пределы первых двух периодов. В первый произошла потеря 10% веса, что представляет собой «переход от метаболизма хорошо упитанного человека к метаболизму состояния голодания». К концу 31-дневного голодания Леванзин потерял 20% веса. «Исходя из максимальной потери, он, вероятно, мог бы выжить и при потере сорока процентов, — пишет Моргулис, — ясно, что его голодание могло бы длиться еще месяц, прежде чем наступила бы смерть». Другими словами, голодание было прервано на сравнительно ранней стадии. Принимая во внимание, что вторые 20% веса не были бы потеряны так быстро, как первые 20%, очень возможно, что он мог бы проголодать гораздо больше месяца, прежде чем наступила смерть.

Представление, что человек или животное могут выдержать потерю 40% веса до наступления смертельного исхода, на практике нельзя принимать слишком серьезно. Изможденный мужчина или женщина весом всего 90 или 100 фунтов явно не могут позволить себе потерю 40% своего веса. С другой стороны, человек, который должен весить около 150 фунтов, но практически весит 350 фунтов, может позволить потерю гораздо более 50% своего веса. Шоу-голодалычики выдерживали снижение веса до 30% без какой-либо значительной утраты своей жизненной энергии.

Сильвестр Грэхем отрицал, что толстый человек при длительном воздержании от пищи живет дольше, чем человек худой. Он писал: «Если жир предназначен для питания организма при длительных голодовках и, если очень толстого человека, наслаждающегося тем, что обычно называют «хорошим здоровьем», и худого, но здорового человека, запереть вместе и обречь на смерть от истощения, то толстый вроде должен терять вес значительно медленнее и жить гораздо дольше, чем худой. Но в действительности все наоборот. Худой человек будет терять вес гораздо медленнее и жить на несколько дней больше, чем толстый, несмотря на все то питание, какое последний может получить из своих резервов».

Тролл придерживался той же точки зрения, что и Кэррингтон, говоря о заявлении Грэхема: «Я могу сказать, что это точно соответствует моему собственному опыту». Предлагаемое разъяснение состоит в том, что хотя толстый человек и имеет большие запасы жира, ему не хватает других необходимых питательных элементов. По мнению названных ученых, жировая ткань непременно является больной, дефектной. Тролл говорил: «Кормите собаку лишь сливочным маслом, крахмалом и сахаром, и вы сэкономите у нее потребление жира. Но она умрет все же от истощения. Она будет полной, округлой, дородной и, тем не менее, умрет от измождения». Это, видимо, как раз то, что происходит, как они думали, с голодающим толстым человеком. Но это — априорный вывод, ибо эксперимент так и не был поставлен и не подтверждается экспериментами на животных. В этом и заключается, как я уже подчеркивал, большое различие между голоданием и просто недостаточной диетой из числа тех, например, что описал Тролл. Конечные результаты двух таких типов питания очень различны. Возможны случаи, когда толстые люди умирают от истощения раньше, чем худые, вследствие того, что питательные резервы у них настолько несбалансированны, что они не могут долго обходиться без пищи. Я лично проводил голодания с толстыми мужчинами и женщинами, которые голодали неудачно и выдерживали голодание не так хорошо, как многие худые. И я не уверен, что у этих людей волнения не были, в основном или полностью, ментального свойства. Вследствие своей любви к еде и из-за беспокойства и

раздражения, когда его лишают пищи, толстяк фактически способен убить себя, в то время как худой человек в подобных же условиях предается философским рассуждениям о жизни и смерти.

Если существует такое понятие, как несбалансированные резервы (а я полагаю, что так и есть), то разумно, когда худой при той же диете, что и у толстого, тоже может пользоваться несбалансированным питательным резервом, как и толстый.

Наибольший расход при голодании составляют те самые питательные элементы, которые больше всего преобладают в рационе большинства людей, в то время как организм тяготеет к тем элементам, которые обычно отсутствуют. Тенденция состоит в том, чтобы восстановить питательный баланс. И то, что толстый, который неудачно голодает, не имеет всех тех трудностей, которые проистекают от голодания, как только он получает свои первые полстакана фруктового сока, говорит о том, что его волнения носят ментальный характер. Заявление Грэхема, что толстый человек теряет вес гораздо быстрее, чем худой, в буквальном смысле правильно. Но он не увидел того, что эта быстрая потеря веса непродолжительна. Действительно, мы часто видим, как толстые женщины, предпринявшие голодание ради снижения своего веса, теряют 20—25 фунтов в первые две недели, 6 фунтов в третью и 2 фунта в четвертую: быстрые темпы потери веса не длительны. Некоторые худые люди также быстро теряют вес в первые несколько дней голодания.

Голодание из 100 и более дней может выдержать, даже при самых благоприятных условиях, лишь человек, обладающий на этот период времени достаточными питательными ресурсами для поддержания своих жизненно важных органов и функций. Чем меньше количество резервных питательных запасов при прочих равных условиях, тем раньше наступает период истощения.

То, что Моргулис классифицирует как первые три стадии истощения, мы классифицируем как период голодания. Его четвертая стадия истощения классифицируется как «период истощения». Голодание начинается с пропуска первого приема пищи и заканчивается возвратом естественного голода, истощение начинается с возврата голода и заканчивается смертью. Голодание — заметно благотворно, истощение — заметно вредно. Именно потому, что средний медик не учитывает эти две стадии воздержания от пищи и думает, что патология, развившаяся в период истощения, относится также и к периоду голодания, выставляет свои необоснованные возражения против голодания.

В лаборатории доктора Лазарева было убедительно продемонстрировано, что изменения в разных органах явно относятся к определенным стадиям голодания и истощения. Жизненно важные органы не начинают разрушаться, как только пропускается первый прием пищи. Голодание относится к тому периоду, во время которого имеется достаточно питательных резервов для поддержания жизненной целостности организма. Поэтому период голодания определяется величиной наличных резервов организма. Истощение наступает после того, как резервные запасы настолько исчерпаны, что более не могут поддерживать функциональную и структурную целостность организма. Тысячи голодающих, продолжительностью от нескольких дней до трех месяцев, у старых и юных, обоих полов, при всяких жизненных обстоятельствах, показали, что человек не только может длительное время обходиться без пищи, не нанося этим себе вреда, но и получает от правильно проведенного голодания большую пользу. Истощение есть смерть. Голодание есть жизнь. Бессмыслен панический страх перед пропуском нескольких приемов пищи, который распространен ныне как в бытовых, так и в профессиональных кругах. Страх перед голоданием — это глупый страх. «Я не собираюсь

голодать», — говорит давно страдающий больной, когда ему советуют это сделать. «Я не собираюсь умирать от голода», — заявляет мистер Обыватель, которому рекомендуют поголодать. Он даже предостерегает других, кто голодает, что те умрут от истощения. Врачи вызывают в своем воображении ужасные последствия обхождения без пищи в течение нескольких дней и недель. Они называют людей, проводящих голодание, «докторами-смертниками от голодания». Хотя мы против того, чтобы позволить людям «голодать до смерти», мы не занимаем решительной позиции против тех, кто желает голодать, напротив, мы поддерживаем это.

Несколько лет назад в Олдершоте несколько английских солдат умерли после восьми часов летних маневров, когда их лишили на это время пищи. Утверждалось при этом, что они умерли от истощения. Английский врач А. Рабаглиати заявил, что солдаты «не умерли и не могли бы умереть от истощения» и сопоставил их с его больными, которые голодали, и чьи голодания «не часы, и не дни, а недели, благодаря чему во многих случаях пациенты избавились от тяжелых и застарелых болезней». Вероятнее всего, что этих солдат погубили усталость и жара, ибо до того они были любителями много поесть и много попить, и потому у них не было ни выносливости, ни сопротивляемости.

По моему мнению, основанному на более чем сорокалетнем опыте проведения многих тысяч голоданий людей всех возрастов и всех состояний, из которых многие голодали очень длительное время, голодание никогда не являлось причиной смерти. При этом прошу читателя при оценке этого мнения иметь в виду определение голодания, данное ранее, и различие между голоданием и истощением. Он должен также учитывать, что смерть может произойти во время голодания по причинам, вовсе не связанным с отсутствием пищи, подобно тому, как она может произойти и тогда, когда больной регулярно питается. Человек способен голодать в последних стадиях рака и умереть от рака вне связи с самим голоданием. Он умирает, и в большинстве случаев так же быстро и еще быстрее, когда питается. Заявлять, что питающийся больной раком умирает от истощения, значит доводить до последнего предела общий предрассудок. Частота, с какой «внезапная смерть» от болезни сердца следует за особенно тяжелым приемом пищи у мужчин и женщин, регулярно питающихся и не голодавших ни одного дня, должна быть достаточным основанием для того, чтобы побуждать думающего мужчину или женщину остановиться прежде, чем приписывать смерть голодающего человека самому голоданию. Я не припомню случая, когда бы сердечный больной умер при голодании, в то время как знал нескольких людей с этой болезнью, которые умерли в процессе питания. Я видел, как больные, предпринявшие голодание, выздоравливали, и также видел других, кто умер вскоре после прерывания голодания. Известно, что человек с серьезным сердечным заболеванием может внезапно умереть даже при регулярном питании; такой человек может умереть и при голодании. Было бы неправильно сказать, что человек, который умер при голодании, был убит этим голоданием; человек умирает от сердечной болезни и при регулярном питании.

Однажды меня позвали к человеку с последней стадией легочного туберкулеза, который предпринял голодание под собственную ответственность. Я высказал мнение, что в своем воздержании от пищи он зашел слишком далеко. Я сомневался, что он может выздороветь.

Через два дня больной умер. От чего он умер — от туберкулеза или от голодания? Я думаю, и от того, и от другого. Он говорил мне, что страдал так много и так долго, что предпринял голодание с решимостью или выздороветь, или умереть в ходе его и что ему безразлично, будет он жить или умрет.

На основе ряда моих экспериментов я убедился, что при раке печени и раке поджелудочной железы голодание ускоряет фатальный конец. Существуют, конечно, условия, при которых голодание, в том числе длительное, нежелательно. Голоданием нельзя злоупотреблять. Однако результаты при его злоупотреблении не следует использовать и для осуждения всего метода. В 1906 году молоджавый восьмидесятилетний вегетарианец из Англии С. П. Ньюком, последние годы жизни посвятивший поискам средства от рака и претендовавший на то, что ему удалось вылечить один случай рака с помощью голодания, заявил, что слово «истощение» является правильным применительно к раку: «Больной голодал, но рак погубил из-за отсутствия питания».

Высказывается мнение, что «естественной смерти» следует помогать полным воздержанием от твердой пищи, ибо пичкать пищей умирающего — жестокая практика. Программа насыщения его вызывает и усиливает агонию, ускоряет смерть и «делает самые скорые похороны необходимостью». Действительно, умирающий больной, которого не кормят, более спокоен и с большей вероятностью сохраняет ясное сознание до самого конца. Вряд ли в фатальных случаях воздержание от пищи ускорит конец. Фактически же, при некоторых исключениях, оно, наиболее вероятно, продлит существование.

## ОБОСНОВАНИЕ ГОЛОДАНИЯ

Мы предпринимаем голодание во имя конечного блага и имеем право требовать, чтобы результат, ради которого мы голодаем, обязательно оправдал это средство его достижения. Мужчина или женщина, которым предстоит решить — голодать или не голодать — вправе спросить: какая мне будет польза от того, что я на время откажусь от вкусовых удовольствий?

Прежде чем приступить к голоданию, мы имеем право спросить: «Зачем я должен обязательно голодать?», а также право рассчитывать на то, чтобы из этого получилось какое-то стоящее и постоянное обретение. Тот факт, что человек или животное голодает, и даже длительное время, хотя в высшей степени и интересен, но сам по себе еще не является достаточным основанием для голодания. Голодание бесполезно, если не приносит пользы.

Выше подробно излагались четыре важных момента голодания, а именно:

- а) голодание как физиологический отдых дает тканям и органам возможность для их восстановления, обновления и восполнения. Поврежденные органы восстанавливаются, изношенные и больные клетки отторгаются и удаляются;
- б) голодание как физиологический отдых позволяет вернуть утраченную энергию;
- в) голодание, поскольку оно заставляет организм опираться на внутренние резервы, способствует устранению (путем аутолиза) наростов, нарывов, отложений, эффузий и излишеств. Последние тщательно «ревизуются», и полезные компоненты используются для питания жизненно важных тканей, а бесполезные выводятся из организма;
- г) голодание с помощью упомянутых и связанных с ними процессов позволяет организму заметно восстановить себя. Физиологически он омолаживается. Его функции улучшаются, структуры обновляются, а пригодность возрастает. Ученым, которые подчеркивают недолговечность клеточной регенерации в результате голодания, можно ответить двумя доводами. Первый принадлежит доктору Кристоферу Жан-Курсо, который сказал: «Для устранения структурной аномалии и повышения функциональной эффективности

требуется не более, чем временная регенерация. Даже когда структурное повреждение нельзя полностью исправить, тем не менее через компенсацию происходит серьезное функциональное улучшение. Действие по удалению токсичного влияния может быть временным, но само удаление токсина является постоянным». Второй довод: эти ученые в своих экспериментах сами гарантировали временный характер регенерации тем питанием, которое они давали своим пациентам после голодания, — «отмытых свиней» они всегда вновь отправляли «барахтаться в грязи». Нельзя ожидать постоянной регенерации, если после ее достижения обновленный организм возвращается к образу жизни и привычкам, которые и привели его к прошлой дегенерации.

К сожалению, биологи, наблюдавшие за структурой и функцией клеток во время и после голодания, не хотят признать роль, которую играют небиологические и нефизиологические привычки ума и тела в возникновении патологических изменений в клетках и тканях.

Голодание можно рассматривать как временное средство. Но в то же время оно должно рассматриваться и как фундаментальный и радикальный процесс, который древнее любого другого способа ухода за больным организмом, ибо к нему прибегали животные задолго до того, как на Земле появился человек. Не следует, однако, считать, что голодание нужно применять лишь только при тяжелой болезни, и что мы должны продолжать есть, пока сохраняется какая-либо способность к пищеварению. Наоборот, пропуск нескольких приемов пищи в начале недомогания часто вполне достаточен, чтобы помешать развитию серьезного расстройства. Когда имеет место всего лишь слабое функциональное нарушение, на что указывает обложенный язык, тяжелое дыхание, неприятное ощущение во рту, головная боль, вялое мышление, общее недомогание и прочие незначительные симптомы, краткое голодание позволит организму устранить токсемию в организме, ответственную за эти симптомы, раньше, чем разовьются тяжелые стадии болезни. Используя выражение «лечение голодом», доктор Уолтер писал: «При подавляющем большинстве болезней умеренное лечение голодом исключительно благоприятно. Действительно, при многих болезнях способность усваивать пищу полностью пропадает, сама мысль о еде вызывает отвращение у больного». Именно, по его мнению, голодание «высвобождает жизненную энергию для использования ее в процессе очищения», и что «в противном случае эта энергия была бы использована для усвоения новых веществ». А мы добавили бы — «и для выведения веществ, которые нельзя использовать». То, что это высвобождение энергии действительно имеет место, кажется очевидным. Другими словами, энергия, не используемая в процессе усвоения трех или более приемов пищи в день, пригодна для применения в другой, более срочной работе. И подобное высвобождение энергии или ее перераспределение имеет важнейшее значение.

Мы не можем приписывать и не приписываем голоданию какую-то способность излечивать болезнь. Мы не раз повторяли, что голодание не совершает что-то, оно прекращает что-то. Это более или менее длительный период физиологического отдыха. Мы лишь заявляем, что организм может для себя, в этот период отдыха, сделать то, что он не в состоянии сделать в периоды насыщения и напряженной деятельности. Это — не «лечение голодом», как его называли немецкие натуропаты и многие ранние гигиенисты, ибо оно не лечение (выделено Г. Ш.) и не делает голодающего голодным. Если бы он продолжал быть голодным в течение всего периода голодания, он не смог бы голодать очень долго, и повторы голодания были бы просто невозможны.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРИРОДЫ К ГОЛОДАНИЮ**

Описывая случай, имевший место в его практике, доктор Дженнингс дает следующее обоснование голодания: «ребенок не принимал пищу несколько дней и мог бы не принимать ее еще много дней; если ему надлежит жить. И нечего опасаться по этому поводу. Заберите у здорового ребенка еду, когда его организм активно работает, и он будет использовать свой собственный строительный материал и погибнет за две-три недели. Но в упомянутом выше случае организм подготовлен к длительному прекращению пищеварительной функции. Деятельность организма здесь вообще незначительная и, следовательно, износ организма незначительный, и, подобно зоологической «соне» (животное. — Л. В.), он мог бы существовать месяцами за счет собственных внутренних резервов (выделено Г. Ш.), если бы это было необходимо; все остальное этому способствует. Кишечник также отдыхает несколько дней и мог бы оставаться в таком состоянии неделями и месяцами без вреда для организма, если бы это было нужно для продления его жизни. Произвольные мышцы отдыхают и ничего не требуют для их сохранения, за исключением небольшого расходования поддерживающих сил с целью содержания их в состоянии готовности на будущее, если потребуются их услуги. То же самое происходит во всех других частях и органах; везде в присвоении и использовании жизненной энергии достигается наиболее совершенная экономия. Это «исключительный случай» и требует исключительных мер. Но все они осуществляются по идеальному закону, который адаптирует эти меры с наивысшей пунктуальностью к конечной цели».

#### ТО, ЧТО РАБОТАЕТ, ДОЛЖНО ЕСТЬ

Резервные запасы, предназначенные для использования при голодании, усваиваются с большей легкостью и меньшей нагрузкой на организм по сравнению с потреблением пищи, проходящей трудный процесс ассимиляции. Доктор Дженнингс разъяснял: «Особого внимания и напоминания заслуживает момент, касающийся сосудов лимфатической системы. При некоторых нарушениях здоровья, когда пищеварительный аппарат выведен из строя то ли по причине дефектов собственной структуры, требующих прекращения его деятельности с целью ремонта, то ли потому, что те силы в организме, которые могут быть использованы для его поддержания, временно ослабли или используются для другой работы, лимфатические сосуды предлагают свои добрые услуги для обеспечения недостающим питанием путем снабжения животным жиром, элементами плоти и другими веществами, которые можно превратить в пищу и вовлечь в общую циркуляцию для питания изношенных и голодных рабочих органов в соответствии с их потребностями, ибо то, что работает, должно есть, питаться. Действительно, к этому средству часто прибегают в случаях серьезных заболеваний, особенно затяжной общей слабости; ибо для жизнедеятельности организма менее обременительно таким путем обеспечить необходимое ему питание, нежели использовать для этого сырьевой материал с помощью пищеварительного аппарата. Это мудрое средство поддержания жизни в критических обстоятельствах должно рассеять все опасения и беспокойства по части питания, когда отсутствует аппетит, поскольку при потребности в питании, при наличии нормально действующей пищеварительной системы и способности последовательной экономии необходимых сил управлять этой системой всегда будет аппетит, причем прямо пропорционально потребностям организма — настоящий аппетит есть всего лишь обращение природы к тому, что необходимо для удовлетворения нужды, и если у природы нет этого зова, то это либо потому, что нет такой нужды, либо природа не в состоянии удовлетворить ее, и в любом из этих случаев бесполезно навязывать желудку пищу, то ли игнорируя очевидные показания, то ли провоцируя искусственный аппетит.

В исключительном случае, когда возникает зависимость от лимфатической системы в интересах помощи питанию на длительное время, пока не иссякнут вещества, пригодные для снабжения этим путем, и истощение не станет альтернативой пищеварению и

ассимиляции (если это излечимый случай), пищеварительная система обретет силы, достаточные для зова пищи, и при ее получении начнет действовать. Этого может быть на время, с интервалами в несколько часов, вполне достаточно, чтобы поддержать важные органы в рабочем состоянии, и нужна исключительная осторожность в питании, его количестве и качестве, дабы не затушить, не уничтожить слабую жизненную активность. Но если при этих обстоятельствах, с должным обращением в прочих отношениях, пищеварительными органами не будут приложены усилия для прекращения полного затухания жизни, это может привести к неизбежному фатальному исходу, ибо ни стимула, ни силы действовать в этом направлении нельзя повысить искусственными средствами».

Процесс питания усталых, изношенных и голодных рабочих органов не так прост, как это описывает Дженнингс. Но нужно учитывать, что в то время, когда он это писал, ничего не было известно об аутолизе. Надо помнить, что Грэхем так же описывал этот процесс, как и Дженнингс. Поскольку оба были друзьями и не раз обсуждали эти вопросы, вполне возможно, что они пришли к общему пониманию того, как происходит питание жизненно важных органов в период воздержания от пищи. В общем плане, однако, объяснение Дженнингса того, как организм использует голодание для лучшего достижения определенных целей, является правильным.

Сильвестр Грэхем пояснял, что если организм использует больше пищи, нежели ему ежедневно поступает, то это является общим законом жизненной структуры, согласно которому распадающиеся абсорбенты всегда сначала захватывают и удаляют те вещества, которые меньше всего используются структурой, и, следовательно, все вредные накопления вроде жировиков, опухолей, нарывов и пр. быстро уменьшаются и часто полностью устраняются при строгом и длительном воздержании от пищи и голодании. Голодание, создавая нехватку питания, вынуждает организм жертвовать излишками и удалять ненужное, чего он не может сделать в состоянии пресыщения. Устранению лишних веществ сопутствуют рост сил и процесс физиологической и даже биологической перестройки.

По поводу другого случая Дженнингс заявляет: «В течение нескольких дней не было никакого питания и его не будет еще несколько дней. Ибо было бы напрасной тратой сил заставлять пищеварительный аппарат перерабатывать в данных условиях сырой материал, если бы это было сделано». Данный принцип имеет широкое применение, и особенно в голодании. Голодающий организм очень осторожно накапливает материал, но быстро поглощает и удаляет или использует тот материал, который содержится в наростах, отложениях, опухолях, нарывах и т. д.

#### ЛЕЧИТ ЛИ ГОЛОДАНИЕ?

Если болезнь есть целительное усилие организма, то излечивает ли голодание болезнь? Если нет лечебных средств от болезни, и она не нуждается в излечении, то является ли само голодание лечебным средством?

Для нас существуют не двенадцать тысяч болезней, а лишь многие локальные состояния, протекающие из общего систематического расстройства. Мы стремимся не излечить болезнь, а устранить причины расстройства и дать больному организму естественную или жизненную возможность, которая облегчит его самопроизвольный возврат к биологической и физиологической норме. Лечит ли природа рвоту или же она использует ее как средство удаления из желудка ненужных веществ? Лечит ли организм кашель, или через него осуществляется жизненный акт, с помощью которого из дыхательных путей удаляются раздражающие и мешающие им вещества? Нуждается ли диарея в лечении, или это — процесс, при котором из желудочно-кишечного тракта выбрасываются отходы, не

принятые организмом? Лечит ли природа воспаление, или воспаление является восстановительным и защитным процессом, благодаря которому сломанные кости срастаются, разорванные ткани заживают, а чужеродные тела выводятся из организма? Существует ли нужда в лечении лихорадки, или лихорадка — часть собственной целительной активности организма? Разве кашель автоматически и самопроизвольно не прекращается, когда в нем нет больше необходимости? Разве диарея не прекращается после того, как очистился кишечный тракт от неприятных веществ? Разве воспаление не стихает, когда кость срослась, а рана затянулась? Что же это за целительное средство при разных процессах в организме, которым наклеили общий ярлык — болезнь? Неужели голодание, которое подавило рвоту, диарею, кашель, воспаление, лихорадку и прочие симптомы, составляющие болезнь, будет таким же злом, как и лекарственное лечение? Назвать «голодание» «лечением голоданием», «лечением голодом» или «лечением воздержанием», как это многие делают, значит представить его в ложном свете, пока мы не поймем под «лечением» то, что первоначально под ним понималось — «уход». Голодание есть часть рационального ухода за больным организмом, и оно не лечит болезнь, как обычно понимают сейчас под словом «лечение».

Нас часто обвиняют в том, что мы считаем голодание панацеей, несмотря на наши часто повторяемые заявления, что это вовсе не лечение. Употребляя термин «лечение» в его ныне принятом значении, мы говорим, что голодание не лечит ничего. Но обвинения против нас продолжают распространять. Эти обвинения вытекают из того положения, что мы применяем голодание при всех формах нарушения здоровья. Наш принцип, состоящий в том, что жизненные силы и процессы выполняют всю целительную работу после того, как устранены все причины нарушений и вреда, не замечает ни один из наших критиков. Фактически эти критики проявили общую неспособность понять этот простой принцип. Они прицепились к одному из наших наиболее широко применяемых методов ухода — тому, который, как они думают, можно использовать с наибольшей выгодой против нас, жестоко критикуя его за все то, что в действительности является его достоинствами.

Применяя голодание почти при всех болезнях, мы используем и питание также во всех этих случаях. Применяя почти всегда голодание, мы применяем во многих случаях и физические упражнения. Почти во всех случаях мы используем солнечные ванны. Но мы никогда не рассматриваем все это как лечение и еще менее как панацею. В каждом случае используется физический и умственный отдых, но не как лечение. Прежде чем применять отдых, голодание, упражнения, диету, солнечный свет или прочее средство ухода, мы ищем у больного причины нарушенного здоровья и стараемся их убрать. Устранение причины имеет главное значение. Но почему наши критики так и не понимают этого простого факта?

В разных школах так называемого лечения многие признают большую ценность голодания при различных заболеваниях и тем не менее говорят: «Нелепость лечения больных голоданием — в его «неразборчивом применении» при различных видах болезней».

Ответ гигиенистов на это возражение заключается в следующем: если его применение неразборчиво, то, несомненно, такое неразборчивое применение является абсурдом. Но, тогда добавляем мы, это их заявление так же правильно, как и любой другой метод лечения и ухода, используемый представителями разных целительных профессий. Во времена кровопускания разве не использовалось неразборчивое вскрытие вен при лечении почти всех болезней? Во время последней мировой войны разве переливание крови в той или иной форме не использовалось широко и неразборчиво при лечении? Разве алкоголь, хинин, ртуть, табак, сурьма и ряд других лекарств также не применялись широко и

неразборчиво при разных заболеваниях? А разве сульфамиды, пенициллин, стрептомицин и прочие антибиотики не используются сегодня неразборчиво и широко при лечении болезней?

Гидропаты применяли свои водные процедуры, хиропрактики свои устройства для позвоночника, остеопаты свои манипуляции при всех болезнях так же неразборчиво, как применялось и любое лекарство. Все школы так называемого лечения были виноваты, и виноваты и сегодня, в том самом неразборчивом применении своих терапевтических средств, в каком они обвиняют сторонников голодания. Ни один врач никогда не очищал кишечник своих пациентов с такой регулярностью и с меньшей неразборчивостью, как хиропрактик стучал по стволу позвоночника своих больных. Если исходить из того, что голодание не применяется для лечения болезней, подобно разным терапевтическим методам, то его широкое применение утрачивает видимость неразборчивого. Более того. Когда мы считаем, что гигиенисты не признают существования большого количества болезней, то надо понять, что они не могут применять голодание неразборчиво. Возьмем следующие так называемые болезни — плеврит, энтерит, перикардит, перитонит, арахноидит, цистит, метрит, аппендицит, оофорит, колит, проктит, простатит, гастрит, менингит, тонзиллит, ринит и т. д. — все они лишь одна болезнь — воспаление при его разных локализациях. Каждому из них дано разное название, чтобы показать, какой орган или ткань воспалена. Но нет разницы в самом процессе воспаления и разницы в его причине. Имеется много названий болезней соответственно локализации воспаления, или функционального расстройства, или атрофии. Но мы имеем только одну болезнь. Болезнь — едина, но многочисленны формы или виды ее проявления. Так называемая болезнь — это название, применяемое в отношении какого-то одного симптомокомплекса, а симптомокомплекс группируется вокруг наиболее пораженного органа.

Гигиеническая система — это не система лечения и излечения болезни и расстройства. Она не признает существования сотен и тысяч «болезней», а рассматривает все так называемые болезни как разные проявления одного и того же процесса. Гигиенические методы — это методы ухода за организмом. С их помощью мы стремимся поставить организм в наиболее благоприятные условия для проявления его собственной целительной активности. Отдых и сон, упражнения и чистота, вода и солнечный свет — мы тоже применяем их при всех формах нарушения здоровья. Но мы вовсе не рассматриваем их как панацею или лечебные средства. Не существует болезненных состояний, при которых свежий воздух не полезен. Но это — не панацея и вовсе не лечебное средство. Нет болезненных состояний, при которых отдых не полезен. Но отдых — не панацея. И почему тогда обвинять нас в том, что мы рассматриваем голодание как панацею лишь потому, что оно (вместе с отдыхом, солнечным светом, покоем и т. д.) оказывается полезным при всех так называемых болезнях.

Голодание — это прежде всего отдых организма. Нет такого болезненного состояния, при котором отдых жизненно важных органов не приносит пользу всему организму. Отдых дает всем органам возможность восстановить их поврежденные структуры, позволяет органам, которые доведены до бессилия перенапряжением (сверхстимуляцией), восстановить силы. Голодание не есть сам процесс выделения, но оно позволяет заметно увеличить выведение токсинов и шлаков из организма, и не только из жидкостей, но и из тканей организма. Оно позволяет органам выделения выполнить свою работу до конца, так сказать, свести баланс. Нет такого состояния нарушения здоровья, при котором увеличение выделения не имеет отчетливой ценности. Голодание означает временное прекращение поступления питательных веществ, что дает перенасыщенному организму возможность потребить свои излишки. А удаление обременительного излишества всегда имеет своим результатом возросшую энергию и улучшение функций. Когда

ферментативные и гнилостные токсины всасываются из желудочно-кишечного тракта в количестве, превышающем способность организма нейтрализовать и вывести их, избыток токсинов часто скапливается в менее важных органах, голодание быстро прекращает приток токсинов разложения и тем самым дает организму возможность справиться с выделительной работой. Выводятся и удаляются не только токсины, накопившиеся в тканях. Голодание не удаляет токсины, это осуществляют экскреторные функции организма, голодание только дает им возможность осуществить свою работу. Как голодание побуждает организм потреблять свои излишки жира и использовать их для питания жизненно важных органов, так оно заставляет организм и разрушать путем аутолиза наросты и использовать содержащиеся в них питательные вещества для питания органов. Подобным же образом абсорбируются отечные и водяные опухоли, отложения, а полезные части сберегаются для использования в качестве питания жизненно важных органов. Удержание пищи в организме длительное время создает интенсивный азотный голод и потребность в других питательных элементах. Усвоение омолаживает, так что зачастую после голодания человек с хронически недостаточным весом может набрать вес, чего до этого никак не мог сделать. Этому способствуют общее возрастание функциональной энергии и детоксикация, происходящие при голодании.

Благодаря неравномерному использованию резервов организма во время голодания, сильной потере некоторых элементов и накоплению других голодание приводит к нормализации химии организма, чего не делает ничто другое. Во время голодания также происходит клеточное и тканевое омоложение. Омоложение в период голодания — такого характера и такой степени, каких не достигает никакой другой существующий метод или процесс.

Голодание ничего не делает. Фактически оно прекращает деятельность. Останавливая определенные виды деятельности, голодание позволяет, даже вынуждает к определенным изменениям в тканях и химическим перестройкам в организме, что ведет к повышению энергетики и улучшению здоровья. И нет таких состояний функционального и структурного повреждения, при которых эти изменения были бы нежелательны. Одним словом, голодание, давая органам отдых, удерживая сырьевые вещества и останавливая ток токсинов разложения из кишечного канала, создает возможности для восстановления органов, потребления обременительных пищевых излишков, удаления находящихся в обращении и накопленных токсинов, нормализации химии крови, клеточного и тканевого омоложения, поглощения отложений, экссудатов, эффузий и наростов, повышает способность организма к усвоению и ассимиляции. И если и существуют какие-либо болезненные состояния, при которых некоторые или все из этих результатов не являются желательными, то я не видел ни их, ни какого-то их описания. Поэтому хотя голодание ничего и не лечит и не является панацеей, оно полезно при всех болезненных состояниях.

Повторяем, голодание — не лечебное средство, оно не лечит никакую болезнь. Правильно проведенное, оно является надежным, быстрым, безопасным средством для освобождения от перегрузки организма токсинами. Но само исцеление — следующий за этим физиологический процесс, если токсины выведены, а образ жизни скорректирован. Голодание, за которым наступает рациональное питание, оказалось очень успешным в деле оказания помощи тысячам людей по восстановлению их здоровья и сил. Но это не лечебное средство.

«Лечение — это эволюция наоборот», — говорил доктор Дьюи. А период воздержания от пищи или период очень малого питания, с отдыхом в постели, отказом от иннервирующих умственных и физических нагрузок позволит Природе вывести накопленные токсины, после чего при отказе от этих привычек и обретении навыков рационального образа жизни

образуется хорошее здоровье, которое будет сохраняться столь долго, сколько человек будет продолжать правильно жить.

Настоящее лечение состоит в исправлении жизненных ошибок, которые принесли и увековечивают токсемию. Индивидуальные ошибки, помимо диетических, — волнения, излишества, распушенность также во многом рожают болезнь, как и неправильное питание.

Когда токсемия устранена, или болезнь, как говорят, излечена, это вроде означает, что ненормальное физиологическое состояние восстановлено до нормального. Однако больной, возможно, дошел до опасного предела и он еще не находится в нормальном физиологическом состоянии. Поэтому голодание не лечит — оно не восстанавливает нормальное физиологическое состояние. Часто необходимо воздержание от пищи, пока больной не окажется гораздо ниже нормального уровня, для того чтобы дать организму возможность поглотить отложения и поправить искаженное состояние. Например, голодание вызывает более быструю абсорбцию водянистой жидкости, накопленной в тканях, чем любая другая известная мера. С помощью голодания фиброзную опухоль можно заставить перестать расти, значительно уменьшить ее размер или полностью ее абсорбировать.

Пока голодание происходит, организм может перестраиваться и нормализовать свои секрецию и экскрецию, привести их в равновесие. И когда это сделано, больной может считать себя вроде излеченным. Но это не так: он лишь начал поправляться.

Мы не настаиваем на том, что голодание лечит болезнь, оно лишь дает организму возможность излечить себя. Но каково же тогда значение голодания?

- 1) Оно дает жизненно важным органам полный отдых;
- 2) прекращает поступление излишков пищи, которые разлагаются в кишечнике и затем отравляют организм;
- 3) способствует опустошению желудочно-кишечного тракта и избавляет от гнилостных бактерий;
- 4) дает органам выделения возможность справиться со своей работой и способствует выделению;
- 5) восстанавливает в физиологии организма нормальную химию и нормальную секрецию;
- 6) содействует распаду и абсорбции экссудатов, эффузий, отложений, «больных» тканей, прочих ненормальных образований;
- 7) восстанавливает молодое состояние клеток и тканей, омолаживает организм;
- 8) позволяет сохранять и перераспределять энергию организма;
- 9) повышает способность к усвоению и ассимиляции;
- 10) улучшает функции во всем организме.

Все эти положения получили полное подтверждение на страницах этой книги.

Когда мы говорим, что голодание вовсе не панацея и не лечение, мы этим не намерены сужать масштаб и сферу его полезности. Фактически чем больше мы узнаем об этом элементе Натуральной Гигиены, тем более полезным мы его находим. Поскольку оно используется как отдых и применяется там, где есть большая потребность во внутреннем физиологическом очищении, то оно эффективно при всех «болезненных» состояниях, даже при «болезнях» недостаточности, где обычно считают, что все более важное значение имеют факторы питания, — там голодание оказалось очень полезным.

Таким образом, там, где на поверхности голодание может показаться неразборчивым средством, при анализе оказывается, что оно не более неразборчиво, нежели применение воды или пищи, или упражнений в тех же самых распространенных условиях. Когда мы наконец придем к осознанию того, что голодание не используется как лечение и не есть что-то, что хорошо при определенных, так называемых специфических «болезнях», но может быть нехорошо при других, так называемых специфических «заболеваниях», мы поймем, что использование голодания при всех состояниях нарушенного здоровья не является неразборчивым средством.

## ГОЛОДАНИЕ У ЧЕЛОВЕКА

Человек есть животное и как таковое подчинен тем же законам бытия и условиям существования, что и другие животные. Как часть большого органического мира, он не является существом, отгороженным от обычных и постоянных условий жизни, регулируемых законами и требованиями существования. Неудивительно поэтому, что мы находим человека не только способным голодать продолжительное время и делать это с пользой, но голодать при самых разных обстоятельствах и по самым разным поводам. Далее мы вкратце рассмотрим самые важные из условий, при которых он голодает, и причины, по которым он это делает.

## РЕЛИГИОЗНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Голодание как религиозный обряд издавна практиковалось «во исполнение некоторых благодеяний». Религиозное голодание имеет древнее происхождение, уходящее в предысторию. Частичное или полное воздержание от пищи или от определенных видов пищи в установленные периоды времени существовало в Ассирии, Персии, Вавилоне, Скифии, Греции, Риме, Индии, Палестине, Китае, в Европе среди друидов и в Америке среди индейцев. Это была широко распространенная практика, часто используемая как средство покаяния, при трауре и в качестве подготовки к участию в таких религиозных ритуалах, как крещение и причастие.

На самой заре цивилизации древние таинства, тайное поклонение или религия, тысячелетия процветавшие в Египте, Индии, Греции, Персии, Фракии, Скандинавии, у готов и кельтов, предписывали и практиковали голодание. Религия друидов среди кельтских племен требовала длительного переходного голодания и молитв прежде, чем посвященный мог продвинуться дальше. В религии Митры (древний Иран) требовалось голодание из пятидесяти дней. Фактически голодание было общим для всех таинств, которые были сходными с таинствами древнего Египта и, возможно, от них происходили. Говорят, что Моисей, который был обучен «всей мудрости Египта», голодал более 120 дней на горе Синай. Таинства Тира, которые были представлены в Иудее тайным обществом, известным под названием «ессей» (hessenses), также предписывали голодание. В I веке нашей эры в Александрии существовала секта евреев-аскетов, которые назывались «терапевты» (therapeute), напоминали ессеев и многое заимствовали из Каббалы и из пифагорийской и орфической систем. Терапевты обращали большое внимание на больных и очень высоко ценили голодание как лечебную меру. О голодании

довольно часто упоминается в Библии, где зафиксированы несколько голоданий большой длительности: Моисей — 40 дней (Исход, 24:18, 34:28), Илия — сорок дней (Первая Книга Царств), Давид — семь дней (Четвертая Книга Царств), Иисус — сорок дней (Евангелие от Матфея, 4:2), Лука: «Пощусь дважды в неделю» (Евангелие от Луки, 18:12), «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Евангелие от Матфея, 17:21). Библия предостерегает против голодания ради тщеславия (Евангелие от Матфея, 6:17,18). Она также советует святым отцам не носить печального выражения лица (Евангелие от Матфея, 6:16), а искать удовольствие в голодании и исполнении своей работы (Книга пророка Исаии, 58:3), посты должны быть постами радости (Книга пророка Захарии, 8:19).

Мы вполне можем предположить, что некое великое добро было целью многих голоданий, упомянутых в Библии, даже если (можно считать это) они не всегда предназначались для «исцеления» от «болезней». Можно быть также уверенными в том, что у древних не было страха пред смертельным голодом в результате пропуска нескольких приемов пищи.

В течение двух тысяч лет христианская религия рекомендовала «молитву и пост», и тысячи проповедников излагали историю о сорока днях голодания в пустыне. Религиозные посты часто практиковались в раннем христианстве, в средние века. Томмазо Кампанелла рассказывает, что болезненные монахини в периоды своих истерик нередко искали спасение в голодании «семь раз по семьдесят часов» или в течение двадцати одного с половиной дня. Джон Кальвин и Джон Уэсли — оба решительно настаивали на голодании в качестве благотворной меры как для знати, так и для простого народа. Среди ранних христиан голодание было одним из обрядов очищения. До сих пор голодание является обычной практикой среди народов Дальнего Востока, особенно среди индийцев Восточной Индии. Хорошо известны многочисленные голодовки Ганди.

Члены раннехристианской церкви, на которых была наложена епитимья, часто удалялись в пустыню на месяц или два, чтобы побороть соблазны. В это время они пили воду из старой дряхлой посуды, и прием даже просяного зернышка рассматривался ими как нарушение обета и разрушал достоинства раскаяния. В конце второго месяца «исхудалые и от мира отрешенные» обычно имели достаточно сил, чтобы вернуться домой без посторонней помощи.

Автор книги «Пилигрим Сильвий», описывая Великий Пост в Иерусалиме при посещении его около 386 года н. э., отмечает: «Во время Великого Поста они полностью воздерживались от всякой пищи, за исключением суббот и воскресений. Они ели в поддень в воскресенье и после этого не принимали ничего вплоть до утра следующей субботы. И так на протяжении всего Великого Поста». Хотя католическая церковь и не имеет закона, требующего голодания, в прошлом оно добровольно практиковалось многими католиками. Эта церковь рассматривает воздержание — полное или от предписанной пищи — в качестве покаяния. Она также учит, что Иисус голодал, дабы обучать и поощрять веру в практику покаяния.

Римская церковь имеет как «дни голода», так и «дни воздержания», что необязательно одно и то же. «Закон воздержания» имеет основой дифференцирование пищи и регулирует не количество, а качество разрешенной пищи. Он закрепляет прием мяса или мясного бульона, но не яиц, молока или приправ любого вида, даже из животного жира. В голодании правило церкви гласит: «Что образует голодание — так это лишь один прием пищи в день». В древности строгое голодание соблюдалось до захода солнца. Ныне полный прием пищи может быть в любое время после полудня или, как считают признанные церковные авторы, вскоре после него. Некоторые даже полагают, что полный

прием пищи может быть в любое время суток. Однако этот один полный прием пищи за двадцать четыре часа не запрещает приема какой-нибудь пищи утром и вечером. Фактически «местный обычай», который часто есть некое неясное выражение, исходящее от местного священнослужителя, определяет, какую дополнительную пищу можно принимать ежедневно. В Америке правило заключается в том, чтобы утром прием пищи не превышал двух унций хлеба, в Вестминстере (Англия) лимитом являются три унции хлеба. Конечно, такого рода «голодание» не то, что мы имеем в виду под действительным голоданием, ибо таким образом человек может есть достаточно для того, чтобы потолстеть. Не могут гигиенисты принять и так называемый моральный принцип Римской Церкви — «парвум про нихило репутатур» и «не потус нокеат»: «малое считается ничем», дабы «питье, не сопровождаемое ничем твердым, не стало вредным». Мы считаем, как это заявил и Пейдж, что малые дробные приемы пищи не являются голоданием.

Великий Пост у католиков — это лишь период воздержания от определенных видов пищи, хотя некоторые из них используют этот период для голодания. Древняя практика голодания до заката солнца с последующим пиршеством сходна с практикой мусульман — их так называемым постом во время Рамадана. В этот период они не едят, не имеют права пить вино, курить с восхода до заката солнца. Но как только солнце заходит, они начинают курить и пировать. Ночная пирушка компенсирует их дневное воздержание. В городах идут ночные карнавалы, рестораны освещены, улицы заполнены кутилами, базары — в иллюминации, и уличные торговцы лимонадом и сладостями торжествуют. Богачи просиживают всю ночь, принимают и отдают визиты, устраивают приемы. После дней такого пиршества и веселья люди отмечают завершение месяца «голодания» праздником Байрам.

Когда нам говорят, что Архангел Михаил явился к некоему священнику из Сиппонтэ после того, как последний голодал в течение года, мы должны понимать, что священник этот воздерживался тогда не вообще от пищи, а от некоторых ее видов. Это лишь религиозное применение данного термина, за которым скрываются многие из дошедших до нас рассказов о религиозных постах; мы не всегда уверены, что человек воздерживался от пищи, вероятно, он просто воздерживался от приема определенных предписанных ее видов.

Когда религия обязывает людей воздерживаться от мяса в определенные дни недели для снижения их «животного аппетита», но разрешает пить вино, свободно потреблять рыбу (которая тоже мясо), к коей добавляются острые и стимулирующие соусы, какие добавляются к яйцам, омарам и моллюскам, то это явно является отказом от того, что, возможно, изначально являлось здоровым взглядом диететики и соблюдением суеверного ритуала. Когда мусульманам запрещают пить вино, но позволяют отравлять себя безграничным потреблением кофе, табака и опиума, то это, определенно, отход от прежнего правила, направленного против опьянения всякого рода. Если во время Рамадана мусульманин обязан не прикасаться ни к твердой, ни к жидкой пище с восхода до заката солнца, но имеет право погрязнуть в обжорстве, пьянстве, распущенности с захода и до восхода солнца, то какая же от этого польза? Здесь мы имеем только символическое воздержание, просто ритуал или церемониальный обряд, который лишь слабо имитирует то, что первоначально было здоровой практикой.

Дело в том, и это должно быть ясно мало-мальски думающему, что в законе Природы нет ничего, что допускает какие-либо нарушения или отклонения от трезвости, воздержания, умеренности и праведного поведения. Законы Природы не указывают ни на какие-то специфические дни или определенные количества дней для особых постов или особых периодов воздержания от какой-то пищи или излишеств. По естественному закону,

голоданию надо следовать тогда, когда в нем есть потребность, и нужно от него воздерживаться, если такой потребности нет. Голод и жажду следует удовлетворять во все дни и во все времена года, и всегда они должны удовлетворяться здоровой пищей и чистой водой. Человек, который отказывается удовлетворять нормальные потребности организма, подсказываемые жаждой и голодом, так же виновен в нарушении естественного закона, как и человек, истязаящий свой организм излишествами.

В наше время христиане всех мастей и вероисповеданий редко подвергают себя настоящему голоданию. Большинство постов римской, православной и протестантской церквей являются всего лишь периодами воздержания от мясной пищи. Воздержание в дни «поста» от мясной пищи, но не рыбной, проводится, похоже, просто для того, чтобы содействовать рыбной и судостроительной отраслям промышленности.

Среди евреев голодание всегда означает полное воздержание от пищи, и, по крайней мере, один из дней голодания проводится с воздержанием также и от приема воды. Их периоды голодания обычно лишь очень краткие.

Хотя индусский националистический лидер Ганди полностью понимал гигиеническую пользу голодания и часто голодал с гигиеническими целями, однако большая часть его голодовок была голодовками «очищения», покаяния и политическим средством, с помощью которого он заставлял Англию согласиться с его требованиями. Он голодал даже во имя очищения Индии, а не только его личного очищения. Голодовки «самоочищения» из нескольких дней — частое явление в Индии. Несколько лет назад лидер индийской социалистической партии Джаяпракашан Нараин предпринял голодовку в двадцать один день, чтобы дать себе возможность лучше выполнять свои собственные задачи в будущем. Он провел это очистительное голодание в клинике естественного лечения под наблюдением человека, который наблюдал за несколькими голодовками Ганди.

Голодание составляло часть религиозных обрядов у ацтеков и толтеков в Мексике, у инков в Перу и среди других американских народностей. Голодание практиковали жители тихоокеанских островов, голодание отмечено в Китае и Японии даже до их контактов с буддизмом. Голодание сохранилось в Восточной Азии и там, где распространены брахманизм и буддизм.

По словам доктора Бенедикта, многие зафиксированные случаи длительных и более или менее полных религиозных голоданий несколько «затуманены суеверием и обнаруживают отсутствие четкого наблюдения за ними, поэтому не представляют для науки никакой ценности». Хотя я и соглашусь, что их ценность для науки ограничена, но не согласен, что они лишены всякой ценности. Они, определенно, имеют ценность, подтверждая возможность воздержания от пищи длительное время в различных жизненных обстоятельствах. Суть в том, что у ученых так мало наблюдений за голодающими, что их взгляды на процесс голодания столь же путанные, как и рассказы самих голодающих.

#### ГОЛОДАНИЕ КАК МАГИЯ

С голоданием как магией мы не имеем ничего общего, разве только для изучения этого феномена. Голодание у племен, например у американских индейцев, с целью отвести от себя грозящую опасность, или у Ганди для очищения Индии есть использование голодания в качестве магического средства. У американских индейцев голодание широко применялось в частных и общественных церемониалах. В Меланезии требуют голодания от отца новорожденного. У многих племен голодание часто является частью ритуала посвящения в возраст мужчины и женщины или во имя священных и ритуальных актов.

Семидневное голодание Давида (как описано в Библии) во время болезни сына являлось магическим голоданием. Церемониальное голодание в некоторых религиях также можно назвать магическим. При внимательном рассмотрении различия между магическим голоданием и голодовкой протеста, как, например, при стачках, можно сказать, что магическое голодание проводится для достижения какой-то желанной цели вне личности самого голодающего. Нас интересуют подобные голодания просто как еще одно свидетельство того, что человек, как и низшее животное, может голодать длительное время и делать это не только без вреда для себя, но с явной пользой.

## ГОЛОДАНИЕ КАК ДИСЦИПЛИНИРУЮЩИЙ ФАКТОР

Как говорит доктор У. Готшелл, «в голодании нет ничего нового. У древних оно признавалось как прекрасный метод достижения и поддержания лучшей умственной и физической активности. Два величайших греческих философа и учителя Сократ и Платон регулярно голодали по десять дней за один раз. Регулярно голодал другой греческий философ, Пифагор, который до экзамена в Александрийском университете проголодал сорок дней. Он требовал от своих учеников до поступления в его класс сорокадневного голодания». В работе «История индейцев чекто, чикасо и натчес» Х. Кашман рассказывает, что воин и охотник племени чекто «часто проводил длительные голодания», дабы тренировать себя, чтобы «выдержать голод».

## ПЕРИОДИЧЕСКИЕ И ЕЖЕГОДНЫЕ ГОЛОДАНИЯ

В Евангелии от Луки упоминается о практике однодневного голодания каждую неделю, которая в его дни была, видимо, очень распространена. Периодическое голодание практиковалось многими народами и отдельными лицами. Утверждают, что древние египтяне имели обычай голодать короткое время — около двух недель каждое лето. Многие делают это и сегодня; ежегодно они голодают раз или два. Другие следуют обычаю упомянутого Луки, голодая по одному дню каждую неделю. Другие голодают каждый месяц по три-пять дней. У разных людей практика периодического голодания принимает разные формы. Обычно это всего лишь краткие голодовки, но они всегда приносят отчетливую пользу.

## ЗАБАСТОВОЧНЫЕ ГОЛОДОВКИ

Такие голодовки стали очень частыми за последние сорок лет. Вероятно, самыми знаменитыми из них были голодовки протеста Ганди и Максуйни и его политических соратников в Корке (Ирландия) в 1920 году. Иосиф Мэрфи, который начал голодовку с Максуйни, умер на 68-й день голодания, Максуйни — на 74-й день. Пожилые читатели вспомнят, что несколько лет назад, когда суфражистки Англии проводили забастовочные голодовки, их насильно кормили, что было очень болезненно, хотя в то же время было много разговоров о том, что им позволяли в тюрьме голодать до истощения. С тех пор, как Ганди начал популяризировать эту практику, число мужчин и женщин, которые голодали в Индии в основном в знак протеста против какого-то притеснения, составляет многие тысячи. Во многих случаях проводились массовые голодовки в крупном масштабе. Большинство их продолжалось всего по несколько дней, но в некоторых случаях они объявлялись «голодовками до смерти», пока цель не будет достигнута. До сих пор каждая голодовка прерывалась до смертельного исхода обычно благодаря настойчивым просьбам родственников, друзей, врачей прекратить ее. Одна из голодовок «до смерти», которая не зашла так далеко, была проведена лидером рабоче-крестьянской народной партии Индии Шиббан Лал Саксеной. Сорокадневную голодную забастовку провел Рамчандра Шарма, тридцатидневную — Свами Ситарам. Все эти голодовки носили характер политических забастовочных голодовок.

Политические голодовки не обходятся без юмористической нотки. 2 октября 1961 года средства массовой информации сообщили о голодовке сикхского лидера Тара Сингха с требованием о создании отдельного штата сикхов в Пенджабе (Индия). В тот же день аскет и религиозный лидер Хожрадж Сурвадев семидесяти шести лет начал свою голодовку в знак протеста против требований сикхов иметь свой штат. Обе голодовки нейтрализовали друг друга, хотя, явно сохранив статус-кво, Сурвадев выиграл состязание. Надо признать, однако, как я думаю, что борьба подобного рода менее обременительна для народа и обходится меньшим кровопролитием, нежели традиционная кровавая революция.

Четыре голодовки Ганди были, как правило, протестами против британской политики в Индии, хотя иногда он голодал для очищения Индии из-за ошибок, которые та допускала. Но он был хорошо знаком с гигиенической пользой голодания и был в курсе литературы по этому предмету. Его самое длительное голодание продолжалось двадцать один день. Во всех частях мира многие мужчины и женщины проводили забастовочные голодовки более или менее длительное время.

### «ЭКСГИБИЦИОНИСТСКИЕ» ИЛИ ТРЮКОВЫЕ ГОЛОДАНИЯ

Существовали люди, которые были более или менее профессиональными голодальщиками и голодали ради шоу и получения денег. Они голодали на публике и взимали плату с наблюдавших за их голодовкой. Таковы были, например, Сакки и Мерлатги в Италии, а также Жакес. В 1890 году Жакес проголодал в Лондоне 42 дня и в 1891 году там же 50 дней. В Эдинбурге в 1880 году он же голодал 30 дней. Мерлатги голодал 50 дней в Париже в 1885 году, а Сакки провел несколько длительных голоданий с этой же целью от 21 до 43 дней. Одну из его голодовок тщательно анализировал известный итальянский специалист по питанию профессор Лючиани.

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ГОЛОДАНИЯ

Экспериментальных голоданий, в которых участвовали и мужчины, и женщины, вероятно, больше, чем мы думаем. Несколько лет назад профессора Карлсон и Кунде (Чикагский университет) провели несколько подобных опытов. Их голодания были относительно недолгими. Незадолго до своей смерти Карлсон провел несколько экспериментальных голоданий с пациентами и сам имел несколько коротких. Был проведен ряд экспериментальных голоданий большой длительности. Так, профессор физиологии Луиджи Лючиано (Римский университет) изучал тридцатидневное голодание. Директор Императорской военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге В. Пашутин осуществил ряд экспериментов на животных и исследовал смертельные случаи от истощения у человека, опубликовав результаты исследований в работе «Физиология патологии при истощении». Несколько лет назад доктор Фрэнсис Дж. Бенедикт (Институт Карнегк) опубликовал книгу «Метаболизм истощения».

Несмотря на тщательность наблюдений за ходом экспериментальных голоданий и применение различных тестов и измерений, эти эксперименты дали очень мало результатов, ибо они базировались на краткосрочных голоданиях, самое длительное из которых было семь дней. В первые несколько дней голодания наблюдаются самые тяжелые беспокойства, так что результаты этих коротких голоданий вводили в сильное заблуждение или, как говорит профессор Леванзин, «та большая книга, на которую институт Карнеги потратил шесть тысяч долларов, не стоит бумаги, на которой она напечатана». А изучение доктором Бенедиктом прежних экспериментов с голоданием посвящено голоданиям здоровых людей, что может пролить лишь немного света на значение голодания при болезни.

В 1912 году профессор Агустино Леванзин (Мальта) прибыл в Америку для изучения профессором Бенедиктом голодания самого Леванзина длительностью в тридцать один день. Это голодание началось 13 апреля 1912 года при весе голодающего «немногим более 132 фунтов, нормальном, по стандартам Йельского университета, и при росте пять футов шесть с половиной дюймов».

Леванзин считает, что это важный показатель при каждом голодании. Профессиональные голодалычики, подобно животным в состоянии зимней спячки, обычно переедают, прежде чем начинают голодание, и накапливают большое количество жира и других запасов. Он полагает, что благодаря этому длительные голодания, до того исследованные, происходили за счет жира, а не всего организма. Он попытался обойти эту «ошибку», начав голодание при «нормальном» весе тела. По его мнению, длительность голодания не имеет значения, если оно начато не при нормальном весе тела. Он считает, что человек может потерять шестьдесят процентов своего нормального веса без всякого риска умереть или нанести вред своему организму, ибо наибольшую часть обычного веса тела составляют пищевые излишки. «В начале голодания мой точный вес был немногим более 60,6 кг. В конце тридцатидневного голодания я весил едва 47,4 кг, т.е. потерял 13,2 кг. Во время голодания измерялись пульс, кровяное давление, частота и объем дыхания, брались пробы крови, производились измерения тела, анализ мочи, проверялся рост волос, не говоря уже о бесчисленных ежедневных наблюдениях за моим умственным и физическим состоянием».

#### ГОЛОДАНИЕ В СЛУЧАЯХ, КОГДА ПИТАНИЕ НЕВОЗМОЖНО

Существуют патологические состояния, когда питание невозможно. Такие состояния, как рак желудка, разрушение желудка кислотами, другими факторами, делает далее невозможным прием пищи. Люди в подобных состояниях часто на длительное время перестают есть прежде, чем, наконец, умирают. О нескольких таких случаях будет сказано ниже в тексте по ходу нашего исследования. В некоторых случаях невроза желудка происходит рвота пищей сразу же после ее приема, или же она проходит в тонкий кишечник с почти равной ее приему скоростью и выходит из организма неусвоенной. Такой больной, хотя и ест, но практически лишен питания. И подобное состояние может длиться долго.

#### ГОЛОДАНИЕ МОРЯКОВ И ПАССАЖИРОВ ПРИ КОРАБЛЕКРУШЕНИИ

Потерпевшие кораблекрушение моряки, а также летчики, упавшие в море, во многих случаях вынуждены длительное время существовать без пищи и часто без воды. Многие пережили длительные периоды без пищи в суровых условиях, продиктованных пребыванием в море. Многие подобные случаи во время последней войны широко освещались в печати.

#### ПОГРЕБЕННЫЕ ШАХТЕРЫ

Зачастую при шахтных обвалах один или несколько шахтеров оказываются погребенными на более или менее длительное время, в течение которого они остаются без пищи и часто без воды. Их выживание, пока их не спасут, зависит не от пищи, а от воздуха. Если запасы кислорода иссякают прежде, чем спасатели доберутся до них, они погибают, в остальных случаях они выживают и без пищи. Погребенный шахтер подобен животному, захороненному в снежном сугробе на дни и недели. И он способен прожить длительное время в таких условиях и выжить, как это животное.

#### ГОЛОДАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНИ

Установлено, что голодание ради облегчения человеческих страданий практиковалось непрерывно в течение десяти тысяч лет. Несомненно, что оно применялось с того

времени, как человек впервые заболел. Голодание было частью целительной методы в древних храмах Эскулапа за 1300 лет до Иисуса. Мифический греческий «отец медицины» Гиппократ, видимо, предписывая полное воздержание от пищи при активизации «болезни» и особенно в ее кризисный период, в прочих же случаях скромную диету. Тертуллиан оставил нам трактат по голоданию, написанный около 200 года н. э. Плутарх говорил: «Вместо приема лекарства лучше проголодай день». Великий арабский врач Авиценна часто рекомендовал голодание в течение трех недель и более. Я думаю, несомненно, человек, подобно животным, всегда голодал при остром заболевании. В более поздние времена медицина наставляла больных, что они должны есть для поддержания силы и что, если они не будут питаться, их сопротивляемость упадет, и они ослабнут. За всем этим стоит идея, будто если больной не будет есть, он наверняка умрет. Но истина в обратном: чем больше он ест, тем более вероятности, что умрет. В работе «Питание ради укрепления» выдающийся гигиенист прошлого века М.Л. Холбрук писал: «Голодание — это не какой-то хитрый трюк духовенства, а самое мощное и безопасное из всех лекарств». Когда животные болеют, они отказываются от пищи. Лишь после того, как они выздоровели, и не раньше, они принимаются за еду. Для человека так же естественно отказываться от пищи при болезни, как это делают животные. Его естественное отвращение к еде — это надежный указатель на то, чтобы не есть. Антипатии и нерасположение больного, особенно к пище, шуму, движению, свету, душному воздуху и др., нельзя легкомысленно игнорировать. Они выражают защитные меры больного организма.

## ГОЛОД И ВОЙНА

Война и голод, вызванный засухой, вредителями — насекомыми, наводнениями, буранами, землетрясениями, морозами, снегопадами и т.д., часто лишали целые народы пищи на длительное время, так что они были вынуждены голодать. Во всех этих случаях у них были ограниченные запасы продовольствия, а в отдельных случаях долгое время вообще не было пищи. Способность человека голодать, даже длительное время, оказывается, как у низших животных, важным Средством выживания при подобных обстоятельствах. Такие продолжительные периоды лишений в прошлом были более частыми, чем сегодня, когда современный транспорт и средства коммуникаций доставляют людям в районы голода питание за очень короткое время.

## ГОЛОДАНИЕ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТРЕССАХ

Горе, волнение, гнев, шок и прочие эмоциональные раздражения почти так же чреваты снижением желания есть и практической невозможностью усвоения пищи, как и боль, лихорадка и сильное воспаление. Отличным примером этого является случай с молодой женщиной из Нью-Йорка, несколько лет назад пытавшейся утопиться и после спасения ее двумя моряками объяснявшей, что когда ее любимый, который был в порту два дня, не позвонил ей, чтобы встретиться, она подумала, что обманута. Ее другу-моряку, задержавшемуся на службе и не имеющему возможности встретиться с ней, разрешили ее навестить в больнице. Он, в частности, спросил ее, когда она ела. И та ответила: «Со вчерашнего дня, Билл, ничего не могла есть». Ее страдание, ощущение утраты привели к остановке пищеварительных секретов и потере желания есть.

## ГОЛОДАНИЕ У ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ

Психически больные обычно проявляют сильное отвращение к пище, и если их насильно не накормят, они часто длительное время обходятся без еды. В учреждениях, где содержатся и лечатся умственно больные, пациентов обычно кормят насильно и часто очень грубыми методами. Это отвращение к пище у психически больных является, несомненно, инстинктивным позывом, движением в правильном направлении. В работе «Естественное лечение» доктор Пейдж приводит очень интересный случай с пациентом,

который восстановил свое психическое здоровье, проголодав сорок один день после того, как прочее лечение потерпело полный провал. Психически больной молодой человек, который находился под моим наблюдением, голодал тридцать девять дней и наутро сорокового дня возобновил еду, сильно улучшив свое состояние. Я применял голодание при разных видах психических расстройств, и у меня нет сомнения в том, что это является инстинктивным средством, предназначенным для оказания помощи организму в его восстановительной работе.

## СПЯЧКА У ЧЕЛОВЕКА

О возможной спячке у человека говорится, что это — «состояние, абсолютно не объяснимое никаким принципом». Тем не менее существует определенное число людей, которые проявляют в зимний период состояние, близкое к спячке. Это верно для эскимосов северной Канады, для некоторых племен северной России. Накапливая жир и зимуя, подобно медведю, только в гораздо меньшей степени, эскимосы доказывают, что у человека есть способность к спячке с согреванием себя, прижавшись друг к другу. И, мало двигаясь, они в долгое зимнее время обходятся половиной обычного пищевого рациона. С наступлением зимы эскимосы закутываются в свою меховую одежду «парка», оставляя в ней лишь некоторое отверстие для определенных физиологических нужд, и остаются в своих жилищах, питаются сухой лососиной, морскими сухарями, мучными лепешками и водой. Проявляя малую физическую активность, они снижают затраты своей энергии, тем самым поддерживая запасы питательных веществ в организме на уровне, при котором нет опасности навредить себе.

## ИНСТИНКТИВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Голодание — единственное среди всех прочих средств может претендовать на то, что является методом естественным. Это, несомненно, самый древний метод преодоления тех кризисов в организме, которые называют «болезнями». Он гораздо древнее самого человеческого рода, поскольку к нему инстинктивно прибегают больные и раненые звери. «Инстинкт лечения голодом, — пишет Освальд, — не ограничен нашими безмолвными друзьями — животными. Наш общий опыт — боль, лихорадка, желудочные и даже психические расстройства отбивают аппетит, и лишь неразумные няни-кормилицы пытаются игнорировать целесообразность природы в этом отношении». Доктрине о «тотальном лишении» обучают человека, чтобы внушить недоверие к побуждениям его естественных инстинктов, и хотя она медленно уходит даже из религии, но все еще, как и прежде, сильна в медицине. Инстинктивные побуждения игнорируются, и больных пичкают «хорошей питательной пищей», дабы «поддержать их силы». «Существует очень распространенная точка зрения, — пишет Дженнингс, — что отвращение к пище, которое характеризует все случаи острой болезни и прямо пропорционально серьезности ее симптомов, является одним из промахов Природы, требующих искусного вмешательства и, следовательно, насильственного кормления независимо от отвращения к нему». Доктор Шью заявлял: «Обычно при лечении болезней слишком часто боятся воздержания от пищи. У нас есть много оснований считать, что многие жизни были разрушены неразборчивым питанием, столь часто практикуемым среди больных». В человеческой сфере инстинкт преобладает лишь до той степени, какую мы допускаем.

Хотя одна из первых вещей, какую Природа сотворяет с человеком при острой болезни, — это прекращение всякого желания еды, доброхоты — друзья больного поощряют его к приему пищи. Они приносят ему вкусные соблазнительные блюда, дабы умиловить его вкус и возбудить аппетит. Но самое большое, что им иногда удается, это заставить его съесть несколько кусочков. Невежественный врач может настаивать на том, чтобы тот ел «для поддержания сил». Но Мать-Природа, которая мудрее любого из живших когда-либо врачей, продолжает говорить: «Не ешь». Человек больной, не способный еще работать,

жалуется на отсутствие аппетита. Ему больше не нравится пища. Это — следствие того, что его природные инстинкты знают, что питаться в этом случае обычным путем, значит усилить болезнь. Человек обычно полагает, что потеря аппетита — большая катастрофа, и стремится восстановить его. В этом ему помогают врач и друзья, которые так же ошибочно полагают, что больной должен есть, чтобы поддержать силы. Врач прописывает тонизирующее средство и закармливают больного и, конечно, ухудшает его состояние.

### СПОСОБНОСТЬ К ГОЛОДАНИЮ И ВЫЖИВАНИЕ

Из вышеприведенного видно, что голодание человеком практикуется при столь же разных обстоятельствах, что и живыми существами более низших форм жизни, и по многим причинам адаптации и выживания. Голодание — это важная часть жизни человека вплоть до нынешнего времени, когда у нас существует фетиш и развилось смехотворное опасение перед лишением пищи даже на день. Совершенно очевидно, что способность обходиться длительное время без пищи столь же важна как средство выживания при многих условиях жизни человека, как и у низших животных. Вполне вероятно, что первобытный человек был вынужден даже чаще, чем современный, полагаться на эту способность, чтобы пережить периоды нехватки пищи. При острой болезни, в частности, способность длительное время обходиться без пищи имеет очень важное значение для человека, поскольку он, видимо, страдает от болезней гораздо больше, чем низшие животные. В этом состоянии, когда, как будет показано ниже, нет сил для переваривания и усвоения пищи, он вынужден опираться на свои внутренние запасы, что он, подобно низшим формам жизни, хранит внутри себя питательные резервы, которые могут быть использованы в чрезвычайной ситуации или при отсутствии поступления новых веществ.

### АУТОЛИЗ

Чтобы представить, что происходит в голодающем организме, необходимо понять процесс аутолиза, который, будучи очень распространенным в природе, тем не менее обычно игнорируется физиологами. Ранее мы упоминали, что жизненно важные и функционирующие ткани и органы голодающего организма питаются за счет пищевых ресурсов, накопленных в организме. Эти резервы накапливаются в качестве довольно сложных веществ, таких, как сахар (гликоген), жиры, белки и др., и годны для включения в кровоток и использования клетками не более, чем жиры, белки и углеводы другого животного или другой пищи. Прежде чем войти в кровь и ассимилироваться клетками, они сначала должны быть переварены.

Начнем со знакомого примера пищеварения и усвоения части живого организма самим организмом. Прежде чем головастик станет лягушкой, у него вырастают четыре лапки. После того, как они полностью сформируются, лягушка более не пользуется своим хвостом, столь хорошо послужившим в стадии головастика, и начинает от него избавляться, но не сбрасывая его, как обычно это представляют, а поглощая его. Хвост состоит из мышцы, жира, нервов, кожи и т.д. И чтобы поглотить эти структуры, лягушка переваривает их в своем желудочно-кишечном тракте так же, как прочие жиры и ткани. С помощью соответствующих энзимов белки и жиры расщепляются на аминокислоты и жирные кислоты. Только после этого они пригодны для повторного включения в кровообращение. Лишь в качестве жирных кислот и аминокислот они могут быть вновь использованы для питания других структур организма лягушки.

В течение всего времени переваривания молодой лягушкой хвоста бывшего головастика она не ест. Фактически она перестает есть, как только у нее появляются лапки. Голодание может быть необходимо для усвоения хвоста; по крайней мере, оно ускоряет этот процесс, ибо принуждает лягушку к потреблению хвоста в качестве пищи, которой нужно питать жизненно важные органы голодающей лягушки.

Этот процесс можно уподобить поеданию жабой собственной кожи. Жабы линяют по несколько раз в году. Они глотают слиявшуюся кожу после того, как освобождаются из нее. Чтобы использовать эту кожу, жаба сначала должна переварить ее. Белки и жиры кожи нужно расщепить до простых усваиваемых соединений, таких, как аминокислоты. В случае с жабой это происходит в ее желудке и кишечнике. Но в случае с голодающей лягушкой, переваривающей свой хвост, процесс происходит в самом хвосте. Тимус (вилочко-вая железа), который осуществляет контроль над ростом молодняка, потребляется после завершения им своей работы. Наблюдая за тем, как в случае с этой железой организм избавляется от нефункционирующих и более не нужных структур, можно фактически заключить, что в организме имеются структуры, которые, по существу, не выполняют никаких функций и были такими на протяжении веков.

Однако в данном случае наш интерес к этой железе и ее поглощению вызван другим обстоятельством. Здесь она упоминается для указания на то, что она расщепляется и поглощается в процессе аутолиза. Не может быть сомнения в том, что вещества, из которых она состоит, повторно используются организмом.

Слово «аутолиз» (autolysis) — греческого происхождения и буквально означает «самопереваривающийся». В физиологии оно используется для обозначения процесса переваривания или расщепления ткани ферментами (энзимами), вырабатываемыми в клетках. Это — процесс самопереваривания, или внутриклеточного усвоения. Известен ряд аутолитических энзимов, которые носят общее название «оксидазы» и «пероксидазы». Физиологи знают, что протеолитические (способствующие усвоению белков) энзимы образуются во многих, если не во всех живых тканях. Определенно, каждая ткань вырабатывает свой собственный энзим, который, вероятно, при обычных жизненных обстоятельствах используется в регулярных обменных процессах. При прочих условиях энзимы могут быть использованы для переваривания веществ самих клеток.

В своем «Учебнике физиологии» (1946) Зетут и Таттл указывают, что в определенных экспериментальных условиях в результате беспрепятственной деятельности энзимов, обычно присутствующих в печени (протеаза, липаза, карбогидраза), перевариваются белки, углеводы и жиры печени. В обычной жизни переваривание самой печени не происходит. Эти различные внутриклеточные энзимы играют выдающуюся роль в метаболизме пищевых веществ, т.е. в обычной, регулярной функции питания. Несколько знакомых примеров аутолиза помогут читателю понять действие аутолиза при «болезни».

Явления голодания дают много примеров контроля, осуществляемого организмом над его аутолитическими процессами. Например, ткани перевариваются в обратной пропорции (порядке) к их полезности — сначала жиры и патологические образования, а затем уже прочие ткани. Эти ткани (жировая, костная и др.) и питательные вещества (гликоген) не пригодны для поступления в кровоток прежде, чем они будут обработаны энзимами. Действительно, человеческий жир или человеческая мышца пригодны для поступления в кровоток без предварительного переваривания не более, чем жир или мышца коровы или овцы. Гликоген (животный крахмал), накопленный в печени, должен перевариться в простой крахмал прежде, чем он поступит в кровоток. Это превращение сопровождается действием энзимов.

Любому из моих читателей хорошо известно, как на поверхности тела выступает абсцесс и как он вытягивает наружу свое ядовитое содержимое. Но не все знают, что его появление на поверхности кожи возможно лишь потому, что плоть между абсцессом и поверхностью переваривается энзимами, т.е. аутолизируется и удаляется.

Поглощение околокостной ткани, появляющейся по краям перелома, становится возможным также благодаря аутолитическому распаду этой околокостной ткани.

У Сильвестра Грэхема была концепция процесса аутолиза и его использования при болезни. Он считал, что общий закон органической жизни состоит в том, что если каким-либо образом или по любой причине катаболические процессы преобладают над процессами анаболическими, организм всегда улавливает и удаляет те вещества, которые наименее нужны ему. По этой причине, говорил он, все патологические образования вроде кист, опухолей, абсцессов и пр. быстро уменьшаются и часто полностью исчезают при жестком и длительном воздержании от пищи, голодании.

Во времена Сильвестра Грэхема многие физиологи считали, что лимфатические железы во всем организме, подобно млечным сосудам в тонком кишечнике, обладают высокой способностью извлекать из тканей питательные вещества, которые они превращают в нечто подобное млечному соку, но более очищенного и возвышенного свойства, и что этот готовый к усвоению материал возвращается в общий кровоток для использования во всех частях организма в качестве питания. Хотя Грэхем и полагал, что «переваривающая способность» лимфатических желез (или, как они их часто называют, абсорбентов) была реальной, но придерживался мнения, что физиологи ее преувеличивают. Тем не менее он говорил, что «когда поступление пищи в пищеварительный канал исключительно мало или длительное время отсутствует, лимфатические железы становятся гораздо более активными, чем обычно, и забирают животный жир и прочие вещества, образуя лимфу, имеющую многие характеристики млечного сока и крови, и могут в подобной чрезвычайной ситуации в определенной мере служить цели питания». Он писал, что это не происходит при обычных и спокойных акциях организма, когда пищеварительный тракт поставляет адекватный пищевой материал. Наряду с многими другими физиологами того времени он рассматривал лимфу в этих обстоятельствах как «в основном, если не полностью, «экспериментальную субстанцию». Он не считал, что существуют какие-либо факты, подтверждающие предположения, что конвертируемый подобным образом жир в лимфу используется во время голодания в качестве питания. Он рассматривал жир как в той или иной степени по своей природе неустраимые запасы (в основном нежелательного характера), которые организм вынужден накапливать, поскольку не в состоянии их выводить. И по этой причине жир не пригоден. По его мнению, при абсолютно здоровом состоянии организма между процессами ассимиляции и диссимиляции поддерживается равновесие, и потому не происходит никакого накопления жира.

#### АУТОЛИЗ В РАСТЕНИЯХ

Растительное царство изобилует примерами аутолиза, но для нашей данной цели достаточно привести несколько знакомых примеров. Все луковичные, из которых образцом может служить обычный лук, содержат внутри себя новое растение, окруженное пищей, достаточной для того, чтобы пережить период отдыха, в течение которого они не берут питание из почвы и воздуха. Лук может прорасти в ведре или мешке, где он хранится. Он выпускает ростки, и вскоре почти вся луковица превращается в зеленые побеги. Сама луковица постепенно становится мягкой, и, наконец, от нее остается просто оболочка по мере того, как растущее растение переваривает побег и использует содержимое луковицы. Так же растут свекла, репа и многие другие корнеплоды. Путем аутолитического поглощения содержимого корнеплода получается вещество для роста, и даже изъятые из земли, эти растения дают стебли и листья и растут. Кто не видел, как домашняя хозяйка сажает сладкий картофель в горшок с водой, подвешивает его и следит за тем, как картофель прорастает? Он выпускает ростки, которые достигают большой

длины и дают много зеленых листочков. Картофель будет расти до тех пор, пока остается хоть какое-то питание в виде сладкого картофеля. Так называемый ирландский картофель также дает побеги в виде стеблей и листьев, которые берут вещества из клубня как единственного источника питания. При свете стебли и листья растут зелеными, а в темноте — белыми. И если в нескольких футах от этого растения есть щель, сквозь которую проступает даже небольшой свет, эти побеги будут расти в направлении источника света и вытянутся в ту сторону на несколько футов. С помощью аутолиза накопленные питательные запасы в корнеплодах расщепляются и становятся пригодными для использования молодым растением. Прорастание всех растений из семени происходит за счет усвоения пищевых запасов, накопленных в семени. Семя, как и яйцо у птиц, служит главным образом хранилищем питания. Фактически живая часть семени микроскопична по размерам. Обрезанные роза или инжир, посаженные в почву и политые водой, дают корни и листья и растут. Как листья, так и корни вырастают из того материала, который содержится в черенке. Разрежьте лист бегонии на мелкие части, правильно ухаживайте за ними, и каждая из этих частей вырастет в новую бегонию. Вещества каждой части листа используются для того, чтобы создать новое растение. Таковы лишь некоторые примеры аутолиза, перестройки и перераспределения веществ, содержащихся в части целого.

#### АУТОЛИЗ У ЖИВОТНЫХ

В самом начале жизни аутолиз является одним из важных процессов. Эмбриональное развитие животного в яйце требует использования накопленной там пищи. Яйцо, большое или малое, имеет живой зародыш, микроскопический по размерам, который является единственно живой частью яйца. Остальную часть яйца составляет накопленный пищевой материал, из которого появляющееся на свет животное строит свои органы. Этот пищевой материал приспособлен для потребления молодым животным так же, как и взрослым. И прежде чем он может быть использован для построения тканей, он должен быть усвоен, что осуществляется энзимами, вырабатываемыми эмбрионом.

Голодающая саламандра с отрезанным хвостом растит новый хвост. Для этого она использует пищевые запасы с целью получения тех веществ, из которых создается новый хвост. Эти вещества должны быть сначала расщеплены (усвоены, переварены) путем аутолиза и затем использованы для нарастающего хвоста. Здесь мы наблюдаем процесс, в какой-то мере обратный тому, какой видим у лягушки, пожирающей свой хвост.

В одном случае вещества берутся из организма и используются для строительства хвоста, а в другом они берутся из хвоста для того, чтобы питать организм. Быстрый рост потомства у голодных лососей осуществляется путем перемещения веществ из организма в ички. И аутолиз является необходимым первым шагом в этом перемещении. Организм способен не только строить ткани, он может их также и разрушать. Он может не только переваривать и утилизировать ткани других организмов, но и переваривать и усваивать свои собственные ткани.

#### АУТОЛИЗ ПРИ ОКУКЛИВАНИИ

Время жизни насекомого в куколке является периодом больших и сложных организационных изменений, порождающих новое и в корне отличное насекомое. Личинки полностью сосредоточиваются на росте и формировании. Они поглощают огромное количество пищи и вырастают большими и толстыми. Тутовый шелкопряд, например, за тридцать дней своего роста из личинки увеличивает вес в пятнадцать тысяч раз. В конце этого периода ему удастся соткать для себя кокон, с помощью которого он защищает себя на этой стадии развития. Из кокона появляется не тутовый шелкопряд, а бабочка. Гусеница превращается в куколку. Внешняя поверхность куколки — это твердая

скорлупа, обычно коричневого цвета. Из нее появляется бабочка, не червь. Напоминающая червь личинка входит в кокон или куколку, и выходит взрослой бабочкой, мотыльком, полностью измененной в своих внутренних и внешних структурах, с новыми функциями и новым образом жизни. Именно в стадии окукливания организм насекомого претерпевает полное и коренное преобразование, старые структуры отмирают, происходит замена веществ, создание и перестановка частей, так что то, что появляется из куколки при завершении трансформации, настолько не походит ни на куколку, ни на личинку, что ошибочно это можно принять за абсолютно новый вид насекомого.

Интересно отметить, что в период окукливания насекомое не принимает никакой пищи. В этот период внешнего покоя весь материал, накопленный прожорливой личинкой, используется для сооружения совершенно нового и отличного от прежнего организма. Путем аутолиза старые структуры заменяются, накопленные вещества перевариваются и готовятся к новому применению, перемещаются из одной части организма в другую. И весь этот чудесный процесс превращений происходит, когда насекомое голодает. Это — поразительный пример созидательной работы, которую совершает организм при воздержании от пищи. Однако надо понять, что вещества не могут перемещаться из одной части организма в другую, а ненужные больше структуры не могут сбрасываться, и вещества, из которых те состоят, не могут быть использованы для создания новых структур прежде, чем они сначала не будут переварены. Аутолиз является жизненной стадией развития насекомого как способность строить новые части его организма.

Превращения в насекомых дают нам один из самых замечательных примеров как самого аутолиза, так и распределения и реорганизации материала, происходящих в живом организме и являющихся постоянной частью жизненного процесса. Личинка обычной мухи растворяется, превращаясь в жидкость, по виду столь же бесструктурную, как и яичный желток. Первоначальные органы разрушаются и формируются новые. Никакие новые материалы, кроме, возможно, воздуха и влаги, не используются при создании этой новой формы. За пятнадцать дней голодания куколка пчелы превращается во взрослую пчелу, и происшедшие изменения сводятся к переходу одной формы жизни в другую с иными органами, иными функциями и совершенно иным образом жизни. Перекормленная гусеница закутывается в герметически непроницаемый кокон и засыпает, и во время сна она превращается в пышную бабочку с яркими крылышками, сияющими на солнце. Во время этого превращения ее мышцы и органы подвергаются растворению в вещество, напоминающее чем-то гной. Все ее внутренние структуры с помощью аутолитических процессов перестраиваются и перераспределяются в разные части организма для полной реорганизации. Превращение куколки в бабочку напоминает действия мага, манипулирующего волшебной палочкой. Здесь мы наблюдаем не просто химический процесс, это — организация и проницание, управляемые замена и перестройка, не просто соединение частей, а созидание сложных органов, которым предстоит функционировать в будущем. В этот период превращений кокон не принимает никакой пищи, весь реорганизационный процесс происходит в состоянии голодания, и вещества, накопленные в организме гусеницы, которая пробивает себе путь в этот мир, используются для превращения «червяка» в бабочку. Замечателен сам процесс превращения, когда не пропадает практически ни одного вещества материала. Веществ одной гусеницы как раз достаточно для того, чтобы сотворить одну бабочку.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ

Тяжело раненное животное отказывается от пищи. И тем не менее его раны заживают. Огромное количество крови, поступающей к ране, представляет собой большой объем пищи, доставленной к этому месту. Кровь является распределяющим посредником во всех высших формах жизни. Голодающее животное использует свои запасы питательных

веществ для восстановления порванных или изрезанных тканей. Эти вещества сначала аутолизуются и затем направляются в ту часть организма, где они нужны. Организм может не только распределять свои пищевые запасы, но и перераспределять их. Он обладает способностью перемещать свои химические элементы, и голодание дает этому многие примеры. Ауто-лиз и делает возможным такое перераспределение.

Способность к перераспределению веществ и ресурсов свойственна всем формам жизни. Эта способность служит постоянной защитой при повреждениях, исключая случаи самых длительных лишений. Усвоение (переваривание) и перестройка частей, наблюдаемые у червей и других животных при лишении их пищи, переваривание и перераспределение запасов, излишков и нежизненно важных тканей, замечаемые у всех животных, вынужденных обходиться без пищи, представляются автору этой книги одними из самых чудесных феноменов во всей сфере биологии.

### АУТОЛИЗ ПОД КОНТРОЛЕМ

Аутолиз — это строго контролируемый процесс, а не слепое неуправляемое, подобно поведению слона в посудной лавке, действие. Не только на протяжении всего периода голодания, но и на протяжении всего периода истощения организм осуществляет контроль над аутолизом. В течение обоих периодов ведется самая строгая экономия в усвоении и утилизации не только важных, в том числе жизненно важных тканей, но и тканей менее существенных и расходуемых. Далее мы исследуем контроль над аутолитическим процессом во время голодания. Здесь же я хочу привлечь внимание к тому, что при истощении не только отсутствуют неразборчивые расходы в организме, но имеет место такая защита наиболее важных тканей и постепенное, медленное жертвование менее важными, какие наблюдаются и в период голодания.

Когда лягушка голодает во время пожирания своего хвоста, исчезает только хвост. Ни одна из лапок не подвергается аутолитической дезинтеграции. Не переваривается и не пожирается ни одна нужная структура. Если планария, или плоского червя, разрезать на мелкие части и поместить туда, где они могут получить питание, каждая часть превратится в маленького червячка. При этом каждая такая часть полностью перестраивается и становится совершенным, но очень мелким червячком. Часть, в которой находилась глотка, ставшая слишком большой для ее уменьшенного размера, разжижается, и создается новая глотка, подходящая для нового размера. Здесь мы имеем дело с похожим процессом, происходящих при окукливании у насекомых. В данном случае проявляется способность сбрасывать какую-то часть и перемещать составляющие ее компоненты. То же самое наблюдается при смягчении и поглощении околокостной ткани вокруг перелома. Переваривается лишь часть костного кольца, оставшаяся же часть сохраняется для укрепления ослабленной структуры.

Доктора Зетут и Таттл указывают, что аутолиз является контролируемым процессом, и приводят следующие примеры четко управляемого аутолиза, который происходит в определенные периоды жизни: «расслабление молочных желез в конце лактации и матки после родов, общее расслабление в старости, растворение экссудата, образующегося в легких при пневмонии». Сюда же надо отнести и расслабление тимуса в период половой зрелости.

Эти авторы приводят и другие примеры контролируемого аутолиза: «При истощении некоторые органы (сердце, мозг) являются абсолютно необходимыми, без их деятельности просто нельзя обойтись. Поэтому их надо снабжать белками. Эти белки получают из скелетных мышц, которые следует рассматривать не только как органы сокращения, но и хранилище белков. Белки мышц и других органов перевариваются

внутриклеточными энзимами в растворимые белки, аминокислоты, которые затем доставляются кровотоком в жизненно важные органы. Другой поразительной иллюстрацией переноса белков от одного органа к другому является грандиозное развитие у мечущих икру и голодающих лососей яичников за счет мышц, которые из-за этого теряют до тридцати процентов своего веса».

Ни яичники, ни сердце, ни мозг не могут жить, расти, функционировать на рационе из аминокислот. Им нужны минералы, углеводы, жиры и витамины. Голодающая самка лосося теряет больше, чем вес мышц, она теряет также жир и гликоген. В ее половых железах происходит накопление большого количества фосфора. Интересно отметить, что этот контроль над аутолизом распространяется также на патологические ткани вроде опухолей, отложений, эффузий и т.д. и не ограничивается нормальными тканями. Примеры будут приведены ниже. Тот факт, что аутолиз является строго контролируемым, а не стихийным процессом, является гарантией того, что жизненно важные органы не будут принесены в жертву даже во время продолжительного воздерживания от пищи. Это гарантия того, что будут усваиваться лишь не жизненно важные органы, а их компоненты будут распространяться по всему организму для питания органов, жизненно важных. Из вышеприведенного ясно выявляются три важных фактора.

1. Благодаря наличию внутриклеточных энзимов организм способен усваивать собственные белки, жиры и углеводы.
  2. Организм может полностью контролировать процесс самопереваривания и строго ограничивает его несущественными и менее существенными тканями. Даже при истощении, когда жизненно важные ткани разрушаются, имеет место строгий контроль над этим процессом, и ткани эти продолжают потребляться соответственно степени их важности.
  3. Организм способен утилизировать конечные продукты аутолитической дезинтеграции собственных тканей для питания своих самых важных и существенных частей.
- АУТОЛИТИЧЕСКИЙ РАСПАД ОПУХОЛЕЙ**

Доктор Тродл утверждал, что все аномальные наросты обладают более низким уровнем жизненной активности, чем наросты нормальные, и потому их легче разрушить. В равной мере, думаю, верно и то, что не они руководят поддержкой организма, поскольку им не хватает ни нервов, ни кровоснабжения. Такое отсутствие поддержки делает их готовой жертвой для аутолитических процессов в организме. Многоопытные в голодании люди утверждают, что при воздержании от пищи аномальные ткани разрушаются и выводятся быстрее, чем нормальные. Физиологи изучали процесс аутолиза, хотя и не предложили никакого его практического использования, кроме как для снижения веса. Физиологам остается понять, что с помощью строго управляемого аутолиза организм способен переваривать опухоли и использовать белки и прочие пищевые элементы, содержащиеся в них, для питания своих жизненно важных тканей. Почему они не исследовали этот важнейший вопрос? А ведь мир знал об этих фактах более ста лет. Сто тридцать лет назад Сильвестр Грэхем писал: «Общий закон живого организма состоит в том, что, когда функция распада превосходит функцию созидания или питания, разлагающиеся абсорбенты всегда первыми захватывают и удаляют те вещества, которые имеют наименьшую пользу для организма, и потому все вредные скопления вроде жировиков, опухолей, абсцессов и пр. быстро уменьшаются и часто полностью удаляются при строгом и продолжительном воздержании от пищи или голодании».

Процессу аутолиза может быть придана большая практическая польза, и он может быть использован для избавления от опухолей и других образований. Чтобы целиком это понять, читателю необходимо знать, что опухоли состоят из плоти, крови и кости. Существует много названий разных опухолей, и сами названия указывают на тип ткани, из которой состоит данная опухоль. Например, остеома состоит из костной ткани, миома — из мышечной, невринома — из нервной, липома — из жировой, фиброма — из волокнистой, эпителиома — из эпителиальной и т.д. Образования этой природы технически известны как неоплазмы (новообразования) для различения их от простых нарывов и выпуклостей. Большая шишка на груди может быть не более как расширенная лимфатическая железа или увеличенная молочная железа. Подобное увеличение желез может быть очень болезненным, но не быть неоплазмой. Опухоли, будучи из такого же типа ткани, что и другие организменные структуры, уязвимы для аутолитической дезинтеграции, как нормальные ткани, и подвержены, как показывает опыт, растворению и абсорбции при разных обстоятельствах, но особенно при голодании. Человек, который может понять, как голодание сокращает количество жира в организме и как оно уменьшает размер мышц, может и представить, как оно же уменьшает величину опухоли или заставляет ее вовсе исчезнуть. Ему лишь надо осознать, что процесс дезинтеграции (аутолизации) опухоли происходит гораздо быстрее, чем в нормальных тканях.

В работе для студентов-физиологов «Заметки об опухоли» Фрэнсис Картер Вуд пишет: «Отмечалось стихийное исчезновение в течение более или менее длительного времени очень небольшой части человеческих злокачественных опухолей. Наибольшее число таких исчезновений последовало за неполным хирургическим удалением опухоли. Далее по скорости исчезновения шли опухоли при каком-либо остром фебрильном процессе и менее часто в связи с каким-либо изменением метаболических процессов в организме, таким, как чрезмерная кахексия (общее истощение), искусственная менопауза или пuerperальный (послеродовой) период».

Ничто не вызывает столь глубоких изменений в метаболизме, как голодание, и изменения эти носят характер, наиболее подходящий для того, чтобы произвести ауто-лиз опухоли, злокачественной или иной другой. Условия, которые, по Вуду, вызывают стихийное исчезновение опухолей, — это большей частью «несчастные случаи» и не находятся в пределах сознательного контроля. В то же время голодание можно начинать и осуществлять под контролем и по желанию в любой период времени. Как правило, после хирургических операций происходит рост опухоли. Стихийное ее исчезновение после неполного удаления бывает редко. То же можно сказать о кахексии и искусственной менопаузе. При лихорадках во многих тканях организма происходит быстрый ауто-лиз и активная восстановительная работа. Но вызывать лихорадку по желанию мы не можем. Беременность и роды производят в организме много глубоких изменений, но они, естественно, не могут быть рекомендованы больным женщинам в качестве средства от опухоли. Даже если бы это было желанным, то это был бы процесс «наугад». А результаты голодания определенные, в этом процессе нет ничего наугад, он всегда работает в одном общем направлении. Лихорадка — это целительный процесс и помогает удалить причину опухоли. Никакая из упомянутых Вудом причин стихийного исчезновения опухолей не вызывает устранения самой их причины. Голодание же как раз очень помогает такому устранению. Во время голодания накопления излишних тканей тщательно «разбираются» и анализируются, их наличные компоненты направляются в «отдел питания» для использования в качестве питания важных тканей, остальные же полностью и постоянно удаляются.

Ввиду разнообразия обстоятельств — некоторых известных, некоторых нет — скорость рассасывания опухолей у голодающих разная. Общее состояние больного, объем

излишков в организме, тип опухоли, ее твердость или мягкость, локализация, возраст больного — все это, как известно, влияет на быстроту исчезновения опухоли. Позвольте привести два чрезвычайных случая, чтобы показать широту вариантов в этом отношении.

Женщина около сорока лет имела фиброму матки величиной со средний грейпфрут. За двадцать восемь дней полного воздержания от пищи (кроме воды) опухоль полностью рассосалась. Это была необычно быстрая абсорбция. Другой случай с опухолью подобного вида у женщины того же возраста. В этом случае опухоль была величиной с гусиное яйцо. Одно голодание в течение двадцати одного дня сократило опухоль до размера грецкого ореха. Голодание было прервано ввиду возвращения голода. Потребовалось еще одно голодание через несколько недель из семнадцати дней для завершения полного рассасывания опухоли. Это был необычайно медленный темп ее поглощения.

Опухолевидные шишки на груди женщин величиной от горошины до гусиного яйца исчезают в течение голодания от трех дней до нескольких недель. Следующий примечательный случай подобного рода может оказаться интересным и поучительным для читателя: у молодой женщины двадцати одного года на правой груди была большая твердая шишка величиной немного меньше бильярдного шара, которая в течение четырех месяцев причиняла ей сильную боль. Наконец, она проконсультировалась у врача, который поставил диагноз — рак — и настаивал на немедленном удалении опухоли. Женщина пошла к другому врачу, третьему, четвертому, и каждый из них ставил тот же диагноз и настаивал на немедленном удалении опухоли. Но вместо того, чтобы обратиться к хирургии, она занялась голоданием, и ровно через три дня голодания без пищи «рак» и сопутствующая боль исчезли. Тринадцать лет прошло без всякого рецидива, и я полагаю, что этот случай законно можно считать исцелением. Сотни подобных случаев при голодании убедили меня, что многие «опухоли» и «раки», удаляемые хирургами, не являются опухолями и раками. Они заставляют меня очень скептически относиться к статистике, показывающей, что ранняя операция предотвращает или излечивает рак.

Разрешите мне привести сравнительно недавний случай из моего собственного опыта. Один предприниматель привез ко мне свою жену из Лос-Анджелеса. Опухоль на груди заставила ее обратиться к двум-трем врачам из этого города. И каждый из них настаивал на немедленном удалении груди. Я прописал ей голодание, которое продолжалось тридцать дней. В конце голодания опухоль, которая вначале была с грецкий орех, уменьшилась до размера горошины. Менее чем за месяц пребывания на овощной и фруктовой диете исчезла и она. Впоследствии женщина родила пятерых детей с интервалами в два года. Она кормила грудью первых трех детей в течение двух лет, а двух последних в течение восемнадцати месяцев каждого, и во всех периодах кормления грудь хорошо функционировала. Здоровье и энергия ее детей представляли недвусмысленное свидетельство качества материнского молока. Разве это не лучше удаления опухоли? А был ли это исключительный случай? Ни в коей мере. Я постоянно наблюдал такие случаи. И они ежедневно встречаются в разных частях мира в клиниках, практикующих голодание.

Устранение опухоли методом аутолиза имеет несколько преимуществ над хирургическим удалением. Хирургия всегда опасна, аутолиз — физиологический процесс и не несет с собой опасности. Хирургия всегда снижает жизненную активность и тем самым усугубляет искажение метаболизма, которое стоит за опухолью. Голодание, которым ускоряется аутолиз опухоли, нормализует питание и позволяет удалять накопленные токсины, тем самым помогая устранению и самой причины опухоли. После операции опухоли имеют тенденцию к возвращению. После же их аутолитического устранения

тенденция к рецидиву малая. Часто после операции опухоли возвращаются в злокачественной форме. Голодание ликвидирует тенденцию и к злокачественности.

Доктор Дж. У. Армстронг (Англия) говорит: «Я наблюдал лечение голодом, лишь с водой, опухолей женской груди (в некоторых случаях после диагноза «специалистов», в основном, после самодиагноза), которые исчезали в период от четырех до двадцати дней». По словам Бернарра Макфеддена, его «опыт голоданий вне всяких сомнений показал, что чужеродная опухоль любого вида может абсорбироваться в кровообращение, просто заставив организм использовать каждый ненужный содержащийся в нем элемент в качестве пищи. Когда чужеродное тело становится твердым, иногда одно длительное голодание не дает результата, но если опухоли мягкие, такое голодание обычно заставляет их рассасываться». Во время самого длительного голодания мистера Пирсона небольшая опухоль, существовавшая у него более двадцати лет, рассосалась и более не возвращалась. Доктор Хаззард зафиксировала избавление в результате пятидесятипятидневного голодания от опухоли, когда был поставлен диагноз «рак желудка». Тилден, Вегер, Рабаглиати и многие другие отмечали много подобных случаев. Я наблюдал неоднократно случаи рассасывания опухолей у моих собственных больных. За тридцать дней голодания произошло, например, полное выздоровление от «рака» матки. Я наблюдал многочисленные случаи полного рассасывания небольших опухолей и значительного сокращения крупных. За последние пятьдесят лет в Европе и США имели место тысячи случаев аутолитического рассасывания опухолей. Эффективность этого метода не подлежит никакому сомнению. Я не могу дать никакой определенной информации о костных опухолях и опухолях на нервной ткани. Но поскольку эти опухоли подчиняются тем же законам, что и другие опухоли, я склонен думать, что они могут быть аутолизированы столь же эффективно, как и другие опухоли. На моем собственном опыте я наблюдал, как при голодании многочисленные фибромы матки и молочной железы, липомы в разных частях организма, ряд эпителиом, целая серия миом и несколько опухолей в ранней стадии рака аутолизировались и рассасывались. Я видел, как во время голодания исчезали бородавки, но на многие бородавки голодание, видимо, не оказывало никакого влияния. Я никогда не видел, чтобы процесс голодания повлиял на родинки. Я видел, как голодание полностью разрушило несколько кист, а в ряде случаев просто уменьшило их размеры. Вспомним, что и Грэхем упоминал о рассасывании кист с помощью голодания.

#### ПРЕДЕЛЫ АУТОЛИЗА

Процесс аутолиза, определенно, имеет свои пределы. Например, в случае с опухолью, которой позволили разрастись до таких больших размеров, что потребовалось несколько длительных голоданий на протяжении двух лет и более при строгом графике питания между голоданиями, чтобы ее разрушить и поглотить, если вообще это можно сделать. Несколько лет назад в Чикаго была школа, которая учила, что при голодании «нормальная ткань может быть потреблена до того, как будут использованы больные ткани». Эта школа не ограничила свое заявление опухолями.

Но действительно существуют некоторые условия, при которых это может быть фактом — при крупных опухолях. Однако кроме как при крупных опухолях такое вряд ли возможно в любом излечимом случае. Это может иметь место лишь в редких случаях, когда размер больной ткани очень велик, и когда все эти случаи, вероятно, неизлечимы. Вообще здоровые ткани используются не так быстро, как больные, и опухоль «истощается» прежде организма. За исключением случаев, когда опухоль очень большая, можно быть уверенными, что во всех остальных случаях голод вернется до того, как будет причинен вред жизненно важным органам. Не раз при раке, когда для уменьшения боли

принимались наркотики, я видел, что трех- или четырехдневное голодание приносило облегчение.

Нужно отметить еще одно ограничение — опухоли, локализация которых блокирует лимфоток, продолжают расти (питаюсь за счет находящейся за ними лимфы), несмотря на голодание.

В случаях, где полное рассасывание не достигается, опухоль значительно уменьшается до размера, не представляющей угрозы организму. И последующий должный образ жизни предотвратит ее дальнейший рост. Мы наблюдали ряд случаев, когда в результате правильного образа жизни после голодания наступало фактически дальнейшее уменьшение опухоли.

## ВОЗРАЖЕНИЯ

Выдающийся натуропат доктор Джеймс С. Томсон (Эдинбург) высказал возражение против применения голода для аутолитической дезинтеграции опухолей. Он говорит, что «если аутолиз осуществляется удовлетворительно, т.е. энергично и полно, то это означает, что во время голодания больной живет на больной плоти, т.е. на собственной старой опухоли, состоящей из нездоровых тканей, кои в противном случае не превратились бы в опухоль. Соответственно, чем лучше идет процесс в период голодания, тем очевиднее, что в это время больной раздражителен, беспокоен и временами подавлен».

Хотя я и сомневаюсь, что ткань, образующая большинство человеческих опухолей, столь же плоха, как и мясная пища, регулярно потребляемая мясоедами, все-таки в том, что говорит доктор Томсон, есть малая толика правды. Однако надо указать на то, что большинство опухолей небольшие, на их рассасывание часто уходят дни и недели, так что количество материала, которое опухоль оставляет на аутолиз ежедневно, очень невелико: несколько граммов в день — вот все, что она дает, негодные же совсем части из организма выводятся. Питание, которое жизненно важные органы получают в это время, дают накопленные пищевые резервы, а не ткани самой опухоли — количество материала, поставляемого опухолью, столь незначительно, что им можно пренебречь. Я сомневаюсь, что раздражительность, беспокойство и депрессия, которые лишь изредка сопровождают процесс дезинтеграции опухоли, есть следствие исключительно малого количества негодного пищевого материала, который поставляется опухолью. Эти состояния, наиболее вероятно, являются результатом действия токсинов, которые аутолитический процесс высвобождает из опухолевых и прочих тканей, ибо не только сама опухоль непригодна для питания, но и многие ткани организма используются как хранилища неудаленных отходов и лекарств. Один из самых важных процессов, который осуществляется во время голодания, это процесс очищения от всей этой непригодности. Опухолевая ткань не единственная, которая аутолизируется и устраняется. И если этот процесс вызывает некоторый дискомфорт, даже реальную боль, то через это определенно стоит пройти ради блага, которое за этим последует.

## РАБОТА КИШЕЧНИКА ПРИ ГОЛОДАНИИ

После переваривания пищи, принятой перед голоданием, кишечник практически перестает функционировать. Он берет отдых. Доктор Освальд пишет: «Толстый кишечник сокращается, а тонкий удерживает лишь самые раздражающие шлаки».

Иногда первые три-четыре дня голодания кишечник продолжает регулярно действовать. В редких случаях, даже после 15 или более дней голодания, развивается диарея. Марк Твен описывает случаи истощения у потерпевших кораблекрушение, у которых кишечник не работал 20—30 суток.

По этой причине большинство защитников голодания настаивают на ежедневном применении клизмы. Я считаю, что клизма является явным злом и не должна применяться.

Доктор Келлог цитирует доктора фон Ноордена: «При голодании стул был в высшей степени зловонным и внешне напоминал экскременты при питании, в основном, мясом». Оба эти человека, должно быть, провели несколько сот голоданий и писали потом о них. Их ошибка основана на представлении, будто голодающий, находившийся до этого на мясной диете, должен поэтому иметь стул мясоеда. Но это — предположение, а не факт. Даже если мы допустим, что запасы голодающего носят характер, отличный от характера пищевых запасов питающегося организма (а это не так), мы все равно сталкиваемся с тем фактом, что стул не состоит из этих запасов.

Голодание предоставляет полный отдых желудку, тонкому и толстому кишечнику, которые получают возможность восстанавливать поврежденные структуры. Геморрой, проктит, колит, аппендицит, энтерит, брюшной тиф, гастрит и пр. при голодании быстро излечиваются. Желудочно-кишечный тракт во время голодания практически освобождается от бактерий. Тонкий кишечник становится стерильным. Всего неделя голодания требуется для полного исчезновения всех бактерий из желудка. Голодание является самым быстрым средством избавления от бактериального распада, разложения. Тилден писал: «Из толстого кишечника, находящегося в спячке, исчезают бактерии... Рекомендуется голодание, когда болезнь является следствием переедания, бактериоза и токсического отравления».

При голодании кишечная деятельность в той или иной мере отсутствует. Во время относительно короткого голодания может быть две-три эвакуации, а при самом длительном вообще ни одной. Применение клизмы при голодании, столь активно отстаиваемое многими, и необязательно, и вредно. Насколько необязательно — будет показано на следующих примерах. Доктор Дьюи рассказывает о больном слабого телосложения с очень низким умственным развитием, страдающем диспепсией, который находился десять лет под наблюдением врачей и был переведен на диету из одного приема пищи в день. «Кишечник в состоянии запора получил возможность для эвакуации в свое время... Кишечник моего больного не подавал признаков жизни до восемнадцатого дня, когда проявил наибольшую активность, на двадцать четвертый день вновь сработал прекрасно и затем работал ежедневно». Говорили, что результаты голодания у доктора Дьюи были бы более быстрые, если бы он применял клизмы. Но я не нахожу удовлетворительных свидетельств того, что в его случаях в целом выздоровление наступало быстрее, чем в случаях с применением клизмы. Где требовалось больше времени для выздоровления, то, я полагаю, это происходило за счет того, что он во многих случаях использовал некоторые лекарства, особенно для облегчения боли, а также за счет того, что его ограниченные знания диеты и его предрассудки против фруктов, принесенные им из своего медицинского образования, не обеспечивали его больным правильным уходом после голодания. Многие из голоданий, проведенных Дьюи, были менее 15 дней. Судя по его записям, его голодания не продолжались дольше, его результаты были менее удовлетворительными, нежели результаты доктора Хаззарда, применявшего клизмы, вероятно, больше, чем любой другой сторонник голодания. Его голодания не были излишне длительными. Но, я думаю, что лучшим ответом на эти обвинения против практики Дьюи является то, что больные, которых сегодня переводят на голодание и которые не получают клизмы, выздоравливают быстрее и более успешно, чем те, кто клизмы получает. Иннервирующий эффект клизм неоспорим, и никто из обладающих опытом не будет отрицать, что для большинства больных она является трудным

испытанием, через которое их заставляют проходить. Во многих случаях она вызывает немедленную слабость, продолжающуюся зачастую часами.

У доктора Илза в первую неделю голодания кишечник имел перистальтику по меньшей мере раз в сутки, а в последующем слабую перистальтику едва ли раз в неделю. Он зафиксировал движения кишечника на 11-й и 17-й дни голодания. Он применял клизму раз в неделю и имел как клизму, так и спонтанное движение кишечника на 17-й день. Его кишечник начал работать в первые двенадцать часов после прерывания голодания и впоследствии дважды в день. В феврале-марте 1929 года я наблюдал в моей клинике случай, когда у больного была перистальтика кишечника на 2-й день голодания, другая — на 4-й день, бурная перистальтика — на 9-й день и средняя по интенсивности на 11-й и 13-й дни. Клизма не применялась ни в один из дней голодания, продолжавшегося 16 дней.

У меня был другой случай с юношей, у которого была дефекация на 2-й день голодания, небольшая на утро 6-го дня и сильная вечером того же дня. Вновь на 9-й день у него была небольшая эвакуация и обильная вечером того же дня. Несколько лет он страдал от обыкновенных (юношеских) угрей, а в начале голодания его лицо было густо покрыто сыпью. К концу 10-го дня голодания ничего от этого не осталось, кроме цвета кожи. У женщины, голодавшей под моим наблюдением 9 дней, была хорошая перистальтика на 7-й и 8-й дни.

Две женщины голодали в моей клинике в одно и то же время — одна 8, другая — 9 дней. В обоих случаях регулярная работа кишечника началась на 3-й день после прерывания голодания и продолжалась и дальше. У обеих женщин был быстрый прогресс, не было затруднений во время и после голодания, каких-либо свидетельств отравлений.

Одна больная, вопреки моим указаниям, применяла клизму в первые 3 дня голодания, но потом отказалась от нее из-за дискомфорта и болезненности, ею причиняемой. На 23-й день голодания у нее были две спонтанные перистальтики — одна в 5 ч, другая — в 11, утром 24-го дня еще одна. 4 января 1932 года в мою клинику поступила женщина, голодавшая с 12 декабря 1931 года. До ее поступления она ежедневно в период своего голодания принимала клизмы. Я прекратил их, и ее кишечник спонтанно сработал 8 января. Более за оставшееся время голодания у нее не было эвакуации. Голодание было прервано 21 января, и сразу же у нее заработал кишечник. У другой женщины, которая была переведена на голодание для лечения артрита, ранее кишечник работал плохо. На 5-й день он сработал дважды, 1 раз на 8-й день и вновь на 12-й. У мужчины с опухолью мозга перистальтика была на 4-й и 9-й день и дважды на 18-й день голодания. Женщина, голодавшая под моим наблюдением в феврале 1932 года, имела дефекации на 4-й, 9-й и 15-й дни голодания, еще у другой женщины — на 4-й, 5-й и 7-й дни голодания. В декабре 1932 года и январе 1933 года в моей Школе здоровья больной голодал 31 день, перистальтика наступила у него на 2-й, 6-й, 7-й, 13-й и 20-й дни голодания. У другого мужчины, предпринявшего голодание в декабре 1932 года, дефекация была на 4-й, 8-й и 9-й дни. В январе 1933 года он провел более длительное голодание, при котором кишечник работал в 1-й, 3-й и 9-й дни, причем на 9-й день была диарея (понос). У молодой женщины кишечник заработал на 21-й день голодания. 21 июля 1933 года в Школе здоровья начала голодать женщина в возрасте 68 лет. Вечером 13-го дня голодание было прервано. В 1-й и 2-й дни голодания была перистальтика, на 3-й и 4-й — жидкий стул, на 5-й день — никакой работы кишечника, на 6-й — был стул, на 7-й день — лишь эвакуация небольшого количества экскрементов. Весь 14-й день она принимала апельсиновый сок, на 15-й — шесть апельсинов, утром 16-го дня у нее была активная работа кишечника. В тот же день начала голодание другая женщина в возрасте 37 лет. В течение 12 дней до

того она страдала от постоянной диареи. Голодание продолжалось 28 дней, и за все это время ни разу не было эвакуации. Голодание проходило без осложнений, не было кризов, никаких признаков отравлений, наблюдалось устойчивое улучшение состояния.

В апреле — мае 1948 года в Школе здоровья женщина из Чикаго голодала 10 дней и ежедневно у нее были дефекации. Это — редкий случай. Несколько эвакуации у голодающих за период голодания — очень распространенное явление. В конце 1949 года женщина из Сан-Франциско приехала в Школу здоровья, где голодала 35 дней. У нее было 11 случаев эвакуации в первые 3 недели голодания и один на 34-й день. Другой случай — с молодой женщиной двадцати пяти лет, которая начала голодание в Школе здоровья 24 февраля 1933 года и имела эвакуацию на 21-й день. У нее не было ни кризов, никаких симптомов, вызываемых, как говорят, «реабсорбцией токсинов», лишь устойчивое улучшение состояния здоровья.

Приведенные примеры показывают, что кишечник работает, когда в этом есть потребность. Они доказывают, как и сотни других примеров, что нет никакого вреда от «приглашения кишечнику» действовать самостоятельно. Эти случаи четко опровергают распространенное в некоторых кругах мнение, будто длительное голодание парализует кишечник. Это представление находит прибежище в головах тех, кто ничего не знает о голодании. Большинство приведенных случаев голодания имело место до выхода в свет первого издания этой книги. После этого в Школе здоровья наблюдались сотни подобных случаев.

По словам доктора Бенедикта, «голодание прежде всего воздействует на величину и регулярность стула. Вследствие длительной задержки в толстом кишечнике во время голодания фекалии становятся твердыми, сильно ссохшимися, в форме катышков и часто причиняют беспокойство при их прохождении, возникают значительные боли с небольшими выделениями крови. Для удаления фекалий во время голодания очень распространено применение клизмы. Она использовалась на протяжении сорокадневного голодания Сакки, о чем сообщал доктор Лючиано. Зависимая от объема пищи, принятой в предшествующий день, дефекация в первые дни голодания может быть такой же регулярной, как и в обычные дни. Наиболее важным наблюдаемым фактором была частая задержка дефекаций в течение нескольких дней подряд в период голодания при отсутствии какой-либо явной попытки со стороны природы вызвать перистальтику кишечника».

Твердые фекалии, о которых упоминает доктор Бенедикт, действительно иногда наблюдаются во время голодания. Но это не является ни в коей мере постоянным явлением. Наоборот, оно относительно редкое и, как правило, легко проходящее. Лишь в случае геморроя оно доставляет серьезное беспокойство. Пробка из твердых фекалий запирает анус находящегося в спячке медведя, который, однако, не испытывает трудностей избавиться от них, когда весной возобновляет питание. Фекалии голодающего обычно мягкие, временами жидкие, лишь изредка крупные и твердые настолько, что вызывают трудности при прохождении. В случаях спастического запора и при геморрое «пробка» иногда, но не обязательно всегда, становится достаточно жесткой, что вызывает боль и кровотечение при прохождении по кишечнику. В таких случаях я практикую клизму после прерывания голодания, когда больной чувствует первый позыв к дефекации. Во время же голодания, даже при таких случаях, клизма не применяется.

В первые пять лет моей практики я применял клизму как во время голодания, так и во время приема пищи больными. Особенно часто я применял ее при голодании больных. До этого меня обучали тому, что клизма необходима при голодании; что если ее не

применять для промывания толстого кишечника, шлаки в нем реабсорбируются, и больной будет страдать от самоотравления. Но два факта, в конце концов, заставили меня засомневаться в мудрости применения клизм:

а) я нашел, что клизма болезненна, когда я сам применял ее, и я заметил, что большинство моих больных также нашли ее болезненной;

б) я обнаружил, что клизма оставляла меня с ощущением слабости, и то же самое было с моими больными.

Эти эксперименты побудили меня к некоторому действенному размышлению. Первый вопрос, который я задал самому себе, был: правильно ли я поступаю, применяя иннервирующее средство в уходе за больными? Как ни пытался, я не мог получить на этот вопрос утвердительный ответ. Тогда я вернулся назад к моему изучению голодания среди животных. Вопрос пришел естественный: если голодающие животные, многие из которых голодают гораздо дольше человека, не нуждаются в клизмах, то почему они нужны человеку? Я не мог найти никакого логического обоснования, почему человеку при голодании нужна клизма. Тогда я просмотрел литературу по голоданию и обнаружил, что ни Дженнингс, ни Дьюи, ни Тэннер, ни другие гигиенисты не применяли клизмы. Я осторожно стал разрабатывать программу лечения без клизм. И вскоре я убедился в ее превосходстве над программой голодания с клизмами. Я нашел, что клизмы отвергает доктор Клонч, что и доктор Пейдж не был их сторонником. К своему выводу я пришел трудным путем для того только, чтобы узнать, что я в этом не одинок. Доктор Тилден, который применял клизмы часто и регулярно, все же признавал, что это иннервирующее средство. Но зачем при уходе за больными применять средство, которое еще больше их иннервирует? При уходе за больными нашим долгом является именно сохранение любыми путями энергии больного, а не ненужная трата его ценной жизненной энергии. Наша обязанность — постоянно беречь энергию больных. Из ухода за больными должна быть удалена любая иннервирующая практика, которая никогда не может быть оправдана, за исключением тех случаев, когда она является меньшим злом. Доктор Макфэдден, сам сторонник клизм при голодании, сказал: «Клизма есть отчасти иннервирующее средство, и когда пациент уже болен, он понимает, что постоянное употребление клизм является тратой его жизненной энергии».

На проводимых мною экспериментах я вскоре убедился, что абсорбции токсинов из толстого кишечника не происходит. Тогда, тридцать семь лет назад, физиологи все еще учили, что токсины всасываются из толстого кишечника. С тех пор они изменили мнение. Слизистая мембрана толстого кишечника так же не абсорбирует токсины, как и мембрана мочевого пузыря. Если мочевой пузырь не абсорбирует мочу, которая является жидкой, как может мембрана толстого кишечника абсорбировать фекалии, которые более или менее твердые? Каков бы ни был ответ на этот вопрос, в одном я убежден: если не применяются клизмы, во время самого длительного голодания не развиваются никакие симптомы самоотравления (аутоинтоксикации). Я убежден и в другом, а именно: частое применение клизм во время голодания, как и в другое время, нарушает функции кишечника, поэтому после прерывания голодания у этих больных функция кишечника не так эффективна, как у тех больных, кто не применял клизмы.

Мой добрый друг доктор Карлос Аргуэлло из Никарагуа произвел опыт, разделив больных на две группы, в одной из них применял клизмы, а в другой нет. После голодания он внимательно исследовал работу кишечника у больных обеих групп. Те, кто не получал клизму, имели почти на треть больше эвакуации из кишечника за одно и то же время после прерывания голодания.

Регулярное и частое применение клизм порождает несколько серьезных пороков в толстом кишечнике, и их использование нельзя рекомендовать ни в один из периодов жизни и, конечно, тогда, когда человек болен и слаб и нуждается в сохранении себя любыми возможными способами. В начале 1925 года я прекратил применение клизм, и я этим удовлетворен.

Применение «очистительных» лекарств и минеральных вод во время голодания еще вреднее использования клизм. Принимаемые через рот, они вызывают расточительно возбуждающее воздействие на секрецию слизи по всей протяженности пищеварительного тракта, в то время как клизма достигает только толстого кишечника, за исключением тех многочисленных случаев запоров, при которых имеется недостаточность илеоцекального (подвздошно-слепокишечного) клапана. В этих случаях влага и фекалии в толстом кишечнике двигаются назад, путем обратной перистальтики, в тонкий кишечник, а в некоторых случаях фекалии и влага перемещаются обратно в желудок и из него выходят наружу рвотой. То же самое иногда происходит при кишечном орошении, что есть ни что иное, как сверхклизма, которая обходится организму еще дороже и не может проводиться самим больным.

В наши дни, когда мы живем состоянием наших кишечников и несчастны, если они не начинают свою перистальтику к тому времени, когда мы готовы идти на работу, правде о наших кишечниках трудно пробиться в наши головы. Мы хорошо «обучены» теми, кто имеет всегда на продажу «исцеления» от запоров.

У доктора Тэннера в период и после его первого голодания не было перистальтики с 15 июля до 31 августа — в период из 47 дней. Доктор Хаззард комментировал этот факт следующим образом: «Проводить сегодня таким образом голодание может рассматриваться как приглашение к катастрофе». Но почему «приглашение к катастрофе»? И Тэннер, и Дьюи отвергали клизмы и, говоря словами Хаззарда, «предпочли и настаивали на «приглашении кишечнику действовать естественно», по словам Тэннера. Ни Дженнингс, ни Пейдж не применяли клизмы, в моей практике лечения больных я не применяю клизмы тридцать семь лет. У меня был больной, который обходился без эвакуации из кишечника свыше пятидесяти дней и с ним не произошло никакой катастрофы.

Доктор Леванзин сообщает о своем голодании из 31 дня: «В течение всего голодания я не имел дефекаций. У меня была эвакуация как раз перед началом голодания и следующая через тридцать два дня, когда я прервал голодание». Он добавляет: «Я не старался провоцировать дефекацию, ибо я не хотел испортить научный результат, хотя дурной запах и горький и отталкивающий вкус во рту были очень мучительными». Подтекст этого заявления: применение клизмы предотвращает дурной вкус во рту. Это неверно, ибо любой, кто когда-либо голодал и применял клизмы, может подтвердить: язык становится обложенным, зубы нездоровыми, а вкус во рту дурным и горьким как при использовании клизм, так и при их отсутствии. Доктор Бенедикт пишет о докторе Леванзине, что при обсуждении вопроса о дефекации тот заявил, что во время каждого из своих длительных голоданий он имел стул лишь один или два раза, часто это происходило у него вскоре после начала голодания, а затем только по завершении голодания. Но после возобновления питания «у него все было вполне нормально». Дженнингс сообщал о случаях, когда кишечник не работал неделями. В моей клинике больной голодал 36 дней без дефекации, которая произошла лишь на 3-й день после прерывания голодания. Другой человек голодал 49 дней и за все это время не имел стула. Его кишечник заработал тоже на 3-й день после голодания. Молодая женщина начала голодание под моим наблюдением

3 декабря 1929 года и закончила его 28 декабря. Ее кишечник не работал все это время, начав впервые действовать 4 января 1930 года — 32 дня прошло между двумя дефекациями. Эта женщина страдала самым тяжелым псориазом, какой я только видел. Все ее тело, в том числе лицо и шея, было покрыто болячками. За время голодания вся кожа быстро и совершенно очистилась.

Вскоре после этого случая в мою клинику поступил юноша, страдавший от запоров, расстройств пищеварения и нервозности. Он голодал 12 дней, в течение которых его кишечник не работал. Впервые он начал действовать на 5-й день после прерывания голодания. За эти семнадцать дней произошло значительное улучшение состояния больного.

Никогда никакого вреда не было от приглашения кишечнику действовать самостоятельно. Его можно заставить действовать лишь в том случае, если в этом существует потребность. Если же такой нужды нет, нет и никакой пользы от принуждения его действовать. Мы должны научиться различать принуждение и действительную потребность кишечника в работе. Замечено, что у собак и других животных во время голодания кишечник не работает. В моей практике я отмечал, что сильные и энергичные больные более склонны к дефекациям. Слабые и страдающие пониженным тонусом желудочно-кишечного тракта или висцероптозом (симптомокомплексом Гленара) в наименьшей степени способны к дефекациям при голодании. В любом случае нет никакого вреда от того, чтобы оставить толстый кишечник в покое и забыть о его существовании.

Доктор Х. Финкель делает абсурдное заявление, будто голодание парализует толстый кишечник. Ничего подобного — оно во всех случаях улучшает функции толстого кишечника. А клизмы, кишечное орошение, слабительные и т.п. совершают то, что, по его словам, делает голодание.

Большие трудности с голоданием у многих людей возникают из-за того, что они наблюдали не результаты голодания, а голодание плюс масса терапевтических приемов. Они думают, что наблюдают результат голодания, хотя наблюдают результат чего-то еще. Они настаивают на лечении больных, которые проходят голодание, с помощью всевозможных «целительных» средств, кои сейчас в моде, а затем приписывают любые вредные от этого результаты голоданию, хотя подобные результаты являются часто результатами лечения, примененного к неголодающим больным.

Голодающие животные при спячке, в брачный сезон, при болезнях, отсутствии еды и т. д. не получают и не нуждаются в клизмах. Многие из этих животных голодают гораздо дольше, чем может голодать человек, и не умирают и не страдают из-за боязни отравления вследствие абсорбции из толстого кишечника. Я не могу найти никаких доказательств того, что яды когда-либо всасываются из толстого кишечника. Но даже предположив, что это иногда имеет место, абсорбция очень небольшой части того, что поступило в толстый кишечник, определенно, не может вызвать пороков, которые ему приписывают. Если бы это произошло, все содержимое, попавшее в толстый кишечник, погубило бы человека прежде, чем оно туда попало.

Канадский медведь входит в спячку с мясной плотью, которая вызывает отвращение у мясоедов. Когда же он выходит из спячки, его мясо свежее и считается большим деликатесом у народов Севера. Канадские биологи описывают кишечник медведя, который только приступил к зимовке, и мясо которого при вскрытии после его убийства источает такое зловоние, что оно «непереносимо», а мясо «тошнотворное, сомнительное и непригодное к еде». К весне медвежья плоть претерпевает такое чудесное изменение, что

становится «самой желанной из всей северной пищи». К этому времени в его пищеварительном тракте очень мало отходов, а «кишечник без запаха и вполне стерильный. Нельзя найти никакой обычной флоры или бацилл».

Эту полную стерилизацию и освобождение от запахов пищеварительного тракта наряду с обретением свежести медвежьей плотью — и все без работы кишечника медведя четыре-пять месяцев, а в некоторых случаях и дольше, нелегко будет объяснить тем, кто настаивает на необходимости клизм при голодании. Поскольку находящийся в спячке медведь никогда не страдает от самоотравления в период самого длительного сна, то мы вынуждены признать тот факт, что его не отравляет никакая реабсорбция отходов из толстого кишечника.

## УМ И ЧУВСТВА ПРИ ГОЛОДАНИИ

Воздействие голодания на ум было известно многие века и служило предметом дискуссий многих авторов по голоданию. Несколько лет назад группа молодых мужчин и женщин из Чикагского университета провела одну неделю без пищи. В это время они посещали занятия и занимались обычными видами спорта, следуя обычному распорядку дня. Их умственная активность была настолько больше обычной, что их прогресс в учебе был отмечен как замечательный. Несколько повторений этого эксперимента и всегда с одинаковыми результатами доказали, что тот случай не был исключением.

При голодании все чисто умственные способности усиливаются. Возрастает способность к размышлениям. Улучшается память, обостряются внимание и ассоциативность. Укрепляются так называемые духовные силы человека — интуиция, симпатия, любовь и так далее.

Новая жизнь обретается всеми интеллектуальными и эмоциональными качествами человека. Ни в какое время так успешно не развиваются интеллектуальная и эстетическая активность человека, как при голодании. Элтон Синклер писал: «Я вышел из дома и весь день лежал на солнце и читал, то же на третий и четвертый день — и была сильная физическая слабость. Но при большей ясности ума; после пятого дня я почувствовал себя сильнее, много гулял и начал также немного писать. Ни одна сторона моего эксперимента не поразила меня так, как активность моего ума. Я читал и писал больше, чем осмеливался делать в предыдущие годы».

Люди, видимо, учатся быстрее при голоде и завоевывают более высокий балл в интеллектуальных тестах в состоянии голода, нежели при полном желудке. Это означает, как говорили древние римляне, «полный желудок не любит думать». Изречение хорошо выражает состояние, известное всем работникам умственного труда. «Полный прием пищи, — писал Синклер, — делает людей вялыми, неспособными мыслить ясно и непрерывно, и часто превращает их в тупых и сонных. Люди умственного труда научились съедать легкий первый завтрак, второй (ланч) и большой прием пищи вечером после завершения дневной работы. Будучи студентом» я обычно пропускал полностью прием пищи, когда знал, что впереди экзамен. В то время я еще ничего не слышал о голодании, но убедился, что могу лучше думать на пустой желудок».

Все эти факты имеют физиологические обоснования. Для усвоения пищи организму необходимо направить в пищеварительные органы большое количество крови и нервной энергии. И если этой энергии там не требуется, она может быть использована мозгом для мышления. Но в моем опыте голодания у больных я редко вижу какое-либо усиление умственной активности в начале их голодания. Это из-за того, что мы имеем дело с людьми больными, а они все «пьяницы» — или пищевые, или кофейные, или чайные,

приверженцы табака или спиртных напитков. Как только их лишают всего этого, они переживают период депрессии с головными болями, различными другими небольшими болезненными проявлениями. Через несколько дней, когда у организма появляется достаточно времени для перестройки, депрессия преодолевается, и разум светлеет. Обостряются и специфические ощущения, и чувства.

Доктор Леванзин писал: «Если при голодании не утрачивается физическая сила, умственные способности и ясность ума исключительно возрастают. Прекрасно развивается память, максимальным становится воображение». Одна из самых замечательных сторон голодания, которая производит на больных даже более сильное впечатление, чем благоприятные физические ощущения, это улучшение умственных способностей. Ясность мышления, легкость, с какой можно решить трудные прежде проблемы, улучшение памяти и т. д. — все это поражает и радует больных. Такое улучшение следует отнести на счет очищения организма от токсинов.

Почти все голодающие свидетельствуют, что их ум просветляется, а способности к мышлению и решению сложных проблем повышаются. Они более сметливы, сообразительны, их ум открыт новым сферам познания. Такое возрастание умственной энергии, возможно, не вполне явное в первые дни голодания, вследствие того, что, как отмечалось, из-за лишения больных кофе, чая, спиртных напитков, стимулирующих яств, наблюдается нечто похожее на физический и умственный упадок. Но через несколько дней у них наступает обратная реакция, улучшается физическое и умственное состояние. Опыты со студентами показали, что короткие голодания сильно повышают их умственное восприятие.

Почему же голодание ведет к улучшению умственных способностей? В первую очередь, потому, как я думаю, что оно позволяет организму сбросить груз токсинов, что дает мозгу возможность питаться более чистым кровотоком. Во-вторых, полагаю, потому, что остальные жизненные функции, стимулируемые голоданием, дают мозгу больше энергии для мышления. Разве нет сомнений в том, что современный образ жизни имеет тенденцию ослаблять наши умственные способности? К их снижению особенно приводят наше национальное пристрастие к лекарствам и почти повсеместное переедание.

Духовные силы. Здесь, возможно, уместно сказать немного о влиянии голодания на так называемые духовные силы. Подробно излагая свой опыт сорокадневного голодания, проведенного несколько лет назад, доктор Тэннер сказал: «Мои духовные возможности сильно возросли, к большому удивлению моих медицинских помощников, которые постоянно следили за моим возможным коллапсом, который открыто предсказывался... В середине моего первого эксперимента я тоже имел видения: подобно Павлу, мне казалось, что я вознесся на небо и там видел такое, что даже перо Мильтона и Шекспира не могло бы описать во всей яркой действительности. В результате моего опыта я стал понимать, почему древние пророки и провидцы так часто прибегали к голоданию как средству духовного просветления».

Выше уже говорилось, что голодание не снижает, а повышает умственные способности голодающего. Но здесь я хочу прерваться, чтобы высказать свое мнение о видениях у тех, кто голодает. Они (видения), я думаю, следствие истерии или самогипноза и наблюдаются у людей, которых называют психами; это означает, что они легко поддаются внушению, особенно самовнушению. Голодание имеет тенденцию временно повышать склонность к внушаемости и по этой причине использовалось и используется всеми мистическими религиями для целей «просветления». Самовнушение во время этих религиозных голодовок принимает вид частых и повторяемых молитв. В дополнение к религиозной

силе голодовок при них исчезают сексуальные позывы, и мысли о сексе перестают, как правило, довлеть над умами голодающих. В Индии жрецы при священных храмах, прежде чем быть обращенными в сан, присягают строжайшему целомудрию. Индуистский верховный жрец обязан пройти длительный период обучения и очищения и выдержать многие суровые испытания, дабы доказать, что он полностью победил свои сексуальные желания и страсти и надежно контролирует высшие силы своего разума. В наши дни, когда ошибки и заблуждения психологии и психоанализа на устах у каждого, и когда лидеры феминизма объясняют нежелательными и нереальными целомудрие и сдержанность, утверждая, что это приносит вред, методы достижения самоконтроля в вопросах секса подвергаются остракизму. Поэтому данная сторона голодания, может быть, не обращена ко многим читающим эти строки. Но голодание действительно повышает контроль над всеми желаниями и страстями, и по этой причине его используют верховное духовенство и древнейшие религии.

Умопомешательство. Полезное действие физиологического отдыха для просветления ума не проявляется нигде столь четко, как у психических больных при их голодании. Доктор Дьюи рассказывает о сумасшедшей, которой голодание в сорок дней полностью вернуло нормальную психику. О подобных же случаях рассказывает и доктор Рагаблиати. Распространена практика кормления нервно-психических больных всей «самой питательной пищей», какую их удастся убедить принять. Если таких больных — считают медики — лишить пищи и привычных стимуляторов, у них наступает период депрессии и повышенной нервной раздражительности. Пища и лекарства смягчают, смазывают эти симптомы, как доза морфия приносит облегчение наркоману. Однако, как и в случае с наркоманами, так и с психическими больными, это не более чем самообман. На самом же деле, если таким больным разрешить протолодать несколько дней, наступает заметное изменение их умственных и нервных симптомов.

Достаточно привести один пример. Однажды ко мне обратилась за консультацией молодая женщина, которая была очень нервной. Как только ее муж показывал ей палец, говоря: «Б-у-у!» — она впадала в истерику, то смеясь, то плача. Небольшой шум ночью в доме или около него пугал ее. Ей назначили голодание, которое продолжалось несколько дней (неделю), но и за это короткое время ее нервозность полностью исчезла. Больше ничто ее не пугало и ничто не заставляло впадать в истерику.

По словам доктора Бенедикта, «характерной чертой многих маний является отвращение к пище и напиткам, настолько заметное, что во многих случаях требуется все искусство опытных психиатров, чтобы помочь преодолеть его. В очень многих подобных случаях необходимо прибегнуть к искусственному питанию».

Однако позвольте мне со всей решительностью заявить, что с отказом больных от пищи следует, по моему мнению, не бороться, а принять его. Вместо насильственного кормления им надо дать возможность проголодать. Я говорю это не потому, что знаю о пользе голодания, но и потому, что наблюдал много случаев, когда таким больным разрешали голодать, и они уже в процессе голодания возвращали себе здоровую психику. Отвращение к пище является инстинктивным движением в правильном направлении, подобно отказу от нее при остром заболевании.

Однажды я перевел на голодание психически больную женщину, которую ранее предупредили, что голодание убьет ее. Но во время голодания у нее было устойчивое улучшение, а затем и хорошее здоровье. Я без колебаний предписываю при нервных и умственных заболеваниях голодание, и оно всегда имеет хорошие результаты. Доктор Э. Морас сообщает о том, что он перевел на диету из процеженного апельсинового сока

девушку, которая была «ненормальной восемь месяцев и получала лечение у видных неврологов». Через семь дней девушка попросила еды, а через шесть недель поправилась. А ведь она была психически больной.

Доктора Леннон и Кобб (медицинская школа Гарвардского университета) проводили эксперименты с голоданием при эпилепсии и сообщали, что за исключением одного больного оно оказывало небольшое видимое воздействие на «приступы». Они нашли, что в большинстве случаев приступы эпилепсии полностью отсутствовали или во время голодания резко сокращались, но возвращались при возобновлении питания.

Поскольку эти эксперименты совсем не соответствуют моему собственному опыту, то я сделаю несколько замечаний. У меня было всего два случая, когда после голодания вернулись приступы эпилепсии. Я вспоминаю, однако, один случай, который имел место в санатории, с которым у меня была связь. Больной провел два голодания около двадцати дней каждое. После каждого из голоданий он получал молочную диету. Было установлено, что, если он потреблял ежедневно свыше шести кварт молока, то результатом был «приступ». Было также установлено, что, если ему не давали молоко шесть дней и на седьмой никакой вообще пищи, он длительное время не имел никаких беспокойств. Но как только он принимал молоко, на седьмой день с ним случался «приступ». Этот случай очень убедительно иллюстрирует связь питания и «болезни». В другом случае с обычными одним-двумя «приступами» в неделю больной под моим наблюдением после голодания менее недели не имел ни одного приступа в течение трех месяцев. После голодания у него было надлежащее питание и соответствующий образ жизни.

Кстати, голодание и молитва занимали видное место среди приемов, применявшихся древними при эпилепсии. Доктор Рагаблиати говорит, что лучшее средство от эпилепсии «заключается в осторожном ограничении диеты. Многие годы при эпилепсии я рекомендовал ограничение питания до двух приемов в день, а иногда и одного, а в острых случаях дальнейшее еще большее ограничение до полутора пинт молока в день в течение продолжительного времени. Голодание, видимо, имеет очень большую эффективность при лечении эпилепсии».

В заключение замечу: я провел свыше тридцати пяти тысяч голоданий с продолжительностью от нескольких дней до девяноста дней. Под моим наблюдением и при моем уходе голодали мужчины, женщины, дети, флегматики и холерики, атеисты и верующие, нервные и психические больные и т. д., и никто из этих людей не мог бы заявить, что голодание принесло ему какой-либо вред.

#### **ОБРЕТЕНИЕ И ПОТЕРЯ ВЕСА ПРИ ГОЛОДАНИИ**

Кошка теряет вес и становится худой, когда выхаживает котят, даже если она здоровая и имеет достаточно питания. Она обретает округлые формы к тому времени, когда вновь готова стать беременной. Сами ее ткани востребуются для того, чтобы снабжать пищей детенышей. И у кошки нет никаких свидетельств того, что ей каким-либо образом вредит потеря веса. Это очень похоже на то, что наблюдается при голодании.

Когда человек прекращает есть, он, вполне естественно, теряет вес. Хотя мы обычно и говорим, что голодающие, как правило, теряют по фунту своего веса в сутки, однако потеря веса очень сильно варьируется в зависимости от ряда обстоятельств. Полные люди теряют вес гораздо быстрее, чем худые. Быстрее теряют вес и физически активные люди. Чем длительнее голодание, тем медленнее теряется вес. А в первые двое-трое суток часто происходит снижение веса у человека на 5—6 фунтов в день. Но это не потеря самой

плоти. Большая часть потери происходит за счет освобождения пищеварительного тракта от нескольких фунтов пищевой массы и фекалий, не заменяемых новой пищей.

И здесь имеет место почти невероятный случай. Толстые люди при переводе их на голодание обычно теряют вес очень быстро, потеря составляет в среднем фунт за день. Очень полная женщина за 50 дней голодания в Школе здоровья потеряла 12 фунтов. Поскольку она не могла получать пищу извне, не имела доступа к кухне, и были все другие признаки ее голодания, то я думаю, что она фактически проголодала весь этот срок. До поступления в Школу здоровья у нее был очень плохой обмен веществ. И в этом я могу найти единственное объяснение немыслимо малой потери ее веса за столь длительное воздержание от пищи. Потеря, как у нее, веса в среднем на четверть фунта в день на протяжении всего срока голодания обычно наблюдается в последние дни длительного голодания, когда обмен веществ резко снижается.

Я привел этот случай доктору Хёлзелу с надеждой довести его до доктора Карлсона. Но Хёлзел ответил: «Карлсона, похоже, не убедить в том, что полная женщина потеряла за 50 дней голодания только 12 фунтов веса, хотя я верю, что это могло быть, если ее прием жидкости не был ограничен дистиллированной водой».

Я не знаю, насколько ограничен доктор Карлсон, но если он из той категории людей, которые закрывают глаза на то, что может показаться необычным явлением, то он скроен из плохого материала, чтобы быть ученым. Прием жидкости той женщиной и ограничивался как раз дистиллированной водой. При исследовании больного Сакки доктор Лючиано нашел, что при приеме минеральной воды вес во время голодания может увеличиваться благодаря накоплению в организме жидкости и минералов. В моей богатой практике с голоданием людей я обнаружил, что минеральная вода при голодании несущественна для возрастания веса. Это можно сделать на дистиллированной воде. Я обсуждал вопрос с докторами У. Эспером и К. Джиган-Курсио и узнал, что оба они, имея большую практику голодания людей, встречались с подобными же случаями лишь небольшой потери веса при длительном воздержании от пищи. И в каждом из этих случаев был низкий метаболизм. У меня было несколько подобных случаев, когда некоторые голодающие с низким метаболизмом стремились снизить вес, но разочаровались в этом методе. В своей работе «Призыв к простой жизни» доктор медицины Дж. Кейтс, успешно практиковавший многие годы голодание у больных, писал: «Здоровый человек, не принимающий пищу, теряет вначале около фунта в день, а потом, продолжая воздерживаться от пищи, доводит ежедневную потерю своего веса до полуфунта». В работе «Лучшая вещь в мире» мистер Шоу, описывая проявления своего собственного голодания, тщательно им наблюдаемого, говорил: «Потеря веса в течение многих дней становилась все меньше и меньше по сравнению с первыми днями голодания... Ежедневно имела место потеря веса».

История всех голоданий свидетельствует о том, что в первые несколько дней вес тела уменьшается быстрее, чем в последующий период голодания. При моем собственном голодании из тридцати дней потеря веса в последние пять дней составляла четверть фунта за день. При этом с 9 часов утра и до 7 часов вечера я был достаточно активен. Мистер Джонсон во время своего тридцатидневного голодания терял за день от полуфунта до двух фунтов, и в последний день голодания потеря веса была в полфунта. На 22-й и 23-й день голодания он весил фактически одинаково, веса не терял. Но то было свидетельством приема обильного количества воды. Я сам наблюдал случаи прибавки веса за два-три дня голодания в результате потребления большого количества воды. В начале голодания мистер Джонстон весил 154,4 фунта, в конце голодания — 121,5 фунта. А за двадцать дней ходьбы из Чикаго без пищи он потерял 37,5 фунта, или более, чем за тридцать дней

своего предыдущего голодания. Само собой разумеется, что физически активные люди при голодании теряют вес быстрее, чем голодающие, которые большую часть времени отдыхают.

За первые несколько дней своего голодания Эптон Синклер потерял 15 фунтов — показатель исключительно плохого состояния тканей его организма. За восемь последующих дней он потерял лишь 2 фунта — очень необычная вещь для этой стадии голодания. За 31 день голодания в институте Карнеги мистер Леванзин потерял 29 фунтов. А мистер М. Готшелл писал: «За первые восемь дней голодания я потерял 25 фунтов». Столь необычный показатель свидетельствовал о том, что ткани этого господина были в очень плохом состоянии.

Вес, теряемый полными людьми в первые дни голодания, вызывает удивление. Я наблюдал снижение веса в первые дни голодания на 5—6 фунтов в день. Женщина, голодавшая в Школе здоровья в 1950 году, за первые две недели потеряла 25 фунтов. Как уже говорилось, быстрая потеря веса свидетельствует о плохом состоянии тканей организма. Неоднократно было замечено, что полные люди, дряблые и рыхлые, теряют вес быстрее, чем люди с твердыми, сильными тканями. В ходе голодания скорость потери веса у полных людей снижается. Худые же обычно вначале медленно теряют вес. Но те из них, чьи ткани в очень плохом состоянии, могут терять вес быстро и в начале голодания. Первоначальная разница в потере веса день ото дня у людей физически активных и пассивных, находящихся в постели, на удивление мала. Но за период голодания в три недели и более общая эта разница становится значительной.

Доктор Кэррингтон высчитал и опубликовал данные о потере веса у десяти отобранных для этого больных. За 253 суммарных дня голодания они потеряли в общей сложности 248 фунтов, или примерно фунт в день на человека. Эти цифры дают нам довольно точный показатель величины реального питательного вещества, требуемого ежедневно среднему человеку. Под реальным питательным веществом имеется в виду свободная от воды и отходов питательная масса. И оказывается, что большую часть нашей пищи в том виде, каком мы ее потребляем, составляют вода и неусвояемые волокна.

Ежедневно около фунта реального питательного вещества достаточно для поддержания здорового равновесия между поступлением и выводом из организма пищи. Ниже приводится таблица Кэррингтона из его книги «Жизнеспособность, голодание и питание» о потерях веса в фунтах у десяти больных.\*

Фамилия

Вес в начале голодания

Вес в конце голодания

Число дней голодания

Потеря веса

Дж.Е. Дэвис

228

174

50

54

И.Матьюз

150

123

22

27

Р.Н. Лор

178

165

10

13

М-р Ф.Б.

182

158

20

24

М-р Дж.Б.

165

154

23

И

М-р Дж.Тугхил

108,5

72,5

41

36

М-с Дж.Б.

135

127

8

8

М-р ФДж-С.

136

103

28

33

М-с

Т.А.

117

92

34

25

Р.Б.

135

113

17

17

\* 1 фунт = 453,59 г

Внимательное изучение таблицы показывает значительные различия в скорости снижения веса у больных. Полные больные теряют вес гораздо быстрее, чем худые; нервные и эмоциональные теряют вес быстрее, чем спокойные и уравновешенные, а больные в состоянии расслабления и отдыха медленнее, чем больные в состоянии активности и

напряжения. Имеются также данные о соотношении между состоянием тканей больного и потерей его веса.

Полные люди с дряблыми и мягкими тканями худеют очень быстро, а полные с плотными тканями гораздо медленнее. Дополнительные данные говорят о том, что потребление большого количества воды имеет тенденцию поддерживать вес в результате наполнения тканей жидкостью, не препятствуя при этом обычной потере твердого вещества. Верно и то, что в большинстве случаев быстрая потеря веса происходит в ранней стадии голодания, так что в целом краткие голодания показывают большую в среднем за день потерю веса, нежели длительные голодания. А потери веса при втором, третьем, четвертом голодании не столь большие, чем при первом голодании. На основе приведенной таблицы и других данных Кэррингтон сделал заключение: «Средняя потеря веса у голодающих больных составляет один фунт на человека». Он отметил, что в некоторых случаях существуют отличия от этого показателя и что в начале голодания потеря веса больше, чем в конце. Он писал: «Больной теряет приблизительно от полутора фунтов в день в самом начале каждого голодания до полфунта в его конце». Поскольку эти наблюдения были сделаны относительно больных, Кэррингтон задался вопросом: «А сколько должен терять здоровый человек?» И ответил: «Более одного фунта в день — определенно, очень много, и это означает полноту; менее полфунта — слишком мало, и это означает истощение». Он считает, что мы не можем принять среднюю потерю веса в один фунт за день как «нормальную» по причине того, что «все больные, кто считает голодание необходимым, уже пребывают в «ненормальном» состоянии, и потеря веса у них должна соответственно также считаться «ненормальной». Он полагает, что фунт в день — это потеря веса больного организма и ни в коей мере не является нормальной потерей. Исходя из того, что здоровый человек при голодании истощается, Кэррингтон считает, что потеря веса у такого человека в 1 фунт за день является слишком большой. Он упоминает о потере в 15 фунтов за неделю голодания у Макфэддена, об отсутствии вообще потери веса за 4 дня голодания у мисс Луизы Кокс из Нью-Йорка (май 1904 г.) и об увеличении веса на три четверти фунта у мистера Дж. Эстаппера за неделю голодания.

Это — исключительные случаи, которые не дают основания для расчета потери веса, какую должен иметь здоровый человек за время своего голодания. Из рассмотренных различных данных Кэррингтон пришел к заключению, что нормальный человек при голодании должен терять в среднем 12 унций за день. Это, считает он, и составляет реальную ежедневную потребность в питании человека для поддержания своего веса и замены изношенных тканей организма. Рабаглиати пришел к такому же выводу по другим данным.

Читатель понимает, что пища — сырой материал, поэтому не все усваивается организмом. Эти 12 унций означают не пищу, а питательные вещества, которые система усвоения организма в состоянии извлечь из пищи. Обсуждая вопрос о потере веса за короткое голодание, доктор Бенедикт пишет. «Потеря веса организмом в опытах по голоданию из нескольких дней в целом не имеет значения. В отношении к общей совокупности потери веса в процессе эксперимента оказывается, что в длительных экспериментах Сакки потеря веса в общем прямо пропорциональна длительности каждого эксперимента». Он приводит в качестве примера голодание под наблюдением доктора Никол-сона, использовавшего для эксперимента узника тюрьмы, у которого средняя потеря веса за день составила 1,4 фунта — наибольшая потеря за первую стадию этого голодания».

Наблюдения показывают, что женщины теряют при голодании немного больше, чем мужчины. Считается, что это происходит вследствие большего количества жировых тканей у женщин. Скорость обмена веществ у женщин меньше, чем у мужчин, и можно

ожидать, что и потеря веса у мужчин проходит быстрее, чем у женщин. Установившийся факт: чем полнее человек, тем большая потеря веса. Это является дополнительным подтверждением вывода Кэрринг-тона о том, что здоровые люди теряют вес медленнее, чем больные.

Что означают потерянные фунты веса для спокойного и приятного приема пищи у тех, кто избавился голоданием от своих болезней? После восстановления здоровья в результате физического, умственного и физиологического отдыха они могут вернуть и утраченные фунты. Но есть, однако, и отличие: после голодания больные могут набрать еще больший вес. В своей работе «Физиология в современном мире» доктор Макклеод пишет: «Во время голодания не весь жир уходит из тканей. Это породило представление, будто определенное количество жира является существенной частью этой ткани, в то время как остальная его часть существует как складской хранилищ-ный материал. Величина существенной части постоянна, в то время как величина остальной части меняется в зависимости от метаболической активности тканей». Именно снижение скорости обмена веществ, наступающее в первой стадии голодания, и ответственно за замедление потери веса.

Говорят, что человек может потерять 40% своего нормального веса прежде, чем его жизни будет угрожать опасность. Однако мы знаем много случаев, когда люди при голодании теряли гораздо больше без вреда или опасности для жизни. Доктор Дьюи утверждает: «Когда наступает смерть до появления «скелетного состояния», то она всегда является следствием старости или какой-то болезни или повреждения, но не голодания». Доктора Хаззард и Кэррингтон придерживаются той же точки зрения и, как будет показано дальше, имеются факты, подтверждающие ее. Чоссет нашел, что конечная потеря веса у различных животных при наступлении смерти была такой же — 40% от первоначального веса. При этом разные части тела теряют вес в разных пропорциях. Главную потерю несли жировые ткани, мышцы и железы.

При рассмотрении случая прибавления веса на 4 фунта во время восьмидневного голодания мистера Мартинсона из Степлтона и другого случая прибавления веса на полтора фунта за три недели у пациента, находившегося на рационе менее 8 унций в день, на 90% состоявшего из воды, Кэррингтон писал: «Объяснение, по всей вероятности, в следующем: во всех таких случаях присутствует большая плотность ткани — она, что называется, «заперта» — и при голодании раскисляется часть этой слишком твердой ткани и промежутки в ней заполняются водой, которую голодающий принимает по своему желанию. Таково объяснение, какое я склонен принять, — ничто другое не объясняет эти факты».

Сообщалось, что в 1870 году Дж. Уошберн из Калифорнии проголодал 43 дня, не потеряв ни унции своего веса. В это я не верю. Один из спортсменов, который голодал 7 дней в феврале 1904 года в Мэдисон Сквэр Гарден, прибавил за это время 3 фунта веса. За восемью спортсменами все время наблюдала платная гвардия. Доктор Тэннер за первые 16 дней голодания не принимал воды (ткани становились обезвоженными) и быстро терял вес. После 16-го дня он выпил большое количество воды (ткани вновь наполнились водой) и набрал 4,5 фунта за последующие 4 дня голодания, после которых он опять стал терять вес.

Кэррингтон зафиксировал, что Дж. Эстаппер за неделю голодания даже прибавил 0,75 фунта. В последнем случае было произведено точное измерение, исключавшее любую ошибку. Этот голодающий был одним из участников состязания недельного голодания спортсменов в декабре 1903 года в Мэдисон Сквэр Гарден. Доктор Мак-федден при

обсуждении этого случая в журнале «Физика калчер» (март, 1904) отнес прибавку веса на счет удержания в организме большой части дистиллированной воды, которую Эстаппер «принимал в большом количестве».

## В ПОТЕРЕ ВЕСА НЕТ НИКАКОЙ ОПАСНОСТИ

Многие высказывают опасение, что голодание может привести к туберкулезу. Считают, будто похудание означает подверженность (уязвимость) этой «болезни». Но этот страх безоснователен и базируется на ложной точке зрения. Худоба при туберкулезе — это не причина болезни, а результат. Потеря веса представляется важной для выздоровления от «острой» болезни, и природа предусматривает, что такой больной снижает вес независимо от количества принимаемой пищи. Действительно, больной тифозной лихорадкой теряет вес и силу при обычном питании быстрее, чем при голодании. Голодающий больной в процессе длительного голодания выздоравливает быстрее и надежнее, чем при приеме привычного количества «хорошей питательной пищи». При этом такой больной во время голодания теряет меньше веса, чем при питании.

Потеря веса при голодании означает утрату не жизненно важных тканей, а излишней пищи, отходов, жира и т. п. Человек просто теряет столько-то фунтов «болезней». Величина мышц уменьшается. Но это — результат снижения количества находящегося в них жира и уменьшения размера клеток. При обычном голодании число мышечных клеток фактически не сокращается.

Туберкулез довольно часто развивается у полнокровных и «упитанных» людей. Профессор Моргулис справедливо пишет: «Как социальный феномен недоедание не есть просто вопрос недостаточного или несоответствующего питания. Это — злое сочетание разрушительных влияний нищеты — перенаселенности, нехватки одежды, нездоровой, антигигиенической среды. Именно на такой благодатной почве туберкулез и собирает свою ужасную жатву».

Вес, утраченный за время голодания, быстро восстанавливается, если делать это с желанием. В потере веса нет ни малейшей опасности.

## ГОЛОД И АППЕТИТ

Голод — это великий страж всей жизни. Он заставляет организм, нуждающийся в пище, искать и готовить ее. Можно безошибочно заключить, что если бы не было голода, не было бы нужды в питании. Голод — естественное проявление физиологической потребности, и когда его нет, мы можем определенно считать, что также отсутствует и физиологическая потребность, его порождающая. Голод присутствует пропорционально потребности организма в еде. И отсутствие нужды в питании или потребность организма усваивать и ассимилировать пищу прямо пропорциональны отсутствию голода. Поэтому если голода нет, нельзя принимать никакой пищи. Отсюда нам очень важно научиться различать голод и прочие распространённые раненные ощущения — научиться должным образом понимать язык наших чувств.

Чувство голода мало понимают потому, что его реально никогда не изучали. Сколь малые попытки были предприняты физиологами по изучению голода, было проверено на больных — мужчинах и женщинах. В результате все виды нездоровых ощущений принимались и продолжают приниматься ошибочно за голод, и не только рядовым человеком, но и специалистом, который обязан это знать. Ныне наука учит, что голод ощущается в желудке, особенно в его верхней части, и проявляется в разного рода дискомфортах. То, что это — обман, становится быстро очевидным, когда и если ученые проводят свои исследования на действительно здоровых объектах. Физиологи восприняли

теорию, выдвинутую Кэнноном, будто сокращения желудка, сопутствующие тому, что они называют «голодными схватками», являются непосредственно причиной ощущения голода, и они тем более заметны, чем интенсивнее ощущение.

В книге «Организменные изменения при боли, голоде, страхе и гнев» Кэннон излагает результаты исследований голода и выводы этих исследований. В этой прекрасной работе он пишет: «Трудно описать ощущение голода, но почти каждый с детства временами чувствовал в нижней части груди и в надчревной области тупую или беспокоящую боль, которая может приобрести властный контроль над действиями человека. По словам доктора Штернберга, голод может быть столь невыносимым, что побуждает принимать пищу такую невкусную, которая не только не вызывает аппетита, но способна вызвать отвращение. Голодное существо лихорадочно глотает пищу. Наслаждения аппетита — не для него, ему надо скорее количество, нежели качество пищи, и немедленно. Голод можно описать как нечто, имеющее центральное ядро, но с более или менее меняющимися сопутствующими признаками. Своеобразная тупая голодная боль в надчревной области обычно бывает первым сильным зовом пищи, и, если первоначальный этот зов не удовлетворен, ощущение превращается в очень неприятную острую и терзающую боль, которая по мере усиления ее интенсивности принимает все менее локальный характер.

Это можно считать важной чертой голода. Однако кроме этой тупой боли могут появиться общая апатия и вялость, слабость или головная боль, или раздражительность и беспокойство, причем столь сильные, что длительные усилия в каком-то обычном занятии становятся все более затруднительными. И то, что эти состояния сильно различаются — у одних это головная боль, у других слабость и т. д. — указывает на то, что они не составляют главную черту голода, а являются более или менее непостоянными спутниками. Ощущение «пустоты», о чем упоминалось как о важном моменте эксперимента, является скорее предположением, нежели явно осознанным фактом, и может быть исключено из дальнейшего рассмотрения. Поэтому в качестве постоянной характеристики — главного фактора, достойного детального изучения, — остается тупое давящее чувство».

Прежде чем углубиться в наше исследование голода, уместно вкратце рассмотреть, что говорят физиологи об ощущении голода и его причине. Цитирую: «Хорошо известно, что во время голода возникают некоторые общие субъективные симптомы, как, например, чувство слабости и ощущение пустоты, с тенденцией к головной боли и иногда даже тошноте у людей, склонных к головным болям вследствие их токсемического состояния. Похоже, головная боль более выражена или хотя бы лишь присутствует утром до появления в желудке какой-либо пищи» (Маклеод. «Физиология в современной медицине»). Автор пишет о «голодных схватках» и их «очень большой интенсивности». Там же он рассматривает то, что он называет «голодом во время истощения», имея в виду четырехдневное воздержание от пищи, предпринятое Карлсоном и Лакхардтом, которые добровольно подвергли себя «полному истощению, кроме приема воды, на протяжении четырех дней». Далее автор пишет. «Как известно, при длительном вынужденном голодании «здоровые люди вначале испытывают сильные ощущения голода и аппетита, которые, однако, продолжаются лишь несколько дней, а затем становятся менее заметными и, наконец, полностью исчезают».

Касаясь четырех дней самопроизвольного голодания Карлсона и Лакхардта, автор говорит, что «ощущение голода присутствовало так или иначе на протяжении всего периода... В последний день голодовки к ощущению голода добавилось жжение в надчревной области». Они нашли, что в последний (четвертый) день «истощения» ощущения и голода, и аппетита заметно уменьшились, причем это особенно отразилось на

аппетите. Они обнаружили, что вместо растущего желания еды в последний из этих дней развилось четкое отвращение или безразличие к ней. Они также отмечают в заключительной части периода «истощения» явную депрессию и чувство слабости, сопровождавшие аппетит. Они также нашли, что после отказа от еды, после 4-дневного периода «истощения» ощущения «голода» и «аппетита» у них быстро исчезли. Также практически исчезли умственная депрессия и чувство слабости. Полное восстановление сил не произошло вплоть до 2-го или 3-го дня после возобновления приема пищи. С того времени они чувствовали себя необычайно хорошо. Они говорили, что фактически их ощущения благополучия, ясности ума, хорошего здоровья и энергии усилились так, как если бы они провели месяц отпуска в горах.

Эти исследователи указывают на то, что поскольку те, кто провели голодание более длительный срок (свыше четырех дней), единогласно отмечают тот факт, что после первых нескольких дней ощущения голода становятся менее заметными и, в конце концов, полностью исчезают, то они должны были испытывать самый тяжелый период в первые 4 дня. Хотя ощущение голода и было достаточно сильным, чтобы вызвать определенный дискомфорт, его ни в коей мере нельзя назвать «заметной болью» или «страданием», и никогда не было столь сильным, чтобы серьезно мешать обычной работе. Простое так называемое истощение нельзя поэтому определять как острое страдание.

В «Учебнике физиологии» Хауэлла сообщается, что ощущения голода и жажды носят столь неясный характер, что их трудно анализировать методами самонаблюдения. Далее говорится, что ощущение, обычно нами обозначаемое как аппетит или голод, проецируется более или менее определенно на область желудка. «И если ощущение не купируется приемом пищи, оно увеличивает свою интенсивность, и человек испытывает голодные схватки». Ощущение голода описывается как «более или менее неприятное». Доктора Бест и Тейлор («Физиологическая основа медицинской практики») указывают на то, что исследования голодных сокращений при голодании свыше 5 суток не показали уменьшения и фактически даже отмечалось их увеличение, тем не менее после 3-го дня «голодные схватки» и общее ощущение голода уменьшились. Каким бы ни было соотношение между этими желудочными сокращениями и ощущением голода, физиологи от Кэннона до Карлсона совершали большую ошибку, принимая некоторые патологические симптомы за ощущение голода. И главная ошибка во всех их рассуждениях заключалась в том, что они принимают нездоровые ощущения за голод. Ни один действительно здоровый субъект не был использован в качестве объекта эксперимента. Прочитав вышесказанное, любой человек, имевший опыт голодания, сразу же признает, что никто из этих ученых никогда не видел голодного человека и ошибочно принимал нездоровые ощущения опьяневшего от еды за нормальное проявление жизни.

Настоящий голод, скорее, вызывает бодрость и активность в поиске пищи, нежели «вялость и сонливость» или «головокружение». Мистер Хёлзел говорит, что Карлсон перед смертью изменил взгляды на голод. К сожалению, он, кажется, не опубликовал свое измененное мнение. Возможно, оно более соответствовало тому, что те из нас, кто имел наибольший опыт с голоданием, рассматривают как подлинный показатель потребности в пище. Пытаясь прийти к пониманию того, что является и что не является ощущением голода, я считаю разумным скорее обратить внимание на свидетельства тех, кто имел наибольший опыт голодания, особенно длительного, чем на эксперименты тех, кто для изучения голода провел лишь несколько коротких голоданий. Человек, внимательно следивший за сотней или более голоданий длительностью в 40 и более дней, по-видимому, лучше оценит различные ощущения, присущие голоду, нежели человек, наблюдающий одно, два или четыре голодания от 4 до 7 дней. Я также сомневаюсь в достоверности исследований «голода», проведенных на людях, глотающих баллоны,

которые затем наполняют воздухом и оставляют в желудке. Ни один физиолог не признает, что поведение желудка, растянутого присутствием раздутого баллона, будет таким же, что пустого желудка. Такие баллоны были выдумкой, предназначенной для того, чтобы регистрировать и измерять частоту и силу сокращений желудка. Но они не могли ничего сказать об ощущении голода. Другим элементом, связанным с этими экспериментами и искажающим выводы, были постоянные мысли о пище и о голоде и постоянная сосредоточенность внимания на желудке. Концентрация мыслей на еде и желудке делала действительными ощущения, которые в противном случае не развились бы. Связанный с этим физиологический фактор поддерживал фиктивное желание пищи, которое является столь распространенным.

Попытаемся прийти к пониманию голода путем рассмотрения того, что им в действительности не является. Головная боль не есть голод. Боль в брюшной полости не есть голод. Сосущее чувство в желудке не есть голод. Вялость не есть голод. Сонливость не есть голод. Слабость не есть голод. Головокружение не есть голод. Беспокойство не есть голод. За все сорок четыре года моих наблюдений за голоданиями, из которых тысячи были протяженностью от 20 до 90 дней, я не видел ни одного голодающего, в котором боль, головная боль, сонливость, чувство «пустоты» и др. сопровождали бы развитие настоящего голода. А эти наблюдения чего-то стоят. Они, несомненно, надежнее тех, что сделаны в отношении людей, воздерживавшихся от пищи от 3 до 5 дней.

Такая боль в надчревной области, сильная головная боль, раздражительность, беспокойство, апатия, сонливость, слабость и нежелание двигаться и совершать физические усилия — как же похожи эти симптомы на возникающие от пропуска привычной сигары и курительной трубки, чашки кофе или чая, стакана виски или порции морфия! И как же профессор Кэннон не уящел их истинного смысла? Ощущение пустоты и тяжесть, им описанные, не являются спутниками голода. Не является ими и ощущение тупой боли в желудке, которое он представляет как «главный факт» голода. Все это нездоровые ощущения «Никто, пропустив прием пищи, — заявляет Пейдж, — не почувствует слабость или беспокойство, за исключением случаев, когда имеется раздражение или чрезмерное сокращение желудка. То — явное свидетельство диспепсии. Строго говоря, этот термин есть синоним несварения».

«Схватка» — это короткая острая боль. Карлсон говорит: «Было точно установлено, что голодные схватки вызываются сокращениями пустого желудка». Это было «установлено» на субъектах, глотавших баллоны, которые регистрировали частоту и интенсивность желудочных сокращений. Мы не можем сомневаться в самих сокращениях. Мы сомневаемся в правильности их интерпретаций. «Голодные схватки», кажется, являются спазмами, и они явно ненормальны. Нормальные мышечные сокращения, даже энергичные, не являются болезненными. Наоборот, если они вообще регистрируются сознанием, а это так и происходит при желудочных сокращениях, то они обычно бывают приятными.

Вспомним о жажде. Является ли она головной болью? Или общей болью? Или раздражением? Или слабостью? Или вялостью? Или любым из ощущений, описанных Карлсоном как присущих голоду? Ничего подобного. Жажда ощущается во рту и гортле, при этом существует четкое и осознанное желание воды. Никто не примет ошибочно головную боль за жажду, ибо ощущение жажды слишком хорошо знакомо.

Раздражение, вызываемое прохождением трубки через глотку и пищевод и присутствием надутго баллона в желудке, столь сильное, что порождает ненормальное поведение желудка. Считать такое поведение за физиологическое является абсурдом, и ожидать

изучения нормальной жизненной активности таким образом глупо. Поведение желудка, заполненного надутым баллоном, и его поведение в нормальных условиях не являются точно идентичными. Желудок сокращается в обоих случаях, но его сокращения не схожи при разных условиях. Его сокращения на чуждый предмет явно нельзя считать за проявление голода. Не раз экспериментаторами было продемонстрировано, что через несколько дней голодания желудочные сокращения имеют тенденцию, скорее, к возрастанию, чем к ослаблению, хотя ощущения, обычно ошибочно принимаемые за голод, уменьшаются и совсем исчезают. Это должно указывать на то, что «голодные сокращения» вовсе не являются таковыми, а есть просто регулярные перистальтические движения желудка.

Доктор Карлсон также заявляет, что при голоде имеют место «общая слабость и беспокойство, не относящиеся к какой-то специальной области организма». Но при настоящем голоде вместо слабости, обычно с ним ассоциированной, возникает живость и часто, если не постоянно, ясное ощущение благополучия.

По словам доктора Клонча, «здоровый человек почувствует голод до того, как начнет слабеть, в то время как больной станет слабеть прежде, чем почувствует голод». Это правило основано на близких наблюдениях за сотнями голодающих. А поскольку многие из этих голоданий были длительными, а не сводились к трех-четырёхдневному воздержанию от пищи, его выводу следует доверять больше, нежели выводам тех ученых, кто произвольно ограничивал себя неадекватными экспериментами. Те, кто чувствует тяжесть в желудке (как они это описывают), должны знать, что это не голод, а лишь нездоровые ощущения, нездоровый симптом. И вместо того чтобы есть, дабы смягчить этот симптом, им следует поголодать, пока не почувствуют себя спокойно. Раздражение желудка из-за несварения часто ошибочно принимают за желание пищи, а то, что она избавляет от этих симптомов, вроде доказывает, что они действительно были голодны, так же, как укол морфия доказывает, будто боли у наркомана и есть истинная потребность в морфии.

У доктора Сюзанны Доддс было много экспериментов с голоданием, и ее свидетельства заслуживают внимания. По ее словам, «ощущение пустоты в этих случаях не от недостатка пищевого материала, а результат отсутствия привычного стимулятора». И если бы ортодоксальный доктор рассматривал те самые симптомы при изучении случаев наркомании, он назвал бы их «симптомами отказа». В случае предполагаемого так называемого голодного человека эти симптомы являются обычно следствием отказа от соли, перца, других специй — раздражителей и стимуляторов, принимаемых с пищей. Почему физиологи постоянно отказывались рассматривать данные тех, кто имел наибольшую возможность наблюдать ощущения и свидетельства голода? Почему надо головную боль принимать за голод? Почему ее всегда связывают с голодом?

Верно, еда иногда «облегчает» головную боль, как и привычная чашка чая. Но в этих случаях разве еда или лекарство, принятое с пищей, действительно устраняют боль? Как только мы отказываемся отделить нашу пищу от наших лекарств, как мы можем узнать, страдаем ли мы от симптомов болезни, называемой «голодом», или от «симптомов отказа» — пристрастия к вызывающим болезнь отравам? Почему мы должны продолжать определять нормальное ощущение живого организма в терминах симптомов патологии? Кэррингтон называл эти симптомы «голодом привычки», Дьюи — «голодом болезни», Освальд — «голодом отравы». Но поскольку эти симптомы вовсе не представляют голод, я не вижу причины описывать такие ощущения как какой-либо голод в действительности. Так как эти симптомы всегда являются нездоровыми, как и пресловутая тяга наркомана к привычному наркотику, и более всего заметны у тех, чей желудок привычно подвергается

возбуждению и раздражению, вызываемыми пряностями, специями и т. д., то их и следует принять за то, чем они являются на самом деле — симптомами болезни. Желудок, неожиданно лишенный регулярных приемов для возбуждения, при голодании проявляет те же самые признаки стресса, что и нервы курильщика, когда его лишают привычного наркотика.

Верно, прием пищи смягчает эти ощущения, равно как укол морфия дает «облегчение» морфинисту, и в приеме пищи в первом случае столько же смысла, как в приеме морфия во втором. По словам Пейджа, «тот факт, что пища приносит немедленное облегчение, ничего не меняет: облегчают пищеварение семьдесят пять-восемьдесят процентов воды, принимаемой с пищей. Она образует, так сказать, припарку для перегруженной слизистой желудка.

Почему люди испытывают ужасный аппетит? Разве есть больше оснований испытывать ужасный аппетит к пище, нежели к еде или грязи? Если мы отказываем себе в «ужасной» тяге к стеклу, камням, патронам, булавам, земле и т. д., то почему бы нам не воздержаться от «ужасного аппетита» к хлебу, мясу, конфетам, фруктам и пр.? Во многих случаях за день проводится несколько крупных приемов пищи, и тем не менее обладатели такого аппетита не получают удовлетворения. «Ложный голод», «голод привычки», «голод отравы» и прочие выражения и неправильные термины! Термин «голод» должен быть сохранен для нормального требования еды, а прочие и более соответствующие термины надо употреблять для обозначения тех ненормальных ощущений, которые ошибочно принимают за голод, или тех ощущений дискомфорта и беспокойства, которые ошибочно принимаются за тягу к какой-либо отраве, кою привычно принимать.

Доктор Кэннон опять неправ, утверждая, будто голодный человек глотает пищу залпом или что он стремится, скорее, к ее количеству, чем к качеству. Он проводил свои исследования явно на группах невротиков, диспептиков и обжор. Он никогда не позволял никому из них обходиться без пищи достаточно долго, чтобы это можно было проследить.

По завершении длительного голодания голодающий обычно находит, что все, что ему нужно, это стакан фруктового сока. И если ему давать в день каждый час это количество сока, то к четырем часам пополудни он найдет, что получил все то питание, которое хотел. Он согласен ждать следующего дня, когда получит больше. Освальд писал: «Лишь естественный (нормальный) аппетит имеет естественные (нормальные) пределы», и ни для кого это так не очевидно, как для действительно голодного человека».

Как уже говорилось, голод является, скорее, избирательным, чем неразборчивым, часто требуя специфической пищи или специфического вида пищи. Это, как мне кажется, лучше описывает характерную черту голода, чем описание Кэннона. С другой стороны, в отличие от аппетита, голод не является разборчивым, а удовлетворяется простой пищей и готов принять иную, если желаемая отсутствует.

Многочисленные эксперименты с голоданием показали, что болезненные ощущения, ошибочно принимаемые за голод, по всей видимости, наиболее острые у больных людей, особенно с больным желудком. Мы также знаем, что при голоде эти ощущения вскоре утихают и затем вовсе исчезают. Через несколько дней наступает ощущение полного комфорта. Этого не должно было бы быть при истинной потребности в пище. Когда говорят, что голод прекращается после нескольких дней голодания, имеется в виду вовсе не голод, а симптомы болезни, ошибочно принимаемые за голод. Я сомневаюсь, что настоящий голод прекращается при голодании. Жадность не есть показатель того, что такой едок может усвоить то, что ест. Часто можно наблюдать, что обильная еда

сопровождается постепенным снижением веса. И многие набирают вес, когда они сокращают объем потребляемой пищи. Как часто мы видим больных, которые всегда едят и жалуются, что всегда голодны. Они едят несколько раз в день и три-четыре раза ночью, но кажется, им всегда не хватает еды. Конечно, эти люди никогда не бывают голодными, они пищевые «пьяницы», потребляющие пищу в качестве временного облегчения. Еда «на время облегчает» их желудочное и нервное страдание. Они представляют лишь крайние случаи того, что физиологи ошибочно принимают за голод. Существуют изнурительные «болезни», когда присутствует ненасытный аппетит, причем он постоянен, независимо от того, сколько больной съедает. Эти люди едят, несмотря на отсутствие у них способности переварить и ассимилировать съеденную пищу. Фактически постоянный прием пищи способствует закреплению у них функциональных и структурных нарушений, поддерживает состояние истощения.

Ни чувство слабости, ни тягостное ощущение в желудке, ни чувство пустоты, ни головная боль и прочие болезненные симптомы не являются голодом. Эти ощущения представляют раздражение желудка, невроз, язву желудка, несварение, желудочное воспаление, реакцию на отказ от стимуляции и т.д., но не голод. Слабое ощущение под ложечкой со страстным желанием что-то съесть является следствием хронического воспаления слизистой желудка. Подобные симптомы тяжести, слабости, пустоты наблюдаются при пике острого гастрита, равно как и язвы желудка. А при колите они могут возникнуть практически от перистальтики. Нет конца этим ощущениям, ошибочно принимаемым за голод, хотя самым надежным и скорейшим путем избавления от них является голодание. В этой связи примечательно, что эти ненормальные ощущения всего сильнее у придерживающихся грубых привычек, у привыкших к самым стимулирующим яствам, у полных людей. Они, похоже, тяжелые также у невротиков. Здорового человека, человека с более умеренными привычками, вегетарианца и им подобных не беспокоят такие ощущения и неудобства. Если их оставить в покое, эти нездоровые ощущения рано или поздно исчезнут. Если же их «облегчать» едой или приемами специй или питьем, они утихают лишь на время. Как только желудок вновь освобождается от пищи, они возвращаются опять и, возможно, с удвоенной интенсивностью. По словам Грехэма, «это своеобразное состояние желудка (чувство ненормального голода) проходит гораздо скорее, и с меньшей дискомфортом у чистого вегетарианца, когда пропускается обычный прием пищи, нежели у мясоеда. И тот, кто принимает с едой стимулирующие специи, испытывает еще больший дискомфорт и беспокойство при пропуске пищи, нежели тот, кто потребляет мясо, просто приготовленное. Поэтому чистый вегетарианец пропускает прием пищи с большим безразличием, голодает двадцать четыре часа с малым дискомфортом и малым упадком сил, проводит несколько дней без пищи подряд, не страдая от невыносимого стресса из-за голода. Мясоед же всегда страдает гораздо больше от голода и при этом быстрее теряет мускульную силу. Тот, кто добавляет в свою пищу крепкие специи — стимуляторы, сильно ощущает даже однодневный пропуск пищи, а голодание в течение двадцати четырех часов почти выводит его из себя, а трех-четырехдневное воздержание от пищи вводит его в состояние почти полной прострации, если лишить еще и всех его стимуляторов».

Существует другая теория, согласно которой голод является следствием скопления в желудке желудочного сока. При голоданиях, которые я проводил, был ряд случаев, когда из желудка извергалось значительное количество в высшей степени кислого желудочного сока, но никакого чувства голода не было. В некоторых случаях у пациентов в желудке был дискомфорт, пока выделения кислого желудочного сока не давали облегчения. Но жалоб на желание есть не было. Боль фактически несовместима с голодом. Какими бы ни были конечные интерпретации экспериментальных данных Кэннона, Карлсона и др., они, я уверен, не будут ошибочно приняты за истинные потребности организма в пище.

Вызывают голод не желудочная кислотность или желудочные сокращения, а клеточное и кровяное очищение.

Поскольку большинство мужчин и женщин, включая ученых, говорят, что голод всегда ощущается в желудке и потому «голод желудка», должно быть, является нормальным, было заявлено, что для того, чтобы придерживаться точки зрения, будто нормальный голод проявляется во рту и в горле, мы должны быть готовы принять положение, что большинство мужчин и женщин с детства никогда не испытывали нормального голода. Это как раз мы и утверждаем. Как писал Кэррингтон, «большинство людей никогда в своей жизни не испытывали нормального голода! Их аппетит и вкус были извращены в детстве переизбытком, и в течение всей их жизни они никогда не имели шанса быть нормальными — благодаря переизбытку, длившемуся с тех пор». Дьюи указывал, что для многих людей «злая работа» по обретению болезней началась с самого первого приема пищи, которая была навязана матерью или няней прежде, чем ребенок привык к ней. И поскольку процесс навязывания продолжался, по его словам, «в должное время беда и началась», и потому каждое природное проявление интерпретировалось как «сигнал голода». Он говорит, что приемы пищи у новорожденного на протяжении всего первого года жизни «регулируются плачем». К счастью, столь частое кормление новорожденного сегодня не столь распространено, как в те дни, когда писал Дьюи. Но все еще является слишком очевидным, что ухудшение состояния желудка и желудочные расстройства закладываются в младенческом возрасте неправильным питанием.

Люди не знают ощущения голода, ибо никогда не испытывали его. По крайней мере, постоянный голод является редким явлением среди нынешних американцев. Даже бедняки обычно переизбытуют и делают это изо дня в день, хотя и потребляют пищу, которая неадекватна их потребностям. Практика приема пищи по часам началась с рождения, практика насыщения младенца во все часы суток — днем и ночью, кормления его между основными приемами пищи, практика с тенденцией сохраняться всю жизнь — гарантия того, что эти люди и дальше никогда не испытают настоящего голода. Аппетит? Да, все виды аппетита. Но голод им чужд. Рядовой человек, никогда не испытывавший истинного голода и страдавший от многих видов дискомфорта в области желудка, возразит, что голод всегда ощущается в желудке. Не если с младенчества эти люди никогда не испытывали настоящего голода, то как они могут знать, что то, что ими ошибочно принимается за голод, вообще имеет какое-либо отношение к голоду?

Голод — это язык организма, требующего вещества — пищи. Этот зов делает необходимым очищение крови от этого вещества. Кровь в процессе циркуляции сквозь капилляры отдает это вещество тканям, тем самым освобождаясь от него. И почему требование пищи должно быть болезненным или дискомфортным? Почему мы должны пытаться определить или описывать голод в терминах патологии? Даже физиологи восприняли распространенное представление, что голод является неприятным ощущением, граничащим фактически со страданием.

Во многих кругах людей существует страх перед голодом, убеждение, что голод — это вред. Но вред не голод, а отсутствие средств удовлетворения потребностей. Голод — столь же нормален и удовлетворяем, как жажда, усталость, сонливость и все прочие ощущения, какими организм дает знать о своих нуждах. Это — один из великих защитников благополучия организма, а не один из его врагов. Отсутствие пищи может оказаться для него злом, но то, как организм дает знать о своей потребности в пище, определенно не является злом.

Вопреки распространенной точке зрения, я должен настоять на том, что настоящий голод является поистине приятным, даже утонченным ощущением, достойным того, чтобы его испытать ради него самого. Как описываем ощущения мы? Мы знаем, что голод ощущается во рту, горле, носу и в определенной мере во всем организме, и что с ним не ассоциируется боль или страдание. Наоборот, мы знаем, что страдание имеет тенденцию подавлять желание пищи и делать ее усвоение невозможным. При настоящем голоде существует четкое и сознательное желание еды. И это состояние — состояние комфорта, а не дискомфорта и страдания. Имеет место увлажнение рта (потоком слюны) и часто четкое желание конкретной пищи. Голод является локализованным ощущением, а не находится в желудке. В состоянии голода здоровый человек не осознает каких-либо ощущений в желудке или вблизи него. Любой, кто имел большой опыт голодания, знает, что ощущение истинного голода находится во рту, горле, носу и связано со вкусом и запахом. На это указывает увлажнение рта при появлении простой пищи — даже корочки сухого хлеба. Также почти каждый знает из собственного опыта, что беспокойство и прочие ощущения, которые обычно принимают за голод, приходят во время еды или, когда желудок пуст, и стихают через час-два, если никакая пища не принимается. В тысячах случаях голодания мы наблюдали, как эти болезненные ощущения слабеют и полностью исчезают после двух-трех дней голодания, чтобы не возвращаться вплоть до прекращения голодания.

На протяжении ста лет доктора Хью, Грэхем, Тролл, Пейдж, Дьюи, Освальд, Хаскелл, Макфэдден, Кэр-рингтон, Илз, Тилден, Вегер, Клонч и сотни других, кто имел большой опыт с голоданием, обращали внимание на то, что голод — это ощущение рта и горла, а не желудка. Но физиологи-профессионалы упорно игнорировали эту работу и свидетельства и придерживались распространенных предрассудков об ощущениях голода, «подтверждая» их ограниченным числом экспериментов на больных: Кэннон, Павлов, Карлсон и другие основывали свои выводы на недостаточных данных и на экспериментах, слишком коротких, чтобы быть окончательными. Конечно, если кто-то когда-либо голоден, он ощущает себя таковым в конце длительного голодания. Специалисты по голоданию утверждают, что голод неизменно проявляется в конце длительного голодания и, подобно жажде, во рту и горле. Мы используем этот факт в качестве полной и удовлетворительной проверки ощущений, наблюдаемых во время голодания, — он показывает, является ли это истинным голодом или болезненным ощущением. Никогда, ни при каких обстоятельствах, следующих за голоданием, голод не ощущается в желудке. Он всегда проявляется во рту и горле, и при этом всегда полностью отсутствуют стресс или нездоровые ощущения, связанные с желудком.

Одна из самых частых фактических ошибок заключается в том, что аппетит принимается за голод. Аппетит нельзя сравнить с голодом, так же, как нельзя сравнить сексуальную страсть с любовью. Грэхем провел четкое различие между аппетитом, который является всего лишь выражением привычки (привычки есть в определенное время) и тем «естественным и здоровым голодом, который является физиологическим проявлением истинных пищевых потребностей организма». Он утверждал, что «это различие нужно всегда иметь в виду, и что это имеет очень большое значение» при рассмотрении диетических привычек человека. Аппетит, который столь часто является делом привычки, иногда называют «привычкой-голодом». Но я не думаю, что включение слова «голод» в это словесное сочетание правильно.

Как отмечалось выше, привычка может быть нездоровой, но истинный голод — никогда. «Бычий аппетит» (булемия) наблюдается при ряде стрессовых состояний. Но он имеет к аппетиту такое же отношение, как головная боль к пониманию музыки. Доктор Гораций Флетчер говорил, что «знаком различия» между настоящим голодом и аппетитом является

«увлажнение рта при какой-то конкретной пище. Аппетит же неразборчив и часто капризен. «Естественный голод никогда не спешит», — говорил Кэррингтон. А аппетит часто очень спешит. Павлов показал, что аппетит к еде, который не может быть голодом, можно стимулировать глотком вина. Он говорил, что в тот момент, когда вино доходит до желудка, он «испытал наступление очень сильного аппетита». Что он ошибочно принял за требование пищи, было раздражением желудка. Он совершал ту же ошибку, что и Кэннон, принявший подобное раздражение за голод.

## ПРЕРЫВАНИЕ ГОЛОДАНИЯ

### КАК ПРЕРЫВАТЬ ГОЛОДАНИЕ

Один из важных факторов, который необходимо подчеркнуть, состоит в том, что голодание является гораздо более сложным процессом, чем это обычно представляют даже его защитники. В этот процесс вовлечено значительно больше факторов, чем просто воздержание от пищи. Существует искусство голодания. Но если этого искусства должным образом придерживаться, то оно должно основываться на науке голодания. Его применение временами кажется почти беспредельным, неудобства небольшими, а опасности невеликими и редко заметными. Однако для получения наиболее благоприятных результатов голодания его следует проводить опытным в этом деле человеком. Оно слишком жизненно важно и слишком ответственно, чтобы его осуществлять кое-как, с безразличием.

Это не тот процесс, который можно предоставить тем, у кого всего лишь небольшие знания в этом деле, и кто не имеет в нем опыта.

Перерыв голодания представляет собой один из самых важных его элементов. Голодания можно прерывать на любой имеющейся под рукой пище — хлебе, мясе, яйцах, орехах и т.п. — при условии соблюдения нескольких простых мер предосторожности. Животные не следуют никаким нашим обычным правилам прекращения голодания. Они едят все, что находится рядом и, как правило, не скупаются на объем принятой пищи при первом ее приеме. Из этого можно предположить, что мы излишне осторожны. Но я так не думаю. И дело не только в различии того, что делает животное, и как поступает больной человек, когда ему предоставлена свобода: между ними существуют большие различия в пищеварительном процессе, причем в пользу животного. К тому же существует и возможность того, что животное сохраняет больше преимуществ от голодания при более осторожном его прерывании.

Мы не применяем упомянутые выше продукты при прекращении голодания по той причине, что у нас есть лучшие средства его прерывания. В конце длительного голодания пищеварительные секреты небольшие, поэтому желателен небольшой в целом объем принимаемой пищи с малыми ее порциями. Ее количество, предоставляемое больному, возрастает по мере увеличения секрета. При соблюдении этого правила прерывание голодания незатруднительно, и отсутствует опасность самого его прекращения. Надлежащее проведение голодания является жизненно важным делом, но фактически имеется очень мало практиков из любой медицинской школы, кто знает, как его правильно проводить и как правильно прекращать.

Натуропат из Нью-Йорка прерывал голодание одной матери и ее дочери, которые голодали, соответственно, 16 и 13 дней, на шоколадных конфетах. Возникшая вследствие этого желудочная и кишечная кислотность вызывала у них сильный дистресс во всем организме. По этому поводу был вызван я, и потребовалось от трех до пяти дней нового голодания, чтобы вновь вернуть их в комфортное состояние. Такой метод прерывания голодания недалек от криминального. Одна из подруг моей жены рассказывала, как она

голодала семнадцать дней под руководством хиропрактика из Калифорнии, во время голодания много работала. (Она работала на этого хиропрактика и не позволяла себе оставлять работу в течение всего голодания. Она прервала голодание только подсушенным белым хлебом и фруктами. И у нее сразу развился отек недостаточности». И это один из примеров подобного рода, какой мне довелось наблюдать. Этот случай серьезно подчеркивает необходимость контроля, при решении провести длительное голодание, компетентным и опытным практиком. Хиропрактик, не знающий ничего о голодании и о питании — а об этом знают лишь очень немногие — и экспериментирующий с больными подобным образом, не может не подвергнуться очень строгому осуждению. Если хиропрактики намерены практиковать гигиенические методы, то пусть пройдут обучение. Это относится также к остеопатам и медикам. Я бы не взялся за хирургическую операцию без предварительного обучения этому делу. И я убежден, что ни один хиропрактик, остеопат или врач не должен браться за проведение длительного голодания или использование другого любого гигиенического метода без предварительного обучения этой работе. Хиропрактики, поступающие в медицинскую школу с целью научиться исправлению позвоночника, а затем, убедившись в неэффективности его исправления, пытающиеся предписывать некие диеты и т.п. по прочтении одной-двух книжек, уподобляются медику, пытающемуся «вправить» позвоночник после прочтения книги по хиропрактике. Фактически это бесчестный человек, не заслуживающий доверия. Доктор Е. Гарвард приводит следующий случай. Молодой человек, двадцати четырех лет, страдавший хроническим запором и несварением желудка, проголодал двадцать семь дней, прочитав статью в одном из популярных изданий по здоровью. На двадцать восьмой день он съел бифштекс, картофель, хлеб, сливочное масло и кофе. В результате его охватили столь сильные приступы рвоты, что он был не в состоянии выпить даже чайную ложку воды. Будучи вызван к нему, я увидел очень сильную болезненность во всем его животе и все проявления острого гастрита.

Проголодавший по своей инициативе сорок два дня, другой мужчина пытался прервать голодание на грубом хлебе, что привело к рвоте и такому раздражению желудка, что в нем ничто не задерживалось. Это было выраженным проявлением истощения и крайней слабости, указывавшей на необходимость немедленного питания. В сообщении Ассошиэтед Пресс от 28 августа 1929 года говорилось о смерти сорокалетнего модельера К. Солберга, который после 31 дня голодания прервал его несколькими бутербродами, в которых, как сообщалось, было говяжье мясо. Этого человека убили невежество и отсутствие самоконтроля. Говорилось, что в результате голодания вес этого человека упал с 160 до 85 фунтов, или на два с лишним фунта за день. Однако я считаю такую потерю веса невозможной — средняя потеря веса при голодании такой продолжительности колеблется от двадцати пяти до тридцати шести фунтов. «Профессор» Арнольд Эрет сообщает о двух смертельных случаях вследствие неправильного прорыва голодания. Он пишет: «Мясоед, страдавший от диабета, прервал недельное голодание финиками, в результате чего умер. Другой человек в возрасте 60 лет проголодал двадцать восемь дней /слишком много!/, он прервал голодание вегетарианским блюдом из, в основном, вареного картофеля». Не принимая во внимание абсурдность самого объяснения этих смертельных случаев, данного «профессором», мы утверждаем, что в первом случае больной диабетом дал организму слишком много сахара в виде фиников и умер от гипергликемии». По всей видимости, у него была диабетическая кома. Эрет утверждает, что второй пациент слишком долго голодал для его возраста, а операция показала, что картофель в спазмированном кишечнике был облеплен столь толстым и липким слоем слизи, что пришлось отрезать часть желудка, в результате чего он и умер после операции. «Профессору» Эрету столь понравилась слизь, что он так и не смог увидеть ничего другого. Это голодание было неправильно прервано, но больной, по всей видимости, выжил бы, если бы не был прооперирован. Ведь его голодание не было столь длительным

для его возраста». «Профессор» Эрет, по сути, знает очень мало о голодании и о питании. Эти случаи способны настроить против голодания. Но есть результаты еще более худшего вида невежества и неопытности. Кто, кроме невежды, будет после недельного голодания прерывать его финиками при диабете? И конечно, голодание нельзя винить за подобные результаты.

И прежде чем говорить о пороках и опасностях голодания, надо убедиться, что они действительно относятся к голоданию, а не к чему-то еще. Элтон Синклер писал: «Я знаю человека, который прерывал голодание гамбургером, что также не рекомендуется». Я также знал человека, прерывавшего голодание из двадцати дней на первый же день полутора фунтами орехов. И хотя в данном случае от этого не было вреда, даже малейшего, такой метод прерывания голодания, определенно, нельзя рекомендовать. В некоторых случаях голодания предпринимаются попытки кормить больного с длительным сроком голодания еще до возвращения истинного голода, но была отмечена неспособность желудка к функционированию. Доктор Дьюи упоминает о таких случаях, когда друзья и врачи побуждали больного к еде. Однако больной был абсолютно неспособен усваивать пищу, которую целиком отторгал с рвотой. В этом случае голодание возобновлялось и продолжалось до возврата настоящего голода, в результате чего наступало прекрасное усвоение.

#### КОГДА ПРЕРЫВАТЬ ГОЛОДАНИЕ

Первые гигиенисты говорили: «Когда ваш язык чист, сон спокоен, глаза ясные, отсутствуют любые боли, вкус настолько истин и обострен, что из всего представленного вам набора естественных продуктов, описанных в работах гигиенистов, вы можете выбрать тот, что доставляет наибольшее удовольствие, притом в умеренном количестве». Это — здоровое суждение, но едва ли достаточное, обычные показания для перерыва голодания (что помогает определить разницу между голоданием и истощением) приведены ниже:

- неизменный возврат истинного голода;
- дыхание, во время почти всего периода голодания бывшее отвратительным, становится свежим и чистым;
- язык чист, толстый налет на нем, который был все время голодания, исчезает;
- температура, которая, возможно, была при голодании ниже или выше нормальной, возвращается к норме;
- пульс по частоте и по времени нормализуется;
- нормальными становятся кожные и прочие реакции;
- прекращается дурной запах изо рта;
- нормальным становится слюновыделение;
- просветляются глаза и улучшается зрение;
- экскреции утрачивают зловоние, чистой становится моча.

Кроме обычных признаков для прекращения голодания профессор Левандин называет ощущение бодрости и подъема. Я не могу привести лучшую цитату для описания ощущения больного на этой стадии, чем слова доктора Кэрриштона в его работе «Жизненная сила, голодание и питание»: «Неожиданное и полное омоложение, ощущение легкости и отличного здоровья охватывают весь организм неотразимой волной, принося удовлетворенность и общее чувство благополучия, обладание превосходным настроением». Улучшается кровообращение, что заметно по восстановлению нормального розового цвета ногтей, возрастает скорость, с какой кровь приливает к коже, до того вытесняемая под давлением, — еще одно указание омолаживающего эффекта завершения голодания.

Первым показателем того, что голодание должно быть прервано, является возврат подлинного голода, а остальные перечисленные мной факторы — второстепенные.

Часто при возврате голода один или несколько таких факторов отсутствуют. Однако нельзя воздерживаться от перерыва голодания, когда отсутствует ошибочное требование пищи лишь потому, что язык, например, не чист, и поскольку все показатели не появляются неизменно в каждом случае, без колебаний прерывайте голодание, когда возвращается голод. Вообще я согласен с доктором Кэррингтоном, что «естественный голод, и только он, должен указывать на конец голодания, когда голодание готово к своему прерыванию. Искусственный перерыв голодания, прием пищи в отсутствие реального голода по причине того, что безграмотный руководитель считает, что пациент голодал достаточно долго, является отвратительным делом и насилием над организмом, чего нельзя не осудить строгим образом. Большинство голоданий прерывают слишком рано, до того, как завершается работа по обновлению организма».

#### КАК ПРЕРЫВАТЬ ГОЛОДАНИЕ

Уход, необходимый для проведения перерыва голодания, прямо пропорционален длительности голодания и общему состоянию голодающего. Признанной программой является перерыв голодания на жидкой пище с использованием для этой цели фруктового, или томатного, или арбузного соков, или овощных бульонов /отваров/. Наиболее часто используется фруктовый сок, как правило, апельсиновый сок, грейпфрутовый или свежий томатный — являются отличными для прерывания голодания. Можно также использовать арбузный, или свежий ананасовый сок, или грейпфрутовый. Вначале можно дать полстакана сока, через час еще полстакана. В первый день можно давать уже каждый час, на второй день — полный стакан сока каждые два часа, на третий или четвертый день — целый апельсин или грейпфрут, на пятый день — любую другую пищу. Полную еду следует давать не ранее чем через неделю.

Эти предписания — при длительных голоданиях. Кратковременные голодания требуют меньшей строгости.

В этих случаях я предписываю полный стакан сока каждые два часа в первый день и три приема фруктов на второй день. Я должен подчеркнуть, что применяемая мной практика не является «священной». Другие практические методы выхода из голодания оказываются в равной степени удовлетворительными. Доктор Линдляр обычно заканчивал голодание горстью воздушной кукурузы. Можно использовать любую пищу, при этом применяя наибольшую осторожность при потреблении ее концентрированных видов. Существуют индивидуальные случаи, заслуживающие внимания. Синклер, например, сообщает о прерывании голодания крупной, абсолютно зрелой японской хурмой, при этом заявляя, что «она скрутила меня самыми ужасными судорогами». То же самое было у его друга от апельсинового сока, который раньше не принимал никакого кислого фрукта. Тактика

длительного голодания состоит в устранении этих пищеварительных ошибок. Однако она не всегда бывает успешной, особенно, когда голодание не доведено до завершения.

### ОШИБКИ ПРИ ПРЕРЫВАНИИ ГОЛОДАНИЯ.

Заслуживают внимания некоторые ошибки при перерыве голодания. Доктор Критцер пишет: «При прерывании длительного голодания разумно учесть пожелания пациентов в отношении конкретной пищи для ее первого приема. Должна быть гарантирована любая желаемая пища — даже если это мясо, мороженое, шоколад или какая-то иная за пределами фруктового и овощного царства. В этом случае аппетит больного полностью надежен, и желанная пища может удовлетворить необходимую потребность. Отказ в подобной просьбе может привести к задержке улучшения состояния больного».

Верно, длительное голодание имеет тенденцию восстанавливать вкусовые и пищевые желания у больного, имевшиеся до более здорового состояния и делающие их более надежными. Однако многие больные стремятся к пище, которую они до того привыкли потреблять. Но такой возврат к прежним пищевым привычкам, определенно, нельзя уважать, каким бы ни было оправдание, будто «привычная пища обеспечивает определенные важные потребности». Обычно распространено страстное желание пищи, применяемой до голодания. Однако при втором голодании больной тяготеет к той пище, которую он потреблял нормально после первого голодания. В шоколаде нет пищевых элементов, которые нельзя было бы заменить другими продуктами. И было бы глупостью разрешить больному вернуться к вызвавшей его болезнь диете. Я наблюдал два случая прерывания голодания на шоколаде и мне не хотелось бы вновь это видеть, как и прерывание голодания мороженым. Если предположить, что «аппетит больного после длительного голодания является абсолютно надежным», то вроде нет основания для ограничения его страстного желания пищи при первом же ее приеме. Тогда можно ему позволить руководствоваться его аппетитом при каждом приеме и давать ему и шоколад, и мороженое, которые он так желает. Однако мы все хорошо знаем, что этого нельзя делать. Человек прерывает длительное голодание на хлебе с мясом и сэндвичах и за двадцать четыре часа умирает. Его аппетит отнюдь не был надежным. При прерывании голодания всегда разумнее принимать меры безопасности и применять испытанные апробированные методы, а не быть на поводу у диких теорий и смехотворных представлений. Доктор Критцер также пишет: «Лучше всего прерывать голодание в полдень в пять часов с тем, чтобы больной имел возможность тщательно усвоить пищу до отхода ко сну. Это также дает значительный отдых пищеварительным органам между первым и вторым приемами пищи». Однако не существует какого-то лучшего для прерывания голодания времени. Нет основания и считать, почему надо тщательно усваивать пищу до отхода ко сну. Если прерывание голодания проведено правильно, нет необходимости иметь для желудка отдых 12—14 часов между первым и вторым приемами пищи. Второй стакан апельсинового сока лучше давать через час после первого стакана, а не на следующий день. Я без колебаний прерываю голодание среди ночи или в любое другое время при возврате настоящего голода. Если же голодание прерывается до появления истинного голода, оно может быть прекращено в любой час в течение дня. Тогда ритуальное кормление после голодания не является уже столь же необходимым по сравнению с прочими отрезками времени. Давайте же проявлять разум.

### ГОЛОД ПОСЛЕ ГОЛОДАНИЯ

Мой опыт хорошо согласуется с опытом доктора Кэррингтона, который утверждает, что после длительного голодания у больного волчий аппетит, и прием пищи должен быть во что бы то ни стало поставлен под контроль в течение нескольких дней, на протяжении которых этот прием пищи продолжается. Он добавляет, что после нескольких первых дней, при условии контроля, «исключительная страсть» пропадает и «не возвращается».

Он называет этот период «опасным» и заявляет, что как только этот период проходит, у больного пропадает желание к большому объему пищи, который он принимал до голодания». Он также указывает, что начинает отсутствовать и существовавшее до голодания стремление «к острым и стимулирующим видам пищи». Все это хорошо согласуется и с моим опытом и наблюдениями.

Период настоящего голода после длительного голодания продолжается две недели и более. И больной постоянно жалуется, что ему «недостаточно пищи». Но он прибавляет в весе и в силе и в целом он чувствует себя хорошо. Однако остается постоянное требование большей еды. И неразумно пытаться удовлетворять это желание и требование, ибо удовлетворение такого требования неизбежно приведет к перееданию и часто к беде. Требование пищи в большинстве случаев должно удовлетворяться ее умеренным приемом в течение двух недель или несколько менее, после чего больного уже не будет беспокоить постоянный голод. Больные, отказывающиеся контролировать себя в этот период, едят как попало, обычно заполняя полностью свой желудок, как правило, очень быстро набирают вес, при этом лицо и другие органы становятся пухлыми, что указывает на их водянистое состояние, и во всех этих случаях ликвидируется польза от проведенного голодания. И именно здесь заключен секрет бывшей популярности молочной диеты. Больным предписывали голодание, а затем переводили на молочную диету. Им давали молоко с получасовым интервалом на протяжении всего дня, и хотя это переедание на молоке уничтожало пользу от голодания, оно удовлетворяло голод больного, только что закончившего длительное голодание. Больной спешно набирал вес, который больше состоял из воды, нежели из плоти, причем набор веса сохранялся даже в условиях работы. Эта диета имела психологический успех и вызывала у врачей, ее применявших, меньше беспокойства, нежели при их экспериментальных попытках кормить больного рациональным способом. Профессор РХЧиттенден подтверждает точку зрения, что голодание ликвидирует стремление к неестественным, ненормальным веществам и большому объему пищи. Он писал: «В конце сентября 1903 года доктор Андерхилл пытался вернуться к прежнему образу жизни, но нашел затруднительным потребление ежедневного приема пищи, который он прежде привык принимать» («Физиологическая экономия в питании»). Но доктор Андерхилл не голодал, а длительное время был на контролируемой диете. Как отмечал доктор Пейдж, «привыкший к растяжению от обычной объемистой прежней пищи, если только мог проглатываться физиологический рацион чистой и более питательной пищи, желудок тоскует по стимулу к своему расширению, и ему требуется время для перестройки в отношении своего размера, пока большая порция фруктов не будет потребляться в сочетании со злаками». После того, как будет успешно пройден предварительный период постоянного голода, желудок, как правило, удовлетворяется меньшим объемом пищи. И если больной будет себя контролировать в этот период, после будет все хорошо.

#### ПЕРЕЕДАНИЕ ПОСЛЕ ГОЛОДАНИЯ

Необычный постоянный голод, который сразу наступает после длительного голодания, часто, при отсутствии мер предосторожности и безопасности, ведет к большому потреблению пищи, чем это необходимо. И если после голодания недисциплинированному больному предоставить свободу и отсутствие контроля, он, определенно, сведет на нет всю пользу, полученную от голодания. На этой стадии он крайне нуждается в жестком контроле и наблюдении. Самые трудные голодающие те, кто спешно стремится набрать вес. У этих больных эта идея становится навязчивой идеей-фикс. Они требуют большего количества пищи, беспокоятся из-за отсутствия быстрого увеличения своего веса, быстро впадают в обжорство и разрушают собственные цели своего голодания перееданием, беспокойством и напряжением. У голодающего тенденция к перееданию не только потому, что он голоден, но и из-за желания быстро восстановить

свой вес. К этому его побуждают и его друзья. Синклер прав, когда писал: «Человек в конце длительного голодания представляет собой тревожное зрелище для своих соседей, у которых появляется импульсивное желание как можно скорее накормить его «полным обедом».

## ПИЩА ПОСЛЕ ГОЛОДАНИЯ

После того, как голодание прервано, и возобновлен прием пищи, существует потребность не только в удовлетворении ежедневных нужд в питании, но и в пополнении израсходованных организмом резервных запасов. То есть, кроме покрытия ежедневных расходов, связанных с каждодневной жизненной активностью, организм стремится также к образованию нового резервного запаса в ожидании возможного последующего периода пищевого ограничения.

По этой причине требование пищи обычно больше того, что можно считать нормальным, по крайней мере, какое-то короткое время после голодания. Это тот период, когда необходим неординарный выбор пищи, ибо для преобразования в новые резервные запасы они должны быть адекватны, и не только по количеству, но и по качеству для успешного прохождения в будущем какого-либо периода нового воздержания от пищи. В США, несмотря на неправильную диету американского народа, наши питательные резервы обычно намного более адекватны по качеству, чем мы можем ожидать. После голодания диета должна быть наилучшей из всех с точки зрения ее питательных качеств.

При прерывании голодания нельзя применять никакие консервированные и бутылочные соки. Нужно употреблять только свежие фрукты и свежие овощи. Если потребляются какие-либо сухие продукты, то они должны быть высушены под солнцем. И конечно, каждый продукт должен содержать полный комплект витаминов и минералов. Нельзя потреблять любую консервированную пищу, обработанные серой сухофрукты, ненатуральные продукты всех видов, продукты переохлажденные, пюреобразные и перемешанные, утратившие пользу и ценность из-за окисления. Потерю витаминов и минералов невозможно компенсировать использованием витаминных пилюль любого вида, равно как и минеральными препаратами из любого источника. Все это должно быть получено из натуральных продуктов.

После длительного голодания появляется большая потребность в белках, чем в углеводах. И если у больного, который голодал длительное время, быстро набирается вес, то ему требуется больше белков, чем при обычной диете. Но тогда необходимы и высококачественные белки, которые должны быть настолько свежими и цельными, насколько может предложить рынок. И вряд ли надо говорить о том, что всю ежедневную порцию белков нельзя потреблять в первый же день после прерывания голодания. При перерыве длительного голодания необходимо соблюдать осторожность для того, чтобы больной мог постепенно переходить от голодания к полному приему пищи.

## ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И НЕКОТОРЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

### К ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хотя игровые и юношеские виды спорта и физические упражнения и были стихийными всплесками энергии юности, но греки первыми свели их в систему физического воспитания. Следы спортивных занятий можно найти у древних египтян, евреев и многих других азиатских народов. Однако «мы должны отправиться на маленький, но священный кусочек земли, чтобы отыскать ростки всей нашей науки, искусства и поэзии». Ибо «именно в Греции культура спорта впервые получила то систематическое внимание, которое возвело ее в истинный ряд свободных видов творчества».

В ранний период греки в южной Европе и Малой Азии осознали, что с развитием цивилизации и цивилизованного образа жизни утрачиваемые возможности для физических упражнений, которые Природа так щедро предоставляет своим детям в их повседневной дикой жизни, должны смениться системой регулярных физических упражнений и физического воспитания. Человек по своей конструкции не создан для вялой, безвольной деятельности или безделья, сидячего, расслабленного стиля существования. С точки зрения греков древности, тренировка тела имела первенствующее значение (как логически, так и исторически, хронологически). Поэтому они и ввели в общую систему обучения и просвещения в качестве первоочередной физическую тренировку и поддерживали ее в первую очередь. В одном из первых изданий «Британской Энциклопедии» говорится: «Греки уделяли физическому воспитанию юношей больше времени, чем всем другим дисциплинам, вместе взятым».

Греческое воспитание состояло из двух частей, которые образовывали цельный системный подход как для юношества, так и для зрелого возраста: а) физические занятия для тела, б) музыка для разума и духа. Музыка относилась к культуре ума и охватывала все виды свободного творчества и науки, все пять муз, такие, как история, поэзия, красноречие, философия, математика и искусство, включавшее архитектуру, ваение и живопись.

Гимнастика касалась телесного воспитания, а гимнази-ум был школой, и не один греческий город имел по одной и несколько таких школ. Они располагались в окрестностях городов или в самых красивых и здоровых их частях, занимая до десяти и более акров территории, где помимо зданий находились часто и рощицы для занятий философией, площадки для физических упражнений на открытом воздухе в хорошую погоду. Часто эти места украшали искусно сделанные прогулочные дорожки, сады и разного рода места для отдыха, а также для теплых и холодных ванн, для занятий боксом, борьбой, играми в мяч, бега, раздевалки, трибуны для зрителей. В помещениях имелись комнаты для лекций по философии, частных уроков, для принятия ванн, смазывания тела маслами, осыпания тела песком и т.д. Во главе гимназиума - школы стоял так называемый «гимназиарх», который надзирал не только над самой школой, но и ее учениками, учителями, самими лекциями. Он наблюдал за соблюдением законов и правил и увольнял любого педагога, которого считал недостойным занимать это высокое положение. Нанимались воспитатели, одни для проведения физических занятий, другие — для их адаптации к разным возрастам и потребностям юношества, их разъяснения. Академия Платона и Лицей Аристотеля — оба были такими учреждениями, где патриции Афин проводили свое свободное время и часто присоединялись к занятиям спортсменов.

Греки считали, что некоторые из богов были покровителями гимназиумов. Сами греческие государства одобряли и поддерживали занятия спортом. Солон ввел в свой кодекс специальную серию законов в защиту спортивных занятий. Ликург предоставил бесплатные спортивные школы для серьезной тренировки лиц обоего пола. Но всей Греции спортивное искусство пользовалось самым большим уважением, оно освящалось религией, литературой, домом. Законы Ликурга предупреждали родителей против выдачи дочерей замуж прежде, чем те не достигнут определенной степени умения в ряде видов физических упражнений, которые, похоже, были менее красивыми и менее популярными, нежели те, которые сегодня мы называем гимнастикой.

Греция не была однородной страной, и системы физического воспитания в разных ее частях были различными. В Спарте главная цель такого воспитания состояла в подготовке воинов. Там особенно ценили сильных и храбрых мужчин, умевших воевать. В своем

описании греческого воспитания доктор Гроут пишет о спартанцах: «С раннего, семилетнего возраста спартанские мужчины жили открыто, занимаясь всю жизнь физической и военной подготовкой. Или были критичными зрителями таких же, как они сами». Но физическое воспитание там не ограничивалось лишь подготовкой сильных и смелых воинов. Законы Ликурга регулировали всю брачную жизнь, запрещая больным вообще становиться родителями. Ликург обязывал указами женщин тренироваться в беге, борьбе, метании дротиков и колец в цель. Его идея состояла в том, что сильные женщины дадут и сильное потомство. Ликург также приказывал освидетельствовать после рождения детей, и воспитанию подлежали только здоровые дети. Младенцев никогда не баловали, не кутали, и потому их тело, будучи обнаженным, развивалось лучше. Родителям не разрешалось воспитывать и обучать детей по своим прихотям и фантазиям. Уже в семилетнем возрасте дети зачислялись в группы, где их воспитывали сильными, стройными, смелыми. Как и в современном обществе, Ликург считал детей собственностью государства. Но он производил отбор воинов раньше, чем нынешнее государство, ибо начинал их физическую и военную подготовку гораздо раньше, чем сегодня. К сожалению, спартанское государство было нацелено только на войну, и потому физическое совершенствование людей того времени не имело другой, более высокой цели, чем производство воинов.

В Афинах, где успешно развивались философия и поэзия, физическая подготовка не была столь суровой. Хотя физическое воспитание и имело целью достижение мужественности и внешней красоты, но не занимало столь много времени у молодых людей, как занятие умственной культурой. Тем не менее и там понимали связь между телом и умом, зная, что последний не может быть полностью здоровым, пока не будет здоровым тело. Ни философы, ни врачи не считали никакое другое средство для восстановления здоровья более полезным, чем физические упражнения. Гимнастике придавали такое значение, что в курсах обучения она занимала больше времени, чем другие дисциплины.

Все это поразительно контрастирует с современными образовательными программами, в которых отсутствует физическое воспитание молодых. В Афинах люди с возрастом не бросали физические занятия, а продолжали их делать всю жизнь. Там философия, музыка, красивая внешность в сочетании с мужественным воспитанием являлись итогом их общей культуры. С раннего возраста и до 16 лет мальчиков обучали музыке и грамматике, участию в легких спортивных играх; с шестнадцати до восемнадцати лет они проводили значительную часть времени в выполнении упражнений и в восемнадцать лет они уже были готовы и к войне, и к мирным занятиям, и к занятиям философией. Или посвящали себя спорту, становясь чемпионами по борьбе, бегу. Профессиональный спорт имеет древнее происхождение.

В отличие от Спарты, где девушки получали большую физическую тренировку, афинские девушки ее не имели. Фактически там для женщины считалось неуместным участие в спортивных играх, а общественное мнение запрещало ей появляться в гимназиуме. Воспитание детей и домашние дела заполняли все время афинской женщины и девушки. В этом отношении спартанки имели преимущество перед женщинами других греческих государств. Однако и они не были более свободными. Что казалось свободой, на деле было рабской покорностью перед государственной системой, которая делала женщину физически сильной, но не ради ее самой, а ради того государства, которому она принадлежала. А результат соединения спортивных занятий с воспитанием ума, чем были знамениты жители Афин, давал только доброту. Эти жители превосходили жителей всех других стран древности по уровню здоровья и красоте тела, а разум был столь великолепен, что его творения вызывали восхищения во все последующие столетия. Однако их превосходство в философии, поэзии и искусстве вряд ли было возможно, если

бы физическая культура не составляла бы там важную часть их системы образования. Можно сказать, что в Афинах воспитание было воспитанием всего человека, а не только его ума и духа.

Хотя мы мало знаем о привычках питания учеников гимназиумов, но мы обладаем полными знаниями о питании профессиональных спортсменов Древней Греции. Согласно одного из историков, вначале спортсмены там жили на свежем сыре, сушеном инжире и пшенице. Но впоследствии они стали потреблять и свинину, говядину, хлеб, молоко. Однако они воздерживались от всех приправ, деликатесов, сладостей. Прием ванн имел столь большое значение, что каждый гимназиум был оборудован величественными апартаментами, где после спортивных занятий ежедневно предоставлялась холодная и горячая ванна, парилка. Что касается физических упражнений для подростков древних Афин, то для мальчиков это были мяч, волчок и скаперда (двое мальчиков поднимали и опускали друг друга с помощью веревки, перекинутой через блок). А юноши практиковали, главным образом, пентатлон, состоявший из пяти видов упражнений: бег, прыжки, бросание диска, метание копья и борьба. Более жесткие виды выполнялись теми, кто готовился к военной службе или состязаниям в общественных играх. Знатные люди и ученые занимались главным образом упражнениями на простоту и изящество движений. Больным же предписывалось то, что диктовалось их потребностями.

Греческие спортсмены не входили в состав гимназиумов и философских школ, хотя и получали там начальные тренировки. Это были профессиональные спортсмены-бегуны и борцы, призеры и чемпионы, участвовавшие в Олимпийских, Пифических, Немейских и других играх, и посвящали все свое время тренировкам. Следовательно, греческий спортсмен-профессионал, как и сегодня, с экономической точки зрения, был бездельником. Он тратил свою жизнь на непроизводительную деятельность, и хотя часто становился богатым (тоже как сейчас), его связь с обществом была связью паразита. У этих спортсменов были организации для их специального использования, но умственная культура не занимала место в их программе обучения. Платон говорит о них как об инертных людях сомнительного здоровья и недолго живущих. Он заявлял, что «нужен лучший вид упражнений для наших борцов-воинов, которые должны обладать более живым умом, лучшим зрением и слухом, умением переносить перемены в пище, тепле, холоде и не болеть».

Вначале греческое физическое воспитание предназначалось тоже для подготовки воинов, и греческие юноши учились пользоваться мечом, копьем, дротиком и луком, бегать, прыгать, выносить усталость. Позже идеалы греков расширились, и они начали сознательное обучение людей красоте и гармонии, симметрии развития.

Таким образом, и Греция, и Рим могли набирать армии из людей, каждый из которых мог зарабатывать себе на жизнь, как и сегодняшний профессиональный спортсмен. Таково было физическое воспитание в древней Греции в период ее славы. Эта система выросла не за один день и не была продуктом какого-то одного ума. Она развивалась вместе с развитием всей нации. И сначала она состояла из жестоких и боевых упражнений, выполнявшихся на открытом воздухе, обычно на берегах рек, где можно было также и купаться. Но это превратилось в четкую систему и искусство во времена Солона, который разработал первые законы для ее управления. Но впоследствии, с обогащением нации, гимназиумы стали превращаться в публичные места для праздных бездельников. Изначальное предназначение этих мест забывалось и игнорировалось, и эти места деградировали в места разных развлечений. И наконец, когда Греция утратила свою независимость и стала частью Римской империи, гимназиумы, ранее бывшие школами философии и культуры, воспитанием мужественности и красоты, превращались в места

для подготовки ладидаторов, чьи представления доставляли большое удовольствие римлянам, угождая их жестоким вкусам.

В Римской империи начального периода гимнастика, или культура тела, как и в Спарте, рассматривалась как «более важная цель обучения, нежели изучение литературы и науки». Эта гимнастика носила жесткий характер и имела главным предназначением дисциплинирование рекрутов, а также удовлетворение потребностей определенных видов спортивных игр типа «консуалий». Римские императоры импортировали греческие спортивные игры, как и греческие идеалы. Говорят, первый гимназиум в Риме был построен Мироном. Но, к сожалению, греческая спортивная система там так и не была полностью натурализована и воспринималась учеными-схоластами и знатью как некоторая временная цель. Это искусство казалось им достаточно экзотично и потому быстро деградировало, превратившись в Риме в жестокие кулачные бои и гладиаторство, и, в конце концов, исчезло вместе с исчезновением самой Римской империи.

Однако там физическое воспитание погибло не столько даже вследствие гибели империи, сколько из-за появления в это время антинатуралистических догм Востока, которым удалось овладеть европейским мировоззрением. И действительно, упадок физического воспитания там начался еще до падения Римской империи. Так, святой Павел объявил, что «телесные упражнения не приносят никакой пользы». И в 394 году н.э. Олимпийские игры были запрещены указом христианского императора. Новый порядок, писал доктор Ф.Освальд, проповедовал, что спорт и другие развлечения на свежем воздухе являются вредными, что «плоть надо умерщвлять, бунтарский дух укрощать, дабы делать его угодным Богу», что «все земные радости тщетны, ибо вся земля — это юдоль слез», и что «наш настоящий дом» — это небеса еврейского фанатика.

На протяжении нескольких столетий господства догм антинатурализма не только игнорировали телесные потребности бедных монастырских учеников, но и злонамеренно унижали их. Мрачное тоскливое монастырское рабство было перенесено на управление всеми образовательными и воспитательными учреждениями, чье влияние стало главной причиной физической деградации людей. И поверхностность наших нынешних реформаторских мер доказывает, что мы все еще не осознали корней этого зла. «История науки, — пишет Освальд, — это история дня с ярким утром и солнечным вечером, но прерванная в полуденный час полным затмением здравого смысла и разума. Те, кто внедрял веру в возможность колдовства и дьявольского обладания, отвечают за мучения трех миллионов людей, заживо сгоревших в пламени инквизиторских костров. Догма тотального антинатурализма водила рукой, направлявшей кинжалы в сердца общественных, политических и научных реформаторов. И ужаснейшим из пороков, сделавшим правление «чудотворцев самым несчастным временем всей земной истории, было, в конечном итоге, полное пренебрежение физическим воспитанием человека — логический финал их антинатуралистического безумия» (Ф. Освальд. «Физическое воспитание»).

Мы все еще продолжаем очень сильно страдать от ненужных беспокойств и утрачиваем многие естественные радости жизни из-за ложной жизненной философии, совершаем множество ошибок, теряем в своем развитии, продиктованном естественной жизнью - и все из-за того, что запуганы антинатуралистами, стоящими «выше» Природы, боимся применить собственный разум и суждение. Когда мы принимаем заклинания «святых отцов», что «пути Господни скрыты и неисповедимы», и что не дано людям с «конечным разумом» постичь творения Бесконечного, мы тем самым закрываем «окна» нашего Разума и отключаем Свет. Так мы вместе с этим получаем стандарт мышления дикаря, жившего тысячи лет назад.

Трус, боящийся думать, не осмеливающийся мыслить ради самого себя и судить ради самого себя, жить собственными суждениями, что правильно и что нет, проявляя личную смелость, и фанатик, делающий из такого труса жалкого пресмыкающегося раба обветшалых догм, говорят: «Возможно, вы правы. А, возможно, и нет. Если правы вы, я в безопасности, как и вы. Но если прав я, чем тогда становитесь вы?» Возможность будущего пребывания в аду так пугает этих фанатов и трусов, что они кладут здоровье и счастье теперешнего бытия в качестве жертвы на алтарь устаревших догм и верований.

Вместо того, чтобы раболепствовать перед тираническим, диким и капризным божеством, мы должны научиться стоять прямо перед Вселенной, которая вся прекрасна и вся упорядочена. Мы должны осознать, что мы — часть этого великолепного космического пространства, красота которого восхищает нас днем и видение движущихся миров которого волнует нас ночью. Мы должны понять, что являемся частичкой красоты и совершенства природы, а не «ползающими во прахе червями», мы должны учиться любить и уважать себя, ибо только тогда мы в состоянии создать наилучшие условия нашего роста, развития, культуры и счастья.

После того, как Ренессанс и тевтонская (немецкая) Реформация прорвали завесу «над натурализмом», история науки стала историей триумфального прогресса. Белые нации пробудились до осознания того, что этот наш мир управляется не кучкой капризных призраков-фантомов, а строгими законами. Все больше и больше до нашего сознания доходило, что познание и применение этих законов и есть настоящий путь к полному знанию и счастью, кои мы в состоянии обрести. «Мы нашли, — писал Освальд, — что солнце Природы взрастит больше истины за год, чем свет мистики за столетие. Ветви науки, завядшие в корне, вновь дали листья и цветы и начинают приносить обильные плоды».

Физическое воспитание в нашей жизни не получило такого распространения, которое должно было бы иметь. Но, по крайней мере, его важность уже признают, хотя медленно, но ему стали уделять то место, которое оно заслуживает. Были возрождены Олимпийские игры и спортсмены-герои вновь привлекают общественное внимание. В систему нашего образования медленно, но включается и физическое воспитание. Даже школы с вероисповеданиями не полностью игнорируют его — Бог снова признал потребности тела, которое Он сотворил. После нескольких сонных веков средневековья утраченное было искусство физических упражнений вновь стало возрождаться во времена Рыцарства. В этот период принцы, аристократы, поэты, художники увлекались фехтованием, борьбой, боксом, танцами, верховой ездой. Эти занятия были спортом праздных слоев общества, а не частью всеобщей системы образования. Но после эпохи Рыцарства в XVI—XVIII веках физические упражнения начали исчезать, некоторые из них становились вовсе устарелыми. В мемуарах авторов того времени оставались упоминания лишь о фехтовании да кулачных боях. В этот период некоторые просветители пытались включить теоретические основы физической культуры в общую программу образования. В 1651 году известный ученый Дж. Скалиджер опубликовал в Лионе книгу «Искусство физических упражнений». Через четыре года Леонард Фуч из Тюбингена выпустил книгу «Движение и отдых». Спустя 10 лет в Париже вышла книга Амбруаза Парэ «Искусство сохранения здоровья». В последующее столетие литература на эту тему пополнялась работами Борели, Бриссо, Полин, Огаля, Хоффмана, Бьюретта и других. Монтень, утверждая потребность физического воспитания, писал: «Мы тренируем не тело и не разум, а человека, и мы не должны делить его на части». Томас Фуллер (1654—1734) отстаивал необходимость возвращения к древнегреческим методам воспитания. В книге «Эмил» Руссо возбудил общественный интерес к физическому воспитанию. Однако

упорные старания Монтеня и Локка расширить образование за счет физического воспитания потерпели провал.

На английском языке первая книга на эту тему была работа Николаса Бекона «Физическое воспитание» (1540). Его прославленный сын лорд Бекон также подчеркивал важность физического воспитания в книге «Прогресс обучения». Поэт Реформации Мильтон тоже указывал на необходимость физического воспитания, призывая возродить методы Афин и Спарты с некоторыми их улучшениями. Джон Локк, Гораций Манн, Герберт Спенсер — все они в разной форме, но взывали к физическому воспитанию народа.

В Германии истинным «отцом гимнастики» был Гутц-Мутх, начавший свою деятельность в конце XVIII века. В своих работах он писал, что преследует две цели: а) физические упражнения в виде юношеской игры и б) система физического совершенства всего тела. Цели эти были разделены, что создавало основы для двух систем физического воспитания, разработанных двумя его учениками — Джаном, основавшим немецкую систему, и Лингом, создавшим шведскую систему физического воспитания. Система Джана особенно известна своим разнообразием трюков и забавных физических упражнений, отнюдь не преследовавших цели прежде всего исправления дефектов самих учеников. Эта система пыталась не столько укрепить слабых, сколько отобрать и «отшлифовать» учеников для цирковых выступлений. Жана часто называют «отцом современной гимнастики», ибо после того как многие другие в Германии потерпели неудачи в попытках превратить гимнастику в организованную систему, именно Джану удалось создать даже общество по систематизации разных инструкций по гимнастике и атлетике и изобрести многое в том организационном аппарате, который действует и сегодня.

Питер Линг родился в Швеции (1776), он первым апробировал гимнастическую систему и так называемое движение «исправление» в 1817 году. Когда он обратился в министерство общественного образования Германии за поддержкой своих усилий сделать физическое воспитание частью национальной системы обучения, ему было сказано: «И без того есть много фокусников и канатоходцев, чтобы еще тратить деньги из казны». Линг создал систему, нацеленную прежде всего на физическое совершенствование всего тела. Он стремился укрепить здоровье слабых и в то же время пропагандировал контроль за здоровьем всех. Его деятельность преследовала гигиенические, образовательные и военные цели. Он разработал то, что можно рассматривать как самую четкую систему физического обучения из всех, когда-либо созданных. Он считал сильных наиболее способными для ухода за собой, а слабых нуждающимися в особом уходе. А Джан, видимо, полагал, что слабые недостойны внимания.

С момента своего образования обе системы конфликтовали между собой, причем Франция и США были главными «полями битвы». Несколько лет назад, когда группа мужчин и женщин решила опробовать систему Линга в сопоставлении с немецкой в школах Чикаго, немецкие вокальные и гимнастические общества города написали совместное письмо мэру Чикаго, подвергавшее третию систему Линга и угрожавшее отозвать голоса 240 тысяч человек в городе в поддержку чикагского мэра. Конечно, критические замечания в адрес каждой системы ее оппонентами помогали выявлению недостатков систем. Но поскольку эта критика исходила больше из патриотических, нежели научных соображений, то она порождала больше пыла, чем света. Вполне очевидно, что ни одна из этих систем не является совершенной и что, возможно, идеальную систему сделает соединение обеих с выяснением достоинства каждой. И вряд ли Гутц-Мутх мог предвидеть, что преследуемые им цели породят две враждующие друг с другом системы. Доктор Дио Льюис так суммировал главные возражения в отношении немецкой системы: «Старая, или немецкая гимнастическая школа, столь распростра-ненная по всей стране,

была явно не приспособлена к слоям населения, наиболее нуждающимся в дополнительной физической тренировке. Спортивные молодые люди, которым единственным удавалось их выполнять, делали их, и яхт- и прочие клубы снабжали их достаточным количеством спортивных средств. Но пожилые, очень полные и слабые люди, подростки, женщины всех возрастов - то есть те, кто больше всего нуждался в физических упражнениях, не имели отношения к этой системе. Отдельные попытки приобщить к ней такие слои населения провалились. Сама система была неверной».

Критика же шведской системы сводилась к тому, что свойственные ей «движения являются, скорее, статичными, чем динамичными», что у нее отсутствует ритмика движения, они угловаты и не соответствуют длительным плавным изгибам естественных движений тела, не многие из этих упражнений в изолированном виде встречаются в реальной жизни, а их точность иногда достигается за счет грации, красоты. Признавалось, что система Линга нуждалась в тонкой отделке таких мастеров как Делсарте, Демини и Далкрузе, которые особенно подчеркивали ценность ритмики движения. Так, Домини вступал в спор со шведами, считая, что физическое воспитание должно основываться на действии, движениях, их анализе и синтезировании, а не на принятии и удержании положений, позиций. Все это было предметом острых разногласий.

Франсуа Делсарте родился в 1811 году в солезме (Франция). Он был музыкантом, певцом, композитором и литератором. Он учил эмоциональному выражению через голос и жест, стремясь представлять искусство выражения как цельную науку. Его теория широко воспринималась и традиционно передавалась, в основном, воспоминаниями, поскольку об этом писал он мало. Хотя в конце XIX века в США много говорили и писали о гимнастической системе Делсарте, однако он не был изобретателем ее. Тем не менее то, что мы называем школой физического воспитания Делсарте, внесло большой и достойный вклад в современное физическое воспитание. Делсарте подчеркивал важность мышц как агентов или средств выразительности. Делсортинанцы меньше заботились о развитии «атлетической мускулатуры, чем о развитии полностью мышцы как средства, посредством которого мягко выражается прекрасно развитая естественная натура человека» — тела, в чьей массе, контурах и экспрессии «отчетливо выявляется сила направляющая, сила впечатляющая, сила охраняющая. И все это правильно уравнивается». Можно сказать, что французы внесли в физическое обучение ритмику. Вклад же англичан состоял, главным образом, в развитии спорта.

В США необходимость в физическом воспитании была признана достаточно рано. Однако мы медленно реализовывали это признание в практику. В 1749 году Бенжамин Франклин написал брошюру, которая вызвала создание академии воспитания юношества (ныне Пенсильванский университет). В брошюре, в частности, говорилось: «Чтобы поддерживать в юношах хорошее здоровье, укреплять и делать их тело энергичным, их необходимо часто тренировать в беге, прыжках, борьбе и плавании». Спустя 40 лет Томас Джефферсон писал Питеру Карру по поводу его занятий: «Уделяй не менее двух часов ежедневно физическим упражнениям ради здоровья, ибо оно не должно приноситься в жертву ради учения». В 1825 году профессор Бек открыл в Нортхэмптоне (Массачусетс) первую Американскую Школу, где физические упражнения составляли часть обычного расписания занятий. Сильвестр Грехем включал физические упражнения в свой «поход за здоровьем», оказывая большую помощь в пробуждении массового интереса к физическому воспитанию. Френологи того и последующего времени также делали сильный акцент на важности физических упражнений в общем образовании. В нью-йоркском Гигиено-Терапевтическом колледже доктора Р.Тролла все студенты обучались физическим упражнениям. Это была первая школа того времени, которая включала такие упражнения в

свою учебную программу. А в настоящее время, похоже, ни один из медицинских колледжей США не имеет курса физических упражнений в своих программах.

В 1852 году в США впервые была опубликована работа Тролла «Семейный гимназиум», а его «Джорнал» еще до того печатал статьи с иллюстрациями физических упражнений. То же делала «Энциклопедия гидропатии». Его соратник доктор Дж. Тейлор в 1860 году выпустил книгу «Описание шведского движения «исправление». Расширенное и улучшенное издание этой книги вышло в 1879 году под названием «Здоровье благодаря упражнениям». В 1885 году была впервые опубликована работа Тейлора, посвященная лечению физическими упражнениями «Лечение таза и грыжи». А позже появилась его книга «Здоровье для женщин». Работы Тролла и Тейлора близко следовали системе Линга. Действительно, Тейлор выполнил очень ценную и оригинальную работу по лечению грыжи и внутренних органов с помощью физических упражнений.

В 1882 году вышла книга Ф.Освальда «Физическое воспитание». Он приехал в США из Бельгии, и его книга базировалась на немецкой системе. После поражения революции в Германии многие высланные преподаватели физической культуры приехали оттуда в США. С 1821 до 1879 года несколько школ и колледжей США под влиянием этих немцев включили курсы упражнений в свои программы. В 1879 году в Гарварде был построен «Хименвей гимназиум», хотя там еще с 1869 года существовала Гарвардская система упражнений, когда доктор Сердгент в качестве преподавателя возглавил этот курс в колледже Боудойн. После 1889 года были предприняты большие усилия по внедрению в школах США немодифицированной системы Линга. Но достигнуты в этом были небольшие успехи. Бернарр Макфедден с помощью своих книг, получивших всемирную известность, публикаций «Физическая культура», «Физическое развитие женщины» и других, оказал огромное влияние на популяризацию физической культуры.

Однако настоящим «отцом физической культуры» в США является доктор Джольюис. Именно благодаря его громадной деятельности в чтении лекций, издании журналов, публикации книг и руководству школой интерес к физическому воспитанию в США быстро возрос. Он начинал с немецкой системы, но не получил от нее удовлетворения и разработал собственную систему. Эта система, которую он назвал «новой гимнастикой», обходилась без громоздкого аппарата обычного «гимназиума». Приспособления были «немногими и исключительно простыми» и «чудесно рассчитанными на то, чтобы придать мышцам не только силу, но и гибкость, подвижность и красоту. Его работа «Новая гимнастика» вышла в 1867 году и выдержала в США много изданий. Несколько ее изданий вышли в Лондоне, эта книга нашла распространение в Великобритании, Австралии, Южной Африке, Индии и других британских колониях. В качестве учебной базы для преподавателей «новой гимнастики» Льюис основал Бостонский Нормальный Институт Физического Воспитания, который открылся в 1860 году. Первый класс состоял всего из одного ученика. Но уже к 1868 году выпускники института преподавали во всех частях северных штатов США, а также тихоокеанского побережья и в Лондоне. Льюис пробудил общественный интерес к своему предмету от Бангора до Сакраменто, от Монреаля до Квебека. О его «новой гимнастике» слышали в отдаленных районах страны, откуда стали запрашивать преподавателей системы. По поводу этой системы в письме, направленном в связи с открытием в 1864 году Нормальной Школы Физического Воспитания, говорилось: «Это сделало эпоху», и доктор Льюис «начал в Америке великую национальную реформу, столь же четкую, влиятельную и славную, как и реформы, разработанные в Германии Сальцмоном и Джаном, а в Швеции поэтом и гимназиархом Лингом». Подобно грекам, немцам и французам, Льюис подчеркивал важность в своей системе музыки. Один из его учеников Д.Х. Жак писал: «Мы не можем

обойтись в физической культуре человека без лиры». Но шведы, возможно, и правы, исключая музыку, ибо они ограничивают упражнения чисто коррективными функциями.  
\* \* \*

Резюме: в Древней Греции физическое воспитание имело своим истоком подготовку юношей к военной службе, и большая часть этого воспитания была направлена на обучение поведению в бою. Позже греческие идеалы расширились и уже стали включать сознательную тренировку на красоту и гармонию. То же происходило и в Древнем Риме. Но римская гимнастика оставалась все время более боевой и воинствующей, чем греческая. В эпоху Рыцарства физическое воспитание тоже носило почти полностью военный характер. Гугс-Мугх, Джан, и Линг были заинтересованы в военных, или «патриотических» аспектах физического воспитания в первую очередь и в повышении с его помощью жизненной энергии и здоровья в последнюю очередь. Джан был немецким патриотом, вынашивавшим идею национального объединения Германии путем физического воспитания юношества и возбуждения в нем духа патриотизма. В этой связи Тролл цитировал слова доктора Манна об учениках Королевского детского приюта в Потсдаме: «Поскольку мальчикам предназначено служить в армии, считается важным дать им энергию и подвижность. Но не понимают того, что активность и энергия необходимы для любого дела, а не только для убийства себе подобных».

Во Франции, за исключением разве только делсар-тианцев, интерес к физическому воспитанию тоже носил в основном военно-прикладной характер. И в 1826 году там полковником Аморосом была внедрена немецкая система. В этой связи представляет интерес, что главные претенденты на звание «чемпионов мира» по военным схваткам Гитлер и Муссолини тоже развивали в своих странах физическую подготовку юношей не ради самой юности, а прежде всего для получения лучших солдат. И оба распространили это воспитание на женщин и девушек для производства из них лучших матерей. И хотя эти две страны были перенаселены и не способны поддержать и существовавшее население, оба диктатора побуждали своих женщин рожать больше детей на пушечное мясо, а Муссолини даже учредил призы для женщин, рожавших наибольшее число детей.

Мы же должны рассматривать физическое воспитание с широкой, более жизненно важной и более фундаментальной точки зрения - полного благополучия и здоровья человека. Физическое воспитание должно составлять важную часть всей нашей жизненной программы, нашей подготовки к выполнению жизненных обязанностей в этом сложном мире. Я никогда не смогу найти разумного объяснения физического воспитания лишь тех групп населения, которые предназначены для войн, и игнорирования физического состояния тех слоев населения, которые выполняют работу мира и предназначены быть родителями следующих поколений.

#### ГРЕЧЕСКИЙ ИДЕАЛ

«Жизнь есть нерасцветший цветок

И что содержит, мы не знаем,

Пока не распустим его листочек за листочком.

И тогда раскроет он тайны Господни,

Сокрытые в его изгибах,

И скоро обнажит мечтам свое благоухающее сердце».

Те самые славные древние язычники — греки, у которых нам, нашей хваленой цивилизации еще многому надо учиться, оценивали более любой другой нации важность физической культуры, делая ее фундаментом всей своей системы воспитания. Они прославляли свое тело и стремились его совершенствовать. Их юноши и девушки тренировались в «гимназиях» и участвовали в соревнованиях, стимулируемых высокими наградами, воздаваемыми тем, кто отличался в спортивных праздниках. «Простой короны из зеленых листьев, надвинутых на самые брови победителя благородных атлетических игр в присутствии собравшихся соотечественников и соотечественниц, греческие юноши домогались более, нежели королевской диадемы». Это была корона славы, и не только его самого, она прославляла и город, где он родился.

В представлении древнего грека гимнастика ассоциировалась с его идеями о культуре человека, его личном достоинстве, добродетели, красоте, здоровье, доблести, литературном даровании, философии и политической известности. Моралисты (учителя морали) считали внимание к физическим упражнениям особой добродетелью, называя ее гимнастической добродетелью. Крупные исторические секты греческой философии заимствовали свои названия у «гимназий», где они впервые выступали с речами. Они, по словам Долсартин, познавали ту истину, что «подлинная культура предполагает физические, моральные и умственные усилия, объединенные в гармоничное действие». Кто бы тогда в спорте ни одерживал верх, побеждали высокое личное достоинство и самые благородные черты государства. Гроут писал: «Симпатии и восхищение, питаемые в Греции к спортсмену-победителю, были не просто сильным порывом греческого ума, но, возможно, среди всех прочих чувств наиболее распространенными и панэллинскими».

Победители Истмийских и Немейских Игр освобождались от налогов, становились кумирами — идолами в своих родных городах, были защищены от превратностей судьбы и от нищеты в старости, либерально облагаемыми ежегодным зондом и пользовались всеми преимуществами и неприкосновенностью лиц привилегированных классов. Плебей из Агригентума Эгенвтус выиграл три из пяти призов девяносто второй Олимпиады и сразу же поднялся из нищеты к изобилию благодаря богатым дарам, врученным ему под энтузиазм зрителей еще до того, как он покинул арену соревнований. Его возвращение в родной город сопровождала процессия из трехсот колесниц, каждая из которых, как и его личная, была запряжена двумя белыми лошадьми, принадлежавшими гражданам его города.

Олимпийские Игры проводились каждые четыре года, и все международные конфликты, раздоры между семьями и семейные споры откладывались, когда к завершению подходил подготовительный этап из сорока восьми месяцев, и даже военнопленные и политические заключенные выпускались на свободу при условии, что они согласны оспаривать лавровый венок в любом чемпионате Олимпиады; чтобы лишить их шанса на выигрыш такого приза, наказание должно было быть слишком суровым, чем просто за политическое деяние. «Видимо, — восклицает доктор Освальд, — это был настоящий Валгалла, гористая роща Элис, где в тени величественных деревьев сооружались эти статуи, а верхушки горы и открытые лужайки украшали такие шедевры греческой архитектуры, как Храм Юпитера Олимпийского и Пантеон Калликратский» /«Физическое воспитание»/. Если какой-либо спортсмен получал за одну Олимпиаду больше одной награды, его победа ознаменовывалась сооружением статуи, выполненной лучшими современными скульпторами его страны.

По словам Освальда, «восторженная эйфория Олимпийского триумфа хорошо иллюстрируется историей о Диагорасе Фодийском, который в молодые годы был известным чемпионом и присутствовал при выигрыше его двумя сыновьями полного «пентатлона», то есть всех пяти призов, за которые спортсмены всей Греции боролись, тренируясь четыре года, предшествовавшие шестьдесят первой Олимпиаде. Когда юноши подняли своего отца и понесли его по арене, крики зрителей были слышны в гавани Натрия, на расстоянии семи лиг. Но Диагорас ничего на земле не слышал после того, как голос глашатая назвал имена победителей: «Боги, как говорит Пиндар, обещали, что счастливейший момент его жизни должен быть и последним». Обменял бы Диагорас этот момент на неделю тех «блаженных грез», которые вознаграждали святого Доминика — за его семилетнее наказание?» («Физическое воспитание»).

Из известных нам упражнений, применявшихся в Играх греками, большинство используется и сегодня. Бег, как считают, был у них древнейшим видом тренировки, поскольку воину требовалось искусство в беге и в атаке, и в обороне. Практиковался бег на выносливость (длинные дистанции) и на скорость (короткие дистанции, спринт). Позднее к нему добавились прыжки, метания диска и копья, борьба. Эти пять видов и составляли знаменитый «пентатлон», который был важнейшим событием Олимпийских Игр. Мужчины-победители «пентатлона» должны были иметь всестороннее развитие. Аристотель сообщает, что участники «пентатлона» были самыми красивыми из людей того времени, их тела были одинаково прекрасно развиты для силы, ловкости и быстроты. Бег и прыжки давали энергичную тренировку ногам, грудной клетке и сердцу, метания диска и копья — рукам, борьба тренировала торс. Одна из рук, бездействующая при метании диска и копья, получала тренировку в борьбе.

У греков было много игр, многие из которых очень сходны с нашими современными, то же самое — в гимнастике. А поскольку физическое воспитание греческих юношей начиналось с раннего возраста, то полное их развитие им было обеспечено. И тем не менее целью греков было не столько производство чемпионов, сколько воспитание и сохранение красоты и энергии всей нации. Почести воздавались за усилия, но усилия не некоторых, а многих. Всех тех, кто одерживал победы в любых Играх, особенно Олимпийских, чествовали повсеместно, их почти обожествляли. И к таким почестям стремился каждый, они воодушевляли все греческое население на большие усилия. Ставя в качестве объекта поклонения красоту сразу после добродетели, древние греки этим показывали связь Красоты с Божеством. Как писал Гете: «Прекрасное выше Бога, ибо Красота включает того в себя как часть».

Мрачные, аскетические, те, кто рассматривает тело лишь как строительный материал — глину, нечто испорченное и просто склеп для души, тем самым оскорбляют Создателя, презирая самую искусную и прекрасную частицу механизма Его физического Творения. Красота — это наивысшее выражение совершенства и силы. Красота, будь то растения, животного или человека, есть внешний показатель полной готовности всего организма и всех его частей к выполнению их функций; это — высшее свидетельство надежности и крепости организации и четкости функции. Поэтому, соответственно, по мере продвижения к своему физическому совершенству, мы становимся все более прекрасными. Цельность организма (здоровье) и красота всегда четко взаимосвязаны друг с другом, при этом красота везде является признаком или символом здоровья». Отсутствие красоты в любой части тела есть показатель отсутствия там и здоровья. Если бы в древней Греции проводились «конкурсы мод», они демонстрировали бы там в качестве образцов для соревнования самые красивые тела, а не самые последние парижские модели.

Первое место и наибольшее внимание в Греции отводились телу, а не одежде. Греческие поэты, воспевая своих героев и богинь, не уставали хвалить подвижность их ног, красоту частей тела, белизну плеч, крепость плоти и тд. Безупречная чистота линий, восхитительные очертания, совершенная симметрия и ласкающие глаз пропорции у их богов и богинь, которые были всего лишь обожествленными греками, описывались в поэзии и изображались в произведениях искусства. Но ни поэзия, ни искусство не содержали описаний вызывающих одеяний, сверкающих драгоценностей, прочих подобных наследств варварских времен. Каждый дом был украшен скульптурными изображениями богов и богинь — постоянными напоминаниями о возможностях красоты, изящества и силы человеческого тела. Мы стремимся стать теми, кому поклоняемся. И нет сомнения, поклонение богам и богиням с их идеальной красотой оказывало огромное влияние на греков, воодушевляя их на стремления к состязаниям собственного тела с телесной красотой этих богов и богинь.

Поклонение красоте побуждает нас стремиться к ней. В свете этого изобразительное искусство обретает новое измерение своей значимости и пользы. Оно не только прямо и немедленно апеллирует к нашей врожденной любви к прекрасному, но служит нам еще более эффективно постоянным вдохновением нас на стремление к поиску все большей красоты в нас самих и в наших детях. Греческая религия была радостным поклонением Природе. Праздники греков в честь богов и богинь были праздничными днями для всего народа и оказывали глубокое и сильное воздействие на любого из греков. Их пьесы и спектакли, которые практически были освящениями физических упражнений в гимназиях, воспламеняли благородными чувствами сердца тех, кто в них участвовал, зажигали восторгом их глаза, вдохновляли души и оживляли характеры тех, кто эти представления наблюдал. Нам недостаточно ценить и восхищаться красотой Афродиты, Аполлона, Гиацинта, Греческого Раба; мы должны стремиться воспроизводить их красоту в наших собственных телах, как это делали сыновья и дочери древних Афин, Спарты, Фив, Коринфа.

В большинстве случаев, по крайней мере, крупные художники, следуя тенденциям природы, вместо копирования ее действительных форм изображали возможности полной симметрии и гармонии целого в человеческом организме, его высшей физической целостности и совершенной организации. Следуя за художниками, мы в содружестве с Природой, а не противореча ее законам, можем помочь ей воплощать в реальных живых формах ее и наши идеалы красоты. Мягкая, теплая, чувствующая плоть и кровь человеческие способны сотворить превосходящие по симметрии и изяществу мраморную Венеру (которая слишком полная) или Аполлона. Говорят, что путем отбора самых красивых частей разных индивидов и их соединения в одной гармоничной фигуре древнегреческим художникам удавалось создавать образцы идеальной красоты, которыми и поныне восхищается весь мир. То есть эти части есть настоящие копии реальной красоты, когда-то пребывавшие во плоти и крови. Хотя весь ансамбль — это идеал. Возможно, многие греческие мужчины и женщины соответствовали своей физической красотой работам тогдашних лучших скульпторов. Один из шотландских авторов писал: «Своей системой физической культуры греки реализовывали на практике ту великолепную симметрию формы, которая для нас существует лишь как идеал, и которую их скульпторы лепили с реальных людей, наделенных подобными совершенными пропорциями». В работе «Совершенная сила» Алан Кэлверт сообщает, что он произвел измерения огромного числа греческих статуй и нашел, что, например, грек ростом шесть футов с пропорциями Аполлона Бельведерского «имел грудную клетку в 38,3 дюйма, талию — 31 дюйм, бедро — 36 дюймов, ляжку — 53,5 дюйма, икры ног — 13,5 дюйма, запястье — 8,3 дюйма, предплечье — около 15 дюймов». При измерении других статуй было установлено, что если рост мужчины составлял 3 футов 8 дюймов, то величина

грудной клетки была 44 дюйма, ляжки — 24 дюйма, предплечья — 16 дюймов. Греческие измерения доказывают, что тот, кто «сложен подобно греческой статуе», гораздо крупнее и мощнее развит по сравнению с сегодняшним так называемым «идеалом». Измерения греческих спортсменов, которые, вероятно, были самыми совершенными мужчинами своего времени, показывают определенные соотношения ширины и длины тела, длины торса и ног, размеров рук и ног, величины грудной клетки и бедер. Эти соотношения сильно отличаются от пропорций среднего спортсмена, то же самое показывают измерения и современных мужчин.

«Греческий тип» тела не исчез с лица земли. И сегодня имеется поразительно большое число спортсменов, которые сложены так же хорошо и обладают такими же прекрасными пропорциями тела, как и любая греческая статуя. Возможно, у греков было гораздо больше обладателей такого тела, ибо физическая культура, как говорилось, была основой самой их системы воспитания. Но они определенно не имели лучших спортсменов, чем мы имеем сегодня. Несколько странно, что художники, воспитатели и инструкторы по гимнастике столь много говорят о красоте и симметричности, о плавности мышц на статуях с изображениями древнегреческих спортсменов, порицая современного «сильного мужчину» как «переразвитого», а его тренировки как вредные, в то время как измерения этих греческих статуй выявляют, что современный «сильный мужчина» почти приближается к греческому образцу. Доктор Кэлверт правильно замечает, что «если скульптор создает абсолютно точную статую теннисиста или бегуна на длинные дистанции, то его изображение будет выглядеть фигурой почти худой по сравнению с древнегреческой статуей». Он мог бы добавить, что этой статуе не хватает приятных пропорций и симметрии греческой скульптуры. Современные сильные мужчины могли бы претендовать у греков на место в Валгалле. Разве что за тем исключением, что головы многих из них, по своим данным, сравнялись бы и даже превзошли бы лучшие греческие образцы. Греческие скульпторы, чтобы произвести впечатление своими статуями, делали их головы меньше, чем те были в реальной жизни, придавая тем самым плечам видимость большей ширины.

Чтобы лучшие представительницы прекрасного пола не обвинили меня в игнорировании их в данном вопросе, позволю себе сказать, что многие из современных лучше всего сложенных и прекрасно развитых женщин полностью отвечают образцам греческой и римской скульптуры. Фактически есть достаточно оснований полагать, что хорошо развитая современная женщина более прекрасна лицом и фигурой, чем женщина любого прежнего времени (например, формы гречанки, представленной в мраморе, слишком полные). По крайней мере, многие из ныне живущих женщин, по математическим тестам и измерениям, равны лучшим представительницам древних народов, изображенным в произведениях искусства тех времен. У нас много женщин, которые могли бы служить образцами для греческих скульпторов той далекой эпохи. В древней Греции физическая тренировка была общенациональным делом, в которое были вовлечены оба пола, и вполне вероятно, что рядовая женщина тогда в физическом отношении превосходила сегодняшнюю женщину. Но если это и так, то, определенно, не из-за какой-то ущербности современной женщины, а лишь отсутствия у нее тренированности. Современная женщина обладает возможностями, равными возможностям древней гречанки, хотя, возможно, и не осознает это.

Если стремиться к красоте формы и фигуры, то современная женщина должна открыто признать тот факт, что этого можно достичь лишь соответствующим развитием тела через разумно направленные упражнения и надлежащий образ жизни.

То, чего древние греки достигли в массе, мы частично даже превзошли в реальной жизни. У нас сегодня есть живые во плоти боги и богини, которые превосходят лучшие греческие образцы, изображенные в произведениях искусства. Но их у нас слишком мало. Греки отличаются от нас тем, что они стремились создать целую нацию из красивых мужчин и женщин, а мы растим их отдельные единицы для наших театров. Подавляющая часть нашего населения лишена надежной красоты, королевской грации и миллиона нежных восторгов, переживаемых теми, чьи тела, прекрасные, как у торжествующей Афродиты, излучающие здоровье и дышащие энергией, рожденной продуманным уходом за телом. Мы же изображаем в скульптурах наших героев и героинь полностью одетыми, дабы потомство не посчитало скульптурные подобию карикатурами».

### ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Благодаря законам физиологии, рост мозга и всего тела обеспечивается и физическими упражнениями. В равной мере, как жизненно важные внутренние, так и наружные органы получают пользу от физической активности. Все органическое развитие реализуется благодаря практике. Питание и снабжение нервной энергией осуществляются целиком и полностью согласно требованию, откуда бы оно ни поступало. Все мышцы и органы обладают для развития скрытой потенцией, благодаря которой различные органы способны наращивать объем и силу, и в случае, если возникает необходимость, успешно производить другую работу в сочетании со своей собственной.

Хотя человеческое тело и поддерживается костным каркасом, оно обязано своей способностью к движениям и своими прекрасными пропорциями мышцам и сухожилиям. Все движения в теле и движения самого тела осуществляются мышцами. В нормальном теле мышцы фактически образуют большую часть веса, что говорит об их собственно большом значении, как и о значении должного за ним ухода. Мы можем обозначить Закон развития следующим образом: «Развитие любой части тела находится в прямой пропорции к жизненным потокам (нервным и пищевым), которые воздействуют на него через упражнения». Степень интенсивности мускульных усилий определяет объем крови, притекающей к мышце. Энергичные сокращения образуют больший приток крови к мышцам, нежели слабые сокращения. По этой причине сила развивается пропорционально интенсивности, а не продолжительности работы. Мы можем определить следующий общий закон мышечного развития: интенсивное использование дает большое развитие; умеренное использование — умеренное развитие; малое использование — малое развитие; неиспользование ведет к атрофии.

Однако чрезмерно напряженное или чрезмерно длительное физическое упражнение бесполезно. Упражнения или подъемы веса, превышающие силы человека, если говорить о пользе, хуже, нежели даже отсутствие упражнений. Чтобы извлечь наибольшую выгоду от любого упражнения, не следует продолжать его до крайней усталости. Хотя это и является необходимым условием во многих видах атлетических соревнований, но оно не способствует наивысшему уровню здоровья и силы. По той же причине тяжелая работа на протяжении многих часов не развивает здоровье и силу. Существует предел возможности обретения силы. Но этот предел сильно варьируется в зависимости, в основном, от общего физического состояния индивида. Вероятно, правильнее сказать, что развитие, какого может достичь человек, зависит от костной структуры. Однако и люди с малой костной структурой могут иметь фигуру и пропорции Аполлона или Меркурия.

В разных кругах много говорят о «переразвитии». Я не могу найти свидетельств, подтверждающих, что «переразвитие» возможно. Мы не можем обнаружить в природе ни одного факта, убедительно показывающего, что человек получает вред от достижения максимальной степени физической готовности и развития. Непропорциональное развитие

может легко оказаться вредным. Но это нечто другое. Равным образом распространенное представление, будто тяжелая работа антагонистична умственному развитию, также не имеет реальных оснований. Как говорит Бэрн Пассе, «многие утверждают, что невозможно соединить большую умственную работу с силовыми физическими упражнениями. Но практический опыт доказывает, что это абсолютно ошибочная идея. Ибо если то и другое разумно чередовать, обнаружится, что результаты того и другого становятся гораздо более эффективными и лучшего качества. Если спортсмены глупы, то это потому, что они не прилагают усилий к развитию своего ума, а не потому, что сами упражнения уменьшают их способности в этом направлении».

Мышечная сила определяется как способность мышцы к сильному сокращению или ее способность выдержать большое напряжение без ослабления или повреждения. Однако это определение упускает элемент выносливости — способность мышцы или организма к длительному усилию. Типы упражнений, предназначенные развивать оба вида силы, различны, различны и результаты. Результаты упражнений на силу как таковую заметно отличны от результатов упражнений на выносливость. Силовые упражнения, поскольку требуют значительного напряжения, не могут быть длительными и не истощают так жизненную энергию, как упражнения на выносливость. Можно спорить о том, благоприятны ли и оздоровительные упражнения на выносливость. Действительно, кажется определенным, что человек, уставший от тяжелой работы, находится в лучшем физическом состоянии, чем утомленный легкой работой. Человек, уставший от тяжелой работы, может делать легкую работу, а другой, на время, уже физически ослаблен. Чтобы совершать упражнения на выносливость, мышцам не надо быть сильными, это подтверждается тем, что хрупкие женщины часто обладают большей выносливостью, чем даже сильные мужчины. Но чтобы быть в состоянии поднять тяжелый вес или сделать тяжелую работу, мышцы должны быть сильными. Сильный мужчина может за один раз поднять вес в сто фунтов, а слабый мужчина или женщина поднимают вес в десять фунтов несколько раз. Ребенок может бегать вокруг дома весь день без усталости, но он не в состоянии толкнуть пятьсот фунтов на приспособлении для тренировки ног. Существует различие между развитием выносливости и развитием силы. Некоторые утверждают, что «консервирование силы сохраняет ее, и что мужчины, совершающие тяжелую работу в юности, теряют рано свою силу и умирают раньше времени». Применительно к физическим упражнениям это то же самое, что сказать: «Чтобы быть интеллектуальным гигантом в шестьдесят лет, не совершайте никакой умственной работы в ранние годы своей жизни».

Важность сохранения энергии трудно переоценить. Но мы не можем позволить себе бросаться в крайность и вообще не расходовать энергию. Энергия — для использования, и когда мы прекращаем использовать ее, мы перестаем ее иметь. И со временем результатом станет мышечная и организменная атрофия. Активность должна чередоваться с покоем. Постоянный покой означает застой, ржавление, не отдых. Люди преклонного возраста могут увеличить, и даже значительно, свою силу. Почему бы и в преклонном возрасте не поддерживать свою силу энергичной тренировкой своего организма? У жизни нет возраста для прекращения силовых упражнений. Существуют лишь состояния, делающие нежелательными или даже невозможными тяжелые упражнения. Есть и периоды, когда необходим длительный отдых. Но нет такого периода в жизни, когда энергичные движения не были бы благотворными. Имеются многочисленные примеры мужчин за сорок пять лет, поднимающих большой вес и намного увеличивающих свою силу. Многие мужчины в шестьдесят и семьдесят лет продолжают делать силовые, даже тяжелые физические упражнения. Частое практикование какого-либо комплекса или серий упражнений формирует занятые в них органы соответственно с природой этих упражнений и занимаемой при этом позой, тренирует органы для лучшего использования

ими соответствующих движений. В физическом воспитании существует правило: в разумных пределах любая форма активности развивает качества, необходимые для ее выполнения. Иллюстрации: виды активности, требующие для своего выполнения скорости, развивают скорость; активность, требующая гибкости, развивает гибкость; активность, требующая координации, развивает координацию; активность, требующая ловкости, развивает ловкость; активность, требующая грации, развивает грацию; активность, требующая равновесия, развивает равновесие; активность, требующая силы, развивает силу; активность, требующая быстроты, развивает быстроту; активность, требующая выносливости, развивает выносливость. Это правило относится к любому и каждому из мышечных свойств, какие каждый желает развить и поддержать. «Делай, и ты обязательно обрешь способность».

По мере физического совершенствования обнаруживается, что упражнения, за которые вначале взялись, становятся легко выполнимыми, и появляется необходимость увеличить напряжение или объем упражнения, число его повторений или как-то еще прогрессировать, чтобы добиться дальнейшего улучшения. Разумное про-грессирование необходимо для всесторонней эффективности и поддержания интереса. Оно особенно важно для субъективной моторной тренировки, никакая гимнастическая программа не имеет большой воспитательной ценности при отсутствии прогресса. Если человек не находит, чему дальше учиться, или не видит, как ежедневно возрастают его Силы и способности, если он не прогрессирует в направлении задач возрастающей трудности, его интерес затухает. Физические упражнения должны питать «инстинкт» движения вперед, даже если их целью является лишь ускорение роста организма, акселерация. Для достижения наилучших результатов от упражнений, стремимся ли мы к большему контролю над каким-то органом, развитию физической силы, увеличению быстроты, улучшению осанки, достижению большей ловкости или совершенствованию любого другого качества, принцип прогрессивности имеет важнейшее значение.

Как и повсюду, принцип, согласно которому все, что легко делать, недостойно того, чтобы это делать, правомерен и для физического воспитания. В умственном развитии мы применяем принцип постоянно возрастающего по интенсивности усилия. Важно увеличение не столько объема работы, сколько ее интенсивности. Когда возрастание интенсивности прекращается, прекращается и прогресс. Например, для обучения бухгалтерскому делу требуются лишь усердие и сосредоточение, практика здесь механическая. Нет усилий — нет поэтому и движения вперед.

Прогрессирование достигается выполнением вначале упражнений, требующих наименьших усилий умственных или физических, и постепенным переходом к видам упражнений, требующих все больших усилий и все большего сосредоточения. Прогресс важен и в графике ежедневного режима, и в графике ежемесячного и годового режима. Доктор Линг и его сторонники разработали то, что они называют «ежедневным порядком», который представляет собой четкую и нарастающую серию упражнений в дневном графике. Их программа предусматривает также серию упражнений возрастающей сложности, так что студент, овладевший одной серией упражнений, переходит к более сложной, затем к еще более сложной.

Прогрессивность может быть от простого к сложному, от легкого в исполнении к трудному, от краткого времени выполнения упражнения к его большей продолжительности и т.д. Простой пример прогрессивности показывает молодой человек, начинающий некое упражнение для рук с подъемом малого веса тяжести, скажем, двадцати фунтов, с повтором упражнений пять раз в один прием. Через равные интервалы он увеличивает число повторов, пока не сделает за прием двадцать движений. Затем он

увеличивает вес тяжести и начинает все вновь с пяти повторов, увеличивая их число с определенными интервалами, пока опять не достигнет двадцати движений. И так далее. Он прогрессирует как в числе повторов, так и тяжести веса по мере возрастания его силы и выносливости. Такова самая простая форма прогрессирования, которая основана на наращивании выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты и т.д. и т.п. Это не вопрос «привычки» к упражнению, это — вопрос мышечного, нервного и организменного совершенствования.

Как видно из нижеследующего, прогресс в физических упражнениях достигается рядом способов.

1. Как говорят, самому простому виду такого прогрессирования следовали древние греки. Сообщают, что Мило начал с того, что по арене в Олимпии носил на себе теленка. По мере того, как теленок набирал вес, росли сила и выносливость самого Мило, и когда теленок превратился во взрослого быка, Мило носил на себе и вес быка. Современный способ заключается в использовании гирь, штанг и других орудий, позволяющих регулярно добавлять поднимаемый вес или увеличивать сопротивление, которое необходимо преодолеть. Это единственный современный способ обрести большую силу. Но его не любят последователи Линга, потому что он был изобретен в Германии.
2. Другой, очень простой способ прогрессирования — метод продолжительности, он состоит в возрастании числа каждого движения.
3. Третий простой метод — изменения скорости движения. Увеличивается число движений, наиболее легко выполняемых с медленной, умеренной скоростью, а движения, совершаемые наиболее легко скоростным способом, осуществляются со все более медленной скоростью.
4. Более сложный способ прогрессирования — с помощью серийности. Осуществляется объединением двух или более простых движений в серию движений рук вперед, вверх, в стороны, назад. Они должны прогрессировать от простого к сложному и еще более сложному.
5. Прогрессирование достигается и изменениями ритмов. Если движение делается на счет, то после его овладения темп скорости для всех или разных частей движения меняется.
6. Прогрессирование — путем сокращения опорной базы, какую составляют ноги. В определенных пределах движения совершаются легче с ногами, сдвинутыми вместе, чем с ногами раздвинутыми. При сомкнутых ногах опорная база в направлении действия укорачивается. Наклоны в стороны можно делать сначала с ногами врозь, затем с ногами вместе, затем вместе пятками и носками.
7. Прогрессирование можно достичь изменением длины рычага — путем подъема рук. В качестве примера могут быть использованы наклоны туловища в стороны. Это легче делать с руками, опущенными вниз по бокам. Отсюда можно прогрессировать наклонами в стороны с руками на бедрах. Это — труднее, если руки на плечах; еще труднее, если руки соединены за головой, и еще труднее, если руки вытянуты вверх, то есть над головой. Чем выше руки, тем длиннее рычаг от центра движения, и подъем рук сводится к подъему массы веса.
8. Комбинация сокращающейся опорной базы и увеличивающегося рычага дает дополнительный прогресс. К этому добавляются дополнительный вес, изменения в

скорости, ритме, сложности и т.д. Здесь возможно почти безграничное прогрессирующее с результатом в виде почти бесконечного роста контроля.

9. Прогрессирование обеспечивается статичным действием. Оно состоит в постановке тела в определенное положение, которое должно сохраняться на протяжении времени свершения определенного активного движения.

10. Прогрессирование достигается движением от эксцентричного к концентрическому и далее к статическому. Мышцы имеют четыре вида сокращений: а) тоническое, или состояние покоя или расслабления, при котором мышца слегка непроизвольно сокращается, давая твердость, всегда присутствующую в нормальной здоровой мышце, б) концентрическое сокращение, при котором во время работы мышцы орудия сближаются, в) эксцентрическое сокращение, когда органы раздвигаются, хотя мышца и работает, г) статическое сокращение (натяжение), при котором орудия (приспособления) остаются неподвижными, хотя мышца и работает. Примерами этих видов сокращений являются: а) концентрическое: в положении лежа на спине, с прямыми коленями, вытянуть ногу и поднять бедра вверх до перпендикулярного к телу положения, б) эксцентрическое: из этого положения медленно опускать ноги до пола, в) статическое: лежа на спине с нижними конечностями, расположенными под прямым углом, держать ногу над полом.

11. Прогрессирование обеспечивается в определенных типах движения путем изменения движения груза. Например, в равновесных движениях необходимо учитывать отношение, которое конечное положение имеет к линии притяжения, равно как и к его сложности. Изменение положений, перемена линии притяжения, вовлечение в игру большего числа мышц при балансировании положения или движении дают наивысшее развитие координации.

В то время как наиболее ортодоксальные последователи Линга провозглашают подъем тяжести гирями, штангами самыми «примитивными, грубыми и наиболее бесполезными видами прогрессирования», этот тип упражнений предполагает изменение каждого из упомянутого выше типа прогрессирования. Например, чтобы произвести одной рукой «свинг» с весом, равным почти весу вашего собственного тела, требуется не только сила и объем мышц, но и большая скорость движения и точная координация. Успех в быстрых подъемах веса, таких, как рывок, толчок, жим, требует не только скорости, но и большой умной работы ног, исполняемой боксером. Кажется невозможным отказ от целей при подъеме тяжести, которые произросли из грубых и ненаучных методов прошлого.

Вся прогрессивность — двойной природы: 1) с точки зрения тренировки нервов, прогрессивность идет от самых простых к самым сложным упражнениям, то есть от движений, требующих наименьших концентрации и контроля, к движениям, требующим наибольшей сосредоточенности и контроля, 2) с точки зрения мышечной тренировки прогрессивность идет от самых легких к самым тяжелым движениям. Первая развивает сноровку, вторая — силу. В одном и том же «уроке» прогрессивность может идти от упражнения к упражнению, в одном и том же «курсе» — от урока к уроку и путем включения игр, постепенно становящихся все более сложными. Прогрессивность — от общего к специфическому и опять к общему. При разработке прогрессивной серии упражнений, с точки зрения контроля, мы начинаем с тех движений, которые требуют наименьшего объема умственных усилий и постепенно переходим к таким упражнениям, которые требуют все больше умственной концентрации.

Симметричные движения — движения, в которых обе стороны тела выполняют одно и то же — первые, ибо легче контролировать руки и ноги, если и руки и ноги выполняют одно

и то же движение. Односторонние движения — движения лишь одной стороной тела при покое другой — следующие по порядку. Это требует концентрации и локализации усилия. Двусторонние движения — движения обеих сторон тела, но каждая сторона совершает разные упражнения — следуют лишь после того, как контроль достиг определенной степени умения. Это требует большей концентрации и развивает больший контроль и координацию.

Прогрессивность имеет определенные ограничения, налагаемые возрастом, полом, разумом, временем и средствами индивида (аппаратура, удобства, пространство, одежда). Конечно, существует и предел величины силы, какую индивид может развить. Но почти нет предела контролю, который он может обеспечить. Это означает, что возможности нервной системы почти безграничны, в то время как возможности мышечной системы резко ограничены.

Цивилизованный образ жизни имеет тенденцию повышать более чувственную, нежели моторную раздражительность. Бездеятельные двигательные нервы подвергаются дегенеративным процессам, в то время как сенсорные нервы становятся раздражительными. Физические упражнения призваны поддерживать нормальную моторную раздражительность и удерживать равновесие моторной и сенсорной иннервации, необходимой для хорошего здоровья.

Если желать оставаться здоровым, нервную ткань надо использовать, но не злоупотреблять ею. Ее эффективность улучшается при использовании. Способность нервов реагировать на волю возрастает при упражнениях. Тем самым мышечная активность, требующая большей концентрации, улучшает союз «мозг — нервы — мышцы». Использование мышц дает господство над мышечной системой, мышцы становятся слугами ума.

Мышечное сокращение возбуждается нервными импульсами. Нервный импульс контролируется волей. Чем сильнее импульс, тем больше и мощнее мышечное сокращение. Чтобы поднять большой вес, требуется мощное возбуждение мышц. Воля активно переходит, трансформируется в действие. Из двух мужчин с равными мышечным развитием и равными костными структурами один, с более сильной волей сделает больше другого в состязании силы, ибо он может послать больше нервных импульсов в мышцы. Мужчины с большим объемом нервной энергии часто могут демонстрировать силу, значительно превышающую способности более крупных и более сильных мужчин. Человеческие мышцы сильнее относительно их величины, нежели мышцы животных, главным образом, потому, что человек владеет большей нервной силой и способен концентрировать нервную энергию в наивысшей степени. Требуется меньше энергии, чтобы совершить данное движение или действие после того, как достигнута мышечная координация, нежели до того. Молодой, неопытный механик доводит себя за восемь часов работы до изнеможения и делает гораздо меньше, чем более опытный механик, который и делает больше, и утомляется меньше. Тренировка развивает мышечную координацию. Это добавляет эффективности, а эффективность добавляет жизни.

Для нового движения требуется значительная нервная энергия. Но если движение становится автоматическим, для его выполнения требуется небольшая энергия.

Силовые упражнения оказывают небольшое влияние на мозг. Они оставляют нервные и умственные центры в относительном покое, воздействуя на функции питания больше, чем на функции нервные. Они увеличивают объем и сократительную способность мышц, но не повышают сильно наш сознательный или даже автоматический контроль над ними.

Одна из целей правильной гимнастики состоит в том, чтобы устранять все бесполезные и неловкие движения и развивать контроль. Ненужные и неуклюжие движения напрасно расходуют энергию. Эффективная координация сохраняет жизнь.

Координация бывает произвольная и произвольная. Произвольная координация находится под контролем воли и исключает неуклюжие и неконтролируемые движения, часто сопутствующие движению как процессу, локализует усилие в отношении любой данной части тела. Развитие хорошей координации и изоляция усилия позволяют концентрироваться на тренируемых органах и тем самым получить наибольший результат при наименьшем усилии. Образовательная гимнастика направлена на тренировку полного контроля над мышечными способностями. «Синхронность» (тайминг), о которой так много говорят, при прыжках, прыжках с шестом, нырянии и т.д., есть всего лишь иное название для координации. В этих случаях тесная координация глаза и мышц. Глаз моментально схватывает ситуацию, и мышцы, находящиеся под полным контролем, действуют почти автоматически при выполнении требуемых движений. Большая сила зависит как от мышечного развития, координации, так и от собственной величины. Так называемые сильные от природы мужчины, но никогда не тренированные на силу, чаще всего неуклюжие, грузные, не знают, как использовать свою силу, в то время как мышцы тренированного спортсмена прекрасно контролируются, исключительно чувствительны и послушны воле. Большинство систем упражнений стараются развивать мышцы поиндивидуально, некоторые упражнения для одной части руки, другие — для другой части и так до тех пор, пока все тело не будет оттренировано по частям. Но это не учит мышцы совместному действию, настоящая координация не достигается. Эти упражнения хороши, но недостаточны. Доктор Гоур говорит, что «идеалом физического воспитания является гармонично развитое физическое тело, служащее как инструмент под безупречным контролем воли». Сильные мышцы, чтобы сослужить наилучшую службу своему хозяину, должны «моментально реагировать на его желание силы, скорости, ловкости, расслабления или покоя». Он считает более важным обретение контроля над силой, которой мы уже обладаем, нежели культивирование еще большей силы. По его словам, «средний индивид располагает более чем достаточной силой, скрытой в нем; если только он знал бы, как заставить ее ему служить. Существует предел не только абсолютной силы, но и потребности в силе, возможной в каждом. Но не существует предела возможностей развития контроля над способностями, уже имеющимися или могущими быть приобретенными. А хороший контроль всегда имеет преимущество». Не умаляя важности культивирования большой силы, мы можем, однако, согласиться с требованием Гоура относительно развития большего контроля над силой, которой мы обладаем.

Бэрон Поссе заявляет то же самое. Он говорит, что «целью воспитательной гимнастики является превращение тела в гармоничное целое под надежным и совершенным контролем. Дело не в том, чтобы приобрести большую мышечную массу, а в том, чтобы заставить уже имеющуюся быстро реагировать на желание улучшить функциональную активность организма, противостоять и исправлять тенденции к ненормальному развитию, особенно тех тенденций, которые являются результатом «искусственной жизни цивилизации».

Все физические упражнения способствуют здоровью, но не все носят образовательный, воспитательный характер. Чтобы быть таким, движение должно заставить концентрироваться на его выполнении. Как только движение освоено, его выполнение становится автоматическим и оно имеет малую воспитательную ценность. Необходимо следовать к более сложному движению. Вот почему автоматические тренировки под музыку не имеют образовательной ценности. Монотонная тренировка столь же

необразовательна, как и популярные танцы. В правильной гимнастике элементарное движение практикуется, пока оно не становится автоматическим, затем мы идем к следующему, потом опять к следующему. Похоже, что тренировочная работа выполняется рутинно, с ощущением неизбежности долга, с мыслями на чем-то другом, с взглядом на часы. По словам Джона Дьюи, «тренировка бесполезна, когда она становится бессмысленным, бездумным процессом повторения». Это относится как к физическим, так и умственным упражнениям. Активное мышление при исполнении упражнений дает наилучшие результаты. Массовая, или классная работа никогда не является столь же желательной, как индивидуальная. Никогда нельзя приспособить массовую тренировку к потребностям всех индивидов в этой массе. При такой тренировке инструктор вынужден подгонять силу и сложность тренировки под возможности среднего или даже слабого члена группы. Это заставляет более сильных и более тренированных проходить ступени детского сада в то время как они должны идти дальше. Массовая тренировка надоедает и выполняющим ее, и наблюдающим за ней. Справедливо замечено — тот факт, что так много человек выполняет одно и то же движение, является свидетельством того, что их выполнять легко.

Было бы ошибочно заключить из вышеизложенного, что классная тренировка совсем бесполезна или что она не должна иметь законного места в гимнастике. Такую работу можно определить как групповую координацию, и это, конечно, необходимо и желательно. Но она должна дополнять деятельность по развитию и физическому воспитанию, а не превращаться в ее замену.

#### ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ

Хотя человеческое тело и поддерживается костным каркасом, оно обязано своей двигательной силой и великолепными пропорциями мышцам и сухожилиям. Мышцы выполняют две фундаментальные функции — сокращение и расслабление. Сокращение делится на два вида: фазное и тоническое. Фазное сокращение часто произвольное, обычно краткой продолжительности и имеет результатом движение в подвижной части. Тоническое сокращение — это обычно удерживаемое сокращение, рефлекторное по своей природе и не вызывающее, как правило, движения. Термины «мышечный тон», «мышечный тонус» применяются для обозначения состояния рефлекторного сокращения, используемого для поддержания положения или осанки. Тон, или тонус, есть состояние частичного сокращения, которое представляет собой готовность к мышечному действию. Тонус наблюдается преимущественно в устойчивых к силе тяжести мышцах и обычно отличается низкой степенью напряжения, относительной неугомляемостью мышц и свободой от рефлекторного торможения. Перемены тонического сокращения вызывают различного рода спастичность и вялость.

Расслабление скелетных мышц является феноменом, который столь же важен, как и сокращение. Обычно при движении одна группа мышц сокращается, в то время как противоположная группа мышц расслабляется, так что мышцы не выступают антагонистами, не противодействуют друг другу. Под физическими упражнениями имеется в виду использование мышц тела, будь то в работе, игре или гимнастике. Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что означает «обнаженный». Древнегреческие спортсмены тренировались обнаженными, и их публичные выступления совершались в обнаженном виде.

Чередование движения и расслабления является жизненным законом; как за напряжением обязательно должен следовать отдых, покой, так и за действием должно наступить расслабление. Только таким путем функции тела могут быть восстановлены до нормы и поддерживаться в нормальном состоянии.

Жизнь клетки зависит от питания, чистоты, тепла и свободы от давления. Чтобы все клетки были всем этим обеспечены, жидкости организма, которые составляют большую часть его веса, пребывают или должны пребывать в постоянном движении. И для того, чтобы поддерживать эту грандиозную жизненно важную циркуляцию, давать тонус всем жизненным функциям, совершенствовать все важные изменения, обеспечивать должное снабжение кровью каждой части тела, сохранять нормальное движение лимфы и общее состояние здоровья, необходимы упражнения, или произвольная активность. Упражнения через его различные воздействия призваны придать энергию и активность всем органам, обеспечивать и поддерживать здоровую интеграцию /согласование/ всех их функций и симметричное, гармоничное развитие, конституциональную силу организма. Упражнение можно рассматривать по-настоящему как наиболее жизненно важное укрепляющее средство. Если его полностью игнорировать, тело станет слабым, все его физические способности снизятся. А при регулярном и должном выполнении упражнений тело окрепнет и наполнится энергией. Один из законов живого организма состоит в том, что между количеством принимаемой им пищи и объемом выполняемых им упражнений должно быть определенное соотношение.

В некоторых кругах существует тенденция рассматривать физические упражнения лишь как мышечного «строителя». Но это ошибочное представление. Если какое-то время не делать физические упражнения, мышцы теряют тонус и качества, становятся мягкими и дряблыми. И подобное происходит со всем организмом.

Каждый орган и каждая ткань организма вовлекаются как в само усилие, так и в его итог. Путем упражнений легкие, сердце, артерии, печень, почки, кожа, желудок, кишечник, железы и т.д. также как и мозг и нервная система, — каждый и все эти органы оживляются и усиливают свои структуры.

Цивилизация — жизнь на кооперативном плане — многих освобождает от необходимости удовлетворять свои каждодневные нужды с помощью физического труда, физических усилий. И в то же время она многих переутомляет, перенапрягает. «Богатство, — пишет доктор Освальд, — устраняет объективную потребность в физических упражнениях, однако субъективная потребность остается; занимаясь поисками искусственных роскошей, миллионы городских жителей ограничивают свои тела в естественных проявлениях счастья; наращивая арсенал удобств, они сокращают свои способности ими наслаждаться, а религиозные и социальные догмы извращают их природные инстинкты; их детей пичкают метафизикой, пока те не забудут законы Всевышнего». Когда-то жесткая необходимость заставляла человека производить массу физических усилий. Но по мере развития цивилизации вырос крупный класс работников, ведущих сидячий образ жизни, обязанности которых не требуют физического напряжения. Подобно откормленной собаке они жиреют, облениваются, но обретают величавый вид. Труд был поделен не поровну. Так что многие вынуждены переутомлять свой организм, нанося ему этим вред. С другой стороны, специализация труда ведет к перегрузке одних частей организма и запущенности других. В нашей нынешней гиперцивилизации должна применяться какая-то замена работы по добыче пищи и защите себя и своей семьи от врагов. Если, например, руку помещают на перевязь или мы почему-то прекращаем ходить, Природа постепенно удаляет мышцу, делая неактивный член полностью ненужным, лишним. Однако, если мы вновь приложим достаточно большие усилия, Природа со временем восстановит то, что ранее отняла. Поэтому разумные физические упражнения необходимы не только для ведущего сидячий образ жизни работника, но и для человека физического труда, ибо такие упражнения призваны противодействовать односторонней тенденции труда этих работников.

## НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для достижения максимальных результатов от физических упражнений необходимо соблюдение нескольких простых правил. В случае их игнорирования может произойти неудача или даже вред.

Чтобы в гимнастике получить определенные результаты, должен выполняться принцип прогрессивности - от простого к сложному, от легкого к тяжелому — в той мере, в какой возрастают мышечная сила и координация. Прогрессивность нужно осуществлять как можно быстрее, ибо целью является достижение максимально большого за минимально короткое время. Но при выполнении разных движений в эксперименте был продемонстрирован определенный порядок для устранения даже подобия напряжения или ущерба для здоровья. Чтобы упражнения имели реальную и длительную пользу, они должны выполняться регулярно, более или менее систематически. Беспорядочные методы приносят малый результат. Попытаться вместить все упражнения в несколько ежедневных часов на протяжении ежегодного отпуска и игнорировать выполнение этих упражнений весь остальной год — напрасная трата времени. Это не разовьет мышцы и не укрепит нервную систему. Польза от этого небольшая и временная.

В начале упражнения должны быть легкими, в определенных случаях даже с оказанием им помощи. Напряженность упражнений постепенно возрастает по мере накопления силы человеком, их выполняющим. Это особенно необходимо в случае со слабыми и больными. Полные и медлительные, ленивые, а также худые и нервные не должны набрасываться на энергичные упражнения без должной подготовки.

Мышцы нужно сокращать до предельного напряжения. Затем полностью их расслабить. Сустав должен пройти через всю амплитуду движения, причем пределы движения определяются конституцией тела. Каждому из движений должно предшествовать движение в противоположном направлении. Необходимо соблюдать осторожность, чтобы не доводить организм упражнениями до состояния утомления, нервного истощения и нарушения циркуляции крови. Если за упражнением следует дрожание тела, головокружение, тяжелое дыхание, синева губ, длительная усталость, иные крайние состояния, то это означает, что наступило перенапряжение, и упражнения вышли далеко за пределы полезного.

За исключением случаев, где требуется большая выносливость, упражнения не следует продолжать уже после слабого ощущения усталости. Необходимая нагрузка упражнения зависит, в основном, от выносливости и силы субъекта. Общим правилом безопасности является прекращение упражнения, как только мышцы начинают слишком уставать, чтобы продолжать его энергично выполнять. Дальнейшему выполнению должен предшествовать отдых в течение нескольких минут.

Упражнениями не следует заниматься, по крайней мере в течение часа после приема пищи. Доктор Освальд пишет: «Животные отдыхают после еды, и некоторые из них не засыпают, пока не получают достаточно большое количество пищи». Усвоение пищи лучше всего происходит во время отдыха и сна. А физическая активность препятствует такому усвоению. Благодаря приятно возбуждающему характеру легких упражнений их лучше всего делать утром, до завтрака. Их выполнение вечером взбадривает. С другой стороны, наоборот, тяжелые упражнения лучше выполнять вечером, ибо они побуждают ко сну. Делать тяжелые упражнения утром не полезно также потому, что они утомляют перед дневной работой.

Наращивание мышц усиливается чередованием работы с отдыхом. Если добиваться прогресса в своем развитии, то необходимо, чтобы периоды отдыха соизмерялись с объемом и интенсивностью периодов физической активности.

Некоторые из наших «интеллектуалов» признают, что определенный объем физических упражнений необходим, но тут же с ученым видом заявляют об опасностях «сверхразвития». Но фактически «сверхразвитие» невозможно. Если упражнение выполняется за пределами своей полезности, то есть, когда оно выполняется чрезмерно, разрушение ткани и расход энергии в данном случае больше, нежели они могут быть восполнены, и тогда наступают истощение и атрофия. А если упражнение не выполняется до чрезмерности, оно, определенно, не может привести к сверхразвитию и не способно нанести вред.

Если практик дает, как, например, при уходе за больным, движение на сопротивление, то оно должно быть медленным, а сопротивление плавным, ровным. Величина сопротивления должна постепенно возрастать к срединной части движения и затем постепенно снижаться. В большинстве, по крайней мере, случаев сопротивление обеспечивается силовой и прочей соответствующей аппаратурой и снарядами. При рекомендации движений на сопротивление доктор Бэрн Пассе замечает: «Сопротивление должно оказываться под прямыми углами к рычагу (так, чтобы весовой рычаг не менялся во время упражнения), ибо это дает более устойчивое движение и более комфортное для больного. Единственным изменением в процессе сопротивления должно быть изменение давления (веса), которое надо увеличивать по мере возрастания рычага силы (к срединной части упражнения). Сопротивление на протяжении всего времени нужно умерять так, чтобы придать движению одинаковую скорость — скорее медленную, чем быструю, — а движение рывками или с сопротивлением, вызывающим дрожание, вибрацию, необходимо исключить, ибо, будучи проявлениями перенапряжения, ни то, ни другое не соответствует нормальным мышечным сокращениям и вызывает нежелательный эффект для мышечных волокон и двигательных нервов. Регулируйте сопротивление осторожно и в соответствии с силой больного; помните, что лечебная гимнастика — это не боевые упражнения типа борьбы, и даже небольшого сопротивления достаточно для того, чтобы увеличить мышечную активность с сопутствующим результатом, превышающим активность в повседневной жизни или активность отдельных движений. Сопротивление часто доводится до наивысшей возможности больного (при его нервной способности в пределах нормальной усталости), тогда это - вопрос получения наибольшего давления для смещения кости, хряща и др.

Приложить сопротивление следует достаточное, чтобы вызвать у органа утомление за 8 - 10 движений. Между каждым движением должен быть краткий период расслабления. В каждом случае движение надо рассматривать применительно к потребностям и силе больного. Каждую неделю больному надо давать на день отдых от упражнений. Если больной очень слабый, ему каждую неделю следует давать двухдневный отдых. Необходимый отдых между курсами упражнений так же важен, как и сами упражнения. Восстановление после полного утомления требует в два раза больше времени, чем в начале утомления. Работники, получающие отдых до полного утомления, выполняют больше работы и лучше. В этом и причина того, что ранний сон — «красивый сон» приходит до полной усталости. Женщины, которые ложатся спать поздно, устают больше, чем те, кто ложится рано.

У больного человека восстановительная способность более или менее нарушена или ограничена. Поэтому для него упражнения чересчур энергичные или слишком длительные являются вредными. Они обязательно утомят его, поскольку из-за нарушения

восстановительной способности и травмированных организменных процессов он не так быстро выздоравливает. Если не соблюдать осторожность, наши усилия помочь больному могут фактически даже ухудшить его состояние.

Одна из первых целей научной гимнастики заключается в обучении больного избегать всех бесполезных и напрасных физических усилий и движений, выполнять любую работу с наименьшей тратой энергии. Делсартинизм\* подчеркивает необходимость сохранения энергии. Эта система учит своих последователей и учеников расслаблению и отдыху всех частей тела, фактически не занятых каждый момент выполняемой организмом работой. Последовательница системы Каррика Ле Фарве пишет: «Мы должны учиться тратить так мало энергии, чтобы ее оставалось достаточно в резерве для ответа на все призывы, какие только могут исходить от внутреннего (состояния) человека.

\* Франсуа Делсарте (1811-1871) — французский педагог в области драматической и музыкальной выразительности. Делсартинизм — система художественной гимнастики, вольных упражнений, основанная на теории Франсуа Делсарте.

Мы ослабляем себя растранижением наших сил. Нам не надо производить больше энергии. Но мы должны практиковать контроль и мудрое правление уже имеющимися силами. Каждый день я вижу слабых людей, которые напрасно тратят энергию на выполнение работы, предназначенной для трех сильных человек. Способность сохранять энергию была бы немедленным спасением для этих людей. Как этого добиться? Расслабляйте все части тела, не связанные непосредственно с тем, что вы сейчас делаете».

Экономия жизненно важных сил уже сама по себе является источником резервов энергии. И если вы практически научитесь давать отдых органам, непосредственно не связанным сейчас с выполняемым действием, вы получите ценный урок.

Неразумно или начинать, или прекращать какую-то работу слишком внезапно и в чересчур большом объеме. При спокойном состоянии — сидя или лежа и пр. — основная масса крови находится в таких полостях тела, как голова, грудь, брюшина и таз; как венозная, так и лимфатическая циркуляция вялая. Чтобы наилучшим образом выполнить свою работу, кровь в мышцах должна быть по объему соразмерна работе, какая от них требуется. Энергичная мышечная работа требует, чтобы основная масса крови протекала через мышцы с большой скоростью и с большим давлением. Относительное накопление крови и возрастание ее скорости и давления начинаются уже в начале активной работы мышц, наступают сужения артерии в главных полостях тела, особенно в брюшной полости, и расширение артерий в мышцах и сосудистой системе кожного покрова. Столь крупная циркуляторная адаптация не может быть осуществлена удовлетворительно или достаточно надежно для обеспечения работы, требуемой от мышц, если мышцам будет навязана быстрая и энергичная работа внезапно. Для приспособления к меняющимся требованиям организма циркуляторному механизму требуется некоторое время. Внезапные же большие требования, предъявленные сердцу и артериям, являются для них стрессом. Неожиданное сильное напряжение, когда сердце бьется еще медленно, а артериальное давление низкое, может легко вызвать нежелательные субъективные симптомы вроде болезненной пульсации в боковой и передней частях шеи, столь частой после сильных упражнений, которым не предшествовал период подготовки.

С точки зрения развития организма, всегда наиболее полезным является постепенное повышение качества и интенсивности мышечных упражнений. Тогда не только наилучшим образом происходит циркуляторная адаптация, но наилучшим образом адаптируются и дыхательная и выделительная системы. Инструкторы, тренирующие и

людей, и лошадей, почти всегда признают нежелательность начинать работу слишком быстро и слишком интенсивно и пропускают своих подопечных через период «согревания» («грелку\*»), прежде чем дать им настоящую работу. Такая подготовка заводит жизненный механизм и заставляет его работать ровно, прежде чем он подвергнется настоящей нагрузке. Это экономит энергию. Гнев, страх и другие эмоции возбуждения могут служить тем же целям, что и «согревание». Это означает, что «согревание» может ускорять функциональную деятельность печени, надпочечной и других желез так же, как это делают эмоции страха и гнева.

«Согревание» можно рассматривать как средство мобилизации сил организма.

Заслуживает внимания также момент координации. Всем хорошо известно, что мы не можем выполнять тонкую, деликатную работу после сильного напряжения. Но, вероятно, не так повсеместно признано, что гораздо труднее контролировать вообще количество движения и совершать правильные усилия и надлежащую координацию в любом трудном деле без предварительной «грелки», чем с нею. Постепенное «согревание» и разумное распределение работы оказываются экономией энергии и уменьшают возможность стрессов и напряжения. Тогда имеют место лучшая работа, лучшая координация и наилучшее усилие со стороны мышц и всех органов. Если вообще какую-то организованную и системную работу начинать слишком внезапно, то, наиболее вероятно, появится необходимость позднее ослабить ее темп. И такое снижение в темпе мышечных усилий означает большую или меньшую утрату накопленных усилий всего организма и часто вызывает нежелательный эффект. Лучше всего начинать с легкого усилия и постепенно наращивать его до вашего наивысшего уровня. Также нежелательно и даже всегда небезопасно внезапное прекращение энергичных усилий во время высокой активности организма, когда еще сильно работает сердце, легкие, с большой скоростью функционируют железы, кожа разгорячена и покрыта потом. Наездник лошадей поступает разумно, когда после езды он берет лошадь под уздцы и прогуливает ее, давая ей возможность постепенно уменьшить свою активность, пока кровообращение и потовыделительная система не придут в норму. Внезапное прекращение энергичной работы накладывает на циркуляторную адаптацию такой же стресс, как и внезапное начало тяжелой работы. Лучше всего постепенно уменьшать количество и интенсивность мышечной работы. Чтобы снизить активность организма, можно также применить пассивное глубокое дыхание.

Прежде чем предписать физические упражнения для больного, практик должен оценить его общее состояние и состояние определенных органов. Без соблюдения должной осторожности при некоторых состояниях упражнения могут нанести серьезный ущерб. Перед тем, как предписать упражнения, оцените:

1. Состояние сердца и легких больного.
2. Давление крови и состояние артерий.
3. Степень развитости и тонус мышц.
4. Силу и выносливость.
5. Подвижность суставов.
6. Смещение (если есть) органов и суставов.

7. Текущие нарушения, расстройства.

8. Тип индивида: нервный или флегматичный (примечание: медленные движения с частой релаксацией нужно применять для первого типа людей, ускорительные упражнения для флегматиков).

При некоторых состояниях упражнения нужно полностью исключить, пока не будет достигнуто значительное улучшение состояния больного. В других случаях упражнения применять можно, но для избежания вреда необходима любая мера предосторожности. Ниже указываются два вида таких состояний:

Противопоказания:

1. Острая форма заболевания.
2. Декомпенсация сердца.
3. Очень высокое кровяное давление.
4. Суставной туберкулез (непораженные суставы подлежат тренировке).
5. Острое воспаление суставов или мышц (непораженные суставы или мышцы могут подлежать тренировке).

Состояния, требующие осторожности:

1. Чрезмерное измождение.
2. При длительном голодании.
3. Болезни позвоночника (особенно его туберкулез).
4. Аневризма или сосудистые повреждения.
5. Высокое кровяное давление.
6. Болезнь сердца и кровообращения.
7. Низкая энергетика (истощение нервной системы).
8. Неврастения.
9. Туберкулез.
10. Беременность (обычно слишком большая боязнь упражнений).
11. Абсцессы.
12. Геморроидальные состояния.
13. Простатит, воспаление матки, внутриматочные воспаления, оофорит (воспаление яичников), воспаление тазовой подкожной клетчатки или рыхлой соединительной ткани,

маточное кровоизлияние, хроническое расстройство менструального цикла (дисменорея), воспаление мочевого пузыря (цистит).

К сожалению, наши лидеры в вопросах здоровья и оздоровления не освободились от оков знахарского мышления, и этот тип мышления переносится и в сферу физического воспитания. Мы обнаруживаем многие вещи, отстаиваемые инструкторами физического воспитания и не имеющие ценности, или определенно вредные. Спиртовые натирки, втирания в связки лосьона для кожи до и после упражнений, массаж — все это не только напрасные, но и вредные вещи. Подобные знахарские приемы не закрывают поры, не устраняют токсины, образующиеся во время упражнений. Такие инструкторы обычно полны предрассудков относительно питания суставов, разных натирок в кожу, купания связок в растворе селитры и холодной воде и тому подобных вещей. Один известный культурист, после того, как ему посоветовали использовать мазь для массажа суставов, сказал: «Пропитывание тканей жиром служит не только смазкой, но и питанием для изношенных тканей». Это — чистейший вздор! Рекомендуют накладывать поверх и вокруг сустава поврежденного органа компрессы с горячим оливковым маслом и оставлять его на ночь. Заявляют, что во время сна это дает питание тканям и смазку суставам, тем самым делая их подвижными и более податливыми упражнениям. Но масло не только не всасывается в ткани, но и оказывается бесполезным. Надо знать, что прежде, чем ткани смогут использовать какое-либо масло, оно должно быть усвоено, а это не может произойти в коже.

Большинство инструкторов по физвоспитанию воображает, что массаж имеет определенную ценность в программе физического воспитания, и при каждом гимнастическом зале имеется один-два массажиста. Некоторые имеют своих массажистов; применяют массаж большинство спортсменов. Что массаж частично устраняет болезненность в мышцах и скованность в суставах, нельзя отрицать. Но подобно всем паллиативам, полумерам, он при его продолжении становится источником вреда. Массаж — очень иннервирующий процесс. Его истинный характер проявляется в том, что, например, боксер должен прекратить его применять за несколько дней до своей схватки, иначе он выйдет на ринг в плохом состоянии.

### СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

«Жизнь — это дитя Солнца», — говорил доктор Освальд, — «почти все виды растений и животных обретают высшую форму своего развития вблизи экватора. Пальмовое дерево — это тропическая трава, питон-боа — это вполне развитая черная змея, а тигр — увеличенная дикая кошка. Чем выше широта, тем меньше представителей архетипов, созданных Природой, — меньше по размерам и по силе, с уменьшенной красотой и продолжительностью жизни». (Домашние природные средства лечения, с. 79).

Это было написано в 1885 году, и хотя во времена Освальда гигиенисты нашей страны принимали солнечные ванны уже более тридцати пяти лет, медицина все еще игнорировала эту практику и те, кто принимал ванны, подвергались осуждению как шарлатаны, знахари и невежды. Людей, принимавших такие ванны, называли чудаками, фанатиками, экстремистами и прочими «лестными» именами. К названиям этим прибегали даже в 1911 году, когда автор настоящей книги сам начал их принимать.

Солнечные ванны принимали еще в доисторические времена. Дикари и первобытные люди, мальчишки и животные — все инстинктивно стремились воспользоваться благами солнечного света. Человечество всегда наслаждалось воздействием солнца, и лишь ложный аскетический образ жизни да монашеские идеалы время от времени лишали этого часть человеческого рода. В последние годы ношение очень короткой одежды, шортов,

открытых купальных костюмов и пр. людьми обоего пола, молодыми и пожилыми дало нынешней молодежи возможность воспользоваться прелестями солнечного света. Этому способствовал и подъем движения нудистов. Сегодня на школьных площадках мы видим играющих мальчиков и девочек с оголенными частями тела, а совсем маленькие бегают и вовсе обнаженными — в «солнечной одежде». Должным признанием этих радикальных перемен в нашем образе жизни и в отношении к телу уже не могут воспользоваться те мужчины и женщины, которые боролись за это сотни лет. Сегодня дети пожинают плоды борьбы гигиенистов, кому принадлежит эта заслуга. Прежде чем нынешняя практика вошла в моду, людям не только упорно внушали идею о благе солнечных ванн, но и отучали от ханжеских представлений о человеческом теле и его различных частях. Предстоит еще многое сделать. Но нельзя недооценивать ту большую работу, которая была проделана теми, кто шел впереди. И прежде чем обсуждать нынешнюю практику приема солнечных ванн, целесообразно вкратце рассказать о ней в древнейшие времена.

Свидетельства о применении солнца в качестве лечебного и профилактического средства можно найти в каждую историческую эпоху и у всех народов — диких и цивилизованных. Положительные примеры гигиенического использования солнца дают древние египтяне и другие народы. В Вавилоне, Египте, Ассирии были солнечные сады, в Греции — гелиозии, в Риме — солярии. Энатон в Египте, Зороастр в Персии, Гиппократ в Греции — все они возвеличивали Солнце до уровня Божества и Силы. Большой санаторий Гиппократа на острове Кос имел крупный солярий для приема солнечных лучей. Римские термы были снабжены соляриями для принимающих солнечные ванны. Плиний говорил, что в этих банях солнце очень полезно. Гиппократ восхвалял обсушивающее действие солнечного света. Геродот дает обширные инструкции по использованию солнечных ванн, подчеркивая их эффект в укреплении мышц и нервов. Антилл приводит пространное описание действия солнечного света, сравнимые с современными. По сообщению Фидострата, от атлетов Олимпии требовали приема солнечных ванн. Цельсис, Плиний Младший, Гален и Цицерон были римлянами, и Плиний Младший в Риме провозглашал: «Вестрикус спурина, ме-дирум максимум» — «солнце — это лучшее лекарство». Плоские крыши домов юга почитались римлянами в качестве соляриев. Плиний Младший рассказывал, что, как только наступал час Бани, он выходил гулять полностью обнаженным на солнце, даже если воздух был прохладным, затем долго играл в мяч. В древнем германском эпосе «Эдда» говорится, что германцы весной обычно вывозили больных на склоны гор, чтобы обратить их к солнечному свету. В некоторых германских племенах детей с лихорадкой выносили на крыши домов на солнечный свет. На берегах Гасконского залива солнечный свет и сегодня применяется при ревматизме. Инки Перу лечили сифилис солнечными ваннами. И сегодня подобные процедуры применяются на Гаити.

Изначально человек — это нагое животное. Он познал доброту солнца, когда мигрировал в умеренную зону и после изменения климата земли почувствовал укусы холода и облачной суровой погоды. Он познал теплую и бодрящую силу солнца и явился, чтобы поклониться солнцу как божеству.

Преклонение перед солнцем существовало и в доисторические времена. Весь род человеческий в то или другое время преклонялся перед солнцем. В эпоху открытия Америки наиболее цивилизованные племена обоих американских континентов были солнцепоклонниками. Первый египетский храм был сооружен в честь Бога-Солнца, а египтяне пользовались солнечными ваннами еще пять тысяч лет назад. Этот храм был построен в городе Он, к востоку от Нила. Позднее название города было изменено на Гелиополис — город Солнца. И религия, и философия учили, что солнце — источник и творец жизни, многие и сегодня придерживаются этого взгляда. В третьем веке нашей эры

митраизм, или поклонение солнцу, чуть не стал универсальной религией. Во всех важных положениях он так походил на христианство, что стал его главным конкурентом и оппонентом. Заключительный триумф христианства и его крайняя реакция на все «языческое» практически покончили с солнечными ваннами, столь широко применявшимися в древности и большими, и здоровыми, равно как и с римскими термами. Согласно Геродоту и Антилосу, древние знали, что «солнце питает мускулы», и что римляне использовали его для укрупнения и укрепления мускулов при тренировке гладиаторов, которым давали солнечные ванны. Древние врачи объявляли солнце «лучшей пищей и лучшим в мире лекарством».

Между древним миром и миром современным вклинилось мрачное средневековье. Тысячелетнее правление противоестественного, антиприродного безумия практически разрушило все ценное, что было в древней цивилизации, и сохранило для нас главным образом его худшие или наименее желанные черты. Во время этого тысячелетнего сумасшествия единственные врачи, кто использовал солнечные ванны, были среди евреев и арабов.

Современная практика приема солнечных ванн имеет два источника — один в Европе, другой — в США. Сначала остановимся на европейском. Арнольд Рикли, умерший в 1907 году в возрасте 97 лет, считается основателем современной практики использования солнечных ванн.

Более полувека он прописывал солнечные ванны в своем институте в Уэлдес Край на Адриатике, созданном в 1855 году. Этот институт в Австрии привлекал больных со всего света. Рикли написал о своем методе семь книг, главные из которых были переведены на испанский, французский и итальянский языки. Есть все основания безошибочно догадываться о том, что Лонсе, Финзен и Ролье все были знакомы с этим «необычным» практиком-натуропатом. Доктор медицины Ф.Тедеринг (Германия), Д.Лайек и А.Монтей (Франция), Л.Браун, С. Лейк (США), каждый из них отдавал должное работе Рикли, хотя Браун пытался скрыть истинную профессию Рикли, назвав его «физиотерапевтом». Вальдфогель (Богемия) в 1755 году отстаивал солнечные ванны, но у него почти не было последователей. В 1837 году мадам Дюамель (Берк) выставяла туберкулезных детей на солнце, веря в то, что солнечные ванны ускорят их выздоровление. Доктор Лах-манн применял в своем учреждении в Германии «лечение солнцем и воздухом», как и доктор Билз в своем знаменитом институте еще в 1872 — 1873 годах. Популярность солнечных ванн продолжала расти во всех частях Европы, они были приняты на вооружение молодежным и нудистским движениями.

В США первым защитником солнечных ванн был Сильвестр Грэхем, заявивший при обсуждении отрицательных сторон одежды в «Лекциях о науке человеческой жизни»: «Моя цель не в том, чтобы защищать обнаженность тела в обществе, хотя я не сомневаюсь, что мораль очень выиграла бы за два-три поколения, если бы во всех остальных отношениях человечество придерживалось настоящих законов своей природы... Если бы человек всегда ходил совсем обнаженным, его кожный покров, анатомия, функции и взаимосвязи, которые нами полностью изучены, сохранились бы в более здоровом и энергичном состоянии, функции осуществлялись бы более совершенно, и тем самым весь организм, все его свойства, возможности и интересы извлекли бы пользу; кровообращение, особенно венозное, что под поверхностью кожи, было бы более свободным и беспрепятственным, более свободным и совершенным было бы дыхание, произвольные движения — более легкими и нестесненными, кости менее подвергались бы деформациям и болезням, мышцы были более развитыми и крепкими. Короче, анатомическое развитие и симметрия пропорций, физиологическая сила и функции всех

частей организма были бы более совершенными, и как естественное следствие этого чувственные желания были бы более чистыми инстинктивно и оказывали бы менее агрессивное и деспотическое влияние на умственные и моральные возможности, а воображение было бы лишено своей сильнейшей способности наносить зло».

Скоро после Грэхема доктор Тролл настойчиво подчеркивал силу солнечного света при болезни и при здоровом состоянии в своей работе «Энциклопедия гидропатии», где писал, что «в программе лечения кахексии обилию солнечного света нужно уделять особенно большое место — при золотухе, разных формах заболеваний основных желез внутренней секреции, опухолях, набуханиях желез, нарывах, кожных раздражениях, рахите, лихорадке, поясничных абсцессах, бедренных заболеваниях, отите, офтальмии, равно как при полнокровии, цинге, слоновой болезни, раке и т.д.» В работе «Водное лечение для миллионов» тот же Тролл заявляет. «Важность солнечного света как лечебного средства недостаточно оценивается. Многие, кто живет в элегантных и богато обставленных домах, так затемняют многие свои комнаты из-за опасения за мебель, что делают воздух в них очень нездоровым; золотушные жидкости, преобладающие у обитателей домов на задворках и подвалов, достаточно характеризуют связь между солнечным светом и жизненной активностью людей. Больные должны стремиться к солнцу, как это делают цветы, но оберегая голову при чрезмерной жаре, обнажение солнечному свету и воздуху очень оживляет. Это особенно полезно золотушным».

Хотя и до него некоторые предлагали применять солнечный свет при рахите, но честь открытия конкретной пользы при таком заболевании принадлежит доктору Халдшинскому, который в 1919 году определенно доказал, что солнечный свет «может предотвратить и вылечить рахит». Однако чтение работ Тrolла все же убедит любого непредвзятого ученого, что тот на семьдесят лет все же опередил Халдшинского в этом открытии. Сотрудник Тrolла доктор Дж. Тейлор в книге, опубликованной в 1860 году под названием «Излечение шведского движения» и затем переизданной в 1883 году под названием «Здоровье через упражнения», делает сильный акцент на важность солнечного света в здоровом состоянии и при болезнях. Он особенно подчеркивает его значение при золотухе (туберкулез, аденит) и для кормящих матерей. «Чудесно, восхитительно, — пишет он, — как бледный, худой, несчастный ребенок после пребывания по несколько часов ежедневно на солнце быстро поправлялся, а описанные симптомы (золотуха) исчезали». Даже золотушное набухание желез на шее и в других местах быстро пропадает под магическим воздействием солнечного света и чистого воздуха». В работе «Слабые легкие и как их укрепить» (1863) доктор Д. Льюис посвящает краткую главу солнечному свету, где пишет: «Я помог вернуть здоровье многим диспептикам, неврастеникам, ревматикам и ипохондрикам с помощью лечения солнцем. У меня было так много фактов, иллюстрирующих чудесную силу прямых солнечных лучей при лечении определенных категорий больных, что я серьезно думал об опубликовании работы под названием «Исцеление солнцем». Льюис приводит несколько случаев с показом результатов обнажения солнцу, в том числе случай с юристом, страдавшим от частичного паралича, постоянных болей в промежности и прочих симптомов. Льюис предписал этому человеку ежедневно, начиная с десяти минут и кончая часом, лежать под прямыми солнечными лучами, идущими через окно, при этом его привычки особенно не менялись ни в каком отношении». За шесть месяцев этот человек полностью выздоровел. Льюис подчеркивает: «Изоляция от солнечного света является одним из несчастий нашей цивилизованной жизни. Та же самая причина, которая делает картофельную лозу белой и больной при выращивании в темном подвале, делает бледной и больной девушку, воспитываемую в наших гостиных. Выставьте ту и другую под прямые лучи солнца, и они начнут демонстрировать природный цвет, здоровье и силу». Доктор Дж. Джексон посвящает этому двенадцать страниц своей книги «Как лечить больных без лекарств» (1868), где

пишет: «Я не знаю ни одного человека в этой стране, который так же постоянно пользовался солнцем, как я». Он описывает от семидесяти пяти до ста двадцати пяти человек, которые принимали солнечные ванны одновременно от двадцати пяти минут до трех, даже четырёх-пяти часов на протяжении от шестидесяти до девяноста дней в летний сезон. Его пациенты не были обнажены, но были одеты в столь свободную и легкую одежду, какую те могли только носить». Далее там говорится: «Эффект этого на человека совершенно поразительный, ибо зрелище для стороннего наблюдателя странное. Многие, кому не помогли лучшие тонизирующие и болеутоляющие, вскоре так окрепли и набрались сил, что могли спать не только ночью, но при приеме солнечных ванн». И опять: «С терапевтической точки зрения солнечный свет надо рассматривать как одно из самых сильных наших лечебных средств и, по моим оценкам, он призван заполнить столь важное место в натуральной медицине, что придает мне уверенность в возможности использовать его с успехом для лечения определенных заболеваний, что вызывает у меня наивысшее удовлетворение».

Доктор Бенедикт Ласт пишет, что «в Америке первые солнечные ванны были применены в Батлере (штат Нью-Джерси) в 1897 году». Ласт ошибался, ибо в этой стране солнечные ванны постоянно применялись сто лет и более. Лишь после первой мировой войны медицина обратила более или менее значительное внимание на солнечные ванны, хотя и до сих пор в медицинских кругах сохраняется сильная оппозиция в отношении их. Большинство медицинских авторов на эту тему пытаются показать, что солнечные ванны являются древней медицинской практикой. Однако неправильно, фальшиво говорить, что солнечные ванны, будто инстинктивно принимаемые дикарями или солнцепоклонниками древнего Египта, Греции, Рима, Индии, Перу и тд., являлись «терапевтической практикой», и что ее открытие принадлежало медикам. Ныне, когда медицина частично признала ценность солнечного света, медики забывают работу тех, кого ранее осуждали и осмеивали. В 1890 - 1900 годах доктор Лонсе (Лион, Франция) провел первую серию наблюдений за результатами действия солнечного света при лечении болезней. Надо отдать должное и доктору Н. Финзену (Дания), который экспериментировал с солнечными лучами, а также с искусственным светом. В 1890 году доктор Пальм (Англия) написал статью в журнале «Практики» (Практишинерс), где описывал ценность солнечного света при профилактике и лечении рахита В 1911 году французский доктор Ролье начал следовать методам Лонсе и продолжал свою работу несколько лет. Многие врачи, в том числе сэр Генри Говин (Англия), доктор Гесс (США) занялись этой областью серьезно и энергично. Сегодня практика солнечных ванн получила признание, несмотря на то, что все еще не понята медиками.

## КАК ПРИНИМАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Во многих кругах предпринимаются попытки убедить каждого, что солнечная ванна — это сложная и крайне рискованная процедура, которую можно применять лишь человеку технически подготовленному в лаборатории или врачу. При чтении обычной книги о солнечных ваннах определенно складывается впечатление, что солнечная ванна трудна и также очень опасна. Там содержится так много предостережений и так много процедурных деталей, которым надо следовать, перечисляется так много отрезков времени и условий, когда солнечных ванн нужно избегать, что очень легко от всего этого с отвращением отказаться и вообще забыть о солнечных ваннах. Но здесь много претензий с коммерческой подоплекой. Любой, кто обладает здравым смыслом, достаточным на то, чтобы уметь спать, делать упражнения и дышать свежим воздухом, может принимать и солнечную ванну. Эта ванна так же естественна, как и названные процедуры. Ритуал, применяемый доктором Ролье и прочими врачами, не имеет смысла. Они начинают с обнажения одной ноги в течение нескольких дней, затем другой, затем обеих ног, далее бедра, потом живота, груди и, наконец, спины. Вся эта церемония не

нужна. По моему убеждению, Ролье чересчур осторожен в начале приема солнечных ванн и передерживает процесс после того, как пациент обрел хороший загар.

При солнечных ваннах нужно соблюдать несколько простых предосторожностей, и любой со средним интеллектом может их понять и применять. Для тех, кто никогда не принимал солнечных ванн, особенно нужны следующие предосторожности.

### СНАЧАЛА ЗАГАР

Одна из первых вещей, необходимых при приеме солнечной ванны, — это загар. Женщины и те, кто не желает темного загара на лице, шее и руках, могут получить слабый загар в процессе солнечных ванн, с помощью которых можно контролировать объем пигментации в этих местах. Многие нетерпеливы и желают загореть слишком быстро. Они рискуют передержать процесс загорания и обгореть. Не пытайтесь получить годовую дозу загара за один день!

Одни загорают быстро, другие медленно и трудно, некоторые не загорают вообще.

Осторожность, требуемая в начале приема солнечных ванн, зависит от типа кожи. Брюнеты — люди с темными волосами, темными глазами и темной кожей — загорают легче и быстрее всех и не поддаются быстрому обгоранию. Блондины, рыжеволосые и прочие со светлой кожей, обычно также с голубыми глазами, обычно загорают с трудом и легко обгорают. Они не должны этим огорчаться, ибо при терпении и настойчивости они тоже могут обрести прекрасный золотисто-коричневый цвет кожи. Не нужно думать, что люди, которые медленно загорают, не получают пользы от солнца.

Блондинам и рыжим необходимо более осторожно начинать солнечные ванны, ибо ничего хорошего от ожога не получится. Все типы людей должны приложить немного разума, принимая солнечные ванны, и делать это с должной осторожностью. Обычно блондины и рыжеволосые загорают не быстро. У них, скорее, тенденция покрываться веснушками, пятнистой пигментацией, нежели равномерно загорать. При соответствующей осторожности и упорстве большинство этих людей могут приобрести прекрасный загар. При тенденции к веснушчатости женщины могут стремиться прикрывать свое лицо, шею и руки, дабы помешать там появиться веснушкам. Это намного или вовсе лишает их ценности солнечной ванны.

Дети не загорают так быстро и обычно не столь глубоко, как взрослые, не получают они и ожога так легко, как взрослые.

Как уже указывалось, мы считаем, что главное достоинство пигментации в той защите, какую она дает от ожогов. Мы предостерегаем тех, кто получил глубокий загар, против чрезмерного использования солнечных ванн. Представление, будто люди с прекрасно загорелой кожей могут оставаться на солнце весь день без вреда для себя, вводит в заблуждение и не основано на опыте.

### ИННЕРВАЦИЯ ИЗ-ЗА ПЕРЕГРЕВА НА СОЛНЦЕ

Чрезмерное пользование солнечными ваннами вызывает сильную потерю нервной энергии (иннервацию). Тилден писал, что он наблюдал людей, которые получили такую сильную иннервацию от солнечных ванн, что им потребовалось два года, чтобы полностью восстановить свою нервную энергию. Я наблюдал большой вред от чрезмерной стимуляции подобного рода. Мой совет больным — никогда не увлекаться солнечными ваннами более часа, а многие просто не могут принять так много солнца. Касаясь же высказываний о территориях, являющихся «землями вечного солнечного

света», Тилден говорил: «Непрерывный солнечный свет добавляет еще одну причину иннервации и ведет к разрушению механизмов исцеления и иммунизации».

Стимулирующее воздействие света столь хорошо известно, что здесь на этом не стоит останавливаться. Заявления о том, что солнечные ванны вызывают спокойный сон и улучшают нервную систему, верны лишь в том случае, если этот процесс не приводит к переутомлению.

## КАК ПРИНИМАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Прием солнечных ванн полностью отличается от распространенной практики наслаждения свежим воздухом. Солнечную ванну принимают совершенно без одежды. Необходимо соблюдать осторожность, чтобы не обжечь тело. Правилom должно быть: «лучше слишком мало, чем слишком много». Блондинам и рыжеволосым следует быть более осторожным, чем брюнетам и представителям темнокожих рас.

Начинать солнечную ванну надо с обнажения всего тела от шести до десяти минут ежедневно и постепенно увеличивать время обнажения от получаса до часа и более, даже до трех-четырех часов. Но время увеличивать медленно. Обнажить солнцу переднюю открытую часть тела на три-пять минут, затем обнаженную заднюю сторону тела на три-пять минут. Ежедневно увеличивать время пребывания каждой стороны на солнце на одну минуту и до полчаса для каждой стороны тела. Хотя я часто нахожу даже этот темп слишком быстрым и вынужден его значительно снижать, однако я не считаю, что ему надо скупулeзно следовать здоровым и активным людям.

Лежащий в солярии может легче злоупотребить солнечной ванной, чем тот, кто возится на пляже. Я также считаю, что больше пользы от обнажения солнцу спины, нежели живота, доказать это я сейчас не могу, это моя личная теория.

## НУЖНА ЛИШЬ ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА

Обычно сильно настаивают на защите от солнца головы и глаз. Но это вредный совет. Человеку так же не нужны очки и чепчики, как и животным. Солнечный свет очень полезен волосам и глазам. Меня всегда забавляло слышать, как загорающие советуют покрывать свои головы, а затем от них же слышать о великолепных результатах — росте волос благодаря ультрафиолетовой радиации. Хорошо известно, что солнечный свет усиливает рост волос, и более частое обнажение головы может легко сократить число лысых путем подобной профилактики облысения. Я ходил с обнаженной головой более пятидесяти лет на большей части Техаса под тропическим солнцем, и сегодня это не наносит мне вреда. Мои пациенты не покрывают головы при солнечных ваннах, не получая от этого вреда. От света глаза также получают пользу, а от слишком большой темноты — вред. Было установлено, что при слабом зрении глядение прямо в солнце приносит большую пользу. Рыбы, обнаруженные в темных водных пещерах, всегда слепы. У мулов, занятых в подземных шахтах, большое расстройство зрения, чего нет у мулов, работающих на поверхности земли. Мужчины, работающие под землей, и дети, живущие в темных подвалах, всегда очень чувствительны к свету. Те и другие нуждаются в солнечном свете, а предписывание им темных и защитных очков может лишь ухудшить их состояние. Но именно это постоянно и делают врачи и офтальмологи, которые постоянны только в одном постоянстве — подходить ко всему неправильно. Доктор Р. А. Ричардсон писал в работе «Психология» (1929): «Во время моей недавней поездки в Африку я воспользовался возможностью, чтобы выяснить, действительно ли катаракта и слепота, там часто наблюдаемые, вызываются интенсивным солнечным светом и жарой, как мне до этого говорили. К моему удивлению, я обнаружил, что люди, ослепшие от катаракты, были из числа тех, кто работал не на открытом воздухе, а в маленьких

магазинчиках и на базарах Туниса. При опросе я заключил, что причиной расстройства их глаз является чрезмерное увлечение белками, сахарами, крахмалами, никотином и кофе».

Сами по себе глаза не чувствительны к свету, чувствительны к свету ресницы, что и заставляет их закрываться, когда на них падает сильный солнечный свет. Конечно, они закрываются, чтобы защитить глаза, и мы должны полностью оценить значение этого факта, открывая глаза свету. Это единственное прикрытие, которое требуется для глаз на солнце. Солнечные же очки для «защиты глаз» являются абсурдом. Фактически они делают глаза более чувствительными к свету и вредят зрению. Прищуривание не обязательно, и для его предотвращения не нужны защитные очки. Можно в поддень прямо глядеть на солнце без прищуривания. Развитие морщинок у глаз есть показатель недомыслия. Всякая нужда в очках и кремах отпадет, если просто перестать прищуриваться. Прищуривание не приносит никакой пользы.

В отношении солнечных ванн существует возражение по поводу так называемого «вреда иссушения», который якобы наносится коже. Но это следствие перегрева на солнце, а не солнечной ванны, если она разумно принимается. Здесь-то и можно ожидать от производителей лосьонов и «натуральных мазей», что они будут акцентировать пороки «перебарщивания», не делая различия между злоупотреблением солнечным светом и его надлежащим использованием с целью продажи своих товаров.

Но врачи-то должны знать это лучше. Кремы для смазки лица, лосьоны и мази совершенно не нужны тем, у кого достаточно разума правильно вести себя. Нет необходимости в смазывании кожи для предотвращения сухости кожи. Сухость кожи указывает на передержку на солнце. Смазывание тела оливковым маслом перед солнечной ванной препятствует допуску части ультрафиолетовых лучей к коже и потому не рекомендуется. Это, видимо, очень старая практика, поскольку в древности принимали ванны с мазями. Если солнечные ванны принимаются правильно, то нет необходимости смазывать после нее кожу мазью. Чрезмерное пребывание на солнце делает кожу сухой и шелушит ее. Если не увлекаться солнечной ванной чрезмерно, она оставит кожу мягкой и должным образом смазанной собственным жировым секретом. Если бы «защитные» дозы были бы действительно так эффективны, как об этом говорят, то они мешали бы извлечь пользу от загара. Нельзя извинить за столь длительное пребывание на солнце, что кожа становится сухой и жесткой. Зачем злоупотреблять тем, что делаем? Разумному человеку не требуется никакой мази, чтобы заменить естественную смазку, ибо у него нет вины за злоупотребление чрезмерным обнажением своей кожи на солнце. Цель солнечной ванны не в том, чтобы увидеть, насколько вы можете сжечь себя и тем более стать черным от загара, а в том, чтобы снабдить свой организм нужным количеством солнечного света. Высказывают также возражение, что загар разрушает тонкую структуру кожи. Но что имеет общего это возражение с разумным приемом солнечных ванн? Глупо получать солнечный ожог. Нет оснований для того, чтобы позволить обжечь себя при солнечной ванне. Должная предосторожность в отношении продолжительности солнечной ванны всегда предотвратит ожог. Разумный человек будет загорать постепенно и всегда всеми мерами избежит ожога. Только глупые девушки остаются на солнце так долго, что разрушают свою кожу. Другие же поменяют на разум мазь, предлагаемую для загара. Люди, не способные принимать солнечные ванны без ожогов, принадлежат к той же категории людей, что не способны есть без переедания. Они неконт-ролируемы и без самодисциплины. Они склонны всем злоупотреблять.

## ПИТАНИЕ И СОЛНЕЧНАЯ ВАННА

Существует определенная осторожность в еде во время или сразу после солнечной ванны. Я не вижу причин для этого. Замечено, что низшие животные обычно едят и пребывают

на солнце одновременно, а затем направляются в тень для переваривания пищи. Пациенты доктора Рикли вставали рано для приема пищи и солнечной ванны и ели во время или, спустившись с гор, шли в столовую после ванны. У меня нет свидетельств отрицательного эффекта от приема пищи во время или сразу после солнечных ванн.

## ДВИЖЕНИЕ И ЛЕЖАНИЕ

Самое лучшее и здоровое правило для солнечной ванны — это постоянное движение, а не отдых в тени. При движении загар появляется медленнее, но меньший вред наносится организму, чем при лежании. Однако отсутствие места для движения не должно помешать принять солнечную ванну.

## СВЕТ И ТЕПЛО

Хорошо известно расслабляющее действие жаркого солнца. Отдыхающие, разлегшиеся на песчаных пляжах зимних и летних курортов, становятся ленивыми и вялыми, в то время как могли бы, пребывая на солнце и проявляя иную активность, получить большую энергию.

Мы должны различать солнечный свет и жару. Вся польза от солнца проистекает не от его жары. Города вроде Чикаго или Питсбурга получают обилие солнечной жары, но мало солнечного света, а еще меньше его невидимых лучей, вследствие чего в крови их жителей не хватает двадцати процентов гемоглобина. Животные стремятся к солнечному свету, но избегают жары. Они предпочитают быть на солнце в прохладное время дня и ищут укрытий, когда наступает жара. Чрезмерная жара угнетает и забирает нервную энергию. В зоологическом саду, на пастбищах и диких местах можно увидеть направляющую руку инстинкта у животных, уводящих их от жары. Этому же инстинкту подчиняются индейцы Мексики, Перу, Южной Америки, африканские негры. Лисица, серна, коровы на пастбищах, куры в амбаре, птицы на верхушках деревьев — все любят греться на утреннем солнце, но уходят в тень с наступлением дневной жары.

При солнечной ванне жару, скорее, следует избегать, нежели искать, при этом наиболее подходящей является температура 18°C, а при 30°C длительное обнажение на жаре вызывает иннервацию. Ниже 16°C солнечная ванна все еще остается полезной. В тропиках листья пальмы и других деревьев, толстые и тяжелые, своими краями повернуты к солнцу. В летний период, когда солнце наиболее жаркое, листья растений свертываются. Подобно птицам, насекомым и животным, растения как можно больше избегают чрезмерной солнечной жары. Как и низшие животные, которых ведет безошибочный инстинкт, мы должны получать солнечные ванны в прохладную часть дня.

## ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ

Солнечная ванна, принимаемая в любое время дня, полезна, и занятый человек должен принять одну ванну в день в любое время, когда может. Но поскольку при солнечной ванне интенсивность света и продолжительность времени обнажения играют важную роль, то необходимо соблюдать повышенную осторожность, если ванна принимается в летний полдень. Раннее утро является лучшим временем, ибо в это время можно наслаждаться более длительным обнажением без угнетающего влияния интенсивной жары. В некоторых кругах заявляют (хотя и неправильно), что солнечные лучи ранним утром наиболее богаты ультрафиолетом.

Вторая половина дня также хороша для солнечных ванн. Пациенты доктора Рикли летом вставали за полчаса до восхода солнца и шли в горы, чтобы принять солнечные ванны в самое прохладное время дня. Они принимали ванну в горах, где особенно много ультрафиолетовых лучей. Английский специалист по туберкулезу Генри Говин

утверждает, что наилучшие результаты от солнечных ванн при туберкулезе достигаются, когда над телом веет также поток воздуха. Прохладный бриз, вероятно, делает для организма больше, чем просто защищает его от чрезмерной жары. Если это так, то это лишь подтверждает мнение гигиенистов, что воздушные ванны очень ценны, даже без солнца. Принимайте вашу солнечную ванну в прохладное время дня или тогда, когда дует ветерок.

Доктор Лепешкин (Аризона) привлекает внимание к факту, с которым знаком каждый, кто имел опыт солнечных ванн, а именно — солнечный свет, похоже, вызывают большую иннервацию даже когда не жарко, когда проникает сквозь облака, нежели когда на тело падают прямые лучи. В качестве объяснения он высказывает предположение, что в то время, как видимые лучи солнца часто разрушают красные кровяные тельца, невидимые ультрафиолетовые лучи защищают их от других лучей и укрепляют их, так что, когда ультрафиолетовые лучи отражаются облаком и лишь другие лучи атакуют тело, эти тельца остаются незащищенными.

### НАСЛАЖДЕНИЕ СОЛНЕЧНОЙ ВАННОЙ

Солнечная ванна должна быть приятной, и если ее принимать постоянно, она никогда не вызовет дискомфорта. При ее приеме в холодное или влажное время надо соблюдать осторожность. Лишь закаленные могут наслаждаться или получать от нее пользу в таких условиях. Люди со слабым здоровьем должны избегать солнечных ванн в такую погоду, хотя такие люди больше всего и нуждаются в них. Если во время солнечных ванн стоит теплая погода, их могут принимать и самые слабые люди.

### ГДЕ ПРИНИМАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Когда медицинские авторы пишут о солнечных ваннах, то часто делают акцент на Альпах, говорят об определенных их частях как особенно благоприятных для солнечных ванн. Это не только в основном неточно; но более важным является то, что все мы не можем ехать в Альпы и вынуждены принимать солнечные ванны там, где находимся. В большинстве обитаемых районов земли имеется достаточно солнечного света, чтобы удовлетворить потребности человека и окружающих его флоры и фауны. Есть места, где зимой мало солнечного света, и оттуда больным лучше уезжать с наступлением зимы. Высоко в горах прохладнее, там больше ультрафиолетовых лучей и, если подняться над облаками, больше солнечных дней. Но дело в том, что и в долине, и на морском берегу достаточно солнца и благоприятных условий для солнечных ванн.

### ВЫХОД МОЖНО НАЙТИ

Предлог, часто выдвигаемый, чтобы не принимать солнечные ванны, — отсутствие для них места, является неубедительным. Когда-нибудь все города будут снабжены соляриями. В крупных городах они будут на крышах высоких домов, даже обычные дома будут их иметь.

Но и сегодня нет недостатка в местах для солнечных ванн для тех, кто действительно желает получить пользу от них. Там, где есть воля, нет недостатка в возможностях и условиях для солнечных ванн в любом месте, где светит солнце. Балконы, плоские крыши, открытые веранды, солнечные уголки в саду или парке являются прекрасными местами для солнечных ванн. В сельской местности для солнечных ванн дают возможности пляжи и уединенные места. Солнечная комната с окном, открываемым сверху, дает шанс для солнечной ванны даже зимой. Доктор М. Хастингс говорит, что в Тарритауне (штат Нью-Йорк) он принимал солнечные ванны сквозь два окна. Если у вас нет солнечной комнаты, то вы, возможно, отыщете у друга такую комнату, которую можно использовать для солнечных ванн. Химические лучи солнца не проходят сквозь обычное стекло. Поэтому

солнечная ванна, принимаемая в комнате, куда солнце проникает лишь сквозь стекло, имеет небольшую ценность. Солнце должно входить через открытое окно или дверь. Солнечную ванну можно принимать на передней лужайке, на заднем дворе, на соседнем прилегающем или свободном участке или прочем открытом месте в шортах или купальном костюме. Большую пользу можно извлечь, сидя или лежа на солнце в тонкой белой одежде.

### ПРИЗНАКИ ИЗБЫТОЧНОСТИ СОЛНЕЧНОЙ ВАННЫ

Избыточная солнечная ванна обычно быстро дает о себе знать. Головная боль, усталость или расстройство желудка после солнечной ванны указывают на ее передозировку. Вред наступает от чрезмерного пребывания на солнце, как и от переедания, или любых других видов излишества. Покраснение и кожное воспаление, болезненные и угнетающие, являются результатом чрезмерного загорания, наступившего прежде, чем произошла пигментация. Повышение температуры, головная боль, изнурение, потеря аппетита, вялость, сонливость и т.п. — следствие излишнего пребывания в жаркий летний полдень на солнце. Подобные нежелательные признаки свидетельствуют о неумеренности солнечной ванны. Где можно, обеспечьте солнечную ванну рано утром или во второй половине дня, исключая прохладные сезоны года. Ожог, зуд кожи, эритема, боли, чувство перевозбуждения или подавленности, иногда бессонница являются результатом перестимуляции и указывают на то, что солнечную ванну нельзя дальше продолжать. Если любая часть тела получила ожог или воспаление вследствие чрезмерного пребывания на солнце, ждите, пока ожог и нарыв не пройдут, прежде чем принять следующую солнечную ванну.

Солнечный удар — очень отдаленная возможность. Тепловой удар может произойти у слабых людей, которые остаются слишком долго на солнце, когда погода жаркая. Если соблюдать необходимые меры предосторожности, это никогда не может произойти. Если после солнечной ванны у вас кровотечение из носа, спазмы в голове, головокружение, то это говорит о том, что вы передозировали солнечную ванну. В этом случае подождите, пока полностью не поправитесь, прежде чем принять новую солнечную ванну, и не превышайте ее в следующий раз.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ

Больные и слабые люди больше всего нуждаются в солнечных ваннах. В то же время они должны соблюдать и самую большую осторожность при их использовании. Головная боль, несварение желудка или любое другое нарушение здоровья означают, что сопротивляемость у человека малая, и он может легко пострадать от тепловой прострации из-за передозировки солнечной ванны, даже когда есть загар, достаточный, чтобы предотвратить ожог. Сердечникам необходимо соблюдать осторожность, чтобы не допустить чрезмерного перегревания. Солнечная ванна зачастую так возбуждает слабых и нервных больных, что мешает их сну.

Часто после такой ванны они жалуются на ощущение слабости, которая их угнетает. Такие симптомы всегда являются результатом слишком частых солнечных ванн или их чрезмерной продолжительности. Нервные больные должны соблюдать особую осторожность и избегать перегрева. В работе «Лечение солнечным светом» доктор В. Дане также предостерегает против сверх-стимулирующего длительного пребывания на солнце для нервных людей.

Усиление боли свидетельствует об утомлении и перестимуляции. Солнечная ванна должна улучшать самочувствие, а не ухудшать его. И если она оставляет вас слабым или подавленным или усиливает какой-либо из ваших симптомов, то это означает, что вы

приняли слишком большую солнечную ванну и следующую сделайте меньше. Страдающие от астмы и туберкулеза могут испытывать после ванны небольшое затруднение с дыханием. В следующий раз они должны сократить время солнечной ванны. Легочные больные, особенно предрасположенные к кровоизлияниям, страдающие от нервных и сердечных заболеваний, должны осторожно принимать солнечные ванны. Необходимо избегать кровоизлияния в легких. В некоторых кругах существует страх перед солнечной ванной для легочных туберкулезников. Я нашел, что в этом состоянии солнечная ванна очень благоприятна, и я не обнаружил никакого вреда от нее. В этой связи доктор Ролье говорит: «Двадцатилетний опыт убедил меня, что больные легочным туберкулезом ни в коей мере не страдают от обнажения на солнце. С лечением не раз происходили неудачи, и наоборот, поразительное улучшение под влиянием правильно проведенной солнечной ванны в каждом случае являлось правилом».

Полные женщины часто жалуются, что всего за несколько минут, три или пять, солнечная ванна делает их больными. Они жалуются на тошноту, слабость, головную боль, головокружение. С такими женщинами нужно осторожное обращение. Подобные явления я наблюдал у одной худой женщины и ни у одной из нормальных женщин.

### ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Солнечные, световые и воздушные ванны получили у Рикли, Монтея и других ученых общее название «атмосферное лечение». Литература по этому вопросу столь запутана, что трудно определить, о какой ванне идет речь. Я попытался избегать двусмысленности в терминологии. Нельзя принимать солнечную или световую ванну, не получая одновременно и воздушную. Воздушную же ванну можно принимать и в комнате, и при ночной темноте, она не зависит от наличия света и состоит просто в обнажении тела на воздухе.

Доктор Тролл считал воздушную ванну прекрасным средством при золотухе, рахите и других болезнях. Рикли писал: «Человек создан для жизни на открытом воздухе. Поэтому, испытывая воздействие света, воздуха и солнца, он находится в своем естественном состоянии. В качестве природной среды вода занимает лишь низшее место, выше ее находится воздух, а свет же имеет превосходство над всеми остальными естественными средами и является важнейшим фактором везде, где имеется органическая жизнь».

Нервная система — одна из основ нашего организма — подвергается действию света прежде всего через кожу. Цель воздушного лечения состоит в укреплении кожи путем восстановления природных функций, жизнеспособности и эластичности, унаследованных от первобытного человека, когда он имел контакт с воздухом. Доктор Селби приводит такое высказывание французских ученых: «Водные ванны хороши, воздушные лучше, но наилучшими являются световые ванны». В этом изложена суть упомянутого уже высказывания Рикли. Б.Франклин обычно принимал в комнате по утрам воздушные ванны. Он пытался побудить и других практиковать это, отзываясь с большой похвалой о пользе, которую выносил от этих ванн. Выполняя умственную работу, Франклин часто снимал с себя всю одежду. А. Джаст (Германия) также подчеркивал большую важность воздушных ванн.

Воздух, омывающий обнаженное тело, за десять минут может увеличить метаболизм на пятьдесят процентов. Экстракту щитовидной железы — этому единственному разрекламированному средству активизации обмена веществ — требуется, как считают, целый год, чтобы получить тот же эффект. Двадцатиминутная воздушная ванна снижает до нормы содержание в крови ионов водорода. А ни одно известное доньше лекарственное средство вообще не способно сделать это. Доктор Л. Хилл писал, что

интенсивная прохлада не только увеличивает теплотворение в обнаженном теле, но и значительно повышает общий обмен. Быстрее разжигается «огонь жизни». Совместно с сэром Генри Говином (Алтон) он произвел тщательное обследование детей в Трелорском госпитале и сделал вывод, что повышенный обмен веществ у одинакового числа загорелых и незагорелых детей явился результатом прохладного действия воздуха, а отнюдь не солнечной радиации. Доктор Холстид отнес результаты лечения при костном туберкулезе и туберкулезе желез внутренней секреции целиком на счет свежего воздуха. С.Бэнгс, имевший большую практику и с воздушными, и с солнечными ваннами, указал, что первые являются наиболее результативными. Профессор Дж. Доллингер (Будапешт) считает, что невозможно определить, что играет наибольшую роль при лечении туберкулеза — солнечный свет или свежий воздух. По словам Эррингера-Черкоффа, «кожа всех натурщиц, и особенно тех из них, кто из-за прекрасной фигуры должны постоянно быть готовыми к позированию, а потому большую часть дня пребывают обнаженными, уже вскоре приобретает свежерозовый оттенок. Фигуры натурщиц улучшаются, и за несколько недель работы натурщицы приобретают значительно лучшее здоровье по сравнению с прежним». Как только люди осознают, что солнечные и воздушные ванны более важны, нежели водные, все наши города займут общественные солнечные парки, где можно будет получать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями, которые гораздо приятнее делать в обнаженном виде, значительно укрепляют здоровье каждого. Они закаливают и делают более устойчивыми к изменениям погоды. Приятно тренировать себя для того, чтобы сопротивляться преувеличенной опасности холода.

Начиная воздушные ванны, слабый человек должен соблюдать надлежащую осторожность. Всё должно соответствовать возможностям, а эти возможности у хроника или страдающего нервными расстройствами часто ограничены. В подобных случаях первые несколько ванн должны быть кратковременными. Часто слабые и чувствительные люди вначале не могут вынести более трех минут. Их сверхчувствительность нужно принимать во внимание и учитывать. Воздушная ванна должна быть приятной, и если ее принимать, то увеличивать постепенно. Продолжительность должна зависеть от температуры и состояния больного. Нельзя допускать охлаждения. Если же охлаждение все же произошло, то нельзя терять времени и обеспечить больного соответствующим количеством тепла. При слишком продолжительной ванне, в порыве слепого энтузиазма, новичок целый день может испытывать усталость, дискомфорт или повышенную вялость с болевыми ощущениями в голове и спине, сопровождаемыми легкой лихорадкой. Самое подходящее время для воздушных ванн — сразу после утреннего подъема с постели — при выполнении физических упражнений.

Все воздушные ванны «а ля Франклин» могут делать все энергичные и здоровые люди без указанных выше мер предосторожности. Тысячи людей наслаждаются ежедневно воздушными ваннами, даже в самых суровых погодных условиях. Не говорите: «Они же привыкли к ним!» Привыкайте и вы! И вы тогда сможете перенести такие же изменения погоды, как и они.

## НАСТУПЛЕНИЕ НА КРАСОТУ

«Я рада, что некрасива» — таков заголовок статьи Люси Роджерс, появившейся в 1954 году в весеннем номере журнала «Жизнь женщины». В этой статье мисс Роджерс предается обычным оправданиям, дабы компенсировать отсутствие у нее врожденной красоты. Она пишет, что при «хорошем уходе, обозначающем прежде всего разумный макияж и одежду, она может сделать себя «привлекательной». Но очевидно, как бы

успешно она ни наводила на себя лоск, она не в состоянии подобными средствами изменить коренной дефект своего некрасивого лица и фигуры.

В биологическом смысле независимо от того, какой внешний камуфляж она использует, сама она не изменится. В раннем девичестве Люси обнаружила, что может удивлять людей перевоплощениями, подменой биологического и физиологического совершенства внешним эффектом. Подобные аттракционистские трюки могут привлечь внимание, даже задержать его и побудить мужчину или мужчин влюбиться в нее. Но эти трюки следует принять за то, чем они являются, то есть попытки компенсации за очевидные, даже в этом случае сознательно признанные дефекты.

Существует, конечно, соблазн думать о красоте как о «зеленом винограде» для такой женщины. Но мы совершили бы большую ошибку, заняв такую позицию. То, что в ее позе есть нечто от «зеленого винограда», раскрывается, в ее же откровенном признании, что «при всех прекрасных советах о красоте, содержащихся в журналах, никакая девушка и так не должна выглядеть непривлекательной». Но даже и здесь заметны ее желание подменить макияжем, модной прической и одеждой истинную красоту и мысль о настоящей красоте как необязательно желанной.

Не подлежит сомнению, что эта девушка пала жертвой древнего наступления на красоту, происхождение которого поучительно, равно как и интересно для изучения. Человечество всегда испытывало инстинктивное отвращение к уродству и в равной мере сильное инстинктивное тяготение к красоте. В древнем мире уроды всегда находились в невыгодном положении.

Но как же произошла переоценка человеческих качеств? Что заставило человечество усомниться в красоте и возвеличить уродство? Как ни парадоксально, но именно крупнейшие поклонники человеческой красоты древнего мира первыми начали наступление на красоту и первыми стали проповедывать, что физическая красота нежеланна. Соломон предупреждал молодежь против обольстительности женской красотой: «Да не возжелай в сердце своем ее красоты и не позволяй увлечь себя ее очами». Вероятно, он предостерегал юношей от соблазнов «странниц». Сократу же оставалось лишь претворить ненависть к красоте в один из крупных философских догматов.

Как говорят, будучи одним из самых уродливых мужчин в истории человечества, живя среди народа, ненавидевшего уродство, и нуждаясь в какой-то компенсации за свое собственное уродство, Сократ в значительной мере ответствен за двухтысячелетнее презрение к человеческому телу и биологические санкции к нему. Он сотворил идею, будто невидимая сторона человека является наиважнейшей. Он изобрел представление о том, что наибольшее значение имеет «внутренняя красота» человека, и «внутреннее», невидимое «я» превозносилось выше видимой части. Человеческое тело стало чем-то низким и презренным. Сократ, который, как сообщает Алкипид, более всего презирал человеческую красоту, заявлял: «Если у кого-то есть телесный дефект, мы должны терпеть его и любить», и как показано ниже, уродство есть недостаток, а красота — нормальное явление. Это означает, что, будучи сам с большим дефектом, Сократ стремился возвеличить дефективность тела, делая максимальный акцент в человеке на «внутреннее» «я».

Сократо-платоновская философия внедрилась в Рим и оказала большое влияние на мышление тогдашних римлян. По мере роста этого влияния римляне все меньше придавали значения физической красоте и все больше «внутренней». До того времени

римляне порицали уродливость и славил красоту. О том, что они с отвращением тогда относились к карликам, уродцам и им подобным, убедительно свидетельствует Закон о Двенадцати Табелях, который разрешал родителям убивать уродливого или вообще деформированного ребенка сразу после его рождения. Дионисий упоминает приписываемый Ромулу закон, согласно которому, на 277-м году существования римского государства дети с неправильной конституцией тела могли умерщвляться после признания их аномальности пятью свидетелями. То, что такая практика сохранялась даже до эпохи императора Августа, очевидно из отношения к ней как факту Сенеки, говорившего: «Мы подвергаем удушению новорожденных уродцев, топим и собственных детей, если они рождаются калеками. И это акт не гнева, а разума: отделить бесполезное от здорового и полезного». Похоже, тогда они рассматривали такие существа как «человеческие отбросы», от которых надо избавляться в интересах сохранения расы. Суетониус сообщает, что император Август «питал отвращение к карликам, уродцам и подобным природным аномалиям».

Такие попытки сохранить племя или род были широко распространены раньше у человечества с доисторических времен. И всё это практикуется среди «здоровых хунзов», о которых мы так много слышим и читаем в последние годы. Среди них разрешается жить только здоровым, что в значительной степени и объясняет их беспримерное здоровье. Влияние Сократа на римлян было столь большим, что Антоний Троллоп мог называть даже Цицерона «языческим христианином», хотя Плутарх и считал, что тот разговаривал подобно христианскому апостолу, а не как языческий Философ. Неудивительно поэтому, что Овидий, родившийся за год до убийства Цицерона, сказал: «Любовь — вечна, красота же уничтожает возраст». Хотя и Сократ, и Овидий указывали на важность изучения свойств как мужчины, так и женщины, оба ослабляли свои доводы следованием сократовской глупости. К несчастью, позднее сократовская софистика, с помощью которой он стремился сохранить чувство собственного достоинства, и связанные с нею переоценки ценностей перемешались с христианством, или, как я предпочитаю называть, лжехристианством, и на протяжении тысячи семисот лет людей заставляли верить, будто они являются частью такого христианского мира. Так насаждались и увековечивались сократовские заблуждения.

Всем ученым в области истории церкви хорошо известно, что историческое христианство, в отличие от учения и практики Иисуса и его одиннадцати учеников (у двенадцатого хватило приличия повеситься после предательства им своего учителя), является поразительной смесью языческих мифов и греческой философии с акцентом на сократо-платоновскую часть этой философии. Использование Павлом девиза одного из греческих философов — «Давайте есть, пить и веселиться, ибо завтра умрем», — это свидетельство раннего включения греческой философии в ту мешанину, которая, в конце концов, и образовалась. Хотя до того христианство и подвергалось определенному влиянию язычества, но процесс серьезной трансформации языческих богов и богинь в христианских святых активно происходил лишь после того, как император Константин сделал христианство официальной религией римского государства: превращение языческих суеверий в христианские догмы, языческих ритуалов в христианские церемонии, языческих обычаев в христианскую мораль, языческих институтов в христианские ордены и организации, языческих мифов в благостные истории с христианскими наставлениями. Константин впустил языческий мир в христианскую церковь, и тот вошел туда, очень мало утратив из своего багажа при смене «карет». Поэтому мы без удивления обнаруживаем, что взгляд Сократа на «внутреннего» человека является неотъемлемой частью современного христианства.

Ненавидевший человеческое тело Павел изрек следующий отрывок сократовской чепухи: «Тело мертво из-за греха; но дух жив благодаря правде. Через дух умертвив деяния тела, вы будете жить, деяния Христовы умерщвляли плоть любовью и чувствами».

Провозглашение этого противоприродного догмата лжехристианами, среди которых главным был Павел (который, как и Савл, пытался разрушить христианство и, потерпев в своих попытках неудачу, последовал старому правилу «Если не можешь их победить, присоединяйся к ним»; он же не был в числе учеников Иисуса, никогда им не обучался и находился в постоянном конфликте с его учениками), превратило презрение к телу в западном мире в повседневный обычай. И с того времени, как сократовский обман был воспринят лжехристианами и с фанатической страстью начал везде провозглашаться, «чистая душа» стала оправданием каждого дурного запаха изо рта, и здоровый биологический подход был уже больше невозможен. После этого горбун, калека, человек с любой деформацией, любая печать вырождения считались естественными, а такие мужчины и женщины нормальными. Ибо, как гласил сократовский постулат, дефект или подобная печать вырождения не есть еще реальный человек. Утверждалось, что реальное «я» мужчины или женщины сокрыто и что оно отвечает за всё.

На протяжении тысячи семисот лет лжехристианство правило западным миром, приучив людей презирать свое тело и игнорировать его дефекты. Как заявлял доктор К.Е.Робинсон в его работе «Домашняя жизнь в Древней Греции», «кредо христианской церкви было сформулировано в терминах греческих философов». Не удивительно поэтому, что даже в «Оправдании» Джас-тина Мартира мы находим указание на то, что в ранней истории церкви постоянно подразумевалось, что Сократ и близкие к нему были христианами еще до Христа. В 1476 году Марсель Фисино писал: «Жизнь Сократа — это постоянная символика жизни Христа», поэтому «доктрины одного схожи с доктринами другого». Мы мало знаем о доктринах Иисуса, но все же достаточно, чтобы распознать разницу между ними и учением ненавистника физического тела Павла, и, похоже, что Фисино ошибочно принял доктрины Павла за доктрины Иисуса. Но именно благодаря Павлу сократовская доктрина превосходства «души» стала повседневным учением западного мира. Доктор Колридж заметил К. Робинсону, что «Иисус был философом-платоником». Платон был учеником Сократа. Но Павла вряд ли можно считать учеником Иисуса, хотя это и не исключено.

По словам крупного исследователя Сократа профессора А.Е. Тейлора, «Сократ создал интеллектуальную и моральную традицию, которой после него Европа придерживалась... Именно Сократ разработал концепцию «души», которая с тех пор господствовала в европейском мировоззрении. Фактически непосредственным влиянием, которое в наибольшей степени позволило нам познакомиться с доктриной Сократа, было влияние христианства» (Сократ. Лондон, 1932). Принципы, на которых был основан средневековый взгляд на красоту и уродство, закладывались первыми «отцами» раннего периода христианской церкви. Уже вскоре после Павла мы видим осуждение человеческой красоты. В большой мере на тех же принципах базируется и современный взгляд на этот предмет. Так как тело было источником «греха» и «опасной» стороной человека, средневековое мировоззрение не могло подвергать его достаточному поношению и клевете и теоретически, и на практике в графическом искусстве и скульптуре. В то же время превозносилась «душа» гораздо выше тела, оно ни во что не ставило тело, фактически изображая его как помеху. Если мы далее приведем несколько примеров того, как «отцы» ранней церкви выражали и распространяли этот сократовский обман, мы лучше поймем их точку зрения.

Клемент Александрийский, живший в конце второго и начале третьего века нашей эры, не говоря уже о его согласии с тем, что «наилучшей является красота духовная», «ибо только

в душе проявляются красота и уродство», занял смелую и вполне логичную позицию: раз физическая красота ничего не значит, то желательно быть еще более уродливым, чем Иисус, которого как высшего и лучшего из людей он видел уродливым. Он писал: «По внешности Сам Господь некрасив, в нем нет ни фигуры, ни миловидности. Его внешний вид плох, хуже, чем у людей. И тем не менее кем еще больше восхищались, чем Господом? Глазу не нужна красота тела».

Такой подкоп под телесную красоту в течение тысячи семисот лет подрывал все западное мировоззрение в вопросе о красоте. Отныне уродство превозносилось выше красоты, поскольку сам Иисус был уродлив. Возможно, осуждения Клементом физической красоты сильнее ее осуждений некоторыми из его последователей, но и беглое чтение последних показывает, что и те были достаточно сильными. Джон Хризостом, который жил и писал в четвертом веке нашей эры, говорил: «Любовь зависит не от красоты». Он отрицал, что существует какая-то другая красота, кроме духовной, ибо «даже отечные тела красиво выглядят, а в их внешнем виде нет ничего отталкивающего». Тем самым отрицая, что болезнь есть уродство, — по сути, утверждая, что она прекрасна, он поддерживал сократовскую концепцию, будто «единственная истинная красота — это красота духа\*». Немного позднее и Августин утверждал, что реальная красота — это невидимая и духовная красота. Он призывал: «Угождайте Ему такой красотой, она наделит вас прилежанием и сильной мыслью». Несколько ранее Клемента и Августа «святой» Киприан, живший в первой половине третьего века нашей эры, считавшийся одним из самых блестящих архиепископов ранней церкви, полностью осознавал силу красоты как соблазна для жизни и всем своим красноречием, каким только обладал, умолял девушек и женщин не выглядеть красивыми и привлекательными. Он говорил: «Девственница должна остерегаться быть привлекательной и не навлекать на себя опасность, когда она сохраняет себя для лучшего и божественного... Она не должна ухаживать за своими волосами ради красоты или восхищаться своим телом и его прелестями, когда ее главная борьба — со своим телом, она должна неутомимо стремиться к тому, чтобы победить и обуздать тело. Неподобающая одежда и нескромные украшения влекут к себе. Но не могут считаться девами Христовыми те, кто живет с целью привлечь любовь: прелести фигуры нужны лишь падшим и бесстыдным женщинам».

Написано множество страниц о наступлении на женскую красоту, но и сегодня среди нас сохранилось многое от представления, будто тяготение к чьей-то красоте свойственно лишь нескромным женщинам. Многие из ранних христианских сект, включая крупнейшие, проповедывали, что женщина — это Дьявол, маскирующийся для того, чтобы совратить благочестивых мужчин. Такого представления, похоже, придерживается и современная коммерческая публика, которая использует ее, в основном, для продажи товаров или зарабатывания денег: она — лишь приманка для секса.

Журналы для женщин работают по этому же принципу. Опасность красоты как соблазна для жизни хорошо описана Клементом Александрийским, который советовал скрывать красоту: «Да сокроется красота, пока она находится вне дома. Подобный стиль одежды важен, ибо оберегает красоту от лицемерия. Да не падет та, кто закрывает свое лицо скромностью и покрывалом и не дает другой впасть в грех открытием лица». Именно от этих «христиан» мусульмане заимствовали практику закрывать лица своих женщин.

Тертуллиан наставлял, что «естественную красоту надо закрывать как опасную для постороннего глаза». Тогда опасались красоты не только потому, что она восхищала, но и потому что ее объединяли с сексом, считавшимся творением Дьявола, которое надо всеми способами обесчестить. Моральное и физическое здоровье рассматривали как нечто противоположное друг другу. В «Истории европейской морали» Баккл пишет, что в

средние века «было неприличным ухаживать за любой красотой». Красивый изгиб тела Евы, который могла иметь каждая женщина, люди средневековья называли «дьявольской красотой». Истинно Дьявол был дарителем любой хорошей и совершенной вещи.

Неудивительно, что христиане с подобными взглядами начали думать, что и Иисус был уродом. Неудивительно и то, что художники-графики раннего средневековья, подобно остальным своим коллегам по профессии (кроме немногих «мятежных») служили современным им ценностям, продолжая изображать Иисуса все более уродливым. В работе «История живописи» Уолтман и Верман пишут об этом следующим образом: «Исторический портрет Христа не известен, и художники не пытались его создать; они старались лишь познать его божественную природу и создавали соответствующий идеал в виде безбородого молодого Спасителя, который очень походил на классический тип классических богов и героев».

Этот идеальный Христос просуществовал недолго, вскоре был заражен господствовавшими тогда сократовскими идеями, и художники трансформировали его образ в соответствовавший лжехристианскому мышлению. Ко времени убранства Собора святого Павла в Риме (около 450 года н.э.) Иисус уже был бородатым, некрасивым и угрюмым, и в апостолах отражались его внешность и настроение.

В VI веке в церкви святого Виталия (Равенна) не оставалось уже почти ничего от классического изображения Иисуса. В часовне собора святого Лоренца Христос бородатый, не величественный и без достоинства, изможденный; в церкви святых Назария и Селсия (Равенна) мозаика пятого века изображает даже овец капризными и сумрачными. А в мозаике Форума церкви святых Космоса и Далмиана (526 — 530 гг. н.э.) апостолы начинают приобретать «христианский» внешний вид — более длинные и некрасивые туловища. По словам указанных авторов, в средневековом искусстве раннего периода классические черты и фигуры стали подменяться уродством.

Сократ начал страшное наступление на красоту с последующим и сопутствующим этому прославлением уродства. Его последователи, которые ошибочно принимали себя за поклонников Иисуса, естественно, довели это до логического завершения.

Английские пуритане были большими противниками красоты. В своей работе «Нелюбовь к локонам» Принн пишет: «Изящество Ума и Души... это единственная привлекательность и красота, которые делают нас прекрасными и восхитительными перед лицом Господа, людей и Ангелов», это — «единственная культура и красота, которую ценит Всевышний», «упорная и страстная привязанность к красоте должна обязательно быть греховной и отвратительной, ибо исходит чаще всего из неверного, нечистого и похотливого сердца», «те, кто обладает целомудренными и чистыми чувствами, полагая телесную, внешнюю красоту ненужной, пренебрегают своей естественной красотой, совсем избавляясь от нее нанесением лицу шрамов, рубцов и повреждений, дабы оно не вызывало страсти и не обольщало других». Читателю нетрудно заметить, что реальная боязнь красоты у этого известного пуританского лидера — боязнь перед ее соблазном секса.

Доктор Людовик приводит историю с «набожной дамой из Бостона», которая «серьезно подумывала об удалении у дочери здоровых зубов, чтобы лишить ее греховной красоты и ее соблазна секса». Поэт эпохи английского протестантизма Мильтон, который последовательно придерживался взглядов Сократа и Клементя Александрийского, писал: «Красотой восхищаются лишь плененные, слабые умы. Перестаньте восхищаться ею, и все ее прелести рассыпятся и превратятся просто в пустяк». Череду метаний Байрона от матери к сводной сестре, греческим мальчикам, светским авантюристкам, жене-хищнице,

любовницам из низших слоев общества, мечтательным графиням, пока совсем не устал от всех них и не уехал в Грецию бороться за свободу, психологи относят на счет его физического дефекта, который описывается то как косолапость, то как травма при рождении, которую никому не позволялось видеть. Этот дефект создал у Байрона в детстве неуклюжую, с хромотой, покачивающуюся походку. Его невероятно грубая мать, считавшая его дефект отвратительным, высмеивала мальчика и подстрекала маленьких девочек, которых он «любил», смеяться и подшучивать над ним. Из-за этого чудовищного обращения у Байрона развилась страстная зависть к мальчикам с прямыми ногами, что привело его в школе прямо к любовным связям с многими красивыми прямоногими мальчиками. Он начал свою любовную карьеру как гомосексуалист и, подобно Шекспиру до него и Оскару Уайльду после него, регулярно описывал в своих поэмах и письмах приливы своей гомосексуальной страсти. Его печаль в связи со смертью матери, которую он и любил, и ненавидел, бросала его в объятия престарелых любовниц, самой молодой и самой знатной из которых была шестидесятивосьмилетняя графиня Оксфордская. Все они годились ему в матери и бабушки. Единственным исключением из его увлечений престарелыми любовницами была двадцатитрехлетняя леди Франсуа Уэбстер, которая подвергалась своим мужем таким издевательствам, что ее молодость и красота были загублены, а сама она выглядела старой измученной женщиной. Впоследствии, когда Байрон обратился к молодым женщинам, он не доверял им и причинял им боль.

Эти привязанности, которые не могли принести ему счастья, привели к тому, что в третьей, заключительной стадии своей любовной жизни он, авантюрно бросившись в пучину кровосмешительства, соблазнил свою сестру и жил с ней с нескрываемой страстностью. Спустя некоторое время после своей женитьбы на прекрасной Анабелле Милбейн он привел ее жить в дом сестры, заявив леди Байрон: «А теперь, имея ее (свою сестру Августину Ли), ты увидишь, что я могу обойтись без тебя — во всех отношениях». По секрету он сообщил жене, что дочь Августины — Медора — от него и что он стал отцом ребенка, когда полковник Даек Ли был в отъезде, будучи женатым, он развязал преднамеренную кампанию издевательства над женой, чтобы, как говорят, отомстить всем красивым женщинам и до конца возмутить английское общество. Его гомосексуальные наклонности не кончились с началом гетеросексуального опыта, и в первую же брачную ночь он по секрету сказал жене, что ненавидит спать с любой женщиной. Что остается сказать? Если требуется большее доказательство неспособности Байрона оценить значение женской красоты, то это можно найти в его резких обличительных речах против женщин.

Извращенное мышление этого порочного человека, его ненависть и стремление отомстить за себя всем красивым женщинам делают его негодным в качестве судьи женской красоты, ее истинной ценности и важности. Цитировать Байрона с его умалением женского очарования — то же, что цитировать дьявола с его низведением добродетели и великодушия.

## ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ ЛЮБОВЬ

Лишь тот, кто не испытывал волнения от волшебного прикосновения нежных пальцев, кто не внимал любовному голосу родственной души и не блуждал при магическом свете луны с любимым человеком, страдает от мук неудовлетворенной жажды.

Самое важное и волнующее событие в жизни юноши — не достижение какого-то социального триумфа или неожиданное получение наследства, какими бы радостными ни были эти моменты, — никакой миг так не значителен для его судьбы и не содержит столь

глубокого смысла, как тот, когда услышаны тихие слова «да, люблю», произнесенные самым дорогим его сердцу человеком.

Мужчина никогда не удовлетворен; таким он бывает лишь у ног своей возлюбленной. Это расцвет любви. Небесное опьянение возносит души мужчины и женщины ввысь, где воздух чище и свет ярче. Такая любовь — цветок чувства, она неизмеримо богаче простого желания и вносит в сердце больше сладости, нежели пчелы меда в свои улы, дает новую жизнь и новые радости любящим.

Те, кто верит, что Бог сотворил любовь и ее же сделал нечистой, сочтет радостное счастье влюбленной пары чем-то таким, чем может восхищаться лишь дьявол? Но ум и сердце влюбленных не погружены в разврате, как мы обычно думаем, а прокладывают пути к жизни героической.

С одной стороны, любовь возносится на самые высокие небеса, с другой — низвергается до адски низкого уровня. Форель писал: «У древних богиня Венера, или Афродита, была символом красоты и любви. Немного робкая, она была в то же время плодотворна, полна желания и очарования, воплощала не только естественные стремления мужчины, но и его художественный идеал. А сегодня она втоптана в грязь двумя лжебогами — Бахусом, который делает из нее грубое и вульгарное животное, и Маммоной, превращающим ее в продажную проститутку, в то время как лицемерный религиозный аскетизм напрасно пытается удержать ее в смиренной рубашке. Пусть прогресс науки и культуры найдет ту силу, которая высвободит ее из-под тирании ее бесчестных спутников, «обожествленных» человеческим невежеством и развратом. Только тогда богиня любви явится во всей своей славе».

Форель говорит о любви между полами. Этот вид любви часто подвергается осуждению теми, кто считает секс злом. Есть и другие виды любви, поскольку у этого слова много значений. Любовь каждого ко всем, которая тяготеет к человеческому братству, в корне отлична от любви, объединяющей мужчину и женщину в браке. Всеобщая любовь и индивидуальная любовь, любовь братская и любовь супружеская сходны лишь по названию. Слово «любовь» может применяться в универсальном или социальном значении, но всегда охватывает те активные глубинные импульсы, которые соединяют человеческие существа в человечество. Любовь родителя к ребенку или брата к сестре — любовь не сексуальная. Это форма любви, близкая к братской, но ей не идентична. Бриффо утверждает, что половая любовь — продукт культуры, а не особенность биологических связей между мужчиной и женщиной. Он говорит, что секс и любовь совершенно разные вещи и не обязательно связаны между собой. Дикарь не просит любви у своей партнерши. Любовь у дикарей существует, но братская, а не сексуальная. В цивилизованном обществе такая любовь не распространена, ибо рука направлена против соседа. Бриффо отмечает, что цивилизованный человек испытывает голод как в сексе, так и в любви. Эти две ведущие страсти имеют тенденцию к слиянию: в результате чего и родилась сексуальная любовь.

Любовь — эквивалент сексуального желания и лишь случайно совпадает с ним. Чувства, которые должны были бы ассоциироваться с социальными отношениями, концентрируются на отношениях сексуальных. Несмотря на то, что старшее поколение с трудом отделяет любовь от воспроизводства потомства, верно то, что любовь возможна без соития, а соитие без любви, в последнем случае возможна и ненависть. Но я не склонен соглашаться с доктором Бриффо в том, что сексуальная любовь является продуктом культуры. Я скорее согласен с доктором Блоком, который говорил: «Разница между половым возбуждением у животных и возвышенным чувством любви у человека

— это такая же пропасть, как между первобытным человеком, способным лишь на изготовление нескольких каменных орудий, и цивилизованным человеком, прибегающим к помощи многих машин».

Утверждают, что первые следы романтической любви можно обнаружить в христианском средневековье. Думаю, это не так — она появилась значительно раньше. Древнегреческая поэма об Эросе и Психее является прекрасным рассказом о романтической любви. Такова же история любви Гериона и Леандра. Когда Зевс, отец богов, говорит: «Даже Олимп — без любви пустыня», он имеет в виду любовь полов. Существуют примеры романтической любви у дикарей. Некоторые традиции североамериканских индейцев, безусловно, романтические. Действительно, дикари, как правило, не спрашивают о любви у женщин, которых они покупают или выкрадывают лишь для выполнения тяжелой работы или удовлетворения своего сексуального желания. Так же верно, что любовь обычно отсутствовала при заключении браков в традиционных семьях, и что такие семьи опасались романтической любви. И тем не менее наряду с этим вне семейной жизни всегда существовала и романтическая любовь.

Дать подходящее определение любви, даже сексуальной, очень затруднительно. Почти каждый имеет свое понятие о ней. У одних это только вожделение и чувственность, другие так дистиллируют и рафинируют это понятие, что выхолащивают из него всю теплоту и колоритность, изъяв все физическое и оставив лишь эфемерное, так называемое духовное чувство. Есть и такие, кто склонен к туманной и часто болезненной чувствительности, к ирреальному романтизму любви. Но, вероятно, действительная сложность заключается в том, что любовь — все это и больше этого.

Проводится различие между духовной и физической любовью, между любовью возвышенной и «грязным» сексом. У большинства женщин этот контраст занимает важное место в сознании.

Я попытался определять любовь на основе психофизиологических принципов, а именно: любовь есть своеобразный психофизиологический опыт, вытекающий из сложной цепи условных и безусловных рефлексов, приводимых в действие желаемыми физическими, умственными, эмоциональными и социальными свойствами любого человека (объекта). Любовь — это незванное и главное движущее желание родственных душ.

Можно сказать, что по мере нашего развития от младенческого до взрослого состояния любовь проходит три стадии.

До восьмилетнего возраста возникает так называемая инфантильная любовь в форме привязанности каждого ребенка к компании, она ясна и полностью лишена самосознания, свободна от робости и кажется бесполой. Это самый чистый вид временной привязанности, которую можно назвать платонической.

Следующая стадия — юношеская влюбленность, возникающая в предпубертальном и раннем подростковом возрасте — от восьми до четырнадцати лет. В этот период впервые появляется интерес к противоположному полу, проявляемый чаще в косвенной, скрытой, нежели открытой форме. Интерес этот переменчив и преходящ, как правило, он пробуждается в весеннее время.

Третья стадия в развитии чувства любви слабо обозначена и относится к раннеподростковому возрасту. Для нее характерна странная тенденция обоих полов к временному взаимному отчуждению. Видимо, здесь уместно привести слова доктора

Холла: «Почти каждая известная первобытная община на время отделяет друг от друга своих членов разного пола». Мальчики находят мальчишескую компанию более подходящей для себя. И хотя у девочек тенденция к обособлению менее заметна, но именно в этом возрасте они избирают жизнь в монастыре.

Заключительная стадия развития чувства любви приходится на конец подросткового возраста, когда развивается любовь в законченном и истинном смысле этого слова. Чувство обретает полное и богатое содержание, наступает время биологического и физиологического созревания. Приходит любовь гетеросексуальная.

Патриархальная экономическая система требовала приостановки психологического развития ребенка в предподростковом возрасте. Вместо того, чтобы помогать детям расти, эта система задерживала их развитие на уровне аморфного детства. При патриархальной форме брака романтическая любовь имела малую возможность для своего выражения, и ее развитие всячески сдерживалось. Те, кто придерживался низких жизненных идеалов, и те, кто жил в заоблачных высотах поэзии и чувства, и те, кто игнорировал обыденные факты естественной истории и биологии, думали о «чистой любви», не запятнанной грехом секса. Секс — это якобы нечто такое, что загрязняет все, чего он касается. Несмотря на такой нереалистичский взгляд, секс — это пружина романтической любви. Именно он вызывает страстные чувства, прелестный румянец на щеках и изумрудный блеск в очах влюбленных.

Честная любовь — для мужественного человека, это возбуждающий и плодотворный опыт, даже если ока проходит неровно и вызывает глубокие эмоциональные муки. «Любовь глубоко вспахивает почву, которая в противном случае не принимала бы семя из-за мелких борозд на ней».

Люди могут обижать нас прямо пропорционально их значимости для нас, и самые глубокие раны наносятся теми, кого мы любим. Любовь — это вознаграждающая реакция, слово или взгляд любимого человека посылают волну обновления, пронизывающего все наше существо. Кто не слышал в себе шепот возвышеннейших инстинктов и не ощущал воздействие неукротимой силы из таинственной внутренней бездны рядом с любимым человеком? Все меняется и принимает новую окраску в присутствии того, кто способен возродить нас и добавить радость к нашему жизненному опыту. Таящиеся в мужчине прекрасные созидательные силы пробуждаются лишь тогда, когда женщина становится для него источником вдохновения и творчества. Ее чувства, поддержка и понимание придают ему мужество и дополнительную силу для того, чтобы совершить новый старт в жизни, бороться и преодолевать преграды, которые до того, возможно, казались непреодолимыми. Половая любовь существует не только для воспроизводства потомства, она позволяет мужчине и женщине объединять свои силы, более успешно справляться с жизненными трудностями. Любовь — это борющаяся, творческая сила. Но слишком часто ее рассматривают как не более чем одномоментное влечение и страсть.

Любовь одновременно и самое сильное чувство во вселенной, и самое слабое. Она может выстоять в жесточайших штормах и быть разрушенной легким ветерком, длиться всю жизнь и существовать лишь краткий миг. Она может выдержать множество обид и быть убитой не тем вздохом. Вопреки имеющемуся поэтическому и религиозному представлению о том, что любовь никогда не умирает, — она умирает часто.

Один из важнейших элементов любви — это вера в ее вечность, факт, который, вероятно, имеет глубокое значение и заслуживает более основательного изучения психологами. Испытывающие страстную любовь юноша и девушка воображают, что никогда не смогут

полюбить другую или другого. Однако жизнь показывает, как они ошибаются. Вполне естественно для каждой любви считать себя бессмертной. Но опыт учит нас, что любовь редко бывает бессмертной. Хотя и существует распространенное заблуждение, что «настоящая любовь никогда не умирает», физически она редко длится долго. Любовь обычно мимолетна. Так называемая единственная любовь — одно из наиболее редко встречающихся чувств. В жизни большинства мужчин и женщин случаются частые повторения и обновления любовных чувств и любовных отношений, как правило, с регулярными интервалами. Первая любовь часто неразборчива, даже если юноша и девушка уверены, что он или она нашли единственную или единственного в своей жизни. Настоящая любовь обычно приходит поздно, ибо она есть продукт наиболее зрелого развития человека. Слишком многие женятся, выходят замуж прежде, чем полюбят.

Любовь никогда не планируется и не приходит по команде. Ни мужчина, ни женщина не выбирают кого-то из противоположного пола лишь из желания влюбиться. Любовь приходит стихийно без какого-то заблаговременного умысла. Вероятно, любовь с первого взгляда и есть настоящая любовь. Но вероятно и то, что вытекающая из симпатий, общих интересов, интеллектуальной общности и других обстоятельств, любовь — субстанция ирреальная.

Любовь на всю жизнь — идеал, но не обязанность, как нас обычно этому учат. Даже вся бы она была обязанностью, то все равно ей нельзя руководить, к ней принуждать, ее регламентировать или испытывать, ее нельзя, подобно одежде, надеть или снять.

Самое начало любви зависит от того, благоприятны ли для нее условия. Ее развитие, постоянство равным образом зависят от наличия благоприятных факторов. Любовь не есть нечто фиксированное, она не остается навсегда неизменной. У нее есть свои фазы развития, изменения, по мере развития самого человека.

Чтобы быть длительным чувством, любовь не может быть результатом только какого-то импульса в прошлом, а должна постоянно «подпитываться». Она не ярлык, навешенный на ящик и сохраняющийся годами неизменным. Это некая привычка, поддерживаемая частично самовнушением, а частично действиями. «Любовь — это сила, которая продолжает возрастать тем больше, чем больше мы развиваем любовь». Длительная любовь должна основываться на духовных взаимоотношениях. И на продление любви воздействуют развитие и разнообразие физических отношений, ибо они скоро перерастут в привычку к физическому возбуждению. Физическая связь часто длится дольше, чем иная. Чувство романтической любви, даже в нашем обществе, гораздо более длительно в период ухаживания, нежели в брачной жизни, и является скорее предбрачной, нежели брачной любовью. Раннее увядание любви происходит из-за ненахождения в брачном партнере тех качеств, которые воображались в нем до брака, что побудило псевдореалистов заявить: любовь слепа. Это оскорбляет большое чувство, ибо любовь видит сквозь внешность, отличает притворство, различает реальное за маской.

Идеальная любовь обнаруживается не иначе, как в браке. Но истинный брак может быть в сердце, а не в свадебной церемонии. Идеальная любовь может быть короткоживущей, а может длиться всю жизнь. Любовь не всегда продолжается вечно, и постоянно есть опасность того, что новая связь разрушит брак. Сам по себе брак не является ни гарантией, ни гидом. Одна любовь является очень ненадежным основанием для счастливого и успешного брака, не может поддерживать брачную пару в счастье и согласии. Ей нужны общие интересы, общая цель и подлинное взаимопонимание. Слишком часто в современных браках практически исключены все интересы, кроме интереса любовного. Но он скоро увядает, и в душу закрадывается неудовлетворенность.

Если все прочие интересы не совпадают, то даже наличие детей не сможет сохранить супружество. Верно говорится: «Любовь — лишь один довод в пользу брака, в то время как против него может быть сотня других».

Неправильно, однако, думать, что каждая любовь должна умереть. Имеется много примеров любви и верности на всю жизнь: когда желанием становится преданность, когда существует взаимное и свободное гармоничное сочетание возвышенных чувств, любовь может быть длительной. Но она никогда не может длиться долго, будучи односторонней.

Природа не терпит эмоциональной пустоты. Без любви и общения мужчина и женщина одиноки. Одиночество необходимо преодолевать. Эротический половой акт, простое биологическое удовлетворение желания никогда не могут полностью удовлетворить человеческую потребность в любви. Стремление к полному удовлетворению может реализоваться лишь через любовь со всей ее полнотой, через радость от общности интересов. В сердце мужчины может поселиться пустота, которую не заполняет ни утренний восход солнца, ни мелодия ветра и волн, ни пение птиц или величие гор.

В душе человечества таится красноречие, преодолевающее пространство, — это голос сердца к сердцу, более трогательный и впечатляющий, более отвечающий счастью и желаниям человека, нежели величие и красота природы, сколь бы возвышенны они ни были. Лишь общение с любимым может удовлетворить эту потребность человеческого сердца. Не страстная любовь, а ощущение высшего взаимного доверия и безусловной взаимозависимости дает самое большое счастье. И только одна форма половой связи — брак, если это не просто формальность, — способна возбуждать и хранить это чувство. Хотя половая любовь основана на сексе, способность к любви — нежность и эмоциональность — в определенной мере независима от силы либидо. Горячая страсть не всегда сопровождается глубоким чувством. Наоборот, она может быть свойственна очень эгоистическим натурам. Однако диапазон человеческой природы столь широк и разнообразен, что мы не можем делать обобщения.

В любом союзе мужчины и женщины любовь и секс должны быть гармонизированы, согласованы и взаимосвязаны с их остальной жизнью. Доктор Эдди справедливо замечает:

«Секрет самореализации не в том, чтобы дать свободную волю хаосу инстинктивных желаний, а в том, чтобы сделать их частью гармонической личности». Любовный опыт показывает, что самореализация проявляется лишь в самоотдаче. Любовь — то, что дает; желание — то, что берет. Тот, кто влюблен, не нуждается в свободе. Но как только малодушный мужчина осознает, что он не может быть свободным, оставаясь верным, его охватывает большой страх перед любовью. Он предпочитает не влюбляться, чтобы всегда можно было при желании сбежать.

Когда-то для мужчины считалось позором давать своей возлюбленной то, что дополняло бы ее красоту, счастье и очарование. Это неумное представление, в основном ушло в прошлое. И я надеюсь, что недалеко то время, когда позором для мужчины будет отказывать женщине в подарке и когда явным доказательством отсутствия у него любви к ней будет его нежелание посвятить себя ей и предоставить в ее распоряжение свои средства и талант. «Проверкой любви, по словам Виолы Мизел Киммел, является способность делать подарки, подарки, не нарушающие свободу любимого человека. У любви нет иных требований, кроме самовыражения». Действие ее подобно целительному солнечному свету, который никогда не угасает. По честности любовь сравнима с настоящим спортом. Тот же высокий стандарт будет служить мерой любви женщины к возлюбленному, брак не будет рассматриваться лишь как повод делать более прекрасные

подарки. Двойной стандарт поведения — один для супругов, другой для холостяков — уйдет в прошлое. И для автора это не кажется утопией. Мужчина, который не любит женщину как женщину, не любит ее вообще. Если он «любит» ее за богатство или социальное положение, то он любит не ее, а ее богатство и положение. Он должен любить ее во всей ее полноте, а не за то, что она имеет. К несчастью, очень часто чувство, завершающееся браком, вовсе не любовь, а лишь стремление к деньгам и положению партнера. При таких условиях и секс не может проявляться естественным образом.

Подлинная любовь может существовать лишь при свободе и взаимном доверии. Она увядает в принуждении и ограничениях и несовместима с подчинением, чувством собственности, ревностью, страхом или недоверием. Прежний порядок вещей с его экономической зависимостью женщины и правом на женщину как на собственность делал высокий стандарт любви — любви длительной — очень редким. С наступлением экономической революции и связанным с нею экономическим освобождением мужчин, женщин и детей любовь расцветает во всей красоте и своем благоухании. Как сказал Оливер Шрайбер в своей работе «Женщина и труд»: «Может быть, наконец, половая любовь — этот усталый ангел, веками ведущий вперед человечество, с обезумевшими глазами и поломанными перьями, с белыми крыльями, испачканными в грязи разврата и жадности, со золотыми затворами, скрывавшими несправедливость и угнетение — до того, что при взгляде на все это кричали в ужасе: «Это — зло, а не добро жизни!» и старались по возможности уничтожить его, может быть, наконец-то, промыв глаза от грязи в струе дружбы и свободы, он выпрямится, широко раскинув свои белые крылья, засияв в солнечном свете отдаленного будущего истинной добротой и красотой человеческого существования».

## СТРАСТЬ

Страсть — это горячая преданность или пылкая привязанность к лицу противоположного пола, любовное чувство, сильная направленность ума, эмоций, чувств на желанный объект или жизненную цель; энергичный, интенсивный или возбужденный импульс, тяготеющий к физическому влечению. Это слово имеет много значений и оттенков. Половая страсть так связана с любовью, что ее часто и называют любовью. Эротическая страсть — это горящие угли под пятой любви.

Страсть может существовать без любви, любовь может существовать без страсти. В первом случае отсутствуют нежность и чувство, есть только эгоистическое стремление к удовольствию и удовлетворению. Во втором случае отсутствуют теплота и пылкость, которые обычно сопутствуют полнокровной любви между полами. Элементарные биологические позывы у мужчин, которые мы объединяем термином «страсть», имеют технический термин «эструс» (период течки у животных, нереста у рыб). Человек называет это половым возбуждением, неистовством, даже страстью. Зоологи определяют эструс как «особый период сексуального влечения самки». То же существует и у самцов. Для большинства видов животных эструс, который происходит во время овуляции, является единственным периодом, когда самка реагирует на самца. Эмоциональная буря, имеющая своей кульминацией оргазм, является феноменом, корни которого уходят глубоко в механизм организма; здесь активно участвуют эндокринные железы и вся вегетативная нервная система.

У животных эструс является периодическим состоянием и возникает благодаря гормонам, выделяемым яичниками и соответствующими эндокринными железами. Искусственный эструс может вызываться с помощью инъекции железистого экстракта, но это не приводит к овуляции.

Наши знания о феномене эструса очень ограничены. Можно было бы сказать, что период эструса (непреодолимого желания) у самок зависит от выделения гормона «эструс» яичниками. Но функционирование этого гормона пока необъяснимо. Почему он выделяется в одни периоды, а не в другие? Что временами разрушает нормальный ритм эструса? Что подавляет его? От каких внешних факторов он зависит?

Вообще говоря, среди человеческих существ не проявляется поведение «эструс». У человека страсть можно вызвать почти в любое время и разными воздействиями. Или же ее почти невозможно вызвать. И то время как у низших самок млекопитающих половое желание ограничено периодами эструс, у женщин оно может быть вызвано многими способами почти в любое время. С помощью многих приемов и ментальных ассоциаций можно активизировать выделение гормона «эструс».

Сексуальное желание — это естественная черта нормальных взрослых мужчин и женщин. Оно столь же прекрасно и невинно, как дыхание или биение сердца. В некоторых случаях сексуальная активность не просыпается до тех пор, пока человек не начнет фактически сексуального действия. Те, кто считает секс непристойным, лишь обманывают себя.

Наблюдения показывают, что страсть может устранить половые извращения, которые имели место до ее появления. Сильные эмоции зачастую прекращают развращающую невоздержанность в беспорядочных сексуальных контактах. Для того, кто любит, существует лишь один любимый. Для многих очищающая сила нового чувства разрешает все эмоциональные проблемы. Те, кто стремится избавиться от страсти или снизить ее проявления, не правы. Слабая половая страсть приведет к прекращению любого вида живых существ. Самки предпочитают страстного самца пассивному и безразличному. Это можно отнести к большинству женщин, которые редко предпочитают партнера недостаточно страстного. Страсть, безусловно, имеет отношение к биологической полноценности, здоровью и целостности организма.

У пчел, бабочек и среди других форм жизни, когда сексуальное влечение возникает лишь однажды в жизни, особенно у молодых животных, высшее проявление полового инстинкта, совершенно не практикуемого до того акта совокупления, может быть осуществлено, надо полагать, лишь когда соитие практически принудительно.

Если бы полового инстинкта не было, человечество не могло бы размножаться, не было бы ни деторождения, ни воспитания детей. Существование инстинкта служит мудрой цели. Хотя сексуальное влечение, кажется, становится все менее настоятельным по мере того, как мы поднимаемся по эволюционной лестнице жизни, исключая патологические случаи; страсть никогда не бывает у человека принудительной, по она всегда контролируема. Однако нельзя отвергать столь важную биологическую потребность, ибо это грозит расплатой. Одно дело — подвергать страсть разумному контролю, а совсем другое — отказать ей во всех проявлениях.

Физиологические различия между мужчиной и женщиной предполагают и определенные психологические различия между ними. Мужчина в большинстве случаев более легко возбуждается в сексуальном отношении и стремится к немедленному удовлетворению своего желания; женщина, как правило, возбуждается не так легко и менее готова к тому, чтобы тотчас броситься удовлетворять свое сексуальное желание. Ежедневно мужчина возбуждается по разным поводам тысячи раз, хотя в его сознании эта активность не ощущается и проявляется в качестве сексуального влечения лишь в конце рабочего дня, после возвращения домой. Путешествия часто вызывают сексуальное возбуждение у непривычных к путешествиям; однако путешествие может иметь и обратный эффект.

Умственные, эмоциональные, физические и пищевые воздействия оказывают влияние на половой импульс, подавляя или возбуждая его.

Характер, уровень и объем повседневного жизненного опыта увеличивают или уменьшают сексуальное желание. Частота возникновения сексуального желания, его интенсивность являются результатом определенных факторов, как-то: состояние здоровья, болезнь, разлука, напряжение и так далее. Обычно сексуальное желание находится в прямой зависимости от общего состояния организма. Наблюдается заметное временное возрастание сексуального желания, когда муж и жена разлучены на несколько дней или недель. Хотя в обществе, по крайней мере цивилизованном, мужчины, как правило, более страстны, чем женщины, и гораздо легче возбудимы; бывает, что женщина столь же страстна, как и средний мужчина, а подчас и превосходит его. Но женщины обычно более способны подавлять страсть, нежели мужчины.

Тело женщины можно возбудить против ее желания. Эгоистичный мужчина, обладающий сильным сексуальным влечением, искусный в своих физических подходах, может из-за своей неспособности оценить эмоциональные и психические потребности своей жены сделать супружескую жизнь исключительно несчастной. Коитус должен быть чувственным контактом, а не просто физическим актом.

Человек обладает сексуальностью и должен быть ее хозяином, если не хочет, чтобы хозяином была она. Известно, что сексуальное напряжение можно увеличить с помощью соответствующей фантазии или тактильного возбуждения до такой степени, что непреодолимость сексуального желания ощущается как бескомпромиссная реальность. При достаточном возбуждении-принуждении оно действительно может стать непреодолимым, ибо, будучи вовлеченным в бури страсти, трудно преодолеть и проконтролировать ее. Тот, кто таким образом возбуждает свое сексуальное «я» и доводит себя до состояния высокого напряжения, требующего исхода, часто становится пленником своей сексуальной страсти, которая кажется вышедшей из-под контроля, и не учитывает, что своими собственными предыдущими действиями и дал всему этому ход.

Мужчины чаще всего виновны в том, что позволяют страсти проявляться без ухаживаний; и даже там, где непредубежденный наблюдатель считал бы женщину главной причиной волнений, рано или поздно вина тем не менее ложится на мужчину. Возможно, женщина простодушно явилась тем динамитом, который разрушил его самоконтроль. Любимые и жены часто бывают виноваты в том, что вызывают срочные желания в своих возлюбленных и мужьях, отказываясь их удовлетворить. Они делают это с помощью тонкой, изощренной эротической техники, которая позволяет женщинам достичь максимального предварительного удовольствия без потери господства над ситуацией. Есть женщины, которые практикуют приятное эротическое возбуждение — ласки и нежности, но отказываются доводить их до естественной кульминации. Они извращены, хотя и не любят признавать это.

Хотя, как многие утверждают, сексуальная страсть является наиболее непреодолимой, ее часто сдерживают, ей препятствуют. Из всех страстей ей всего труднее дать свободное нормальное проявление. И мы знаем, что в моменты наивысшего сексуального возбуждения сила личной самостоятельности человека почти полностью утрачивается. Этот момент наивысшего удовлетворения сравним с интоксикацией. Однако многие мужчины и женщины преувеличивают роль сексуального удовольствия в жизни и практикуют настоящую религию наслаждений. Жажда наслаждений является краеугольным камнем их чувства самоуважения, и они хватаются за возможность любого удовольствия, независимо от того, какой ценой для своего и чужого здоровья оно

обходится. Такие люди склонны рассматривать лишение удовольствий как личное оскорбление и требовать наивысших удовольствий, будто это является их священными правами.

Чтобы оправдать разнузданное сексуальное поведение, оскорбляющее здравый смысл и социальные чувства окружающих, такие искатели наслаждений исповедуют веру в превосходство инстинктов над другими проявлениями человеческой природы.

Вера в неодолимость сексуального желания, требующего немедленного удовлетворения, лишь сознательный камуфляж для безответственных и, следовательно, безнравственных сексуальных действий.

Малодушный человек, сознавая свою неспособность решить какие-то жизненные проблемы, часто склонен считать себя жертвой страсти. Его (или ее) сексуальная жизнь, похоже, состоит из разных случайных связей, либо мастурбации, или из того и другого. Чисто сексуальному единению часто не хватает чувства любви, это акт стремительного (как при изнасиловании) обладания, за которым часто наступает отвращение к партнеру. Возможен даже сексуальный союз с партнером, который при других видах общения — духовном, психологическом, интеллектуальном — вызывает полное неприятие. Однако это не доказывает непреодолимости чувства страсти, хотя и может восприниматься как свидетельство ее неспецифичности.

Извращенные страсти часто неконтролируемы. Извращение может возникнуть по ряду причин, до которых трудно докопаться. В подобных случаях лекции на моральную тему удручающе неэффективны, поскольку, как заметил Г. Лессинг, «порочные страсти извращают конституцию ума столь же сильно, сколь они подрывают конституцию тела... Злые силы ведут жертвы с завязанными глазами на свои алтари». В таких случаях необходимы гигиенические методы.

Представление о том, что сексуальное желание со-творяет роковую драму из каждой любовной связи, участники которой якобы являются беспомощными марионетками, балансирующими на проводе неодолимой страсти, противоречит реальному положению вещей. Однако эта идея может оказать заметное влияние на неопытную молодежь, если она воспримет ее без критической оценки. Эта в корне ложная идея опасно культивируется мужчинами и женщинами, которые ищут оправдания своей безответственности в сексуальном поведении.

Мы ответственны за проявления наших страстей, и нам следует хорошо подумать о последствиях прежде, чем дать страстям волю. Ответственность человека не кончается с возникновением страсти, напротив, именно в этот момент необходимость в ответственности является наивысшей. Не тот праведен, кто не подвергался искусу, а тот, кто умеет этот искус преодолевать.

Нежелательная для женщины возможность забеременеть является испытанием ответственности мужчины в половых отношениях. Лишь эгоистичный, жадный на удовольствия партнер позволит себе в момент сексуального объятия игнорировать последствия полового акта. В этих отношениях ответственность мужчин необходима, иначе неизбежен хаос.

Человек, который контролирует свои страсти (но не тот, кто отрекается от них), сдерживает каждый импульс, обуздывает свою энергию и владеет быстротечным желанием, готовит себя к тому ужасному взрыву своих эмоций и страстей, благодаря

которым он надеется в один прекрасный день вырваться за пределы самого себя, за пределы того, что является случайным и распадающимся, к полному проявлению своих сил в истинном союзе с другим.

Никаких особых усилий не надо предпринимать для того, чтобы подавлять естественную страсть; просто ее следует контролировать в высших интересах человека и общества. Теологически-догматическое представление о том, будто половые инстинкты и желания являются злом и должны удаляться из человеческой жизни, наносит большой вред. Попытка ликвидировать расцвет страсти приведет к снижению стандарта жизни, что завершится организованной проституцией. Полное удовлетворение чувства страсти достигается лишь в полноценном и подлинном союзе двух. Усилия, направленные на то, чтобы изгнать естественные желания, приведут лишь к их возврату в форме чрезмерных навязчивых идей, действий и даже превратных тенденций.

#### МИФ О НЕОБХОДИМОСТИ СЕКСА

В современной литературе о сексе явственно проступает мысль: если цивилизованный человек, начиная с пяти лет, отбросит в сторону все ограничения, «старомодные» представления о верности и втянется в долгую беспорядочную оргию соития (пока этому не положат конец физическое истощение и старческий возраст), то это предотвратит и излечит нервные, умственные и прочие заболевания, каждый будет столь счастлив на земле, что небеса потеряют для него всяческую привлекательность.

Воздержание невозможно, нежелательно, губительно — заявляют адвокаты контроля над рождаемостью. Психопсихологи, многие врачи, в том числе невропатологи, урологи, приводят массу доводов, которые, по их мнению, доказывают, что воздержание очень вредно, оно особенно способствует нервным и умственным расстройствам. Половой инстинкт, говорят они, очень силен и, подобно всем другим инстинктам, должен быть удовлетворен, иначе обернется против нас и принесет ужасное наказание. Импотенция, стерильность, нервные заболевания, безумие и прочие беды якобы порождаются не нашедшим исхода половым импульсом.

Современный культ Афродиты и Прианна, проповедуемый такими высокими жрецами и жрицами науки, как Лотти Роби, Стоупс и другими, основан, видимо, на том миропонимании, что секс — это чуть ли не все в жизни, и что брачная, в частности, жизнь должна быть долгим «римским праздником».

Нельзя отрицать того, что инстинкт воспроизводства является настоящим требованием жизни, которое должно быть удовлетворено ради полного ее проявления. Но расточительное и бесцельное потворство этому инстинкту не есть такое проявление. Некоторые мужчины и женщины говорят, что их «сильно тянет к сексу», что у них «мощная» сексуальность, и что потребности их природы значительно выше потребностей менее сильных натур. Для таких людей воздержание якобы невозможно, ибо приносит большие страдания.

Все эти доводы фальшивы. Власть полового инстинкта сильно преувеличивают, а беды от умеренности — воображаемы. Попытки психологов вдохнуть новую жизнь в старый миф о необходимости секса, издавна поддерживаемый в угоду лишь мужчинам, но ныне отстаиваемый и для обоих полов, — напрасные попытки. Никакой такой необходимости не существует. Экстремальное, даже неконтролируемое желание является едва ли не постоянным спутником определенных ненормальных условий, когда такое желание легко возбуждается. Этим, например, часто характеризуется первая стадия легочного туберкулеза; показательно и то, что проказа, некоторые стойкие кожные заболевания и ряд форм

медленного отравления организма сопровождаются частыми и страстными желаниями. Считают, что отравление пораженной болезнями ржаной мукой усиливает желание. Искключительно сильная потребность в сексе наблюдается у развратников, сатиров, нимфоманьяков, идиотов, дебилов и прочих людей дегенеративного типа. Это иногда наблюдается, как мы уже говорили, и у больных туберкулезом, которым удовлетворение желания наносит большой вред. «Сильной» сексуальностью обладают невротики и некоторые категории сумасшедших.

Ошибочно думать, что страстное желание есть признак отличного здоровья. Мужчины с прекрасными физическими данными, в наилучшей спортивной форме испытывают приступы желания менее остро. В древности часто говорили о воздержании спортсменов того времени, и в наши дни гимнасты и другие спортсмены более других умеренны в потакании этому инстинкту. Сильный, мужественный мужчина тот, который не культивирует сексуальную неводержанность, не является рабом охватывающих его требований полового инстинкта. Напротив, он — хозяин этого инстинкта. Именно тот слабак, кто позволяет своим безнравственным мыслям держать себя в состоянии постоянного возбуждения и становится рабом сексуального желания.

В наше время утверждают, что семя — это раздражающий элемент в мужском организме, в случае его неудаления оно вызывает нервное возбуждение и, в конечном итоге — нервные и прочие расстройства. Это чисто мужская программа, которая делает из коитуса (полового акта) акт семяизвержения и превращает женщину в отхожее место для выделения экскреции. Подобная точка зрения на мужские потребности неизбежно ведет к деградации женщины до уровня простой машины по удовлетворению мужчины, когда бы он ни испытывал страсть.

Задумаемся о том, что такое практически воздержание. Отделяя акт соития от остальных половых функций и рассматривая его изолированно, мы склоняемся к тому, чтобы рассматривать половое воздержание как воздержание коитуса. Коитус — лишь одно звено в цепочке секса, которому предшествует целая серия предварительных действий, получающих естественную кульминацию в половом акте. Половой акт ведет к зачатию и беременности, за чем следует рождение ребенка и его вскармливание. Женщина играет в этом самую большую и самую важную роль.

Шарлотта Перкинс Гилман удачно сказала: «Удивительный абсурд в этой экзальтации соединения, при котором лишь зажигается огонь, но до минимума принижается «печь» и «обед». Толстые и тонкие книги на эту тему, лекции и занятия, бесконечные дискуссии о сексе, оглушающие сегодня слух, почти полностью ограничиваются кратковременным, примитивным и предварительным актом огромного процесса».

То есть апологеты секса не настаивают на том, чтобы женщины беременели и вскармливали ребенка, а мужчины становились отцами и воспитывали детей. «Необходимость» секса, о которой мы все время слышим, это необходимость в нескольких минутах физиологической фрикции, называемой коитусом. Автор цитируемой работы считает, что должна получить признание вся полнота половой жизни, и что надо прекратить переоценку первой ее части.

Школа Фрейда выделяла из всей человеческой природы лишь один жизненный ингредиент — секс — и придавала ему преувеличенное значение, значение, по справедливости принадлежащее целому. Путем подобной фальсификации природы человека бышо навязано ошибочное представление о том, будто удовлетворение

сексуального желания автоматически гарантирует гармонию в жизни, сохраняет здоровье, нормальную психику и эмоциональную стабильность. Доктор Уэксберг пишет: «Психоаналитики настолько ослеплены своей верой в сексуальную основу всех умственных недомоганий, что неспособны видеть никакие другие связи». Внушая эту точку зрения, последователи Фрейда побуждают невротиков обоих полов, и мужчин и женщин, как одиноких, так и женатых, злоупотреблять сексуальными отношениями.

На нас обрушился поток пропаганды о пороках «подавления», что является новым термином для понятия «контроль». Я склонен думать, что пороки подавления сильно преувеличены. Не было еще такого мужчины, который не считал бы зачастую необходимым подавлять свои сексуальные позывы, и каждый опытный мужчина очень хорошо знает, что за таким подавлением редко следуют болезненные симптомы, описанные нашими современными поклонниками секса. Лживы утверждения о том, что тот, кто придерживается воздержания, не может быть здоровым, что воздержание от физической близости всегда грозит стрессом тем, кто остается неженатым. Легко преувеличить физические недомогания у тех, кто не в браке. Неверно утверждение в отношении «первобытных» народов, будто дикарь относительно свободен от помех подавления секса. Я знаю многих женщин, молодых и старых, которые ведут абсолютно целомудренную жизнь и не чувствуют себя от этого хуже, чем замужние. Некоторые из них достигли преклонного возраста и не страдали нервными расстройствами, которые, как часто утверждают, возникают в результате подавления секса. Я знаю многих молодых людей — активных, с ясным умом, высокими идеалами и хорошими манерами, которые ведут целомудренную жизнь и также не чувствуют себя из-за этого хуже.

Джордж Бернард Шоу рассказывает, что «избегал соблазна до двадцати девяти лет, когда предприимчивая вдова, одна из учениц матери, обратила внимание на мою странность». И продолжает: «Я жил воздержанной, целомудренной жизнью до двадцати девяти лет и сбежал даже тогда, когда в мою сторону был брошен носовой платок». В письме к Франку Харрису, касаясь своей интимной жизни, Шоу писал: «Если у вас есть какие-либо сомнения относительно моего здоровья, выбросьте их из головы. Я не импотент, не гомосексуалист, я невероятно влюбчивый, хотя и не до распушенности». Шоу был очень активным человеком, увлекался плаванием, теннисом, ходьбой, ездой на мотоцикле, а в юности занимался боксом.

Уэксберг пишет: первая мировая война показала, что миллионы здоровых людей в расцвете своих сексуальных сил находились в течение многих месяцев и даже лет на фронте, не имея возможностей для соития, и сексуальность тогда не играла никакой роли. И неважно, сколь долгим было вынужденное половое воздержание в быстро меняющихся условиях войны, оно не раздражало солдат ни в первую неделю кампании, ни на шестом ее месяце. Однако Уэксберг добавляет, что при окопной войне с ее скукой, сменившей войну маневренную, сексуальность проявила себя — сначала в разговорах на похотливую тему, которые велись все чаще. Стали наблюдаться отдельные случаи гомосексуализма и мастурбации (самоудовлетворения). Как только военнослужащие отзывались с фронта на поправку или отдых в спокойные тыловые условия, где можно было найти женщин, офицеры и солдаты набрасывались на них, подобно стае голодных зверей, нисколько не думая об опасности заболевания венерическими болезнями. Во многих случаях солдаты обнаруживали, что их половая потенция ослабла, хотя, как правило, это было лишь временным явлением. Но была и настоящая импотенция с недостаточной эрекцией и полной неспособностью к завершению полового акта. Вероятнее всего, это было следствием шока и напряженности во время пребывания во фронтовых условиях. Иначе чем объяснить, что это явление быстро проходило, когда такой солдат оказывался вне боевой обстановки? Уэксберг отмечает, что многие военнослужащие отказывались

воспользоваться благоприятными для половых сношений условиями. Среди таких людей были опасливые, которые не решались искать проституток даже тогда, когда угроза заболеть венерическими болезнями была минимальной; некоторых ужасала разнузданная жестокость их товарищей; третьи отказывались от половых сношений из-за своих убеждений; четвертые хотели сохранить верность жёнам и любимым. Уэксберг пишет: «Мотивы сексуального поведения каждого человека нужно искать в индивидуальной жизненной установке, которая выходит далеко за границы сексуальности. Другими словами, страх, чувствительность или верность гораздо сильнее, чем секс». Часто «высокосексуальные» мужчины отказываются от возможности удовлетворения своего сексуального желания. По словам Уэксберга, «многие из солдат, которые до войны игнорировали жен, во время войны были неразборчивыми в своих половых отношениях, я наоборот — многие мужчины, воздерживавшиеся от половых контактов во время войны отнюдь не были сексуальными аскетами до призыва на военную службу Уэксберг считает, что причинами разного сексуального поведения мужчин являются не различия в их сексуальной конституции, а другие — несексуальные — мотивы поведения. Настоятельная необходимость в удовлетворении полового желания любой ценой — заблуждение психоаналитиков.

В своих исследованиях последствий воздержания доктор Л. Лоуенфельд показал, что у мужчин до 24 лет заслуживающие врачебного внимания расстройства вследствие воздержания сравнительно редки при сопоставлении с мужчинами в возрасте от 24 до 36 лет — периода полной половой потенции и сексуальной способности. Он нашел, что, если у здоровых мужчин эти расстройства носили очень незначительный характер (сексуальная гиперастения, ипохондрические идеи, общая возбудимость, слабые приступы головокружения), то у невротиков, напротив, возникали меланхолия, ощущение беспокойства, навязчивые идеи, даже галлюцинации.

Меланхолия и истерия довольно широко распространены на Востоке, и восточные врачи часто приписывают эти явления сексуальным излишествам. Подобные явления — следствия разных причин, и нельзя сказать, что они всегда являются результатом подавления при экспрессии сексуального чувства. Думается, однако, что экспрессивный невроз более распространен и более раздражающ, нежели невроз подавления.

Доктор Блок пишет, что все вредные последствия воздержания, как у мужчин, так и у женщин, совсем не той природы, которая требовала бы в качестве «терапевтической меры» непременно удовлетворение сексуального импульса. Доктор Эр убежден в том, что, наоборот, опасности, связанные с венерическими болезнями, вместе взятые, перевешивают относительно редкий и незначительный вред, причиняемый воздержанием. Внебрачный половой акт таит в себе угрозу сифилиса или гонореи или появления незаконнорожденного ребенка, что, к сожалению, расценивается обществом наряду с серьезными заболеваниями. По сравнению с этим любые вредные последствия от воздержания сводятся к нулю.

Считалось, что длительное половое воздержание причиняет вред здоровым женщинам зрелого возраста. Но Лоуенфельд нашел, что женщины переносят воздержание, даже абсолютное, значительно легче, чем мужчины.

Целомудрие на протяжении всей жизни не является целью природы, и не всякий может прожить целомудренную жизнь без ущерба для себя. Однако современный культ секса — реакция не против целомудрия, это культ бесцельного расточительства.

Мужчины часто выражают ту точку зрения, что каждое набухание члена должно завершаться коитусом, иначе подавление окажется вредным. Но это заблуждение. Эрекция и сопутствующее ей желание всегда исчезают, если отвлечь мысли от секса и переключить внимание на что-нибудь другое. И чем дольше это желание игнорировать, тем меньше оно будет беспокоить. В Талмуде говорится: «У мужчины есть маленький член, который всегда голоден, если его пытаются удовлетворить, и всегда удовлетворен, если его держат в голоде». Воздержание гораздо легче до того, как испробован запретный плод, нежели после этого.

Если в момент эякуляции мужчину встревожит крик о пожаре или появление постороннего, его желание мгновенно исчезнет, и он будет не способен выделить семя. За несколько секунд всякие следы эрекции пропадают, но мужчина нисколько не пострадает от прерывания эякуляции. Он может возмущаться, будучи лишенным удовольствия от оргазма, может гневаться, мысленно или наяву рвать и метать по поводу постигшего разочарования, но вреда никакого не получит. Возможно, если бы подобное происходило часто и часто наступало подавление, как, например, у тех, кто практикует «коитус резерватус» (половой акт без оргазма в конце), ему был бы действительно нанесен вред. Но вред, проистекающий от частого подавления подобного рода, не может быть использован в качестве аргумента в пользу сексуального злоупотребления. Такой подход в жизни привел бы к губительной вседозволенности.

Мужчины, воображающие, что у них есть особые сексуальные потребности, используют любых женщин для удовлетворения своих преувеличенных желаний. Если мужчина приходит просто к женщине, он не любит, ибо эмоциональная подоплека для связи отсутствует, на одной стороне чувственность, на другой — алчность. Он обнимает ее и презирает ее и, возможно, самого себя. Она обнимает его и презирает себя и его. Оба огуляются и деградируют.

Многие женщины, считающие, что у женщин нет сексуальной потребности, убеждены в то же время в том, что такая потребность есть у мужчин. Они говорят о своем праве контроля над телом, что, однако, не согласуется с их верой в мужскую потребность. Если верно утверждение, что половой акт необходим, а подавление вредно, и если жены настаивают на праве контроля над своим телом, то они не должны жаловаться, когда их мужья находят удовлетворение где-то на стороне в интересах самозащиты.

Под влиянием феминистского движения и фрейдизма право на сексуальную необходимость было распространено на оба пола. Потребность женщины в сексе ныне считается столь же обязательной, как и потребность мужчины, а ее страдания из-за подавления сексуального желания считаются даже более тяжелыми, чем страдания мужчины.

Сомнительно, что женщины, которые имеют сексуальные потребности, будут более разборчивыми, чем мужчины. С ростом свободы для женщин у них возник оправданный протест против несправедливого отношения к ним мужчин, подвергающих остракизму женщин за легкомысленное поведение, терпимое у самих мужчин. Многие женщины спрашивают:

«Почему женщины не должны делать того же, что уже давно делают мужчины?» Но как бы логично это ни звучало, женщины уходят от более важного вопроса: там, где существуют два стандарта поведения — высокий и низкий, какой из них мы все выберем — низкий, или же в интересах всех приложим общие усилия для поддержания высокого стандарта? Природа сделала невозможным для женщины быть столь же безответственно

свободной, как мужчина. Поэтому женщины должны требовать от мужчин большей ответственности вместо того, чтобы добиваться права на низкий стандарт поведения для самих себя. Неразборчивость женщин с «сексуальными потребностями» будет не лучше неразборчивости мужчин. Единый стандарт добрачного воздержания, равно связывающий оба пола и предшествующий сексуальной умеренности в браке, будет способствовать изменению идеалов, основанных на полных знаниях об этой области.

Доктор Эллис утверждает, что легкость в сексе, «которая стала рассматриваться как «естественная», аморальна, не отвечает половому удовлетворению наивысшего типа, ослабляет основы нравственности и не может претендовать на то, чтобы быть «естественной» в любом значении этого слова. Ибо в природе вообще удовлетворение половой страсти является редким и затруднительным».

Никак нельзя назвать нормальным и здоровым постоянное возбуждение аппетита без его удовлетворения. Тот, кто желает умеренности в своей половой жизни, должен избегать длительного возбуждения, не вступая в слишком тесные интимные отношения с другим полом или прибегая к другим мерам.

Постоянное раздражение половых органов снимает коитус. Коитус — в определенной степени лечение. Начатый половой акт обычно надо завершать. Но настоящее лечение — это предотвращение возбуждающих обстоятельств. Не большее число половых актов, а меньшая половая активность — вот лечение для таких состояний. Не половой акт сохраняет здоровье — разрушают его порочные привычки к сексуальному возбуждению. Существует истинная сексуальная потребность. Природа заложила в двуполых животных мощную движущую силу, чтобы заставить их размножаться. Эта потребность — видовая, не индивидуальная; биологическая, а не физиологическая.

Сравнение сексуального позыва с голодом дает неправильное представление о месте секса в жизни. Пища — это физиологическая потребность для роста и сохранения организма, без пищи организм погибнет. Голод заставляет животное удовлетворить его физиологические нужды. Половой инстинкт не имеет прямого отношения к благополучию индивидуума. Скорее, он заложен природой в интересах всего вида. Это биологическая потребность, без которой вид быстро вымрет. Воспроизводство является абсолютной необходимостью для размножения вида. Здесь и лежит истинное объяснение движущей силы — полового инстинкта. Без такой силы двуполые животные не сумеют воспроизвести свой род. Но история естественного воспроизводства свидетельствует о том, что оно не имеет какого-либо отношения к благополучию самого индивидуума.

## ПРОСТИТУЦИЯ

Проституция определяется как «профессиональные акты внебрачной связи», когда женщина разрешает пользоваться своим телом любому мужчине за наличное или ожидаемое вознаграждение, то есть это частое повторение полового акта с разными мужчинами за плату. Проституция — привычная или профессиональная продажа женщины из денежных соображений бесчисленному числу мужчин. Жена или любовница, берущая деньги или другое вознаграждение за секс, не является проституткой.

В настоящей проституции целью акта является денежное вознаграждение, а не удовольствие. Проститутка полностью безразлична к личности мужчины, требующего ее тела. Но она перестает быть проституткой в тот момент, когда совершает половой акт с любовником, мужем или интимным другом ради удовольствия, ибо в этом случае для нее деньги имеют второстепенное значение.

Знаменитый француз Луи Бланк говорил, что проституция есть всего лишь «продажа нежного имени «любовь». Для проституции характерны, с одной стороны, полное отсутствие всех личных отношений, а с другой — бесстыдное преобладание коммерческого интереса в половом союзе. Отсюда возможна проституция и в браке, хотя здесь есть большое отличие от продажи женского тела многочисленным и часто меняющимся клиентам,

«Слишком большой акцент, — говорил Шмальгаузен, — делается на коммерческой стороне поведения проститутки, как будто это единственный важный момент, отличающий проституцию от более почтенных и чистосердечных и потому приемлемых форм любви». Он не считал, что мы правы в определении проститутки только как «женщины, берущей деньги за свои услуги», и обращал внимание на психологию проституции.

Сравнивая проститутку 1914 года с «равно привлекательной реальностью под названием «девственница» 1929 года (или 1960) в таких деталях, как одежда, макияж, речь, случайные половые связи, этика, напитки, эксгибиционизм\*, ласки, извращения, фиксация на сексе, культ тела, восхваление страсти, презрение к материнству, он полагал, что «техника эксгибиционизма, дневные заявки на сексуальное внимание и, что самое поразительное, удивительно резкая утрата коммерческой проституткой ее доминирующей роли в жизни молодых людей, доказывают, насколько глубоко отравленной стала психосексуальная жизнь за период всего в несколько десятилетий, и как серьезно трансформировались привычки и ценности. Женщина оказалась настолько умственно развращенной своими мужскими притязаниями, что ныне квинтэссенцией ее билля о правах является ее новонайденная — мужская — прерогатива сеять дурное семя».

То, что называют «триумфом шлюхи», относится к принятию респектабельными женщинами техники проституток и, по иронии судьбы, знаменует собой падение профессиональной проституции. Если это что и означает, то всего лишь спад коммерческого соития. Прежняя тайная модель сексуального поведения проститутки сегодня быстро ремоделируется и становится респектабельной. Профессиональные проститутки протестуют против этого, так как не могут выдержать конкуренции: в то время как они получают за свои услуги от 2 до 5 долларов, респектабельные девушки отдаются за несколько глотков джина и пива. Наши респектабельные девушки оторвали листок из непечатного дневника проститутки и с бесстыдной смелостью взяли на вооружение трюки, приемы, технику саморекламы, которые по давнему историческому праву принадлежат «девушкам для удовольствия» — тем, кого Герберт Уэллс однажды назвал «разукрашенными несчастьями улицы». Не надо быть циником — даже реалист-аналитик заметит, что недавние «разукрашенные несчастья улицы» ныне включают в себя и такую прекрасную публику, как наши дочери, жены, возлюбленные и интимные подруги.

\* В прямом смысле достижение полового удовлетворения обнажением интимных частей тела в присутствии лиц противоположного пола; половое извращение.

Определение проституции будет неполным, если не сказать о мужской профессиональной проституции. Есть мужчины-проститутки, которые обслуживают гомосексуалистов, и мужчины-проститутки, обслуживающие женщин. В 70-е годы прошлого столетия в Вене мужчин, которых можно было нанять для коитуса, называли жеребцами. Мужчины, обслуживающие женщин, известны во многих частях мира и существовали в разные времена.

Проституция появляется с социальной формой жизни и существует при любом климате и у любой нации, при любом уровне культуры, начиная с культуры австралийских темнокожих. Вначале не было промискуитета (неразборчивости в половых связях). При низших уровнях культуры люди жили в строгой моногамии и не имели в своей жизни ничего похожего на распущенность и проституцию. Сейчас проституция весьма распространена в диких племенах, хотя во многих из них незамужние девушки вольны делать то, что хотят, поэтому там формальная проституция редка. У жителей Меланезии незамужние девушки в оплату за свои услуги принимают украшения или пищу. На некоторых островах от девушек требуют оставаться невинными до замужества. В случае же беременности незамужней девушки ее заставляют стать проституткой. На большинстве островов Тихого океана существует узаконенная система проституции. Некоторые незамужние девушки и многие вдовы открыто торгуют своим телом. В других местах дочерей бедняков или дочерей меркантильных родителей покупают мужчины, которые зарабатывают на них, торгуя ими как черными рабынями. Такие женщины в своей среде не пользуются уважением.

На некоторых островах вожди племен имеют определенное количество проституток, являющихся чуть ли не привилегированными членами племени. Они содержатся поблизости от дома вождя и открыто покупаются молодыми людьми, а доходы от их продажи поступают вождю. У австралийских чернокожих пожилые люди — это деспотичные тираны, использующие свою «мистическую силу», чтобы заполучить для себя всех желанных молодых женщин. Вожди племен рано женят подростка по очень сложной системе родства, однако тот должен прождать несколько лет, прежде чем насладится своей невестой. А до того его обеспечивают мальчиком или пожилой женщиной.

По словам сэра Гарри Джонстона, во всей Центральной Африке «едва ли хоть одна девочка старше пяти лет остается девственной». Доктор Уэстермарк собрал подобного же рода сведения по другим районам Африки, а также Мадагаскару, Меланезии, Полинезии, Индонезии, Филиппинам и Северо-Восточной Азии. По свидетельству Уинвода Рида, в Новой Гвинее проститутки принадлежат местным вождям для этой роли предварительно воспитываются и обучаются. Доходы от их продажи идут вождям.

В Америке проституция так же распространена и формы ее разнообразны, как и в Африке. В племени Омаха была признанная каста проституток, и внебрачные половые отношения разрешались только с ними. У майя и перуанцев допускалась открытая проституция. У менее развитых племен Южной Америки существовала разработанная и открытая система проституции. Существовал и гомосексуализм обоих полов, который в некоторых бразильских племенах даже поощрялся.

Первые путешественники в Гренландию и некоторые другие арктические районы нашли и там проституцию, преимущественно среди эскимосов.

Но наиболее разнообразные формы проституции существуют в Азии. Там очень распространена мужская проституция. «Полиандрия» (многомужие) часто является лишь разновидностью проституции. В некоторых районах Индии мужчины зарабатывают деньги, продавая для проституции своих жен. В арктических и полуарктических землях, где женщин мало, распространена мужская проституция. У нас мало сведений о проституции среди древних «испорченных» народностей; первыми среди них по масштабам проституции были евреи. Можно с уверенностью сказать, что эти народности использовали для подобных целей очень часто рабынь.

Почти во всем древнем мире существовала форма проституции, известная как священная или храмовая проституция. Она распространилась по всем странам древней цивилизации Старого Света. Проституция прижилась в Египте, хотя Геродот и пишет, что там не было храмовой проституции. В Греции, Риме, Вавилоне и других местах были женщины, связанные со священными храмами и продававшие себя мужчинам. Доходы от проституции поступали жрецам. Еще в 500 году до н. э. храм Афродиты в Коринфе имел тысячу посвященных проституткок. Были храмовые проститутки и среди евреев. В Ветхом Завете храмовая куртизанка именовалась «хакдешох» («праведная», «святая»), и эта профессия ни в коей мере не унижала ее. В Писании различались простые и храмовые проститутки. Там же говорится, что еврейки-девицы заключались в объятия мужчин у каждого алтаря.

Ассирийцы и вавилоняне превратили свои храмы в дома свиданий, где женщины — простые и знатные, некрасивые и красавицы — продавали себя. Религиозная проституция широко развита и в Африке. Храмовые проститутки обслуживают там не только верующих мужчин, но все общество.

Индия — классическая страна проституции. Тысячи лет назад Индия имела одну из наиболее хорошо организованных и наименее презираемых систем проституции. Проституция процветала в Индии еще до нашествия ариев. В Древней Индии обвешанные украшениями куртизанки разъезжали по улицам в колесницах. «Иметь сношения с проституткой есть доброе дело, уносящее грех», — возглашал брамин. Он призывал не видеть вреда в безудержном шабаше и всеобщем соvrщении. В книгах браминов давались систематические описания и инструкции по обучению большому числу приемов любовных удовольствий, даже «прелестям» сношений человека с животными, содержались указания по искусству обольщения. Прежде всего ради удовольствия для браминов и содержались танцовщицы и проститутки при индусских храмах. «Супруги богов» в индусских храмах были наложницами жрецов. А от танцовщиц требовали предоставления услуг любому, кто их желал и кто имел для этого деньги. «Супруги богов» становились наложницами жрецов после их соvrщения жрецами. А «служанки богов» — танцовщицы — с малолетства обучались профессии проститутки.

В Китае и Японии существовали хорошо организованные системы проституции, каждая из которых имела касты проституткок. В Японии молодые девушки становились проститутками на основе свободного контракта и поэтому не считались париями общества. От чрезмерной эксплуатации их официально оберегали содержатели публичных домов, которые в течение ряда лет выдавали им значительные суммы денег и приданое, после чего женщины бросали профессию проститутки и выходили замуж. Не в одной стране девушке, чтобы выйти замуж, нужно было сначала заработать необходимое для замужества приданое в качестве проститутки. Небогатые девушки зарабатывали себе приданое в храмах и других местах. Гейша — «поющая девушка» — похожа на американских девушек в ночных клубах, но она может и не быть проституткой.

Многие распутницы Парижа, Вены, Рима, Неаполя и других городов были красивыми, образованными, становились известными. Греческие гетеры перевоплощались в любимых повелительниц эпохи Возрождения. Короли, императоры и прелаты были у их ног. Не раз в истории, и не только в Греции, проституткок почитали выше жен. Когда в основе проституции лежал религиозный мотив, хотя бы как предлог для успокоения общественного мнения, проститутки ценились выше, чем женщины, живущие в моногамном браке. До недавнего времени куртизанки были единственными женщинами в Индии, которые умели танцевать, петь и читать.

В новое время проституция, в целом, росла значительно быстрее, чем численность населения, и не только мужского. В начале первой мировой войны число браков в Европе снизилось, а проституция возросла. После той войны коммерческая проституция в Европе и Америке уменьшилась из-за возросшей распущенности и падения морали среди девушек respectable общества. Однако и до сих пор такая профессия распространена во всех странах мира. Россия, которая обычно была полна проститутток, как считают, с этим покончила. В Швеции, где, по данным шведских авторов, девушки очень уступчивы, если не сказать агрессивны, профессиональная проституция не столь распространена, как в других странах. То же самое в Норвегии. Копенгаген в Дании немцы обычно называют «городом борделей». В США ежегодно 200 тысяч новых женщин начинают заниматься проституцией, и, как полагают, еще большее число вступает в нерегулярные связи вне брачных отношений.

Один из европейских городов был назван «борделем Европы». Немецкие, французские и австрийские города наполнены проститутками.

Доктор Блок приводит слова немецкого специалиста о том, что в Германии, где «публичные дома и профессиональные проститутки естественно не могут существовать», почти каждая крестьянская девушка, по сути, скрытая проститутка, и можно представить, какие эксцессы на сексуальной почве происходят между мужчинами и женщинами — жителями деревень; каждый амбар, каждый сарай, каждый стог сена является свидетелем этого. Во время своей поездки по Америке Т.Сендер, в прошлом член рейхстага и ссыльный, рассказывал, что при Гитлере в Германии проституция росла вследствие его политики, лишавшей женщин работы ради предоставления рабочих мест мужчинам. Однако Гитлер не ограничивал число женщин, которые хотели бы заняться древнейшей в мире профессией.

Современная проституция делится на проституцию публичных домов, уличную проституцию, тайную проституцию и нечто похожее на гетеризм. Уличная проституция правильно была названа «клоакой нашей общественной жизни», которая растекается по улицам. Официантки и барменши — типичный пример тайной проституции. То, что именуется тайной проституцией, в отличие от публичной имеет гораздо большую сферу обслуживания. Четвертая категория обозначается термином «деми-монд» («деми» (фр.) — полу, «мундус» (лат.) — свет) — термином, введенным Александром Дюма и ныне применяемым в отношении женщин сомнительной репутации. Сегодняшний деми-монд — это проститутки для «высших десяти тысяч» общества. Они менее развратны, чем большинство проститутток, и зачастую проявляют нечто похожее на любовь. Некоторые из них — со сцены, некоторые — из аристократок. Проституция существует среди всех классов.

В Англии, Франции, Германии и других европейских странах легализуют и защищают эту бесстыдную торговлю под предлогом, что она де необходима для благополучия мужчин. В течение многих веков английское правительство одобряло «социальное зло». Англия и Франция имели официально публичные дома для офицеров и служащих своих армий и флотов (при нахождении вне родины) и вводили меры по их защите от заражения венерическими болезнями. Один из специалистов писал о британских «чаклах» (правительственных борделях): «Правительство непосредственно отвечает за большие масштабы рабства белых. Фактически это продажа женщин ради порочного удовольствия мужчин в армии и флоте. Многие из белых рабов в этих публичных домах (Британской Индии), разрешенных и надзираемых правительством, — просто дети». После первой мировой войны Германия официально обвинила Францию в том, что та разрешила создание на немецкой земле публичных домов для обслуживания своей оккупационной

армии, комплектуя эти дома за счет похищенных немецких девушек и обращения их в сексуальное рабство. Было заявлено, что этих немецких девушек заставляли обслуживать французских солдат — как негров из Африки, так и белых. Невозможно выделить какую-то одну причину проституции. Существует много причин, которые меняются в зависимости от места и времени. Невежество, порочное окружение, нищета, умственная отсталость, праздность, любовь к роскоши, соблазн, страстность — это всего лишь некоторые из самых очевидных причин. Многие склонны к этому от рождения или так воспитаны своими матерями — проститутками. Всегда и в самых разных условиях алкоголизм готовит почву для проституции. Из-за искусственных препятствий для полового удовлетворения единственная возможность половой жизни для многих — это проституция. Пониженная интеллигентность необязательно ведет к проституции, равно как суперинтеллигентность не всегда защищает от нее.

Нищета не всегда ведет к проституции, как и богатство не всегда ей препятствует. Есть проститутки в кружевах, шелках и брильянтах, а также в лохмотьях и рвани. Не все, выросшие в порочном окружении, становятся проститутками, и многие из лучшего окружения становятся ими. Вероятно, во всех случаях имеется целый ряд причин, которые приводят женщину к этой жалкой профессии. Проституция часто просто легкий путь добывания денег или их эквивалента. Но не все, кто ищет легких денег, становятся проститутками. Сокращение ведет к проституции лишь в очень небольшом проценте случаев, большинство сокращенных девушек избегают проституции, другие прибегают к ней, не будучи сокращенными. Любовь к роскоши не всегда ведет к проституции. То же самое относится и к сильной страстности, отсутствие страстности или слабая страстность не всегда оберегают от проституции.

Существует распространенное мнение, будто большинство проституток избирают эту профессию из-за сильного, ненасытного желания. Но, вероятно, это наиболее редкая причина. Проститутки холодны со своими клиентами и страстны со своими любовниками. У проституции много причин, не существуют «изолированные низости».

Та проституция в широком масштабе, как она проявляется в наше время, в масштабе беспрецедентном по сравнению с прежними временами, за исключением, возможно, средневековья, когда проституция рассматривалась как жизненная потребность вроде еды и питья и была организована в гильдии с целью публичного учреждения «женских домов» ради безграничного удовлетворения желаний всех классов, крестьян и королей, — эта проституция сегодня является следствием капитализма, концентрации людей в больших городах, резко возросшей жестокости в борьбе за существование, детского (девичьего) труда, низкой оплаты женского труда, позднего замужества, всевозрастающего числа тех, кто профессионально и экономически не является самостоятельным.

Недостаточный размер заработной платы — непосредственная причина для многих женщин, ищущих дополнительный заработок в проституции. Но проституция среди фабричных работниц встречается лишь временами и не носит характера профессиональной проституции. Там женщины обращаются к проституции лишь тогда, когда очень низкая заработная плата вынуждает их к этому. Доктор Гутсков считает, что экономические пороки общества всегда и везде толкают к безнравственности — это тот случай «экономического детерминизма», который социологи не могут себе позволить игнорировать. Доктор Эллис добавляет: «Узкоэкономический подход к проституции никак не может подвести нас к коренной основе вопроса».

Вероятно, если бы он вник в экономическую причину «жалкого физического и психического положения», в котором живут «женщины из народа», и в экономический

базис подчиненного положения женщин, он бы сказал: «Только широкий экономический подход к проституции может подвести нас к коренной основе вопроса».

Он полагает, что «домашняя прислуга — это главный резервуар, из которого выходят проститутки», и что «существует почти универсальный спрос на их услуги». Он добавляет: «Должно быть ясно, что желание пищи и крова ни в коей мере не является главной причиной проституции». Но это необоснованное умаление экономики и игнорирование прежней жизни служанки и экономических причин ее прозябания. Почти в каждом доме прислуга, в основном, по экономическим причинам, является «законной» добычей семейных мужчин.

Эллис посвящает большую главу происхождению и развитию проституции, где он делает вывод, что проституция есть не столько неизбежный спутник института брака, сколько важная часть всей системы моногамии и патриархата. Касаясь причин проституции и оспаривая утверждение, что экономическое неравенство является главной причиной проституции, он заявляет, что лишь немногие девушки, вставшие на путь проституции, вместо нее предпочтут работу, если ее им предложат, и что редко они желают «спасения» от проституции. Далее он утверждает, что проституция — всего лишь «переходная стадия», которую проститутки покидают обычно уже в первый год, и что очень немногие остаются проститутками «до угасания».

Эллис меняет точку зрения так легко, что трудно определить, какой же фактически он придерживается. Он, похоже, рассматривает проституцию как обязательное и неизбежное явление и думает об экономических причинах в очень узком смысле. Он приводит несколько цифр из книги Сангера, где сказано, что 525 из 2000 проституток в Нью-Йорке стали проститутками из-за нищеты, а 513 — из-за «склонности». Но ни он, ни Сангер не считают нужным вникнуть в экономические причины «склонности». Аргумент Эллиса, что проституция является существенной частью всей системы моногамии и патриархата, полностью игнорирует тот факт, что полигамные страны имеют почти такой же (а часто еще больший) размах проституции, как и моногамные страны, что в полигамных обществах она также публично признавалась как профессия. Фактически только в полигамных странах все еще существует практика обучения женщин этой профессии с младенческого и детского возраста. Полигамия и сезонные оргии, когда допускается полный промискуитет, разрешения на венчание и другие праздники не мешают созданию касты проституток. В Африке, где полигамия преобладает, использование незамужних девушек практикуется почти повсеместно. По словам Эмира Паша, он обнаружил проституцию везде в Центральной Африке — «от Сирии до Алжира существует самая широкая в мире проституция». Мусульманские города Каир, Александрия, Константинополь демонстрируют непревзойденную для моногамных стран свободную сексуальную жизнь.

Немногие осознают результаты проституции. Духовный и эмоциональный вред от секса без чувств, от перехода из рук одного мужчины в руки другого, социальной изоляции проститутки и ее общественного осуждения, внутренних конфликтов был описан на предыдущих страницах. Проститутки много курят, пьют, не любят или почти не любят. Проституция рано или поздно лишает женщину естественной скромности и нежности, ее лицо несет на себе печать бесстыдства профессии. У проституток с течением времени наблюдается умственная, физическая и моральная деградация. Многие умственные и физические аномалии обусловлены ее образом жизни. Вся ее эмоциональная и сексуальная жизнь и многие секреторные функции расстроены. Молочные железы атрофируются, проститутка утрачивает вторичные и третичные половые признаки и часто становится мужеподобной.

Проститутки высшего класса обычно хорошо образованны, привлекательны и опытны в искусстве обольщения. Они удерживают мужчин длительное время и получают от них крупные суммы денег, роскошные подарки — платья, меха, автомашины и прочее. Обычно они занимаются своим ремеслом в гостиницах. Но эти женщины быстро деградируют и легко опускаются до борделя и улицы. Знаменитая греческая проститутка Лапе потребовала от Демосфена за обладание ею плату в 10 тысяч драхм (около 2 тысяч долларов), а с поздние годы, спившись, шаталась по набережной Коринфа и была рада получить от любого матроса три обола (около 10 центов). Это типичный пример деградации.

Содержатели публичных домов первого класса следят за тем, чтобы проститутка, потерявшая здоровье, красоту, спрос, денежные доходы, не появлялась на публике. Считается, что она неприлична для обозрения, и подкупленная полиция следит за тем, чтобы ее не видели. Ее задерживают только за присутствие в публичном месте, а не за ее поведение. Красивые и ухоженные проститутки первоклассных публичных домов представляют себе лишь начало, но не результат своей «карьеры». Многие проститутки ошибочно были вовлечены в эту жизнь, ибо они увидели не финал ее, а лишь многообещающее начало. Многие мужчины способствуют становлению проституток, которые не пошли бы по этому пути, если бы видели свой конец. Обитатели публичных домов третьего, четвертого и пятого разрядов проститутками сделали не столько вульгарные, грубые и часто жестокие мужчины, сколько «лучшие люди общества», занимающие высокое положение в религиозных, социальных, политических и финансовых кругах, те мужчины, которые не оскверняют свои очи видом этих женщин после того, как они не способны больше соблазнять и удовлетворять мужчин; их выгоняют из этих домов. Доктор Сангер утверждает, что вся популяция публичных женщин в Нью-Йорке целиком сменяется каждые четыре года, после чего на их место приходят новые женщины. Он говорит, что большинство этих женщин вскоре умирает, некоторые уезжают в другие города, иные попадают в тюрьму, третьи становятся чьими-то любовницами или же меняют профессию.

Мнение, что проституция необходима, является очень древним и распространенным. Греки терпели проституцию, чтобы блюсти чистоту своих жен и дочерей. Идея греко-римского мира состояла в том, чтобы оберегать нравственность жен и дочерей, имея доступных женщин. Суровый Катон рекомендовал молодым людям посещать публичные дома, когда их одолевала страсть, чтобы у них не было соблазна нарушать святость брака, семьи. Идея эта была потом перенесена на христианство. В своей работе «Порядок» святой Августин, в то время христианин, но еще не посвященный в аскетизм, писал: «Запретите проституцию, и вы ввергнете общество во вседозволенность». И далее: «Запретите проституцию, и вы вызовете гибель». Томас Акинас говорил: «Проституция в городах подобна канализации во дворце. Уберете отстойник, и дворец станет нечистым и зловонным местом». Такого же мнения был и Лигуори. Подобные заявления делали позднее и протестанты. Великий католический моралист Эктон говорил: «Я считаю проституцию неизбежным спутником цивилизованных и особенно компактных групп населения». И сами проститутки, верящие, что они жертвуют собой ради «чистоты» общества, полагают, что проституция позволяет другим женщинам избежать греховных адультеров. Однако это лишь попытка оправдать свою жизнь.

Доктор Р. Гессер характеризует проституток как «женщин, которые призваны оберегать почтенных буржуазных девушек». Эллис пишет: «Слишком знакома практика, когда мужчина обращается к проституткам, чтобы найти облегчение после возбуждения, в которое он впадает от общения со своей обрученной. А поскольку умственное и

физическое возбуждение от интимных ласк, не завершающихся сексуальным удовлетворением, столь же часто у женщин, как и у мужчин, то женщина в подобном случае имеет такое же оправдание для поиска сексуального удовлетворения с другим мужчиной. Так замыкается круг абсурда».

«Доктор Блок говорит, что определенно сексуальный импульс играет большую роль в мужском спросе на проститутку. Но это не разъясняет того факта, почему женатые и многие неженатые мужчины, которые имеют возможности для удовлетворения своего желания, обращаются к проституткам. Это не разъясняет факта (которому я всегда удивляюсь) особой притягательной силы проституток для культурных мужчин с утонченными эстетическими и этическими представлениями. Может быть, это имеет более глубокую психологическую основу?»

Мы знаем, что неудовлетворительные семейные отношения часто ведут к эксцессам, к поиску удовлетворения, которого в семье не получают, это толкает многих мужчин в грязные объятия проституток. Мужчины, которые до брака избегали коитуса, теперь часто прибегают к нему. Не говоря уже о том, что алкоголизм и проституция являются социальными язвами, которые связаны с условиями человеческого существования, они ставят последнее под угрозу. Проституция была, видимо, необходимым злом при патриархальной системе, но там, где осуществляется свобода выбора в любви, существование проституции трудно объяснить.

Мужчина, приходящий к проститутке, возможно, думает, что коммерческий коитус, который он будет с ней иметь, тот же, что и в браке. Но это не так. Он лишь платит за примитивную физиологическую фрикцию; все важные предшествующие и сопутствующие эмоциональные фазы здесь отсутствуют. Коитус с проституткой — фактически не более, чем самоудовлетворение с осязаемым предметом. Для мужчины, который не может иметь человеческих отношений с проституткой, с которой он совокупляется (а это обычное явление для такого рода связи, и случается оно вовсе не «редко», как утверждает Мезел Гессе), сжимая зубы, закрыв глаза, с трудом преодолевая отвращение, коитус становится равнозначным мастурбации. Сексуальная ситуация не может нарушить его изоляцию и изменить его воображение. Форель говорил: «Я рассматриваю проституцию как «любовь», которую покупают, как разновидность компенсаторной мастурбации, а не как нормальный половой акт. Коитус с проституткой, обычно зараженной венерическими болезнями, постоянно меняющей клиентов, имеет такое же малое отношение к любви, как и к нормальной цели сексуального желания — воспроизводству потомства, а его моральная ценность, определенно, ниже цены онанизма».

Проститутка — это едва ли больше, чем автомат, приспособленный для удовлетворения мужской сексуальности. Мужчина, покупающий услуги проститутки и думающий о сексе как о чем-то, что можно благополучно иметь без сопутствующего этому взаимного уважения и чувства, обманывает самого себя. Форель правильно писал, что «коитус без цели, как это имеет место в проституции, может лишь утолить сексуальный голод, но не удовлетворяет никакие из его высших сияний».

Говорится и пишется много явной чепухи о внебрачном призвании проститутки и ее роли в обществе, распространяемой многими авторами. Я читал много вздора о непосредственности, естественной искренности, чувствительности и невинном самовыражении «счастливых и простодушных женщин, очаровательных и привлекательных, наделенных страстью и пикантностью» — шлюх.

Они никогда не бывают счастливы, редко «очаровательны, привлекательны и простодушны» и вовсе не имеют страстности и пикантности, а в их хладнокровных коммерческих сделках нет ни непосредственности, ни естественной искренности. Они не обладают чувствительностью, и их поведение не только не невинно, но рассчитано исключительно на саморекламу. Как говорит Эл-лис, проституция — это меланхолия и ужасная карикатура на реальность любви.

Как правильно писал Годфри, «акт с проституткой может быть полным физиологически, но он полный лишь в этом. В нем отсутствуют все те душевные и интеллектуальные факторы, которые обогащают физическое желание, а только так может проявляться полноценное взаимное влечение полов. Все высшие элементы любви — восхищение, уважение, честь и самопожертвование — столь же чужды проституции, как и эгоистическому акту злоупотребления ею. Главная моральная ценность сексуального акта заключается, скорее, в тех качествах, которые я назвал, чем в самом акте». Затмение эротического сознания и глубокое расстройство эротических центров происходят у мужчин, которые пользуются проститутками. Проституция, определенно, унижает и уродует свои женские жертвы. Это порок без единой спасительной, искупительной черты.

Возможность тайных половых сношений никоим образом не может содействовать укреплению брака. Святость брака не пользуется почитанием в странах, где особенно много публичных домов. В Европе, где число браков уменьшается, возрастает проституция. Отцам, которые отстаивают необходимость проституции, следует, не колеблясь, жертвовать своими дочерьми ради спасения чужих жен и дочерей.

Такие братья должны были бы одобрить «благородные» деяния своих сестер, которые жертвуют себя на алтарь проституции, чтобы сохранить чистоту чужих девушек.

Здесь необходимо сказать несколько слов о регулировании проституции. Как в Риме, так и в Греции власти осуществляли надзор над проституцией. Китай, Япония, Индия, фактически каждая страна пробовала внедрить ту или иную форму регулирования. Когда законодатели не могут справиться со злом, они идут на компромисс с ним, «регулируют» его и наживаются на доходах, получаемых от «регулирования». Афинский законодатель Солон (VI век до н. э.) снабжал город рабынями-проститутками для того, чтобы сохранить чистоту семей горожан. Все внебрачные связи с женами и дочерьми в Афинах были запрещены, но в публичных домах были рабыни, захваченные на войне или купленные у работорговцев. Елок полагает, что муниципальная монополия на проституцию в Афинах заменила прежний контроль жрецов над этой торговлей.

Длительное время предпринимались усилия для регистрации и даже лицензирования в сфере проституции. Попытки запретить проституцию лишь разгоняли проститутку по всему городу. Еще меньше успеха имели попытки отделить их от населения. Исследования в городах, где, как считалось, имеются образцовые районы «красного фонаря», показали, что 80 и более процентов всех проститутки проживали в жилых районах. По словам Флекснера, 99 процентов всех парижских проститутки живут вне своих районов-резерваций. В Париже число зарегистрированных проститутки уменьшилось, а число частных проститутки под названиями гризеток, лореток и тому подобных постоянно росло. «Только дураки регистрируются», — заметила одна из проститутки. Большинство из них ускользает из-под надзора полиции и скрывает свое занятие под внешней вывеской уважаемых профессий. Доктор Фильдинг так говорит о сегрегированных городах: «В то время как лишь одна небольшая часть города носит ярлык похоти, другая часть негласно живет под этим знаком». Сейчас признано, что попытки регулирования проституции являются бесполезными. Каждый район «красного

фонаря» является центром моральной деградации, и не существует никакого эффективного барьера, сдерживающего распространение моральной инфекции из такого района, нет возможности ограничить сексуальную деградацию и предотвратить превращение человека в животное в сегрегированных районах. Такие районы представляют собой устойчивый рынок для вербовки агентов этой торговли; каждую резервацию кормят продавцы.

Существование легализованного и регулируемого района проституции облегчает новому пополнению женщин начало карьеры в коммерческом пороке. Сводники и продавцы живого товара всегда кишат около этих районов, вербуя женщин для сексуальной торговли и забирая их тайную выручку. По словам доктора Бренна, существование в городе проституток лишь усиливает опасности, подстерегающие женский пол, они подливают масло в безбожный огонь похоти. Одна порочная женщина может сделать больше для развращения своего пола, чем любой распутник со времен сэра Лонселота».

Развращенная чувственность опасна для домашнего очага. Публичный дом — это «высшее учебное заведение» по обучению как утонченному, так и грубому разврату. По словам доктора Блока, «в публичном доме обучают сексуальной психопатии», и «многие молодые люди в этих домах впервые обучаются различным искусственным приемам, которые могут заменить естественный половой акт извращенными способами сексуальной активности».

Проституция не просто аморальный порок, в большей степени она угроза здоровью и физическому благополучию. Это постоянный источник инфекционных венерических заболеваний. Официальные инспекции публичных домов, медицинские осмотры проституток и попытки сегрегации не являются адекватной защитой от венерических болезней. Каждая проститутка какое-то время заражена, а некоторые из них заражаются более или менее постоянно. Это относится как к явным, так и тайным проституткам. Часто заражаются и молодые люди, которые имеют дело с проститутками. Статистика показывает, что в Европе венерические заболевания распространены значительно больше среди высших классов, нежели среди низших, и именно среди высших классов распространена проституция-покровительство. Медицинские осмотры создают лишь ложное представление о безопасности. Американская армия имеет профилактические пункты для своих солдат, но они не обеспечивают должной защиты.

Проституция обычно ассоциируется с алкоголизмом. Алкоголь парализует разум, волю, выводит из строя моральные тормоза, вдвойне увеличивает вероятность заражения венерическими болезнями. Проституция означает неизбежную деградацию женщин — и не только самих проституток, но вообще женщин; наряду с добродетельными женами греки имели опытных, но порочных компаньонов, христиане — и добродетельных жен, и проституток. Но в то время как греческая куртизанка была образованной и почитаемой, проститутка христианина — жалкой и низкой.

Мы несправедливы в своем отношении к проституткам. Нечестно презирать и осуждать одного человека за взаимный акт двух людей. Презрение и позор преследуют одну лишь проститутку, в то время как ее клиент — мужчина остается уважаемым человеком. Отсюда мерзкий аморальный парадокс: один, кого используют для определенной цели, презираем и обесчещен, а «потребитель» освобождается от всякой вины. Законы, регулирующие проституцию, разрабатывались мужчинами для них самих, но не для блага жен и детей и уж никак не для блага проституток. Они разрабатывались, скорее, ради безопасности, удобства и секретности поиска сексуальных удовольствий самими мужчинами. Сексуальную свободу нельзя допустить для мужчин и запретить для женщин

— без одновременного создания класса проституток. Существование такого класса имеет тенденцию низвести всех женщин до этого уровня, но не возвысить каких-то из них. Проституция есть не что иное, как выгребная яма порока и разврата, контакт с которой почти наверняка приводит к физическому и моральному отравлению человека. Так называемое регулирование дает проституции официальное признание, рекламу торговли женским (и мужским) телом, внушает ложное чувство безопасности клиентам и сводится ко всеобщему молчаливому одобрению зла. Я оспариваю право государства на лицензирование несправедливости — на лицензирование любого бизнеса или поведения, которые ведут к деградации или ущербу любой части человечества. Наше правительство, разрешая сомнительные салоны, табачные киоски, публичные дома и так далее, ставит себя в положение национального просветителя порока. Проституция ведет к самой низкой деградации женщин и крайнему разврату мужчин. Ни один здравомыслящий юноша и ни одна девушка, зная физические и нравственные опасности проституции, не поставит под угрозу свое здоровье, счастье, карьеру и будущее благосостояние и не прибегнет к услугам проституции. Мы, определенно, не можем принять проституцию как составную часть нашей половой этики и половой жизни.

### ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Техника секса, или любовная игра (ласки) и коитус (половой акт), обычно называется «искусством любви». «Любовь» и «секс» употребляются как взаимозаменяемые термины, и «любовь» оказывается лишь другим названием «коитуса» и немедленного удовлетворения, которое он дает.

У людей половой акт, если он испытан во всей полноте, состоит из множества физических ощущений, богатства психического или эмоционального чувства, мыслей, интимности, которые полностью отсутствуют при таком акте у животного. Половой акт и преднамерен и спонтанен, импульсивен и выборочен, отсюда и происходит «искусство любви».

Знание техники секса важно. Невежество в этом вопросе ответственно как за ужасное подавление секса и неестественное разделение полов, с одной стороны, так и за самоудовлетворение и отказ от обязанностей — с другой. Знание это не может излечить от эгоизма или устранить порочные или патологические наклонности у невротиков, но для разумных и нормальных людей оно будет служить путеводителем. Хотя мы громогласно заявляем о нашем прогрессе и отказываемся от аскетического взгляда, будто плоть есть нечто низкое, грязное, грубое, злое и, что сам дух обязательно высок и благороден, религиозная концепция коитуса как вульгарного, скрытого греха все еще живет. Мы полностью не избавились от отталкивающей идеи, будто любовные ласки — это что-то безнравственное, что необходимо искупать молитвой и очищением.

Еще при моих живых родителях друзья и родственники приветствовали новорожденного и осыпали мать поздравлениями, хотя сам акт, который сделал возможным его появление, носил на себе печать вульгарности. Похотливый взгляд на коитус хоть и устарел, но все еще сохраняется. В строгой Торе говорится: «Половое сношение несказанно прекрасно, слишком прекрасно, чтобы его запомнить». Профессор О. Фаулер пишет: «Каждая человеческая функция совершенна, когда осуществляется в гармонии с ее изначальным предназначением, но, будучи извращенной, приносит страдания пропорционально счастью, на которое она рассчитана при ее правильном использовании». Ту же мысль высказал Сильвестр Грэхем: «Поистине безгранично мудрый и благосклонный Господь наделил нас такой природой и такими связями с внешним миром, что, наслаждаясь правильным использованием всех наших сил и возможностей, мы не можем делать это источником удовольствия помимо достижения естественных целей, для которых эти

чувства были даны, не ставя при этом под угрозу все интересы Природы и не получая болезни и страдания в нашем поиске счастья.

Принцип, согласно которому нормальное использование наших сил и функций доставляет удовольствие и способствует здоровью, в то время как злоупотребление ими приносит страдания и болезни, относится к половой функции так же, как к питанию, физическим упражнениям и любым другим проявлениям жизни. Достаточно только определить цели половой функции, и мы получим нерушимое жизненное правило, которому можно следовать с пользой и удовольствием. Человеку, как и самому низшему животному, природа дает надежный и безошибочный ответ на вопрос, каково предназначение природы в половом акте. Мы лишь должны поставить этот вопрос честно и откровенно, исключив совершенно мысли о контрацептивах и тому подобных средствах. И через несколько месяцев Природа даст ответ. «Такова моя цель», — скажет она, когда на свет появится новый ребенок. Такой ответ недвусмыслен и неопровержим. Мы знаем, что потомство — это естественный исход законченного полового акта, если не были использованы противозачаточные средства. Несомненно, что биологическая цель должна преобладать в конкретном половом акте, и мы должны признать, что воспроизводство вообще есть естественное завершение этой биологической цели. Многие утверждали и продолжают утверждать, что коитус — это акт любви, а не просто акт воспроизводства. Вопрос имеет явно две стороны. И у высших млекопитающих, помимо человека, коитус может служить какой-то другой полезной цели. У коитуса может быть двойная функция, он может служить целям, специфическим для человеческой расы. Секс в его более широком смысле должен включать все эмоциональные комплексы, связанные с любовью. Если его рассматривать на этом более высоком уровне, то половой акт уже не представляется чем-то доставляющим лишь плотское удовольствие, но занимает более серьезное место во всем развитии личности. «Любовь, любовные объятия, — пишет доктор Блок, — не существуют лишь для цели воспроизводства рода, они имеют также значение для «эго», необходимы для жизни, эволюции, внутреннего развития самого человека».

Секс, его структура, функция, сексуальный инстинкт, сексуальная любовь — все это вторично по отношению к воспроизводству. Секс достигает своего высшего развития и самого интенсивного воплощения в человеке. У человека это не просто физический акт в ответ на слепой порыв, стремление, но интенсивный, осознанный, эмоциональный опыт. Здесь коитус служит не просто разрядке сексуального напряжения и продолжению рода, он служит также слиянию двух личностей и завершению той любви, которую животное не знает.

Мы говорили что сексуальность человека нельзя рассматривать как просто биологический феномен. Сексуальный союз ни в коей мере не изолированное физиологическое явление, которое можно расчленить и оценивать по частям. Напротив, это опыт, охватывающий всю личность. При правильном отношении сексуальная жизнь прекрасна. Все постыдное и нечестное в сексуальной жизни нашего времени проистекает от грубости и непристойностей, порождаемых невежеством и мистическими предрассудками.

Сексуальное желание в человеке — это сознательное желание, ведущее его к специфическому акту. Когда впервые возникает сексуальное желание, запахи, прикосновения, движения, сам вид человека противоположного пола — все возбуждает желание. После некоторого возбуждения, умственного и чувственного, мужчина вводит член во влагалище женщины. Сильное желание контакта пронизывает оба тела, сопровождается характерным и неопишмым ощущением удовольствия и блаженства,

концентрируемых во внешних половых органах. У обоих возникает сильное желание проникновения друг в друга, способствующее оплодотворению.

Если говорить просто и кратко, половой акт заключается во введении пениса во влагалище женщины, и последующей серией ритмических движений и кульминацией в форме оргазма и извержения семени во влагалище. Ритм играет важную роль в сексуальном возбуждении: оба партнера инстинктивно двигаются так, что степень контакта все время меняется. Прекращение движений ведет к затуханию ощущения. По мере продолжения коитуса возникает сладострастное чувство, более сильное, чем все обычные чувства.

Во время акта женские органы не остаются пассивными; сердце бьется учащенно, сильно пульсируют артерии половых губ, половые органы набухают и становятся горячими, по мере приближения самого сильного сладострастного ощущения матка напрягается, фаллопиевы трубы становятся твердыми и ощутимыми, влагалище и особенно его верхняя часть испытывают ритмические сжатия и растяжения. Ритмические движения партнеров, особенно мужчины, постепенно увеличивают нервное возбуждение, прежде всего в нервных окончаниях пениса и клитора. При продолжении акта интенсивность удовлетворения нарастает, ритм учащается, дыхание становится глубже, ощущение наслаждения все больше, пока сладострастное чувство не доводит всю нервную систему и весь организм до кульминации — оргазма, завершаемого у мужчин извержением семени. В максимальной точке сладострастия женщина испытывает оргазм, но не выделяет никакой жидкости. Как только половой акт завершается, все приятные ощущения, умственная восторженность, физиологическое напряжение и нервная возбудимость исчезают, как будто все было во сне. Кровь уходит из увеличенных и набухших половых органов, и пара погружается в спокойный отдых.

Половой акт обычно зависит от определенных возбудителей, которые связаны с завершенным развитием внешних и внутренних половых органов и репродуктивных желез. Созревание их происходит в подростковом возрасте.

Согласно нынешней точке зрения на сексуальное возбуждение, у мужчины переполненные семенем семенные протоки создают напряжение, вызывая сексуальные ощущения, сексуальное беспокойство и дискомфорт. Сексуальные ощущения, возникающие от переполненных семенных протоков, схожи с ощущениями от переполненного мочевого пузыря и, подобно позыву к мочеиспусканию, являются физиологическим сигналом для опорожнения. И поскольку семенные протоки освобождаются, как правило, через половой акт, то и физиологический, и умственный настрой у мужчины тоже будет направлен на половой акт. Но так как половой акт не всегда возможен, то желание или напряжение снимаются путем каких-либо искусственных средств удовлетворения или ночными поллюциями. Некоторое количество семени уходит с мочой.

Однако сексуальная напряженность из-за переполненных семенных протоков относительно редка. Наиболее распространенной причиной этого напряжения являются окружающие человека сексуальные образы, сексуальные предметы или несексуальные, но ассоциируемые у человека с сексом. Теория, согласно которой сексуальное напряжение у мужчин возникает из-за давления на стенки семенных протоков в результате скопления там семенной жидкости, что якобы и возбуждает сексуальные центры в позвоночнике, в мозгу, не может объяснить сексуальное напряжение у женщин, детей и кастрированных мужчин, у которых при отсутствии накопления репродуктивных веществ отчетливо можно наблюдать состояние сексуального напряжения. Давно известно, что евнухи могут

иметь очень сильный сексуальный импульс и испытывать оргазм. Автор наблюдал сцены сексуальной возбудимости у кастрированных бычков и их совокупления. Женщины с удаленными яичниками не утрачивают сексуального желания и все еще способны испытывать оргазм. Сексуальный импульс, должно быть, в большой степени независим от сексуальных желез.

Вообще половой импульс возбуждается тремя способами:

- спонтанно, деятельностью репродуктивных желез;
- возбуждением так называемых эрогенных зон;
- умственными и психическими воздействиями.

Фрейд различал две стадии сексуального возбуждения:

- стадия сексуального желания (прелибидо);
- период сексуального удовлетворения (либидо).

Стадия прелибидо — это стадия напряжения желания.

Умственные и психические проявления в этой стадии сопровождаются рядом изменений в половых органах. Затем желание увеличивается путем возбуждения эрогенных зон. Прелибидо характеризуется эрекцией мужского и набуханием женского полового органа. Это может происходить до наступления пубертального возраста и гораздо больше зависит от состояния половых желез, нежели от законченного либидо, которое наступает в подростковом и зрелом возрасте. В предпубертальном и раннепубертальном возрасте сексуальный оргазм достичь очень трудно, требуется для этого много времени и усилий.

Сексуальная возбужденность и чувствительность сохраняются долго после того, как прошла способность к половому акту, то есть после наступления климакса.

Либидо — это период освобождения от напряжения. Терминальное (завершенное) либидо — это период, когда происходит эвакуация репродуктивных веществ. В раннем пубертальном возрасте оргазм сопровождается выделением всего лишь капли жидкости, которая не есть настоящее семя. Оргазм — это уникальный опыт, отмеченный острыми ощущениями и интенсивной нервной, мышечной и эмоциональной деятельностью. Как и всё уникальное, невозможно передать словами и точно описать сексуальное удовлетворение тому, кто его не испытал.

Интенсивность оргазма варьируется у разных лиц и даже у одного человека в разное время. У некоторых ощущение сексуального удовлетворения сводится всего лишь к едва ощутимому щекотанию, а у других достигает наивысшего умственного, физиологического и чувственного возбуждения. Слишком частые повторения приглушают удовольствие от оргазма. У больного и усталого человека оргазм не столь интенсивен, как у здорового и энергичного. Акт извлечения полового органа непосредственно перед эякуляцией вызывает угасание сексуальной реакции и соответствующую потерю приятной активности. Некоторые женщины испытывают оргазм, сопровождаемый очень интенсивными чувственными ощущениями, другие явно лишены таких ощущений.

У многих женщин желание гораздо сильнее, чем у мужчин. Они могут очень легко возбуждаться и с ранней юности испытывают сильное сексуальное желание. Обычно женщины, не испытывающие такого желания, считают себя выше женщин, у которых это желание сильно. Такое представление — результат ложных религиозных догматов и напоминает мнение слепого, считающего себя выше человека, видящего всю прекрасную цветовую гамму.

Ощущения, вызываемые при возбуждении стенок влагалища, обычно гораздо слабее, чем при возбуждении клитора. У каждой нормальной женщины возбуждение в области клитора естественно. Но часто требуется значительное время и терпение, чтобы вызвать отчетливое ощущение во влагалище. У разных женщин значительно варьируется относительная интенсивность ощущений, вызываемых во влагалище и клиторе, а при разном настроении — и у одной и той же женщины.

Одни и те же факторы — утомление, болезнь, прекращение ритмических движений и так далее, вызывающие угасание возбуждения у мужчины, снижают удовлетворение от коитуса и у женщины.

Обычно при кульминации во время коитуса извергается мужское семя. Но если извержение семени происходит до или очень быстро во время полового акта, оно, являясь преждевременным, оставляет женщину возбужденной, но не удовлетворенной. Преждевременная эякуляция уменьшает удовлетворение от секса у мужчины, и если это происходит часто, может лишить его уверенности в себе. Это лишает и женщину практически всех удовольствий полового акта; женщина может испытать несколько оргазмов, мужчина же лишь один. Некоторые женщины не могут заснуть, если у них получился только один оргазм; муж должен заметить эту особенность и удовлетворить жену. У многих женщин вообще не бывает оргазмов. Возникновение оргазма — индивидуальное, деликатное дело и не всегда соответствует созреванию всего организма. Между этими двумя процессами бывает многолетний разрыв. Как правило, у которого есть и исключения, повторные половые контакты провоцируют чувственные ощущения у женщин. Привычка создает желание повторного акта, и нередко в процессе долгой совместной жизни женщина становится более либидной, чем мужчина. Это, считают, одна из причин того, что вдовы стремятся к повторному браку. И поскольку мужчины быстро поддаются сексуальному желанию женщины, недвусмысленно ими выражаемому, то вдовы легко достигают своей цели. У многих женщин развивается сильное сексуальное желание именно к тому времени, когда их мужья становятся дряхлыми.

Когда молодая девушка становится невестой, она может посчитать, что ее чувства и подходы к мужу сохранятся на всю жизнь неизменными. На самом деле она находится лишь на пороге неизбежных открытий и новизны. Любовь не может оставаться неизменной. Девушка не может испытывать ту же любовь к мужу всю жизнь, что и в день свадьбы. Любовь изменяется с накоплением опыта. Перед ней открываются безграничные возможности. Изменения в личных отношениях неизбежны и непрерывны. Они происходят во времени, и настоящее постоянно надстраивается над прошлым. И очень важно, чтобы молодая жена смотрела на это разумно и с пониманием. Если эротическая натура женщины возбуждается и развивается, ее подходы к мужу обогатятся новыми значениями. Но если ее эротическая природа не сумеет проснуться, неизбежно появится напряжение.

Разумные мужчины и женщины осознают, что в сексуальных отношениях есть законная и даже благородная радость, которую надо откровенно и умно поделить между собой. Если

один или оба партнера уклоняются от размышлений о роли секса в будущем браке, то это явится плохим началом их союза.

Подход женщины к сексу чаще является причиной ее беспокойства, чем у мужчины. Жена должна отказаться от всяческих табу и научиться радоваться физическим ощущениям ради самой себя. Она должна понять, что ложная скромность не добродетель.

Откровенность и желание успеха — это два главных фактора, которые нужны каждой женщине для того, чтобы удачно приспособиться к своей любовной жизни в браке. Та женщина наиболее вероятно добьется успеха в своей сексуальной жизни, которая сможет признавать свои ошибки и исправлять их. Женщина достаточно отважна, чтобы воспринимать свои ощущения честно и разумно, признать, что ее неправильные реакции — это достойный сожаления результат прошлого опыта и воспитания, что это можно преодолеть. Если любовь женщины к мужу не настолько сильна, чтобы разрушить все преграды и привести к истинной общности тела и разума обоих, она вправе ожидать от мужа разочарования и уязвленности ее холодностью.

Сейчас растет акцент на сексе, и каждый укрепляется в своем праве на богатую и прекрасную сексуальную жизнь. Некоторые наши писатели утопают в лирических панегириках тому, что они называют «искусством любви», имея в виду под этим технику полового акта. Современный мужчина и современная женщина приучены к тому, что секс может быть источником экстатических радостей и высших наслаждений, и если он или она их не получают, то возмущаются утратой такого славного права. Индивидуум, считающий коитус недостойно низким и незаслуженно превозносимым актом, тем не менее полагает, что он обманут, и готов возложить вину на партнера, обвиняя того в неестественной холодности, импотенции, равнодушии, недостатке техники и так далее.

При правильных условиях сексуальные чувства мужчины легко и быстро возбуждаются и удовлетворяются. Наоборот, желания женщины быстро не возбуждаются и не удовлетворяются. Именно поэтому женщины вообще больше нуждаются в любовной игре, чем мужчины. Разное сексуальное созревание определяет разное время, требуемое для достижения оргазма мужчиной и женщиной. Неопытному мужчине трудно воздержаться от слишком быстрого оргазма, этот интервал можно продлить лишь при наличии опыта. Неопытной женщине нелегко достичь оргазма. Но, получив опыт, она может достигать оргазма и быстро, и часто. По мере того, как у женщины растет острота ощущений, трудности в достижении оргазма одновременно с мужем постепенно исчезают.

Вряд ли существует какое-то изначальное различие между мужчиной и женщиной в этом деле. Неспособность женщины прийти к оргазму так же быстро, как мужчина, вероятно, заключается в том, что вследствие социальных воздействий женщина не отдается столь полно сексуальному опыту. Противоречивые мысли и чувства, неспособность полностью отдаться акту часто объясняют ту медлительность, с какой женщина приходит к кульминации. Степень сексуальной активности женщины все еще связана с условностями, которые мужчины навязывали женщинам во времена своего мужского господства. Современная женщина, волоча свои «разбитые цепи», делает, естественно, трудные первые шаги на своем новом пути. Она ожидает многих острых удовольствий от сексуального аспекта брака и не стыдится проявлять свои ожидания. Но часто она очень разочарована тем, что не получает того трепета и экстатических восторгов, которые обещали ей книги.

Сексуальный акт никогда не бывает чисто физическим или психическим, это, как правило, в основном, акт психофизический, умственный и эмоциональный. Это союз любви и

страстного желания двух, в котором активно участвуют оба. Не может быть нормального акта в истинном смысле этого слова, если одна сторона безразлична к другой, противопоставляет себя ей и не образует с ней полного союза. Настоящий сексуальный акт обладает страстным эмоциональным свойством, что знаменует настоящий союз обеих сторон. Сексуальный союз, в котором отсутствуют естественные сопутствующие фазы, сводится лишь к физиологической фрикции — мастурбации. Жены безразличные или настроенные против регулярного акта, физически и эмоционально не способные к нормальному половому сношению, не в состоянии удовлетворять своего мужа и всегда рискуют толкнуть его искать удовлетворение в объятиях другой женщины. Вследствие неудовлетворительных отношений дома случайные связи на стороне у женатых мужчин становятся необходимыми. Часто эти неудовлетворительные отношения являются результатом мужского невежества и эгоизма. В иных случаях они — результат неправильных эмоциональных реакций жены. Если вы вступаете в союз с другим человеком, то должны быть готовы принять его трудности, совместно преодолевать их. Помимо сексуальных обязанностей в жизни много других важных обязанностей, видов деятельности, проблем; когда они разрешаются, то часто разрешаются автоматически и сексуальные проблемы. Должны существовать умственная гармония и совместимость в браке, чтобы супруги могли реагировать друг на друга физически, эмоционально, морально и интеллектуально. Ибо только в той мере, в какой они способны это осуществить, могут быть и отказ от своего «я», и отсутствие раздора и антагонизма. Важно слить воедино любовь и секс, внеся дух любви в сам коитус.

Неправильно думать, что, как пишут в книгах, нормальная женщина всегда может сексуально реагировать на мужчину, которого она любит. Многие женщины не могут достичь оргазма. Современные книги по технике секса излагают ошибочную точку зрения, будто в тех случаях, когда мужчина знает, как это делать, он всегда может довести женщину до состояния оргазма, что если он подготовлен физически, настойчив в своих ласках и продолжает акт достаточно долго, он обязательно вызовет удовлетворительную кульминацию и у себя, и у нее. Но многие женщины так и не достигают оргазма даже при достаточной продолжительности акта. Такие книги внесли много путаницы в отношения женщин и мужчин. Многие супруги следуют инструкциям и оказываются все же неспособными получить обещанные радости. В результате такие книги вызывают у женщин страх перед половым актом.

Многие женщины, способные достигать оргазма, не могут испытывать его постоянно. При одних условиях они достигают его быстрее, при других медленнее. Чтобы объяснить это, надо шире рассматривать сам половой акт. События, происходившие днем или незадолго до полового акта, позволяют определить, будет ли реакция женщины в акте быстрой или замедленной. Иногда женщины так сильно стараются достичь оргазма, что сами старания ослабляют их. Они слишком серьезно относятся к книжным инструкциям вместо того, чтобы воспринимать их такими, какие они есть на самом деле — сентиментальными излияниями сексуально озабоченных людей.

Сексуальное удовлетворение можно задержать или даже предупредить, если под влиянием эмоций во время полового акта женщина испытывает определенное беспокойство. Неудача часто происходит из-за того, что у женщины слишком мало времени для подготовки, необходимой для интерлюдии перед актом. Любовная игра, воздействующая столь быстро и непосредственно на мужчину, требует большего времени для возбуждения утонченного сексуального аппарата женщины. Для ее организма необходимо, чтобы она чувствовала все сексуальные ощущения как можно более ярко. Ее эмоции должны активно гармонизировать с половым актом, если он предназначен дать ей наиболее полную радость и высший экстаз. Недостойные мысли о сексе портят

отношения. Женщина должна позволить себе увлечься стихийным желанием. Сконцентрируйте все, что есть лучшего в вас, на вашей любви к мужу, который концентрирует свою любовь на вас.

Если жена остается холодной и неотзывчивой, это может быть и виной мужа. Как бы она ни хотела, она не сможет испытать желания, если подходы мужа ее не возбуждают. С другой стороны — женщину, которая восстает против «грязного секса», мужчина не сможет возбудить, сколь изощрённой ни была бы его техника полового акта. Какими бы ценными ни были информация и знания о технике секса, они не могут устранить представления, порожденные или аскетическим учением, или неправильным влиянием. Дезориентация в вопросах секса, проявляемое многими женщинами эмоционально окрашенное отсутствие интереса к сексу приводят к тому, что они проживают свой век, так ничего и не поняв в сексе. Несмотря на все, что написано в литературе, многие тысячи женщин презирают секс, считают половой акт отвратительным и смотрят на мужчин как на низшие существа из-за их «животной страсти» и легко возбудимых желаний. Они считают половые страсти мужчин неестественными, а самих себя высшими существами, поскольку им нужно немного для сексуального удовлетворения, чтобы стать довольными и счастливыми. Они воспринимают половой акт как ужасное испытание и бедствие, но полагают своим долгом подчиняться мужу. Такие женщины принадлежат, в основном, к числу необразованных людей. Любой неискренний, скрытный взгляд на секс, считающий его просто подачкой «животной натуры», обязательно разрушит возможность счастья в браке. Женщина, которая подчиняется, но не реагирует на своего мужа, не только не удовлетворит его, но побудит его искать удовлетворения на стороне. Сексуального согласия нельзя достичь таким путем.

Сексуальная жизнь не начинается с брака. В браке мы начинаем новые половые отношения с подходами, уже сформировавшимися в результате нашего прошлого опыта. Поэтому необходимо понять и прошлый сексуальный опыт своего нового партнера. Вступающий в брак должен учитывать свое прошлое, поскольку оно все равно выявит себя при новых половых реакциях. Прошлое нельзя зачеркнуть, просто отбросив его. Прошлое не умирает. Оно живет в настоящем и тем самым формирует будущее. В той или иной форме умственные подходы и эмоциональные реакции, рожденные в прошлом, неизбежно проявятся позднее в браке. Прошлый сексуальный опыт, какой бы характер он ни носил, нельзя отбросить при вступлении в брак. Он — в самих фибрах души и тела человека.

Но важно даже не то, что происходило в прошлом, а мысленная и чувственная реакция на секс. Было выявлено, что даже такой страшный опыт, как изнасилование в ранней юности, может не оставить у девушки серьезной эмоциональной травмы, если ее родители мудро подошли к этому. Немногие из нас избежали в детстве такого опыта, когда нас настраивали и против секса, и против самого полового акта. Мы имеем созданное обществом нездоровое восприятие секса, которое надо сделать здоровым, если мы хотим, чтобы секс работал на счастье в браке. Пусть каждая женщина, чей взгляд на секс не является здоровым, задаст себе вопросы: отражаются ли на моем восприятии жизни те ужасные представления о сексе, которые были внушены мне в детстве? Считаю ли я до сих пор, что секс является чем-то противоположным духовным ценностям? И если эти ответы будут утвердительными, такая женщина не сможет рассчитывать на установление удовлетворительных отношений со своим партнером, пока не изменит своих взглядов. Если секс представляется ей настолько постыдным, что его надо всячески скрывать, брак не сможет изменить ее отрицательное отношение и предоставить ей возможности устроить истинную и активную половую жизнь. Половое содружество — это процесс адаптации друг к другу, а не что-то разделяющее, не какое-то особое умение, которое обе

стороны должны принять сразу после вступления в брак. Обоими должны быть предприняты настоящие усилия для того, чтобы разделить интимное чувство, которое могут действительно познать лишь любовники. У брака нет магической власти превратить эгоиста в любящего человека и сделать секс сразу в высшей степени совместным делом. Будучи равнодушной к партнеру, женщина может превратить секс в сдерживаемую активность, которая скоро утратит весь аромат. Секс, как и ухаживания, нуждается во взаимности обеих сторон. Наивен тот, кто полагает, что можно получить адекватную реакцию на свой порыв и доставить другому высшую радость, играя лишь пассивную роль в физической любовной игре.

Продолжительность сексуальной игры сама по себе значит немного. Когда нет любви, физический акт не может дать того, что ожидает от него воображение. Мужчины и женщины не просто физические существа. Фактически ощущения физического удовлетворения в сексе всегда более или менее одинаковые. Если умирает привязанность и исчезает удовольствие, в этом надо винить не уход физической страсти, которая никогда не является постоянной. Мужчины и женщины нуждаются в отношениях, охватывающих и ум, и эмоции, и тело. Когда в брак вступают по обязанности, сексуальное содружество становится затруднительным, если даже каждый и обладает сильной страстью. Секс функционален в состоянии счастья, иначе он в половом акте угасает. Он не должен быть обязанностью. Правда, женщина может пройти через подобие сексуального союза, не извлекая из него удовольствия. Но для мужчины такой обман невозможен. Там, где существует сексуальная гармония, взаимная симпатия увеличивает удовлетворение от полового акта. Неудачи или ограничения в физическом сексе, нуждающемся в ресурсах, необходимых для роста и развития индивидуума, вызывают сильное разочарование. Половой акт, несомненно, имеет важное значение, но он ни в коей мере не является самым важным делом в браке.

В каждом половом акте выявляется различие между сексом, не разделенным любовью, и любовью, включающей и секс. Когда секс отделен от любви, мужчина или женщина думает лишь о том, чтобы получить удовольствие от другого, и этот другой становится простым инструментом для удовлетворения чужой страсти. Но человек, имеющий привязанность, вступает в интимную связь, желая отдать себя. Поэтому в связи, согретой любовью, определяющим является содружество, а не подчинение и эксплуатация.

Одна женщина как-то сказала: «Я ужасно устала от брака. Я не могу проявить нежность к мужу взглядом или жестом без того, чтобы он сразу же не стал приставать ко мне. Я всегда любила и его, и связь с ним. Но с годами стала ненавидеть его. Связь превратилась в неудержимую страсть у него. Он стал животным». Здесь налицо эксплуатация, а не любовь.

Высшее удовлетворение в половом акте проистекает лишь от полной взаимности. Обе стороны должны быть здоровыми, энергичными, иметь физическое влечение друг к другу. Желание должно быть взаимным и иметь одинаковый мотив. При всех других условиях наступает отвращение, разочарование и отчуждение. В браке или вне брака успех полового акта зависит от одинаковых факторов, а не от точного соблюдения юридических законов, религиозных верований и церемониальных предписаний. Одна из женщин написала: «Я убеждена, что сексуальные злоупотребления коренятся не столько в способах и манере поведения, сколько в отсутствии взаимности. Я вижу лишь красоту и порядок в любом виде проявления секса, когда он подсказан взаимной любовью и взаимным желанием. Я считаю, что даже тенденции к извращениям и врожденные пороки постепенно исчезнут, когда соблюдается взаимность». И далее: «Когда мужчины пожгут, что бесстрастный, механический акт — это просто мастурбация, и когда женщины

осознают, что добровольная отдача себя без желания, ради удовольствия другого, не содержат в себе ничего достойного и наносит вред и ему и ей, оба захотят услышать тихий, нежный голос взаимного влечения, которое поведет их по пути любви и равенства».

Удовольствие, заключенное в коитусе, временно, и после того, как человек доставит себе такое удовольствие, то начинает осознавать, что природа создала его (ее) все же для выполнения репродуктивной функции. Выполнив ее, природа не желает их вновь соединять для секса до тех пор, пока женщина опять не оказывается готовой для воспроизводства потомства. Совместная жизнь мужчины и женщины, которых объединили любовь и секс, обогащена всеми сторонами любви. Для этого большие возможности предоставляет дом, где интимность охватывает всю сферу человеческих отношений, дом является прибежищем для интимности, необходимой для секса. В семьях, где здоровые любовные отношения так и не установились, можно видеть любовь, сосредоточенную на ребенке или кошке, а не на интимных отношениях между женой и мужем.

Сексуальная скромность — это выражение сексуальной пассивности. Как правило, инициативу проявляет мужчина. Почти все женщины робкие, и почти все они реагируют на домогательства мужа с боязнью или увертываются. Она или убегает, или играет, или уступает мужу. Но если она убегает, то это может быть лишь другой стороной выжидания, ибо она желает быть взятой иногда силой. У многих женщин силой можно спровоцировать желание. Это, видимо, извиняет их за нарушение ими социальных табу. В реальной жизни, однако, инициатива не всегда принадлежит мужчине. Даже когда женщина кажется пассивной, она часто инициатор любовной игры. Женщины часто берут на себя инициативу. А почему бы и нет? Женщины не должны делать из себя какие-то стандартные типажи. Личность не должна подавляться.

Любовные игры, ласки, состязания, объятия и тому подобное свойственны не только человеку, они распространены повсеместно в животном мире — от низших животных и до высших.

Самец — всегда наступающая сторона, проявляющая инициативу и в половом акте, самка почти всегда в защите, «скромничает» и уступает. Некоторые из животных в процессе акта убивают друг друга. Бык, жеребец могут пренебречь поцелуями, лаской, нежностью, соблазнительным движением, предназначенным для того, чтобы вызвать чувственность и подготовить организм к радостному исполнению полового акта. Человек, способный мысленно перевозбудить себя желанием, может сократить или игнорировать вообще пролог к коитусу. Но большинство животных находят это необходимым. Вероятно, такая любовная игра более нужна для самки, чем для самца. Но среди собак можно часто видеть, что самец отходит от этого. Коитус происходит только тогда, когда для обоих наступило время.

Говорят, что у некоторых диких племен нет предварительных подходов к половому акту. Мы знаем, что поцелуй, пожалуй, наша наиболее излюбленная форма подхода, есть выражение увлечения, это начальная эрогенная зона. Но у большинства народов поцелуи отсутствуют, у многих вместо этого практикуется трение носами. Не вызывают сексуального ощущения поцелуи матери, отца, сестры, брата, сына или дочери. Но при близости с посторонним даже простое прикосновение любой части тела может пробудить сексуальное чувство. Каждый муж должен иметь в виду, что любому сближению должно предшествовать нежное ухаживание, «завоевание»; сближение нельзя делать, пока женщина не будет эмоционально и физически готова к нему. Естественному половому

акту всегда предшествует период подготовки. Ласки — такая же часть секса, как и завершающий акт. Сам акт — лишь звено в цепи сексуального феномена. Многие женщины получают больше удовольствия от любовной игры, чем от самого акта.

Нельзя допускать поспешность при достижении кульминации, ибо готовность может перейти в «высокий потенциал» лишь с помощью сильного контроля, укрепляющего желание. Поскольку женщина обычно не может — по крайней мере, в начале брака — достичь оргазма так быстро, как мужчина, ему необходимо сдерживать себя, чтобы жена могла наиболее полно возбудиться. Это нетрудно, ибо большинство мужей обладает достаточным контролем над своими рефлексам, которые могут сдерживать их порывы. А тем временем — поскольку чувствительность женщин не столь локализована, и они не так, как мужчины, зависят от телодвижений — происходит накопление женских чувств. Из своего опыта муж знает, когда приостановить на момент наплывшие на него ощущения, чтобы не достичь оргазма раньше жены. Если муж обычно достигает оргазма первым, жена, находясь в возбуждении, так и не получает удовлетворения, половой акт становится для нее пыткой, на которую она себя добровольно обрекает, поэтому она может даже сопротивляться ласкам, подталкивающим ее к оргазму, которого она так и не достигает или достигает изредка. Привыкший к поспешности муж может вызвать у нее фригидность. Преждевременная его эякуляция оставляет ее неудовлетворенной, беспокойной, раздражительной и при повторениях может привести ее к истерии, меланхолии и даже к локальным психическим расстройствам. Ненормальная медлительность у женщин, по всей видимости, результат плохих инструкций по сексу или раннего шока и очень редко вызвана особенностями половой организации. К счастью, первое можно излечить, второе — не всегда. Женщины, свободные от ужасных впечатлений в детстве, испытывают меньше затруднений при согласовании с движениями мужа. Ему недостаточно регулировать быстроту достижения собственного оргазма, он должен также уделять внимание условиям достижения быстрого оргазма женой. Часто мужчина меньше зависит от предварительной любовной игры, чтобы возбудить жену до начала акта, нежели от своей способности сдерживать собственные рефлекс. Однако и это возбуждает его и ускоряет его оргазм.

В наше свободное время женщины, которые позволяют себе любой вид сексуальных контактов, исключая финальный акт, должны знать, что обрекают на физическое и нервное перенапряжение своих любовников, которых они сначала возбуждают до разрушительной кульминационной точки, а затем лишают их разрядки. Это побуждает мужчин искать удовлетворения ненормальным путем. Многие жены виноваты в такой же несправедливости по отношению к своим мужьям; такие жены доброжелательны, требуют много ласки и нежности, но не хотят полового сношения. Холодно-фригидные, они отказывают в половом акте мужьям, которых возбуждают. Вероятно, они сами усвоили ту форму извращения, с помощью которого они могут получить полное удовлетворение за счет вторичных форм выражения секса.

Женщины, которые до брака были неразборчиво ласковы, но избегали коитуса, часто, к своему ужасу, обнаруживают, что в браке они должны платить большую цену за такое поведение. Они узнают, что по привычке они должны довольствоваться вторичными формами секса, нежели настоящим половым актом. Такая женщина вынуждена дополнять свое неправильное сексуальное поведение самообманом, приписывая себе большую чистоту, чем у мужчины. Отвращение к «силовому» подходу является самой излюбленной эмоциональной реакцией у женщин, которые не готовы решить свои любовные проблемы. Такие женщины любят любовью, о которой узнали из романов, экранизаций и театральных постановок, где занавес опускается до того, как свершается половой акт. Они мечтают о такой романтической любви и испытывают ее в какой-то мере в своих флиртах.

Независимо от того, как они сами интерпретируют свой опыт для себя, они уже слегка извращены, утратив нормальные биологические желания. Поистине имеется разница между поцелуем обвенчанных и поцелуем женщины, узнавшей разрядку через оргазм.

Многие молодые жены совершают ошибку, пытаясь подменить брачную жизнь простым ухаживанием. Им приятней постигать искусство ухаживания, нежели приемы брака, они пытаются возродить ушедшие радости дней ухаживания, полагая, что периферийные эрогенные зоны — губы, щеки, глаза, руки, грудь, волосы — более эстетичны, нежели главные эрогенные зоны, предназначенные для определенных биологических целей. Для женщины бесполезно пытаться сохранить и в браке поведение и атмосферу периода ухаживаний, исключая более глубокие интимные отношения. Ни одна женщина, которая ценит социальную гармонию в своих отношениях с мужем, не будет возбуждать его сексуальную природу лишь ради удовлетворения своего тщеславия, ставя его вновь в положение любовника-просителя. Ласка есть и всегда должна быть лишь ускорителем близости.

Мы не будем правильно поняты, если скажем, что за ускорением сексуального чувства всегда должен сразу же следовать половой акт. Но сексуальное возбуждение должно быть признано только в качестве такового и не должно превозноситься только потому, что оно «менее земное» и является более высокой формой любви.

Как и у животных, у людей вслед за сексуальной страстью наступает успокоение. И мужчина и женщина считают, что после сексуального взаимного желания, длившегося два, три, а то и больше дней, должен наступить период отдыха. Эта довольно распространенная, хотя и нестандартная практика. Ощущение слабости, расслабленности и пресыщения, наступающее вслед за сексуальным пароксизмом, — это результат не потери семени (у женщины нет семени, и ей нечего терять), а перерасхода нервной энергии. Мы безразличны к еде после того, как удовлетворили аппетит. Мы безразличны к противоположному полу после того, как удовлетворили сексуальный аппетит. У многих женщин существует романтическое представление, будто любовное объятие чисто эмоционально, тело служит инструментом, по невежеству они ожидают от мужа после удовлетворения им своего желания, что он вновь станет пылким любовником. И когда он им не становится — а это естественно и согласуется с его природой, — не разумная и эгоцентричная жена переживает в себе ущемленные чувства или жалуется мужу на утрату его привязанности к ней, либо терзает его своими неумными требованиями внимания. Умная жена учится согласовывать свои действия с мужем, поэтому после акта она, как и он, готова пребывать в покое. Что касается мужчины, то искусство любви должно быть искусством адаптации, приспособления, а не искусством возбуждения почему-либо нестрастной жены. Желание должно и возникать стихийно, без искусственного возбуждения. Целью любовной игры должно быть усиление и вызревание стихийного желания. Многие авторы книг по сексу уделяют много времени и места обучению мужчины, как разбудить и возбудить женщину. Их идея такова, что женщина всегда и в любое время готова к половому акту, для чего мужчине, обученному «искусству любви», необходимо ее ласкать, обманывать, разыгрывать.

Доктор Х. Райт пишет: «Тело женщины можно рассматривать как музыкальный инструмент, ожидающий прикосновения артиста».

На это доктор Р. Эрроуз отвечает: «Современная образованная девушка или женщина удивлена и даже оскорблена такими разговорами. Ей претит мысль, что она инструмент для настройки и игры какого-то мужчины-артиста. Она не стыдится страсти и не против взять инициативу в юпросах секса. Но когда у нее нет настроения для любви, она ожидает,

что к ней проявят уважение и оставят в покое. Она требует равенства и полного контроля над своим телом. Она не хочет быть простым инструментом для удовлетворения мужа или любовника».

Коитус — это не адаптация жены к требованиям мужа или мужа к требованиям жены. Сексуальные отношения должны быть взаимными. Это партнерство, которое не должно становиться односторонним. Естественно, бывают различия в желаниях. Муж хочет сношения, когда жена этого не хочет или не готова к нему. Или наоборот. Что делать? Женские инстинкты должны предложить самый безопасный путь. Ее требования должны быть нормой поведения для ее партнера. Такою правило во всей природе. Так должно быть у людей, исключение составляло то время, когда экономическое господство мужчины над женщиной позволяло ему господствовать над ней и в сексуальном отношении, делать ее обязанностью уступать его желаниям и стихийным, и преднамеренным. Женщина вносит величайший вклад в продолжение рода человеческого. Вклад мужчины в это ограничивается несколькими краткими секундами наслаждения. Свой вклад женщина вносит в течение нескольких месяцев беременности и вскармливания. Ей должны принадлежать самая большая сексуальная сила и энергия, в ней должны быть самые сильные инстинкты и всепобеждающие желания — ей должно быть позволено задавать тон. А фригидной женщине мы скажем словами доктора Хагесси: «Если мужчина может найти счастье в своем доме, глупо жить не в нем, и умная жена не даст мужу повода сделать это. Она не должна скупиться на физическую благосклонность для мужа, не должна занимать и позицию запретов. Не будьте замужней старой девой. Иначе другие заменят вас».

В браке нет морали. Замужняя чета может погубить себя сексуальными излишествами. Но ее поведение нельзя презирать, ибо священник дал ей разрешение на сожительство. Без такого разрешения любое сожительство незаконно. Муж может погубить жену принуждением к чрезмерному деторождению или беременности, когда она физически не готова к этому. И все равно он не убийца. Однако мужчина, который «пристает» к одинокой женщине, хотя бы к проститутке, наказывается. Но нет защиты для женщины, которая позволила себя привязать — при помощи церкви и государства — к сластолюбцу. Тот закон несправедлив и несвят, который заставляет жену отдавать тело в сексуальные объятия того, кому она отдана церковью и государством.

После того, как порочные поступки мужа сделали его противным жене, она призналась доктору Клончу, что скорее впустит к себе змею во время попытки мужа к акту, чем разрешит ему прикоснуться. Это худший вид рабства. Родители, церковь, государство, друзья, общество проявляют жестокость и глупость, убеждая жену, обратившуюся к ним за поддержкой: «Возвращайся к мужу и подчинись ему. Тогда все будет хорошо». В прошлом каждый старался внушить верность мужу и гарантировать удовлетворение его страсти независимо от последствий для жены. Удовлетворение страсти мужа было главным соображением в случае и с женой, и с проституткой. Мужу мы скажем словами того же Хагесси: «Никогда не насилуйте свою жену, ибо после этого она вас навсегда невзлюбит. Это преступление против ее личности, и женщина никогда не забудет и не простит такого насилия. Увы, многие мужчины под предлогом собственности на ее тело продолжают это делать, пока жена с отвращением и ужасом не вырвется из его объятий и не возненавидит его присутствие». Вероятно, лишь немногие мужья воздерживаются от навязывания себя жене. Это несправедливо.

Те, кто хочет получить твердые и закрепленные правила рутинной половой жизни, спрашивают о частоте половых сношений. На этот вопрос нельзя дать определенного ответа. Мы лишь можем рекомендовать умеренность. И мужчина и женщина должны

быть свободны от принуждения. Любовь и секс явления стихийные. Коитус должен зависеть от взаимного и естественного желания. Желания, искусственно возбуждаемые насильственным и часто ужасным акцентом на сексе, можно ошибочно принять за нормальные. Злоупотребления, совершаемые во многих постелях уважаемых супругов, не потерпели бы даже в борделе. Конечно, такой практики следует избегать. Существуют разумные пределы вариаций сексуальных способностей. Большинство женщин имеет значительно большие способности, чем мужчины. В отдельных случаях некоторые пары, страстно привязанные друг к другу, могут испытывать оргазм большое число раз за несколько часов. Доктор Эллис рассказывает об одной молодой жене, которая испытывала оргазм четырнадцать раз за ночь, а ее муж за это же время семь раз. Он рассказывает и о другой женщине, прежде целомудренной, которая уже в начале своего брачного опыта испытывала оргазм четырнадцать-пятнадцать раз за ночь, а ее муж три раза. Еще одна молодая супруга с очень эротической натурой после месячного отсутствия своего мужа испытала оргазм двадцать шесть раз в течение часа с четвертью, а ее муж, значительно старше ее, за то же время имел его дважды. И хотя оргазмы у нее были очень слабой интенсивности, она призналась, что после них была «полной развалиной». Приводится случай с женщиной, молодой женой, вышедшей замуж за физически крепкого мужчину, имевшей восемь половых актов за два часа, при каждом оба испытывали оргазм. Доктор Эллис пишет: «Молодая, энергичная женщина, которая до того вела целомудренную жизнь, вступив в половые отношения, иногда чувствовала, что ей необходимы несколько мужей, и нуждалась по меньшей мере в одном акте в день».

Доктор Гаттсейт в России знал много случаев, когда молодые люди в возрасте от 22 до 28 лет имели до десяти половых актов за ночь, хотя после четвертого акта у них почти не извергалось семя. Доктор Монтегацца знал мужчину, который имел четырнадцать актов за ночь. Он сообщает также, что в рассказах старых итальянских новеллистов двенадцать актов описывались как редкое исключение. Секретарь Александра VI Бучард свидетельствует, что сын флорентийского посла в Италии в 1489 году имел девушку семь раз за час. Согласно легенде, рыцарь Чем-берлена Оливер хвастал, что если ему позволят провести ночь с дочерью императора Константинополя, он сможет за одну ночь иметь сто завершенных актов с ней. Легенда гласит, что такое разрешение ему было предоставлено, и он совершил тридцать актов. Доктор Сгоупс рассказывает, что, по признанию одного мужчины, тот имел за ночь оргазм восемнадцать раз. Это был страстный любовник, который имел до того длительное воздержание. Другая пара в течение десяти дней в каждый из 24 часов в сутки имела по взаимности двенадцать половых актов.

Потенциальная способность женщины к половым сношениям почти безгранична, в то время как у мужчины резко ограничена. В своих исследованиях доктор Гамильтон показал, что треть мужчин не способна иметь половые контакты так часто, как того желают их жены. Необходимо отметить, что те женщины, которые страдают от «недостаточной половой зрелости» своих мужей, принадлежат к образованному и высшему классу. Во все времена были женщины, предъявляющие к своим мужьям требования, которые те не могли удовлетворить. Некоторые мужчины делают из этой безграничной потенции женщин настоящее пугало. Они преувеличивают сексуальное превосходство женщин вне всех разумных пределов. Эти мужчины убеждены, что женщины — это демоны и вампиры, высасывающие соки из мужских органов. Однако есть много случаев, когда мужья требуют больше, чем жены могут дать при спонтанном и взаимном удовлетворении, так что их жизнь становится в определенной мере ненормальной. Многие невесты являются после «медового месяца» измученными чрезмерными требованиями мужей. Подсчитано, что около 30 «процентов мужчин и женщин не имеют половой гармонии, поскольку способности мужа значительно превышают способности жен, и 30 процентов женщин выходит замуж за мужчин, чьи

способности ниже их требований. Гамильтон рассказывает, что некоторых женщин часто мучает сексуальное напряжение, которое толкает их к многократным попыткам ради удовлетворения, которого они не получают. Ничто другое, даже грубость мужей, не побуждает так к адюльтеру. В течение многих веков задавался вопрос: «Сколь часто должен иметь место половой акт?» И много раз на этот вопрос отвечали, главным образом, мужчины. Аскеты отвечали: никогда. Зороастр говорил: раз в девять дней. Законы Ману допускали половой акт четырнадцать дней в месяц. Известный древний индусский врач Сусрута предписывал шесть раз в месяц, за исключением жаркого летнего периода, когда он ограничивал число актов до одного в месяц. Другие индусские авторитеты говорят о трех-четырех в месяц. Солон предписывал три раза в месяц. Мохаммед — раз в неделю, еврейский Талмуд — раз в день для здоровых, энергичных молодых людей, не выполняющих тяжелой работы, дважды в неделю для обычного рабочего человека и раз в месяц для ученого человека. Лютер советовал: «Дважды в неделю и не чаще; в год сто четыре раза, не повредят ни мне, ни тебе».

Эти предписания были даны мужчинами, и мы должны помнить, что говорил доктор Скотт: «У способностей мужчины всегда есть предел, нет предела у женщин». Заявление Лютера в немецком подлиннике гласит, что два раза в неделю — обязанность жены, подтверждая тем самым, что жена имеет право ожидать частого полового акта. Но его совет воспринимается как совет взрослого мужчины, женившегося на женщине гораздо моложе его. Полагают, что если бы Лютер женился в 22 года, а не в 42, его правило относительно числа половых сношений было бы иным. Королева Зенобия требовала от мужа услуг раз в месяц, исключая время, когда была беременна. А королева Арагонская, по зрелому размышлению, указом предписала для находящихся в законном браке долженствующую частоту актов — шесть раз в сутки. Доктор Эл-лис указывал, что большинство подсчетов желательной частоты актов приспособлено для удовлетворения предполагаемых потребностей мужчин и оказывается обычно основано на принципе исключительного внимания к потребности, как если бы речь шла об опорожнении кишечника или мочевого пузыря, в то время как сексуальные потребности — это потребности двух сторон: мужа и жены. Поэтому важно определить потребности обоих, и результатом должно быть гармоничное их соединение.

Доктор У. Роби пишет: «В любом случае у каждой пары число половых актов в пределах от одного в сутки до одного в месяц может быть правильным и нормальным. В среднем для пары в возрасте до 35 лет половой акт может быть пять-шесть раз в неделю, в возрасте от 35 до 42 лет — два-четыре раза в неделю, а для возраста от 55 до 75 лет — раз — два в неделю». М. Стоупс рассказывает о двух здоровых мужчинах, образованных, из среднего класса, которые считались внешне абсолютно нормальными людьми. Один из них выдерживал не более одного полового акта в два года. Его жена была удовлетворена такой регулярностью, и мужчина считал себя нормальным. Другой требовал и добивался от жены в течение нескольких лет (пока не погиб в авиакатастрофе) три половых акта в каждый из двадцати четырех часов в сутки ежедневно. И если случалось (раз или два), что занятия жены мешали их полуденному союзу, он был в ярости и едва был способен что-либо соображать до вечера. То, что один партнер считает слишком нормальным для себя, другой — слишком трудным. В этой связи некоторые советуют: в большинстве случаев частота должна определяться тем из супружеской пары, у кого меньше силы и меньше желания. Такая программа должна удовлетворять не потребности, а желания. Однако она обязательно вызовет нервозность и напряжение у другой стороны. Другие рекомендуют, чтобы менее сильные делали все возможное для удовлетворения более сильных. Такая программа перегрузит более слабую сторону и вызовет еще больше нервных потрясений, чем предыдущая. Те, кто хочет иметь твердые и закреплённые правила для повседневной половой жизни, спрашивают о частоте половых сношений, которая составляла бы

фиксированный график. Какое заблуждение! Сексуальный союз — это не нечто механическое, что может быть построено в соответствии с неизменной формулой. Существует и вредная сексуальная недостаточность, и вредное сексуальное излишество. Нет стандартных женщин, нет стандартных мужчин, каждый имеет определенную сексуальную энергию. Те, кто дает твердые правила, глупы. Нет двух женщин, любящих одинаково. Нет бесчувственных «игрушек», чтобы обращаться с ними с помощью формул и правил, высосанных из пальца. Сексуальное объятие представляет собой взаимную сдачу в плен друг другу. Как они это делают, неважно, нет ничего «грязного» или «извращенного» в их отношениях, и если они довольны, значит их техника правильна. У всех счастливых пар нет стандарта полового акта. Молодая пара исследует сама свои сексуальные резервы и в своем содружестве учится создавать счастливый союз для себя.

Коитус обедняется слишком большой частотой и излишеством. Муж не должен желать этого для жены так же, как не желает для себя. Все удовольствия становятся бессмысленными и утомительными, даже болезненными, если мы наслаждаемся ими, исключив все остальные. Все излишества сопровождаются негативными компенсациями. Излишняя функция в одной части целого всегда вызывает слабость и истощение в других. Существуют психические характеристики, которые сопровождают удовлетворительный половой акт, и если опыт повторяется до пресыщения, это становится своей противоположностью. В коитусе, как и везде, интенсивность не должна быть экстенсивностью. Те, кто злоупотребляет им, обязательно придут к такому коитусу, к которому они не хотели бы стремиться. А слабое желание означает минимальное удовольствие. Когда половой акт осуществляется без большого желания, он представляет собой излишество для человека, мало в нем заинтересованного, и это обязательно скажется на понижении ценности сексуальных отношений. В результате излишества сексуальный аппетит слабеет, а сексуальное удовольствие снижается.

Во время воздержания природа аккумулирует удовольствие. Лучше иметь желание, чем не иметь его. Лучше иметь нерегулярные половые акты, но с удовольствием, чем пресыщение без удовольствия. В своей работе «Любовь и происхождение» профессор О. Фаулер пишет: «Имейте в виду, что мы стремимся «стимулировать» сексуальное удовольствие, а не свертывать его. Мы рекомендуем воздержание с тем, чтобы увеличить общую сумму удовольствий, и резко осуждаем частоту, которая стремится разрушить само удовольствие. Эпикурейская философия правильна. Самоотказ не составляет часть нашего кредо. Мы выступаем за самоудовольствие в самом полном смысле этого термина и применительно к современному индивидууму. Мы хотим показать мужу и жене, как они могут наиболее эффективно наслаждаться этим праздником, вместо того, чтобы хотя бы на йоту снизить брачное блаженство как таковое. Такое исполнение этой функции наиболее соответствует природе, которая доставляет наслаждение сама по себе и оказывает самые различные и многообразные влияния на наши прочие радости. В таком понимании ни наши мотивы, ни наша философия не могут быть неправильно истолкованы, ибо мы предоставляем наибольшую свободу, сравнимую лишь с наивысшим сексуальным удовлетворением для того, чтобы стимулировать то, что является одним желанием... Зовите меня не брачным стоиком, а эпикурейцем...»

При индивидуальных различиях человеческая природа, видимо, требует различных вариантов эротики. Монотонность — смертельный враг любви и страсти. Нужны новые приемы возбуждения. Старые теряют свои трепетные свойства. Вариантность важна в половой жизни. Вариантность просто означает новые и разные методы возбуждения. Пресыщение и истощение вызывают потребность в них. Вариации сопровождаются различного рода ласками и разными взаимными позами во время полового акта. Если оба любовника достаточно искренни в своей преданности друг другу, чтобы найти в другом

полное удовлетворение своих требований, они всегда будут счастливы. Этого можно достичь путем изменения поз в сексуальном акте и с помощью эротических приемов, вызывающих соответствующее настроение. Тип акта не есть что-то неизменное — «лучший тип» навсегда, который нужно было бы вновь и вновь повторять. Искусство любви никогда не станет столь простым. Если оно становится стереотипом, оно угасает. Любовь, выраженная в половом акте, не может быть стереотипом. Не существует единственно правильного способа. Во время акта дозы могут быть самыми разными. Из-за ложного представления, будто существует лишь одна «правильная» поза, большинство супружеских пар принимает только одну позу и использует ее всю жизнь. Но даже проститутки отказываются от единой позы для любовной игры. Не существует стандартного способа коитуса. Цель всех поз одна, и единственным критерием оценки должна быть ее эффективность и пригодность. Чтобы выбрать лучшую для пары позу, надо испробовать несколько. Лютер говорил: «Когда муж и жена любят друг друга и живут в любви и во взаимном доверии, кто может учить их, как они должны действовать и как не действовать, что говорить и что не говорить, что думать и что не думать?!».

Мы не будем описывать всевозможные позы, принимаемые во время полового акта. Расскажем лишь о самых главных, которые можно варьировать, модифицировать при небольшом экспериментировании. В Библии в книге «Песнь песней Соломона» дано описание нескольких поз.

1. Самая распространенная в Европе и Америке поза — «лицом к лицу». Женщина лежит на спине, мужчина наверху. Ноги женщины раздвинуты в стороны, мужчина находится между ними, опираясь на локти. Ягодицы женщины могут лежать на постели, могут быть подняты или даже обхватывать туловище мужчины. При желании под ее ягодицы может быть положена подушка. Эта поза не удобна при большом различии в росте супругов.
2. Мужчина лежит на спине, женщина наверху, лицом к лицу. Эта поза предпочтительна, если жена маленького роста. Такая поза позволяет ей иметь полную свободу движений бедер. Тем самым она может контролировать степень возбуждения.
3. Поза, которая предпочиталась в древнем Риме. Мужчина лежит на спине с подушкой под бедрами (или без нее), ноги слегка согнуты чтобы поддержать вес тела женщины. Она сидит на мужчине, держа прямо свое туловище или наклоняя его слегка назад. Все движения совершает женщина. Поза рекомендуется, когда муж слабою здоровья или утомлен. Эту позу можно варьировать, если женщина наклоняется вперед и опирается на руки.
4. В этой позе оба супруга лежат на боку лицом к лицу. Если один из них гораздо крупнее другого, эта поза затруднительна или невозможна. Каждая из сторон может делать движения.
5. В позе «сидя» мужчина сидит на стуле или в кресле, а женщина сидит на нем, раздвинув ногу, лицом к нему. В этой позе оба партнера могут свободно двигаться.
6. Менее распространенная поза — мужчина позади женщины. Есть две вариации позы:

женщина может лежать лицом вниз, ее ноги раздвинуты; на постели находится только ее туловище, ноги касаются пола. Другая вариация — женщина лежит на боку с поднятой вверх и прижатой к груди ногой, мужчина лежит на боку сзади нее. В каждом варианте мужчина совершает все движения.

7. Поза «стоя» редко удовлетворяет женщину. Эта поза трудна, особенно при большой разнице в росте партнеров, хотя этот недостаток можно преодолеть, если супруг более низкого роста встанет на какое-то возвышение. Супруги стоят лицом друг к другу. Введение члена легко достигается если женщина поднимет одну ногу и поставит ее на стул или другой предмет. После введения члена ногу можно вновь опустить на пол.

Партнеры проявив небольшую изобретательность, могут видоизменять любую из этих основных поз ради удобства. Тем самым образуется большое число поз. Индусы высших каст признают 48 разных поз, некоторые из которых доступны лишь акробатам и эквилибристам, в сексуальном же отношении являются извращенными. Доктор Эдлис говорит, что фелляция принята почти во всех индийских семьях и рассматривается как естественная обязанность мужа и жены. Их различные учебники на эту тему представляют собой систематизированное введение в сексуальную аморальность. Мы не рекомендуем практику этих извращений. Книги с описанием 64 поз для половых сношений написаны не для "нормального человека, а для развращенного, который растратил свою энергию для нормальных отношений и вынужден искать удовлетворение в «новинках». Такая практика вроде так называемого вневагалищного коитуса, коитуса через рот и так далее, определенно, не предназначена для нормальных людей, способных к нормальному половому акту. Только импотент бесконечно ищет новизну и новых партнеров, чтобы спровоцировать у себя возникновение остроты сексуального чувства, которое у него отсутствует и не позволяет получить нормальное сексуальное удовлетворение.

Большие различия в размерах тела и его веса можно преодолеть в результате экспериментов. Должна быть найдена поза, которая сделает коитус удобным. Нет ничего ненормального в отходе от обычных поз. Подобным же образом после небольших экспериментов можно преодолеть различия и в величине половых органов. Несоответствие органов может вызвать дискомфорт во время акта. Если мужской орган необычно большой и длинный или влагалище необычно короткое и маленькое, неосторожный мужчина может нанести повреждение влагалищу. Влагалище способно к значительному растяжению, позволяющему выход для ребенка. Оно может растягиваться достаточно для того чтобы вместить большой мужской член. Но если мужчина допускает поспешность, груб, он может нанести женщине большую боль и заставить влагалище напрягаться, а не расслабляться. И если пенис слишком длинный, поза на боку или поза — «женщина сверху», позволяющая ей регулировать вход пениса, снимает эту трудность.

Только неумные люди готовы излагать твердые и фиксированные правила для половых сношений. Нельзя предложить никакого правила, кроме умеренности и взаимности. Как скучно питаться по формуле! Но насколько скучнее по формуле совершать половой акт!

Мы всегда пытались низвести жизнь до идеального механического стандарта. Но одна из прелестей искусства любви в том, что ее нельзя стандартизировать и механизировать. Важно, чтобы любовь оставалась как живое чувство в разных условиях, иначе она утратит свой аромат. Каждая поза супругов — сугубо личное дело, она основана на индивидуальных особенностях. Секс, к счастью, не может быть унифицирован, иначе он давал бы нам гораздо меньше радостей.

Любая попытка регулирования сексуального союза, программирующая половой акт в определенное время дня, недели, месяца и интервалы, окажется бесплодной. Все эти программы представляют собой графики, расписания, а не способы адаптации, являются слишком произвольными, чтобы вести большинство молодых мужчин и женщин к богатой и здоровой половой жизни. Всегда вредно низводить брачные отношения до

уровня обязанности. До тех пор, пока взаимное удовлетворение желания называлось брачным долгом, это не вело к добродетели. Мы должны найти и создать здоровые условия для здоровой половой жизни. Половой акт нельзя поощрять или предлагать, когда условия для этого неблагоприятны. Программа, предусматривающая для коитуса определенное время недели и месяца, не только абсурдна, но и способна разрушить брачный союз. Мужчина не должен предпринимать половой акт, будучи очень усталым или когда утомлена его жена. Если у кого-то из двух головная боль, простуда или другое недомогание, надо воздержаться от коитуса, ибо организм не в состоянии дать ту энергию, которую требует половой акт. Доктор Х. Райт советует жене «проявить свою многостороннюю натуру и своими чарами и ухаживаниями вывести мужа из состояния усталости, когда он приходит утомленным и не располагает в данный момент энергией, необходимой для инициативы в любви». Неужели подобно многим сексоманьякам доктор верит в секс любой ценой?! Если муж, или жена, или оба чем-то обеспокоены, если их внимание сосредоточено на чем-то другом, что мешает увлечению друг другом, тогда лучше отказаться от полового акта. Радость, ненависть, печаль или любые другие сильные эмоции вызывают временное отсутствие желания. Нельзя прибегать к сексуальным объятиям, если один из партнеров не хочет этого. Если мужчина слаб или нервничает, половой акт вызывает депрессивный результат. При всех этих обстоятельствах нельзя прибегать к половому акту.

Представление, будто коитус болезнен для женщины, очень распространено среди образованной части женщин. Болезненный коитус — результат или болезни, или недостаточной готовности к нему. Независимо от того, является ли коитус любовным актом или актом воспроизводства, он должен быть как можно более приятным для обоих партнеров. Надо найти путь, который принесет наибольшее наслаждение обоим.

Когда энергия женщины сильно падает, она должна отдохнуть и выспаться, а не растрачивать по настоянию мужа энергию на половой акт. В таких условиях она не сможет ни реагировать на его ласки, ни наслаждаться актом. Муж должен оставить ее в покое и позволить ей иметь необходимый отдых. Благодаря тому, что жены вечером усталые, а ночной отдых и сон снимают их усталость, многие женщины отрицательно реагируют на домогательство мужа вечером, но очень приветствуют его и реагируют охотно на него утром. Умственное и эмоциональное состояние, имеющее первостепенное значение для физиологических реакций гораздо важнее для женщин, чем для мужчин. Любая боязнь, что интимность, даже в собственном доме, может быть нарушена, затрудняет полную отдачу коитусу.

Коитус во время менструации осуждается одними авторитетами, другими же авторитетами не запрещается. Что же делать простому человеку, если авторитеты во мнениях расходятся? Запрет на прикосновение к менструирующей женщине и проистекающее якобы из этого «зло» исходят из диких предрассудков в отношении менструации. Воздержание от полового сношения в этот период эстетическое, но не гигиеническое требование. Нет оснований считать, что половой акт во время менструации наносит вред кому-либо из двоих. Другое дело — половой акт во время беременности. Все животные отказываются от полового акта во время беременности. Во многих диких племенах беременных женщин отделяют от мужей, которым запрещено прикасаться к женам, пока не кончится период вскармливания ребенка. Видимо, правило природы в том, что в этот период женщина не должна желать полового акта, хотя многие женщины и наслаждаются коитусом только во время беременности. Существует много свидетельств того, что частый половой акт в это время увеличивает опасности для женщины и страдания при деторождении и что он имеет отношение к пятнам, покрывающим тело новорожденного. Во время беременности репродуктивная активность принимает совсем

иное направление, чем раньше, Больше уже нет того «магнетизма», который привлекал противоположный пол ранее, вся деятельность теперь направлена на формирование новой жизни. Мужчина не является исключением для универсальных законов природы, и нормальная женщина не хочет полового акта во время беременности. У млекопитающих «лактационный интервал» следует за рождением малыша. В этот период самка отказывает самцу. Женщине тоже нужно воздерживаться от половых сношений в этот период, она не готова для коитуса, пока не возобновится овуляция.

«Коитус резерватус» — термин для обозначения полового акта без оргазма в конце. Он получил также такие названия, как «уапдизм», «керреза», «секскомьюнн», «открытие Зугассента», «трансмутация семени». Существует целая школа литераторов и лекторов, усвоивших идею, что путем подавления оргазма можно наслаждаться коитусом так часто, как захочется. Но это — незавершенный половой акт, являющийся наиболее насильственной формой подавления секса. Наслаждаться актом вплоть до самого наступления эякуляции, затем успокоиться, пока не исчезнет реакция, после чего вновь возобновить ритмические движения — таков процесс, повторяемый неоднократно на протяжении одного продлеваемого и никогда не завершаемого акта; вновь возбудить себя до самой интенсивной точки и подавлять каждый раз оргазм — худший вид игры в возбуждение-подавление, нежели постоянные ласки молодых. Немногое может быть столь разрушительным для человека. Эта форма сексуального возбуждения держит половые органы в состоянии постоянной перегрузки, раздражения и желания и является причиной многих женских расстройств. Некоторые индусы хвастаются, что они таким способом могут продлить половой акт на несколько часов. Но нельзя ни мужчину, ни женщину заставлять выносить напряжение так долго. В нормальном же коитусе сам акт по своей природе может продолжаться долго. Все ускоряет его завершение. Но в «коитус резерватус» партнеры хотят продлить ощущения и тем самым задерживают разрядку как можно дольше. Давно было открыто, что чем дольше длительность полового пароксизма, тем больше прострация с последующим вредом. Если желание было возбуждено до состояния, требующего полового акта, он должен быть завершен нормальным путем. Подавление оргазма особенно вредно. Это то же самое, что потратить часы на ласки и подавить вытекающие из них желания. Среди главных пороков этого — ослабление той координации, которая должна соединить возбуждение органов с полным выполнением полового акта. В следующей стадии возбуждения нервная система, если она не получает разрядки, сопровождающей оргазм, переживает длительное и сильное напряжение, часто продолжающееся несколько дней и ночей. Отсутствие выделения после такого сексуального возбуждения продлевает возбуждение. В результате мужчина часто обнаруживает, что после того, как он волевым путем помешал выделению, он не может вообще его больше иметь. Такая практика ведет к сексуальным злоупотреблениям и никогда не ведет к удовлетворению. Хроническое набухание и возбуждение половых органов вследствие подобной практики приводит к увеличению простаты у мужчин, лейкоцитозу, различным женским болезням и, безусловно, к раку у женщин. Поскольку акт никогда не завершается, он никогда не приносит удовлетворения, так что каждый акт требует последующего, со все более короткими интервалами между ними. Человек уступает этому требованию и становится его законченным рабом. Во многих случаях утрачивается способность достичь оргазма. Постоянное подавление оргазма делает все более трудным его достижение, пока в результате не наступает импотенция. Мужчина становится импотентом, а женщина — невротичкой. Многие из этих людей, кто следует такой практике длительное время, теряют способность к воспроизводству потомства. Эта практика так закабаляет ее принимающих, что они доходят до состояния, когда никакая другая форма любви для них не имеет уже значения. Она так ожесточает человека, что партнер становится всего лишь орудием для получения желаемого сексуального удовлетворения. Фактически это форма полового извращения.

«Коитус интерраптус» — термин, обычно применяемый для обозначения привычки прерывания акта в момент эякуляции, извлечения пениса и излияния семени вне женского полового органа. Это онанизм. Такая практика не безвредна, особенно для мужчин. Извлечение члена как раз в момент наивысшей сексуальной активности означает прерывание половых рефлексов и угасание сексуального ощущения. Это лишает мужчину многих из наиболее ярких и эмоциональных наслаждений акта.

Половая функция — одна из тех, что регулируются автоматически подкоркой и тормозятся всем сознанием. Сознательный контроль над половым актом, осуществляемый при «коитус интерраптус», имеет тенденцию вызывать психическую импотенцию. Мужчина учится сознательно контролировать механизм эякуляции с тем, чтобы наслаждаться удовольствием как можно более интенсивно до извлечения члена. Со временем он находит, что достижение оргазма становится все более затруднительным. Половой акт, прерываемый таким образом, не удовлетворяет и потому повторяется все чаще. Эксцессы, нервозность, раздражительность, импотенция — это, вероятно, лишь видимые результаты подобной практики, которая неизбежно в той или иной степени разрушает нормальную психику.

#### НАТУРГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РЯДА РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

##### КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ

Ринит, широко известный как «простуда», ежегодно обходится американскому народу в огромную сумму. Цена потери рабочего времени и врачебных счетов в результате этой болезни исчисляется миллионами долларов. Очень велика и цена потери эффективности на производстве и производительной силы самого человека. Если и не по другим причинам, то хотя бы из соображений экономии собственных денежных средств американцы должны быть заинтересованы знать причину простуды и ее профилактику.

Простуда — одно из простейших заболеваний и одно из наиболее распространенных, от которого страдает человек. В истории человеческой цивилизации простуда представляла собой для человека одно из самых частых препятствий. И тем не менее лишь в самые последние годы были предприняты усилия по выяснению природы и причины простуды. За эти годы «научными» работниками были истрачены огромные суммы, потрачено много времени и энергии для раскрытия причины простуды. Но и сегодня они знают столько же или почти столько, сколько в начале своей работы. Причина простуды все еще остается глубокой и темной тайной.

Ученые приходят, получают образование, уходят, а больной и врач по-прежнему не знают, почему она возникает, и как ее лечить. Неудача найти причину простуды есть следствие того, что «научные» работники, склоняясь над своими микроскопами, пытаются обнаружить маленьких дьяволят — микробы, которые ответственны за это бедствие. Работники эти заранее предположили, что простуда вызывается микробами, и что этот микроб должен быть найден. И хотя виновник — микроб — и не распознан, но предполагается, что он все равно там, и те, кто ищет средство излечения от простуды, пытаются создать такую сыворотку или вакцину, которая изничтожила бы этот легион маленьких дьяволят, овладевших телами многочисленных страдальцев. Изобретены многие сыворотки и вакцины. Но все неудачно. И неудача постигла как тех, кто искал причину, так и тех, кто искал средство излечения. Это объясняется тем, что причину ищут там, где ее нет, — шарлатанский метод поиска и лечения никогда не может быть успешным.

Причины простуды известны. И известны давно. Как и реальный способ ее одоления. Многие годы мы владеем этими знаниями. И «научная» работа, которая проводилась и проводится сейчас, совершенно напрасная. Там, где имеет место любой отход от нормального стандарта здоровья, везде присутствуют иннервация и токсемия — предшественники развития любого заболевания. Иннервация — есть состояние пониженной нервной энергии и всегда ведет к снижению физиологической эффективности организма. Из-за иннервации задерживается экскреция (выделение), нарушается освоение и пищеварение, снижается сопротивляемость организма по отношению к любой болезни. Иннервация вызывается таким образом жизни, когда организм расходовал больше энергии, чем получал, что ослабляет жизненные силы. Подобное состояние вызывается любым излишеством и сверхстимуляцией. Одной из потенциальных причин иннервации является нехватка отдыха и сна. Нервное напряжение, горе, беспокойство, волнение, другие подобные эмоции и переживания способствуют снижению нервной энергии.

Токсемия — это избыток токсинов в крови, которые образуются, прежде всего, в результате жизненной активности и являются в принципе нормальными конечными продуктами (отходами) деятельности клеток человеческого организма. При нормальном его состоянии они удаляются, выводятся. Но когда иннервация нарушает процесс выделения, их большее или меньшее количество остается в организме, накапливаясь в тканях и лимфе, т.е. токсемия является результатом задержки в организме ядов, нормальным организмом удаляемых непрерывно каждую минуту, днем и ночью, в состоянии сна и бодрствования, в течение всей жизни.

При полном объеме нервной энергии здоровые органы выделения способны снизить количество отходов (токсинов) до здорового минимума и тем самым поддерживать здоровье. Но если эти органы ослабли, и их функциональная эффективность понижена иннервацией, они не могут поддерживать нормальную чистоту жидкостей организма.

Общий источник токсинов — желудочно-кишечный тракт. По причине то ли переедания, то ли нарушенного пищеварения вследствие иннервации пища разлагается в желудке и кишечнике, и определенная часть образовавшихся токсинов всасывается в кровь.

В нормальных условиях печень разрушает эти токсины, а кишечник и почки удаляют их. Но если функции этих органов нарушены по причине иннервации или, если токсины попадают в кровь в таком количестве, что перегружают эти органы, то организм вынужден искать какой-то другой путь и метод избавления от них.

Когда слизистые оболочки носа и горла избираются в качестве каналов истечения излишка пищи, отходов и токсинов, мы называем этот процесс простудой. Обычная простуда есть процесс заместительного (альтернативного) выделения: это предохранительный клапан, очистительная и лечебная мера.

Существуют две крупные причины простуды — переполнение и истощение (иннервация). Переполнение, или плетора (гиперволемия), перегружает функции организма и отравляет его, делая необходимым необычный процесс очищения внутренней среды организма. Избыток сахара, крахмалов и молока является главной причиной, источником катаральных состояний, одно из которых — простуда. Прием пищи в состоянии усталости, беспокойства, волнения, перевозбуждения и тд., когда пищеварительная способность снижена, а выделительные функции нарушены, приводит к отравлению и вызывает потребность в неординарных, необычных средствах выделения. Поэтому простуда не есть нечто, что мы «схватываем» или что «схватывает» нас. Вместо того,

чтобы что-то «схватывать», мы избавляемся от чего-то, и это нечто чересчур горячее, жаркое, лихорадочное, что называется простудой. А носовые выделения и слюнотечение — просто усилия организма избавиться от излишков.

Простуда не закладывает, как нас везде учат, основу для других более серьезных заболеваний. Это усилие предотвратить их. Состояние организма, которое делает простуду или серию простуд неизбежным, может (что часто и происходит) из-за сохранения причины востребовать иные и более острые выделительные меры для излечения. Сама же простуда, будучи процессом компенсаторного выделения, не закладывает основу последующих процессов. Туберкулез отнюдь не развивается из простуды, как волос на голове не развивается из волоса на лице. Но сохранение того состояния, которое организм стремится вылечить через простуду, в конечном счете, действительно может привести к туберкулезу. Но простуда как процесс выделения отличается от токсического состояния, которое организм старается устранить.

Превалирующая сегодня точка зрения, будто простуда вызывается микробами, и что более слабые микробы (простуды) сначала разрушают сопротивляемость организма, после чего более сильные микробы (детского паралича, кори, туберкулеза и пр.) способны вторгнуться в организм и учинить там хаос, кажется абсурдной и не имеет подтверждений.

Часто простуда начинается в раннем возрасте как мягкое заболевание, ограниченное практически носовой полостью и длящееся короткое время. По мере того, как в процессе жизни появляются повреждающие влияния, которые все больше ослабляют организм, простуда начинает проникать далее вниз, в грудную область, и каждая последующая простуда проникает все глубже, причиняя больший вред, что означает ослабление и ухудшение состояния организма. И наконец, причинные факторы, от которых простуда является защитой, так сильно подрывают организм, что могут развиваться и некоторые более серьезные болезни. С поверхностной точки зрения, частые простуды кажутся приводящими к более серьезному заболеванию, но на самом деле они как предупреждение предотвратили развитие более серьезных болезней гораздо раньше. Эти простуды спасли жизнь и сохранили здоровье от больших бедствий. Хроническая болезнь есть ее хроническое провоцирование, а не следствие промежуточных процессов заместительного выделения.

Чтобы иметь хорошее здоровье, всегда желательно предотвратить болезнь. Но из-за нашего образа жизни развиваются такие состояния, которые делают болезни неизбежными. И в этих условиях простуду и прочие подобные процессы надо приветствовать, а не опасаться, как это ни парадоксально. Это спасители жизни, а не разрушительные процессы. На них мы учимся.

Нет ничего более далекого от истины, чем мнение, будто так называемые болезни начинаются с простуды, что побудило нас поверить в то, что простуда готовит почву для других заболеваний. Простуда — это лишь одна часть общеочистительного процесса, в котором кооперируются несколько тканей и органов по устранению токсинов.

Простуда обычно возникает после праздничных дней, вроде Дня благодарения или Рождества. Но она может развиваться и в любое другое время, когда переизбыток или иннервация приводят к потребности в ней. Хотя обычно думают, что вызывает простуду открытость холоду или влажности, но некоторые из самых сильных простуд развиваются летом и в засушливые периоды. Однако простуда больше распространена во влажную, облачную, холодную погоду, поскольку тогда мы едим больше, менее активны физически

и больше бываем дома в плохо проветриваемой комнате. Летом мы едим меньше, чаще бываем на открытом воздухе и на солнце. Летом и сама природа старается избавить нас от пищевых отходов с помощью диареи (поноса). И никакая степень открытости не ведет к простуде тех, кто имеет хорошее здоровье и кто должным образом ухаживает за собой. Здоровый человек может так сильно замерзнуть, что потеряет сознание. Но потом, если его поместят в тепло и организуют уход за ним (дабы он не умер), у него простуда не разовьется. В нашей стране некоторые религиозные секты разбивают зимой лед и крестят в ледяной воде. И никакие простуды не возникают. Люди охотятся зимой, проваливаются под лед, насквозь промокают и затем покрывают большие расстояния до ближайшего дома фермера без всякой простуды. Но я не могу сказать, что излишняя открытость холоду не вызовет простуду у тех, кто уже имеет иннервацию и токсемию. Такая открытость у них задержит выделение, что и приведет к простуде и какому-то другому острому выделительному процессу.

Теперь, когда мы поняли, что есть простуда, каковы ее причины, мы готовы к принятию рациональной программы ее предотвращения и ухода за больным при ее возникновении, что достигается таким образом жизни, который способен вновь вернуть хорошее здоровье. Умеренное потребление цельной здоровой пищи, ежедневные физические упражнения, свежий воздух, солнечные ванны, достаточно большой отдых и сон — таковы элементы, из которых вообще состоит здоровье. Что касается простуды, то нет необходимости в ее особом лечении. Простуда — целительный процесс, который не надо ни подавлять, ни задерживать, ни «укорачивать». Ему надо позволить самому завершить свою очистительную работу, которая пусть «идет своим ходом» без помех. Этим я не хочу сказать, что при простуде нельзя сделать что-то полезное, это можно и нужно делать. Как известно, простуды могут длиться от нескольких часов до нескольких недель. В краткосрочном случае простуда сама себя ограничивает. Но при затянувшихся простудах только простые естественные методы оказываются наиболее эффективными. Они не подавляют симптомы, а ускоряют выделение токсинов, которые и лежат в основе простуды.

Не существует более быстрого способа избавиться от излишка токсинов, чем голодание. Заболевший простудой должен немедленно прекратить прием любой пищи, не принимая ничего кроме воды. В крайнем случае принимать фруктовые соки. Питание усиливает и продлевает простуду. Принимать всю ту воду, которую просит организм. Не следует навязывать организму воду при отсутствии жажды. Однако надо выпивать все то количество, которое требует инстинкт. Как можно больше лежать в постели, тогда ускоряется процесс удаления токсинов по всем каналам организма. Большой отдых особенно необходим для усталых и изможденных. Ложиться спать рано и днем отдыхать все возможное время. Сохранять спокойствие. Держать себя в тепле. Охлаждение задерживает выделение и продлевает простуду. Но не перегреваться. Не оставаться в плохо проветриваемой комнате. И днем и ночью иметь максимум свежего воздуха. При этом сохранять себя в тепле. Отдых, тепло, голодание — таковы естественные методы, которые обеспечивают скорое завершение процесса заместительного выделения, коим является простуда, и возвращение к нормальному здоровью. И если эти меры будут приняты с самого начала, никакая простуда не будет длиться неделями, что имеет место при общепринятых в обществе программах лечения этого заболевания, направленных на подавление симптомов, а не на устранение причины, что имеет тенденцию вызывать хронические заболевания.

## АЛЛЕРГИЯ

Сенная лихорадка, астма, крапивница — наиболее распространенные виды страданий, которые, как полагают, есть следствие аллергии. К числу аллергических состояний

относят также мигреновые головные боли. В одном из еженедельных изданий была напечатана пространная статья об аллергии под названием «А может, именно ваша жена и вызывает у вас болезнь?». Из статьи мы узнаем, что микроскопические частицы женского волоса и ее кожи, пудра, перхоть могут вызвать симптомы простуды, чихание, прочий дискомфорт, что холодная вода (в ванне) может вызвать аллергические реакции. Автор статьи сообщает, что от 10 до 13 млн. американцев страдают от сенной лихорадки и прочих аллергических симптомов. Многие из них страдают с ранней весны от пыльцы последовательно произрастающих растений — цветов, травы, кустарников и деревьев. Пик страданий наступает в середине августа. В августе амброзия полыннолистная и кедр начинают стряхивать с себя пыльцу. Далее автор пишет, что, если богатые люди могут укрыться от этого в менее подверженных местах или установить в своем доме кондиционеры с фильтрами от пыльцы или уйти в очередной отпуск в период ежегодной эпидемии сенной лихорадки, то большинство ее жертв привязаны к месту своей работы и каждодневному образу жизни, подвергая себя страданиям, — постоянно чихают и кашляют. Иные, напоминает автор, «испробовали фильтры для носа, которые снижают объем вдыхаемой пыльцы при каждом акте дыхания». Статья также содержит краткое описание фантастической, химерической теории о причинах аллергии, которое, как полагаю, взято из книги М. Коэна и его дочери Джун Коэн «Ваша аллергия, и что с ней делать». Вкратце теория сводится к тому, что организм вырабатывает антитела (бактериолизины), чтобы убивать микробы и детоксицировать эти вещества. Раз организм проявил способность к выработке антител^ то он будет реагировать на любое чуждое вещество — будь то «опасные живые болезнетворные микробы» или вещества неживые — с помощью производства антител и тем самым побуждать нас стать больными. Разрешите привести цитату: «Независимо от причины, к сожалению, у некоторых людей неживые безвредные вещества заставляют клетки организма высвобождать вещество, которое является ядовитым. Такой вид отравления, как следствие действия антител на безвредные неживые вещества, называется аллергической реакцией. При сенной лихорадке безвредное вещество, яростно атакуемое организмом, есть пыльца разных растений, в частности, амброзии полыннолист-ной. Что касается развития иммунитета при такой болезни, как тифозная лихорадка, то это относится и к развитию аллергии, за исключением того, что это, скорее, вторичное, нежели первичное проявление аллергического материала, создающего данные симптомы. Обратимся к доктору Смитсу (и к вам лично), если у вас аллергия на яйца. Вы съедаете несколько яиц и получаете некоторое количество белка, называемого альбумином, в ваш кровоток. Это — чужой белок. Обычно он ничего не сделал бы, ибо он неживой, не будет расти и распространяться. Однако антитела для борьбы с ним начинают вырабатываться. Но ко времени их производства альбумин исчез и им не с чем бороться. Они готовы к борьбе, но у них нет врага. Однако, когда определенная часть яичного альбумина всасывается во второй раз, ваши клетки готовы действовать, ибо они выделили для них те антитела, которые атакуют альбумин. Набрасываясь на своих безвредных врагов, они вырабатывают яды, которые и вызывают хорошо известный аллергический шок. Подобного типа реакция может возникнуть у каждого», — пишет Коэн.

В одной из своих статей доктор Каттер писал: «Почти любое растение вдоль шоссе или в лесу может воздействовать на вас или на меня». Похоже, что человек и не принадлежит этой Земле, и вся окружающая его среда настроена враждебно ему. И теперь «впервые», говорится в статье, помещенной в американском еженедельнике «Аме-рикан уикли», «наука действительно знает, что происходит, когда у вас аллергия». И мы должны принять подобные абсурдные заявления, которые составляют то самое знание, которым владеет «наука»! Но в них нет науки — это массовая беспочвенная спекуляция. И конечно, новая «теория» будет стимулировать производство лечебных средств, которые не лечат, а жертвы так называемой аллергии так и не получают помощи. Ни одна

программа, основанная на теории, будто сенная лихорадка, астма, крапивница, мигрень, экзема и тд. являются аллергическими проявлениями, никогда не представляла собой ничего иного, как временный и сомнительный паллиатив. Доктор Коэн «лает не на то дерево», если он воображает, что вышел на причину аллергии (чувствительность). Его рассуждения следуют хорошо известному медицинскому стандарту, а стандарт этот всегда был лишен каких-либо полезных результатов. Чувствительность не есть причина, это всего лишь звено в цепи. Даже если и предположить, что эта фантастическая теория правильна, то тогда надо признать, что производство антител для борьбы с безвредными веществами является аномальным, а эта аномалия небеспричинна. Вновь обратимся к еженедельнику: «Существует известный Американской медицинской ассоциации случай: муж впадал в реальный и сильный приступ кашля из-за астмы всякий раз, как только его жена проходила мимо него. Его врач сообщал: «Все его приступы — сильные, астматического типа, требующие приема эпинефрина для облегчения». И это он должен делать по ночам, если его жена находится дома. Несколько лет они не могли спать ночью вместе на одной постели. Высказывалось предположение, что возбуждающим фактором были волосы жены. Похоже на это? Американская медицинская ассоциация предложила продолжить кожные тесты на аллергию и на возбуждающие вещества, заявив, что для изучения потребуется несколько сот веществ для нахождения возможной причины в данном случае. Это было год назад. С тех пор до сведения общественности не было доведено никакого сообщения об этом.

Насколько же напрасным является изучение нескольких сот веществ для отыскания возбуждающего материала! Таких случаев были тысячи. И из этого не выходило ничего, кроме ничтожного, а чаще всего вредного паллиативного результата.

Более важно знать, что делает человека чувствительным, нежели к чему он чувствителен. Отбросим чушь, какой Коэны заполнили свою книгу, и на минуту рассмотрим случай с сенной лихорадкой. При его рассмотрении мы обнаруживаем, что слизистая носа воспалена, а потому и чувствительна к раздражению! Именно раздражение и делает слизистую ненормально чувствительной, т. е. чувствительной к нормальным элементам окружающей человека среды. Продолжая исследование, мы узнаем, что у больного хронический катар, который был у него до того, как развивались симптомы сенной лихорадки. Выясняется, что и по окончании сезона сенной лихорадки и исчезновении даже ее симптомов у больного остается катар. И зимой частые простуды. Углубляясь далее в наше исследование, мы находим у больного несварение (гастрит) желудка с постоянным в нем брожением и гнилостным разложением пищи в желудочном тракте. Первое развитие острого гастрита произошло еще в младенческом возрасте вслед за перееданием или большим возбуждением и прочими нервирующими воздействиями. Из-за неправильного ухода и неразумного питания гастрит стал хроническим. А за частыми носовыми охлаждениями последовали хронический катар и, в конечном счете, сенная лихорадка. Практически той же патологической эволюции следовал и больной астмой, с той лишь разницей, что частые грудные простуды и бронхиты, в конце концов, развились в хронические бронхиты с той же воспалительной чувствительностью слизистой оболочки бронхов, наподобие той, что и в носовой полости при сенной лихорадке.

Чтобы избавиться от астмы и сенной лихорадки, избавляйтесь от хронического катара, создающего их основу. А чтобы избавиться от катара, устраняйте его причину — токсемию. Но и у самой токсемии много причин.

Шесть лет назад житель Бруклина, который напрасно провел пять лет в штате Аризона с целью излечить астму с помощью прекрасного климата, пришел в нашу «Школу здоровья». Однажды по прошествии менее трех недель сын автора этой книги вошел в

солярий, где больной принимал солнечную ванну. Мальчик держал на руках кота. Больной взял кота и погладил его несколько раз, затем вернул его мальчику. Глубоко вздохнув, он с облегчением сказал: «Если бы до того, как я пришел сюда, кот просто вошел в мою комнату, у меня начался бы приступ астмы».

Как же избавиться от самой причины чувствительности, а не бегать всю жизнь от котов, собак, цветов и деревьев? Даже если бы вы могли позволить себе установить кондиционер со специальным фильтром от пыльцы, захотели бы вы жить всю жизнь в таком доме? Или носить фильтр на носу с десятилетнего возраста до старости? И можете ли вы позволить себе оставлять свою работу или свое дело каждый сезон «сенной лихорадки» и уезжать в горы или на море? Лишь немногие люди могут позволить себе такую программу жизни, но и это лишь борьба с симптомами, а не устранение настоящих причин, ослабляющих организм. И хотя автор из еженедельника заверяет нас, что «просто неудача заставляет этих больных страдать от сенной лихорадки там, где нормальные люди чувствуют себя совершенно здоровыми и не заражены этой болезнью», мы утверждаем, что эта аномалия имеет определенные и устанавливаемые причины.

В 1918 году у автора этой книги появился первый больной сенной лихорадкой. Это было летом в Сан-Антонио. У больной была сильная форма лихорадки, и она страдала от нее уже несколько лет. Она быстро поправилась, живя в своей комнате. Она перестала реагировать на пыльцу, кошек, собак, пуховые подушки, пудру или перхоть мужа. Она здорова до сего дня, прожив все эти годы в Сан-Антонио. Все случаи бронхиальной астмы и сенной лихорадки можно излечить таким же образом — путем устранения хронической токсемии. Мы наблюдали это сотни раз, даже в случаях с астмой, продолжавшейся двадцать лет. А как насчет «аллергии на яйца»? Это результат нарушения пищеварения или же приема пищи сверх ее усвояемости. Нормальный пищеварительный тракт, если он не перегружен, не позволит неусвоенному яичному белку войти в кровоток. Все белки — чужды и ядовиты, если они входят в организм, не будучи подвержены преобразующим их пищеварительным процессам. Все сыворотки — это чуждые белки и могут вызывать анафилактический шок, т.е. сывороточное или белковое отравление. «Аллергические» проявления при введении сыворотки тяжелее вызванных потреблением яиц. Мы не считаем яйца полезной пищей для человека и не отстаиваем частое их потребление. Но мы знаем, что при устранении токсемии и восстановлении нервной энергии усвоение и метаболизм нормализуются, а прежняя чувствительность к яйцам проходит. Восстановление здоровья способствует устранению всех раздражающих факторов, вызванных различными нарушениями здоровья. Здоровый человек адаптирован к своей естественной среде. Естественные природные элементы, окружающие человека, становятся источниками дискомфорта только в тех случаях, когда ослаблена его сопротивляемость. А когда она восстанавливается до нормы, прежним дискомфортом приходит конец.

## ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Высокое кровяное давление — это симптом многих так называемых болезней, один из многочисленных конечных результатов в серии кризов токсемии, началом которой была так называемая простуда или катаральное воспаление (лихорадка).

Согласно философии Натуральной Гигиены, простуда является самым первым симптомом начальной патологии, которая (если не устраняется причина) проходит через многие кризы до того завершения, каким может быть высокое кровяное давление или любое из многих так называемых органических заболеваний (диабет, болезнь Брайта, туберкулез, сердечно-сосудистые болезни, паралич, безумие, рак и пр.). До тех пор, пока эти так называемые органические болезни, от которых умирают люди, не будут признаны

конечными результатами прогрессирующего развития патологии, начавшейся в ранний период жизни и отмеченной на протяжении жизни частыми кризами (острыми заболеваниями), разумность в уходе за больными никогда не сможет реализоваться. Пока эти так называемые болезни не будут признаны всего лишь как различные проявления единого патологического процесса, а не как отдельные специфические заболевания, гигантская система обмана, гордо именуемая себя Современной Медицинской Наукой, не прекратит умерщвление десятков и десятков тысяч своих жертв. Когда эволюционный принцип будет допущен в сферу патологии, врачи всех школ осознают безрассудство своего профилактического и терапевтического лечения, нацеленного лишь на конечные проявления патологического процесса, и будут устранять его причину задолго до достижения им своего конечного результата.

Врачи знают мало или вовсе не знают ничего о причинах высокого кровяного давления. Точные приборы могут указать, когда у больного высокое давление, и каково оно. Но что это дает? Эти приборы не могут указать на саму причину и, определенно, не приносят пользу больному. Не способны они определить величину давления и в промежуточные периоды между измерениями его. Единственный, кто извлекает из этих обследований пользу, — врач, получающий за это деньги. Не зная причину и не считаясь с ней, врачи просто пытаются насильно снизить кровяное давление. Поэтому очень распространены лекарства по ослаблению сердечной деятельности и по расширению сосудов. Прибегают даже к удалению щитовидной железы. А год назад доктор Крайл защищал и удаление солнечного сплетения. Но ни одна из этих операций не имеет даже отдаленного отношения к самой причине, они лишь уродуют больного.

Высокому кровяному давлению всегда предшествует нервное возбуждение. Оно заставляет сжиматься кровеносные сосуды, а в мелких капиллярах почти полностью отсутствует кровообращение. Этот факт, похоже, послужил причиной предложения удалять солнечное сплетение — вероятно, согласно теории, что легче удалить возбужденную нервную структуру, нежели сам источник возбуждения. Почти любое постоянно или часто повторяемое возбуждение симпатической нервной системы (т.е. связанной с внутренними органами) рано или поздно приведет к высокому кровяному давлению. Высокое давление может быть вызвано и возбуждением нервной системы вследствие давления расширенной предстательной железы. Но если после ее удаления и последует снижение кровяного давления, то разве это может служить оправданием врачей и хирургов, заявляющих, что во всех таких случаях нужна операция, поскольку, мол, увеличение железы вызывает высокое кровяное давление? Конечно же, нет. И тем не менее таков сегодня довод медиков. Истинное же лечение устраняет не увеличенную железу, а причину ее увеличения. Если железу удалить, а причину игнорировать, то эта причина вызовет другой источник нервного возбуждения, и больного вновь придется «лечить». «Прогрессивные» врачи и хирурги вроде Крайля ныне отстаивают идею удаления нервов, несущих симпатические импульсы. Думающим подобным образом нужно идти в подмастерья к каменщикам. Чтобы устранить высокое кровяное давление, удаляйте причины, а их много. Разрушать или уродовать нервы, передающие импульсы, — бессмыслица. Сама природа займется уходом за нервными рефлексам, если мы устраним первопричину расстройства. Когда она будет устранена, исчезнут и все функциональные и рефлекторные возбуждения.

Высокое кровяное давление вызывают затвердевшие кровеносные сосуды. Но что значат эти затвердевшие сосуды для врача? Ничего, кроме простого признания этого факта. А что приводит к их затвердению, когда оно фактически началось, и как можно это преодолеть — для врача является закрытой книгой.

Возбуждение заставляет сосуды отвердевать, иногда почти до состояния бечевы плети, и если бы можно было увидеть и ощупать подобные волосинкам капилляры, то мы определенно нашли бы их твердыми и жесткими. Возбуждение бывает токсического и эмоционального происхождения. Токсическое возбуждение является следствием, если не целиком, то в основном, излишеств и вредных привычек. Высокое кровяное давление увеличивает токсическое отравление организма.

Полнокровие является следствием излишеств в питании и питье, это — перенасыщение крови пищей и жидкостями. Чрезмерное потребление нестимулирующих напитков (даже воды и фруктовых соков) может временами вызывать высокое кровяное давление. Излишняя жидкость — одна из причин тучности человека, а тучность способствует повышению кровяного давления.

Высокое кровяное давление может означать как чрезмерное количество крови и лимфы, так и противоположное явление, поэтому высокое давление можно наблюдать и при анемии. Высокое кровяное давление может быть следствием влияния на организм табака, алкоголя, чая и кофе и прочих вредных привычек. Никто из тех, кто привержен многочисленным порокам цивилизации, не предохранен от высокого давления. Соль, перец, другие специи и приправы вызывают нервное возбуждение, достаточное, чтобы создать высокое кровяное давление.

Вероятно, самой важной причиной высокого кровяного давления является токсемия, вызванная задержкой выделения. Вторичная токсемия, наблюдаемая при нефрите (болезни Брайта) и кишечной аутоинтоксикации вследствие брожения в желудочно-кишечном тракте, приводит к нервному возбуждению, достаточному, чтобы вызвать высокое кровяное давление. Разлагаясь в желудочно-кишечном тракте, высокобелковая пища ведет к особенно сильному нервному возбуждению. Любой вид излишеств — переедание, переутомление, половые излишества, увлечение азартными играми и тл. — обременяет нервную систему, вызывая иннервацию, которая задерживает секрецию и экскрецию.

Задержка секреции приводит к неуевению с последующим кишечным самоотравлением, а задержка экскреции — к токсемии. Знание пределов расхода нервной энергии и соблюдение этих пределов предохраняет от иннервации, обеспечивает хорошее усвоение и эффективное выделение, тем самым гарантируя здоровье и долголетие.

Высокое давление может возникнуть в результате плохого изо дня в день настроения, а также подавления гнева или ненависти. И у мужчин, и у женщин может наблюдаться высокое давление не по причине чрезмерно большого количества крови, а постоянного беспокойства, излишнего самоанализа, волнения, страдания и т.д. Банкир или иной бизнесмен, ежедневно ожидающий банкротства, явно имеет высокое кровяное давление; игрок, находящийся в состоянии постоянного напряжения, вор, опасющийся быть схваченным, лжецы, сплетники, пребывающие в беспокойстве, — все они с наибольшей вероятностью имеют повышенное давление. Помимо непосредственного нервного напряжения, вызванного какой-то тревогой, угроза потери, а также ложь, карточная игра, кража и прочие бесчестные поступки приводят к иннервации, а та всегда — к токсемии.

Но немногие вещи можно так быстро, легко и навсегда излечить, как повышенное давление. Мир возбуждений уходит от человека, когда он спит, воздерживается от пищи и обязательно от беспокойств, освобождается от вредных привычек. Сколь же неразумно принимать лекарства для избавления от состояния, вызванного описанными выше причинами, и в то же время ничего не делать для их устранения? Отдых и голодание не

излечивают от высокого кровяного давления: они удаляют бремя токсинов и раздражение, в результате чего давление быстро снижается. Реальным лечением является обучение таких людей сохранять равновесие души и тела, выработка у них здоровых физических, диетических, эмоциональных и половых привычек. Реальное лечение — это здоровый образ жизни. Ибо ложиться вовремя спать, голодать, снижать давление, а затем возвращаться к прежнему образу жизни, прежним излишествам и наслаждениям, вредным порокам, отрицательным эмоциям и прежней сексуальной неводержанности, бесчестности, карточным играм и пр. — значит быстро вернуть себе патологическое состояние, которое и вызвало высокое кровяное давление. Видеть, как падает давление благодаря снижению веса, и затем вновь его увеличивать — означает опять повысить кровяное давление. Тучность нельзя излечить при избыточном потреблении жидкости. Необходимо всегда устранять первопричину. Как бы парадоксально на первый взгляд ни могло это показаться, но тот же образ жизни, который вызывает высокое кровяное давление, может вызвать патологию, лежащую в основе и низкого кровяного давления, и то же исправление, ведущее к снижению давления в первом случае, приводит к его повышению во втором. Нормальное давление зависит от здорового образа жизни.

### БРОНХИТ

Бронхит означает воспаление бронхиальных труб. В данной статье мы рассматриваем только катаральный бронхит. Это есть воспаление слизистой оболочки, выстилающей внутреннюю поверхность бронхиальных труб. Сама легочная ткань не вовлекается в этот процесс.

Бронхит может быть острым, подострым и хроническим. Острый бронхит часто называют грудной простудой или кратко «простуда». Ее главный симптом — учащенное дыхание, резкий, сухой кашель и лихорадка, повышение температуры, которая, по Фаренгейту, доходит до 101—102°. В этом случае имеют место скованность в груди, болезненность в области грудины, под ребрами, боль при кашле. У младенцев дыхание может быть столь частым и затрудненным, что они даже синеют. У более старших детей быстрое дыхание не так сильно на них действует. С кашлем может выделяться большое количество слизи, которая отхаркивается или проглатывается. Хронический бронхит является результатом хронического провоцирования и подавления острого бронхита. Кашель и отхаркивание могут быть единственными симптомами при этом состоянии, также могут быть значительное раздражение, болезненное ощущение в груди и даже некоторое затруднение при дыхании. И если в большинстве случаев острый бронхит продолжается всего от нескольких дней до двух недель, то хронический бронхит может длиться годами, завершаясь в конце концов астмой.

При ослаблении организма и задержке выделений определенная часть слизистой оболочки образует общее место замещающего (альтернативного) выделения. Желудок является самым пренебрегаемым органом, которым чаще всего и злоупотребляют; отсюда и несварение желудка, а катар, или гастрит желудка — это одно из первых проявлений токсемии как «болезней». Неправильное обращение с желудком начинается почти сразу после рождения ребенка. Излишества и переизбыток вызывают у него иннервацию, ослабление нервной системы. А навязчивое и надоедливое акушерство «современной медицинской науки» вызывает иннервацию и у матери, и у ребенка, делая материнское молоко (если и не прекращая его выделение) непригодным в качестве питания для ребенка. Уже вскоре после рождения у новорожденного часто появляется несварение желудка. А затем начинается такая программа питания и ухода за младенцем, которая по разнообразию истязательных приемов соперничает с инквизицией. И уже в младенческом возрасте закладывается основа для почти повсеместного катара, который по мере своего распространения в организме ребенка захватывает почти все слизистые, порождая все так

называемые катаральные болезни. Несварение желудка не часто повторяется прежде, чем слизистые горла и дыхательных путей не вовлекутся в токсемические кризы и не получат развитие простуды, инфлюэнца (грипп), простой тонзиллит, гнойный тонзиллит, фарингит, ларингит, бронхит, синусит и пр. И хотя эти болезни из-за разной локализации имеют разные названия, все они — кризисные проявления токсемии.

Слизистые, выстилающие кишечник и сопредельные органы — желчный пузырь, желчные протоки, поджелудочная железа и другие, — равно, как дыхательные пути, репродуктивные органы и другие, могут по требованию оказывать заместительные функции, т.е. они могут быть затребованы к работе в качестве каналов компенсаторного выделения. И название токсемического криза будет определяться локализацией компенсаторного процесса.

Все это кризы как проявления токсемии, осложненные внешними экзогенными факторами, начиная с простого брожения углеводов и кончая сепсисом, отравляющим продуктами распада животных белков. Простуды, скарлатина, дифтерит, простая или септическая корь, умеренная сливная оспа, пневмония, тиф, брюшной тиф и т.д. представляют собой панинфекцию, осложняющую первичную или метаболическую токсемию. Когда токсемия и кишечная интоксикация становятся достаточно сильными, чтобы вызывать реакцию (сопротивляемость), определенные органы и части тела вынуждены совершать компенсаторные выделения. И если какое-либо специфическое место слизистой принуждается к неоднократным или непрерывным кризисным проявлениям, то возникает хроническое воспаление. А когда органы из-за повторяющихся стрессов вследствие кризов претерпевают хронические изменения, то мы имеем так называемые органические заболевания.

Когда воспаление становится хроническим, простуда превращается в ринит с обычными органическими изменениями в слизистой в виде аденоидов, сенной лихорадки, полипов, зловонного насморка и пр.; тонзиллит и фарингит превращаются в увеличенные железы, катар распространяется до евстахиевых труб, внутреннего уха и т.д., ларингит и бронхит — до лимфатической системы; развивается аденит (воспаление железы или лимфатического узла) с тенденцией к туберкулезу, увеличенным цервикальным железам и туберкулезу зева, глотки, пищевода или легких; гастрит порождает затвердение, изъязвления, рак, дуоденит (воспаление двенадцатиперстной кишки), вызывает изъязвления, катар переходит на желчные протоки, желчный пузырь и печень, вследствие чего появляются «желчные камни»; когда катар распространится на поджелудочную железу, развивается панкреатит, затем диабет и прочие «болезни» поджелудочной железы; в толстом кишечнике и прямой кишке развиваются, соответственно, колит и проктит, в почках образуются подагрические камни, в матке и влагалище язвы и рак, а у мужчин простатит.

Таковы единство и эволюция болезней. Болезни имеют общую причину и общий начальный пункт. Причиной объявляют микробы. В крайнем случае — это усложняющие факторы. Но они никогда не являются истинной причиной, никогда первичным фактором. Бронхит — это катаральная болезнь. Кровотечение из сосудов бронхов есть катаральное состояние. Катаральные болезни — это кризисные проявления токсемии, один из путей Природы по удалению излишнего накопления токсинов. Где бы ни находился хронический катар, он есть не что иное, как длительный процесс удаления токсинов через слизистую оболочку. В основе любого катара — токсическое состояние. Катар невозможен в отсутствии токсемии. Токсемия создается всем тем, что вызывает нервную реакцию (иннервацию) у организма. Частыми причинами являются слишком большие количества принимаемого человеком крахмала, сахара, сливок, сливочного масла, молока.

Острый бронхит — кризисное проявление токсемии. Это означает, что слизистая оболочка, выстилающая бронхиальные трубы, востребована для того, чтобы исполнить компенсаторную работу, а именно — токсемия проникает сквозь эту слизистую, действуя в качестве канала компенсаторного выделения. А хронический бронхит — следствие частых острых бронхиальных кризов.

При описании лечения бронхита «Медицинский справочник Унлира» рекомендует: «В первой стадии использовать бронхиальный «котелок», содержащий раствор эвкалипта, или пенол; применить быстрое солевое очищение и потогонную смесь. Кашель можно облегчить (подавить) порошком Доувера или героином. Но наркотические средства имеют тенденцию подавлять дыхательный центр, и их не следует применять при большой синеве кожи. Если отхаркивание становится обильным, можно дать аммиак и йодистый натрий с камфорной настойкой как успокаивающие средства. Силы организма надо поддерживать тонизирующими средствами, ги-пофосфатами и т.п. Позже применить минеральные кислоты для уменьшения отхаркивания».

Но такое лечение — симптоматическое, подавляющее и вредное. Любой больной, который подвергается бомбардировке, описанной выше, неизбежно окажется с большей иннервацией, чем прежде, и получит основу для еще большего кризиса в дальнейшем. Подобного рода лечение применяется без малейшего представления о том, какова причина бронхита, и что симптомы — это целительные процессы. Описанное лечение — проявление шаманства, и здравомыслящие люди не должны применять такие дьявольские средства и приемы.

Гигиенический уход за больными, страдающими бронхитом, очень прост. Он не имеет дела с лечением и подавлением симптомов и попытками поддерживать силы организма с помощью веществ, которые всегда, в конечном счете, ослабляют. Голодание, отдых и тепло — это все, что требуется, пока не пройдет кризис. Не нужны никакие усилия для прерывания кашля и уменьшения отхаркивания, за исключением удаления причины этого, т.е. устранения токсемии. Имейте в виду, что кризис (болезнь) — это целительный процесс, его не надо лечить. Цель гигиенического ухода заключается просто в предоставлении организму наиболее благоприятных условий, при которых и дальше будет происходить целительная работа. Очень важен свежий воздух в комнате больного. Но это надо делать, не подвергая больного охлаждению. Особенно важны в таком состоянии отдых и покой для детей. Нельзя беспокоить и младенцев: осмотр языка, измерение пульса, температуры и подобные часто повторяемые процедуры нервируют и беспокоят ребенка. Язык обложен, пульс частый, температура повышенная — все это известно и не должно постен явно проверяться процедурами. Гораздо важнее, чтобы ребенок спокойно дышал.

При этом состоянии сразу прекращайте давать и младенцу, и ребенку, и взрослому человеку всякую пищу, ничего, кроме воды, пока не пройдут симптомы. Лишь после этого дайте вначале фруктовые соки и фрукты и постепенно добавляйте в питание больного другую пищу. Хронический бронхит часто требует длительного голодания, и оно должно сохраняться насколько возможно, пока не прекратится бронхиальный катар. При голодании важен отдых в постели. Также нужны ежедневные солнечные ванны и физические упражнения в течение нескольких минут. Должное питание и общий уход после голодания обеспечат организму надежное здоровье и сохранят его в дальнейшем.

**СИНУСИТ**

Синусит — это воспаление околоносовых пазух. Суффикс «итис» означает «воспаление». Присоединение его к концу слова, обозначающего название органа или части организма, будет означать воспаление данной части или органа. Отсюда — тонзиллит, или воспаление миндалин, аппендицит — воспаление аппендикса, метрит — воспаление матки, цистит — воспаление мочевого пузыря, холецистит — воспаление желчного пузыря, гепатит — воспаление печени, панкреатит — воспаление поджелудочной железы, гастрит — воспаление желудка, энтерит — воспаление тонкого кишечника, колит — воспаление толстого кишечника, френит — воспаление мозга, менингит — воспаление мозговых оболочек, кардит — воспаление сердца, пневмонит (пневмония) — воспаление легких, остит — воспаление костной ткани и т.д.

Околоносовые пазухи, или вспомогательные воздушные полости, являются полыми внутренними частями костно-лицевой системы. В нижней лобной части непосредственно над сводом носовой полости расположены передние околоносовые пазухи, вдоль верхней части ноздрей — пазухи решетчатой кости, в задней части — пазухи клиновидной кости. Все эти пазухи вместе с носовой полостью образуют систему коммуникационных воздушных полостей, выложенных слизистой оболочкой. Все полые части организма, которые прямо или косвенно связаны с внешним миром, выстланы слизистой оболочкой. Такой оболочкой выстлан и весь желудочно-кишечный тракт, включая желчный пузырь и желчные протоки. Подобного же типа «внутренней кожей» покрыт дыхательный тракт — нос, околоносовые пазухи, трахея, бронхи и т.д., слуховые каналы, мочеполовой тракт, глаза. Поэтому в любом месте организма, где имеется слизистая поверхность, возможен катар. Катар есть воспаление слизистой оболочки с выделением повышенного количества слизи с различными патологическими включениями в зависимости от характера воспаления.

Простуда — это острый катар носа и горла. Такое же состояние желудка называется гастритом, матки — эндометритом. Синусит, или так называемая инфекция пазух, — это катаральное воспаление одной или нескольких вспомогательных воздушных полостей, о которых говорилось выше. И подобно любому катаральному состоянию, оно может быть или острым, или хроническим. Острый синусит часто наблюдается при простудах как часть общего охлаждения. Хронический синусит зачастую связан с хроническим катаром носа и горла и является просто частью того же состояния. Часто он сопровождается сенной лихорадкой и астмой, иногда опережая возникновение этих болезней, а иногда и следуя за ними, но во всех случаях являясь просто частью катарального состояния глаз, носа, горла и глубоких респираторных структур.

Довольно легко распознать больных, страдающих болезнью околоносовых пазух и в то же время имеющих гастрит, или колит, или метрит, или цистит. Фактически синусит никогда не существует отдельно — почти наверняка катаральные состояния имеются в других местах организма. Этим мы не хотим создать впечатление, что синусит вызывает колит или метрит или, наоборот, скорее все эти локальные состояния являются всего лишь последовательными и сопутствующими явлениями, вытекающими из общего или системного состояния. Все они вызываются одним и тем же, а не друг другом.

Мыслящий читатель, который понял нас, теперь подготовлен и к осознанию того факта, что независимо от названия и локализации катар есть общий феномен, а его название и локализация не имеют значения. Такой читатель поймет важность этого факта и сразу же осознает, насколько это упрощает то, что кажется сложным и таинственным. При синусите происходит то же самое образование слизи, то же самое утолщение слизистой оболочки и образование полипов, что и при хроническом катаре носа.

Если катар возник в передних околоносовых пазухах, то из носа будут выделения. Если же катар имеет место в пазухах клиновидной кости, то слизь будет струйкой стекать в горло. Во всех случаях эти состояния вызывают сильное раздражение, часто болезненное, и при нынешних методах лечения оно становится явно бесполезным. Околоносовые пазухи не иссушаются (не дренируются), как, например, при насморке, и поэтому слизь имеет тенденцию сохраняться там и разлагаться. Иногда они фактически закрываются, и дренаж полностью прекращается. В результате появляются головные боли, прочие раздражающие симптомы. Синусит развивается лишь после того, как частые токсические кризы получили развитие, и катаральное состояние распространилось на большие площади слизистой поверхности. В основе синусита лежат иннервация, токсемия и катар желудочно-кишечного тракта.

Регулярное лечение «инфекции пазух» является далеко не удовлетворительным, и больные год за годом продолжают болеть со все большим ухудшением состояния пазух. И это, естественно, по той причине, что эти методы лечения направлены на симптомы, а не на устранение причины. Очень показательна история, которая произошла в учреждении для слабоумных. Однажды утром его руководитель, увидев в подвале воду, попросил одного из больных спуститься вниз и устранить причину. Вернувшись днем, он увидел того больного, который продолжал вытирать пол шваброй, в то время как вода продолжала поступать в подвал. Он крикнул больному: «Ты, идиот, почему не закрыл кран?» На что тот с улыбкой ответил: «А никто и не сказал мне, чтобы я его закрыл. Я уже несколько часов бьюсь над тем, чтобы вытереть пол».

Помимо операций по выскабливанию околоносовых пазух, распространен метод лечения путем их раскрытия и дренирования и промывания сильными антисептическими душами. Подобные процедуры имеют такую же лечебную ценность, как и «сморкание носа» при насморке, которое очищает поверхность слизистой, не затрагивая ни основное причинное состояние, ни его отдаленные причины. Врачам платят за то, чтобы они остановили выделения (уже отчужденные вещества), вместо того чтобы платить им за отключение самого источника их возникновения, т.е. не за то, чтобы устранить причины, а за то, чтобы полумерами снять лишь симптомы. Осушите эти пазухи, и они вновь заполнятся. Осушите их вновь, и вновь они заполнятся выделениями. Продолжайте эту процедуру сколько хотите, но она никогда не приведет к излечению. Пока не будет устранена причина синусита, будет продолжать постоянно ухудшаться состояние. Никакая программа лечения подобных явлений, игнорирующая причины, не может быть успешной.

Катар есть проявление «крахмального отравления», вызываемого потреблением излишнего количества углеводов (сахаров, крахмалов, молока), и нарушенного выделения. Катар — это дренажный процесс, процесс заместительного, или компенсаторного, выделения, с помощью которого удаляются токсичные излишки, излишки углеводов. И процесс этот прекратится лишь после удаления этих излишков, ежедневно накапливавшихся, с которыми не может справиться нарушенная система выделения. Другими словами — «болезнь» является «хронической» вследствие ее хронического провоцирования. Состояние околоносовых пазух ухудшается или улучшается в зависимости от ухудшения или улучшения общего состояния организма и от изменений в образе жизни. Но оно никогда не нормализуется, если не будут устранены или исправлены причины его ухудшения. И каким бы безнадежным при медицинском лечении это состояние ни показалось, оно во всех случаях может быть успешно восстановлено. Естественные методы ухода при подобных состояниях просты и легко применимы к каждому больному опытным гигиенистом. Они состоят из двух общих

процедур: 1) устранение или исправление всех причин, 2) восстановление позитивного здоровья. Выделяются две группы причин:

а) отдаленные причины, т.е. такие привычки и воздействия образа жизни, которые нарушили функции организма, вызвали иннервацию и токсемию и внесли в организм Избыток углеводов; б) непосредственные причины, т.е. функциональное нарушение, токсемия и плетора (гиперволемиа), которые явились результатом отдаленных причин. И непосредственные, и отдаленные причины необходимо устранить или исправить, причем эти процессы различны для каждой из групп причин, что требует руководства опытного гигиениста. Нужны опыт и навыки, чтобы распознать и исправить или устранить причины, которых множество. И для излечения недостаточно исправить лишь некоторые из них, оставив другие нетронутыми. Устранение непосредственной причины осуществляется с помощью очистительной и восстановительной программы, которая в каждом отдельном случае для конкретного индивида может быть выполнена только опытным гигиенистом. Надежное здоровье достигается должным применением элементов Натуральной Гигиены — воздуха, воды, пищи, солнечного света, отдыха, физических упражнений и т.п. Их следует использовать для удовлетворения индивидуальных потребностей в каждом случае. И опытный гигиенист не будет испытывать в этом затруднений. А общие предписания методов лечения неразумны и обречены на неудачу.

Здоровье легко восстановить лишь после удаления причин, его нарушивших и поддерживающих это нарушение. Однако практически во всех случаях требуются разновидности программы восстановления здоровья, чтобы адаптировать их к нуждам и способностям конкретного индивида. Весь уход должен быть индивидуализирован, для чего необходимы опыт и умение. Не метод лечения, а образ жизни — путь избавления от синусита во всех его стадиях. И во всех случаях возможно прочное оздоровление.

#### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма определяется как болезнь, отмеченная прерывистой одышкой (затрудненным дыханием), кашлем, ощущением сдавленности вследствие спазматического сужения бронхов (бронхиальный спазм) и разбухания слизистой мембраны. Пароксизмы (приступы) продолжаются от нескольких минут до нескольких дней.

При чтении медицинских учебников об астме и просмотре полного списка причин, приписываемых астме, читателя поражает скудость идей относительно ее действительных фундаментальных причин, с которыми он встречается. Обычно учебники описывают бронхиальную астму как «экспираторную одышку, которая проявляется в виде приступов из-за определенного рефлекторного раздражения носовых, глоточных и бронхиальных слизистых мембран».

Если читатель полагает, что эти возвышенные слова являются свидетельством того, будто автор учебника знает то, о чем он пишет, то убедим читателя в том, что весь этот жаргон предназначен для сокрытия невежества и глупости. Медицинский взгляд на астму представляет абсурдную ситуацию прежде всего из-за полного отсутствия у медиков знаний об этиологии и патологии. Если, по словам одного из медиков, медицинская литература является «безнадежно хаотической путаницей», то он тоже прав, заявляя, что лечение этой болезни «еще более безнадежно». Медицина считает эту болезнь неизлечимой, хотя и признает, что некоторые люди все же «выходят из этого состояния».

Большинство нынешних медицинских авторов приписывают бронхиальной астме «сверхчувствительность к белкам». Эти авторы не претендуют на знание причины сверхчувствительности, или, как ее еще называют, аллергии.

Астматики грубо подразделяются на два типа: а) чувствительные к потребляемым веществам — устрицам, мясу, яйцам и т.д.; б) чувствительные к переносимым воздухом раздражителям — пыли, запахам животных — лошадей, кошек, собак, птиц, а также пыли и пр.

Те, кто чувствителен к переносимым воздухом аллергенам, редко впитывают их в количестве, достаточном для того, чтобы вызвать общие симптомы, в то время как при аллергии на пищу симптомы общей реакции являются распространенными. У некоторых людей общая чувствительность к пище вызывает хроническое раздражение всех органов тела, но в том органе или части тела, которая является слабейшим звеном в цепи, болезнь возникает раньше. При тенденции к астме хроническое раздражение, вызываемое аллергенами, проявит астматические симптомы в том случае, если и когда производимое отравление является достаточным, чтобы вызвать реакцию. Сверхчувствительность к белкам (аллергия) является просто другим названием белкового отравления или, что то же, белкового удушья у тех, кто страдает невротическим диатезом.

Непосредственной причиной бронхиального спазма является раздражение нервных окончаний блуждающего нерва, обслуживающего бронхи. В некоторых случаях даже вода, принятая желудком, вызовет там такое раздражение блуждающего нерва, что простое рефлекторное раздражение блуждающего нерва в легких приведет к астматическому спазму. Также лекарства, некоторые пищевые продукты, газы и неусвоение вызывают рефлекторное раздражение нервных окончаний в бронхах и ведут к астматическому спазму.

Вдыхание холодного воздуха, пыли, пыльцы, газов, дурных запахов и тому подобного прямо вызывает раздражение нервных окончаний в легких и приступ. Если бы вода, раздражающие пищевые продукты, лекарства, неусвоение, холодный воздух, пыль, пыльца, дурные запахи, газы и т.д. были первичными и непосредственными причинами астмы, никто не был бы свободен от такого состояния. Настоящей основной причиной астмы является то, что раздражает нервы и бронхиальные мембраны. Именно эта основополагающая причина неизвестна медикам, и игнорирование ими этой причины превращает их лечение астмы в фарс и трагедию.

Астма имеет своей основой токсемию и катар желудочно-кишечного тракта. Если бы у астматиков не было иннервации, и их организм не был бы перенасыщен токсинами, они не испытывали бы сверхчувствительность к белкам и другим веществам.

Астма всегда означает катаральное состояние. Но не у всех, кто имеет катар, развивается астма. Астму имеют лишь те, у кого тенденция к неврозу. Но невротик может заболеть очень сильным хроническим катаром и никогда не иметь астму. Не нужно затруднять понимание этого состояния. Астматик является астматиком еще задолго до того, как бронхоспазм появится у него, и раз мы поняли, что у каждого случая астмы есть предшествующая история неподчинения законам жизни, мы уже на пути к рациональному и полному выздоровлению.

Вследствие неконтролируемых импульсов или эмоций, служебных, бытовых и прочих волнений, отсутствия спокойствия и самоконтроля, половых излишеств, переедания или неправильного питания, недостатка сна или сна без вентиляции, перевозбуждения и т.д.

возникает иннервация, которая задерживает секрецию и экскрецию и вызывает токсемию. Иннервация плюс неправильное питание (переедание, неправильные сочетания пищи и пр.) благоприятствуют разложению пищи, и это усиливает иннервирующее влияние самоотравления в дополнение к предшествующим этому ослабляющим привычкам. Астма возникает, в первую очередь, в результате чрезмерного увлечения пищей, а также многих прочих утечек нервной энергии. Иннервирующее влияние переедания и лекарственного лечения может вызвать астму у детей. Ужасная привычка лекарственного лечения детей в грудном и раннем детском возрасте ответственна и за многие другие, помимо астмы, болезненные состояния.

Астматический кризис — это токсический шторм, который возникает, когда механизм выделения уже больше не соответствует возложенному на него бремени. Из острой формы астма быстро переходит в хроническую. Логично за этим следует ожидать эмфизему, бронхоэктаз и туберкулез. Из-за сужения тонких бронхиальных трубок и воздушных пузырьков легких воздух не может попадать в легкие, и весь объем крови не в состоянии достаточно окислиться и очиститься. Трудности с дыханием мешают сну и отдыху, часто делая страдальца неспособным выпрямиться. Обычно применяемое паллиативное лечение лишь значительно усиливает иннервацию и тем самым токсемию. Первопричины не устраняются. Как же можно в этих условиях надеяться на выздоровление?

Астматики, которые приходят в «Школу здоровья», испробовали все рекламируемые средства лечения и часто перенесли операции по поводу «локальной инфекции», предположительно возникшей в носу, носовых пазухах, зубах, горле, желчном пузыре, аппендиксе, яичниках и других подозреваемых органах. У большинства из них отсутствуют железы, а у одного был длинный уродливый шрам на лбу над глазами, где были оперированы фронтальные пазухи.

Смехотворны при астме операции по поводу желез, аденоидов, сосцевидных отростков и носовых пазух, и тем не менее к ним часто прибегают. Обычно эти операции делают после того, как страдальцев напичкают большим количеством адреналина, морфия и стромония. Когда же лекарства и операции не достигают успеха, больного направляют в Техас, Нью-Мехико, Аризону, Юта, Калифорнию, Канзас или Колорадо. В этих штатах климат, как полагают, излечит его. Но астматики, которым, очевидно, помогает смена климата, по возвращении домой обнаруживают, что они не вылечились и по-прежнему больны астмой. Судя по нашему опыту, возраст, пол, профессия и климат не имеют никакого отношения к астме, ибо она возникает у людей обоего пола, во всех возрастах, при любой профессии и во всех климатах. Смена климата, если больше ничего не делать, не восстанавливает здоровье.

Автор стандартного медицинского учебника цитирует двести тридцать разных авторитетов и рекомендует двести тридцать разных способов лечения, и ни один из них не действует. Во время приступа любое лекарство, которое является достаточно сильным, чтобы «воздействовать» на нервы бронхов, несмотря на имеющуюся токсемию, и вызывает при инъекции уменьшение бронхиальной астмы, принесет временное облегчение. Но это облегчение является лишь полумерой, ибо токсемия, пищевое отравление и раздражение по-прежнему присутствуют и, как только эффект от лекарства исчезает, астма возвращается. Любая доза лекарства любой его природы оставляет больного по-прежнему чувствительным к пищевому отравлению и снижает общую сопротивляемость организма. Врачи, которые просто проводят симптоматическое лечение астмы (а это делают они все), применяют определенные лекарства, которые действуют или на нервные окончания блуждающего нерва, или на мышечные ткани бронхов. В

настоящее время самым распространенным лекарством является адреналин, получаемый из надпочечных желез животных. Это лекарство в большинстве случаев оказывает почти немедленное облегчение, и почти каждый астматик, который приходит в «Школу здоровья», принимал раньше адреналин, некоторые из них — в течение многих лет, а немало больных и по нескольку раз в день.

Адреналин не излечивает астму. Наоборот, его прием сильно повышает подверженность приступам астмы, и мы считаем, что это особенно затрудняет выздоровление. Непрерывный прием адреналина очень снижает жизнеспособность всего организма, и со временем вся мышечная система, включая сердце и сосуды, сильно уменьшает свой тонус. Страмоний, морфий и кофеин (кофе) дают какое-то временное облегчение, но после нескольких повторов они уже не могут приносить облегчения, разве только при летальных дозах, а прием морфия при астме породил много морфинистов.

Использование вакцин, чтобы вызвать «иммунитет», также очень распространено. Вызываемый этим так называемый белковый иммунитет исчезает, и в подобных случаях астма позже обычно возвращается. Большое число астматиков, которые пришли в «Школу здоровья», ранее «лечились» и щжобретали «иммунитет» этим способом, и в каждом случае от этого лечения наступало ухудшение, ибо не делались попытки избавить организм от истинной причины болезни, и в то же время добавлялись порочные результаты такого метода лечения.

Астма основана на токсемии и катаре, и ни кошка, ни собака, ни лошадь, ни пуховая подушка, ни пыльца не имеют отношения к причине астмы. «Горячие собаки», «хот дог» или сосиски — вот те единственные «собаки», которые имеют отношение к возникновению астмы. Когда устраняется основа — токсическое состояние, — тогда исчезают все формы чувствительности. Когда астматик избавляется от токсемии, ему незачем беспокоиться о чувствительности. Он автоматически избавляется от нее, когда избавляется от истинной причины — токсемии. Возможно, верно, что все астматики сохраняют в той или иной мере свою чувствительность к определенным продуктам питания, химикалиям, теплу, холоду и т.д., поскольку они раньше имели уже предрасположенность или диатез при рождении. Но, следуя нескольким простым правилам правильного образа жизни, которым обучают в «Школе здоровья», они могут навсегда избежать повторения астмы.

Считают, что при астме имеется ненормально чувствительный периферийный орган — область решетчатой кости в носу, которую часто оперируют или прижигают. Эту аномальную чувствительность надо рассматривать как результат хронической токсемии, а не как причину астмы. Уродование носа не излечивает астму. Выше уже указывалось, что непосредственной причиной бронхиального спазма, называемого астмой, является раздражение, прямое или рефлекторное, нервных окончаний блуждающего нерва, обслуживающего бронхи. Эту сверхчувствительность вызывает раздражающее воздействие токсичных ядов на блуждающие нервы, в результате чего бронхи вовлекаются в спазм. Астматик находится в хроническом состоянии хрупкого равновесия между поглощением и выделением. Все, что способствует изменению этого равновесия в сторону выделения, облегчает состояние больного, и все, что способствует изменению равновесия в обратную сторону, ухудшает его положение. Вот почему так необходимо избегать действий, которые иннервируют и отравляют организм. Часто достаточно охладить ноги, чтобы вызвать приступ астмы, и этот же приступ часто снимается простым согреванием ног.

Лишь немногие из астматиков имеют представление об ограничениях в еде, работе, развлечениях и т.д. И как следствие этого они постоянно увеличивают свои беды. Если они хотят выздороветь и оставаться здоровыми, они должны учиться самоконтролю. Все больные астмой могут обрести хорошее здоровье и навсегда избавиться от нее. Как? Устраните токсемию, восстановите нервную энергию и исправьте образ жизни. Все так просто и так ясно, что лишь глупцы будут продолжать страдать.

## КОЛИТ

Колит — это воспаление толстого кишечника. Вновь необходимо подчеркнуть, что суффикс «-ит» означает воспаление и, будучи присоединенным к окончанию названия какого-либо органа или его части, указывает на воспаление этого органа или его части. Так, ринит — это воспаление слизистой носа, ирит — воспаление радужной оболочки глаза, конъюнктивит — воспаление слизистой глаза, или конъюнктивы, ларингит — воспаление горла, фарингит — воспаление глотки, отит — воспаление уха, стоматит — воспаление полости рта, пульпит — воспаление зуба, холангит — воспаление желчного протока, орхит — воспаление яичка, оофорит — воспаление яичников, нефрит — воспаление почек, дуоденит — воспаление двенадцатиперстной кишки, проктит — воспаление прямой кишки, катаральный аппендицит — воспаление слизистой аппендикса, остит — воспаление кости, артрит — воспаление сустава, неврит — воспаление нерва. И так мы можем продолжать бесконечно, называя много «болезней» и находя, что это не названия разных болезней, а одна и та же болезнь, но различной локализации. Множественность так называемых болезней пошла еще дальше. Каждая частица дюйма анатомии тела требует разного наименования, и, соответственно, ее воспаление становится «другой болезнью». Воспаление в разных частях даже одного и того же органа обозначается как «другая болезнь». И хотя воспаление везде — это один и тот же процесс, он обозначается как различное заболевание в том месте, в котором он может возникнуть. А поскольку существует тенденция давать воспалению в каждой ткани любого органа и в каждой четверти дюйма той же ткани разные названия, то, видимо, нельзя представить конечное число «болезней», которые могут развиваться у человека.

Другими примерами того, как воспаление именуется по-разному в разных частях одного и того же органа, являются: кардит — воспаление каких-то структур сердца, миокардит — воспаление сердечной мышцы, эндокардит — воспаление слизистой сердца, перикардит — воспаление внешней оболочки сердца, эндоперикардит — сочетание эндокардита и перикардита, эн-доперимиокардит — воспаление всех оболочек сердца, метрит — воспаление матки, периметрит — воспаление области вокруг матки, цервицит — воспаление шейки матки, флебит — воспаление вены, эндофлебит — воспаление внутренней оболочки вены. И таким образом мы могли бы заполнить целые страницы описаниями различий между воспалениями в разных органах и тканях организма.

Глупостью является рассматривать «ячмень» верхнего века как один вид болезни, а «ячмень» нижнего — как другой. Это столь же абсурдно, как считать прыщ на одной щеке одной болезнью, а прыщ на другой щеке другой болезнью.

Простой колит — это катаральное воспаление толстого кишечника. Он ничем не отличается от катара носа (ринита) и горла (ларингита), или от катара влагалища (бели), или от катара где-либо еще в организме. Катар толстого кишечника не более таинствен, чем катар носа или горла. Это не болезнь, отличная от катара носа и горла, это то же самое состояние или процесс, но в другом месте. И когда этот факт осознается, все становится просто. Рядовой человек сможет понять важные факты патологии и ее развитие, как только будет снято таинственное покрывало, сотканное из тысяч латинских и греческих терминов.

Колит — одна из самых распространенных «болезней», от которых страдает современный человек; ее можно было бы, соответственно, описать как хроническая «простуда» толстого кишечника. При хроническом колите интенсивное воспаление может быть локализовано в одной или нескольких сопредельных областях толстого кишечника. Эта более острая фаза воспаления обычно называется по той части толстого кишечника, где она имеет место. Так, если она в сигмовидном изгибе, она называется «сигмоидит», если в прямой кишке — «проктит». Разграничительная линия между сигмоидитом и проктитом лишь воображаемая, и подобные разграничения вводят в заблуждение.

Колит может быть мягким и длительное время в определенной степени скрытым. Дискомфорт, который больной ощущает, может быть отнесен на счет газов и запоров. О колите можно не подозревать, пока в стуле не появится значительное количество слизи. Это может быть слизистая масса желеобразной консистенции, или подозрительного вида волокнистые лохмотья наподобие отбросов кишечника, или фекалии, покрытые слизью, а иногда и пропитанные кровью.

Запор — почти всегда спастического типа — является самым очевидным симптомом. Фактически во всех случаях хронического запора почти всегда бывает колит. При колите, сопровождающем воспаление подвздошной кишки (илеит), или при язвенном колите может быть диарея (понос) или диарея, чередующаяся с запорами. Спазм толстого кишечника почти всегда присутствует при колите, и почти всегда имеет место ослабление, опущение толстого кишечника — энтероптоз, причем энтероптоз может быть без слизи и слизь без энтероптоза. Но обычно они сосуществуют. Спастический запор, видимо, является постоянным спутником одного из этих состояний или обоих. Точка зрения медиков, будто спастический запор вызывает колит, является смехотворной, как и противоположное мнение — будто колит вызывает спастический запор. Просто это части одного и того же состояния, и оба зависят от одной и той же основополагающей причины.

Одной из наиболее отличительных черт продвинутого колита является негативный или депрессивный психоз — «комплекс толстого кишечника». Этот «комплекс», наблюдаемый в хронических случаях, обычно связан с эмоциями. Депрессивная ментальность в подобных случаях квалифицируется медиками как «неврастения». Но они не понимают связь, существующую между колитом и ментальной и эмоциональной депрессией. Доктор Вегер высказал мнение, что хроническое воспаление слизистой оболочки толстого кишечника создает основу для ментальных (умственных) и психических отклонений в большей мере, чем любая другая индивидуальная функциональная аномалия. Все мысли такого больного приобретают интровертивный характер и концентрируются вокруг его пищеварительного тракта и запоров. Как бы ни пытался, он не может отвлечься от этого главного для него интереса. Некоторые стараются мужественно подавлять свои чувства, в то время как другие больше уже не пытаются скрывать свое постоянное состояние апатии. Они раздражительны, ворчливы, нервозны, возбуждены, иногда их состояние граничит с меланхолией, фактически они становятся истеричными. По словам доктора Вегера, «...немногие болезни могут соперничать с колитом в развитии навязчивой идеи». Субъективные симптомы, присутствующие у больного колитом, однообразно последовательны. У одних определенные ощущения выражены больше, у других меньше. У одних на первый план выступают беспокойства со стороны пищеварительного тракта, у других — симптомы нервозности. Но почти у всех имеют место запоры, длящиеся годами. Используемые же ими слабительные (чай, масла, клизмы, диеты и пр.), в некоторых случаях приносят лишь временное облегчение, а в других — ухудшают состояние. Все больные жалуются на несварение желудка, газы с бурчанием в кишечнике, сильные или слабые болевые

ощущения, иногда типа колик. Общими являются тошнота и беспокойство, часто полнота, тупая и постоянная или острая и повторяющаяся головная боль. Может быть чувство напряженности и скованности в шейных мышцах, очень распространены боли в подзатылочной области, тянущее чувство, ощущения крайнего истощения, отсутствие инициативы и интереса к чему-либо. Обычно при таких состояниях больные худые с признаками недоедания, хотя колит может быть и у людей полных. В большинстве случаев они анемичны, страдают заболеванием крови. Как правило, язык у них обложен, дурной запах изо рта. После тошноты, предшествующей выбросу большого количества слизи, наступает чувство облегчения. На их лицах написаны страдания, настроение подавленное, что часто сочетается с беспокойством.

Ниже я цитирую описание доктором Вегером многих объективных и субъективных симптомов картины хронического колита: «Бессонница, нервозность, короткое дыхание, предчувствие надвигающейся беды, беспокойные и пугающие сны, обрюзглость, полнота, обратная перистальтика, потеря аппетита, приступы желчной болезни, иногда с тошнотой, головная боль, слабость, повышенная кожная чувствительность (гиперестезия), язвы у рта (гангренозный стоматит), затрудненное дыхание, бели, боли в спине и слабость в ногах, разные аспекты недоедания, пессимизм, раздражительность, нежелание думать и говорить ни о чем другом, как о своих страданиях, усиленных никогда не прекращающимися придирчивыми и свехкритическими размышлениями и привычкой к осмотру своего стула. Самое тривиальное кишечное движение или беспокойство часто сразу используется как предлог для жалоб. Боли в руках, ногах, плечах, груди, даже псевдостенокардические приступы, часто нервного и свехчувствительного типа, особенно в те периоды, когда образуется большое количество слизи».

Читатель, конечно, понимает, что все эти симптомы никогда не наблюдаются у одного больного и что многие из них имеют место только при продвинутой и длительной стадии болезни. Во многих случаях эти симптомы мягкие, и часто требуются годы для достижения тяжелой стадии болезни, наблюдаемой в наиболее худших вариантах.

Ни один случай хронического колита у одного человека не бывает без сосуществования со многими «другими болезнями». Во всех таких случаях отмечается катар носа и горла, возможны полипы в носу, катар желудка (гастрит), кишечника (эндоэнтерит) и других органов. Частым спутником является синусит, а также сенная лихорадка и астма, у женщин почти неизбежны бели, а цистит распространен и у мужчин, и у женщин.

Катар распространяется вверх по желчному протоку к желчному пузырю и по протоку поджелудочной железы к самой железе. Часто в катар вовлекаются глаза и уши. У женщин наблюдаются метрит и болезненная менструация, хотя немало таких страдалиц прошли через операции по удалению желез, аппендикса, желчного пузыря и других органов. У женщин опущение толстого кишечника может сместить матку.

Длительное катаральное состояние в носу (ринит) может завершиться изъязвлением, а длительное катаральное состояние желудка (гастрит) — язвой. Хроническое катаральное состояние толстого кишечника (колит) может привести к изъязвлению — язвенному колиту. Рак — следующая и финальная стадия процесса эволюции патологии.

Больные колитом привыкают к потреблению лекарств. Они пробуют каждое «лечебное средство» от желудка и кишечника, которое дается в рекламах. Они исчерпывают до конца список слабительных, очистительных, стимуляторов пищеварения, тонизирующих средств. Они используют клизмы, кишечные ирригации, каскады, испытывают разные

диетические системы, ходят от одного врача к другому, переходят от одной системы к другой, «изучая свои симптомы и путаясь в ощущениях».

Существует много теорий о причине колита, тысячи способов лечения. Мы видим, что колит считают неизлечимой болезнью, ежедневно наблюдаем людей, страдающих от колита многие годы, использующих все методы лечения и все больше ухудшающих свое состояние.

Однако положение не столь безнадежно, как может показаться. Колит (катар толстого кишечника) — следствие токсемии (наличие токсичных отходов в крови и лимфатической системе). Токсемия способствует развитию иннервации (снижение нервной энергии), которая появляется в результате такого образа жизни, когда нервные силы расходуются сверх меры. Лечение от колита не существует, он исчезает, когда устраняется его причина. И он не исчезнет, пока это не будет сделано. Какова эта причина? Неправильный образ жизни, иннервация и основанная на ней токсемия. Как можно устранить причину? Восстановить нервную энергию до нормы, устранить токسمию и исправить свой образ жизни. В этих случаях существует большая потребность в отдыхе — физическом, физиологическом (голодании), умственном и душевном. После того как отдых устранил токسمию и восстановит до нормы нервную энергию, остальное сделают должное питание, физические упражнения, солнечные ванны и общая программа укрепления здоровья. Часто в этих случаях проблемой является питание, ибо нельзя двух больных кормить одинаково. Зачастую требуются специальные физические упражнения для восстановления ослабленных больных до их нормального здорового состояния.

#### РАСШИРЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа, находящаяся в области горла, — одна из желез внутренней секреции, вырабатывающая вещество тироксин, действующее в качестве каталитического агента в процессе окисления. Человеческий организм содержит приблизительно четырнадцать миллиграммов тироксина, хотя в разных условиях его количество может быть различным. Тироксин активен практически во всех клетках организма. Он ускоряет превращения энергии, служит регулятором обмена веществ. Повышение или снижение содержания тироксина в организме приводит к соответствующему сдвигу на 2,8% в основном обмене.

Гипертиреоз (синдром, обусловленный повышением активности щитовидной железы) — термин, применяемый к состоянию, вызванному нарушением функции этой железы. Гипертиреоз может существовать без увеличения щитовидной железы и ее увеличение — без гипертиреоза. Хотя это и верно, однако необходимо все-таки четко определить так называемые симптомы щитовидки, чтобы установить, откуда они происходят.

Секрет тироксина зависит, видимо, от должного снабжения йодом, и это привело к убеждению, что увеличение железы является результатом недостатка или отсутствия йода в организме. Но поскольку увеличение железы обычно связано с чрезмерным выделением тироксина, а нехватка йода должна приводить к дефициту тироксина, то эта теория о причине увеличения щитовидной железы кажется необоснованной. Практика, базирующаяся на этой теории, явно не оправдала себя — и как превентивная мера, и как лечение.

Существует несколько классификаций роста щитовидной железы. Но мы здесь используем ту, которую считаем самой простой и потому наиболее доступной для понимания рядовым человеком: простое увеличение железы, кистозное или коллоидальное и экзофтальмическое (со смещением глазного яблока вперед с расширением глазной щели) увеличение.

Простое увеличение может происходить без какого-либо значительного нарушения функции. Оно часто наблюдается у молодых девушек и зачастую исчезает при достижении половой зрелости. Вследствие давления, оказываемого расширенной железой, могут быть затронуты процесс глотания и голос.

Кистозное увеличение происходит в результате возникновения кисты щитовидной железы, содержащей внутри ее капсулы жидкость или коллоидальное вещество. В результате давления, оказываемого увеличенной железой, она также может влиять на процесс глотания и голос.

Экзофтальмическое увеличение получило название из-за смещения вперед глазного яблока с расширением глазной щели — экзофтальмия. Имеет место повышение пульса, часто до 140 и даже 160 ударов в минуту, зачастую сильное сердцебиение, повышенный обмен веществ (метаболизм), симптомы со стороны нервной системы, нарушение умственных способностей, потеря веса и энергии, часто увеличенный сахар в моче.

Щитовидная железа очень тесно связана с половыми железами. Определенно, существует более глубокая связь между женской половой системой и деятельностью щитовидной железы, нежели между этой железой и половой системой у мужчин.

Медицинская наука (?) заставляет нас верить в то, что все неприятные симптомы, типичные для экзофтальмического увеличения этой железы, являются следствием систематического отравления ее чрезмерной секрецией. То, что это не так, явствует из того, что многие из этих симптомов предшествуют гипертиреозу. Увеличение железы есть лишь звено в цепи. А гипертиреоз является результатом токсемии — важной, постоянной и первой причины сверхактивности щитовидной железы. Для нас все разновидности увеличенной щитовидной железы — это ее токсические виды. Сверхнасыщенность организма токсинами из-за задержки выделения, чрезмерного потребления белков, крахмалов, пирогов, пудингов и т.п., игнорирование сырых овощей и фруктов, различные вредные привычки и их нарастание и есть причины увеличения щитовидной железы.

Экспериментально было показано, что активность этой железы можно стимулировать соответствующими импульсами. Доктор Кэннон и другие писали, что продолжение таких импульсов в течение значительного времени вызывает у животных состояние, сходное с экзофтальмическим увеличением щитовидной железы у человека. Клинические наблюдения показывают, что и у мужчин, и у женщин подобное состояние может быть результатом длительного нервного напряжения или даже единичного сильного эмоционального расстройства. Раздоры в семье, социальные противоречия, общая раздражительность могут легко вызвать достаточно сильную активность щитовидной железы, что приводит ее к экзофтальмическому увеличению. Перенапряжение, разные вредные привычки (потребление кофе, чая, табака, алкоголя), частые роды и другие сильные перегрузки для организма, свойственные современному образу жизни, являются факторами увеличения этой железы.

Мы, в частности, считаем очень показательным, что среди животных, находящихся в неволе, лишь плотоядные страдают от увеличения щитовидной железы. Животные, потребляющие овощи и фрукты (вегетарианцы), этим не так поражены.

Половой фактор в развитии роста щитовидной железы еще недостаточно изучен. Но, по словам доктора Ве-гера, практически во всех случаях с пациентками, которые уже достигли половой зрелости, а часто и у девушек, только что ее достигших, имеет место

тесная связь и патологическая вовлеченность яичников, или матки, или того и другого: «В большинстве случаев существует небольшая маточная фиброма. Во многих случаях ткани матки находятся в состоянии фиброзной плотности и увеличения. Почти неизменно осложняющий хронический эндометрит и эндоцервицит (воспаление канала шейки матки) с задержкой секреции». Доктор Тилден писал: «Увеличение щитовидной железы является вторичным после нарушений у женщин в яичниках и матке, а у мужчин после нарушения деятельности половых желез. Нарушения этих репродуктивных функций еще больше усиливаются переизбытком и страстями, по большей части — сладострастием, похотливостью, половой распущенностью». И далее: «Я никогда не наблюдал ни одного случая увеличения щитовидной железы у женщин, у которых не было бы токсемии, и которые не страдали бы от катара желудочно-кишечного тракта и катарального состояния матки. Я нашел, что дренаж матки является несовершенным... Щитовидная и молочная железы являются побочными факторами по отношению к репродуктивной системе, и все, что нарушает функции репродуктивных органов, вызывает аномалии и в щитовидной, и молочной железах». Опухоли молочной железы, обычно столь сенсационно превращаемые прессой в рак, неизменно связаны с такого же рода нарушениями тазовой области, как и увеличение щитовидной железы. При росте этой железы молочные железы женщин часто увеличены, твердеют, становятся чувствительными. Зачастую увеличена матка, где возникает повышенная чувствительность, катар, даже изъязвление оболочки шейки матки и тела матки. Болезни щитовидной и молочной желез являются рефлекторными отражениями сепсиса матки. Плохо очищенные (с задержкой) секреты матки подвергаются разложению и становятся в высшей степени токсичными.

Среди женщин особенно распространено сексуальное недержание, и многие из них столь же сладострастны, как и любая распутница. В замужестве они вступают в половые отношения без ответного отзыва, сознательно или бессознательно (как правило) не сдерживая себя, тем самым способствуя нарушению функций щитовидной железы.

Удаление щитовидной железы, или потребление экстрактов железы, или лечение одной только железы, или прием йода не оказывают совершенно никакого воздействия на причину увеличения железы. И после удаления части железы наступает последующее увеличение остальной ее части, поскольку сама причина не устранена. Иногда делаются две или три подобные операции, после чего больной, в конце концов, умирает.

В основе роста щитовидной железы лежат физические нарушения — иннервация, токсемия, гниение в кишечнике и маточный сепсис. И игнорирование этих физических нарушений и лечение увеличенной железы прежде всего могут привести лишь к неудаче. По словам доктора Вегера: «Большинство гипертрофических увеличений щитовидной железы можно заставить абсорбировать. Абсорбция (поглощение) кистозного увеличения — очень редкий случай». Доктор Тилден писал: «Экзофтальмический рост щитовидной железы можно вылечить так же легко, как фиброзную опухоль матки, фактически эти болезни можно излечить даже после того, как ведущие хирурги наших самых крупных городов заявляют о том, что такие болезни нельзя вылечить без операции».

Полное и окончательное успешное выздоровление может наступить, лишь если, по словам Вегера: «...Больной будет положен в постель в обстановке, которая гарантирует абсолютный физический и умственный отдых — и без друзей, и даже родственников. Причины этого очевидны лишь для тех, кто имел опыт работы с нервными больными. Внешние влияния и вмешательства иногда служат непреодолимыми и всегда бесспорными препятствиями».

Выше мы подчеркивали роль нервного раздражения, домашних трудностей и т.п. в сверхстимуляции щитовидной железы. Каждому должно быть ясно, насколько необходимо уходить от источников беспокойства и беспокоящих факторов. И пока они существуют, должный отдых для нервной системы невозможен. При болезни увеличенной щитовидной железы физический и умственный отдых жизненно важен. Удаление токсинов лучше всего обеспечивается голоданием — физиологическим отдыхом. Это также ускоряет абсорбцию увеличенной щитовидной железы. Часто это действительно приводит к быстрому сокращению и исчезновению увеличения железы, повышенной чувствительности, роста и затвердения молочных желез, матки и яичников. Доктор Вегер пишет: «Физиологического отдыха лучше всего достигать полным голоданием. Надо полностью воздержаться от всякой пищи и не принимать ничего, кроме воды, пока не нормализуется пульс и не исчезнут все активные симптомы». Важен дренаж матки, и если его не возобновлять, вряд ли можно ожидать успеха. Воспаление и изъязвление не излечатся или будут излечиваться медленно, если из организма не будут удалены токсины. Очень важна и диета после голодания. И не только непосредственно за ним, но и на длительное время в последующем. Обычно необходима терпимость к малоуглеводистой пище на протяжении даже многих месяцев. Сахар в любом виде запрещается. Самые важные пищевые потребности — это фрукты и зеленые овощи. Возвращение к прежним привычкам — табаку, алкоголю, кофе, домашним раздорам, половой распущенности, перееданию, неправильному приему пищи и т.п. — быстро возвратит и болезнь. Болезнь увеличенной щитовидной железы можно предотвратить, в первую очередь, правильным образом жизни. И лишь один правильный образ жизни способен предупредить рецидив после выздоровления.

#### ПЕПТИЧЕСКАЯ ЯЗВА

«Пептическая язва» — это название, которое дают язвам в желудке и в двенадцатиперстной кишке (последняя является верхней частью тонкого кишечника). Такие язвы редко возникают в средней части тонкого кишечника. Они почти всегда ограничиваются теми областями пищеварительного тракта, которые подвергаются действию пепсина и соляной кислоты желудочного сока.

Подсчитано, что по меньшей мере у десяти процентов населения развивается пептическая язва, причем у девяноста процентов из них — в желудке. Эти язвы появляются чаще в среднем, чем в пожилом возрасте, что особенно верно в отношении женщин.

Но болезнь более распространена среди мужчин, хотя и не повсеместно. В Германии, например, пептические язвы по своему числу разделяются поровну среди мужчин и женщин.

При чтении литературы по данному вопросу поражает решительное отсутствие надежных знаний об этой болезни. Почему и как развиваются язвы — неизвестно. Нет согласия относительно того, что их вызывает, и единой точки зрения, каков лучший тип лечения. В этом существует огромная путаница и неопределенность. На каждой странице этой литературы на первом месте присутствует положение, что причина пептической язвы все еще неизвестна.

Обычно усилия по определению причины ее возникновения сводятся просто к попыткам возложить вину на какое-либо место в организме. Виновниками объявляются плохие зубы и гланды, инфекция в носовой полости, аппендицит, «инфекция» желчного пузыря и тому подобные состояния. Иногда называют химические и механические причины, частично вину возлагают на наследственность и нервные расстройства.

В большинстве случаев при этой болезни медицина изучает предшествующие и сопутствующие состояния других органов тела, и вместо того чтобы видеть в этом свидетельства общего ухудшения здоровья, отчего и проистекают все они, включая язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, она заявляет, будто «одна болезнь» вызывает «другую болезнь».

Пептические язвы можно вызвать экспериментально у животных с помощью очень большого числа приемов. Но до сих пор это не пролило никакого света на причину язв у человека и существуют серьезные сомнения в том, что подобные эксперименты когда-либо помогут в раскрытии причины. Во-первых, экспериментальные язвы вызывают разными методами, по меньшей мере, некоторые из них мы можем полностью отвергнуть как причины язв у человека. Такие язвы редко или никогда не похожи на язвы человека и не действуют подобно им. И, во-вторых, опять же их не характеризует тенденция к такому же сохранению у человека.

Мы, представители Гигиенической школы, считаем, что пептическая язва — это не локальная болезнь желудка, или двенадцатиперстной кишки, или (редко) пищевода, а просто локальное проявление общего или системного расстройства. Такова суть и содержание «других болезней» и симптомов, которые предшествуют и сопровождают пептическую язву, все они — результат общей причины. Язва — это конечный пункт в цепи причин и следствий. Типичный случай дает история с повторными «приступами» несварения желудка, болей и дискомфорта в области желудка после приема пищи, ощущения переполненности, хронического гастрита, запора, частых простуд и прочих менее серьезных явлений. В конечном счете, начинают разрушаться зубы, а в носовой полости развиваются воспаления; происходит хроническое увеличение гланд, может быть поражен желчный пузырь и, наконец, в желудке и двенадцатиперстной кишке появляется одна или несколько язв. Но ни одна из этих предшествующих болезней не вызывает пептическую язву. Они представляют собой просто множество последовательных стадий или шагов в постепенном ухудшении состояния организма. Язвы — это результат одних и тех же причин, которые вызвали и предшествующие болезненные состояния. Все они происходят от общей причины, а не являются причинами каждого из этих состояний.

Язвы никогда не появляются в тех частях организма, которые находятся в щелочной среде. Для их развития необходима кислотность. В пептической язве всегда гиперкислотность (сверхкислотность). Некоторые авторитетные ученые считают кислотность самым важным фактором в возникновении язв. Однако очевидно, что ненормальная кислотность желудочного сока — сама есть следствие других причин. Должны иметь место не только кислотность и ее причины, должна быть также пониженная сопротивляемость действию кислот, ибо структуры организма обладают высокой степенью иммунитета по отношению к кислотности желудка. Поэтому надо учитывать утрату иммунитета и чрезмерную кислотность. Гиперкислотность желудка есть проявление ацидоза, или пониженной щелочности, в организме вообще. Ацидоз — это состояние, характеризующееся дефицитом связанных щелочей в организме, что ведет к повышенному производству аммиака в моче и к высокой кислотности мочи. Снижение щелочности в крови может быть результатом одного или нескольких факторов, таких, как чрезмерный прием животных жиров, кислоты в уксусе, а также кислое брожение в желудочно-кишечном тракте и др. Самые распространенные причины — это питание денатурированной (ненатуральной) пищей, которая является преимущественно кислотообразующей, а также неправильные сочетания продуктов. Сниженный иммунитет также является в большей степени результатом отсутствия щелочных минералов. У мужчин и женщин с пептической язвой бывает мягкая форма цинги, дефицит кальция и витаминов. Гиперкислотность и сниженный иммунитет могут существовать и без

возникновения пептической язвы. Для этого необходимы другие факторы. Во-первых, иннервация и токсемия из-за неправильного образа жизни. Чаще всего пептические язвы развиваются у нервных, эмоциональных, беспокойных и много работающих людей. Из-за отрицательного воздействия эмоций на пищеварение и усвоение пищи и перегрузок в работе процесс усвоения нарушается. Результатами являются брожение, гниение. Яды и газы, образующиеся в результате разложения пищи, создают раздражение, вызывают воспаление. Несварение желудка становится хроническим, а раздражение — постоянным. Это ведет к уплотнению, а затем к затвердениям в желудке и кишечнике, которые продолжаются до тех пор, пока не появится изъязвление. Любые воздействия и влияния, которые снижают энергию организма и уменьшают сопротивляемость, способствуют развитию язвы. Потребление табака и алкоголя, общее недоедание, снижение жизненной энергии, которые приводят к торможению выделения и нарушению пищеварения, нужно включить в число предшественников язвы желудка. Часто непосредственной причиной возникновения язвы является прием лекарств, нарушающих пищеварение и наносящих прямое повреждение стенкам желудка и кишечника. Хроническое провоцирование язвы мешает ее излечению. В дальнейшем может произойти перфорация, прободение желудка или кишечника, и больной может погибнуть от перитонита.

Каждая стадия развития этого состояния основана на предыдущей стадии. Иннервация, несварение желудка, раздражение, воспаление, уплотнение, изъязвление, прободение, перитонит, смерть — таковы все стадии эволюции, вызванной неисправленными причинами, которые лежат в основе вредных привычек в питании и образе жизни больного. Несварение желудка и язва являются не отдельными и отличными друг от друга болезнями, а лишь разными звеньями в цепи причин и следствий, начиная с детства и вплоть до смерти.

Не все язвы приводят к прободению. Многие из них излечиваются, а некоторые — самостоятельно — человек даже не знает о их существовании. Во многих случаях имеют место лишь эпизодические проявления и приступы несварения желудка, в промежутках между которыми человек считает себя здоровым.

Иногда язвы перерастают в рак. Примерно двадцать процентов язв желудка превращаются в злокачественные опухоли. Хроническое раздражение и гиперкислотность способствуют росту раковых опухолей. Вероятно, во всех случаях, когда язва не излечивается, развивается рак, если раньше не произойдет прободение.

Диагноз пептической язвы очень затруднен, даже при рентгене. За пептическую язву часто ошибочно принимают такие состояния, как «раздражение кишечника», воспаление желчного протока или желчного пузыря. Гиперкислотность, боли в желудке, иногда (в течение двух-трех часов) после приема пищи, смягчение боли в результате еды или приема щелочи, периодические «приступы» дискомфорта являются обычными симптомами простого случая. Иногда положение осложняется рвотой, геморроем. Действительную локализацию язвы может обнаружить только специалист-рентгенолог, хотя и он это находит с трудом. Многие случаи, представляющие большинство указанных выше симптомов, диагностируют как пептические язвы, когда их таковое состояние еще отсутствует. Иллюстрацией является случай, который я наблюдал, и который прошел исследование и тщательные тесты. Все, казалось, указывало на язву желудка, и был поставлен соответствующий диагноз. Была предложена операция, от которой больной отказался. Трехдневное голодание принесло облегчение от дискомфорта, после чего больного кормили пищей, которая причиняло бы большую боль, если бы у него была язва. У этого больного больше не возникали симптомы язвы, и к нему вернулось хорошее здоровье.

К большому несчастью, кормление и уход за больными с пептической язвой рассчитаны просто на облегчение боли. Практикой являются частые приемы малого количества мягкой, успокаивающей, хорошо проваренной, нераздражающей пищи. Ее дают каждые 2 ч. и рекомендуют пять ее приемов в день. Желудку не позволяют быть полностью пустым. Предписывают белладонну, щелочи вроде магнезии. Эти щелочи нейтрализуют кислотность, но препятствуют усвоению пищи. Эта пища преимущественно кислотообразующая и явно не может вылечить уже существующую «кислотность». При этом запрещают все сырые фрукты и овощи. Основу рациона составляют денатурированные углеводы и кислотообразующие белки. Любое изменение диеты, которое устраняет непосредственное раздражение, вызванное общепринятым питанием, дает облегчение от боли и в определенном проценте случаев приносит излечение. Но обычно используемые диеты имеют такой характер, который делает постоянной нестабильную химию в организме, имеющую место во всех подобных случаях, что обеспечивает в нем сохранение гиперкислотности и токсемии. О провале обычных методов лечения свидетельствует совет одного ведущего американского хирурга, который рекомендует операцию после того, как больной излечивался от язвы девять раз. Должно быть прекращено лечение, направленное на облегчение локальных симптомов и игнорирующее общее состояние организма.

Несмотря на неправильную диету, определенный процент язв излечивается, но с тем, чтобы позже вновь появиться по причине того, что постоянное состояние, которое было в их основе, и образ жизни, их вызывающий, не были исправлены. И в большинстве случаев после «тщательного испытания» таких методов следуют операции. Больных убеждают, что после операции они смогут вернуться к прежнему стилю питания и прежнему образу жизни. Поэтому и столь распространены рецидивы болезни.

В противоположность этой бесконечной и напрасной игре с полумерами, паллиативами мы предлагаем способ радикального исправления причин пептической язвы с последующим результатом — возвращением к энергичному здоровью. И при разумном образе жизни после язвы не будет к ней возврата. Наш метод не направлен на контроль за симптомами. Вместо того чтобы срубить некоторые «сучья», мы направляем наш «топор» на «корень» бедствия и получаем результаты в тысячу раз более положительные по сравнению с теми, что исходят от обычных методов ухода в подобных случаях.

Необходим полный отдых в постели. В определенных случаях выздоровление может произойти и без этого, но никогда за столь короткое время, как мы рекомендуем. Неотъемлемую часть такого ухода должен составить умственный и психический покой. Но даже еще более важным является физиологический отдых — что означает голодание. Первые два-четыре дня голодания обычно ухудшают дискомфортное состояние больного. Частое питание, к которому прибегают в обычной практике, рассчитано на то, чтобы полностью потребить избыток кислоты, вброшенной в желудок сверхактивными желудочными железами. В первой фазе голодания будет продолжаться вбрасывание в желудок излишка кислоты, что вызывает обычно боль, сопровождающую в этих случаях пустой желудок. Однако скоро голодание останавливает секрецию желудочного сока. В течение двух-четырех дней секреция прекращается, боль утихает и больной обретает комфортное состояние. Этот результат голодания противоположен модным методам питания, которые стимулируют выработку желудочного сока и усиливают кислотоз, лежащий в основе сверхкислотности желудка. Голодание усиливает выделение из организма излишка токсинов и способствует повышению там процента извести (кальция). Путем преодоления дефицита кальция излечивается мягкая цинга, от которой также

страдают эти больные. Голодание является наглядно быстрым средством излечения систематической «кислотности» и восстановления в организме нормальной щелочности.

Голодание должно быть достаточно продолжительным, чтобы дать язве излечиться, а организму полностью очиститься. Время прекращения голодания лучше всего определяет врач, опытный в этом деле. Этот врач должен иметь полные знания о голодании и большую практику в проведении голодания. Голодание не должно прекращаться до тех пор, пока все реакции не будут указывать на завершение обновления, омоложения организма. Ибо если голодание прерывается слишком рано, надежного излечения не произойдет. Постоянное и удовлетворительное излечение следует за выделением избытка «кислот» и токсинов, а не до того.

Важно питание после голодания. В большинстве своих элементов оно должно быть прямо противоположным методам питания, обычно применяемым при язве. Необходима щелочная диета. Фрукты и зеленые овощи — сырые — должны составлять основу питания. Если вначале имеет место чувствительность к такой грубоволокнистой пище, можно использовать фрукты и овощные соки. Хотя и можно принимать пюре и тертые овощные супы, но они не столь ценны, как свежавыжатые сырые соки. Никогда не следует потреблять вареные фрукты. В диету следует как можно раньше добавлять цельные фрукты и цельные овощи. Через неделю после прекращения голодания можно потреблять и углеводы, и белки, причем увеличивая их прием постепенно, до достижения нормы их потребления. Печеный картофель будет лучшим источником углеводов, а деревенский сыр — лучшим источником белков, пока не будет достигнута нормальная энергия органов пищеварения. Солнечные ванны являются бесценными как во время, так и после голодания. Участие солнца в омоложении крови ускорит целительный процесс и в целом улучшит процесс питания. Вскоре после прекращения голодания, которое способен выдержать больной, можно включить мягкие физические упражнения. По мере укрепления организма объем и интенсивность физических упражнений надо увеличивать. Вначале их полезно делать лежа в постели. В дальнейшем можно добавить ходьбу и другие виды упражнений. С самого начала должен быть прекращен прием алкоголя, табака, чая, кофе, какао, шоколада и лекарств. Нельзя применять ни щелочи, ни магнезию, ни пищевую соду и т.п. Ни одной из этих ядовитых и вредных привычек нельзя позволить вернуться к больному после оздоровления. Больных с беспокойным характером следует учить не волноваться. Самой большой частью любой истинной программы лечения является отучение больных от вредных умственных и психических привычек. Ибо без исправления причин нет излечения. Пьяница, которого отрезвило голодание, вновь им станет, если потом опять начнет пить. Выздоровевший больной вновь заболит, если вновь вернется к своим прежним привычкам и прежнему образу жизни, которые и сделали его больным. Больной язвой, который выздоровел благодаря программе гигиенического ухода, но покидает больницу таким же невежественным в вопросах правильного образа жизни, как и до прихода в нее, определенно получит рецидив язвы. Совершенно очевидно, что чем раньше будет воспринята эта программа, тем быстрее наступит выздоровление больных. Жертва пептической язвы не должна ждать, что будет следовать рациональному методу ухода лишь после того, как у нее разовьется несколько случаев геморроя, а ее желудочно-кишечный тракт обретет массу неизлечимых изменений. Естественные методы надо применять первыми, а не последними, как это зачастую происходит. Не ждите, пока произойдет прободение, язва перейдет в рак, прежде чем будут использованы эти методы. Естественные методы не могут устранить рубцовую ткань, которая сужает проход, не могут увеличить клапан привратника. Эти состояния можно избежать до того, как они получают развитие.

Хирурги в процессе лечения рекомендуют удалять возможные «корни инфекции» — зубы, железы, желчный пузырь, аппендикс и прочее. Описанные же выше естественные методы справятся с этими заболеваниями и позволят больному сохранить органы. Здоровье не достигается путем удаления органов.

Существует огромная армия страдающих от нарушений работы желудочно-кишечного тракта, идущих от одного врача к другому, напрасно надеясь найти средство лечения от своих несчастий без должного внимания к своей диете. Фактически многие из них находятся на диетах различного вида. Но рассмотрение этих диет выявляет ужасное невежество в главных принципах диететики. В подобных условиях неудачи и рецидивы болезней неизбежны.

Больные, которые имели одну или несколько операций по поводу пептической язвы, обычно могут нарисовать мрачную и неприглядную картину результатов этого — последующие операции по удалению спаек или других органов. Их обескураживает возвращение симптомов и появление в дальнейшем другой язвы. Часто симптомы возвращаются в осложненной форме, оставляя больного в состоянии отчаяния и подрывая его веру в медицину и хирургию.

В этих случаях Гигиена предлагает определенную надежду. Даже когда удалены важные органы, а целостность системы нарушена хирургом, и спайки и рубцы доставляют беспокойство, комфортное состояние можно все-таки восстановить и создать компенсаторную адаптацию к аномальным условиям, если обучить больного новому образу жизни и побудить его к продолжению его.

#### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Это название дается группе симптомов, относящихся к нарушению углеводного обмена. Обычно нам говорят, что эта болезнь поджелудочной железы. Но теперь все больше осознают, что это нарушение обменных процессов во всем организме, а не только в одном органе. Другими словами, это проявление систематического нарушения, и какая бы патология ни была в поджелудочной железе, она все же вторична по отношению к общему нарушению, которое и вызвало болезнь поджелудочной железы. Островки Лангерганса могут быть описаны как небольшие органы внутри поджелудочной железы. Эти структуры производят секрет, известный как инсулин, который играет важную роль в окислении сахара. Когда они не могут вырабатывать достаточно инсулина, в крови накапливается излишек сахара, который удаляется почками с мочой. Поэтому сахар в моче (гликозурия) является главным симптомом того, что в народе называют сахарным диабетом. Но это вторичный симптом и имеет ценность, главным образом, как критерий развития данного состояния.

Состояние поджелудочной железы у диабетиков тщательно исследовалось после их смерти, а обнаруженные там патологические изменения были описаны и внесены в каталоги. Но больной мог иметь диабет еще и за 10—15 лет до своей смерти, и патологоанатом, зафиксировавший состояние патологического процесса в момент смерти, дает нам картину состояния поджелудочной лишь в финальной стадии. Отсюда безнадежный взгляд на диабет у медиков.

Когда болезнь только начинается, в поджелудочной железе еще нет нарушений. Разрушительные изменения медленно нарастают по мере ослабления сопротивляемости организма. Иннервация (усталость) островков Лангерганса — вероятное начало диабета. Именно токсемия вызывает патологию (разрушение) поджелудочной железы.

Токсемия вызывает вначале слабый хронический панкреатит, который может сохраняться длительное время, прежде чем проявятся заметные разрушения. По поводу причин диабета в книге Дейтона «Медицинская практика» говорится: «К нему (диабету) предрасполагают: наследственность, принадлежность к мужскому полу еврейской национальности, взрослый возраст, полнота, болезнь или травма мозга и позвоночника, инфекционное заболевание, переутомление от работы, нервное напряжение. Истинная причина неизвестна. Панкреатит, вероятно, серьезен».

Наследственность? Мужской пол? Взрослый возраст? Еврейская национальность? Но это не причины. Если взрослый возраст предрасполагает к диабету, то явно опасно взрослеть. Если мужской пол и принадлежность к еврейской национальности предрасполагают к диабету, тогда опасно быть мужчиной и евреем. Тогда всем надо быть женщинами, неевреями и умирать молодыми. Если у взрослых диабет встречается чаще, чем у детей, то потому, что в первом случае большая продолжительность неправильного образа жизни вызывает и большую патологию. Если у мужчин чаще диабет, чем у женщин, то потому, что образ жизни первых более неправильный. Если у евреев чаще диабет, чем у неевреев, то потому, что нечто в их образе жизни и вызывает диабет.

Возможно, панкреатит серьезен. Но он явно не самозарождающийся и не саморазвивающийся процесс. Это, определенно, результат причин, приводящих к нему. У здоровых мужчин и женщин, будь то евреи или язычники, диабет не развивается.

Наследственность? Но существует ли она? Верно, встречается много случаев диабета у детей и подростков, и вполне возможно, что у них заметная зачаточная эндокринная недостаточность. Тенденцию к диабету у взрослых может вызвать далее еще меньшая степень зачаточной эндокринной недостаточности. Период жизни, на который падает толерантность к углеводам, может рассматриваться как показатель зачаточного эндокринного дисбаланса в человеке. Но мы не должны игнорировать тот факт, что из двух людей с одной и той же степенью зачаточной эндокринной недостаточности первым разрушает свою толерантность к углеводам тот, кто подвергает свой организм иннервирующему влиянию и потребляет наибольшее количество углеводов.

Мы считаем, что после 35—40 лет зачаточная недостаточность может считаться крайне незначительной и причина заключается в резком переизбытке, при котором потребление углеводов было чрезмерным на протяжении всей жизни. Острова Лангерганса были просто перегружены в течение многих лет.

Волнение, беспокойство, печаль, боль, испуг, несчастные случаи, хирургический шок так нарушают функцию поджелудочной железы, что сахар сразу увеличивается в моче. Во многих случаях эмоциональный стресс является главной причиной, но не единственной. Любая так называемая болезнь — это сложное воздействие ряда связанных друг с другом причин. Пища и напитки, секс и сон, работа и развлечения, многие другие факторы создают причины так называемой болезни. Любая форма сверхстимуляции — умственной, эмоциональной, чувственной, физической, химической, тепловой, электрической — может вызвать вначале функциональное, а в конце концов, органическое заболевание. Сначала диабет является функциональным расстройством.

Диабет заметнее растет в тех странах, где потребление сахара резко увеличилось за последние 50 лет, — Франция, Германия, Англия и США. Каждый толстый человек является потенциальным диабетиком. Переизбыток, которое ведет к ожирению, перегружает поджелудочную железу и, как любая перегрузка любого органа, приводит к

нарушению его функции — болезни поджелудочной железы. И если причины не устраняются, функциональное расстройство переходит в органическое заболевание.

Избыток углеводов ведет к сильному стрессу в отношении поджелудочной, и, когда эта железа перегружена большим приемом крахмалов и сахара, сначала появляется раздражение и воспаление, затем увеличение с последующей дегенерацией (дисекрецией). После этого организм утрачивает контроль над углеводным обменом и над избыточной кислотностью, вызванной слишком большим количеством крахмала и сахара.

Но не надо думать, что одно лишь переедание разрушает поджелудочную железу. Все, что вызывает иннервацию — табак, чай, кофе, шоколад, какао, алкоголь, половые излишества, потеря сна, переутомление, эмоциональность, — нарушает органические функции, в том числе функции поджелудочной железы. Сидячий образ жизни в дополнение к перееданию усиливает склонность к диабету, равно как и ко всем другим так называемым дегенеративным болезням взрослого возраста.

Вкратце рассмотрим симптомы диабета. Частое мочеиспускание, моча бледного цвета, специфической консистенции, пока не возникнет воспаление почек, при котором специфическая консистенция уже не столь сильна. Моча содержит различное количество сахара и определенных кислот, которые отсутствуют в моче здорового-то человека. Одолевают жажда и повышенный аппетит со снижением обычно массы тела. Частые головные боли, депрессия, запоры. Дыхание чистое, хотя и не такое, как у здорового человека. Рот, кожа сухие, даже иссохшие, язык красный и блестящий, и, когда болезнь прогрессирует, зубы обычно разрушаются и >асшатывают-ся, имеется тенденция к пиорее и кровотечению десен. Обычно теряется половая энергия, в виде осложнения может развиться болезнь Брайта (почек), возможны нарушение или потеря зрения, часты также экзема и фурункулезы. Болезнь прогрессирует чаще у молодых, чем у взрослых, и некоторые гигиенисты считают, что дети редко, если вообще, полностью выздоравливают. Выздоровление (медицинское изречение: «однажды диабетик — всегда диабетик») зависит от величины оставшейся функционирующей ткани поджелудочной железы. К счастью, поджелудочная железа, подобно всем остальным органам, обладает большим избытком функционирующей способности над необходимой повседневной деятельностью. Так что, даже если часть островков Лангерганса разрушена, остальные могут функционировать эффективно для удовлетворения регулярных жизненных потребностей при условии, что причины разрушения ее устранены и железе дана возможность вернуться в здоровое состояние.

Если органы не разрушены до предела, отдых, покой, самоконтроль и ограниченная надлежащая диета восстановят их нормальное функционирование. При диабете отдых и должное питание, ограничение соответственно пищеварительной способности больного и полное взаимодействие за несколько лет принесут надежное здоровье. Неудача ожидает тех, кто не желает выполнять указания гигиенистов.

Все иннервирующие влияния и привычки необходимо исправить или устранить. Настоятельно необходим достаточный отдых для восстановления нервной энергии. Голодание, но не просто для отдыха поджелудочной, а столь длительное, чтобы освободить организм от груза токсинов, должно предшествовать диете, рассчитанной на то, чтобы произвести всю возможную регенерацию (восстановление) поджелудочной железы. После того как здоровье восстановлено, больного следует обучить жить в пределах его компенсаторных возможностей.

**АРТРИТ — РЕВМАТИЗМ — ПОДАГРА**

Эти три термина обозначают одно состояние — воспаление суставов. Название «подагра» обычно используется лишь применительно к воспалению суставов пальцев ног. Название «ревматизм» может относиться также и к воспалению мышц. Термин «люмбаго» (прострел) относится к болям в нижней части спины, а «плевродиния», или «плевралгия» (боль, обусловленная раздражением плевры), — к ревматизму межреберных мышц. Ревматоидный артрит, или «артритик деформанс», — это ревматизм суставов с их деформацией.

Все названные состояния могут быть острыми, подострыми и хроническими. Острая форма обычно очень болезненная и сопровождается лихорадкой. Подострая форма ревматизма, или артрит, — то же, что и острая форма во всех отношениях, за исключением того, что ее симптомы не столь сильные и болезненные. Острая и подострая формы ревматизма могут время от времени возвращаться и постепенно становятся хроническими. Хроническая подагра и хронический артрит имеют тенденцию к распространению от сустава к суставу, и со временем структуры суставов могут разрушиться, а окончания костей соединиться, что образует анкилоз (неподвижность сустава).

Эти состояния объявляют следствием деятельности микробов и соотносят с простудами, тонзиллитом и другими болезнями. Это не простуды (в голове), тонзиллит, скарлатина, корь и прочие острые «болезни», которые часто предшествуют ревматизму, будучи причиной острого или хронического ревматизма, а всего лишь кризисные проявления конституционального нарушения организма, от которого зависит ревматизм или артрит. Острый ревматизм, простой хронический ревматизм, деформирующий артрит, хронический остеоартрит, простой артрит — это только отражение общеорганизменного кризиса, состоящего, во-первых, из ревматического диатеза (так называемый подагрический или артритный диатез — мочекислый диатез) или его тенденции; во-вторых, из сочетания иннервации и токсемии, вызванных ошибками в образе жизни и в характере диеты. Ревматический артрит — это результат нарушенного питания у больных подагрическим диатезом. Он связан с камнями в желчном пузыре и почках, затвердением артерий, отложением кальция в сердечных клапанах всеми формами ревматизма, который называют подагрой и который относят к болезням недостаточности.

Ревматизм и ревматическая болезнь сердца возникают вследствие аутоинфекции (самозаражения) и всего, что иннервирует и ослабляет пищеварительную способность организма. И если потом ослабленные больные будут продолжать потреблять пищу сверх своей пищеварительной способности, у них будет развиваться кишечное брожение. А кишечное брожение изменяет щелочность крови и вызывает у людей, предрасположенных к ревматизму и сердечным заболеваниям, состояние, способствующее развитию данных болезней. И хотя при хроническом артрите распространены симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, сомнительно, чтобы обычный человек мог осознать, что большинство людей с ревматизмом получают его от переедания и неправильных пищевых сочетаний. Ревматик представляет собой человека, который «хорошо жил». Но жил неразумно. Он любил «хорошую пищу», и в большом количестве, и, как правило, передал крахмалы и сахара. И он продолжал это делать, пока не нарушилась его способность усваивать правильно пищу. Слишком большое количество крахмала или слишком большое количество крахмала и Сахаров в их сочетании является более серьезным фактором возникновения ревматизма, чем мясо. Старомодные смеси: хлеб — желе, консервы с хлебом, хлеб с сахаром, горячие пирожки, злаки с сахаром — сыграли более важную роль в появлении ревматизма — артрита — подагры, нежели любая другая пища или пищевые сочетания. Хлеб с мясом, яйца с хлебом, хлеб с фруктами, три приема хлеба за день, хлеб с каждым приемом пищи, даже между ними, хлеб в дополнение к

злаковым, картофелю, пирогам и т.д. — все это вносит большой вклад в возникновение и распространение ревматизма. При хроническом суставном ревматизме, как правило, имеет место неподвижность суставов (сочленений), которая обычно увеличивается после еды и утром после ночного сна.

При болезнях сердца вдоль сердечных клапанов откладываются маленькие капельки фибрина, которые при сокращении мешают нормальному закрытию клапанов, в результате чего образуется клапанный дефект сердца. Однако неправильно говорить, что, например, артрит колена вызывает заболеваемость сердца. Более правильно сказать, что сердце повреждают токсины, вызывающие артрит, и что дефект сердца также является следствием аутоинфекции, дополняющей первичную, или обменную, токсемию. При ревматических состояниях у болезни сердца имеется другая и, вероятно, более общая причина. Свыше 60 лет назад доктор Л. Брайтон указывал, что соединения салициловой кислоты хотя и облегчают боль при ревматизме, но добавляют к общим жалобам еще и болезнь сердца. И сегодня врачи продолжают применять эти соединения и при этом часто сообщают о большом распространении сердечных заболеваний, наступающих после ревматизма. А в то же время они ищут «виновника» — микроб. Касаясь ревматизма, доктор Р. Кэбот пишет в своем «Справочнике по медицине»:

«Группа лекарств, называемых салицилатами, а также аспирин, который ближе всех к ним в этой группе, приносят большое облегчение при болях во время этой болезни. Но они не излечивают ее. Они не сокращают ее сроки. Они не защищают сердце. Они не делают ничего, кроме облегчения боли. Но и это большое дело. Они явились для нас великим благодеянием, делая ненужным прием морфия и других подобных лекарств, ранее обычно применявшихся».

Однако неверно, что они «не делают ничего, кроме облегчения боли». Они «облегчают боли» оглушением нервов, делая их нечувствительными, что не может не вредить ни этим нервам, ни вообще организму в целом. Любая стереотипная работа с медицинскими средствами выявляет их разрушительные результаты. И зачем уступать результатам от применения лекарств, если они не лечат, не сокращают сроки болезни, не защищают сердце? Только потому, что они заменяют еще более разрушительные лекарства вроде морфия и ему подобных и являются меньшим из двух зол?

Нынешний распространенный способ лечения этих болезней — удаление зубов, миндалин, желчного пузыря, аппендикса, яичников и прочих органов. Очистение этих так называемых корней инфекции необходимо, и не только потому, что они вызывают артрит, а потому, что они составляют часть общей патологии. Задержанные секреты надо очищать, но нельзя удалять органы. Их нужно восстанавливать до хорошего здорового состояния.

Зачем поддаваться операции по удалению аппендикса и желчного пузыря с целью излечения от ревматизма, когда причина и ревматизма, и аппендикса, и холецистита одна и та же? Поскольку все эти состояния основаны на одной причине — токсемии, то может ли любой разумный человек ожидать излечения одного из этих органов путем удаления двух других? Обещание врача облегчить состояние при подагре, артрите, ревматизме с помощью удаления воспаленного аппендикса или желчного пузыря, притом что все эти состояния имеют одну и ту же причину, их вызвавшую, есть такой же абсурд, как обещание облегчить боль от мозоли на большом пальце ноги подрезанием вросшего ногтя на малом пальце ноги. Даже при болезни сердца ревматизм обычно заканчивается выздоровлением, хотя сердце может постоянно болеть, а ревматическое воспаление сердца, бывает, заканчивается смертью.

Но выздоровление от острого ревматического воспаления пальцев ног (подагра), суставов (артрит) или мышц (мышечный ревматизм) не означает восстановления здоровья полностью. Проходит один кризис, а спустя несколько дней или недель может развиваться новый кризис. Кризисы приходят и уходят, а лежащая в их основе токсемия, нарушение обмена и неправильный образ жизни продолжают сохраняться. Можно ли после этого удивляться, что при артрите трудно вернуться к нормальному здоровью? У всех этих больных исключительная иннервация, тяжелая токсемия, и они приходят к нам в «Школу здоровья», как правило, хромя, на костылях или приезжают в инвалидных колясках. У них четко выраженное нарушение обмена веществ, тем не менее они очень не любят отказываться от своих вредных привычек и очищать свою внутреннюю среду. Их легко привести в уныние, лишить мужества, обескуражить, за что ответственны предшествующие разочаровывающие эксперименты с их лечением. Но многие не следуют советам, пока опасность симптомов не заставит их делать это.

Поступивших в нашу «Школу здоровья» больных подагрой и артритом до этого лечили обычными методами — лекарствами, вакцинами, с помощью хирургии, психотерапии, хиропрактики, остеопатии, гидропатии, диеты и даже Науки Христианства. Но все это не принесло явно положительных результатов. И наша «Школа здоровья» казалась последней надеждой.

Но учитывая повсеместный провал общепринятых методов лечения этих болезней и удивительно высокий процент выздоровления с помощью гигиенических методов, трудно понять, почему нашу «Школу здоровья» нужно считать «последней надеждой»? Нам говорят: «Мы поедем к Шелтону только после того, как все остальное нам не поможет». Не потому ли, что у Шелтона от них потребуют прекратить все, что вызывает подагру и артрит, а программа обычного лечения позволяет им не изменять своим любимым болезнетворным привычкам и пытается излечить их, игнорируя причину их болезней?

С помощью искоренения всех привычек жизни, вызывающих иннервацию и всасывание ядов из желудочно-кишечного тракта, приступов ревматизма — подагры — артрита можно избежать, хотя тенденция к ним и может сохраняться. При сохранении этой тенденции или диатезной предрасположенности к болезни (независимо от того, как она называется — подагрой, артритом, туберкулезом, неврастением, болезнью Брайта или как-то иначе) достаточно добавить к ней иннервацию и токсемию, вытекающих из жизненных привычек человека, и уже вскоре в его состоянии разовьется реальный кризис. Часто мы слышим о медицинских учреждениях, где лечат артрит с помощью диет. Если это верно, то почему они не получают такие же результаты, которые получаем мы в нашей «Школе здоровья»? Во-первых, потому, что они игнорируют иннервацию, токсемию и образ жизни, от которого зависят эти болезни. Во-вторых, потому, что со своими лекарственными привычками они используют пищу в качестве лекарства, т.е. они пытаются лечить диетой без устранения причины артрита.

Ввиду обменных нарушений больные артритом не усваивают должным образом крахмалы и сахара. Однако наилучшие результаты достигаются не просто путем сокращения потребления углеводов, а путем общего сокращения приема пищи, ибо виновны в болезни не только одни углеводы. Присутствующая при болезни токсемия есть результат длительного злоупотребления чрезмерным приемом разного рода пищи и неправильных пищевых сочетаний.

Но не просто сокращение объема пищи, а воздержание от всякой пищи, скорее всего, излечит катар желудочно-кишечного тракта, который служит исходным пунктом всех

случаев ревматоидного артрита. Но к этому надо добавить исправление всего образа жизни и достаточный отдых для полного восстановления нервной энергии.  
**ПРОЩАЙ, НЕВРАЛГИЯ!**

Термин «невралгия» относится к пароксизмам (приступам) сильной боли, возникающей по ходу чувствительного нервного ствола без воспалений или явных анатомических изменений в самом нерве. В этом невралгия конкретно отличается от неврита, который означает наличие патологических изменений в самом нерве или его оболочке. Невралгия характеризуется внезапными, острыми, молниеносными болями. Иногда боль облегчается давлением.

Существуют нежные чувствительные места, где нервы выступают из костных каналов или мышечной ткани. Боль часто интенсивная, может обретать хронический характер. Невралгия может возникнуть почти в любой части тела. При этом невралгия, например, в правой брюшной области над аппендиксом была предлогом для тысяч операций «по поводу хронического аппендицита», невралгия у женщин ниже этой области дала предлог для удаления во многих случаях здоровых яичников, невралгия в нижней части спины вызывала зачастую неоправданные беспокойства по поводу почек, невралгия в области сердца часто ошибочно воспринимается больными и врачами как симптом болезни сердца, невралгия в области желчного пузыря приводила к ненужному у многих людей удалению этого пузыря и т.д. Ниже перечисляются наиболее часто встречающиеся и важнейшие виды невралгии соответственно локализации их болей и типов нервов.

Тройничная невралгия, или невралгия пятого нерва (тройничного). Характеризуется болями в одной или нескольких частях тройничного нерва с чувствительными точками выше и ниже глаз, распространением вниз к щеке, в некоторых случаях сосредоточена в точке непосредственно над зубами верхней челюсти. Обычно имеют место рефлекторные спазмы мышц и мышечные подергивания. В хронических случаях волос на пораженной стороне может быть грубым и обесцвеченным. Больной невралгией представляет собой жалкое зрелище несчастного и страдающего человека. В хронической форме болезнь может продолжаться годами, полностью вывести из строя. Отчаяние и умственная апатия являются распространенными депрессивными спутниками, образуя такой неразрывный союз, когда болезнь стала неотъемлемой частью организма.

Шейно-лицевая затылочная невралгия. Затронуты верхние шейно-лицевые нервы, характерна пароксизмальная боль с распространением вниз по обе стороны шеи до ключицы и вверх к щеке. Наиболее чувствительное место — между сосцевидным отростком и верхним шейным позвонком. Наблюдаются спазмы мышц, чувствительность кожи, иногда наружное высыпание пузырьков (везикул), нередко потрескивания в затылочной части, очень раздражающие больных. Эта форма невралгии может также сопровождать туберкулез позвоночника.

Шейно-лицевая плечевая невралгия. Поражены нервы нижней части шеи, пароксизмальная боль с онемением и слабостью, распространяющаяся вниз через плечо к лопатке и руке, иногда с наружным высыпанием пузырьков, в длительных хронических случаях наблюдаются опухание, или водянка, руки с дальнейшей атрофией определенных мышц; бледная, сухая, жесткая, лоснящаяся кожа.

Торсомежреберная невралгия. Прослеживается по ходу межреберных нервов, характерны пароксизмальные боли, которые обычно ограничиваются пятым и шестым межреберными промежутками, т.е. боли ощущаются между ребрами. Часто связана с высыпанием

опоясывающего герпеса (лишай). Наиболее чувствительные места — около позвоночного столба, в подмышечной впадине и грудице.

Пояснично-брюшная невралгия. Пароксизмальные боли по ходу подвздошно-брюшных и подвздошно-паховых нервов, распространяющиеся от бедра к паху и внутренней части бедра.

Ишиалгия. Боль по ходу седалищного нерва. Будучи обычно в форме неврита, иногда может быть и невралгией с распространением боли вниз по внутренней области бедра и ноги. Главным симптомом невралгии является внезапная сильная боль, острого характера, продолжающаяся от нескольких минут до многих часов, ее затухание может сопровождаться выделением большого количества бледной урины. Интервалы между приступами разные у разных людей, это состояние может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. Приступы часто имеют тенденцию возвращаться с периодическими интервалами. Нередко боль облегчается надавливанием на больное место. Но область пораженного нерва бывает очень чувствительной к пальпации (прощупыванию), что и может определить место поражения. Обследование самого органа обычно не выявляет ничего аномального, хотя в некоторых случаях наблюдается небольшое опухание.

Иногда приступу предшествует герпес, который может наступить и после приступа. Боль могут сопровождать мышечные спазмы.

Невралгия наблюдается почти всегда только у взрослых, причем чаще у женщин. Открытость холоду или влажности может действовать в качестве источников возбуждения у чувствительных людей.

Работы по медицине называют наследственность важной причиной этой болезни. Но это обман, который скоро будет разоблачен. Настоящая биология этого не признает.

Данная болезнь, несомненно, токсического происхождения. Она часто встречается при хроническом отравлении свинцом. Невралгия нередко сопровождает малярию и подагру. Глазное перенапряжение, болезни зубов заносят в список рефлекторных раздражителей, которые могут вызвать воспаление тройничного нерва. Но в большинстве случаев эти факторы могут служить лишь вторичной причиной, вносящей свой вклад в болезнь. Невралгия зачастую сопровождает анемию. Однако не выяснено — это результат самого дефекта или проявление токсемии. Невралгия часто вызывается органическими заболеваниями нервных центров, узлов. Дегенерация или опухоль ганглия тройничного нерва иногда являются причинами невралгии тройничного нерва.

Но анемия, зубной кариес, нервное истощение, опухоль и опухание нерва, малярия, подагра и прочие состояния, перечисленные как причины невралгии, сами есть следствие токсемии. Можно безошибочно сказать, что практически все случаи невралгии есть прежде всего результат токсемии. Но, по мнению доктора Тилдена, отдельные случаи вызывались простым физическим давлением на нервы. При описании методов лечения невралгии один ортодоксальный медик наставлял: «Если эта болезнь связана с анемией, показаны железо и мышьяк. Если существует какое-то подозрение на сифилис, нужно принимать ртуть и йод. При малярии излечение может дать хинин. Больным подагрой может помочь регулирование диеты, систематические физические упражнения и прием щелочей. При хроническом отравлении свинцом полезен йод». В предписываемые им меры по «улучшению общего питания, которое всегда нарушено», он включает такие лекарства, как железо, мышьяк, рыбий жир и гипофосфиты.

Во время пароксизмального приступа невралгии обычные паллиативные меры и лекарства не оказывают никакого воздействия или дают очень малый эффект, и нередко такие больные вынуждены принимать морфий и подобные ему вещества, «убивающие боль» (лучше сказать — «убивающие больного»). Вскоре появляется болезнь «морфинизм», и к невралгии прибавляется очень опасная лекарственная болезнь, и лечение оказывается в сто раз тяжелее той болезни, для которой оно предписывалось.

В медицине становится популярной практика удаления нерва в больных частях организма, В своей книге «Медицина идет вперед» доктор Э. Подолски сообщает, что они удаляют нервы «при болезненных проявлениях в ногах, которые не может вылечить никакое лекарство», при болезненной менструации, болевом запоре, раке, стенокардии, спастическом параличе, невралгии тройничного нерва. Вся эта программа является разрушительной — отравление ядами: яды, чтобы «улучшить питание», яды, чтобы «облегчить боль», хирургия, чтобы разрушить нерв. Подобные методы «лечения» сплошь и рядом лишь ухудшают состояние больного.

Да, этот автор-медик действительно упоминает о необходимости устранения причины невралгии. Но он имеет в виду не то, что имеем в виду мы, когда он говорит о причине и ее устранении. Он пишет, что «в интервале между приступами надо провести тщательный поиск возбуждающей причины, которую при ее обнаружении надо устранить. Необходимо внимательно обследовать зубы, глаза, носовую полость, желудочно-кишечный тракт, мочу и кровь». Именно здесь он ищет причины, и его концепция устранения причины сводится к удалению зубов, снабжению глаз очками, вырезанию миндалин, аппендикса и желчного пузыря, приему мышьяка от анемии, ртути от сифилиса, хинина от малярии, щелочей при подагре, йода от свинцового отравления и мышьяка «для улучшения пищеварения». Он употребляет фразу «должная пища», которая не имеет смысла.

Доктор Вегер описал уход при длительных хронических случаях невралгии тройничного нерва, которую до того безуспешно лечили медики в течение многих недель, месяцев и лет: «Почти во всех случаях, в которых нам довелось участвовать, было достигнуто стойкое и удовлетворительное выздоровление благодаря строгому диетическому режиму в течение многих месяцев. Некоторые случаи требовали года или двух лет для преодоления токсического состояния как причины болезни и подверженности боли, которая часто сохранялась и после устранения причины. Психологический аспект в некоторых случаях, когда больные имели до пятнадцати инъекций в нервный узел без всякого облегчения, — фактор, часто недооцениваемый. Необходимо включать и применять силу воли, чтобы преодолеть, выдержать, игнорировать и минимизировать болевое, болезненное сознание. Мы нашли, что довольно длительное голодание или даже несколько голоданий являются абсолютно необходимыми для проведения лечения. Следует воздерживаться от приема всех углеводов в течение нескольких месяцев. Сладости, приправы, стимуляторы всех видов нужно полностью исключить. Диета должна быть не раздражающей, чтобы избежать рефлекторного возбуждения чувствительной желудочной и кишечной слизистой оболочек. Надо давать пищу, состоящую из всех необходимых базовых органических солей и витаминов в должных сочетаниях. Нужно поднять уровень физического и ментального состояния больного, а его самого аккуратно направлять и воодушевлять. Единственный неудачный случай в нашей практике был с семнадцатилетним юношей, который оказался неспособным понять, осознать и выполнять специфические указания».

Читатель понимает, что в простых случаях и с небольшой длительностью болезни, а также в случаях, не подвергавшихся медицинским злоупотреблениям или мало им подвергавшихся, не требуется много времени для выздоровления. При гигиеническом уходе все формы невралгии надо лечить одинаково. Необходимо исправить образ жизни. Отказаться от чрезмерного приема пищи и всех стимуляторов. Следует отказаться от сексуальных излишеств, потребления табака, алкоголя, кофе, чая и прочих вредных привычек. Надо привести в порядок свою эмоциональную жизнь. Важны длительный отдых, ежедневные физические упражнения и солнечные ванны. Когда все причины нарушения здоровья будут устранены, обеспечено восстановление нервов и удалены токсины из организма, программа оздоровления, включающая все природные факторы, создаст высокий уровень здоровья, и с невралгией будет покончено навсегда.

### СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Характер сенной лихорадки сходен с характером бронхиальной астмы, фактически единственным различием является локализация пораженных слизистых оболочек. Сенная лихорадка — это хроническое катаральное воспаление слизистой оболочки («шнейдерианской оболочки») носа, часто с прилегающими оболочками глаз, глотки, евстахиевых труб, гортани и бронхиальных труб. Ее можно описать как сильную простуду, продолжающуюся день за днем, без спадов, часто ухудшающуюся, ибо чем дольше она сохраняется в острой стадии, тем более чувствительной становится слизистая оболочка. Это катар длительный, но особенно его симптомы усиливаются в мае, июне, июле и августе. В мае его называют розовой простудой, в июле-августе — сенной лихорадкой.

Сенная лихорадка, астма и так называемая синусовая инфекция часто сосуществуют. В одном случае сенная лихорадка развивается первой, астма за ней и синусовая инфекция последней. В другом случае первой развивается астма или синусовая инфекция. Очередность их развития не имеет значения.

Медицина распространяет версию, будто из-за того что розы, клубника начинают расти в мае, а их пыльца появляется в июле и августе, то эти два явления надо обозначать как причину и следствие. Но эта точка зрения, как и аналогичная в отношении астмы, игнорирует главную причину чувствительности слизистой оболочки. Хотя и верно, что пыль, пыльца, воздействия лошадей, кошек, собак, птиц и пр., даже холодного воздуха вызывают у больных сенной лихорадкой невыносимые страдания, это не доказывает, что названные вещества и существа сами являются причинами сенной лихорадки. Все, что раздражает чувствительную слизистую, пригоняет кровь к месту раздражения и изливает экссудат, чтобы смыть с этого места раздражающее вещество.

В последние годы предприимчивые врачи установили, что некоторые больные сенной лихорадкой испытывают аллергию по отношению к своим возлюбленным и страдают от усиления симптомов каждый раз при встрече с ними. В некоторых случаях источники раздражения обнаружили в губной помаде, румянах, пудре, даже в духах и одеколоне, в других случаях вина пала на запах волос любимой (любимого).

Ошибочно рассматривать нормальные элементы среды обитания человека — пыльцу, воздействия животных — в качестве причины сенной лихорадки, в то время как настоящей и основной причиной является сама чувствительность слизистых оболочек, которые обычно нечувствительны к пыли и прочим веществам.

Сенная лихорадка — это просто конкретный вид хронического катара, который развивается лишь у небольшой части людей с катаральным состоянием. Два человека

могут иметь катар одинаковой степени, но у одного развивается эта лихорадка, а у другого нет. Чувствительный человек — это невротик, другой таковым не является. Но у обоих имеется сильная токсемия. Сенная лихорадка — это хронический катар у невротика. Только у невротиков развивается индивидуализированная чувствительность, которая отличает сенную лихорадку от обычного катара. А больной катаром, но не невротик будет подвержен небольшому или не подвержен вовсе никакому воздействию при вдыхании пыли, пыльцы, дыма, острых запахов или холодного воздуха. Насколько я знаю, единственные собаки, которые могут вызвать сенную лихорадку, — это «хот дог». В основе сенной лихорадки лежат иннервация и токсемия. Больного сенной лихорадкой делают в высшей степени токсичным иннервирующие привычки, препятствующие полному выделению естественных отходов организма. Такой человек ежедневно создает свою болезнь, поддерживая нарушения в желудке потреблением мяса, картофеля, хлеба, пирогов, тортов, кексов, кондитерских сладостей, сливочного масла, «готовых завтраков» и т.п. и даже сочными и сладкими фруктами со сливками и сахаром. Все эти продукты вызывают у него сверхстимуляцию и токсическое состояние крови, что еще больше усиливает иннервацию, нервозность и чувствительность, так же, как и катар. Вследствие иннервирующего образа жизни прекращается нормальное выделение, что ведет к задержке токсинов и их накоплению в организме. И когда их накопление достигает точки насыщения, возникает криз. Это означает, что от определенных мест слизистой оболочки требуется выполнение заместительной работы по удалению токсинов. Кризы эти называются ринитом, тонзиллитом, насморком, бронхитом и т.д. в зависимости от того места слизистой, которое используется для компенсаторной деятельности. Когда катар становится хроническим, происходят органические изменения, и если они появляются в носовой полости, мы имеем полипы, сенную лихорадку и т.п.

Медицинское лечение сенной лихорадки столь же неудовлетворительно, что и лечение астмы. Доктор Ослер советует «полное локальное лечение носа, в частности, разрушение его сосудов и синусов над чувствительными местами». Он пишет: «Ввиду особой природы болезни я постоянного возобновления инфекции в слизистой из-за пыльцы во время пребывания на открытом воздухе рекомендуется спать с закрытыми окнами и прикладывать серные примочки утром перед подъемом к глазам и носу и также днем при ощущении малейшего раздражения в конъюнктиве или слизистой носа».

Но может ли быть что абсурднее? Вероятно, еще более абсурдным является недавняя практика наложения на слизистую носа цинковых пластин. Это дает некоторую защиту от пыльцы, как и находящийся сейчас в продаже механический фильтр, надеваемый на нос. Но ни один из этих способов катар не излечивает. Ни один из них не устраняет токсемию. Ни один из них не восстанавливает нормальную нервную энергию. Ни один из них не исправляет образ жизни. Это лишь паллиативы и как таковые они игнорируют причину и являются безусловными препятствиями к оздоровлению.

Состоятельным людям советуют для лечения уезжать на море в какое-то место, где их не будут беспокоить ни пыль, ни пыльца и пр. Доктор Гилден писал: «К июлю или августу «шнейдерианская слизистая» становится настолько чувствительной, что ее раздражают и пыльца, и амброзия, и куриные перья, и гусиные перья, и лошадиный волос, и кошачья шерсть — любые острые запахи или микроскопические раздражители. И тогда как следствие, согласно медицинской науке, развивается очень распространенная болезнь — сенная лихорадка, которая гонит тысячи праздных людей на курорты, имеющие репутацию как свободные от причин, вызывающих сенную лихорадку. На этих курортах они испытывают больший или меньший комфорт вплоть до Джека-Мороза, этого профессионального «штрейкбрехера», лечащего без лицензии, который лечит каждого. И курортники остаются им вылеченными, пока на следующий год не начнут действовать

разные причины. И тогда жертвы сенной лихорадки вновь должны будут охотиться за средствами лечения. А у кого нет времени и средств для полета на курорты без пыли, без пыльцы, без амброзии, без кошек, без лошадей, без кур, без гусей и без чувствительных запахов, те нанимают врачей, делающих им в сезон этой лихорадки прививки сыворотками, сотворенными из известных и неизвестных веществ. Если этот список прививок оказывается для сезона недостаточно длинным, находчивый врач изобретает новые средства, дабы больной продолжал посещать его логово с надеждой и ожиданием исцеления, пока вновь не излечит его старинный шаман Джек-Мороз».

Верно, кто-то может поехать на море или в горы и избежать там раздражающей пыльцы. Но это лишь другая форма паллиатива, который требует своего повторения и на следующий год и каждый последующий год, ибо он не может излечить сам катар, составляющий суть сенной лихорадки, без которого пыльца не вызовет никакого раздражения. Нормальные слизистые пыльцой не раздражаются, раздражаются только воспаленные слизистые.

Медицинское лечение не стремится восстановить нормальное состояние и функцию слизистой оболочки. Оно старается отдалить больного от источников внешнего раздражения или защитить слизистую от контакта с раздражителями путем использования или серы, или цинковых пластин, или носовых фильтров, или это лечение пытается «иммунизировать» слизистую против пыльцы и т.п. с помощью вакцин, произведенных из тех же веществ. Доктор Ослер рекомендует мышьяк, фосфор и стрихнин для улучшения стабильного состояния нервной системы больных сенной лихорадкой. Но в них нет ничего стабилизирующего нервную систему, и не существуют стабилизаторы типа стрихнина и мышьяка.

Иногда какой-то врач или глава некой «ассоциации сенной лихорадки» (эти больные в нашей стране объединены в разные ассоциации и созывают национальные конгрессы) врывается в прессу с безумным предложением уничтожить все амброзии или все золотарники, или все кедровые деревья и т.п. Принятие такой программы превратило бы всю страну в безжизненную пустыню. Ибо тогда надо было бы уничтожить не только приносящие пыльцу растения, травы и деревья, но и всех подозреваемых животных и даже некоторых возлюбленных.

Герберт Спенсер как-то заметил, что человечество до тех пор не испробует правильного средства лечения, пока не исчерпает все возможные неправильные средства. Было уже испытано столь много неверных средств от сенной лихорадки, что мы осмеливаемся почти надеяться на то, что уже недалеко то время, когда нам придется испытать и правильное средство от нее. Однако изобретательский гений человечества почти беспределен, и все еще велика потребность заполучить побольше денег от коммерческой эксплуатации лечебных средств от сенной лихорадки, которые не лечат.

Восстановление хорошего здоровья и нормальной функции слизистой оболочки глаз, носа и горла столь легко и просто осуществляется путем устранения причин катара и создания здоровья с помощью его же причин, что никому не нужно будет страдать от этой болезни.

Первая больная сенной лихорадкой, которая прошла лечение под моим наблюдением, освободилась от этой болезни на более чем двадцать лет. В течение всего этого времени она могла принимать ванны с пыльцой без всякого дискомфорта. Хотя некоторые случаи были немного сложнее и требовали большего времени для лечения, мой опыт убедил меня, что девяносто процентов больных сенной лихорадкой можно полностью излечить за пять-шесть недель. Для этого необходимо устранение токсемии, восстановление

нормальной нервной энергии и исправление образа жизни. И вслед за этим эволюция в хорошее здоровье — безусловная и быстрая.

## НЕВРИТ

Термин «неврит» означает воспаление нерва, и поскольку нервы пронизывают все органы и части тела, то неврит может возникнуть в любой его части и в любом органе. Состояние это почти полностью ограничивается периферийными нервами. Отличить неврит от невралгии часто бывает затруднительно, поэтому тысячи людей, у которых была невралгия, считали, что у них неврит. В этой главе мы остановимся на простом неврите в отличие от множественного. Простой неврит характеризуется воспалением нервного ствола, сопровождаемым болью, нарушением восприятия и движения, а также атрофией.

Острой стадии свойственны три вида симптомов: 1) сенсорные симптомы: сильная боль по ходу воспаленного нерва, чувствительность при прикосновении. Боль часто связана с ощущениями жжения, покалывания, онемения и т.п. Вначале пораженная часть бывает очень чувствительной, но со временем это ощущение может исчезнуть;

2) моторные симптомы: ослабление мышечной силы, снижение или потеря рефлексов, дрожание;

3) трофические симптомы: появление иногда по ходу пораженного нерва высыпаний герпеса. Кожа может стать лоснящейся, а ногти — бледными и хрупкими. В поздней стадии мышцы могут подвергнуться атрофии.

Хроническому невриту присущи боль, потеря чувствительности, парез, атрофия и сокращение мышц, лоснящаяся кожа, утолщение и ломкость ногтей.

Оптический неврит — это воспаление оптического нерва, затрагивает окончание глазничного нерва.

Ишиалгия — боль по ходу седалищного нерва, характерна острая, стреляющая боль вдоль спины к бедру, усиление боли при движении ноги.

Боль может равномерно распределяться по ходу нерва или быть локальной точкой с усилением боли. Часто имеют место покалывания и онемение. При прикосновении может быть крайне чувствительным. Симптомы имеют тенденцию усиливаться к ночи и при наступлении холодов и штормовой погоды. При длительных случаях может быть атрофия мышц и нарушение локомоции (совокупность согласованных движений, посредством которых человек перемещается в пространстве).

В медицинских работах перечисляются такие «случаи» неврита, как «открытость холоду», «травма», «инфекционные болезни» (дифтерит, инфлюэнца, корь и др.), «хроническая интоксикация» (подагра, диабет, алкоголизм), «давление опухоли», «релаксация или хроническое воспаление крестцово-подвздошного сочленения (при ишиалгии), «ревматизм», «свинцовое отравление», «отравление мышьяком» и др., «продвинутый атеросклероз». Причиной оптического неврита объявляют «опухоль мозга», «церебральный менингит», «сифилис», «токсические вещества» (свинец и алкоголь), «инфекционную лихорадку», «анемию», «болезнь Брайта». А ишиалгия имеет своими причинами якобы «фиброму матки» у женщин и «карциному простаты» у мужчин. По мнению же доктора Кэбота, неврит в большинстве случаев есть результат приема алкоголя.

Неврит давления— следствие давления на нерв опухоли или внешних воздействий. Одна из форм под названием «паралич субботней ночи» наблюдается у пьяниц, спящих всю ночь на парковой скамейке. Алкогольный ступор мешает ему сменить положение и снять этим давление на больную точку, вследствие чего при пробуждении его рука может оказаться парализованной.

Распространен неврит по причине травм — ранений, ударов, прочих повреждений ног и рук. Операция — частая причина неврита. Такие случаи бывают гораздо чаще, чем об этом знают.

Многие причины, перечисленные в медицинских работах, вовсе не являются истинными причинами неврита. Многие факторы — лишь осложняющие. Если повреждение (травма) является причиной неврита, то эта болезнь должна возникать при каждом серьезном повреждении нерва. Если «инфекционные болезни» вызывают неврит, то во всех случаях такие «болезни» должны предшествовать невриту. Если алкоголь вызывает неврит, то все пьяницы должны иметь неврит. Но причина, нуждающаяся в «союзнике», не есть истинная причина. Причина, которая вызывает следствие в одном случае из ста, не есть причина.

Первичная и основная, базовая причина неврита — токсемия. Это та константа, в которой есть потребность для подготовки основы для неврита и его закрепления, если он развился.

Однако не у всех людей с токсемией развивается неврит, даже если они получили травму или потребляют алкоголь. Он появляется только у тех, нервам которых не хватает сопротивляемости. Причина — одна составляющая из множества факторов.

Задержка выделения, вызванная иннервацией, порождает токсемию. Нарушенная секреция как следствие иннервации создает возможность для брожения и гниения пищи в желудочно-кишечном тракте, развивая аутоинтоксикацию. И когда к токсемии и аутоинтоксикации добавляются лекарства, алкоголь, травмы и т.п., эти части организма становятся восприимчивыми к болезням: если воспаление в почках, так называемую болезнь называют нефритом («болезнь Брайта»), если воспаление в печени — гепатитом, воспаление в легких — пневмонией, воспаление нервов — невритом.

Если кровь здоровая, нервы, поврежденные ударами, ушибами, ранениями, давлениями и т.д., быстро восстанавливаются. Но если у человека тяжелая токсемия, то воспаление становится хроническим, которое может привести к такой сильной дегенерации нерва, что наступает паралич, означающий потерю чувствительности и двигательной активности. Не следует совершать ошибку, полагая, будто у человека неврит только потому, что у него болит рука, или плечо, или бедро. В действительности неврит не так широко распространен, как обычно думают. Боль вызывается многими причинами, и принимать все острые или хронические боли в конечностях за неврит — значит совершать большую ошибку. Доктор Кэбот пишет: «Важно в неврите то, что он редок, проходит и имеет мало общего с лечением». Этим он хочет сказать, что лечение имеет мало общего с выздоровлением и восстановлением, ибо применяемое лечение часто на деле продлевает и даже усиливает болезнь.

Лекарства вроде успокаивающих примочек (свинцовая вода, настойка опия и пр.), вытяжные пластыри, различные лекарственные препараты вызывают еще большую иннервацию и тем самым еще больше задерживают выделение, повышают токсемию, снижая при этом нервный тонус — сопротивляемость организма. Горячие и холодные компрессы, массаж, электролечение, сухая парилка (жар) — все это, применяемое после

исчезновения симптомов, чтобы «способствовать питанию», столь же вредно, как и различные лекарства, и явно не способствует «питанию». А массаж, жар и холод особенно ухудшают состояние пораженного нерва.

Работы медиков призывают нас (где только можно) устранять причину. Но под этим они имеют в виду удаление опухолей, выдергивание зубов, удаление миндалин, иссечение матки или простаты, искоренение алкоголизма. При этом базовые принципы остаются нетронутыми и непризнанными. Конечно, необходимо прекратить потребление алкоголя, лекарственных средств, вызывающих иннервацию и нарушения в организме. Но никакой пользы не будет от замены алкоголя стрихнином или опиумом. Вместе с алкоголем надо прекратить потребление табака и кофе. Необходимо исправлять все иннервирующие причины и пристрастия. И пока не уйдут острые симптомы неврита, нужен абсолютный отдых. Должна быть устранена причина — следует покончить с фактором токсического раздражения, т.е. в первую очередь нужно устранить токсемию. Быстрые результаты при удалении токсинов дает голодание. В хронических случаях отдых и голодание ценны в равной степени. После исчезновения симптомов физические упражнения (где необходимо, пассивные, где возможно и когда возможно — активные) плюс должная пища и солнечные ванны будут также способствовать питанию, что никогда не смогут сделать ни массаж, ни жар, ни электролечение, ни лекарства. Но хотя в острой стадии неврита и полезны солнечные ванны, нужно соблюдать осторожность, чтобы не вызвать перегрева, который усиливает боль.

#### ДЕТСКИЙ ПАРАЛИЧ

В конце каждого лета, когда окончена очередная оргия вакцинации школьников, мы имеем эпидемию полиомиелита, как его часто называют — детский паралич. Пример дает штат Айова.

Вслед за осенним осмотром детей этого штата и их насильственным инфицированием «гноем коровьей оспы» (прививками) развилась эпидемия детского паралича. Сообщалось о семи случаях в различных городах. То, что медицинские власти знают о связи между вакцинацией и этим параличом, подтверждает тот факт, что во время эпидемии детского паралича в Нью-Йорке в 1931 году медицинские органы временно отменили вакцинацию в качестве обязательной для присутствия школьников в школе. В печати сообщалось: «Доктор Джон Обервагер из департамента здравоохранения приказал директорам школ разрешить детям посещать школу без вакцинации в период эпидемии. Он сказал, что родители разумно поступили, отказав в вакцинации, удалении миндалин и других малых операциях во время опасного периода». Одна из газет писала: «По совету инспектора здравоохранения Ш. Уинн смотритель школ О'Ши временно отказался от требования предоставления вновь зачисленными школьниками справок о вакцинации». Как объяснил О'Ши, «временный отказ от этого требования был уступкой родителям, которые опасались, что сопротивляемость их детей в отношении детского паралича может ослабнуть, если в это время им сделают прививки. Насколько известно, ранее от вакцинации никогда не отказывались\*».

К несчастью, благополучие человека ничего не значит, когда оно идет вразрез со стремлением к прибыли. В последнем случае штат Айова ничему не научился. Даже еще до окончания эпидемии детского паралича медицинские работники штата провели обследования в школах на «иммунизацию» лиц для определения тех, кто не прошел прививки. Ведь надо услужить великому Богу (Прибыли), когда у власти медицинская банда!

Известное также под названием «острый передний полиомиелит» и «острый детский спинномозговой паралич» развивается, в основном, у детей, а не у взрослых. Это состояние характеризуется воспалением серого вещества спинного мозга с разрушением нервных клеток в передних отростках, а клинически — лихорадкой и быстрым атрофическим параличом различных мышц.

Паралич начинается с небольшой температуры (101-103° по Фаренгейту), беспокойства, головной боли, болей в спине и конечностях, в мышцах. Иногда имеют место рвота или диарея, в некоторых случаях конвульсии. В течение одного-двух дней развивается вялый паралич, особенно в нижних конечностях или одной конечности, отдельной группе мышц, туловище. Паралич достигает пика за несколько часов или дней, затем начинает спадать, во многих случаях к концу нескольких недель или месяцев паралич ослабевает, в других — остается сильный. Полное выздоровление происходит чаще, чем обычно об этом сообщают. При стойком сохранении паралича зачастую следует деформирование органов как следствие неспособности парализованных частей тела к росту и сильного сжатия бездействующих мышц.

Паралич может быть следствием изменений в головном или спинном мозге. Имеются описания нескольких видов паралича, что, однако, относится к локализации, а не к истинной причине или причинам болезни. Помимо спинномозговой разновидности существуют:

- а) случаи недоразвитого паралича, при которых конституциональные симптомы не сопровождаются самим параличом, и выздоровление наступает через несколько дней;
- б) случаи менингитного типа, при которых ранние симптомы очень напоминают эпидемический цереброспинальный менингит;
- в) случаи, имеющие отношение к продолговатому мозгу, при которых в болезнь вовлечены ядерные центры продолговатого мозга;
- г) случаи полиневрита, при которых боль в конечностях и общая гиперестезия (повышенная чувствительность к раздражителям) в течение нескольких дней являются заметными симптомами.

Пока начальные симптомы не очень сильно выражены, и мышцы респираторных органов не поражены, прогноз в отношении жизни больного благоприятный. При регулярном уходе смертность колеблется от 5 до 30%. При выздоровлении большая часть симптомов паралича исчезает, иногда улучшение столь значительное, что пораженные органы приходят в норму. Смертельные случаи и случаи инвалидности есть, несомненно, результаты действия лекарств и сывороток, использованных для лечения на ранней или в острой стадии. Я никогда не видел случаев паралича, развившегося при безлекарственном лечении любого его вида.

Те, кто отстаивает единую специфическую причину болезни, заявляют, что полиомиелит есть результат действия «маленького анаэробного организма». Однако уход, основанный на этой теории, часто хуже самой так называемой болезни.

Детский паралич делится на внутриматочный и послеродовой. Паралич до родов — следствие травм и отравлений. Большинство случаев есть, безусловно, результат травм и повреждений, полученных при родах. Развитие паралича после родов происходит из-за

инфекции вследствие разложения и гниения в желудочно-кишечном тракте или вакцинации.

Эпидемии полиомиелита распространяются в конце каждого лета, когда детям делают прививки перед учебным годом. Плетору (наличие в сосудистом русле увеличенного объема циркулирующей крови) из-за переизбытка медики описывают как «состояние хорошего питания», заявляя, что острый эпидемический полиомиелит появляется у детей, которые до того получали «хорошее питание». Но такие случаи «хорошего питания» обычно сопровождаются кишечным сепсисом. Подчеркивая роль кишечного сепсиса и вакцинации в возникновении полиомиелита, необходимо добавить, что это может вызвать болезнь только у подверженных иннервации и токсемии людей. Ребенок, обладающий сильной сопротивляемостью, избавлен от обеих форм сепсиса (вакцина — то же септический материал), и никакая серьезная болезнь у него не разовьется. У перекормленных, с излишней массой детей, которых пичкают домашними печеньями, сладостями, яйцами и мясом, у детей, подверженных иннервации по разным причинам, понижающим их нервную энергию, развивается достаточно сильная токсемия наряду с кишечным сепсисом, чтобы появились так называемые болезни. Потребление лекарств, кофе, чрезмерное возбуждение, недостаток сна и отдыха вызывают у детей иннервацию. Наказания, ругань, намеренное запугивание детей родителями являются сильными нервирующими факторами. Страх особенно разрушителен для детской нервной системы.

Вакцинация является видом отравления — септическим отравлением, или септической инфекцией. Вакцина или септична, или инертна: если она инертна, она не «работает», а если «работает», то означает болезнь. Сама по себе эта инфекция — сильный шок для нервной системы. Даже если вакцина и не доходит до спинного мозга, она наносит удар по нервной системе, понижая сопротивляемость, задерживая экскрецию и нарушая пищеварительную функцию. Наконец, подчеркнем тот факт, что симптомы полиомиелита — это симптомы сильного сепсиса, который может возникнуть лишь от большого количества белковой пищи. Мясо и яйца обладают высокой токсичностью и производят сильные яды, которые из-за переизбытка и нарушенного пищеварения вызывают гниение в пищеварительном тракте. Дети-вегетарианцы не должны болеть детским параличом. Больным необходимы отдых в постели, в хорошо проветриваемой комнате, прекращение приема всякой пищи, пока не исчезнут конвульсии, судороги, спазматические движения и сокращения мышц. После этого следует неделю держать ребенка на фруктовой диете, а затем давать обычную пищу. В случаях нарушения мышечной и нервной координации требуется специальная гимнастика.

#### УГРИ (ВОСПАЛЕНИЕ САЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ)

Угри (прыщи) — это воспаление сальных желез кожи и волосяных фолликулов. Угри могут быть малыми или большими, часто содержащими гной, что негативно сказывается на внешности страдающего этим заболеванием.

Я не уверен, что прав, но, кажется, сегодня людей, страдающих этим заболеванием, стало больше, чем четверть века назад. Оно является источником беспокойства, нервного расстройства и дискомфорта у тех, кто страдает этим заболеванием. Не одна красивая молодая девушка советовалась с нами, будучи на грани самоубийства, — столь взволнованы они были по поводу своей внешности и собственных напрасных постоянных усилий избавиться от заболевания.

Угри наблюдаются чаще у женщин и девочек, чем у мужчин и мальчиков. Появляются на лбу, щеках и подбородке, иногда на груди, плечах, верхней части рук, на спине и ягодицах. В основном, возникают в подростковом возрасте и имеют тенденцию исчезать

после достижения половой зрелости, хотя могут и сохраняться даже после тридцати лет. Часто усиливаются у женщин до и во время менструации.

«Черноголовые угри» на лице обычно составляют центр или ядро начавшегося воспаления. Вокруг центра развивается оспина, превращающаяся затем в гнойничок. Однако угорь может развиваться и без «Черноголовки», а «Черноголовка» может существовать и без дальнейшего своего развития. Вначале на гнойничке образуется короста, которая затем отпадает, оставляя красноту, остающуюся несколько дней. Может оставаться рубец. Во многих случаях гнойнички не развиваются, оставаясь в стадии оспин, и через несколько дней рассасываются (абсорбируются).

Там же на лице или других частях тела без какой-либо регулярности можно наблюдать все стадии: «Черноголовка», оспина, гнойничок, короста, покраснение, впадина, рубец.

Я часто встречаю лица с такими грубыми впадинами, как после оспы. Не многое может так испортить лицо, как угри. Рубцы могут или сохраняться, или постепенно исчезать. В некоторых случаях от них не остается вовсе никакого следа. Пятнышко, которое на какое-то время часто сохраняется, в конце концов, исчезает. Но, если гнойничок открыт или выдавливается, появляются кровь, гной, жировые вещества и обнаруживается «Черноголовка», если она имеется в начале образования «узелка» (папулы).

Обычно исцеление происходит быстро после естественного удаления содержимого, но выдавливание, как правило, ухудшает состояние. Если пустула (гнойничок) не пристала к коже, может иметь место спонтанное выделение.

При «акне индурата», который отличается от простого угря по тяжести симптомов, величина затвердения колеблется от горошины до лесного ореха. Образование начинается глубоко в эпидермисе, обычно имеет темно-красный или пурпурный цвет, часто затрагивает сопредельные железы, тем самым обретая внешний вид фурункула, может содержать много гноя. Это образование редко прорывается спонтанно. Будучи искусственно вскрытым с удалением содержащегося там гноя, оно имеет тенденцию вновь наполняться им, нежели исцеляться. Часто следствием этого воспаления является образование рубца, особенно если имело место выдавливание или прямое давление. Фиброзные изменения в рубцах обуславливают их сходство с фиброзными опухолями.

Общие симптомы угрей отсутствуют, и больные склонны рассматривать себя здоровыми. Они нелегко воспринимают мысль о том, что их собственный образ жизни в любом случае ответствен за их болезнь. Кожа является крупнейшим органом тела. Но, поскольку она находится на его внешней стороне, мы обычно забываем, что ей помогает или, наоборот, вредит то же самое внутреннее состояние организма, которое помогает или вредит и другим органам. Мы также недостаточно признаем ее зависимость от крови.

Болезни кожи возникают как прямой или косвенный результат большого числа конституциональных и висцеральных (относящихся к внутренним органам) нарушений. Слабость функций, патология желудка, кишечника, печени, почек, нервной системы и пр. часто приводят к дополнительным выделительным усилиям организма через кожу. Это также наблюдается при ревматизме, подагре, диабете и других заболеваниях. Карбункулы, фурункулы и прочие кожные высыпания, которые имеют место при диабете, объясняются насыщением кожи сахаром. Будучи даже согласными с утверждением бактериологов, что эти заболевания представляют собой стафилококковую инфекцию, мы признаем, что сахарное насыщение является необходимым условием создания благоприятного очага для размножения микробов.

Зуд и экзема, возникающие у больного хроническим промежуточным нефритом, являются следствием недостаточного выделения больными почками; существует также внутренняя связь между желудочно-кишечными расстройствами и кожными болезнями. Экзема, зуд, крапивница, угри и т.п. часто находятся в связи и под воздействием нарушений желудочно-кишечного тракта, влекущих за собой разложение, гниение пищи и частичное усвоение. Зуд зачастую наблюдается в связи с патологией печени, особенно при желтухе; между собой часто связаны ксанто-ма (патологические образования в коже или в каких-либо других тканях при нарушении жирового обмена) и хроническая желтуха. Экзема и подагра столь тесно связаны между собой, что обе болезни классифицируются как подагрический диатез; имеется тесная связь и между псориазом и хроническим артритом. Часто бывает трудно выявить связь между высыпаниями и другими кожными симптомами и нарушениями и патологией внутренних органов, с которыми они связаны. Однако можно быть уверенными в том, что нарушенное пищеварение, незавершенный обмен веществ, недостаточное выделение, все вместе происходящие от неправильных привычек питания и другой вредной практики, являются основополагающими причинами указанных кожных болезней. В частности, угри, определенно, связаны с токсемическими состояниями организма и нарушениями питания. Так, большое количество сладостей, потребляемых в подростковом возрасте, имеет тенденцию насыщать кожу сахаром и закладывать основу для кожных и других болезней.

Первым принципом в лечении кожных болезней служит приведение в порядок внутренней системы организма, с которой эти болезни связаны. Функциональные нарушения — плохое выделение, расстройства пищеварения, дефекты желез и т.д., проистекающие от иннервации и токсемии, необходимо преодолевать путем устранения и исправления причин, вызывающих и иннервацию, и токсемию.

Непростительно родителям позволять своим сыновьям и дочерям страдать от угрей, пока лица тех не покрываются массой рубцов. Во всех случаях это состояние можно быстро излечить с помощью голодания, улучшения питания и общей гигиены. Локальное наружное применение целебных мазей, притираний, примочек и т.п. бесполезно. Некоторые из этих препаратов подавляют на время болезненное состояние, но как только их действие прекращается, угри возвращаются. Часто они возникают вновь и во время приема этих лекарств. Единственный случай, когда, похоже, они производят надежное «лечение», это время совпадения их приема со спонтанным исчезновением самой болезни. Следует отметить, что в большинстве случаев угри исчезают без какого-либо лечения и изменения образа жизни по прошествии подросткового возраста. Но неразумно ожидать спонтанного исчезновения угрей в конце подросткового периода, ибо к этому времени лицо страдающего уже может быть покрыто массой рубцов, а он станет жертвой комплекса неполноценности, что сделает его жизнь несчастной.

#### БЕСПРОТОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Эндокринология — одна из афер, которую в последние годы сотворила медицина и заготовители и экспортеры мяса. Это последовало вскоре после открытия значения группы структур в человеческом организме, которые ранее объявлялись нефункционирующими — нечто вроде реликтов древних гипотетических предков эволюции — «амеба — червь — рыба — рептилия — четвероногое — примат — питекантроп вертикального положения».

Еще не так давно, несколько лет назад, надпочечники — адреналиновые расположенные над почками железы, вилочковая железа (тимус), шишковидная железа, гипофиз объявлялись как не имеющие функций. Все это основывалось на хорошо известном

научном принципе, признанном всеми хорошими физиологами: незнание функций есть свидетельство отсутствия функций — принцип, все еще применяемый в отношении миндалин и аппендикса. Затем пришло открытие, что эти малые железы в действительности выполняют функции, значение которых непропорционально велико по сравнению с их малой величиной. Фактически было установлено, что без некоторых из них невозможна сама жизнь.

Структура этих желез не имеет протоков (отсюда и название — беспроточные железы). Они изливают свои секреты непосредственно в кровь, отсюда и название — эндокринные железы. Такие железы, как яичники, яички, поджелудочная, вероятно, и другие, хотя и имеют протоки, по которым проходит часть их секретов, вырабатывают также и секреты, изливаемые непосредственно в кровь. Но их тоже классифицируют как эндокринные железы. Внутренние (эндо) секреты этих желез называются гормонами. Это слово греческого происхождения, означающее «возбудитель». Но это неправильно, ибо эндокринные секреты не возбудители. Они действительно как-то активизируют функции, но контролируют питание и принадлежат к пищеварительной системе организма. Открытие важных функций, осуществляемых гормонами в регулировании обмена веществ, активизации функций и контроле над развитием организма побудило энтузиастов и коммерсантов объявить: «Мы есть то, что из нас делают гормоны».

К несчастью, как и во многом другом, вместо того, чтобы понять функции этих желез и искать естественно-природные условия, от которых зависит нормальное функционирование этих желез, деятельность была направлена на поиск заменителей их естественных функций и средств превращения этих полужизней в наличные деньги.

Я не думаю, что нужно слишком часто подчеркивать, что «современная медицина — это огромное коммерческое учреждение или группа учреждений, составляющих мощную прибыльпоисковую и долларохватающую индустрию». Наверняка громадная армия врачей, медсестер, патологов, бактериологов, «научных» работников, фармацевтов («лекарственников»), химиков, производящих вакцины и сыворотки, компании по выпуску экстрактов желез, хирургического оборудования и работники, на них занятые, медицинские колледжи и их состав, тысячи больниц, санаториев, клиник и те, чьи доходы зависят от этих учреждений, не считают, что могут позволить себе разрушить созданную ими же прибыльную индустрию ради поиска природной основы нормальной функции человеческого организма. И естественный вывод из такого прискорбного положения вещей: на доверчивую публику обрушиваются потоки псевдооткрытий и псевдолечебных средств, разбрасываемых перед ее глазами армией таинственных профессионалов. Разжигание сенсаций в порядке вещей сегодняшнего дня, и профессионалы нашли, что частая реклама нового сенсационного открытия — очень прибыльное дело.

Действительно ли, что мы есть то, что из нас делают гормоны? Ответ: НЕТ. Они лишь вещества органов, подобных мышцам или желудку. По своей природе железы как таковые самостоятельно не существуют: они существуют только в связи с другими органами, скорее, со всем организмом. Утверждают, что вся эндокринная система, безусловно, есть органическая единица. Но система желез является таковой действующей единицей лишь в связи со всем организмом, в отрыве от которого она не существует. Каждая железа зависит от кооперации с другими железами, а весь организм зависит ради собственного благополучия от тонкой и согласованной межорганной «стимуляции», требующей высокой степени подчиненности частей общему благу. «Возьми на себя и чужое бремя» — девиз, которому подчиняются органы с самого зарождения жизни организма, который функционирует как организованное целое, а не просто как коллекция органов. Нельзя отделить органы от их взаимосвязей. Все железы организма, будь то проточные или

беспроточные, находятся под конституциональным, или федеральным, управлением, под управлением организма как симбиоза. Какой бы масштаб индивидуального управления или индивидуальности ни имели разные органы, все они объединены и связаны кровью и нервной системой. И тот факт, что симпатическая нервная система регулирует питание и функции тканей и секретов, гормонов, затрудняет понимание роли гормонов.

Железы имеют перед нами обязанности, которые они должны выполнять. Мы, в свою очередь, имеем взаимные обязанности перед ними. Но мы эти свои обязанности обычно забываем.

Недостаточно говорить, что эти железы являются поставщиками необходимых возбудителей нормальной работы, и на этом остановиться, ибо они требуют, чтобы организм снабжал их веществами, необходимыми для производства их гормонов. Каждая железа для своего нормального функционирования зависит от кооперации с другими органами (внутренний контроль, или симбиоз), а в более широком смысле — от сотрудничества с биологическими партнерами (внешний контроль), в основном, через питание. Мы сами управляем своим метаболизмом, при этом железы как часта организма принимают участие в таком управлении.

Использование термина «внутренняя секреция» скрывает от нас тот факт, что жизненные потенции секретов происходят от растений — наших симбиотических партнеров. А «наука» исследует все, кроме того факта, что эволюция определяется питанием. Железы функционируют эффективно или неэффективно в зависимости от их снабжения нервной энергией и пищей. Если кровь и нервная система находятся в нормальном состоянии, если снабжение пищей нормальное, железы снабжены должной энергией, с чистой кровью и здоровыми нервами, они функционируют нормально. Но это зависит от нашего поведения — нашего образа жизни.

Что заставляет железу функционировать? Нервная энергия. Связь между железами, несомненно, существует. Но превыше всего — нервная система, дающая энергию для работы. Полнота нервной энергии и означает хорошее функционирование. Но при падении нервной энергии слабеют и функции. В иннервированном организме не может быть нормального функционирования желез. Недостаточное их функционирование — это следствие, а не причина. Но «современная медицина» всегда начинает с установления не причины, а патологии. Сегодняшняя тенденция — в классификации почти всех симптомов как симптомов болезней желез и в том, чтобы приписывать практически все человеческие дефекты расстройству эндокринной системы. Нигде нет понимания того, что расстройство эндокринной системы и дефекты других органов имеют общие причины. Программа коммерциализации и состоит в игнорировании причин и в лечении самих желез для их стимуляции или задержки их деятельности, их оперирования или снабжения железистыми экстрактами, взятыми от животных.

Мы не намерены отрицать, что плохое функционирование этих желез усиливает общую патологию. Но мы убеждены, что дисфункция желез не является первичной причиной, и что любая программа лечения, игнорирующая первичную причину, не может принести удовлетворительные результаты. Подобного рода программа — набор паллиативных и запуганных мер. Провал такой программы очевиден для всех, кроме тех, кто извлекает прибыли от продажи разных средств лечения. Доктор Соко-лофф признает, что диагноз и лечение отдельных желез не могут дать положительных результатов. Он дополняет: «Что чаще всего происходит — так это лишь дальнейшее расстройство эндокринной системы».

Мы узнаем об осложнениях, порождаемых осложнениями во взаимосвязях самих желез, также этих желез и других органов, из чего должно быть ясно, что успех таится лишь в целостности организма. Делать ставку на вмешательство в деятельность желез и гормонов, в их связи — значит полагаться на вещи, о которых у нас лишь фрагментарные, обрывочные знания. Скорее, мы должны опираться на сохранение (или восстановление) их цельности, целостности нашего организма. Мы должны иметь дело с организмом и его образом жизни, а не просто теоретически с его отдельными частями.

Определенные (если не все) железы участвуют в защите организма от ядов. Вещества надпочечников и щитовидной железы принимают особенно активное участие в защите от токсинов. Железы реагируют на любую интоксикацию усилением своих функций. Хроническое раздражение как результат белкового отравления ведет к гиперфункции желез, пока их истощение не вызовет хроническую гиперфункцию. Гиперфункция может иметь своим следствием увеличение и последующие структурные изменения в железах или дегенерацию их активных элементов, в результате чего наступает «небольшая кратковременная инфекция», и организм выводится из равновесия.

Главной причиной интоксикации (инфекции) является белковое отравление, связанное, например, с пагубной привычкой потребления мяса и яиц. Жизнь и привычки современного человека столь противоречат важнейшим интересам его собственного организма, что возникающее у него отравление особенно требует немедленного устранения и принятия соответствующих мер конкретными железами, задача которых очень сложная и трудоемкая и влечет за собой их частую усталость и срывы из-за перегрузки, что все больше затрудняет выполнение их задачи.

При перегрузках органа наступает иннервация. Из-за отсутствия кооперации и взаимосвязей нарушаются функции всех органов по ассимиляции, секреции и экскреции. В случаях нарушения функции иннервированной железы разумный путь — найти причину иннервации и устранить ее. При сверхстимуляции (раздражении токсинами) функции железы разумный путь — найти причину сверхстимуляции и устранить ее. Никакая сильная стимуляция или, наоборот, снижение деятельности перегруженной железы не может адекватно справиться с отравлением. Только полное изменение (революция) образа жизни способно снять с железы невыносимое бремя токсинов и позволить вернуть ей нормальную функцию. Лечение, например, самих надпочечников с целью повышения их способности в борьбе с токсинами является смехотворным, в то время как мы имеем в собственных руках через выбор пищи или временное воздержание от нее возможность предотвращения отравления.

Стимуляция или подавление деятельности перегруженных желез еще больше иннервирует их. Неудивительно поэтому, как пишет доктор Соколофф, лечение отдельных желез зачастую вызывает «дальнейшее расстройство эндокринной системы».

Не существует лечения «недостаточности» желез, кроме как исправление жизненных привычек, которые ответственны за иннервацию, заканчивающуюся блокированием деятельности желез. И прием экстрактов желез в этих случаях бесполезен. Бесполезность инсулина при диабете является типичным примером неудачи и всех прочих экстрактов желез. Экстракты могут применять в качестве «костылей» те, у кого нарушения желез слишком большие для восстановления или компенсации. Все остальные люди должны знать, что эти экстракты наносят собственный вред организму, не говоря уже о том, что это ведет к игнорированию причины.

Физиолог доктор П. Сгайлз пишет о надпочечниках: «Их экстракты не компенсируют успешно отсутствие живых клеток. Организм, видимо, нуждается в медленном постоянном снабжении этим внутренним секретом, а его эпизодическая дозированная поставка оказывается неадекватной его природному состоянию. Вероятно, существует такая же потребность в медленном постоянном снабжении и другими внутренними секретами. В то же время при необходимости очевидна и потребность в увеличении или снижении этого снабжения.

Поэтому невозможно приспособить наружное применение гормонов к меняющимся потребностям организма. Существуют и другие противопоказания к применению экстрактов желез: спустя некоторое время после приема организм начинает разрушать их. Похоже, он их не использует». В газете «Литерари дайджест» (8 сентября 1934 г.) появилась статья: «Антигормоны кончают с мечтой о преобразении человеческого рода»: «За последние десять лет часто предсказывали, что человечество в один прекрасный день будет преобразено с помощью эндокринной терапии — путем применения гормонов, извлеченных или выделенных все еще таинственными беспроточными железами».

Известно, что несовершенное функционирование этих желез гигантизма (макросомии) и карликовости (микро-сомии) ведет к сверхполноте и сверхмалому весу, к многим видам болезней. Некоторые врачи убеждены, что подобные состояния можно преодолеть с помощью приема вещества из железы, которое компенсировало бы его нехватку или отсутствие. Однако недавно орган Американской медицинской ассоциации «Джорнал оф Американ медикел Ассошиейшн» указал на то, что здесь не обходится без сопротивления организма нападению на его эндокринное равновесие. Как продемонстрировали профессор Дж. Коллин и его коллега из университета Макгиял, когда в организм с помощью инъекции вводится чужеродное железистое вещество, он вырабатывает антигормоны.

В результате, эффект от инъекции нейтрализуется, и равновесие эндокринной системы восстанавливается до прежнего уровня. Действительно, отмечает этот журнал, часто больным предписывают сильные эндокринные препараты, и зачастую можно получить желаемые результаты. Но врачи, пишет журнал, смущает тот факт, что в отдельных случаях не только отсутствует улучшение, но и наступает ухудшение состояния больного. По мнению врачей, причина отсутствия положительного результата заключается в выработке организмом антигормонов, вследствие чего больным становилось хуже, чем прежде. Нельзя предсказать, насколько этот фактор серьезно повлияет на нынешние методы лечения желез. Возможно, это и положит конец мечте по желанию производить гигантов и карликов или открыть «медицинское тысячелетие» через эндокринное лечение.

Удаление желез лишает организм его функций, и в случаях с определенными железами означает скорую смерть. В отношении же всех без исключения желез это означает крупное дополнительное повреждение организма. Все знают о бедах после удаления яичников. Независимо от того, удалена ли вся железа или ее часть, подобное вмешательство не устраняет саму причину. Если удалена часть, к примеру, щитовидной увеличенной железы, оставшая часть увеличивается со временем из-за неустранения самой причины ее увеличения. И необходимой считается еще одна операция. Две и три операции на щитовидной железе — распространенное явление. Ни один подобный метод лечения нельзя рекомендовать разумному человеку.

К несчастью, как верно сказал один философ: «Люди предпочитают лучше умереть, чем думать\*».

Если бы они были склонны думать, они скоро узнали бы, что мы должны содержать весь свой «дом» — организм — в порядке не с помощью тысячи и одного способа лечения, а с помощью должной адаптации самих себя к упорядоченному симбиозу на Великом Пространстве Природы, от которой зависит каждая здоровая частица нашего организма. Если бы они были вооружены истинными знаниями, а не информацией о способах лишь нормализации желез с помощью лечения, его подобия, они познали бы настоящую цену мер, предлагаемых профессиональными медиками. Мы забываем о том, что сохранение жизненной энергии находится в наших собственных руках, а не в руках некой умной медицины, которая по-прежнему будет искать «правильные» химикалии для лечения желез. Мы также упускаем из вида, что наш «зашлакованный нечистотами организм есть результат буйных радостей, сопровождающих печальные пути в Ад». Частые заявления больных: «Это железы, доктор!» — основаны на представлении, будто состояние желез может ухудшиться без причины, и что за наши беды ответственна дисфункция желез, а не мы сами. А профессиональные медики по профессиональным соображениям поощряют эту точку зрения.

### ОБЖОРСТВО И НЕВРОЗ

Привычки одолевают нас медленно и вероломно. Выкурить одну сигарету, выпить один раз алкоголь или чашку кофе — это не является еще привычкой к табаку, алкоголю или кофе. Прием однажды большого количества пищи — не есть еще обжорство. Единичный случай мастурбации не составляет еще аутоэротизм. Но если все это практикуется, пока не станет установившейся привычкой — склонностью, наркоманией, в нервной системе произойдут изменения, ведущие к неврозам — «неврозам привыкания», наращающим привычки, которые и вызвали эти неврозы. А раз практика укоренилась в нервной системе, она продолжает взывать к своему проявлению. И человек, нашедший теперь, что хозяин — его привычки, есть раб.

Переедание и частая еда имеют тенденцию к развитию желудочного невроза, который обычно и называют обжорством. Как только обжорство становится стойкой привычкой, оно оказывает возрастающее воздействие на обжору, пока не оказывается, что он помногу принимает столько раз пищу, сколько уже требует его организм.

Мы видели многих людей, у которых было три больших приема пищи за день, и которые часто ели еще между ними и в ночное время. Они вставали с постели в любое время ночи, чтобы поесть. И хотя они постоянно ели, они жаловались на то, что всегда голодны. И если они не ели, то чувствовали себя дискомфортно. Конечно, они были отравлены пищей, а их дискомфорт был сходен с пристрастиями к кофе, чаю, табаку, алкоголю и лекарствам наркомана, которого лишили яда. Некоторые из таких невротиков испытывали страдания как до, так и после приема пищи. И хотя они знали, что еда причиняет дискомфорт, они тем не менее поддавались этому неврозу.

Наихудшие виды желудочного гастрита называются булимией. Это ненасытный аппетит. В подобном состоянии больной зачастую ест все время и ест все. Сообщалось о людях, потреблявших собственную плоть, если не было другой пищи. Такое состояние часто сопровождается рвотой и поносом. Страстное желание поесть становится непреодолимым и часто ведет к потреблению того, что вовсе не имеет пищевой ценности или несъедобно вообще. Самое плохое в этих случаях то, что подобных людей нельзя заставить осознать, что ошибочно принимаемое ими за голод таковым не является. Они верят в то, что голодны, и настаивают на приеме пищи. «Мой организм требует пищи», — заявляют они, когда им говорят, что предполагаемый ими голод есть извращение или невроз.

Во многих случаях невроз может стать психозом — используя популярное выражение «что-то втемяшилось в голову». Люди становятся такими, не думая и не говоря ни о чем другом, кроме еды. При встрече с таким человеком на улице он сначала спросит: «А что вы ели на завтрак?», а потом: «Я ел...» и перечисляет что и сколько он съел. Окончив этот рассказ, он начнет подробно рассказывать о том, что собирается есть в следующий прием пищи. Может даже описать всю программу своего питания за предшествующий день. Принимая пищу в любое время дня и ночи, выпивая любые соки, пробуя все новые виды пищи и пищевых концентратов, экспериментируя с разными диетами, рассказывая все время о пище и постоянно страдая от ее излишества, эти жертвы собственного безрассудства не в состоянии найти облегчения, которое ищут, независимо от того, ищут они это облегчение в лекарстве или безлекарственном паллиативе, ибо никогда не бросают свою привычку к обжорству. Они полностью утратили контроль над собой, став рабами болезненного изменения нервной системы, а поскольку они не хотят признать, что у них нет необходимости в потреблении такого объема пищи, которым они по привычке обременяют свою пищеварительную и выделительную системы, то продолжают и есть, и страдать. Еда заставляет их страдать, а страдание заставляет есть. Страшная цепь слабостей сковала их и держит до тех пор, пока ранняя смерть не освободит от рабства, созданного ими же для самих себя.

Нужно понять, что невротик, неоднократно требующий повторения испытываемой им страсти или ощущения удовольствия, не только находится во власти глубокой иннервации — каждое повторение его пристрастия усиливает ее. Отсюда постоянно растущее требование нового, более сильного и более частого возбуждения, каждое повторение которого все крепче привязывает его к этой привычке. Многие столь опутаны ее оковами, что не способны освободиться от нее. Они нуждаются в помощи и должны получить ее. Обучать и просвещать этих людей относительно того, что они переедают, и что переедание вызывает их несчастья, что переедание, первоначально вызвавшее их невроз, увековечивает его, бесполезно. Даже если они и смогут понять это, они не в состоянии контролировать свою болезненную привычку. Они не перестанут есть, пока это не убьет их, битком набив их рот пищей даже перед и вместе с последним вздохом.

#### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СЕРДЦЕ

Каждый орган человека имеет функциональную силу, превышающую нужды организма в обычной жизни. Эта резервная сила используется в случаях чрезвычайных обстоятельств или неординарных потребностей. Может быть удалена часть печени, и ее обладатель даже не заметит, возможно, отсутствия ее двух пятых. Однако при удалении трех пятых частей печени он начинает это чувствовать. Величина нашей печени гораздо больше, чем действительно нам нужна для сохранения жизни. Это верно и для всех других органов человеческого организма, включая сердце. Способность сердечной мышцы в тринадцать раз превышает объем работы, которую она призвана обычно совершать. Этот самый удивительный орган — один из самых сильных и прочных. Сердце способно пережить любой другой орган, кроме мозга. Выполняя работу или тяжелые упражнения, способные нанести ущерб сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем нормальное сердце почувствует какое-то напряжение.

Сердце почти целиком состоит из мышц и, подобно всем прочим мышцам тела, требует постоянной тренировки. Сердце, которое не совершает энергичной работы, не становится сильным и крепким. Если оно всегда совершает лишь легкую работу, то имеет тенденцию к размягчению и дряблости. Для увеличения и поддержания своей максимальной силы и способности сердцу периодически требуется энергичная работа.

Бег является для сердца лучшим из известных упражнений. Среди высших животных бег — единственное универсальное физическое упражнение, будь то бег просто ради игры, что мы видим у собак, кошек и лошадей, или бег от врага, или бег за добычей, что наблюдается в природе. Бег охватывает все стороны жизни. Дети бегают во время игры, делая это так же естественно, как котята, телята, щенки и прочие зверята. Бег — самый естественный вид физических упражнений и издавна известен как «лучший кондиционер», используемый спортсменами при тренировках. Бег применяют боксеры для улучшения состояния своего сердца и легких, которые нуждаются в выносливости при выходе боксера на ринг.

Перестаньте бояться своего сердца. Что значит — какой-то дурак посоветовал вам не пытаться подниматься по лестнице даже на три ступеньки? Такие и убили тех, кто серьезно принимал этот совет длительное время. Лучший способ ослабить сердце — позволить ему дряхлеть, как и мышцам ваших рук: никогда не давать ему совершать энергичную работу. Подъем по лестнице сначала умеренно и с разумным увеличением приводит к восстановлению предполагаемого во многих случаях слабого сердца. Президент Хардинг восстановил здоровье своего сердца подъемами по лестнице после многих лет изнеженности, когда «пилюльная мода» уже не могла ему помочь. Любой вид упражнений (бег, упражнения с гантелями, плавание), начатый в умеренном темпе, с разумным увеличением, будет развивать сердце и легкие и приведет к созданию крепкого здоровья. Для сердца бег, как уже указывалось, вероятно, наилучший из всех видов упражнений.

Хотя «обычная медицина» никогда не устает говорить нам, как много дефектов сердца и прочих дефектов организма можно быстро исправить с помощью «должных» мер, она, как видно, так и не способна найти эти «должные» меры. А ее программа пассивности и лекарственного лечения, определенно, не излечивает дефекты сердца, и мы каждодневно наблюдаем все большее ухудшение состояния сердца у людей.

Самая трудная задача в этом деле — избавить больных от страха, внушенного им врачами. И тем не менее именно устранение этого страха является одной из самых важных наших целей. Страх парализует любую деятельность и действия и препятствует больному выполнять необходимую программу физических упражнений. Страх калечит само сердце. Он парализует пищеварение, задерживает выделение и имеет тенденцию мешать выздоровлению.

В 1911 году Кларенс Демар прославил свое имя в Бостонском марафоне. Обследовав его сердце, врач посоветовал ему сойти с дистанции, если тот устанет, и порекомендовал после этого марафона перестать бегать. Но Демар выиграл пробег с рекордным временем. С тех пор он устанавливал рекорды в 66 марафонах, в том числе в трех на Олимпийских играх в 1912, 1924 и 1928 годах; в 20 марафонах он был первым, в 12 — вторым, в 9 — третьим. Если бы он дал возможность врачам запугать себя и перестал бегать, имя Демара не стояло бы так высоко в спортивном мире.

Страх — самый сильный враг человека и самый сильный из всех известных разрушитель нервов. Он не только парализует действия человека, он нарушает пищеварение и усвоение, препятствует деятельности желез, задерживает выделение. Результатами являются иннервация, извращенный метаболизм и токсемия. Я наблюдал несколько случаев, когда страх перед действием (как осознанный, так и неосознанный) был столь велик, что жертвы его были всегда слабыми и усталыми. Малейшее напряжение изнуряло их и ухудшало их состояние. Эти больные были запуганы врачами и родственниками по

поводу состояния их сердца. И тем самым их сердце, лишенное единственно того, что и могло бы его укрепить и поддерживать энергию, все больше слабело.

Лишь физические упражнения могут укрепить и восстановить сердце, но страх перед физическими упражнениями мешает их применять. Страх парализует усилия и лишает сердце того единственного, что необходимо для восстановления его энергии.

Существуют условия и время, когда сердце нуждается в отдыхе, и ничто иное не заменит его. После того, как отдых выполнил свою миссию, необходимы физические упражнения, и ничто иное не заменит их. После предварительной подготовки нужно заняться физическими упражнениями.

Все еще существует много врачей, которые предупреждают нас о серьезных опасностях для сердца и других органов человека, таящихся в спорте. Но никто никогда не предупредит собаку, которая бежит за зайцем, или волка, догоняющего оленя, что бег вреден для их сердца. Лишь человек сотворен, видимо, так плохо, что он не может позволить себе жить напряженной и активной жизнью.

Врачи любят рассказывать о случаях, когда болезни сердца вызваны напряженной игрой — в теннис, футбол, гандбол, плаванием, бегом, прыжками и т.п., потому что любую болезнь сердца, вызванную спортивными занятиями, как они полагают, трудно лечить.

Врачи находят, что у таких больных большее терпение к врачам, когда последним удастся «вылечить» их за разумный период времени, если больные считают, что их болезнь вызвана спортом. Но фактически — это одна из главных причин, почему к таким больным никогда не возвращается здоровье. Если не выявлены настоящие причины болезни, врачи не в состоянии вылечить больного. Неправильное лечение неизбежно проистекает из ошибочного определения причины.

#### ПОСЛЕСЛОВИЕ

Почти полтора века прошло с тех пор, как Натуральная Гигиена была предложена миру в качестве программы ухода за здоровыми и за больными.

Когда выдвигаются новые истины, нужно, чтобы строка за строкой, том за томом, совет за советом внедрялись в сознание.

Сегодня имеются многочисленные средства обучения. Но, к сожалению, большинство из них монополизировано силами эксплуатации. Наш народ — раздраженный, отчаявшийся, расстроенный, ослепленный и безнадежно сбитый с толку — является заложником гигантской системы эксплуатации, которая не знает пределов и глубины своего падения в попытках заставить народ поверить, будто он облагодетельствован той безжалостной эксплуатацией, которой подвергается.

История человеческого рода — это история прогресса. От фиговых листьев до шелковых и хлопчатобумажных одежд и золотых и серебряных украшений, от шалаша, вигвама и каноэ до дворца, океанского лайнера и реактивного самолета, от езды на лошади по зарубкам на деревьях и в грубых повозках до железных дорог и бесконечных интерьерных украшений — единый долгий путь прогресса. Но при всем этом человек игнорировался. Как писала в мае 1853 года в «Журнале Николса» Мэри Гоув, «человек окультурил то, что вокруг него, и пренебрег собственной природой. Он заботится о земле и своих животных, любит прекрасный сад и гордится породистой лошастью, строит больницы для больных и

тюрьмы для преступников. Но он не выпалывает злые корни невежества, которые дают обильный урожай болезней и преступлений».

В наше время мы можем лишь сожалеть о фактах, подобных этим, и должны трудиться, чтобы всюду нести свет затемненной земле.

После Второй мировой войны одной из самых явных тенденций американской жизни была тенденция к конформизму. Как наследие прошлого остается распространенное и неосознанное подозрение к думающему. В то же время наши власти в области образования не устают заявлять, что их целью является обучение «адаптации к жизни», важности и необходимости «социального согласия» и признанию индивидом «массовых ценностей». В быт вошел так называемый новый консерватизм, который борется за власть над умами людей. Мы склонны принять то, чему нас учат, не задумываясь, что правильно, а что нет! Мы так готовы переложить ответственность на кого-то еще и думаем так лениво, что вслепую идем за любым громким названием независимо от того, истинно оно или нет. Или же следуем за популярным течением лишь потому, что оно предлагает легкий выход. Но нынешний бунт молодежи, каким бы неосмысленным и бесцельным он ни был, кажется, является обнадеживающим развитием событий.

Реакционное требование конформизма, характеризующее нашу эпоху, есть авторитарная система, которая тесно смыкается с догматическими религиями. Утверждают, что требования конформизма сильнее в академических кругах, нежели среди простого народа. Вторя заявлениям тоталитарного лидера, кричащего: «Смерть всем, кто не с нами!» — они отказывают в доверии и признании любому, кто не принимает их авторитарных норм. Они навязывают свой собственный конформизм и, подобно всему тоталитарному, считают, что не должны проиграть. Поэтому они безжалостны к своим оппонентам и требуют поголовного устранения всех, кто осмеливается им возражать. Но такая позиция прямо исходит из страха. В век, когда ничто не принимается как знание, пока и если не получило «акта законности» от должным образом учрежденной власти, жизненно важное знание может чахнуть в «ученом» забвении и длительное время только потому, что должным образом учрежденная власть не желает отказаться от своих старых, но дающих доходы ошибок в пользу революционных, но явно «нерентабельных» новых истин. Или потому, что власть не желает считать, что любое знание может появиться и помимо должным образом учрежденных каналов. Власти в науке, как и власти в теологии, быстро напоминают аутсайдеру, представившему новую находку: «Мы вас не обучали. Вы исповедуете не наши доктрины».

Наша образовательная система душит любознательность и независимость и деморализует, если вообще не запрещает, те отклонения, которые открывают новые сферы. С ее фантастической опорой на власти и «учрежденные науки» она не допускает мысли о разнообразии жизни и истории развития, никакого понимания резервов прошлого, никакого признания «великого непознанного», которое могло бы составить базу для новых знаний. И ради новых отходов и отклонений необходимо оглянуться на тех, кто имел мужество и здравый смысл порвать со «школами» и властями.

Здесь как раз и лежит трагедия американской жизни: атмосфера конформизма, развившаяся в нашей стране, сделала из нас психологических и моральных рабов. Мы думаем, что мы — свободный народ. Но мы утратили свободу задавать вопросы, жить по своим убеждениям, даже иметь какие-то мнения, расходящиеся с общепринятыми. Мы утратили даже свободу критиковать себя. Повсюду — психологические «джаггернауэты», мощные силы, которые туманят, подавляют, извращают и деформируют мозги и старых, и молодых в наше время. В условиях тяжкого единообразия общественного сознания мы

говорим вместе о Уолтом Уитменом, заявившим при обсуждении совсем иного вопроса: «Я говорю — все обсуждайте и все раскрывайте. Я — открыто за любой разговор. Я говорю: «Нет спасения этим Штатам без новшеств — без свободных языков и без ушей, желающих слышать эти языки». Я возвещаю в качестве достоинства Штатов, чтобы они с уважением выслушивали все предложения, реформы, новые идеи и доктрины от поколений мужчин и женщин. У каждого века свой рост». Мы считаем это четким выражением фундаментального принципа, которому должно следовать каждое поколение.

Общественное мнение является мечом обоюдоострым, поражающим обе стороны. Будучи справедливым, оно поощряет развитие благородного и доброго в человеке; будучи неправильным, оно способно принижать и сдерживать подлинный прогресс. В каждом столетии существовали влияния, развращавшие общественное мнение, высмеивавшие каждое новое открытие, принося многих прекрасных мужчин и женщин в жертву своему пороку, сотворяя многих мучеников истины. Требуется большое моральное мужество, чтобы попытаться остановить поток общественного мнения и следовать курсу, который правилен. Мы предпочли бы голодать, нежели молчать о пороках, изобилующих буквально на каждом шагу. Наивное представление, будто истина что-то значит, может быть опасным в нашем капиталистическом сумасшедшем доме, где существенного значения не имеет никакая истина, которая позволила себе встать на пути прибыли.

Но мы не должны отчаиваться относительно конечного триумфа истины, ибо истина — часть вселенной и должна восторжествовать. Истина — едина и непреложна. У ошибок же, подобно Протею, много форм. Истина и заблуждение идут противоположными путями, не притягиваются одним направлением, не вращаются вокруг общего центра. Но истина имеет значение лишь в мире, который живет ею. Слепая приверженность и обман не всегда выступают заменой истине; часто они просто маскируют невежество и неспособности.

С помощью обучения и всего того, что ребенок слышит и видит вокруг себя, он впитывает так много лжи и глупостей, смешанных с важными жизненными истинами, что первым долгом юношей и девушек, желающих вырасти здоровыми, является отбросить всю ту «истину» и неистину, которые он и она приобрели из вторых рук, все, что не получено через личное наблюдение и опыт, и познавать все заново. Ни одну идею, какой бы старой она ни была, ни одну истину, какой бы великой она ни казалась, нельзя считать «священной коровой». Все должно быть брошено в огонь, и из него выжжен шлак. Юность, когда ум еще зелен и поддается влиянию, является идеальным временем для такой разгрузки. Подросток, получающий подобное освобождение от традиций, условностей, теряющий навязанное ему восхищение к устарелым вещам, затем может вступать в зрелый возраст полностью готовым к смелому мышлению без извращающего влияния слепой доверчивости.

Поскольку у нас существует система образования, которая не образовывает, поскольку мы обволокли наши суеверия бальзамом вероучений и ритуалов, поскольку мы сохранили в науке многие наши предрассудки, человек постоянно находится в «получасе» от варварства. А поскольку нашим учителям не позволяют говорить истину, даже когда они ее знают, дабы они не наступали на «любимые мозоли» некоторых наших корыстных кругов — коммерческих, религиозных, политических, «научных» и прочих, — наших молодых людей воспитывают во лжи. Профессор истории городского колледжа, который провел несколько летних сезонов за изучением исторических архивов в своем штате, однажды сказал мне, что существует большая разница между той историей, которой обучают, и той, которая действительно имела место. Когда я его спросил: «Профессор, а вы говорите об этом студентам?» — он ответил: «Я знаю, на какой стороне моего

бутерброда масло. Если бы я им об этом рассказал, мне не работать бы и неделю». Такова наша хваленая «академическая свобода». Наши учителя так же «свободны», как и наша пресса. Многие знают, что они обучают лжи. Но их рабочие места зависят от лжи, потому они и держатся за эти места.

Наш народ не обучен исследовать основополагающие принципы. Действительно, очень немногие думают над выявлением главной какой-то предпосылки или исходной позиции той или иной системы или теории. Это особенно верно для медицины. В течение 2500 лет она рьяно и старательно пыталась построить медицинскую науку на ложных принципах с неизбежным итогом: все результаты этой огромной работы и мысли можно суммировать как громадный набор проблем в патологии и терапии, означающих не более чем «бессвязное выражение бессвязных идей». Основа с самого начала была неправильной. В предположении, что болезнь есть самостоятельная сущность и что в ядах, содержащихся в царствах минералов, растений и животных, имеется специфическое вещество от каждой болезни, мы обнаруживаем источник ошибок и заблуждений, окутывающих в таинство медицинскую систему. Современная медицина основана на беспорядочных экспериментах вместо того, чтобы базироваться на принципах, выявленных физиологической и биологической науками.

В прошлом медицина стремилась присвоить себе знания, имеющие отношение к болезни и оздоровлению, по сути, утверждая, что она, и только она, является спасителем человеческого организма.

Когда во время болезни жизнь в величайшей опасности, нам предлагается проявить такое уважение к врачу и такую безграничную веру в спасительную силу его «мешка ядов», дабы побудить нас думать и считать, будто вопросы жизни — только при нем и он управляет, почти сверхъестественно, нашей смертной судьбой. Независимо от того, насколько полезно всеобщее распространение подобных важных знаний — знаний, касающихся самого нашего существования, средств развития и воздействия на соответствующие силы организма, — эти знания должны были оставаться в исключительном владении маленького профессионального клана, слишком священного и слишком оккультного для общего понимания. Люди должны были наблюдать за искусством восстановления здоровья лишь как за сложной системой лекарственного лечения. А предписания предполагались такого характера, который позволял бы игнорировать тщательную общественную проверку, требовалось лишь безграничное доверие.

Наблюдение за «прогрессом искусства лечения» открывает для изучающего арену, на которой разыгрывались самые поразительные сцены, связанные с подъемом и прогрессом цивилизации. В каждую страницу ее истории вписывались неизгладимые изменения.

Но изменения одного рода вряд ли можно назвать прогрессом. Постоянная смена — преобладающая склонность к замене старых систем новыми и к отказу от прежних лечебных средств ради новых — является следствием неуверенности в применимости средства и явного отсутствия надежной основы у медицинских теорий и практики. Это свидетельствует о том, что все системы медицины были за пределами истины.

Изучение истории медицины показывает, что каждое последующее поколение врачей отрекается от теорий и практики своих предшественников и, не жалея сил, расходует время и таланты на изобретение новых теорий и новой практики лишь для того, чтобы обречь их на ту же судьбу, что и у предшественников. Это также показывает, как легко заставить один и тот же факт подтверждать совершенно противоположные теории. На

протяжении 2500 лет высшие способности человеческого мозга использовались для изобретения и открытия средств лечения болезней человека. Этим были заняты самые блестящие умы планеты. Баснословные горы богатств были вложены в усилия по отысканию лечебных средств. А за последние 50 лет ученые посвятили так много времени, энергии, таланта и технических знаний подобным исследованиям, что все предыдущие усилия в этом направлении поблекли.

Вся природа была изучена с целью найти противоядия от болезней, которыми страдает человек. Химики произвели анализы каждого вещества природы, как органического, так и неорганического. Они сотворили комбинации столь же разнообразные и бесчисленные, что и листья в лесу. Каждый яд, будь то минеральный или растительный, даже самый сильный, попал в поистине ужасный набор медицинских средств лечения человеческих болезней. Ядовитые вещества насекомых, пауков, змей, даже экскреции животных вошли в практическую медицину. В надежде открыть некую панацею или некое специфическое средство от несчастий человека амбициозные люди добавляли бессчетное число лекарств (ядов) в арсенале врачей. Были приобретены огромные состояния составителями эликсиров и стимуляторов. Рекламировалось и испытывалось обилие специфических средств. Но результаты всех этих поисков и экспериментов были, как правило, неудачными. Болезни росли, а их злокачественность и летальность были ужасающими. А в современную эпоху резко увеличились, в частности, хронические заболевания.

В США более 250 тысяч врачей, тысячи больниц, клиник, санаториев, немало гигантских химических предприятий, производящих лекарства и вакцины, тысячи торговых фармацевтических компаний, на которых занята армия фармацевтов, имеется большое число медицинских сестер, технических и прочих работников, благосостояние которых зависит от торговли лекарствами, множество производителей мензурок, картонных и пластиковых коробочек для лекарств и т. д. Газеты, журналы, радио и телевидение наживаются миллионы на рекламах этих товаров. На долю фармацевтической промышленности прямо и косвенно приходятся прибыли, исчисляемые миллиардами долларов в год, и только в одной нашей стране.

Невозможно заставить медиков признать принципы, которые хотя и одобрены народом, но полностью опрокидывают лекарственную систему и ликвидируют профессию врача. Они никогда не принимали и никогда не примут такие принципы. Ущемленная гордыня, профессиональные предрассудки, непомерное тщеславие и корысть стоят на пути к честному и объективному рассмотрению предмета. Членами «ученой» профессии являются, естественно, те самые лица, кто не расположен благосклонно относиться к новшествам в практике, которую привычки и предписания сделали в их глазах священной. От них мы не ожидаем ничего, кроме сопротивления и обмана, грубости и фальсификаций. Но нам безразлично, что они думают. Наш призыв — к людям, которые не делают ставку на медицину. Если доктрины, принципы и практика Гигиены будут приняты народом, они полностью революционизируют уход за больными и окончательно подорвут гигантскую индустрию и ее паразитическую отрасль — фармацевтику. Этот огромный бизнес будет разрушен — полностью и навсегда. Будут сокрушены власть, престиж, положение, слава, гордыня и богатство медицины. Для этой профессии признать даже одно наше фундаментальное положение, а именно — во взаимоотношениях неживой материи и живой структуры всегда последняя активна, а первая — пассивна, — значит вбить тот клин, который разрушит суперструктуру так называемого искусства лечения. Медицина таким образом становится пристрастным свидетелем, предубежденным судьей и предвзятым жюри.

Когда в этой книге мы говорим вообще о врачах, их профессиональных ошибках и предрассудках, их высокомерии и гоноре, их безразличии к истине, их нежной чувствительности к интересам своего кошелька, мы не хотели бы, чтобы читатели нас поняли так, будто мы не делаем изъятий из этого общего правила и отрицаем наличие многих честных исключений. Во всех классах общества, во всех профессиях здравомыслящие души составляют большинство. Во всех этих категориях есть отдельные благородные мужчины и женщины, для которых истина дороже частной выгоды. Однако несчастье этих людей в медицине состоит в том, что они находятся под таким контролем медицинского сообщества, что не осмеливаются придерживаться истины, которую знают.

Медицина — это мертвый город, в котором мертвецы убеждены, что никто не должен жить. В медицине есть люди, которые понимают, что не все хорошо в «мертвом городе», и которые с радостью влили бы туда новую кровь в надежде оживить разлагающийся «труп». Но они на это не осмеливаются. Разумного практика возмущают лицемерие и ограниченность, которые он видит, и враги, с которыми сталкивается, — инерция, вялость, замкнутость, господство замшелых предрассудков и рабская покорность «авторитетному» обману. Но такие люди опасаются подглядывания из-за угла за теми, кто доносит друг на друга за каждое отклонение от «линии» их класса. Врач, который проявляет хотя бы временный отход от стандарта, обнаруживает, что коллеги держат наготове для него ножи и готовы наброситься, подобно волкам на калеку из своей стаи, при первом же признаке его замешательства и страха. Такой врач может быть полон внутреннего сильного возмущения, но укрывается за избитыми взглядами своей профессии, не осмеливаясь выразить даже малость того, что творится в его мозгу, чтобы не выдать ненависти к своей работе.

Полагают, кажется, что истину можно взять и отложить в сторону по желанию, без оболванивания ее же насильника. К несчастью для таких людей, их враг — не просто пассивный и притворный, но и агрессивный, грубый, преступный. Он прибегает к шантажу и насилию, готов оклеветать и уничтожить любого, кто ставит вопросы, на которые тот не в состоянии ответить. Нет пределов бесцеремонного поведения, до каких не доходили те, кто убежден, что ничто не должно жить в стенах «мертвого города».

Но, несмотря на все репрессии, внимательный наблюдатель не может не заметить, что мы являемся свидетелями катастрофического распада медицинской науки одновременно с распадом и ее практических структур. Однако лучшие люди медицины не имеют средства предложить что-либо взамен этого упадка, который столь очевиден. Кричащее, вызывающее мещанство, окружающее медика-практика, бурные «дискуссии», идиотская чушь рекламодателей и дельцов, все медицинское общество, принявшее механизм американского бизнеса со всеми его психологическими катастрофами и сумасшедшей гонкой за богатством и карьерой в обществе, где господствует бизнес, вся эта ожесточенная борьба, которая убивает жертвы и калечит победителей, не может долго заменять истинную науку. Так называемую медицинскую науку не может спасти ни один парад «чудо-лекарств». Наоборот: чем больше будут находить и применять таких лекарств и чем скорее будут делаться подобные открытия, тем скорее медицинская «наука» должна будет уйти, а преддверие ада уже подготовлено для систем, основанных на обмане и поддерживаемых силой. По мере того как проваливается очередное «чудо-лекарство», объявленное под шум фанфар, в обстановке безумия медицинских рекламодателей, расписывающих медицинскую практику и прославляющих ее суперкомпетентность, все шире раскрываются глаза народа.

Ничто так не эффективно в борьбе с мраком, как увеличение света. Мы попытались осветить ярким солнечным лучом «темный овраг» медицины. В нынешней второй

половине века ни одно голословное утверждение не удовлетворяет пытливым ум. Человек должен иметь свою индивидуальность. Близится время, когда каждый человек и каждая профессия должны предстать перед миром, способными показать себя через логическое обоснование, причины и истоки свои или же получить неодобрение нынешнего ищущего века. По мере того, как возрастают знания о Гигиене, будут возрастать и требования разумного ее объяснения.

Нам абсолютно безразлична медицинская профессия. Кого мы стремимся достичь и убедить — так это народ. Медицина столь безопасно спряталась в «официальном невежестве» и столь настроена уберечься от упреков, что слепа к простым истинам, которые любой разумный человек в состоянии постичь. Люди рады читать «Послание Гигиены» и узнавать там об истоках здоровья. По словам доктора Тролла, «...наша цель — быть абсолютно правильными, учить точной истине и осуждать все ложное и ошибочное. Отсюда наша исключительность». Истину нельзя убить. Ее защитников можно заточить в тюрьму, пытать и довести до смерти. Но истина всегда будет торжествовать. Принятию новой истины можно воспрепятствовать, ее можно задержать, но ей нельзя помешать. Мы просим читателей искренне прислушаться к тому, что мы говорим на последующих страницах, и придать нашим заявлениям ту меру размышления, которую потребуют их внутренняя значимость и болезненное состояние читателей.

Мы знаем, что есть люди, с детства выросшие в вере в лекарства, регулярно к ним прибегающие для облегчения и приученные к соблазну считать ядовитые и разрушающие вещества единственным выходом при болезни. Им то, что мы говорим в этой книге, покажется абсурдом. Все, о чем мы просим читателя, — приступить к изучению Гигиены интегрально, комплексно, с разумным усердием, преданностью и приверженностью к истине, с мужеством, рожденным из непоколебимой веры в законы жизни. Пусть человек до конца поймет самого себя и законы, управляющие его бытием, и ничто не мешает ему стать натуральным гигиенистом.

Если бы люди были честны сами перед собой, ничто не воспрепятствовало бы изучению главных законов природы и их взаимоотношений с вещами в окружающей людей среде. И те не зависели бы от врачей и их «таинственных» средств лечения. Не позволим завести себя в заблуждение распространенным софизмом: «...эти вещи относятся лишь к физическому телу, а другие — для прекрасного разума и для бессмертного духа». Это — принижение физического тела, не делающее чести разумным существам. И разум, и дух зависят от физического тела. Слишком много людей узурпируют любовь к науке и с ученым видом говорят о законах природы, особенно находящиеся в стороне от этих законов и их не касающиеся, но сторонящиеся многих физиологических истин.

Мы никогда не выступаем за игнорирование любой другой области человеческих знаний. Мы никогда не выступаем за игнорирование математики или языкознания, или живописи, или поэзии, или ваяния. Но должно быть очевидным, что, как бы ни были важны эти области знания, знание науки жизни, науки о человеке имеет неизмеримо большее значение. Давайте знать законы грамматики и законы математики. Но прежде всего давайте знать законы жизни. Наша Земля переполнена больными людьми, отовсюду до нас доносятся голоса боли, печали, отчаяния — из городов и деревень, из жалкой хижин и роскошных апартаментов, голоса, вызывающие с помощи, и никто не может дать такую помощь, кроме гигиенистов. Сколько мы еще будем колебаться принимать систему, которая основана на принципах природы?

Выдающиеся изменения, которые явятся результатом полного развития возможностей, ставших реальными благодаря техническим достижениям, потрясают воображение. И

если бы все человечество было социально столь организовано, чтобы полностью использовать технологическую революцию и без промедления развить естественные ресурсы Земли, коренное изменение в состоянии человеческой жизни превзошло бы любые изменения, которые до сих пор произошли в истории человечества. Деятельность движения за Натуральную Гигиену и заключается в том, чтобы донести полную реализацию этой возможности до народа Земли.

Какова настоящая цель движения за Гигиену? Что составляет его душу, его жизнь? Что оно означает для человечества? Насколько велико его значение? Каковы лежащие в его основе истины? Что оно стремится воплотить в жизнь? Должно ли оно играть просто вспомогательную роль в страшной системе лекарственного лечения (отравления), которое проклятием нависло над всем миром?

Ответ на эти вопросы таков: Гигиена должна до основания разрушить всю лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и разумом, основанную на законах природы. Мы должны атаковать и разрушать систему, которая столь же ложна, сколь и стара. Работа, которую мы призваны выполнить, потребует самого полного использования нашей энергии и резервов. И ни на минуту мы не должны позволить себе усомниться в том, что окажемся на уровне нашей задачи и будем целеустремленно, с непрестанной преданностью и единодушием осуществлять предстоящую работу. Раньше мы были совершенно безвестны, чтобы нас замечать. Ныне глаза каждого сторонника Гигиены устремлены на нас. Мы должны победить. Наша задача — непрерывно нести миллионам страдающих Послание здоровья через здоровый образ жизни и обучение тому, как освободить самих себя и все человечество от болезней, превратить этот отравленный мир в чудесный рай, каким он может стать, и каким его могут сделать современные знания физиологии и гигиенические средства. Ибо, если мы проиграем по каким-либо причинам, а Программа Гигиены не будет принята, проиграет все остальное.

Осознавая наш великий долг перед людьми всего мира и потомством, зная, что мы правы во всех основных принципах, во всем, что значимо, что человечество в конце концов должно принять принципы и тактику Натуральной Гигиены, убежденные, что ни одна другая программа не будет и не может служить здоровым и больным и делу гуманизма в этот критический час, полностью понимая, что в правоте наших принципов заключена наша сила, и черпая в этом осознании стойкость, выдержку, решимость и непреклонную твердость, мы не должны колебаться в нашей работе.

Как гигиенисты мы должны многое сделать. На нас лежит великая ответственность. Гигиена приходит как спаситель человеческого рода. Если мы хотим исполнить наши обязанности, наш долг, мы должны быть учителями народа. Мы должны рассеять мрак невежества и суеверий чудесным солнечным светом истины, мы должны распространять истинные знания о законах, управляющих нашим существованием. Как гигиенисты мы боремся против темноты: невежества, предрассудков и застарелых ошибок, древних глупостей и ложных мод, вредных привычек и извращенных appetitов.

Но мы не тратим все наше время на неблагодарную задачу постоянного поучения людей относительно ошибочности их образа жизни. Наша программа — позитивная программа, предлагающая людям взамен неправильного образа жизни образ жизни, находящийся в строгом согласовании с законами жизни. Вместо их нынешней слабости, страданий и преждевременной смерти мы предлагаем им силу, здоровье и долголетие. За нынешней картиной борьбы, столкновений мнений и конфликтов систем мы видим прекрасную перспективу: человечество, свободное от физических прегрешений, мир, возвращенный после тысячелетних блужданий к истине и природе, народ, знающий и соблюдающий

законы бытия, следующий во всем своем образе жизни этим законам, живущий единым наслаждением здоровья, земным блаженством своего первого прародителя и умирающий, как подобает всем, кто рожден, чтобы умереть в здоровом старческом возрасте.

В отличие от всех других систем Натуральная Гигиена не пытается скрыть свои простые истины под таинственными и непонятными терминами. Ей нечего скрывать. Она открыта, честна и понятна. Ее доктрины, теории, процессы и законы приглашают к критике и уважительным дискуссиям. Постижимость требует использования языка, который понятен народу. Но обычно доступности мешает непонятный язык иностранных терминов и выражений. Черепашьи темпы прогресса медицины нигде так не подтверждаются, как в упорстве, с каким медицина цепляется за использование непонятных технических терминов. Действительно, немало предстоит сделать, чтобы выкорчевать из человеческого ума накопленные за три тысячи лет глупости, чтобы убедить людей в абсолютной нелепости распространенной системы, чтобы взорвать все ложные теории, дабы расчистить почву от многовекового хлама и построить новый, отличный и истинный способ ухода за больными. Но эту работу сделать необходимо. Как скоро это будет — целиком зависит от усилий наших соратников. Гигиеническое движение совершает благородную работу ради человечества в плане просвещения и уже создало славную армию во имя дела истины и здоровья.

Мы утверждаем, что фундаментальные теории медицины ложны и абсурдны, и что ее практика вредна. Главные догмы медицины дошли до нас необоснованными, неразъясненными и почти неоспариваемыми из Средневековья, когда они зародились. И вплоть до настоящего времени они заполняют все стандартные работы по физиологии, патологии, фармакологии, практической медицине и терапии. Лекарственная система медицинской практики — система многовековая, покрытая сединой, на своих одеждах несет кровь мириады жертв. Она возвышена в своих притязаниях и властна в манере поведения; ее высокие претензии еще нужно изучить, а к ее наглости надо относиться, вероятно, с тем вниманием, какое она заслужила. Ее ведущие адвокаты являются учеными людьми, которые были адвокатами многих лжесистем и лжетеорий, оказавшихся фатальными для истины и разрушительными для человечества.

Теории лживые, но показные и правдоподобные — наиболее опасны с точки зрения трудности их разоблачения, их выявления без масок, обнажения их уродства перед отчаявшимся и больным миром.

То, что называется современной медицинской наукой, является ареной для турниров такого множества спорных теорий, что страницы этих трудов почти невозможно читать из-за слоя пыли на них. Каждый медицинский журнал, какой мы открываем, содержит большее или меньшее число новых глупостей или новые издания старых. Глупости медицины подобны песчинкам на морском берегу — добавляются с каждой новой волной. Потребовалось бы не одно поколение людей, чтобы их пересчитать. Медицинская наука сегодня напоминает непрерывную вращающуюся цепь, каждое звено которой есть глупость большей или меньшей величины, появляющееся сегодня, чтобы исчезнуть завтра, вновь появиться послезавтра, опять исчезнуть и возникнуть — так бесчисленное количество раз.

Поскольку человек имеет много ложных оценок самого себя, поскольку он пренебрегает законами своего собственного существования и вместо того, чтобы ради просвещения обратиться к природе, изобрел странных богов и стал поклонником идолов, то он и является жертвой своей собственной глупости. Принципы природы воплощают всю истину, их должные превращения в системы составляют всю науку, а искусство есть всего

лишь приложение этих истин, этих принципов к новым формам использования для сотворения желаемых результатов