

350

**ЗОЛОТЫХЪ ПРАВИЛЪ**

ЛЕЧЕНІЯ БОЛѢЗНЕЙ И УХОДА ЗА ЗДОРОВЬЕМЪ

ПО ОСНОВАНИЯМЪ

ЕСТЕСТВЕННАГО СПОСОБА ЛЕЧЕНІЯ.

**Руководство**

ДЛЯ

**БОЛЬНЫХЪ И ЗДОРОВЫХЪ.**

*На основаніи 20-лѣтняго опыта и наблюденія*

СОСТАВИТЬ

**І. Ф.-ШЕНГОРСТЪ.**

[Переводъ съ нѣмецкаго.]

Ревель

Печатано въ типографіи «Рев. Извѣстій»

1896.

Ктс  
и



350

# ЗОЛОТЫХЪ ПРАВИЛЪ

ЛЕЧЕНІЯ БОЛѢЗНЕЙ И УХОДА ЗА ЗДОРОВЬЕМЪ

ПО ОСНОВАНІЯМЪ

ЕСТЕСТВЕННАГО СПОСОБА ЛЕЧЕНІЯ.

---

Руководство

для

больныхъ и здоровыхъ.

---

*На основаніи 20-лѣтняго опыта и наблюденія*

составилъ

**І. ф.-ШЕНГОРСТЪ.**

[Переводъ съ нѣмецкаго.]

---

Ревель

Печатано въ типографіи «Рев. Извѣстій»

1896.

Довволено цензурою. — Ревель, 18 Апрѣля 1896 года.

## Отъ переводчика.

Въ Германіи, и частію также въ другихъ странахъ западной Европы, въ послѣднюю половину нынѣшняго столѣтія съ немалымъ успѣхомъ распространяется такъ называемый естественный способъ леченія болѣзней, который состоитъ въ примѣненіи только данныхъ въ природѣ средствъ: свѣта, воздуха, воды, движенія, покоя и простой діеты, съ исключеніемъ лекарствъ и другихъ искусственныхъ средствъ.

Основателями эти способа леченія были люди, не получившіе медицинскаго образованія, но одаренные способностью зоркаго наблюденія законовъ природы въ ихъ отношеніи къ жизни человѣческаго организма. Почти безъ исключенія они сначала были опасно больные, но излечили себя посредствомъ примѣненія къ себѣ выводовъ изъ своихъ наблюденій. Въ послѣдующей жизни они являютъ въ себѣ образецъ здоровья и долголѣтія. Слухъ о достигнутыхъ ими результатахъ быстро распространяется, и къ нимъ массами стекается народъ за совѣтомъ. Они охотно даютъ совѣты, и нѣкоторые изъ нихъ нынѣ имѣютъ всесвѣтную из-

вѣстность. Счастливо излечившіеся по ихъ со-  
вѣтамъ, въ свою очередь, часто являются рев-  
ностными распространителями ихъ взглядовъ въ  
публикѣ. Находятся и безпристрастные ученые  
медики, которые принимаютъ на себя трудъ вни-  
кнуть въ способъ ихъ леченія, и сами дѣлаются  
ихъ приверженцами и въ своей практикѣ при-  
мѣняютъ начала ихъ леченія.

Взгляды врачей естественнаго способа лече-  
нія на сущность болѣзни и ходъ ея леченія со-  
вершенно иные, чѣмъ у медиковъ. Для болѣе  
широкаго примѣненія ихъ взглядовъ на практикѣ  
основано много лечебницъ. Такъ, существуетъ  
болѣе ста лечебныхъ заведеній по способу од-  
ного только Кнейпа. Считаются уже сотнями  
общества, поднявшія знамя за натуральное ле-  
ченіе. И въ лечебницахъ и въ общественныхъ  
собраніяхъ читаются гигиеническія лекціи, въ  
которыхъ слушатели знакомятся со взглядами  
врачей естественнаго способа леченія. Главное  
содержаніе ихъ — призывъ къ простому, сооб-  
разному съ природою образу жизни и къ воз-  
вращенію къ природѣ въ леченіи болѣзней.  
Цѣлью ихъ ставится настолько ознакомить слу-  
шателей съ основаніями естественной гигиены,  
чтобы они умѣли предохранять себя отъ болѣз-  
ней и въ болѣзняхъ умѣли сами себѣ помочь  
простыми, въ природѣ данными средствами. По  
естественному способу леченія написано много  
книгъ и выходятъ періодическія изданія. Сло-  
вомъ, броженіе умовъ происходитъ въ довольно  
широкихъ размѣрахъ.

Пишущій эти строки самъ на себѣ испыталъ благотворное дѣйствіе простыхъ средствъ естественнаго способа леченія, къ которому обратился отчаявшись въ другихъ способахъ леченія. Послѣ полного отчаянія найти себѣ облегченіе и надежду на жизнь и здоровье, — это, согласитесь, большое счастье. Плодомъ такого сознанія и явилось желаніе познакомить читающую публику съ основаніями естественнаго способа леченія и средствами, имъ примѣняемыми.

Въ предлагаемой книжкѣ коротко и очень просто излагается, какъ въ естественномъ способѣ леченія понимается болѣзнь и какія естественныя средства авторъ примѣнялъ для излеченія себя. Подтвержденіе дѣйствія этихъ средствъ авторъ видѣлъ на своихъ знакомыхъ, пользовавшихся его совѣтомъ, и эти же средства онъ горячо рекомендуетъ всѣмъ, желающимъ востановить потерянное здоровье и сохранить здоровье до глубокой старости. Быть можетъ, между безчисленными больными найдутся желающіе испробовать на себѣ дѣйствіе этихъ средствъ. Если больные будутъ это дѣлать съ правильнымъ пониманіемъ и терпѣніемъ, то могутъ быть увѣрены въ болѣе или менѣе хорошемъ успѣхѣ.

---





## Предисловіе автора.

Если я осмѣливаюсь съ изложеніемъ своего долголѣтняго опыта и наблюденій выступить въ печати, то дѣлаю это частью для того, чтобы важному дѣлу оказать маленькую услугу, частью же для того, чтобы исполнить долгъ благодарности и самому себѣ чрезъ то доставить внутреннее удовлетвореніе. Кто самъ много лѣтъ тяжело страдалъ отъ болѣзни, но затѣмъ достигъ обладанія драгоцѣннымъ здоровьемъ, тотъ, если онъ не чуждъ сочувствія страждущимъ, не можетъ иначе какъ съ воодушевленіемъ указать на тѣ средства, которыя одни только уничтожаютъ бѣды и страданія.

Съ тѣхъ поръ какъ я, чрезъ естественный способъ леченія, былъ спасенъ отъ смерти, я все свое вниманіе посвятилъ вопросу о томъ, какія вѣрныя средства служатъ къ тому, чтобы возстановить потерянное здоровье и во всѣхъ обстоятельствахъ жизни до глубокой старости оставаться здоровымъ. Въ предлагаемой книгѣ я даю отвѣтъ на это. Въ столь важномъ дѣлѣ не достаточно теоретическихъ знаній, ибо я убѣжденъ, что только то сужденіе имѣетъ значеніе, которое можетъ опираться на дѣйствительный,

богатый опытъ. Здѣсь рѣчь идетъ не объ имущественномъ достояніи, а о здоровьи и жизни — о высшихъ земныхъ благахъ человѣка.

Эта книга тѣмъ отличается отъ другихъ подобнаго же содержанія, что она въ краткихъ правилахъ, въ формѣ сжатаго перечня, представляетъ данныя жизненнаго опыта относительно пользованія больныхъ и ухода за здоровьемъ. Потому многое дается въ видѣ намека, а не подробнаго изложенія. Но я избралъ эту форму потому, что изъ опыта убѣдился, что такія правила гораздо легче запоминаются памятью, чѣмъ длинныя, хотя бы и прекрасныя и очень удачныя объясненія. Мой девизъ: коротко и ясно!

Я не писатель по призванію и потому прошу снисхожденія при сужденіи о литературной сторонѣ моего изложенія. Я взялся за перо только изъ горячаго желанія послужить страждущимъ. Я долженъ былъ написать эту книгу: она была потребностью моего сердца.

Тѣмъ читателямъ, которые пожелали бы заняться подробнымъ изученіемъ естественнаго способа леченія, я рекомендую руководствоваться превосходными сочиненіями Крона, ф.-Флотова, Кернера, Фолькмара, Штейнбахера, Зигерга, Рикли, Куне, Фирека, Шребера, Кипке и др., на основаніи которыхъ отчасти составлены эти «правила». Въ теченіи лѣтъ я столько изучилъ сочиненій о новомъ естественномъ способѣ леченія, столько сдѣлалъ изъ нихъ извлеченій и столько пригоднаго испыталъ на самомъ себѣ, что уже не могу вѣрно указать, изъ какой

книги позаимствованъ тотъ или другой совѣтъ. Каждое изъ этихъ «Правиль» долго обдумывалось и часто испытывалось. Теперь я передаю ихъ читающему обществу съ сердечнымъ пожеланіемъ, чтобы они были по достоинству оцѣнены, чтобы они послужили къ облегченію больнымъ, въ поученіе здоровымъ, и для всѣхъ руководствомъ. Это было бы самой дорогой наградой за мой трудъ.

Варнеминде,  
лѣтомъ 1894 года.

---



# Обзоръ содержанія.

## Введеніе.

### А. Общая часть.

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| I. Здоровье. | IV. Лекарство.      |
| II. Болѣзнь. | V. Жизненная сила.  |
| III. Врачъ.  | VI. Обмѣнъ матеріи. |

### Б. Пользованіе больныхъ.

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| I. Новый способъ<br>лечения.     | IX. Массажъ.                   |
| II. Укутыванія.                  | X. Сонъ.                       |
| III. Ванны.                      | XI. Морскія ку-<br>панья.      |
| IV. Диета.                       | XII. Климатическое<br>лечение. |
| V. Свѣтъ.                        | XIII. Солнечныя<br>ванны.      |
| VI. Воздухъ.                     | XIV. Электричество.            |
| VII. Глубокое дыха-<br>ніе.      | XV. Примѣры лече-<br>нія.      |
| VIII. Врачебная ги-<br>мнастика. |                                |

### В. Уходъ за здоровьемъ.

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| I. Общій уходъ за<br>тѣломъ. | VIII. Сонъ.                    |
| II. Питаніе.                 | IX. Жилище.                    |
| III. Свѣтъ.                  | X. Одежда.                     |
| IV. Воздухъ.                 | XI. Купанья.                   |
| V. Уходъ за кожей.           | XII. Юность.                   |
| VI. Закаленіе.               | XIII. Старость.<br>Заключеніе. |
| VII. Движеніе.               |                                |

## Введеніе.

---

Уходъ за здоровьемъ и способъ леченія болѣзней—факторы высокаго значенія въ общественной жизни. Они имѣютъ отношеніе не только къ жизни и благосостоянію отдѣльныхъ лицъ, но и къ счастію всего народа. Наше время во всѣхъ областяхъ жизни объято стремленіемъ къ простотѣ и естественности и также въ обоихъ означенныхъ важныхъ областяхъ произвело большіе перевороты. Начинаютъ понимать, что прекраснѣе и драгоцѣннѣе въ области тѣлесной жизни ничего нѣтъ, какъ здоровье, и что правильный уходъ за нимъ равнозначущъ содѣйствованію государственному благополучію.

Уходъ за здоровьемъ имѣетъ свою задачу охранять жизнь и здоровье, отвращать страданіе и болѣзнь и неотвратимыя страданія по крайней мѣрѣ облегчать. Раціональный уходъ за здоровьемъ даетъ какъ отдѣльнымъ лицамъ, такъ и цѣлымъ народамъ тѣлесное и духовное здоровье, силу, благополучіе и юношескую бодрость. Этотъ уходъ въ послѣднюю половину нынѣшняго столѣтія сдѣлалъ большіе

шаги впередъ и совершаетъ чудеса въ человѣчествѣ. Чѣмъ больше онъ завоевываетъ себѣ почвы, тѣмъ больше растетъ средняя продолжительность жизни человѣческой. Вслѣдствіе того, что улучшено питаніе, что въ жилищахъ заботятся о чистотѣ, объ обилии воздуха и свѣта, что доставлена хорошая вода для питья, вслѣдствіе цѣлесообразной канализаціи и т. п., смертность въ большихъ городахъ очень значительно уменьшилась.

Многое сдѣлано. Кто можетъ это отрицать? Но многое еще остается сдѣлать. Именно въ отношеніи здоровья нужно поставить высшія требованія, такъ какъ оно есть дригоцѣннѣйшее земное благо, основаніе нашего счастья. Только тогда новое поколѣніе будетъ духовно, и тѣлесно правильно развиваться и одержитъ побѣду въ борьбѣ съ жизнью и болѣзною, когда оно выростетъ въ благопріятныхъ гигиеническихъ отношеніяхъ.

Но съ общественнымъ уходомъ за здоровьемъ еще не все сдѣлано, къ нему должны присоединиться еще домашній и личный уходъ.

И именно въ отношеніи послѣднихъ двухъ пунктовъ дѣло обстоитъ еще печально. Правда, улучшеніе можно и здѣсь видѣть, но оно входитъ очень медленно.

Гуфеландъ первый ясно высказалъ, что только возвращеніе къ жизни, сообразной съ природою, можетъ поддержать здоровье человѣческаго рода. Въ своей «Макробіотикѣ»

онъ указалъ аккордъ для «новой музыки». Съ убѣжденіемъ онъ указывалъ на давно забытаго Гипократа, какъ истиннаго отца естественнаго ученья о здоровьѣ. Но его голосъ тогда возбудилъ мало вниманія, и только теперь всходитъ сѣмя, имъ посѣянное: вездѣ раздается призывъ къ простому, сообразному съ природою образу жизни.

Также въ способѣ леченія совершается большая перемѣна. Также здѣсь кличъ «возвращеніе къ природѣ!» сдѣлался девизомъ «медицины будущаго». Всѣ проникательные люди ясно и спокойно теперь сознаютъ, что только чрезъ возвращеніе къ природѣ возможна основательная реформа способа леченія.

Присницъ и Шротъ подали поводъ къ этой замѣчательной, столь роковой реформѣ. Едва ли кто могъ считать возможнымъ, что простымъ людямъ, безъ научнаго образованія, удастся вывести на свѣтъ засыпанную мусоромъ истину и передъ всѣмъ свѣтомъ мужественно доказать ея очевидность.

Прежде наше знаніе о своей природѣ какъ бы заключено было въ темной башнѣ. Они вдругъ открыли дверь и вывели насъ въ открытую Божію природу.

Сталь свѣтъ! Какой новый, великій міръ открылся тогда передъ нами! Теперь ясный лучъ освѣтилъ старую медицинскую систему, и нашъ взглядъ на болѣзнь и способъ леченія совершенно измѣнился. Медленно всходитъ теперь славный день надъ бѣднымъ чело-



вѣществомъ и приносить ему спасеніе. Это преобразование способа леченія особенное достоинство имѣеть въ томъ, что вышло не изъ научной теоріи, а отъ двухъ простыхъ, но сильныхъ личностей. Оба наивно стояли предъ явленіями въ организмѣ, ихъ представленіе не было помрачено никакою теоріею. Таковы должны были быть люди, открывшіе путь новой истинѣ. Природа была ихъ учительница. Талантъ ихъ побудилъ къ тому, чтобы геніальныя идеи свои примѣнить на практикѣ. Они возвратились къ помощи естественныхъ силъ: отсюда неслыханное вниманіе къ нимъ и великій успѣхъ ихъ.

Вода, это великолѣпное лечебное средство, должна была открыть дорогу прочимъ естественнымъ лечебнымъ средствамъ. Было ошибкою, — впрочемъ легко извиняемою, — что это средство примѣняли безмѣрно и отъ него ожидали всѣхъ благъ. Его считали прямо универсальнымъ средствомъ. Теперь, по истеченіи пятидесяти лѣтъ, также прочіе естественные лечебные факторы введены въ ихъ права; и только тамъ, гдѣ, рядомъ съ умѣреннымъ примѣненіемъ воды, значеніе придается также сообразной съ природою діетѣ и образу жизни, чистому свѣжему воздуху, соразмѣрному движенію и покою, оживляющему солнечному свѣту, влажной теплотѣ, цѣлесообразной одеждѣ и здоровому жилищу, — только тамъ можетъ быть рѣчь о дѣйствительномъ излеченіи болѣзни.

Все леченіе по естественному способу такъ

просто, что всякій логически мыслящій человекъ можетъ понять его. Такъ какъ оно при помощи простѣйшихъ средствъ быстро и основательно возстановляетъ здоровье, то не имѣетъ ли оно для всякаго больного неоцѣнимое значеніе?

Весь способъ леченія съ самаго начала исполняетъ больного надеждою на выздоровленіе и новою жизнерадостію.

Новый способъ леченія, по моему многолѣтнему опыту, производитъ невѣроятное и даетъ самые блестящіе результаты леченія. Онъ приноситъ счастье милліонамъ!

Истинѣ — какъ въ тѣлесной, такъ и въ духовной области — невѣжество, предразсудокъ и своекорыстіе долго могутъ ставить препятствія, но никогда не могутъ совершенно подавить ее. «Если истина совершенно погибаетъ, то не имѣетъ никакого достоинства человѣческая жизнь на землѣ».

Когда новое ученіе о леченіи въ борьбѣ съ такъ называемою научною медициною больше окрѣпнетъ, тогда оно принесетъ несказанное счастье человечеству.

Какъ нѣкогда христіанство, эта радостная вѣсть о милующей любви Божіей въ Христѣ, не смотря на безчисленныя преслѣдованія, постепенно распространилось и медленно, но рѣшительно, вытѣснило старое языческое заблужденіе, то же самое нужно сказать относительно новаго евангелія для больныхъ и несчастныхъ. Естественный способъ одержать, и долженъ одержать, побѣду надъ старымъ леченіемъ medica-

ментами. Что только то даетъ новую жизнь, что служить къ созиданію и поддержанію жизни, именно: свѣтъ, воздухъ, діета, вода, движеніе, покой, влажная теплота — это вѣчная, на неопровержимыхъ законахъ природы основанная истина. Истина дѣйствуетъ медленно, но вѣрно.

Что новая система не имѣетъ характера научности, это для меня безразлично. Выздоровленіе—главное дѣло. Научными теоріями бѣдное человѣчество давно мучили. Я думаю такъ: что дѣйствительно сообразно съ природою, то научно. Не природа слѣдуетъ такъ называемой наукѣ, а наука должна слѣдовать природѣ.

Порадуемся, что старая вѣчная истина опять входитъ въ силу. Она больше не можетъ быть вытѣснена, такъ какъ уже обосновалась во многихъ тысячахъ благодарныхъ сердець.

Какъ ни печально опускается взоръ при видѣ сильной и гордой крѣпости медицинской науки и рядомъ съ нею малой толпы приверженцевъ естественнаго способа леченія и образа жизни, но мысль о томъ, что ни одна великая, на здоровой почвѣ выросшая, идея человѣчества не пропадетъ безслѣдно, снова поддерживаетъ бодрость и мужество. И великія истины только медленно достигаютъ признанія. Но броженіе всюду увеличивается. Въ одномъ только королевствѣ Саксонскомъ существуетъ уже 170 обществъ съ почти 250,000 членовъ,

которые подняли свое знамя за естественный способ леченія. Прекрасное начало!

Два благородныхъ челоуѣка могли только начать великое дѣло. Но ихъ мысли и дѣятельность сильно возбудили и направили по тому же пути большое число воодушевленныхъ и весьма дѣльныхъ учениковъ, которые далѣе развили ученіе своихъ учителей. Все новыя усилія употребляютъ они для достиженія цѣли. Деревцо еще мало, но оно будетъ расти и постепенно разовьется въ могущественное дерево, въ тѣни котораго всѣ больные и несчастные найдутъ отраду и излеченіе.

Однако, не смотря на успѣхи, сдѣланные уже естественнымъ способомъ леченія, окончательное возведеніе зданія ждетъ еще гениальнаго строителя, который увѣнчалъ бы зданіе. Согласно всѣ приверженцы въ томъ, что пользованіе больныхъ должно быть только сообразное съ природою, съ исключеніемъ всякихъ медикаментовъ, и что не чрезмѣрное примѣненіе одного лечебнаго средства — какъ напр. воды — а гармоническое содѣйствіе всѣхъ средствъ можетъ вѣрно и основательно возвратить здоровье.

Но объ объемѣ и формѣ этой новой системы ученія о здоровьи и леченіи мнѣнія еще очень расходятся. И могло ли быть иначе!

Римъ также не въ одинъ день выстроенъ. Прошло едва только пятьдесятъ лѣтъ, какъ движеніе зародилось! Протъ однажды сказалъ:

«Другой явится и свою силу приложить къ великому дѣлу».

Этотъ ожидаемый человѣкъ долженъ быть глубоко проникнуть мыслью о высококомъ значеніи здоровья для всей народной жизни, долженъ быть убѣжденъ не только въ полной ошибочности леченія лекарствами, но и въ силѣ естественныхъ средствъ леченія. Для выполненія своей задачи онъ долженъ имѣть безконечную любовь къ страждущему человѣчеству. Онъ долженъ быть способенъ и готовъ передъ всѣмъ міромъ рѣшительно и мужественно защищать новый способъ леченія. Онъ долженъ быть благороденъ, храбръ, мудръ, спокоенъ, непреклоненъ, съ даромъ краснорѣчія, истинный реформаторъ, который со священной ревностью разрушаетъ гордыя твердыни заблужденія и обладаетъ яснымъ взглядомъ, чтобы объединить различныя направленія ученія о естественномъ леченіи и на незыблемомъ основаніи возвести единое зданіе.

Друзья здоровья нахлопляютъ матеріаль, пока явится геніальный строитель.

И я приношу здѣсь маленькій камень для этого строенія въ твердомъ убѣжденіи, что ученію о естественномъ уходѣ за здоровьемъ и новому способу леченія принадлежитъ будущность.

## А. ОБЩАЯ ЧАСТЬ.

### І.

## Здоровье.

### 1. Здоровье — величайшее благо на свѣтѣ.

Многія тысячи спрашиваютъ: «что составляетъ величайшее благо за землѣ?» Наученный богатымъ жизненнымъ опытомъ, я не колеблясь отвѣчаю: «Здоровье!»

Но вѣра въ Бога, любовь къ ближнему и надежда на вѣчную жизнь не гораздо ли высшія блага?

Безъ сомнѣнія, но они принадлежатъ къ области духовной жизни. Объ этихъ благахъ, имѣющихъ вѣчное, непреходящее значеніе, что конечно нельзя утверждать о здоровьѣ, я здѣсь не говорю.

Въ области тѣлесной жизни я смотрю на здоровье, какъ на величайшее благо. Оно есть предварительное условіе для всѣхъ благъ жизни: для счастья и благополучія, для юношеской бодрости и красоты, для чина и богатства.

Болѣе цѣннаго и дорогаго въ области тѣлесной жизни ничего нѣтъ. Все нужно цѣнить по его истинному достоинству.

Безъ здоровья и самыя высшія земныя блага имѣютъ весьма ограниченное значеніе.

---

## 2. Здоровье наша истинная жизнь.

Какое несравненное наслажденіе чувствовать удары пульса разливающейся жизни, какъ они движутъ тѣло и духъ!

Только здоровье даетъ жизнь въ полномъ смыслѣ слова и служить условіемъ истиннаго наслажденія. Оно есть нѣчто большее, чѣмъ «безболѣзненность всѣхъ частей тѣла», оно собственно не поддается никакому описанію.

Только когда ты здоровъ, ты испытываешь чувство радости, веселія, силы и бодрости. Только здоровый живетъ настоящею, истинною жизнью и вполне испытываетъ сладость бытія и дѣятельности.

Неужели такая жизнь недостойна твоихъ высшихъ стремленій?

---

## 3. Здоровье — величайшее богатство.

Быть можетъ, богатство для тебя синонимъ высшаго счастья на землѣ? Оставь погоню за этимъ счастіемъ, она неразумна.

Что пользы тебѣ отъ всѣхъ сокровищъ міра,

когда ты нездоровъ! Здоровье не можетъ быть куплено за деньги, какъ одежда, часто и за миллионы его не получить.

«О Боже, я отдала бы Тебѣ всѣ свои сокровища только за одинъ единственный здоровый день!» сказала больная королева Елисавета англійская.

Обладатели богатствъ и нищѣ всѣ богаты — истинно богаты, — когда имѣютъ здоровье.

---

#### 4. Здоровье — юношеская бодрость.

По благой волѣ Творца, ты долженъ дѣйстви-тельно и вполнѣ наслаждаться жизнью — въ благороднѣйшемъ значеніи этого слова — и не только въ цвѣтушемъ возрастѣ, но также въ старости. Тебѣ не назначено старость свою влачить въ болѣзни и разслабленіи. Я знаю 80-лѣтнихъ старцевъ, имѣющихъ юношескую бодрость и жизнерадостное настроеніе. Почему? Потому что они здоровы!

---

#### 5. Твой успѣхъ въ свѣтѣ обусловливается твоимъ здоровьемъ.

Для богатаго оно предметъ самаго горячаго желанія, для бѣднаго самое необходимое для его существованія. Именно оно



оказываетъ большинству людей самыя важныя услуги въ борьбѣ за существованіе. Кто не думаетъ съ грустью о тысячахъ, погибающихъ въ жизненной борьбѣ изъ-за того, что имъ не достаётъ столь цѣннаго здоровья! Оно условіе всякаго пріобрѣтенія.

---

## 6. Здоровье — высшее счастье.

Быть счастливымъ — это желаніе всего міра! Но секретъ счастья не въ богатствѣ, не въ красотѣ, не въ чести и не въ знаніи, а только и единственно въ соединеніи истиннаго тѣлеснаго и духовнаго здравія съ искреннею дѣятельною любовью къ людямъ, составляющею плодъ истинной христіанской вѣры.

Любовь — высшій, сильнѣйшій и плодотворнѣйшій принципъ жизни — продолжается и за гробомъ, и для истиннаго земнаго счастья рѣшительно необходима. Когда ты имѣешь эту любовь и заботишься о своемъ и своихъ присныхъ здоровьи, тогда ты будешь имѣть краеугольный камень своей семейной жизни, духъ бодрости и радости въ своемъ домѣ.

Несказанное счастье быть здоровымъ!

Здоровый, никогда не болѣвшій, находитъ мои слова преувеличеніемъ. Онъ живетъ въ наслажденіи счастьемъ, котораго самъ для себя не сознаетъ. Тѣ же, которые это драгоцѣнное

благо потеряли и теперь ищутъ его, согласятся со мною.

Когда я однажды безпомощный и несчастный лежалъ на одрѣ болѣзни, одинъ старый другъ здоровья говорилъ мнѣ: «Только не отчаявайтесь! За темною ночью слѣдуетъ свѣтлое утро! Пользуйтесь только серьезно естественными лечебными средствами и вы будете здоровы и счастливы! Я также нѣкогда былъ молодъ, къ тому же богатъ, но боленъ, всегда боленъ — и потому очень несчастливъ; теперь я уже не молодъ, уже больше не богатъ, но благодаря моему сообразному съ природою образу жизни я вполнѣ здоровъ и потому несказанно счастливъ!»

Это для меня незабвенныя слова отъ незабвеннаго часа жизни!

---

## 7. Здоровье — красота.

Такъ какъ отдѣльныя части тѣла дѣйствительно здороваго человѣка не обременены болѣзненною матеріею, то онъ обладаетъ равномерною тѣлесною полнотою, соединенною съ пріятнымъ видомъ, ловкостью и эластичностью.

Чѣмъ здоровѣе человѣкъ, тѣмъ совершеннѣе равномерность его тѣла.

Ни полное, тучное, ни тощее, сухощавое тѣло ненормально и потому некрасиво. То и другое признакъ противоестественнаго развитія. Тучность показываетъ, что тѣло страдаетъ отъ

слишкомъ обильнаго и неподходящаго питанія, и большая худоба всегда свою причину имѣеть въ недостаточномъ перевареніи необходимѣйшихъ питательныхъ веществъ.

Тучность, какъ она является въ среднемъ возрастѣ, въ особенности у женщинъ, всегда ненормальна, хотя обыкновенно считается нормальностью. Она только слѣдствіе противостественнаго образа жизни. Отъ чрезмѣрнаго обремененія тѣла болѣзненною матеріею прежде всего происходитъ неуклюжесть, которая есть только начало очень различныхъ страданій.

Я всегда находилъ, что умѣренный чело-вѣкъ отличается пропорціональными формами тѣла, а неумѣренный вздутостью или искаженіями всякаго рода. Понаблюдай людей и ты придешь къ такимъ же выводамъ.

---

## 8. Духовное здравіе не менѣе важно, чѣмъ тѣлесное.

Здравіе души тѣснѣйшимъ образомъ связано съ здравьемъ тѣла, такъ какъ только въ здоровомъ тѣлѣ можетъ быть здоровая душа. Но также духъ глубочайшимъ образомъ вліяетъ на тѣло, и разстроенная душа всегда разрушающимъ образомъ дѣйствуетъ на организмъ.

Кто заботится о тѣлесномъ здравіи, тотъ вмѣстѣ съ тѣмъ заботится и о духовномъ, и на-

оборотъ: кто поддерживаетъ радостное настроеніе духа, тотъ живить и тѣло.

Чтобы духовная жизнь могла успѣвать, для этого тѣло должно давать силы.

Энергія, мужество, спокойствіе духа, счастливая веселость и довольство въ равной мѣрѣ составляютъ собою и условія, и послѣдствіе хорошаго здоровья.

Кто хочетъ изслѣдовать и обосновать истину, хочетъ наслаждаться прекраснымъ и хочетъ дѣлать добро, тотъ прежде всего долженъ быть здоровъ духовно и тѣлесно. Только здоровый можетъ, ни чѣмъ не смущаясь, стремиться къ высшимъ идеаламъ.

Домашнее счастье, поэзія и наука, участіе къ счастью другихъ и въ особенности назиданія христіанской вѣры для души составляютъ неисчерпаемые источники свѣжей духовной пищи.

---

## 9. Здоровье и въ самые безотрадныя дни поддерживаетъ въ насъ бодрость духа.

Здоровый можетъ гораздо больше сносить, чѣмъ болѣзненный или больной. Гдѣ найдется человѣкъ, который въ жизни своей не страдалъ бы отъ превратностей судьбы! Когда удары судьбы постигаютъ тебя въ состояніи здоровья и свѣжести, то ты, съ вѣрою въ Божественное водительство нашихъ судебъ, терпѣливо будешь сносить и скоро побѣждать ихъ. Ты не такъ скоро придешь въ отчаяніе.

---

## II.

**Болѣзнь.****10. Болѣзнь — величайшее мученіе для  
человѣчества.**

И богатый горюетъ и бѣдный жалуется: «о еслибы я не былъ боленъ, я охотно обходился бы безъ всего!» Жизнь, которую Создатель далъ для счастья, болѣзнь дѣлаетъ непрерывною мукою. Она по большей части дѣлаетъ человѣка такъ глубоко несчастнымъ, что самая малая надежда на выздоровленіе приноситъ ему небесную отраду. Какъ сладостна надежда! Я знаю это чувство несчастія и надежды изъ собственнаго опыта.

---

**11. Болѣзнь — слѣдствіе противоестественнаго  
образа жизни.**

Собственную причину болѣзней мы также мало можемъ знать, какъ причину вещей вообще, такъ какъ ни одинъ сотворенный духъ не можетъ проникнуть во внутреннюю сущность природы.

По моему долготѣнному наблюденію, большинство людей сами виновны въ своемъ несчастіи. Кромѣ внѣшнихъ поврежденій, болѣзнь всегда есть результатъ ненормальныхъ условій жизни тѣла.

Она всегда происходит отъ погрѣшностей противъ законовъ природы, хотя корни часто много лѣтъ скрываются въ организмѣ. Начинается она по большей части отъ остатковъ обмѣна матеріи, которые не были выдѣлены изъ тѣла.

Тѣ матеріи, которыя не могутъ быть переварены, переходятъ въ кровь и чрезъ нее сообщаются цѣлому организму, затѣмъ осаждаются или располагаются въ какой-нибудь части тѣла и причиняютъ тамъ разстройства, т. е. болѣзни. Происходить это расположеніе въ благородныхъ частяхъ тѣла, оно служитъ основаніемъ опасной болѣзни, угрожающей жизни; въ менѣе же благородныхъ частяхъ служитъ причиною легкихъ, неопасныхъ разстройствъ.

Всѣ эти заболѣванія научно медициною регистрируются подъ различными именами.

Жизненная сила стремится освободить тебя отъ этихъ обременяющихъ болѣзнетворныхъ матерій. Когда ты прекращаешь противоестественный образъ жизни и неестественное питаніе и не ставишь жизненной силѣ никакихъ новыхъ препятствій, тогда она, пока не очень еще ослаблена, по большей части успѣваетъ удалить негодныя матеріи; если же ты продолжаешь накоплять болѣзненные матеріи или приносишь въ тѣло еще лекарства, т. е. новую чуждую матерію, она должна ослабѣть и наконецъ совсѣмъ прекратить свою дѣятельность.

## 12. Болѣзнь въ общемъ есть стремленіе природы освободить тѣло отъ болѣзнетворныхъ матерій.

У здоровыхъ людей кровь чиста и ткани свободны отъ осадковъ. Больной же обремененъ чуждыми матеріями.

Безъ распушенія и удаленія остановившихся въ крови и тканяхъ, но подлежащихъ выдѣленію, негодныхъ матерій выздоровленіе никакъ не возможно.

Природа никогда не относится къ разстройствамъ безразлично.

При всякой болѣзни, даже самой ничтожной, страдаетъ весь организмъ, такъ какъ онъ составляетъ собою единое цѣлое, и принимаетъ участіе въ работѣ.

---

## 13. Острыя, т. е. соединенныя съ лихорадкою болѣзни. показываютъ, что тѣло употребляетъ энергическую попытку силою освободиться отъ тяготящаго его бремени.

Лихорадка — только признакъ этой дѣятельности.

Жизненная сила не раньше ослабляетъ свое напряженіе въ дѣлѣ устраненія разстройства и возстановленія нормальнаго состоянія, какъ когда пути выдѣленія будутъ открыты и въ состояніи удалить негодные осадки.

Когда же она слишкомъ слаба, и количество накопившихся осадковъ слишкомъ обильно, она гаснетъ или если и одерживаетъ верхъ въ борьбѣ съ ними, то допускаетъ новое накопленіе болѣзнетворныхъ матерій.

Это начало такъ называемаго хроническаго состоянія болѣзни.

---

**14. Хроническія, т. е. продолжительныя, не сопровождающіяся лихорадкою болѣзни основательнѣе всего могутъ быть излечены чрезъ превращеніе ихъ въ острия.**

При легкой хронической болѣзни часто довольно бываетъ постепеннаго открытія путей выдѣленія посредствомъ сообразнаго съ природою образа жизни. Иное дѣло съ тяжело обремененными организмами. Тутъ должны быть примѣнены всѣ естественныя лечебныя средства, чтобы породить слабую цѣлебную лихорадку, которая постепенно выдѣляетъ негодныя матеріи.

Объ этой работѣ природы внутри организма, какимъ образомъ она, напр., въ хроническихъ болѣзняхъ устраиваетъ и совершаетъ процессъ излеченія, мы конечно ничего не знаемъ.

Ученѣйшій медикъ объ этомъ знаетъ такъ же мало, какъ я знаю.

Да и не нужно!

Въ наукѣ леченія дѣло рѣшаетъ результатъ и не мнимый, а дѣйствительный.



Ты только естественными лечебными средствами постарайся открыть все пути выдѣленія, живи сообразно съ природою, и природа сама лучше всего будетъ знать, что ей дѣлать. Она сдѣлаетъ все должное, такъ какъ можетъ тогда сдѣлать.

### 15. Не придавай большаго значенія имени болѣзни.

Не относись къ видимо тяжелому заболѣванію слишкомъ боязливо, потому что, быть можетъ, въ своемъ представленіи съ именемъ соединишь какую-нибудь «неизлечимую болѣзнь»; но также къ легкому не относись равнодушно, думая, что оно ничего не значить.

Болѣзнь всегда есть нѣчто противное нормѣ и при продолжающихся неблагоприятныхъ условіяхъ легко можетъ сдѣлаться очень опасною.

Въ сущности есть только одно болѣніе, хотя и очень различныя формы болѣзней.

Каждый отдѣльный случай болѣзни очень различенъ даже отъ тѣхъ другихъ случаевъ, которые мы называемъ однимъ именемъ.

Нѣтъ двухъ вещей, совершенно сходныхъ въ природѣ. Законы человѣческаго организма, правда, у всѣхъ одни и тѣ же, но дѣйствіе силы реакціи и величина унаслѣдованной жизненной силы у людей очень различны.

Потому также теченіе видимо одинаковыхъ леченій часто бываетъ совершенно различное.

Но ты ни на что не смотри!

При всѣхъ болѣзняхъ, какое бы имя онѣ ни носили, ты только содѣйствуй естественной цѣлебной силѣ въ ея дѣятельности. Сдѣлать что-нибудь большее этого не во власти человека.

---

## 16. Всякій больной достоинъ твоего высшаго участія.

Чѣмъ бѣднѣе и несчастнѣе онъ, тѣмъ больше онъ нуждается въ твоей помощи, чтобы снова достигнуть обладанія драгоценнымъ здравіемъ.

Больной по большей части не видитъ того вниманія и сочувствія къ себѣ, какого по своему страданію заслуживаетъ. Правда, намъ наскучиваетъ несчастье другаго, когда ему не предвидится конца.

Не такъ ли?

А какимъ бѣднымъ, несчастнымъ и безпомощнымъ чувствуетъ себя человекъ на одрѣ болѣзни, даже когда онъ спитъ на шелковыхъ подушкахъ и ни въ чемъ не знаетъ нужды.

Любезная заботливость и уходъ со стороны родственниковъ часто составляютъ для него единственную отраду. Все, что истекаетъ изъ любви — солнечное сіяніе для насъ.

Знаешь ли ты это чувство безпомощности?

---

## 17. Не отчаявайся и въ самой страшной бѣдѣ.

Никогда не оставляй надежды на выздоровленіе!

Когда ты возвратишься къ сообразной съ природою діетѣ и простому образу жизни, когда будешь примѣнять естественныя цѣлебныя средства, чтобы помочь жизненной силѣ въ ея усиліяхъ къ излеченію, то скоро наступитъ поворотъ, который снова наполнитъ тебя надеждою жизни.

Тогда мрачная ночь быстро смѣняется свѣтлымъ днемъ.

Мужественному и рѣшительному принадлежитъ здоровье, отъ трусливаго же и лѣниваго оно печально отворачивается.

Какъ несказанно счастливъ былъ я, когда во мнѣ снова родилась сладкая надежда, когда бодрость духа, радость жизни и способность работать постепенно снова возвратились! Это благотворное чувство знаетъ только тотъ, кто уже порѣшилъ съ жизнью.

## 18. Для ухода за больными болѣе всего пригодна женщина, мать дѣтей.

Самопожертвованіе женщины гораздо больше, чѣмъ мужчины. Истинное значеніе женщины, собственное ея призваніе въ семьѣ, яснѣе всего выступаетъ у постели больнаго.

Выздоровленіе больныхъ дѣтей гораздо больше

зависитъ отъ дѣльной любящей матери, чѣмъ отъ отца, который въ большинствѣ случаевъ мало можетъ заботиться о своихъ дѣтяхъ.

Вспомнимъ свою юность!

Какъ неопустительно мать заботилась обо всемъ: о пищѣ и одеждѣ, о чистотѣ и уходѣ! Когда мы были больны, она заботилась о насъ и утѣшала; безъ нея, казалось, жить нельзя было.

Помощь наемныхъ слугъ нисколько не можетъ замѣнить уходъ вѣрной супруги и любящей матери.

Пусть въ случаяхъ болѣзни другіе исправляютъ всѣ работы по дому, чтобы мать могла исполнить свой великій долгъ у постели больного.

Въ своей долгой тяжелой болѣзни я испытала неустанный любвеобильный уходъ своей жены и безконечно благодаренъ ей.

---

## 19. Замѣтъ причины большинства болѣзней.

Собственная причина болѣзни никогда не бываетъ внѣ тебя, а всегда въ тебѣ самомъ, хотя поводомъ бываетъ что-нибудь внѣшнее.

Причины болѣзней въ большинствѣ случаевъ слѣдующія:

- 1) употребленіе слишкомъ обильной или непригодной пищи,
- 2) вдыханіе худаго воздуха,

- 3) неопрятность тѣла и производимое ею нарушение дѣятельности кожи,
- 4) недостатокъ движенія,
- 5) употребленіе крѣпкихъ напитковъ,
- 6) лишеніе сна,
- 7) возбуждающія страсти и
- 8) употребленіе лекарственныхъ ядовъ

---

### Ш.

## Врачъ\*).

### 20. Лечение медиковъ не достигаетъ своей цѣли.

Я не сомнѣваюсь, что громадное большинство врачей желаетъ всего лучшаго страждущему человечеству, но только по своимъ заученымъ медицинскимъ правиламъ, которыя въ основаніи своемъ ложны.

Ихъ леченіе — это проба тѣхъ или другихъ средствъ надъ бѣдными больными. Случается, что больные больше страдаютъ отъ врачей, чѣмъ отъ болѣзней, такъ какъ очень дорого платятъ за свое слѣпое довѣріе къ ихъ знанію и искусству. Три врача имѣютъ три взгляда на одинъ и тотъ же болѣзненный случай.

---

\*) Совершенно отвергая значеніе ученаго медика и лекарствъ въ леченіи болѣзней, авторъ очевидно входитъ въ крайность. Сколь ни полезны и превосходны естественныя средства въ дѣлѣ восстановленія здоровья, но вридь ли во всѣхъ болѣзненныхъ случаяхъ можно обойтись безъ помощи медицинской науки.

И однако довѣріе большинства людей, особенно образованныхъ, къ научной медицинѣ безгранично: даже когда дорогія для нихъ существа гибнутъ въ рукахъ медиковъ, они не признаютъ пагубной силы этого способа леченія. Наука все, природа ничто!

Не полагайся на искусство медиковъ, которое въ высшей степени переменчиво. Системы медицинскія возникаютъ и исчезаютъ въ быстромъ чередованіи. Что за 60 лѣтъ высоко превозносилось всѣмъ образованнымъ міромъ, то теперь выброшено въ мусорную яму.

Черезъ сто лѣтъ будутъ смѣяться надъ нынѣшнею медициною, какъ мы теперь смѣяемся надъ шарлатанствомъ прошлаго столѣтія.

Единственно истинна, велика и устойчива природа въ своихъ законахъ, которыя однако такъ просты!

## 21. Медицина безсильна въ дѣлѣ уменьшенія смертности.

Половина всѣхъ больныхъ умираетъ или влачитъ жалкое существованіе. Посѣдѣвшіе въ практикѣ откровенные врачи сознаются, что ихъ искусство именно въ критическихъ случаяхъ совершенно безсильно.

Высокій медицинскій авторитетъ Шенлейнъ въ Берлинѣ высказывается такъ: «Удивительное явленіе, что гдѣ больные представляются самимъ себѣ, смертность меньше,

чѣмъ тамъ, гдѣ они поручаются пользованію врачей!»

Это сказано честно и откровенно!

Строго научныя разсужденія о болѣзняхъ и точная классификація ихъ для страдающихъ болѣзнями не имѣетъ ни малѣйшаго значенія.

Результаты они хотятъ видѣть, помощь хотятъ получить! Кто приноситъ быструю и основательную помощь, — тотъ спаситель.

---

## 22. Не ставь въ вину отдѣльнымъ врачамъ то, что составляетъ вину цеха ихъ.

Я знаю между врачами превосходныхъ людей. Они съ утра до вечера трудятся въ служеніи своей науки страждущему человѣчеству. Они хлопочутъ о полномъ выздоровленіи и о благѣ всѣхъ своихъ пациентовъ. День и ночь посвящаютъ они себя ихъ благу.

Это истинно прекрасно и благородно!

Кто можетъ тутъ бросить въ нихъ камень?

Спрашивается только, могутъ ли ихъ средства принести истинное счастье людямъ.

По своему твердому убѣжденію, я самымъ рѣшительнымъ образомъ это отрицаю.

Какъ горько должно быть разочарованіе, когда человѣкъ на закатѣ дѣятельной жизни своей приходитъ къ сознанію, что онъ всю жизнь свою служилъ пустому заблужденію.

---

## 23. Будь самъ стражъ своего здоровья.

Каждый образованный человекъ самъ долженъ быть врачомъ для себя и для своего семейства.

Никто не можетъ и не долженъ замѣнять тебя въ этомъ отношеніи. Ты не только долженъ самъ знать, что нужно для здоровья, но также, какія естественныя цѣлебныя средства нужно примѣнять, чтобы скоро и основательно устранить то или другое разстройство въ тѣлѣ.

Свое высшее благо не довѣрай никому другому.

Многіе люди, особенно изъ высшихъ сословій, тѣло свое поручаютъ домашнему врачу, представляя ему заботиться о его благополучіи. Теперь думаютъ они, что могутъ жить вполне по влеченіямъ своего сердца! «Теперь мнѣ незачѣмъ заботиться о своемъ здоровьи; это дѣло тѣхъ, кому я плачу», говорятъ они.

Это, конечно, очень удобно!

Но природа жестоко мститъ за такое пренебреженіе священными обязанностями — за излишнюю довѣрчивость и нежеланіе работать надъ собою.

---

## 24. Обходись безъ помощи аллопатическаго врача.

Я имѣю одного знакомаго, ревностнаго защитника естественнаго образа жизни и способа леченія, который рѣшительно никогда не при-



глашаетъ къ себѣ врача и не принимаетъ лекарствъ, хотя онъ вплоть до своей возмужалости никогда не выходилъ изъ рукъ домашняго врача. Именно потому, что обходится безъ совѣтовъ врача, онъ теперь наслаждается превосходнымъ здоровьемъ. Ему теперь уже 86-й годъ. Но онъ во всемъ живетъ сообразно съ природою. Когда онъ бываетъ нездоровъ, то въ теченіи дня совсѣмъ мало принимаетъ легкой пищи, совершаетъ много движенія, смотря по времени года, или на свѣжемъ воздухѣ или въ комнатѣ, проводитъ время на солнечномъ сіяніи, производитъ глубокія дыханія воздуха, заставляетъ себя потѣть, ежедневно беретъ ванну и лѣтомъ спитъ при открытомъ окнѣ.

---

## 25. Ты сберегаешь много денегъ, обходясь безъ врача и лекарствъ.

Для богатыхъ расходы на врача и лекарства не обременительны. Они охотно платили бы и вдесятеро больше, еслибы только имѣли дѣйствительную помощь противъ болѣзней. Но для средняго сословія эта плата является весьма чувствительнымъ бременемъ. Нѣмецкая пословица говоритъ: «Богъ посылаетъ здоровье и докторъ получаетъ деньги».

Въ Германіи 20,500 врачей, которые всѣ живутъ отъ своего искусства, и 4,700 аптекъ. Какой сборъ со всего населенія!

---

## IV.

## Лекарство.

## 26. Всякое лекарство ядь для организма.

Всѣ лекарства, безъ исключенія, суть не питательныя средства, а уже въ маломъ количествѣ чуждыя для тѣла, не подлежащія ассимиляціи вещества, слѣдовательно, яды или по меньшей мѣрѣ чуждыя матеріи. Они противятся цѣлебнымъ усиліямъ жизненной силы, которая всегда всякое разстройство въ организмѣ старается устранить, и затрудняютъ ея работу.

Вмѣсто того, чтобы быстро и безъ траты времени простѣйшими естественными средствами поддержать цѣлебныя усилія природы, лекарствами только препятствуютъ процессу исцѣленія.

Но здѣсь происходитъ то же, что во всѣхъ областяхъ жизни: опытъ только открываетъ намъ глаза. Что не лекарство, а свѣтъ, воздухъ и вода великія цѣлебныя средства для тѣла и души, этому насъ, къ сожалѣнію, научаетъ только опытъ и долготннее наблюденіе.

Сначала пробуютъ однимъ—другимъ средствомъ. Но пока берутъ Римъ, теряютъ Сагунтъ.

---

## 27. Вѣра въ цѣлебную силу лекарствъ есть опасное суевѣріе и стоитъ времени, денегъ и здоровья.

Эта вѣра въ сущности скрываетъ подъ собою любовь къ удобству и страсть къ наслажденіямъ. Ты не хочешь, чтобы твои привычки въ наслажденіи жизнью были нарушены. Когда ослабленное неправильною жизнью тѣло отказывается служить тебѣ, ты требуешь, чтобы ложка лекарства устранила всѣ поврежденія. Не такъ ли? Возможно ли большее суевѣріе? Была ли вѣра въ колдуновъ или волшебства безсмысленнѣе, чѣмъ это заблужденіе?

Введеніе въ тѣло такихъ чужеродныхъ матерій ослабляетъ работу природной силы, препятствуетъ выдѣленію болѣзненной матеріи и въ лучшемъ случаѣ острое состояніе превращаетъ въ хроническое.

Ни въ какой области практической жизни весь народъ, не исключая и образованныхъ, не одержимъ такою вѣрою въ чудеса, какъ въ области леченія медикаментами. Нигдѣ культура не подвигается такъ медленно впередъ, какъ здѣсь!

Въ будущемъ ступень культурности народа будетъ показывать не только широкое употребленіе мыла, но въ особенности незначительное употребленіе лекарствъ.

---

## 28. Не обманывайся мнимою пользою отъ употребленія лскарствъ.

Иное лекарство приноситъ временное облегченіе и чрезъ то тебя обманываетъ. Но оно смягчило зло въ одномъ мѣстѣ, съ тѣмъ чтобы послѣднее обнаружилось въ другомъ болѣе опасномъ мѣстѣ. Оно можетъ только подавлять симптомы, а не излечивать. Только кто открываетъ и уничтожаетъ скрытые корни зла, тотъ доставляетъ дѣйствительное и продолжительное излеченіе.

Такого радикальнаго излеченія нельзя ожидать отъ лекарствъ.

Иные при леченіи лекарствами достигаютъ возстановленія здоровья, но — нужно замѣтить: — не благодаря лекарствамъ, а не смотря на употребленіе ихъ. Это ясное доказательство замѣчательной живучести жизненной силы, особенно въ болѣе молодыхъ годахъ. Вопреки всѣмъ препятствіямъ, она побѣдоносно выполняетъ свою задачу.

---

## 29. Кому жизнь дорога, тотъ избѣгай лекарствъ.

Это выраженіе Бергаве, одного изъ знаменитѣйшихъ врачей своего времени.

Выдающіеся и откровенные врачи, изъ которыхъ кромѣ Бергаве я назову еще только Гипократа, Гуффеланда и Шенлейна, ясно

высказались, что употребленіе лекарствъ въ высшей степени вредно и пагубно для чело-вѣчества.

Оно препятствуетъ, а не содѣйствуетъ выздоровленію. Большая жизненная сила одна уничтожаетъ всѣ разстройства въ организмѣ, парализуетъ кромѣ того дѣйствіе медикаментовъ и выдѣляетъ ихъ изъ тѣла; средняя жизненная сила не можетъ преодолѣть эту двойную работу и позволяетъ лекарственнымъ матеріямъ застаиваться въ организмѣ, гдѣ онѣ становятся причиною долгой болѣзненности; но слабая жизненная сила, особенно въ нѣжной юности и глубокой старости, при этомъ устаетъ и должна наконецъ совсѣмъ прекратить свою работу, т. е. гаснетъ.

Еслибы слабая жизненная сила не встрѣтила еще новаго сопротивленія въ видѣ лекарствъ, то, быть можетъ, она и одолѣла бы врага; но противостоять двумъ врагамъ она уже не въ состояніи.

---

## V.

### Жизненная сила.

**30.** Чувство здоровья находится въ зависимости отъ количества жизненной силы въ тебѣ.

Эта присущая тѣлу сила, называемая жизненною или природною силою, есть собственная, истинная растительная сила жизни.

Когда эта данная Богомъ сила должнымъ образомъ насъ проникаетъ, тогда мы здоровы и чувствуемъ себя хорошо; когда она ослабѣла, тогда мы чувствуемъ себя нездоровыми; когда условія въ тебѣ и вокругъ тебя благопріятны, и ты не ставишь ей никакихъ препятствій, тогда она доведетъ тебя до опредѣленной тебѣ Богомъ цѣли жизни.

Эти условія слѣдующія:

1. унаслѣдованная отъ предковъ хорошая жизненная сила,
2. нормальные органы,
3. умѣренная діета по количеству и по качеству,
4. постоянное пребываніе на чистомъ воздухѣ,
5. цѣлесообразное чередованіе движенія и покоя,
6. обильное дѣйствіе свѣта на тѣло,
7. цѣлесообразная перемѣна въ холодѣ и теплѣ.

### 31. Жизненная сила у людей очень различна.

У нѣкоторыхъ людей она очень живуча, у другихъ такъ слаба, что дуновеніе вѣтра ее поражаетъ. Какъ разумъ и память уже у дѣтей очень различны, такъ и жизненная сила. Отъ рода въ родъ накопляемая жизненная сила передается по наслѣдству. Потому столь многіе люди, которые живутъ не совсѣмъ со-

образно съ природою, могутъ сносить значительные удары не заболѣвая; они живутъ на проценты съ капитала, собраннаго предками, и если не безмѣрно его расточаютъ, достигаютъ глубокой старости. Если же ты унаслѣдовалъ слабую жизненную силу, то твоею обязанностью должно быть ее увеличивать и оберегать отъ бурь. При правильной жизни ты тогда будешь здоровъ и можешь достигнуть глубокой старости. Изслѣдуй и испытай, какихъ свойствъ твоя жизненная сила!

---

### 32. Будь бережливъ со всякою каплею жизненной силы.

Всякое уклоненіе отъ природы есть трата этой силы. Для времени бѣдствія, т. е. болѣзни, она тебѣ очень нужна. Когда ты будешь боленъ, тогда она подвергнется испытанію: тогда она должна показать, въ состояніи ли она устранить разстройство въ организмѣ. Если ты ее не берегъ, то теперь она истощится. Свѣтъ, воздухъ и питаніе сами по себѣ не исцѣляютъ, они только возбуждаютъ и оживляютъ жизненную силу. Больше этого даже лучшія самыя естественныя цѣлебныя средства ничего не могутъ сдѣлать. Она не только побѣждаетъ болѣзнь, безъ всякой посторонней помощи, когда для нея открыта дорога для дѣятельности, но, будучи въ нормальномъ состояніи, удаляетъ также препятствія, которыя ты ставишь ей на дорогѣ.

Она одна исцѣляетъ, такъ какъ она есть собственно истинный врачъ, единственное средство поддержанія жизни и исцѣленія болѣзней въ человѣкѣ. Слѣдовательно, оберегай это сокровище.

---

### 33. Ослабленная жизненная сила снова можетъ быть укрѣплена.

Укрѣпленіе ея, конечно, гораздо легче въ юношескомъ и среднемъ возрастѣ, чѣмъ въ старости. Укрѣплять можно только естественными, а никакъ не искусственными средствами.

Замѣть:

1. Она наилучшимъ образомъ укрѣпляется чрезъ дыханіе на чистомъ свѣжемъ воздухѣ: тутъ она каждое мгновеніе снова рождается. Каждое глубокое вдыханіе въ солнечномъ, наполненномъ озономъ воздухѣ, доставляетъ ей 4 литра жизненной пищи; свѣтъ и воздухъ — собственная, наилучшая пища для нея.

2. Далѣе, она укрѣпляется простою, сообразною съ природою, правильно избранною діетою.

Когда ты, при уменьшающейся жизненной силѣ, переполняешь желудокъ такъ называемою укрѣпляющею пищею, то она должна прекратить свою работу, она ослабѣваетъ. Когда же ты чрезъ строгое воздержаніе даешь желудку время постепенно удалить изъ себя накопившійся балластъ, тогда она, вслѣд-



ствіе покоя, приобрѣтаетъ способность къ новой работѣ, она увеличивается.

Заботы и лишенія, особенно въ старости, медленно истощаютъ жизненную силу.

Гдѣ она сломана сильными бурями, тамъ она часто требуетъ долгаго времени и тщательнаго ухода, чтобы снова окрѣпнуть. Въ старости укрѣпленіе подломанной жизненной силы возможно, но полное омоложеніе никогда невозможно.

---

#### **34. Черезъ перемѣну климата часто достигается замѣчательное укрѣпленіе жизненной силы.**

Я надъ самимъ собою не разъ дѣлалъ этотъ опытъ. Часто я въ какомъ-нибудь мѣстѣ, удаленномъ лишь миль на 15 отъ моего мѣстожительства, но расположенномъ въ горахъ или у моря, чувствовалъ себя замѣчательно хорошо — свѣжимъ, сильнымъ и бодрымъ. Всѣ отправленія тѣла, вслѣдствіе пробуждающейся жизненной силы, снова оживлялись. Перемѣнившійся воздухъ давалъ жизни новое возбужденіе. Великолѣпные цѣлебные результаты, которые часто достигаются на морскихъ купаньяхъ, въ горныхъ курортахъ и въ лѣтней дачной жизни, я въ большинствѣ случаевъ приписываю перемѣнѣ климата и производимому ею возбужденію жизненной силы.

---

### 35. Для выздоравливающихъ первая и важнѣйшая задача: укрѣпить жизненную силу.

Какъ цѣлесообразнѣе всего это можетъ быть сдѣлано?

Этимъ вопросомъ, который для всякаго выздоравливающаго считаю кардинальнымъ вопросомъ, я много лѣтъ занимался очень усердно и на себѣ и на другихъ дѣлалъ наблюденія.

По моему опыту для укрѣпленія жизненной силы необходимо слѣдующее:

1. соблюдай строжайшую діету, которая прежде всего возстановляетъ силу;
  2. заботься о правильномъ, спокойномъ снѣ;
  3. живи на свѣжемъ воздухѣ и въ свѣтлыхъ комнатахъ;
  4. избѣгай переутомленія при движеніи;
  5. избѣгай всякаго возбужденія и страсти;
  6. носи только шерстяную одежду;
  7. иногда на нѣсколько недѣль переѣзжай въ другое мѣсто для перемѣны воздуха;
  8. часто и надолго подвергай тѣло свое дѣйствию солнечнаго свѣта.
-

## VI.

## Обмѣнъ матеріи.

## 36. Заботиться о живомъ обмѣнѣ матеріи.

Подъ обмѣномъ матеріи мы разумѣемъ постоянное потребленіе живой субстанціи, изъ которой созидается наше тѣло. Матерія находится въ процессѣ постояннаго измѣненія. Это обновленіе и возрожденіе человѣческаго тѣла совершается въ продолженіи нѣсколькихъ мѣсяцевъ.

Единственный устойчивый пунктъ въ этомъ постоянномъ измѣненіи матеріи, въ непрерывномъ образованіи и исчезновеніи, есть душа.

Но остатки отъ питанія и потребленныя вещества только при живомъ обмѣнѣ матеріи въ видѣ различныхъ формъ выдѣленія совершенно удаляются изъ тѣла. Постоянно потребляемая матерія восполняется приѣмомъ новой пищи.

Потому чѣмъ больше содѣйствія живому обмѣну матеріи у больныхъ, тѣмъ скорѣе происходитъ обновленіе соковъ и вмѣстѣ съ тѣмъ прекращеніе болѣзни или излеченіе.

### 37. Остатки отъ обмѣна матеріи производятъ болѣзнь.

Именно возможно скорое обновленіе матеріи обуславливаетъ наше чувство здоровья.

Когда останавливается обновленіе соковъ, т. е. когда потребленныя частицы веществъ не выдѣляются изъ тѣла, тогда возникаетъ болѣзнь.

Остатки застаиваются на какомъ-нибудь мѣстѣ и препятствуютъ циркуляціи.

Заботиться объ обмѣнѣ матеріи, слѣдовательно, значитъ содѣйствовать здоровью.

---

### 38. Заботься о томъ, чтобы органы выдѣленія всегда были въ порядкѣ.

Легкія, кожа, кишка и почки имѣютъ задачею потребленное и вредное скоро удалять изъ тѣла. И только тогда, когда эти органы живо и нормально исправляютъ свои отправленія, можетъ развиваться безусловно необходимая теплота тѣла.

Потому въ высшей степени важно, чтобы эти органы выдѣленія были здоровы.

---

### 39. Легкія только при живой вентиляціи на свѣжемъ воздухѣ могутъ выдѣлять изъ себя воздухообразные остатки.

Въ дурномъ воздухѣ обмѣнъ матеріи всегда происходитъ вяло.

Газообразные остатки тогда легко воспринимаются слизистою оболочкою и сгущаются въ слизь.

Только чрезъ сильную дѣятельность легкихъ на самомъ свѣжемъ воздухѣ эти массы слизи отдѣляются и извергаются.

Какъ скоро обмѣнъ матеріи снова сдѣлался нормальнымъ и потребленная матеріи стали правильнымъ образомъ выдѣляться, — прекращается также образование слизи.

Надъ самимъ собою я часто замѣчалъ, что главнымъ образомъ нормальная работа легкихъ снова возстановляетъ правильность обмѣна матеріи.

---

### 40. Заботься о томъ, чтобы поры кожи всегда были открыты.

При нарушеніи дѣятельности кожи, когда часть поръ остается закрытою, обмѣнъ матеріи происходитъ болѣе или менѣе медленно.

Потому въ высшей степени важно надлежащее возбужденіе обмѣна матеріи чрезъ кожу, которая  $\frac{5}{8}$  всѣхъ воздухообразныхъ остатковъ выводитъ наружу.

Отсюда ванны, какъ средство возбуждать дѣятельность кожи, играютъ значительную роль въ новомъ способѣ леченія.

---

#### 41. Лучшее доказательство хорошаго обмѣна матеріи есть нормальная дѣятельность кишки и почекъ.

Когда кишка и почки не совершаютъ своихъ отправленій, тогда наступаетъ тяжелый застой въ обмѣнѣ матеріи. Именно животъ тогда является главнымъ мѣстомъ, гдѣ накапливаются застоявшіеся остатки. Эти послѣдніе и препятствуютъ дѣятельности означенныхъ столь важныхъ органовъ.

Потому утверждаютъ многіе, что всякая болѣзнь отъ желудка.

---

#### 42. Чѣмъ больше ты возбуждаешь обмѣнъ матеріи, тѣмъ больше увеличиваешь свѣжесть, силу и продолжительность жизни.

Это—собственное основаніе здоровой жизни.

До тѣхъ поръ пока обмѣнъ матеріи происходитъ вполне нормально, ты здоровъ, сдѣлался въ немъ застой — и ты боленъ.

Вода въ источникѣ застоится и испортится, когда утокъ воды не соотвѣтствуетъ притоку ея.

Безпрерывное выдѣленіе и обновленіе составныхъ частей тѣла для нашего здоровья рѣшительно необходимо. Даже малая остановка въ этомъ обмѣнѣ, если она не будетъ устранена, производитъ болѣзнь и смерть.

---

**43. Чѣмъ живѣе обмѣнъ матеріи, тѣмъ менѣе ты воспримчивъ къ заразнымъ болѣзнямъ.**

Здоровый человѣкъ, съ живымъ обмѣномъ матеріи, имѣетъ мало или вовсе не имѣетъ остатковъ въ тѣлѣ, и потому міазмы не оказываютъ вреднаго вліянія на его организмъ.

Когда же обмѣнъ матеріи вялъ, когда тѣло болѣе или менѣе обременено остатками, тогда оно не въ состояніи противиться вредному вліянію извѣстныхъ веществъ — оно заражается, слѣдовательно, дѣлается больнымъ.

## Б. ПОЛЬЗОВАНИЕ БОЛЬНЫХЪ.

### I.

#### Новый способъ леченія.

#### 44. Можетъ быть только одно истинное леченіе.

Понятно, что истинный способъ леченія для человѣческаго организма долженъ быть такъ же древній, какъ самъ человѣкъ, и такъ простъ, чтобы всякій самъ умѣлъ его примѣнять.

Природа создаетъ и исцѣляетъ однимъ и тѣмъ же способомъ. Она для этого не пользуется искусственною системою, а самыми простыми средствами. Тѣ же средства, которыми она развиваетъ и поддерживаетъ здоровое тѣло, она примѣняетъ и для того, чтобы больное тѣло сдѣлать здоровымъ.

Уже у Гипократа это само собою разумѣлось. А какъ далеко удалилась медицина отъ этихъ простѣйшихъ основоположеній!

---

#### 45. Естественныя лечебныя средства никогда не остаются безъ дѣйствія.

Конечно, важнѣйшіе органы должны быть неповреждены и жизненная сила не должна быть истощена. Новый способъ леченія ты-



сячи разъ доказывалъ, что и самыя опасныя болѣзни безъ всякаго лекарства, только своевременнымъ и послѣдовательнымъ примѣненіемъ естественныхъ лечебныхъ средствъ, могутъ быть излечены и именно основательно излечены.

Это доказательство я испыталъ и на самомъ себѣ. Безнадежно больной, я прибѣгъ къ послѣднему средству — естественному способу леченія и — выздоровѣлъ.

---

#### 46. Знакомься съ основаніями естественнаго способа леченія.

Чего не знаютъ, того и не цѣнять. Потому послушай совѣта друга здоровья, который въ теченіи 20 лѣтъ теоретически и практически познакомился со всѣми системами естественнаго способа леченія.

---

#### 47. Замѣчай порядокъ въ леченіи природы.

На самомъ себѣ и на другихъ я наблюдалъ, что природа не ранѣе приступаетъ къ новымъ, здоровымъ образованіямъ, какъ накопившіяся болѣзнетворныя матеріи въ тѣлѣ будутъ отдѣлены и затѣмъ удалены. На это она прежде всего направляетъ всю свою силу и въ этомъ лечебномъ планѣ ее ничѣмъ нельзя поколебать.

Во-первыхъ: прежде всего должно быть предотвращено всякое дальнѣйшее накопленіе

болѣзнетворныхъ матерій. Безъ этого объ улучшеніи здоровья не можетъ быть и рѣчи.

Эта работа принадлежитъ одному у тебѣ.

Во-вторыхъ: Только теперь можетъ начаться дѣйствительное освобожденіе тѣла отъ накопившихся въ немъ прежде чуждыхъ матерій. Черезъ естественныя лечебныя средства онѣ отдѣляются и затѣмъ естественными путями выдѣленія выводятся изъ тѣла.

Эту работу совершаетъ одна природа.

Въ-третьихъ: Когда такимъ образомъ организмъ освобожденъ отъ обременяющихъ его остатковъ, тогда начинается новое образованіе чистой крови, здоровыхъ соковъ и вмѣстѣ съ тѣмъ новой жизненной силы. Также эту работу совершаетъ одна природа. Она единый врачъ всѣхъ болѣзней безъ исключенія.

Во-время «выздоровленія» ты можешь ей только содѣйствовать.

---

#### 48. Слѣдовательно, прежде всего предотвращай накопленіе новыхъ болѣзнетворныхъ матерій и вліяній.

Сюда принадлежать:

1. всякая діета, которая по количеству и качеству не подходитъ къ больному тѣлу;
2. всѣ крѣпкіе, возбуждающіе напитки, безъ исключенія;

3. всякое лекарство, какого бы наименованія оно ни было;

4. пребываніе въ нечистомъ, стоячемъ воздухѣ;

5. всякое возбужденіе и страсть.

**49. Затѣмъ заботься объ отдѣленіи и удаленіи накопившихся въ тѣлѣ болѣзнетворныхъ матерій.**

Къ этому служатъ слѣдующія средства:

Простая, строго сообразная съ природою діета, влажная теплота укутываній, ванны для умѣренія лихорадки и для возбужденія дѣятельности кожи, съ цѣлью оживленія обмѣна матеріи, глубокое вдыханіе самага свѣжаго воздуха, подверганіе больнаго тѣла дѣйствию солнечнаго свѣта, когда время года позволяетъ, и цѣлесообразныя тѣлесныя движенія.

Эти лечебныя средства одни могутъ освободить тебя отъ бремени, подъ которымъ ты вздыхаешь.

**50. Только когда органы выдѣленія открыты, сила природы можетъ удалить изъ тѣла болѣзнетворныя матеріи.**

Естественные пути выдѣленія слѣдующія: кожа, легкія, кишка и почки.

Отъ обмѣна матеріи — постояннаго

обновленія нашего тѣла зависятъ здоровье и жизнь. Всякій застой причиняетъ болѣзнь.

Главная цѣль новаго способа леченія въ томъ, чтобы возстановить надлежащую дѣятельность органовъ, содѣйствующихъ выдѣленію.

Въ отношеніи кожи это лучше всего достигается ваннами, обмываніями и укутываніями; въ отношеніи легкихъ — глубокимъ сильнымъ вдыханіемъ свѣжаго, богатаго кислородомъ воздуха; въ отношеніи кишки — простою, недопускающею пряностей, діетою и гимнастическими упражненіями; въ отношеніи почекъ — питьемъ мягкихъ, смѣшанныхъ съ слизистыми отварами, нашитковъ и свѣжей, свободной отъ міазмовъ, колодезной воды.

---

## 51. Природа прибѣгаетъ иногда къ чрезвычайнымъ способамъ удаленія излишнихъ матерій.

Сюда принадлежать:

Нарывы, сыпи, мокроты и т. п. Онѣ выступаютъ особенно у тяжело обремененныхъ болѣзненными матеріями больныхъ, когда, подѣвліяніемъ укутываній и ваннъ, матеріи отдѣляются и ординарные пути выдѣленія не могутъ справиться съ ними.

Страшнаго въ нихъ ничего нѣтъ.

---

## 52. Примѣняй одновременно всѣ лечебные факторы.

Девизъ «соединенными силами!» и здѣсь имѣетъ значеніе. Не чрезмѣрное примѣненіе одного какого-либо естественнаго лечебнаго средства, а только гармоническое содѣйствіе всѣхъ скоро и вѣрно можетъ возстановить здоровье.

Эти вѣчныя естественныя лечебныя средства, которыя я примѣнялъ съ энергіею и терпѣніемъ, возвратили мнѣ потерянное здорье.

Замѣть: только послѣдовательное примѣненіе всѣхъ подходящихъ естественныхъ средствъ ведетъ къ цѣли.

---

## 53. Весь организмъ принимаетъ участіе въ леченіи.

Единство — принципъ всей природы. Такъ какъ и человѣкъ представляетъ собою органическое единство, то его организмъ при леченіи долженъ быть разсматриваемъ какъ цѣлое.

Когда страдаетъ одна часть, то страдаютъ и всѣ. Потому всѣ части работаютъ при возстановленіи здоровья цѣлаго.

---

#### 54. Новый способъ леченія не даетъ только облегченіе, а дѣйствительное, основательное выздоровленіе.

Здѣсь происходитъ не починка, а полное обновленіе. Онъ выводитъ зло съ корнемъ, а не обрываетъ только листья.

Онъ не устраняетъ только симптомы, а создаетъ новое съ основанія. Это и значитъ излечить! Тогда боли прекращаются сами собою.

Онъ не допускаетъ никакихъ сопровождающихъ болѣзней съ ихъ худыми послѣдствіями, какъ часто бываетъ при леченіи лекарствами.

По причинѣ такой своей основательности, естественный способъ леченія есть самая лучшая, самая высшая, самая плодотворная изъ всѣхъ системъ леченія. Выше ея нѣтъ ничего.

Почему нѣтъ?

Потому что системы, болѣе сообразной съ природою, нѣтъ и не можетъ быть.

---

#### 55. Этотъ способъ леченія даетъ самые лучшіе результаты.

По моему долготѣнному опыту и наблюденію, это леченіе, когда примѣняется съ серьезностью

и терпѣніемъ, даетъ самые блистательные результаты.

Гдѣ старая медицина безпомощно стоитъ у овра больного, тамъ оно своими простыми естественными средствами будить новую жизнь.

Послѣ того какъ я въ теченіи 20 лѣтъ сотни разъ на себѣ, на своемъ семействѣ и другихъ испыталъ несомнѣнную дѣйственность этого леченія, моимъ искреннимъ убѣжденіемъ сдѣлалось, что болѣющее человѣчество только чрезъ него дѣйствительно можетъ избавиться отъ своихъ страданій.

Даже при самыхъ тяжкихъ страданіяхъ, гдѣ, по причинѣ большей или меньшей порчи органовъ, полное выздоровленіе не можетъ быть достигнуто, этотъ способъ леченія даетъ несравненное облегченіе.

---

**56. Этотъ естественный способъ леченія потому есть неоцѣнимое благодѣяніе для человѣчества.**

Ничто въ случаяхъ болѣзней не въ состояніи больше содѣйствовать счастью отдѣльных лицъ и цѣлыхъ семействъ, какъ эта система естественнаго леченія!

Могутъ ли великія, дѣлающія эпоху, изобрѣтенія въ области промышленности и торговли имѣть такое большое значеніе для счастья человѣка, какъ открытіе единственнаго вѣрнаго пути къ достиженію драгоцѣннѣйшаго земнаго блага?

Я говорю: нѣтъ! и еще разъ: нѣтъ!

Что пользы намъ отъ удобствъ жизни и отъ всѣхъ сокровищъ міра, когда мы больны и тѣломъ и душою и не знаемъ себѣ никакого спасенія!

Все бесполезно!

---

### **57. Этотъ въ высшей степени простой способъ имѣеть преимущество полной безвредности.**

Весь способъ леченія съ самаго начала оживляетъ больного надеждою на здоровье и жизнь. Не результатъ ли уже это?

Факторы леченія самые простые на свѣтѣ! Уже Гипократъ училъ, что всѣ болѣзни суть послѣдствіе неправильной діеты. Діета, воздухъ, свѣтъ, вода, движеніе, покой — это были его лечебныя средства, которыя онъ горячо рекомендовалъ.

Они остаются таковыми понынѣ и останутся навсегда.

Законы леченія не могутъ быть въ зависимости отъ моды. Они не отъ вчерашняго и не отъ сегодняшняго дня, а отъ вѣчности.

---

### **58. Учись лишаться, чтобы обладать.**

Лишенія, которыя предписываетъ тебѣ леченіе, суть ничто иное, какъ прекращеніе вредныхъ привычекъ. Если ты отъ нихъ не



можешь отстать или не имѣешь силы воли слѣдовать указаніямъ разсудка, тогда тебѣ ничѣмъ нельзя помочь.

Для меня лишенія вовсе не были трудны. Что сначала казалось невозможнымъ, напр. отказаться отъ своей противоестественной діеты, то для меня теперь удовольствіе.

Я думалъ: драгоцѣнное здоровье стоитъ же неопасной попытки!

---

### 59. Каждую болѣзнь нужно лечить примѣняясь къ индивидууму, а не по шаблону.

Состояніе и степень болѣзни опредѣляютъ, кому въ какой мѣрѣ и какія естественныя лечебныя средства нужно примѣнять. Каждый долженъ примѣнять именно тѣ средства, которыя для его страданія больше всего подходятъ. Массажъ напр. прекрасное лечебное средство, но при воспалительныхъ болѣзняхъ не примѣнимъ. Искусство здѣсь состоитъ въ умѣніи примѣняться къ личности. Всякій испытывай, что полезнѣе всего. Иное лечебное средство мнѣ очень восхваляли, для моей натуры оно оказывалось непригоднымъ.

Всегда руководствуйся опытомъ, который дѣлаешь надъ самимъ собою.

## 60. При всякомъ леченіи нужно обращать вниманіе на количество жизненной силы.

Правильное измѣреніе своихъ силъ безусловно намъ необходимо. Никогда не обманывайся въ количествѣ своей жизненной силы. Человѣкъ, въ которомъ огонь жизни горитъ только слабо, естественно не можетъ примѣнять къ себѣ такія сильныя средства, какъ юношескій организмъ съ богатою жизненною силою. Мѣра унаслѣдованной жизненной силы при всякомъ леченіи имѣетъ большое значеніе.

---

## 61. Серьезно принимайся за леченіе и не теряй терпѣнія.

Однимъ желаніемъ и полумѣрами ничего еще не сдѣлано. Возстановленіе здоровья нетолько требуетъ примѣненія простыхъ, естественныхъ средствъ, но также серьезной работы. При свѣжей неистраченной жизненной силѣ юности не трудно посредствомъ естественнаго леченія возбудить въ организмъ новую жизнь; но много труднѣе это въ зрѣломъ возрастѣ и при глубоко вкоренившихся и наследственныхъ болѣзняхъ.

Излеченіе многихъ хроническихъ болѣзней даже при примѣненіи самыхъ лучшихъ средствъ подвигается впередъ только медленно. Удаленіе болѣзнетворныхъ матерій никогда не можетъ быть достигнуто противо-

естественнымъ путемъ. Когда соки дерева испорчены, то и при самомъ тщательномъ уходѣ не скоро можно привести его въ нормальное состояніе, чтобы оно приносило добрые плоды.

Потому необходимо имѣть терпѣніе. Остановку болѣзни и улучшение ты скоро можешь замѣтить, а полное излеченіе не такъ скоро достигается.

---

## 62. Излеченіе подвигается впередъ постепенными шагами, а не на парахъ.

Не заключается ли уже большое успокоеніе въ томъ, когда болѣзнь естественными цѣлебными средствами остановлена? Не требуй, чтобы въ одинъ день была исправлена порча, которая въ теченіи годовъ причинялась противоестественною діетою, неправильною жизнью и худымъ воздухомъ.

Что унаслѣдовано отъ родителей или испорчено долгою противоестественною жизнью, то не можетъ исчезнуть за одинъ разъ какъ отъ волшебнаго мановенія.

Чудодѣйственныя средства принимать очень удобно, но бесполезно.

Господь Богъ хочетъ, чтобы ты собственными усиліями достигъ здоровья, чтобы ты научился цѣнить его по достоинству.

Замѣть: высшія блага свои человекъ не можетъ купить за деньги, а можетъ только заработать.

### 63. При примѣненіи естественныхъ средствъ не преступай надлежащей мѣры.

Черезъ мѣру примѣнять какое-нибудь естественное цѣлебное средство вредно. Даже вода, это превосходное цѣлебное средство, не можетъ быть примѣняема исключительно и безмѣрно. Умѣренное примѣненіе воды, по моему долготѣнному опыту, нужно рѣшительно предпочитать.

Замѣть: ревность полезна, чрезмѣрная ревность вредна.

---

### 64. Новый способъ леченія имѣеть назначеніе сдѣлаться общимъ благомъ всего народа.

Истинный способъ леченія по необходимости долженъ быть такъ простъ и понятенъ, чтобы всякій разумный человѣкъ, не врачъ, могъ примѣнять его на себѣ.

Простота именно обусловливаетъ то, что всякая разумная мать можетъ примѣнять его на себѣ и на дѣтяхъ.

Въ деревнѣ помѣщикъ, духовное лицо или учитель можетъ быть благодѣтелемъ больныхъ среди окружающихъ людей.

Въ простотѣ и общей примѣнимости заключается великое благодѣяніе новаго способа леченія.

---

### 65. Онъ имѣеть также большое преимущество дешевизны.

Платы докторамъ и въ аптеки уже нѣтъ въ числѣ расходныхъ статей.

Онъ скорѣйшимъ образомъ ведетъ къ основательному выздоровленію и потому для необезпеченнаго человѣка сберегаетъ и время и деньги.

---

### 66. Заботься о распространеніи этого благодѣтельнаго способа леченія.

Содѣйствуя ему, ты служишь цѣлямъ гуманности.

Это тѣмъ больше твой долгъ, чѣмъ больше ты самъ на собственномъ организмѣ испыталь благотворность его.

И какое счастье и какую радость ты себѣ доставишь, поддержавши жизнь, которая казалась уже потерянною!

Слезами благодарности и радости вознаграждать тебя спасенный.

Есть ли еще болѣе цѣнная награда?

---

### 67. Помогай себѣ самъ!

При самыхъ разнообразныхъ страданіяхъ, посѣтившихъ меня въ теченіи 20 лѣтъ, я никогда не лечился ни въ одномъ лечебномъ заведеніи.

«Помогай себѣ самъ!» было моимъ девизомъ и правиломъ. Само собою разумѣется, что нужно быть основательно знакомымъ съ системою естественнаго леченія. А что можетъ насъ еще въ большей степени интересовать, какъ наше собственное здоровье!

Даваемые здѣсь указанія прежде всего предназначаются для матерей, которыя, по моему наблюденію, по большей части являются хранительницами здоровья всего семейства. Материнская любовь наблюдаетъ превосходно и учится быстро.

---

**68. Только тогда отправляйся въ лечебницу, когда домашнія отношенія не позволяютъ тебѣ заниматься леченіемъ дома.**

Могутъ быть обстоятельства, когда домашнія отношенія не позволяютъ хроническому больному дома заниматься леченіемъ. Иногда не хватаетъ и энергіи для настойчиваго и послѣдовательнаго примѣненія леченія. Тогда лучше идти въ лечебницу. Имѣется уже большое число хорошо устроенныхъ и превосходно руководимыхъ лечебныхъ заведеній. Здѣсь счастливымъ образомъ соединены вмѣстѣ всѣ естественные цѣлебные факторы: ванны всякаго рода, лечебная гимнастика, электричество, солнечныя ванны, простѣйшая діета, хорошая вода для питья, чистый воздухъ и прекрасная природа. Здѣсь ты

можешь возстановить свое здоровье и вмѣстѣ съ нимъ возвратить прежнюю жизненную бодрость, потерянную энергію и силы для работы и дѣятельности.

Къ сожалѣнію, нѣтъ недостатка и въ такихъ заведеніяхъ, въ которыхъ не стѣсняются извлекать пользу изъ несчастія людей и эксплуатировать больныхъ.

---

**69. Отправляйся въ заведеніе, завѣдываемое дѣльнымъ, энергичнымъ врачомъ — приверженцемъ естественнаго способа леченія.**

Тамъ должна господствовать христіанская гуманность и твое страданіе должно находить къ себѣ участіе. Лечебное заведеніе не должно только приносить доходъ владѣльцу, а больше оказывать благодѣяніе паціентамъ. Отъ руководителя требуется услужливость и любезность и знаніе дѣла, основанное на богатомъ опытѣ. Только тогда паціентъ можетъ питать къ нему безусловно необходимое довѣріе. — Кто напр. посморитъ въ глаза старому опытному Рикли въ Бледѣ съ его спокойнымъ, добрымъ взглядомъ, тотъ не можетъ не почувствовать довѣрія къ нему.

---

## 70. Остерегайся секретныхъ средствъ!

Все, что предлагается подъ этимъ именемъ, есть шарлатанство и обманъ. Не довѣрай никакимъ газетнымъ рекламамъ безъ исключенія. Тамъ дѣло идетъ не о томъ, чтобы помочь твоему здоровью, а чтобы выманить у тебя денегъ. Всѣ такъ называемыя чудодѣйственныя средства рассчитаны только на легкомысліе бѣдныхъ больныхъ.

Чѣмъ болѣе нагла и беззащѣнно рекламируется, тѣмъ больше она приманиваетъ и, слѣдовательно, обманываетъ людей.

И однако такого рода шарлатанство приноситъ большія выгоды! Очень естественно: утопающій за соломинку хватается. Вѣдь такъ сладостно — надѣяться!

Часто здѣсь замѣтно то же стремленіе, что при леченіи лекарствами: скоро и легко хотятъ получить здоровье, безъ собственнаго напряженія и труда, даже не измѣняя своего обычнаго образа жизни. «Я охотно за это заплачу!» говорятъ обыкновенно.

Отъ такой мечты ты долженъ совершенно отказаться.

Ты долженъ или слѣдовать законамъ природы и самъ работать надъ своимъ здоровьемъ — или погибнуть.

Другаго пути нѣтъ. Когда ты слѣдуешь природѣ — но вѣрно и добросовѣстно — то она скоро удалитъ всѣ препятствія и ты опять будешь наслаждаться здоровою, счаст-



ливою жизнью, къ тебѣ возвратится энергія и охота трудиться.

Замѣть: Кто говоритъ тебѣ, что ты инымъ путемъ, кромѣ естественныхъ цѣлебныхъ средствъ, можешь выздоро-вѣть, тотъ тебя обманываетъ въ са-момъ драгоцѣнномъ для тебя.

---

## II.

### Укутыванія.

**71. Внѣшнее примѣненіе воды дѣйствуетъ въ высшей степени благотворно на весь организмъ.**

Вода въ естественномъ способѣ леченія примѣняется въ самыхъ разнообразныхъ формахъ. Главное ея дѣйствіе при наружномъ примѣненіи состоитъ въ томъ, что она возбуждаетъ и укрѣпляетъ нервную систему, оживляетъ дѣятельность кожи и чрезъ то возстановляетъ правильное кровообращеніе, слѣдовательно, существенно содѣйствуетъ правильному обмѣну матеріи.

---

**72. Укутыванія при леченіи больныхъ необходи-  
мы.**

При острыхъ болѣзняхъ они имѣютъ охлаждающее дѣйствіе, уменьшаютъ лихорадку и часто должны быть мѣняемы: при хроническихъ

болѣзняхъ дѣйствуютъ отдѣляющимъ и успокоивающимъ образомъ и могутъ оставаться на тѣлѣ въ продолженіи 6—8 часовъ. Они привлекаютъ кровь отъ переполненныхъ внутреннихъ частей къ периферіи и чрезъ то устраняютъ всякую опасность. Они имѣютъ одинаково успѣшное дѣйствіе какъ у грудныхъ дѣтей, такъ и у старцевъ.

Завертывается не только больная часть тѣла, но и здоровыя части, смотря по обстоятельствамъ, даже все тѣло, за исключеніемъ головы.

---

### **73. При всякомъ остромъ заболѣваніи, соединенномъ съ лихорадкою, прежде всего примѣнай охлаждающее укутываніе.**

Я часто его примѣнялъ и всегда имѣлъ прекрасные результаты. За пять десятилѣтій назадъ весь образованный міръ осмѣивалъ этотъ «Нептуновъ поясъ» Присница, а теперь? — Его дѣйствіе такъ замѣчательно, что даже у медиковъ вошло въ честь. Его нужно примѣнять не только при страданіяхъ желудка, но и при всѣхъ болѣзняхъ.

Обыкновенно чрезъ 20—30 минутъ его нужно мѣнять, а если жаръ и беспокойное состояніе больного того требуютъ, то и гораздо чаще.

Онъ охлаждаетъ кровь и не допускаетъ лихорадочному жару подняться до опасной высоты.

---

## 74. Укутывай дѣтей тотчасъ же, когда они сдѣлались нездоровыми.

При дѣтскихъ болѣзняхъ я считаю укутываніе именно незамѣнимымъ.

Ты подавляешь чрезъ это возникающую болѣзнь. Нигдѣ благодѣяніе отъ завертыванія тѣла не выступаетъ такъ ясно, какъ у юношества. Здѣсь оно производитъ почти чудесное дѣйствіе. Дѣти принимаютъ его охотно, такъ какъ оно приноситъ пріятное въ лихорадкѣ охлажденіе.

---

## 75. При хроническихъ страданіяхъ завертываніе тѣла приноситъ медленную, но вѣрную помощь.

Здѣсь прежде всего важно отдѣленіе накопившихся въ тѣлѣ при неправильной жизни болѣзнетворныхъ матерій. Человѣкъ остается въ завернутомъ состояніи всю ночь, 5—8 часовъ. Какъ больной, я никогда не спалъ лучше, какъ въ завернутомъ состояніи.

Развивающаяся скоро влажная теплота регулируетъ все. Она привлекаетъ кровь къ кожѣ и чрезъ естественные пути выдѣленія, особенно чрезъ кожу, дѣятельность которой теперь возбуждена, выводитъ изъ тѣла обременяющія его матеріи.

При развертываніи эти матеріи даютъ о себѣ знать своимъ рѣзкимъ запахомъ. Это и есть ясный знакъ того, что природа работаетъ надъ ихъ обновленіемъ.

---

## 76. Постарайся уже во дни здоровья познаться съ способомъ завертыванія тѣла.

Для матерей, при ихъ заботахъ о нѣжныхъ любимцахъ, это въ особенности необходимо. Способъ очень простъ.

Берется вдвое или втрое сложенное толстое полотенце около 15 сантиметровъ ширины и такой длины, чтобы дважды могло охватить все тѣло, погружается въ холодную воду 18—20° по Р., затѣмъ хорошо выжимается и гладко кладется вокругъ живота. На него сначала кладется сухое полотенце и затѣмъ обвертывается шерстяною матеріею, не очень крѣпко, но такъ чтобы шерстяная матерія по обѣимъ сторонамъ заходила за края мокрой повязки, затѣмъ натягивается рубаха и поверхъ всего кладется постельное одѣяло или перина. Теплота наступаетъ обыкновенно скоро; когда же она наступаетъ не такъ скоро, нужно положить больше шерстяной матеріи.

Послѣ осторожнаго развертыванія подъ одѣяломъ на скоро обмываютъ себя или обливаются водою комнатной температуры и тотчасъ согрѣваютъ себя посредствомъ движенія.

Послѣднее никогда не забывай сдѣлать!

Чѣмъ теплѣе тѣло, тѣмъ меньше чувствуется холодъ и тѣмъ лучшее получается дѣйствіе.

---

## 77. При опасных лихорадочных болѣзняхъ завертывай все тѣло.

Это дѣйствуетъ сильнѣе, такъ какъ ббльшая часть поверхности кожи подвергается вліянію воды.

Это завертываніе доходить до подмышекъ, а руки остаются свободны.—Шерстяное одѣяло гладко постигается на постели и поверхъ него кладется сухая простыня и наконецъ толстая окунутая въ холодную воду и легко выжатая простыня.

Затѣмъ паціентъ, послѣ того какъ нижнее бѣлье его будетъ поднято до подмышекъ, полагается на постель и гладко и свободно завертывается въ означенныя простыни и одѣяло, послѣ чего на него кладется еще перина, чтобы развилась теплота. Послѣ полчаса или цѣлаго часа — смотря по потребности больного и высотѣ лихорадочнаго жара — происходитъ развертываніе. На другой постели, для того приготовленной, затѣмъ снова начинается та же процедура.

Эти холодныя завертыванія успокоиваютъ необыкновенно и при каждомъ возобновленіи пульсъ сокращается на 15—20 ударовъ.

Постепенно больной все меньше и меньше будетъ требовать, чтобы его развернули.

Такъ поступаютъ одинъ, два, три дня, пока сила лихорадки будетъ сломлена. Во время сна возобновленіе не производится.

---

**78.** Также при тяжкихъ хроническихъ страданіяхъ начинай леченіе общимъ завертываніемъ.

Эти ночныя завертыванія туловища и ногъ для меня всегда были истинною отрадою! Во влажной теплотѣ чувствуется, что жизненная сила работаетъ надъ выдѣленіемъ болѣзнетворныхъ матерій. Пока выдѣляющіе органы работаютъ вяло и чуждыя матеріи задерживаются въ организмѣ, опасность еще растетъ; но какъ скоро только одинъ изъ этихъ органовъ — особенно кожа, — сталъ живо выполнять свои отправленія, то появляются надежда на выздоровленіе. Это возбужденіе и оживленіе въ высокой степени производитъ именно влажная теплота.

Также здѣсь при развертываніи утромъ безусловно необходимо холодное обмываніе или обливаніе съ послѣдующимъ движеніемъ для согрѣванія.

---

**79.** Легкая лихорадка необходима для излеченія.

Всякая хроническая болѣзнь сначала должна быть обращена въ острую, т. е. лихорадочную.

Лихорадка есть только оправленіе жизненной силы, начинающей энергичную борьбу съ болѣзнью.

Лихорадка производится долгими завертываніями, при очень умѣренномъ употребленіи жидкостей.

Твоя задача тутъ заботиться о томъ, чтобы

лихорадка оставалась умѣренной, а не достигала опасной высоты. Въ лихорадкѣ съ высокимъ жаромъ жизненная сила скоро истощается.

Кратковременныя холодныя завертыванія составляютъ собою превосходное средство понижать высокой жаръ лихорадки.

---

### **80. Когда ты при хроническихъ болѣзняхъ примѣняешь завертываніе, тогда пей мало.**

При этомъ условіи жизненная сила, которая накопившимися чуждыми матеріями была какъ бы связана, снова начинаетъ свою работу. Эта работа состоитъ въ отдѣленіи и удаленіи изъ тѣла болѣзнетворныхъ матерій чрезъ почки, кишку и кожу.

Составъ урины и пота показываетъ, что въ тѣлѣ происходитъ отдѣленіе матерій.

Нерѣдко природа избираетъ также чрезвычайные пути для удаленія негодныхъ остатковъ. Не слѣдуетъ только ошибаться въ взглядѣ на нихъ!

---

### **81. Діета должна быть простая, охлаждающая, въ бѣльшей части растительная.**

Правильное питаніе безусловно необходимо для того, чтобы леченіе было успѣшное.

Природа всѣ свои силы употребляетъ на удаленіе остатковъ, отъ каковой работы не нужно ее отвлекать для переваренія трудной или даже непригодной пищи.

---

## 82. Завертыванія вполне безопасны.

Именно по причинѣ простоты и полной безопасности, завертыванія можетъ дѣлать всякая разумная мать.

Истинною радостью всегда для меня было видѣть на самомъ себѣ и на другихъ, съ какою вѣрностью, быстротою и безошибочностью опасный высокій жаръ лихорадки умѣрялся или какъ усталая жизненная сила возбуждалась къ новой работѣ выдѣленія. Изъ долготняго опыта я пришелъ къ убѣжденію, что этотъ способъ леченія есть наиболѣе сообразный съ природою, самый вѣрный, самый безопасный и также самый разумный.

---

## 83. Всякая осмотрительная мать всегда должна имѣть въ запасѣ льняную и шерстяную матерію для завертываній.

Въ случаяхъ заболѣваній часто время очень важно. Пара часовъ замедленія у дѣтей часто можетъ имѣть тяжелыя послѣдствія. Предусмотрительность всегда полезна!

---



## Ш.

## Ванны.

**84.** Ванны принадлежатъ къ числу самыхъ важныхъ естественныхъ лечебныхъ средствъ.

Значеніе ихъ въ существенномъ основывается на примѣненіи холода, какъ фактора, сильно возбуждающаго въ организмъ обмѣнъ матеріи. Я примѣнялъ ихъ при острыхъ и хроническихъ болѣзняхъ и достигалъ большихъ результатовъ.

Онѣ при лихорадочныхъ болѣзняхъ понижаютъ температуру и возбуждаютъ кишку, почки и кожу къ большей дѣятельности съ цѣлью удаленія болѣзнетворныхъ матерій.

Въ особенности кожа возбуждается къ большей дѣятельности, вслѣдствіе чего она можетъ больше выдѣлять чуждыхъ матерій и больше воспринимать кислорода.

---

**85.** Въ общемъ примѣненіе воды должно быть умеренное.

Противъ чрезмѣрнаго примѣненія воды я увѣщаваю самымъ серьезнымъ образомъ. Совершенно неправильно примѣнять это лечебное средство чрезмѣрно, какъ дѣлалось прежде и какъ теперь еще дѣлается въ нѣкоторыхъ заведеніяхъ. Мое спокойное наблюденіе

научило меня, что гораздо цѣлесообразнѣе примѣнять многія различныя цѣлебныя средства, чѣмъ какое-нибудь одно въ чрезмѣрномъ видѣ.

---

**86. Когда легкія разгорячены и оконечности холодны, тогда не слѣдуетъ принимать ванну.**

Легкія естественно должны быть успокоены и холодныя части тѣла чрезъ движеніе, гимнастическія упражненія или влажною теплотою должны быть согрѣты раньше, чѣмъ принимать холодную ванну.

---

**87. Чѣмъ теплѣе тѣло, тѣмъ лучшее дѣйствіе оказываетъ ванна.**

Потому, не охлаждаясь, изъ теплой постели быстро иди въ воду! Холодная вода только тогда цѣлебна и освѣжительна, когда кожа въ поту или по крайней мѣрѣ тепла. Только тогда ея цѣлебная сила проявляется самымъ лучшимъ образомъ.

---

**88. Чѣмъ холоднѣе ванна, тѣмъ короче должна быть ея продолжительность.**

Въ этомъ именно заключается ея сильное дѣйствіе. Реакція въ организмѣ выступаетъ тѣмъ скорѣе, чѣмъ ниже степень примѣняемой температуры.

Больному никогда не слѣдуетъ принимать ванну ниже  $+ 18^{\circ} \text{R.}$ , но также и выше  $+ 30^{\circ} \text{R.}$  Очень слабую лучше выбирать болѣе высокую температуру съ малою продолжительностью, а больному съ крѣпкою еще жизненною силою болѣе низкую температуру съ болѣе долгою продолжительностью.

---

**89. Послѣ каждой теплой ванны необходимо должно слѣдовать холодное обливаніе или обмываніе.**

Обливаніе по крайней мѣрѣ на  $5-6^{\circ}$  должно быть холоднѣе, чѣмъ самая ванна.

Оно безусловно необходимо, если желаютъ имѣть отъ ванны полное ея дѣйствіе. Именно оно быстро привлекаетъ кровь къ кожѣ и сильно возбуждаетъ обмѣнъ матеріи. Затѣмъ быстрое одѣваніе и сильное движеніе или согрѣваніе въ постели, естественно, главное условіе. Послѣ послѣдовавшей реакціи больной испытываетъ истинно пріятное чувство.

---

**90. Вытираніе тѣла дѣсуха не нужно.**

Въ послѣдніе годы я вытираніе совсѣмъ оставилъ и всегда находилъ это очень полезнымъ. Надѣваемые одежды, конечно, должны быть совершенно сухія. Послѣ наступленія реакціи

скоро по всему тѣлу развивается пріятная теплота, которая вызываетъ чувство силы и свѣжести.

---

**91. При лихорадочныхъ болѣзняхъ непродолжительная холодная полуванна имѣетъ успокаивающее дѣйствіе.**

Она должна имѣть температуру  $+ 20^{\circ}$  —  $+ 18^{\circ}$  Р. и продолжаться 1—2 минуты; въ случаѣ надобности можетъ быть и повторяема.

Она сильно охлаждаетъ и съ каждымъ разомъ замѣтно понижаетъ лихорадочный жаръ.

Тяжело больныхъ конечно можно купать еѣсколько разъ въ день. Былъ ли ты хоть разъ свидѣтелемъ удивительнаго дѣйствія, какое оказываетъ простое примѣненіе холодной воды на состояніе лихорадочнаго больного?

---

**92. Принимай иногда непродолжительную холодную сидячую ванну.**

Для нея вода берется колодезной температуры, и продолжается она  $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$  минуты. Во время ванны слѣдуетъ животъ сильно растирать.

Верхняя часть тѣла остается покрытою. Въ ванну нужно входить съ вполне теплымъ тѣломъ и по окончаніи ея нужно снова хорошенько согрѣться посредствомъ движеній.

Дѣйствіе ея у хроническихъ больныхъ замѣчательное. Она дѣйствуетъ отвлекающимъ образомъ при приливахъ крови къ благороднымъ частямъ организма и составляетъ превосходное средство противъ бессонницы.

---

### 93. Холодная ванна для ступней есть энергическое оживляющее средство.

Она особенно полезна противъ хронически холодныхъ ногъ и противъ упорныхъ головныхъ болей.

Вода, въ которой нужно сильно терѣть ноги другъ о друга, поднимается въ сосудѣ только на  $1\frac{1}{2}$ —2 сантиметра. Продолжительность 2—3 минуты. Эту ванну лучше всего принимать непосредственно передъ тѣмъ, какъ ложиться въ постель.

---

### 94. Холодныя вытиранія особенно полезны для выздоравливающихъ.

Они представляютъ собою самую мягкую форму примѣненія воды и потому переходъ отъ леченія ваннами и завертываніями къ нормальному состоянію здоровья.

Нужно начинать отъ  $+ 25^{\circ}$  Р. и постепенно спуститься до  $+ 19^{\circ}$  Р., средней комнатной температуры.

Нужно тереть только легко.

Они никогда не могутъ причинить никакого вреда, если послѣ вытиранія скоро одѣваться и надлежащимъ образомъ согрѣвать тѣло.

Для слабыхъ или старыхъ людей достаточно смочить тѣло губкою, когда это дѣлается тотчасъ по оставленіи постели, когда кожа еще тепла, и производится быстро.

---

### 95. Холодная ванна для рукъ по локоть съ треніемъ имѣетъ хорошее дѣйствіе.

Сидячая ванна съ треніемъ по способу Куне и ходьба босикомъ Кнейпа основываются на правильномъ положеніи: когда сильно охлаждается одна часть тѣла, тогда охлаждается вся масса крови и возбуждается къ выдѣленію чуждыхъ матерій. Мой собственный опытъ подтверждалъ истину этого закона природы.

Но почему выбирать именно нижнія и среднія части тѣла, противъ которыхъ всегда можно что-нибудь возразить изъ основаній приличія и стыдливости? Не гораздо ли ближе охлаждать верхнія оконечности, именно руки по локоть?

Мнѣ казалось это такъ чрезвычайно простымъ и естественнымъ, что я сдѣлалъ пробу. Вотъ уже два года я имѣю обыкновеніе при нездоровьи руки опускать въ холодную воду колодезной температуры, при чемъ сильно тру

ихъ другъ о друга и затѣмъ согрѣваюсь посредствомъ гимнастическихъ движеній. Такая ванна продолжается 5 минутъ и принимается мною 3—4 раза ежедневно.

Я нашелъ, что эта простая, легко примѣняемая ванна въ высшей степени дѣйствительна.

Ты смѣешься, можетъ быть? Испробуй!

Природа производитъ великое самыми простыми и невидными средствами.

---

### 96. Принимай часто тепловатую сидячую ванну.

Температура сначала пусть будетъ  $+25^{\circ}$  Р. и продолжительность 15 минутъ. Постепенно можно спуститься до  $+20^{\circ}$  Р. Тогда продолжительность конечно короче.

Обливаніе устраняетъ всякую опасность простуды. Одѣваемое бѣлье должно быть согрѣто.

Эта ванна, которую можно брать ежедневно, у хроническихъ больныхъ укрѣпляетъ кожу и возбуждаетъ обмѣнъ матеріи.

Я всегда находилъ, что она увеличиваетъ аппетитъ и сильно вліяетъ на питаніе.

Скоро общее состояніе существенно улучшается.

---

### 97. Лечение ваннами начинай паровую ванною.

Паровая ванна отдѣляетъ болѣзнетворныя матеріи въ тѣлѣ, полуванна и сидячія ванны принуждаютъ ихъ къ выдѣленію.

Эта ванна принимается еженедѣльно одинъ разъ и представляетъ собою выдающееся цѣлебное средство въ естественномъ способѣ леченія.

Эта простая ванна, въ которой голова остается свободною, не имѣетъ въ себѣ тѣхъ недостатковъ, которые иногда встрѣчаются въ римско-ирландскихъ баняхъ въ нынѣшней ихъ формѣ.

Холодные обливанія здѣсь особенно необходимы.

---

### **98. При простудныхъ болѣзняхъ и катаррахъ паровая ванна всегда самое первое цѣлебное средство.**

Здѣсь она важна потому, что тотчасъ энергически открываетъ засорившіяся поры и вновь оживляетъ дѣятельность кожи, которая есть первое и необходимѣйшее условіе нормальнаго обмѣна матеріи. Затѣмъ эта ванна укрѣпляетъ и оживляетъ всю нервную систему, внутреннія воспаленія быстро выводитъ наружу, отдѣляетъ находящіяся въ тѣлѣ чуждыя матеріи и, такъ какъ пути выдѣленія открыты, выводитъ ихъ изъ тѣла.

Къ этому прибавляется еще то, что она есть средство, самымъ лучшимъ образомъ предохраняющее выздоравливающее тѣло отъ новой простуды и отъ неблагопріятныхъ вліяній климата.

---



### 99. Имѣй у себя дома аппаратъ для паровой ванны.

При случаяхъ болѣзней тотчасъ имѣть его подъ руками — это большое благодѣяніе для всего семейства.

Аппаратъ Моздорфа вполне удобенъ и выполняетъ свою задачу въ совершенствѣ. Цѣна его 36 марокъ (=ок. 15 р.).

---

### 100. Теплыя ножныя ванны для хроническихъ больныхъ хорошее отвлекающее средство.

Онѣ дѣйствуютъ вѣрно, хотя и медленно. Продолжительность 15—20 минутъ, температура отъ  $+29^{\circ}$  до  $+25^{\circ}$  Р. съ 4-градуснымъ холоднымъ обливаніемъ.

Замѣть относительно всѣхъ ваннъ холодныхъ и теплыхъ:

Никогда не вытирайся, быстро надѣвай сухое шерстяное бѣлье и тотчасъ дѣлай сильныя движенія.

---

## IV.

## Диета.

## а) кушанья.

**101. Вопросъ о питаніи для всякаго больного одинъ изъ самыхъ важныхъ вопросовъ.**

Такъ какъ признается, что при всякомъ разстройствѣ въ организмѣ, какого бы рода оно ни было, строго выдерживаемая діета есть первое и необходимѣйшее условіе для излеченія, то весь естественный способъ леченія называется «діететическимъ». Я думаю, что это правильно.

Сообразная съ природою діета есть основное условіе улучшенія здоровья.

Больное тѣло занято тяжелою работою — отдѣленіемъ и удаленіемъ изъ себя болѣзнетворныхъ матерій. Если ты при этомъ даешь ему еще слишкомъ много пищи или неподходящую пищу, то обременяешь жизненную силу еще новою работою. Пищеварительные органы, которые страдаютъ почти при каждой болѣзни, не могутъ преодолѣть даваемую имъ пищу и ослабѣваютъ все больше и больше.

Если ты въ то же время имѣешь взгляды на вещи, заимствованные изъ медицинскои науки, то у тебя нѣтъ основныхъ понятій о

діетѣ больныхъ. Тогда ты главное значеніе придаешь мясу и вину, такъ называемымъ «укрѣпляющимъ» средствамъ. Но у меня другія правила, и они блистательно подтверждены двадцатилѣтнимъ опытомъ.

Только съ тѣхъ поръ, какъ я, будучи тяжело боленъ, сталъ діету свою строго сообразовать съ природою, началось у меня существенное улучшеніе.

---

## 102. Больной долженъ принимать мало пищи.

При болѣзняхъ жизненная сила усердно работаетъ надъ очищеніемъ крови отъ обременяющихъ ее непригодныхъ матеріаловъ питанія и потому не имѣетъ ни времени, ни силъ выступать еще противъ новыхъ враговъ.

Такъ важно дѣло очищенія крови, этого источника питанія для всѣхъ, даже самыхъ малыхъ частей тѣла, что природа до времени отказывается и отъ принятія пищи. Отсюда отсутствіе аппетита.

Только когда кровь нѣсколько очищена отъ непригодныхъ матерій, постепенно возвращается аппетитъ.

Поэтому совѣтуется: больному не навязывать никакой пищи. Во время кризисовъ тѣло нуждается только въ маломъ количествѣ легко переваримой пищи для поддержанія себя. Забота о доставленіи организму обилія кислорода въ чистомъ воздухѣ для выдѣленія чуж-

дыхъ матерій тогда гораздо важнѣе, чѣмъ забота о пищѣ.

Итакъ, меньше пищи — но по возможности больше свѣта и воздуха!

---

### 103. Пища больныххъ должна быть легкая.

Больной желудокъ долженъ принимать въ себя только совершенно легкую пищу, чтобы извлечь изъ нея необходимую силу. Природа ничего другаго и не хочетъ.

Овсяная и гречневая крупа, рисовый отваръ, вообще всѣ густые напитки, супъ изъ плодовъ, фрукты, зеленые овощи, прѣсный хлѣбъ изъ крупно смолотой пшеничной муки, — при большой слабости желудка являются самою лучшею пищею для больныххъ. Также яйца пригодны. Изъ одного мягко свареннаго яйца или изъ одной тарелки мучнаго супа тѣло тогда можетъ извлекать себѣ питаніе на весь день.

Итакъ: употребляй только легкую пищу и не слишкомъ много!

---

### 104. Апетитъ никогда не должно вызывать сильно приправленными пряностями кушаньями.

Пряности для больнаго не только излишни, но и прямо вредны. Даже поваренную соль нужно только въ малой мѣрѣ прибавлять къ кушаньямъ.

Также такъ называемые «возбудители аппетита», каковы: семга, анчоусы, икра и т. п., дѣйствуютъ вредно на желудокъ и задерживаютъ дѣятельность жизненной силы по очищенію крови. Когда жизненная сила свое дѣло окончила — и это будетъ тѣмъ скорѣе, чѣмъ меньше она находитъ себѣ препятствій — тогда аппетитъ возвращается самъ собою.

---

### 105. Діета должна быть вполнѣ сообразована съ потребностями больного.

Все должно быть просто, но вкусно приготовлено. Блюда при всей простотѣ всетаки могутъ быть богаты содержаніемъ. Только мясо, кофе, чай и всѣ роды спиртуозныхъ напитковъ должны быть удалены съ твоего стола. Пока ты боленъ, блюда должны быть самыя простыя.

Черезъ одно леченіе свѣтомъ, воздухомъ и водою — какъ ни превосходны сами по себѣ эти средства — больной не можетъ достигнуть полнаго здоровья, если онъ не соблюдаетъ сообразной съ природою діеты.

Кто не можетъ или не хочетъ оставить неразумную и противоестественную діету, тотъ не можетъ имѣть никакой надежды на выздоровленіе. Пока ты остаешься на покато́й дорогѣ, не могутъ возвратиться къ тебѣ здоровье и бодрость.

---

**106. Нежирная, сухая діета есть превосходное вспомогательное средство къ освобожденію тѣла отъ обременяющихъ его матерій.**

Это положеніе прежде всего высказалъ Шротъ, и я при различныхъ хроническихъ страданіяхъ своихъ нашелъ полное подтвержденіе его истинности. Повидимому, жизненная сила, когда ей нужно выполнить большую работу, временнымъ лишеніемъ жидкостей возбуждается къ болѣе живой дѣятельности. Я не разумѣю конечно совершенное лишеніе жидкостей, а только очень умѣренное введеніе ихъ въ организмъ. Тѣло тогда короткое время живетъ отъ водянаго содержанія твердыхъ пищевыхъ веществъ.

---

**107. Недостатокъ правильной діеты природа наказываетъ болѣе въ старости, чѣмъ въ юности.**

Въ молодости, когда жизненная сила отличается удивительною живучестью, не трудно устранять разстройства и будить новую жизнь. Медленнѣе и труднѣе это въ старости. Здѣсь все зависитъ отъ того, какую жизнь велъ и какую діету соблюдалъ человекъ прежде, равно какъ отъ количества унаслѣдованной жизненной силы.

Мнѣ извѣстны примѣры, гдѣ и восьмидесятилѣтній старикъ, при разстройствѣ желудка,

съ легкостью переносилъ большія неправильности въ діетѣ, тскъ какъ онъ во всѣхъ прочихъ отношеніяхъ жилъ просто и имѣлъ крѣпкую натуру.

Въ общемъ сила реакціи, сила перевариванія, или какъ бы ни называть эту удивительную силу, въ старости, даже при сообразномъ съ природою образѣ жизни, уже такъ слаба, что во время болѣзни она или очень медленно исправляетъ послѣдствія неправильной діеты, или при этой слишкомъ трудной работѣ гаснетъ.

Потому въ старости будь особенно остороженъ въ отношеніи діеты, когда бываешь боленъ.

---

### 108. Больной никогда не долженъ принимать горячую пищу.

Если уже здоровый желудокъ страдаетъ отъ горячей пищи, то насколько больше страдаетъ больной! Для него она тоже, что ядъ. Она отнимаетъ и послѣднія силы, которыя желудокъ примѣняетъ, чтобы выполнить свою задачу, и потому не улучшаетъ состояніе больного, а ухудшаетъ.

---

### 109. Страдающій желудкомъ долженъ часто мѣнять пищу.

Такъ какъ апетитъ у него испорченъ, и онъ не можетъ употреблять ничего «пикантнаго», то часто нелегкая бываетъ задача доставить перемѣну. Апетитъ къ какой-нибудь легкой подходящей пищѣ не слѣдуетъ оставлять неудовлетвореннымъ. «Гигіеническая поваренная книга» Клары Маше можетъ служить здѣсь превосходнымъ руководствомъ.

Если же раздражительность желудка слишкомъ велика, и онъ не хочетъ ничего принимать, то больной долженъ въ теченіи 24 часовъ ничего не ѣсть.

Это и у меня было самымъ лучшимъ средствомъ.

---

### 110. Діета для больныхъ съ очень слабымъ желудкомъ требуетъ самаго тщательнаго выбора.

Здѣсь часто именно неправильность діеты служитъ причиною тяжкихъ страданій, продолжающихся цѣлые годы.

Самыя отборныя укрѣпляющія жаркія, самый лучшій бульонъ здѣсь ничего не помогаютъ, напротивъ: вредятъ безконечно! Эти кушанья не могутъ быть переварены и остаются въ тѣлѣ засорѣвающимъ балластомъ.



«Не то, что ѣдимъ, идетъ въ пользу, а то, что перевариваемъ.» Изъ ложки мучнаго супа или отвара, изъ свѣжаго мягко свареннаго яйца или изъ небольшого количества нѣжной зелени больной желудокъ извлекаетъ необходимый ему питательный матеріалъ.

Именно при состояніи слабости обремененіе желудка такъ называемою «укрѣпляющею пищею» служить главнымъ препятствіемъ къ поправленію.

Хроническій катарръ желудка почти всегда—послѣдствіе такого питанія.

---

### 111. Молодая зелень составляетъ превосходную пищу для больныхъ.

Созрѣвшіе шелушные плоды, каковы—горохъ и бобы, а также цвѣтная капуста и спаржа въ высокой степени питательны.

Они къ тому же легко перевариваются и потому очень пригодны для больныхъ.

---

### 112. Хлѣбъ изъ крупно смолотыхъ пшеничныхъ зеренъ для больныхъ и выздоравливающихъ незамѣнимъ.

Онъ наилучшимъ образомъ соотвѣтствуетъ потребностямъ нашего тѣла и гораздо питатель-

нѣе и удобоваримѣе, чѣмъ хлѣбъ изъ мелкой муки.

Его не только нужно рекомендовать больнымъ изъ-за его питательности и удобоваримости, но я по своему опыту считаю его прямо цѣлебнымъ средствомъ выдающагося значенія, въ особенности при разстройствахъ пищеваренія.

Для больныхъ, которые неправильнымъ питаніемъ очень ослабили свое пищевареніе, онъ безусловно необходимъ. Для хроническихъ больныхъ онъ долженъ быть «хлѣбомъ насущнымъ».

---

### 113. Откажись отъ мяса, пока ты боленъ.

Какъ при хроническихъ, такъ и при острыхъ болѣзняхъ, нужно обходиться безъ мяса.

Мясо совершенно не пригодно для больного желудка и можетъ только замедлять выздоровленіе.

Здоровый можетъ, а больной долженъ обходиться безъ мяса.

---

### 114. Въ діетѣ своей выздоравливающей долженъ соблюдать разборчивость и осторожность.

И здѣсь имѣеть значеніе правило, что нужно употреблять пищи какъ можно меньше и

только самую удобоваримую. Ни обиліе мяса, ни вино, ни бульонъ не возвращаютъ силы, а только самыя простыя кушанья въ маломъ количествѣ. Только когда выздоровленіе много подвинулось уже впередъ, въ видѣ исключенія можно давать легкое мясо въ малыхъ порціяхъ.

Безусловно вѣрно, что чѣмъ большая осторожность соблюдается въ діетѣ при выздоровленіи, тѣмъ скорѣе возвращаются силы и здоровье.

---

### 115. Красивые сочные фрукты составляютъ превосходное питательное средство для выздоравливающихъ.

Въ особенности рекомендую тебѣ вареные фрукты. Цѣлесообразный способъ приготовленія ихъ можно найти во всякой вегетаріанской поваренной книгѣ.

Сколькимъ людямъ употребленіе фруктовъ оказало великое благодѣяніе!

Фрукты, — которые не должны быть перезрѣлыми, — особенно тогда, когда возвращается аппетитъ, составляютъ собою пищу, къ которой сама природа подсказываетъ сильный позывъ, если даже вкусъ челоуѣка былъ прежде совсѣмъ извращень.

Этому вполне естественному позыву ты можешь всегда удовлетворять.

**116.** При началѣ болѣзни принимай пищи какъ можно меньше или, лучше всего, въ теченіи цѣлаго дня совершенно отказывайся отъ пищи.

Это очень хорошее средство къ предупрежденію дальнѣйшаго развитія болѣзни.

Если ты съ такою діетою тотчасъ соединишь сильныя глубокія вдыханія и движеніе на свѣжемъ воздухѣ, выпьешь стаканъ свѣжей не очень холодной колодезной воды и на ночь мокрымъ полотенцемъ обвернешь желудокъ, тогда ты легко и скоро въ зародышѣ устранишь всякое дальнѣйшее разстройство.

Но также въ послѣдующіе дни принимай мало пищи. Чашка овсянаго отвара, мягко сваренное яйцо и пара ломтиковъ рекомендованнаго мною хлѣба достаточны для твоего обѣда.

Спиртуозныя напитки должны быть строго избѣгаемы.

---

**117.** Клистиры для больныххъ самое дѣйствительное средство къ урегулированію отправленій.

У очень многихъ больныххъ нѣтъ правильныхъ и обычныхъ отправленій.

Потому установленіе правильнаго пищеваренія должно быть главною цѣлью всякаго леченія.

Недостатокъ движенія и употребленіе тяжелой, трудно переваримой пищи по большей ча-

сти служатъ причиною ослабленія и вялости пищеварительныхъ органовъ. Строгая естественная діета, особенно употребленіе хлѣба изъ крупно смолотыхъ пшеничныхъ зеренъ и фруктовъ, массажъ живота и гимнастическія упражненія, по большей части прекращаютъ запоръ. Одними этими средствами я всегда достигалъ правильности отправления. Но у кого означенныя страданія очень упорны, тотъ примѣнай клистиры изъ холодной воды. Въ дѣйствии ихъ не обманешься. По дѣйствию своему они гораздо выше всѣхъ хваленыхъ пилуль и водъ, которыя стдять большихъ денегъ и всегда только расслабляютъ органы.

### 6) Напитки.

#### 118. Свѣжая, чистая колодезная вода для больныхъ самый лучшій напитокъ.

Вода есть живая сила. Рядомъ съ свѣтомъ и воздухомъ она лучше всего очищаетъ кровь, эту носительницу всѣхъ болѣзнетворныхъ матерій, и также ткани.

Потому питье воды не менѣе важно, чѣмъ купанье.

Этотъ самый естественный изъ всѣхъ напитковъ производитъ то же дѣйствию на желудокъ, что обмываніе или ванна на поверхность тѣла, укрѣпляетъ испускающія сокъ желѣзы,

ослабляетъ внутреннее лихорадочное возбужденіе; онъ есть превосходное средство для постепеннаго отдѣленія и выведенія изъ тѣла остатковъ обмѣна матеріи. Лихорадочный больной пьетъ его съ наслажденіемъ.

---

### 119. Добракачественность воды въ высшей степени важна.

Что чрезъ питье худой воды болѣзнь можетъ быть только усиливается, это понятно.

Потому заботься о томъ, чтобы имѣть дѣйствительно хорошую, свободную отъ зародышей воду. Худая вода узнается уже по дурному запаху и вкусу. Рѣчная вода, которая такъ часто портится отбросами городовъ, также вода изъ колодезевъ, вблизи которыхъ находятся наземныя ямы, не годится для больныхъ.

Лучше всего вода изъ горныхъ ключей, которая, къ сожалѣнію, менѣе всего доступна больнымъ.

---

### 120. Можно пить слабыя щелочно-кислыя воды, когда недостатокъ хорошей естественной воды въ твоёмъ мѣстожителствѣ.

Когда ты не можешь дурную воду и фильтровать, тогда лучше всего пить углекислую воду.

Содовая и сельтерская вода, а также кислая минеральная вода Гарцскихъ источниковъ, часто оказывали мнѣ хорошія услуги.

---

### 121. Свѣжее молоко — хорошій напитокъ для больныхъ.

Оно содержитъ въ себѣ всѣ необходимыя для питанія составныя части въ растворимой формѣ. Какъ его употреблять — варенымъ или неваренымъ, простоквашею или сывороткою — это зависитъ отъ болѣзни или отъ аппетита паціента.

---

### 122. Супъ изъ поджареннаго и тонко растертаго хлѣба крупнаго размола больнымъ очень рекомендуется.

Онъ превосходитъ всѣ столь прославленные укрѣпляющіе бульоны на свѣтѣ. Онъ представляетъ собою вполне питательную и легкую пищу и потому въ особенности рекомендуется для тяжело больныхъ и такихъ больныхъ, которые больше не имѣютъ зубовъ. Къ тому же онъ наилучшимъ образомъ содѣйствуетъ легкимъ отправленіямъ.

Хотя я теперь уже не боленъ и еще теперь на 61-мъ году жизни имѣю хорошіе зубы, но всетаки употребляю этотъ супъ, такъ какъ онъ наилучшимъ образомъ содѣйствуетъ нормальнымъ отправленіямъ. Посредствомъ его я достигалъ блистательныхъ результатовъ.

---

**123. Не вводи въ больное тѣло слишкомъ много жидкостей.**

Больной пусть пьетъ только тогда, когда чувствуетъ жажду. Но лучше ему пить мало, чѣмъ много. Чрезъ умѣренное воздержаніе отъ жидкостей жизненная сила возбуждается къ выдѣленію болѣзнетворныхъ матерій; когда же въ тѣло вводится слишкомъ много жидкостей, то она не можетъ развивать свою дѣятельность и выдѣляетъ очень слабо.

Протъ на этомъ наблюденіи построилъ свой принципъ леченія и — съ полнымъ успѣхомъ.

---

**124. Ничего не пей горячаго.**

Больной желудокъ прохладные напитки переносить лучше всего. Отъ горячихъ напитковъ даже самый здоровый желудокъ портится, больной же непременно придетъ въ состояніе полной невозможности выполнять свои отправления. Приучиться къ нимъ онъ никогда не можетъ.

---

**125. Избѣгай всего слишкомъ холоднаго.**

Холодные какъ ледъ напитки такъ же опасны, какъ горячіе. Всякое нездоровье отражается на желудкѣ, и съ этимъ управителемъ тѣла



въ случаяхъ болѣзней нужно обращаться особенно осторожно.

Катаръ желудка часто бываетъ послѣдствіемъ употребленія или слишкомъ горячихъ или слишкомъ холодныхъ напитковъ.

---

## 126. Напитки, содержащіе въ себѣ алкоголь: вино, пиво, водка, ликеръ — ядъ для больного.

Они дѣйствуютъ только разрушающимъ образомъ.

Больные гораздо меньше могутъ переносить спиртуозныхъ напитковъ, чѣмъ здоровые: при состояніяхъ разлабленія, которыя съ внѣшней стороны часто мало бываетъ замѣтны, этими возбуждающими средствами могла бы быть только истощена послѣдняя сила.

Лихорадочнымъ больнымъ давать водку или какой-нибудь желудочный ликеръ я нахожу дѣломъ прямо безсмысленнымъ.

По моему наблюденію, діета, совершенно свободная отъ горячительныхъ напитковъ, скорѣе всего ведетъ къ основательному выздоровленію.

---

## 127. Выздоровливающему, особенно если онъ въ старческомъ возрастѣ, рекомендуется выпивать маленькій стаканъ хорошаго вина.

«Вино есть молоко старости» — но не водка или ликеръ, а хорошее, настоящее нату-

ральное вино. Въ старости, когда жизненная сила уже слабѣе, она нуждается въ легкомъ возбужденіи, особенно когда послѣ болѣзни работаетъ надъ обновленіемъ силъ. Это и дѣлаетъ малое количество вина.

---

**128. Больной долженъ также избѣгать ароматическихъ напитковъ: чая и кофе.**

Они иногда не приносятъ пользы, а вредятъ часто. Для больного болѣе или менѣе вредно все, что имѣетъ цѣлью наслажденіе. Только легкія и дѣйствительныя питательныя средства пригодны для нашей природы и поддерживаютъ жизненную силу въ ея тяжелой работѣ.

При выздоровленіи человѣку, очень привыкшему къ этимъ напиткамъ, можно позволять очень легкій чай съ молокомъ или кофе съ молокомъ.

---

**V.**

**Свѣтъ.**

**129. Цѣлебное дѣйствіе солнечнаго свѣта необычайно.**

Между всѣми оживляющими средствами для больныхъ солнечный свѣтъ безусловно занимаетъ первое мѣсто.

Онъ не только самъ есть жизнь, но и даетъ жизнь, такъ какъ на всѣ жизненные процессы дѣйствуетъ возбуждающимъ образомъ.

Дѣйствіе свѣта на больной организмъ, по моему убѣжденію, еще долгое время не будетъ оцѣнено по достоинству.

Мнѣ свѣтъ кажется не только самымъ необходимымъ условіемъ поправленія здоровья, но также самымъ простымъ и самымъ дѣйствительнымъ.

Замѣть: вода много содѣйствуетъ излеченію, но больше помогаетъ воздухъ и всего больше свѣтъ.

---

### 130. Свѣтъ — самое лучшее питаніе для больного организма.

Изъ двоякаго рода источниковъ тѣло наше почерпаетъ себѣ силу: изъ питанія и изъ лучей свѣта. Питаніе только чрезъ органы обращается въ силу, а свѣтъ непосредственнымъ образомъ дѣйствуетъ на жизненные процессы.

---

### 131. Больной часто и долго пусть проводитъ время на солнечномъ свѣтѣ.

Дѣлать ли это на открытомъ воздухѣ или въ комнатѣ, въ нашемъ климатѣ зависитъ отъ времени года. Солнечное сіяніе возбуждаетъ въ больномъ новую жизнь. Мѣсто, конечно, должно быть защищено отъ сквознаго вѣтра.

Если больной долженъ находиться въ постели, тогда постель слѣдуетъ придвигать къ окну къ солнечному сіянію.

Здѣсь его тѣло получаетъ превосходное жизненное питаніе для выздоровленія.

По моему мнѣнію, для упорныхъ катаровъ нѣтъ болѣе основательнаго цѣлебнаго средства, какъ настойчивое подверганіе тѣла дѣйствию солнечнаго свѣта, какъ это лучше всего можно дѣлать въ защищенныхъ лѣсистыхъ мѣстностяхъ или на южныхъ склонахъ горъ.

---

### 132. Въ комнату больнаго какъ можно обильнѣе долженъ проникать солнечный свѣтъ; слѣдовательно, окна ея должны быть на югъ.

Свѣтъ дѣйствуетъ на больной организмъ вдвойнѣ благотворно, когда больной подвергаетъ себя дѣйствию свѣта при открытомъ окнѣ на свѣжемъ воздухѣ.

Это фактъ, заслуживающій вниманія, что въ комнатахъ высокихъ съ обильнымъ солнечнымъ свѣтомъ больные выздоравливаютъ трижды скорѣе, чѣмъ въ комнатахъ темныхъ съ окнами на сѣверъ. Въ темныхъ нишахъ и подвальныхъ помѣщеніяхъ едва ли возможно дѣйствительное выздоровленіе, такъ какъ тамъ не достаетъ главнаго цѣлебнаго фактора.

Открывай для солнечнаго блеска всю комнату больнаго, чтобы лучи солнца проникали во все углы ея.

---

**133. Слабые и выздоравливающіе въ солнечномъ свѣтѣ скорѣе всего находятъ спокойствіе и укрѣпленіе.**

Вполнѣ естественно! Этого жизненнаго питанія тѣло требуетъ больше всего. Оно есть самое необходимое условіе для возстановленія нормальнаго состоянія.

Старайся доставлять тѣлу это питаніе, и ты будешь вознагражденъ.

Итакъ: свѣта! больше свѣта!

---

**134. Выискивай себѣ тотчасъ теплое солнечное сіяніе, какъ только почувствовалъ себя нездоровымъ.**

Въ началѣ всякое страданіе легко можетъ быть устранено правильнымъ средствомъ, а чѣмъ долѣе оно продолжается, тѣмъ труднѣе отъ него освободиться. При вкоренившемся страданіи даже самое лучшее естественное цѣлебное средство не можетъ въ одинъ день исправить то, что составляетъ результатъ погрѣшностей многихъ годовъ.

Я наблюдалъ, что при начинающейся болѣзни цѣлебное дѣйствіе солнечнаго свѣта необычайно: скоро и основательно.

Потому примѣняй тотчасъ и энергично это простое, но самое дѣйствительное средство и ты предоохранишь себя отъ продолжительной болѣзни.

---

### 135. Свѣтъ при заразительныхъ болѣзняхъ играетъ роль дезинфизирующаго средства.

Чтобы комната больного ежедневно была провѣтриваема при солнечномъ свѣтѣ, это очень желательно, при эпидеміяхъ же безусловно необходимо.

Ни карболъ, ни хлорная известь не представляютъ собою столь распространеннаго, дешеваго, дѣйствительнаго и легко примѣнимаго средства для убиванія болѣзнетворныхъ микробовъ, какъ солнечный свѣтъ.

Только онъ въ состояніи основательно очищать воздухъ, такъ какъ уничтожаетъ всѣ находящіяся въ немъ миазмы.

---

## VI.

### Воздухъ.

136. Свѣжій воздухъ принадлежитъ къ числу самыхъ важныхъ естественныхъ цѣлебныхъ средствъ и гораздо важнѣе, чѣмъ пища и питье.

Человѣкъ дѣлаетъ ежедневно 17—18000 вдыханій; черезъ это онъ принимаетъ въ себя приблизительно 500 литровъ кислорода и выпускаетъ 450 литровъ углекислоты.

Какая, слѣдовательно, разница въ томъ, дышать ли человѣкъ чистымъ или испорченнымъ воздухомъ!

Легкія — это очистительный аппаратъ крови и чрезъ нее всего тѣла. Каждое вдыханіе на свѣжемъ воздухѣ даетъ больному дѣйствительное жизненное питаніе, укрѣпляетъ дыхательные органы, очищаетъ кровь и ткани отъ осадковъ и чрезъ то приноситъ жизнь и здорovie.

---

**137. Принимать слишкомъ много пищи для больного въ высшей степени вредно, а вдыхать много свѣжаго воздуха никогда не вредно.**

Обыкновенно говорятъ: «воздухомъ не проживешь». Но больной по истинѣ живетъ чистымъ, солнечнымъ воздухомъ и только въ немъ можетъ достигнуть здоровья. Воздухъ для него гораздо болѣе цѣнное средство питаніе, чѣмъ самая лучшая пища и питье.

Не столько недостатокъ питанія, какъ недостатокъ чистаго воздуха и свѣта, есть главная причина, почему процентъ выздоравливающихъ между бѣдными больными столь незначителенъ.

Природа въ работѣ своей надъ освобожденіемъ тѣла отъ болѣзнетворныхъ матерій гораздо болшую потребность имѣетъ въ воздухѣ и свѣтѣ, чѣмъ въ питаніи.

Доставляй больному возможно больше богатаго кислородомъ воздуха, и ты увидишь чудеса.

---

**138.** Въ дурномъ воздухѣ ни одинъ здоровый не можетъ оставаться здоровымъ, тѣмъ менѣе больной можетъ сдѣлаться здоровымъ.

Выдыхаемый людьми воздухъ очень вреденъ для больного, такъ какъ онъ препятствуетъ жизненной силѣ въ ея работѣ.

Можетъ ли этотъ воздухъ, который больной не только чрезъ каждое вдыханіе принимаетъ въ свои легкія, но который также безпрестанно чрезъ миллионъ кожныхъ поръ входитъ въ организмъ, можетъ ли онъ служить къ очищенію крови — этого драгоцѣннаго жизненнаго сока? Никогда! Онъ всегда будетъ главнымъ препятствіемъ къ выздоровленію.

Поэтому старайся при всякой возможности изъ дурнаго воздуха уходить на чистый воздухъ. Чрезъ нѣсколько дней и даже чрезъ нѣсколько часовъ ты будешь чувствовать, какое удивительное дѣйствіе свѣжій воздухъ оказываетъ на твое здоровье.

---

**139.** Чѣмъ чище воздухъ, которымъ дышетъ больной, тѣмъ скорѣе онъ можетъ выздороветь.

Деревенскій воздухъ лучше, чѣмъ городской, лѣсной воздухъ освѣжительнѣе, чѣмъ воздухъ деревень и полей, и горный и морской воздухъ чище, чѣмъ лѣсной.

Также недостаточно того, если ты только пару часовъ въ день будешь вдыхать хорошій



воздухъ. Нѣтъ — непрерывно, день и ночь ты долженъ пить чистый жизненный эфиръ.

Если ты при этомъ пользуешься также другими благотворными естественными цѣлебными средствами — свѣтомъ, діетою, движеніемъ, водой и массажемъ, то скоро замѣтишь, какъ жизненная сила въ тебѣ тихо, какъ въ какой-нибудь тайной мастерской, но успѣшно работаетъ надъ твоимъ выздоровленіемъ.

---

#### 140. При всѣхъ заболѣваніяхъ дыхательныхъ путей свѣжій воздухъ единственное цѣлебное средство.

Нечистый воздухъ ядъ для такихъ больныхъ.

Только кислородъ чистаго воздуха можетъ надлежащимъ образомъ очистить дыхательные пути отъ болѣзнетворныхъ зародышей и возстановить ихъ надлежащую дѣятельность.

Конечно, не безразлично, примѣняются ли остальные естественныя цѣлебныя средства или нѣтъ, но они имѣютъ здѣсь только второстепенное значеніе.

Кто страдаетъ бронхіальнымъ катаромъ, астмою или засореніемъ дыхательныхъ путей, тотъ долженъ самымъ тщательнымъ образомъ заботиться о чистомъ воздухѣ, долженъ быть «фанатикомъ чистаго воздуха» въ лучшемъ смыслѣ этого выраженія. Только тогда онъ будетъ здоровъ.

Отъ всѣхъ этихъ страданій, страшно мучив-

шихъ меня въ теченіи многихъ лѣтъ, я излечился непрерывнымъ пользованіемъ свѣжимъ воздухомъ.

---

**141. Также больное легкое можетъ выздороветъ только чрезъ непрерывное вдыханіе свѣжаго воздуха.**

Свѣжій воздухъ для легкихъ универсальное средство.

Гдѣ разрушеніе не зашло еще слишкомъ далеко, тамъ онъ одинъ только можетъ спасти.

Чѣмъ чище воздухъ отъ пыли, тѣмъ лучше!

Мѣстностей, гдѣ воздухъ былъ бы совершенно чистъ отъ пыли, мало на землѣ.

Воздухъ малыхъ острововъ, расположенныхъ неслишкомъ близко къ берегамъ материка, относительно самый лучшій.

Продолжительныя морскія путешествія на парусныхъ судахъ, гдѣ нѣтъ дыма, очень благотворно дѣйствуютъ на больныхъ легкими.

Если при этомъ еще заниматься дыхательною гимнастикою, каковое упражненіе сопровождается весьма значительнымъ цѣлебнымъ дѣйствіемъ, то успѣхъ тѣмъ вѣрнѣе.

И такъ нужны: рѣшимость и настойчивость.

---

## 142. Переменная воздуха или климата при многихъ страданіяхъ превосходное цѣлебное средство.

Переменная мѣстности, если она даже не очень далеко отъ обыкновеннаго мѣстожителства, сильно возбуждаетъ обмѣнъ матеріи, и — конечно при правильномъ образѣ жизни и простой діетѣ — часто она одна въ состояніи устранить разстройство.

Если ты живешь въ сырой, низменной странѣ, то отправляйся въ гористую мѣстность, чтобы пару недѣль подышать чистымъ, солнечнымъ горнымъ воздухомъ; если ты живешь въ сухой, высокой странѣ, то отправляйся на берегъ моря, чтобы подышать влажнымъ морскимъ воздухомъ.

У меня, при упорномъ бронхіальномъ катарѣ, переменна воздуха оказывала замѣчательно хорошее дѣйствіе.

Испробовать слѣдуетъ.

---

## 143. Окна комнаты больного день и ночь должны быть открыты.

Существенно важно, чтобы больной не только днемъ, но и въ продолженіи ночи былъ снабженъ самымъ чистымъ воздухомъ. Если окно даже только два часа было закрыто, то воздухъ для больного будетъ уже вреденъ

Фортка или окно въ сосѣдней комнатѣ должны

быть настолько открыты, чтобы возможенъ былъ постоянный живой обмѣнъ воздуха.

Обыкновенно ночной воздухъ считаютъ вреднымъ, но мои наблюденія привели меня къ убѣжденію, что ночной воздухъ на горахъ, въ небо-лотистыхъ мѣстностяхъ и высокихъ этажахъ большихъ городовъ, гораздо здоровѣе и чище, чѣмъ наполненный дымомъ и пылью воздухъ дня.

Во время холодной зимы окно остается закрытымъ или открывается только немного.

---

#### 144. Больной долженъ избѣгать сквознаго вѣтра.

Онъ всегда вреденъ для него, на чувстви-тельныхъ больныхъ онъ дѣйствуетъ не менѣе вредно, чѣмъ дурной воздухъ. Онъ причиняетъ простуды и вызываетъ возвращеніе болѣзни и чрезъ то уничтожаетъ всѣ хорошіе результаты долгаго труднаго леченія.

Избѣгай также всякой рѣзкой переменны температуры, что также можетъ тебѣ повредить. Но чѣмъ больше болѣзнетворныя матеріи чрезъ леченіе выдѣляются изъ тѣла, тѣмъ меньше чувствителенъ будешь ты къ сквозному вѣтру и къ переменнѣ температуры.

Быть боязливымъ—не хорошо, но предосторожность необходима.

---

## VII.

## Глубокое дыханіе.

**145.** Простое глубокое дыханіе есть превосходное цѣлебное средство противъ большинства болѣзней.

Для больнаго тѣла едва-ли можетъ быть что-нибудь болѣе благодѣтельно, какъ доставленіе ему чрезъ глубокое вдыханіе, въ полной мѣрѣ, богатаго кислородомъ воздуха, что составляетъ собственное жизненное питаніе.

Можетъ быть, это средство, для устраненія твоихъ страданій, для тебя слишкомъ просто, слишкомъ естественно, слишкомъ дешево?

Природа всегда лечитъ только простыми средствами!

Или можетъ быть для тебя неудобно ежедневно нѣсколько разъ производить такое упражненіе?

Чтобы возстановить драгоцѣнное здоровье— въ этомъ дѣлѣ ничто не должно быть для тебя труднымъ или неудобнымъ.

---

**146.** Глубокое дыханіе есть спокойное, полное и сильное вдыханіе и выдыханіе воздуха, на сколько легкія позволяютъ.

Нужно стоять прямо, выставить грудь впередъ, руки свободно сложить на спинѣ и вды-

хать воздухъ спокойно, медленно и глубоко и такъ же выдыхать.

Всякой поспѣшности должно избѣгать.

Сначала это непривычное упражненіе будетъ совершаться въ несовершенномъ видѣ, но черезъ нѣсколько времени воздухъ безъ труда будетъ доходить до крайнихъ уголковъ легкихъ.

Глубокое дыханіе на свѣжемъ воздухѣ есть самое лучшее средство вентилированія легкихъ въ полномъ ихъ объемѣ.

---

#### 147. Глубокое дыханіе должно производить на самомъ свѣжемъ воздухѣ.

Это упражненіе цѣлесообразнѣе всего производить въ саду или на гуляніи. Зимю и въ дурную погоду нужно производить его въ комнатѣ при открытомъ окнѣ. При обыкновенномъ дыханіи человѣкъ съ каждымъ вдыханіемъ принимаетъ въ себя  $\frac{1}{2}$  литра воздуха, при глубокомъ-же дыханіи съ каждымъ втягиваніемъ въ легкія вводится 2 литра жизненнаго питанія, Но очень важно, чтобы этотъ воздухъ былъ вполне чистый.

---

#### 148. На самыя простыя и дешевыя цѣлебныя средства меньше всего обращаютъ вниманія.

Это нужно сказать и въ отношеніи глубокаго вдыханія. Я часто замѣчалъ, что больные не

обращаютъ на него надлежащаго вниманія или скоро ослабѣваютъ въ своей ревности къ нему.

Нѣкій больной мнѣ однажды говорилъ: «да въ этомъ нѣтъ ничего новаго, все это старыя вещи!» Онъ не пожелалъ пользоваться этимъ «старымъ» средствомъ и—умеръ. О, безумное человѣчество! когда ты наконецъ возвратишься отъ заблужденія къ истинѣ, отъ противоестественнаго къ естественному! Именно по причинѣ своей простоты и естественности, а также потому, что оно старо и къ тому-же такъ «дешево», это прекрасное цѣлебное средство пользуется столь малымъ вниманіемъ.

---

#### **149. Методическая гимнастика легкихъ есть превосходное средство къ удаленію болѣзнетворныхъ матерій.**

Увеличенный пріемъ жизненнаго питанія, въ видѣ воздуха, оказываетъ очень энергическое вліяніе на сердце и легкія, равно какъ и на всю нервную систему; также удивительнымъ образомъ укрѣпляетъ онъ органы пищеваренія и дыханія.

Больной, который ежедневно 8 разъ дѣлаетъ по 100 глубокихъ вдыханій на дѣйствительно чистомъ, свободномъ отъ пыли воздухѣ, сильно очищаетъ кровь свою отъ чуждыхъ матерій.

Черезъ это извергаются всѣ пыльныя части городского воздуха, которыя такъ тяжело обре-

меняютъ легкія и кровь и постепенно подкапываютъ здоровье.

---

### 150. Глубокое дыханіе есть выдающееся цѣлебное средство.

Я примѣнялъ его при самыхъ разнообразныхъ страданіяхъ, посѣщавшихъ меня, находилъ дѣйствіе его чрезвычайнымъ и очень многимъ ему обязанъ.

Вслѣдствіе долголѣтняго употребленія его я имѣю совершенно здоровыя легкія, емистый грудной ящикъ и истинно медвѣжій голосъ.

Изъ-за всего этого, а также по причинѣ простоты и легкой примѣнимости, это средство сдѣлалось моимъ любимымъ цѣлебнымъ средствомъ, и до сихъ поръ я примѣняю его еще ежедневно.

Испробуй его, и ты получишь отъ него великую пользу!

---

### 151. Глубокое дыханіе больные должны производить ежедневно нѣсколько разъ.

Хроническій больной можетъ совершать эти упражненія чаще и сильнѣе, чѣмъ лихорадочный. Послѣдній, разумѣется, можетъ производить ихъ только по мѣрѣ своихъ силъ.

Когда опасность миновала, тогда можно упражняться чрезъ каждые полчаса.



Эта пища скоро подерѣпитъ больного и наполнить его новою жизнью.

---

### 152. Дыши только чрезъ носъ.

Производи эти глубокія, сильныя вдыханія всегда только чрезъ носъ, слѣдовательно, съ закрытымъ ртомъ. Только при этомъ условіи глубокое дыханіе имѣетъ высокое значеніе.

Носъ есть естественный респираторъ и гораздо лучший, чѣмъ все искусственные. Холодный воздухъ здѣсь согрѣвается прежде, чѣмъ входитъ въ легкія, и пыльный воздухъ очищается чрезъ слизистую оболочку.

Замѣть: для здоровья необходимо ротъ держать закрытымъ.

---

### 153. Для больныхъ женщинъ корсетъ служить большимъ препятствіемъ къ успѣшному глубокому дыханію.

Онъ стѣсняетъ грудь до самаго неестественнаго состоянія и допускаетъ только неглубокое дыханіе. Онъ препятствуетъ обращенію крови самымъ опаснымъ образомъ и является причиною многихъ болѣзней.

Безусловно необходимо, чтобы при глубокомъ дыханіи одежда грудныхъ частей была легкая и свободная.

Потому: прочь противоестественное одѣяніе!

---

## 154. Терпѣливо упражняйся въ глубокомъ дыханіи.

Когда ты занимаешься этимъ упражненіемъ неправильно и въ недостаточной мѣрѣ, то не можешь ожидать никакого благотворнаго результата. Такъ, при случаѣ, разъ немного поупражняйся не имѣетъ никакого значенія.

У взрослыхъ ежедневное примѣненіе этого въ высшей степени полезнаго цѣлебнаго средства часто не выполняется по неудобству и небрежности, а дѣти рѣдко стануть упражняться сами безъ понужденія и руководства.

Замѣть: потерянное здоровье можетъ быть возстановлено только прилежнымъ трудомъ.

---

## 155. При застояхъ въ отпращленіяхъ желудка глубокое дыханіе оказываетъ превосходное дѣйствіе.

Оно содѣйствуетъ кровообращенію и чрезъ то уничтожаетъ всякіе застои. Уже пребываніе только въ теченіи четырехъ недѣль въ вполнѣ чистой атмосферѣ и добросовѣстно произведенныя за это время глубокія вдыханія уничтожаютъ застой въ желудкѣ и даютъ новую драгоценную жизнь. Что это значитъ, можетъ оцѣнить только тотъ, кто испыталъ мученія отъ страданій желудка.

Слѣдовательно, глубокое дыханіе принадлежитъ къ числу главныхъ средствъ, содѣйствующихъ правильности отправления

### 156. Глубокое дыханіе есть превосходное цѣлебное средство при страданіяхъ легкихъ.

Болѣе драгоцѣннаго средства противъ нихъ нѣтъ. Черезъ глубокое дыханіе мы такъ же провѣтриваемъ легкія, какъ проникающій черезъ широко-открытыя окна всдухъ провѣтриваетъ квартиру и дѣлаетъ ее обитаемою.

Лечить легкія черезъ желудокъ—есть безуміе. Что діета и образъ жизни также здѣсь служатъ необходимыми вспомогательными средствами—это само собою разумѣется.

Всѣ другія средства противъ этого бича человечества—не исключая и столь въ свое время прославленнаго туберкулина Коха—не имѣютъ никакого значенія или имѣютъ весьма ничтожное значеніе. На нихъ ты только истрачиваешь свои деньги и при этомъ теряешь драгоцѣнное время.

Только свѣжій, чистый воздухъ, ежедневно и ежечасно втягиваемый въ глубокихъ, долгихъ вдыханіяхъ, можетъ оказать спасительную помощь.

Что и глубокое дыханіе тамъ, гдѣ органы почти разрушены, имѣетъ только относительное значеніе—это очевидно. Оно не есть чудотворное средство.

Я знаю двухъ человекъ, которые много лѣтъ страдали грудью и только чрезъ энергическое и правильное примѣненіе глубокаго дыханія выздоровѣли. Оба нынѣ свѣжи и здоровы.

Замѣть: только правильно, добросовѣстно и усердно совершаемое упражненіе въ глубокомъ дыханіи приводитъ къ цѣли.

---

### **157. Слабогрудыя дѣти должны ежедневно упражняться въ глубокомъ дыханіи на самомъ свѣжемъ воздухѣ.**

Большинство людей съ дѣтства вдыхаетъ и выдыхаетъ не въ полной мѣрѣ. Потому большая часть легкихъ остается вовсе безъ дѣятельности.

Если они къ тому же живутъ въ дурномъ воздухѣ, то непремѣнно дѣлаются больными.

Отсюда столь частая въ молодости легочная чахотка, а въ старости астма.

Только чрезъ сообразное съ природою глубокое дыханіе свѣжій воздухъ можетъ быть доставляемъ въ слабые или больные уголки легкихъ и послѣдніе могутъ быть вновь оживляемы.

Но въ молодости этого достигнуть гораздо легче, чѣмъ въ старости.

---

### **158. Дѣтей нужно приучать глубоко дышать.**

Въ высшей степени важно, чтобы слабогрудыя дѣти при открытомъ окнѣ или на гуляніи были приучаемы къ глубокому дыханію.

Когда эти упражненія добросовѣстно производятся съ молодыхъ лѣтъ, то легочныя болѣзни не будутъ требовать такого огромнаго количества жертвъ.

170,000 человекъ ежегодно въ Германіи дѣлаются жертвой этой убійственной болѣзни, и изъ нихъ только 13,000 приходится на цвѣтущій возрастъ жизни.

Виною въ этомъ по большей части неразуміе людей. Всѣ слезы надъ твоимъ больнымъ любимцемъ не измѣняютъ вѣчнаго закона: «живи — что здѣсь значитъ: дыши — сообразно съ природою»!

Много жизненнаго счастія погребается въ землѣ только вслѣдствіе невниманія къ простому, почти само собою понятному, правилу гигиены.

Добрый совѣтъ стоитъ золота, но здѣсь онъ еще дороже!

Потому: приучай своихъ дѣтей дышать глубоко!

---

### 159. Замѣтъ слѣдующее о главнѣйшемъ естественномъ цѣлебномъ средствѣ противъ легочныхъ страданій.

1. Для больныхъ съ крѣпкою жизненною силою самое подходящее цѣлебное средство: глубокое дыханіе въ богатомъ озонѣ морскомъ воздухѣ.

2. Для больныхъ съ слабою жизненною силою лучше всего глубокое дыханіе въ мягкомъ горномъ воздухѣ.

3. Для больныхъ безъ различія возраста и жизненной силы превосходное цѣлебное средство: глубокое дыханіе въ богатомъ озономъ, солнечномъ лѣсномъ воздухѣ.

4. Больнымъ дѣтямъ скорое выздоровленіе приноситъ уже прилежное глубокое дыханіе въ чистомъ деревенскомъ воздухѣ.

Если можно пользоваться для этого лѣснымъ, морскимъ или горнымъ воздухомъ, то тѣмъ лучше.

Каждый пользуйся тѣмъ, что для него доступно, но скорѣе, безъ замедленія!

---

## VIII.

### Врачебная гимнастика.

#### 160. Движеніе превосходное лечебное средство.

Весь нашъ организмъ требуетъ движенія для своего зоровья. Во многихъ случаяхъ болѣзнь есть только слѣдствіе недостатка движенія. Движеніе даетъ здоровую кровь и возбуждаетъ аппетитъ.

Черезъ него усталая жизненная сила возбуждается къ новой дѣятельности и дѣлается способною устранять разстройства.

При хроническихъ болѣзняхъ оно по большей части оказываетъ поразительное дѣйствіе.

Врачебная гимнастика приноситъ ту же пользу хронически больному тѣлу, что обыкновенная гимнастика здоровому тѣлу. Последняя въ общемъ укрѣпляетъ здоровье и чрезъ то дѣлаетъ тѣло болѣе способнымъ сопротивляться болѣзнямъ; первая же имѣетъ цѣлью устранить разстройство чрезъ укрѣпленіе жизненной силы, что составляетъ существенную часть всякаго успѣшнаго леченія.

И это совершается только чрезъ движеніе.

Лечебная сила, заключающаяся въ движеніи, перевѣшиваетъ содержаніе всѣхъ аптекъ.

---

### 161. Врачебная гимнастика имѣетъ высокое гигиеническое значеніе.

Она отдѣляетъ осадки, вводитъ ихъ въ обращающуюся кровь, чрезъ которую удаляетъ изъ тѣла.

Но она дѣлаетъ и больше этого!

Она усиливаетъ дыханіе и чрезъ то содѣйствуетъ кровообращенію, далѣе, оживляетъ дѣятельность кожи, возбуждаетъ органы живота и такимъ образомъ содѣйствуетъ болѣе живому обмѣну матеріи; также она укрѣпляетъ всю нервную систему.

У лишенныхъ движенія больныхъ эти упражненія имѣютъ то особенное преимущество, что

укрѣпляютъ усталое сердце и чрезъ то возбуждаютъ всю жизнедѣятельность.

У выздоравливающихъ они укрѣпляютъ освобожденныхъ отъ чуждыхъ матерій больныя части тѣла и возвращаютъ имъ здоровье и нормальное состояніе.

---

### **162. Врачебная гимнастика всегда должна быть соединяема съ глубокимъ дыханіемъ.**

Я всегда замѣчалъ, что гимнастическія упражненія имѣютъ гораздо большее значеніе, когда чередуются съ глубокимъ дыханіемъ. Вѣдь то и другое имѣютъ одну цѣль: укрѣпленіе органовъ дыханія.

Больной, который чрезъ тѣлодвиженія и глубокое дыханіе принуждаетъ свои легкія вдыхать какъ можно больше воздуха, естественно долженъ скорѣе и основательнѣе выздороветь, такъ какъ все тѣлесное развитіе по большей части зависитъ отъ дыханія. Но на самомъ чистомъ воздухѣ!

---

### **163. Врачебная гимнастика превосходное средство согрѣванія.**

Она отвлекаетъ кровь отъ груди и головы, вообще отъ верхнихъ частей тѣла и чрезъ то служитъ вѣрнѣйшимъ средствомъ согрѣванія ногъ. Это я много разъ испытывалъ на себѣ.

---



**164.** При начинающейся болѣзни она есть самое лучшее средство тотчасъ остановить дѣйствіе болѣзнетворныхъ причинъ.

Въ началѣ всякое страданіе гораздо легче устранить, чѣмъ позднѣе. Если ты тотчасъ сдѣлаешь гимнастическія движенія, то этимъ возбуждаешь жизненную силу къ устраненію расстройства. Маленькую дыру легче заткнуть, чѣмъ большую.

---

**165.** Слабыя дѣти должны заниматься врачебною гимнастикою.

Болѣзненное дитя сдѣлать здоровымъ и способнымъ къ борьбѣ въ жизни — должно быть твоею постоянною заботою. Врачебная гимнастика одно изъ лучшихъ средствъ къ тому.

Когда ты примѣняешь ее добросовѣстно и съ осторожностью, то въ юношескомъ тѣлѣ совсѣмъ не трудно пробудить новую жизнь и направить ее къ нормальной дѣятельности.

Но упражненія должно совершать ежедневно и съ терпѣніемъ; по временамъ только пробовать упражняться—не имѣть никакого значенія.

Замѣть: здоровая юность есть самое счастливое время жизни. Ее не забываютъ никогда!

---

**166. Никогда не упражняйся при насыщенномъ желудкѣ.**

Это собственно говоря само собою разумѣется, такъ какъ во время пищеваренія тѣло требуетъ покоя. Это правило мы наблюдаемъ и у всѣхъ животныхъ. Къ движеніямъ тѣло наше способно только тогда, когда не занято пищевареніемъ.

Для меня всегда самыми полезными были упражненія, которыя я производилъ раннимъ утромъ, за часъ до обѣда и не задолго передъ сномъ.

---

**167. Врачебно-гимнастическія упражненія строго должны быть приспособляемы къ индивидуальнымъ страданіямъ.**

Они не только должны быть приспособляемы къ возрасту жизни и свойствамъ тѣла, но въ особенности къ роду болѣзни.

Избирай тѣ упражненія, которыя къ тебѣ подходятъ. Всѣ остальные опускай.

Въ руководство занимающимся гимнастикою я рекомендую превосходную, практически давно испытанную «комнатную гимнастику Шребера». Я много лѣтъ руководствовался этою книгою и нахожу ее цѣлесообразно составленною.

---

## 168. При упражненіяхъ, на тѣлѣ не должно быть никакой тѣсной одежды.

При упражненіяхъ тѣло должно двигаться совершенно свободно. Одежда не должна стѣснять тѣло и препятствовать свободному кровообращенію, въ особенности грудь, шея и животъ должны быть свободны отъ стѣсненій.

До истощенія силъ упражненія никогда не должны быть продолжаемы.

При состояніи слабости больше всего нужно беречь силы и потому тщательно опредѣлять себѣ возможную мѣру упражненій.

У слабыхъ и выздоравливающихъ, по моему опыту, сбереженіе силъ должно быть высшимъ закономъ.

Всякое переутомленіе можетъ имѣть самыя тяжелыя послѣдствія.

Моя чрезмѣрная ревность часто причиняла мнѣ вредъ. Въ продолженіи нѣсколькихъ дней я долженъ былъ раскаяваться за одну какую-нибудь неосторожность. Такъ какъ у меня слабая жизненная сила, то иногда казалось, что силы больше и не возвратятся.

Свѣжій воздухъ, глубокое дыханіе, солнечное сіяніе, теплыя ванны, простая, но укрѣпляющая діета и къ этому совсѣмъ легкія непродолжительныя гимнастическія упражненія суть самыя подходящія средства къ постепенному укрѣпленію себя.

Такимъ образомъ, мало значитъ много!

**169.** При врачебной гимнастикѣ не употребляй никакихъ снарядовъ или только самыя цѣлесообразныя.

Чѣмъ съ меньшимъ количествомъ снарядовъ ты обходишься, тѣмъ лучше. Въ лечебныхъ заведеніяхъ имѣются вполнѣ хорошія и цѣлесообразныя вспомогательныя средства, но было бы слишкомъ дорого и излишне приобрѣтать ихъ для собственнаго дома.

Для меня достаточно имѣть прочную, гладкую палку и желѣзный ручной снарядъ изъ двухъ шариковъ, соединенныхъ рукояткою. Эти вещи изстари употребляются, но для больныхъ не должны быть слишкомъ тяжелы. Чрезъ упражненіе при помощи этихъ вещей прекрасно можно достигнуть всего, чего вообще достигаютъ чрезъ врачебную гимнастику, именно повышенія всей жизнедѣятельности.

---

**170.** При лихорадочныхъ и воспалительныхъ болѣзняхъ упражненія должны быть совершенно оставляемы.

Также при грыжѣ и женскихъ болѣзняхъ врачебная гимнастика не должна быть примѣняема.

---

## IX.

**М а с с а ж ъ .****171. Массажъ хорошее средство къ устраненію многихъ страданій.**

Онъ содѣйствуетъ оживленію дѣятельности нервовъ, освобождаетъ тѣло отъ давленія расположенныхъ подъ кожею болѣзнетворныхъ матерій и дѣлаетъ кожу способною къ выдѣленію этихъ матерій. Слѣдовательно, онъ возбужденіемъ усиленнаго обмѣна матеріи отвлекаетъ чуждыя матеріи отъ внутреннихъ, болѣе благородныхъ частей тѣла и чрезъ то доставляетъ существенное улучшеніе состоянію здоровья.

---

**172. Сильный массажъ можетъ быть примѣняемъ только къ больнымъ съ крѣпкою натурою.**

Онъ состоитъ въ извѣстныхъ механическихъ манипуляціяхъ, совершаемыхъ съ тѣломъ больного. Эти манипуляціи слѣдующія: сильное поглаживаніе концами пальцевъ и ладонью руки, разминаніе закрытою рукою и поколачиваніе краемъ руки. Но до возбужденія боли массажъ не долженъ доходить.

Мнѣ этотъ сильный массажъ никогда не приносилъ пользы и потому пользованіе имъ я совсѣмъ оставилъ.

---

### 173. Слабый массажъ полезнѣе всего.

Благотворное дѣйствіе его я могу только восхвалять, такъ какъ примѣнялъ его часто и всегда съ успѣхомъ. Онъ ограничивается слабымъ разминаніемъ или поглаживаніемъ всего тѣла или только больныхъ частей его.

Онъ оставляетъ послѣ себя пріятное, здоровое чувство. Когда онъ примѣняется правильно и тщательно, то, смотря по тяжести болѣзни, уже черезъ 3 — 4 недѣли можно чувствовать благотворное дѣйствіе его.

Замѣтъ: наиболѣе дѣйствуетъ онъ при ревматическихъ страданіяхъ.

### 174. Поглаживаніе всегда происходитъ въ направленіи къ сердцу.

Отъ периферіи къ центру!

Это содѣйствуетъ теченію венозной крови отъ внѣшнихъ частей тѣла къ сердцу.

Порядокъ, въ которомъ части тѣла перебираются, слѣдующій: руки, ноги, шея, спина, животъ.

Такимъ образомъ: сверху внизъ и снизу вверхъ!

### 175. Массажъ, производимый рукою, смазанною масломъ, нужно предпочитать массажу, производимому сухою рукою.

Повторяемое нѣсколько разъ сухое растираніе у чувствительныхъ лицъ съ кожею, покрытою волосами, очень часто имѣетъ послѣд-

ствіемъ воспаленіе волосныхъ корней. Потому необходимо предварительно немного натирать кожу вазелиномъ или какимъ-нибудь другимъ нѣжнымъ жиромъ. Чрезъ натираніе опасность воспаленія устранена.

---

### 176. Массажъ живота превосходнымъ образомъ содѣйствуетъ дѣятельности кишки.

Трение должно производить мягко ладонью руки кругообразно снизу вправо, сверху влево.

При вялыхъ отправленияхъ желудка, трение скоро приноситъ улучшеніе. Кто не имѣетъ подъ рукою подходящей помощи, тотъ самъ можетъ производить эту манипуляцію впродолженіи 5—6 минутъ утромъ и вечеромъ въ постели.

При правильномъ примѣненіи скоро можно почувствовать благотворное дѣйствіе.

---

### 177. Массажъ шеи оказываетъ отвлекающее дѣйствіе при приливахъ крови къ головѣ.

Тихо поглаживать шею отъ головы внизъ до плечъ. Это простое средство отвлеченія крови отъ мозга занимаетъ почетное мѣсто въ ряду другихъ естественныхъ лечебныхъ средствъ, служащихъ той же цѣли.

При катаралъ носовой полости и дыхательнаго горла это средство примѣняютъ такимъ же образомъ.

---

**178. Никогда не должно массировать тотчасъ по принятіи пищи.**

Здѣсь имѣеть значеніе то же, что сказано въ отношеніи ваннъ и врачебной гимнастики: въ то время, когда тѣло занято важнымъ дѣломъ перевариванія пищи, оно должно имѣть покой.

Я заставляю дѣлать массажъ ежедневно только одинъ разъ и именно подъ вечеръ.

---

**179. Массажистъ долженъ быть лицомъ ловкимъ и опытнымъ въ своемъ дѣлѣ.**

Такъ какъ больной самъ не можетъ массировать все свое тѣло, то въ большихъ городахъ имѣются опытные массажисты, которые часто въ своемъ дѣлѣ достигаютъ большой ловкости.

Но при добромъ желаніи также всякій способный человѣкъ въ семействѣ паціента легко можетъ изучить эти манипуляціи. Нужно смотрѣть только за тѣмъ, чтобы главныя правила строго соблюдались и чтобы массирующее лицо не было антипатично больному.

Многіе считаютъ симпатію между больнымъ и массирующимъ безусловно необходимою.

---

**180. Чрезмѣрное примѣненіе массажа вредно.**

О массажѣ нужно сказать тоже, что сказано о всѣхъ другихъ тѣлесныхъ упражненіяхъ: при-



мѣняемый умеренно, онъ полезенъ, а примѣняемый не въ мѣру, вреденъ. Каждый разъ массируваніе должно продолжаться не болѣе получаса времени и при этомъ оно должно происходить спокойно и безъ поспѣшности. Обнажается только массируемая часть тѣла, остальное тѣло легко и свободно закрыто. Зимой массируваніе, естественно, должно происходить въ теплой комнатѣ.

### 181. При лихорадкѣ не должно массировать.

Также при женскихъ страданіяхъ и воспалительныхъ болѣзняхъ массажъ не долженъ быть примѣняемъ. Больныя части тѣла могутъ быть массируемы, но всегда мягко и немного. Я замѣчалъ, что массажъ умѣстнѣе всего примѣнять тамъ, гдѣ чувствуется ломота въ членахъ или боль въ отдѣльныхъ частяхъ тѣла. Онъ разгоняетъ болѣзнетворныя матеріи и черезъ то устраняетъ боли.

### 182. Массажъ особенно дѣйствуетъ, когда одновременно съ нимъ примѣняются и прочія естественныя цѣлебныя средства.

Совершенно естественно! Шестъ лошадей легче и скорѣе сдвинуть съ мѣста тяжесть, чѣмъ одна. Если ты впряжешь въ телѣгу только одну лошадь, хотя бы самую сильную, а остальнымъ

пяти позволяешь тянуть въ сторону или назадъ, то ты не подвинешься впередъ!

Тогда надъ цѣлебнымъ средствомъ издѣваются. Почему? Потому что оно одно не въ состояніи было вытащить тебя изъ болота.

Замѣть: также и массажъ не принесетъ никакой пользы, если ты остаешься при противоестественномъ образѣ жизни и питаній.

---

## Х.

### С о н ъ.

#### 183. Самымъ тщательнымъ образомъ заботься о правильномъ снѣ.

Это—время накопленія кислорода, для всѣхъ жизненныхъ отравленій столь необходимаго элемента.

Во время сна наполняется резервуаръ кислорода, который больному даетъ силы дѣятельно сопротивляться скрытымъ нападеніямъ хроническихъ и сильнымъ нападеніямъ острыхъ болѣзней.

Къ тому же сладкій сонъ всѣмъ усталымъ и больнымъ не только приноситъ столь желательный покой, но и забвеніе отъ всѣхъ страданій.

---

### 184. Спальня больного должна быть просторная съ обильнымъ воздухомъ и солнечнымъ свѣтомъ.

Помѣщеніе, въ которомъ больной проводитъ по крайней мѣрѣ третью часть всего своего времени и въ которомъ происходитъ главное подкрѣпленіе силъ, безусловно должно соответствовать всѣмъ гигиеническимъ требованіямъ.

Воздухъ въ немъ не долженъ застаиваться, а долженъ быть легко обновляемъ и прокаливается солнечною теплотою.

Когда я былъ боленъ, то о наличности этихъ условій очень заботился и — имѣлъ большую пользу отъ нихъ. Дурной воздухъ никакъ не долженъ накапливаться въ комнатѣ больного.

Чѣмъ чище, богаче кислородомъ и солнечнымъ свѣтомъ атмосфера, въ которой находится больной, тѣмъ скорѣе восстанавливаются силы больного.

---

### 185. Сонъ больного не должно нарушать.

Болѣе драгоценнаго средства укрѣпленія для него нѣтъ. Тутъ каждая капля дорога. Не лишай же его этого блага! Лишній часъ сна имѣетъ большое значеніе въ твоей борьбѣ за жизнь.

---

### 186. Приучайся во время ложиться спать.

Страдающій острою болѣзнью, конечно, долженъ спать, когда природа того требуетъ, будь

то днемъ или ночью, хроническій же больной приучай себя рано ложиться спать. Ночное бодрствованіе и для здоровыхъ вредно, для больныхъ же прямо ядъ. Лѣтомъ ложись спать около 10 часовъ, зимою не позже 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub> часовъ.

Замѣтъ: сонъ до полуночи укрѣпляетъ вдвойнѣ въ сравненіи съ сномъ послѣ полуночи.

---

### 187. Болѣзненные дѣти должны спать долго.

Они имѣютъ большую потребность въ снѣ, чѣмъ здоровыя дѣти, такъ какъ больше расходуютъ силы. Для нихъ безусловно необходимо спать 8—10 часовъ для надлежащаго возстановленія силъ.

Между всѣми вредными вліяніями на юношескій возрастъ недостатокъ сна я считаю самымъ пагубнымъ. Неправильное питаніе, недостатокъ свѣта, воздуха и движенія дѣйствуютъ на организмъ глубоко-разстраивающимъ образомъ, но все это превосходитъ недостатокъ освѣжающаго сна на свѣжемъ воздухѣ.

---

### 188. Безсонница скоро изнуряетъ силы больного.

Мышечное движеніе, глубокое дыханіе, мокрое закрываніе тѣла, теплая ванна—все это превосходныя средства для отвлеченія крови, которая приливаетъ къ мозгу и причиняетъ безсонницу. Примѣняя усердно эти

средства, ты скоро будешь имѣть сонъ. Сначала ты будешь имѣть кратковременный сонъ, но затѣмъ, при послѣдовательномъ и терпѣливомъ примѣненіи средствъ, сонъ наконецъ сдѣлается совсѣмъ нормальнымъ.

Изъ этихъ средствъ избирай то, которое скорѣе всего дѣйствуетъ на твою натуру. Всѣ они сообразны съ природою.

Замѣть: они гораздо лучше обезпечиваютъ сонъ, чѣмъ всѣ искусственныя и дорогіе снотворныя напитки, капли и порошки.

---

**189. При бессоницѣ у дѣтей часто простое поглаживаніе рукою оказываетъ успокаивающее дѣйствіе.**

Взрослый пусть погладитъ лежащее дитя тихо обѣими руками отъ головы до подложечной ямки нѣсколько разъ. Вызываемый чрезъ это электрическій токъ такъ замѣчательно успокаиваетъ кровь, что дитя скоро погружается въ глубокой сонъ.

---

**190. Больному слѣдуетъ спать по возможности приоткрытомъ окнѣ.**

Эта мѣра для больнаго гораздо болѣе настоящая потребность, чѣмъ для здороваго, потому что опасность отравленія дурнымъ воздухомъ у больнаго гораздо больше и жиз-

ненная его сила не можетъ оказать этому врагу столь живаго сопротивленія.

Предупредительныя мѣры противъ сквознаго вѣтра должны быть соблюдаемы здѣсь со всею осторожностью.

Обмѣнъ дурнаго воздуха на хорошій долженъ быть непрерывенъ. Тогда только во время сна происходитъ столь необходимое вдыханіе кислорода.

---

### **191. Спальню зимою нужно топить только умеренно.**

Слишкомъ теплая спальня разслабляющимъ образомъ дѣйствуетъ на жизненную силу и на выносливость человѣка и замедляетъ выздоровленіе. Она такъ изнѣживаетъ больного, что онъ послѣ, по выздоровленіи, долго долженъ серьезно остерегаться простуды.

---

### **192. Постель больного не должна быть слишкомъ теплая.**

Само собою разумѣется, что въ этомъ отношеніи нужно примѣняться ко времени года, къ возрасту и къ тяжести болѣзни.

Если кто не слишкомъ изнѣженъ, тотъ лѣтомъ пусть довольствуется одѣяломъ или пусть покрывается совсѣмъ легкою периною.

Подушки подъ головою должны быть набиты не перьями, а лучше конскимъ волосомъ или морскою травою.

Слишкомъ теплая постель не годится ни для здоровыхъ, ни для больныхъ!

---

## XI.

## Морскія купанья.

**193. Пребываніе у моря заключаетъ въ себѣ цѣлебныя средства неоцѣнимаго значенія.**

Предки нынѣшнихъ германцевъ не любили купаться въ открытомъ морѣ. Только сто лѣтъ назадъ сдѣлали первую пробу послѣ того, какъ англичанами было испытано дѣйствіе морской воды.

Гейлигендамъ, нынѣ еще называемый «перломъ купаній Балтійскаго моря», основанъ 1693 года и потому есть «самое старое морское купальное мѣсто въ Германіи», какъ гласить надпись на большомъ памятникѣ. Скоро взоры всѣхъ страждущихъ болѣзнями нѣмцевъ обратились къ Гейлигендаму, такъ какъ тутъ давалось вмѣстѣ все, что способно возбуждать новую жизнь: морской воздухъ, свѣтъ, покой, морскія волны и къ тому еще великолѣпный буковый лѣсъ со своимъ чистымъ и богатымъ озонѣмъ воздухомъ.

Гуфеландъ съ воодушевленіемъ указывалъ на это новое лечебное мѣсто. Онъ и болѣзненный Шиллеръ съ большою радостью привѣтствовали это первое нѣмецкое морское купанье.

Едва можно понять, какъ эти естественныя лечебныя мѣста такъ долго могли оставаться незамѣченными!

И какая перемѣна произошла въ послѣднія сто лѣтъ! Берегъ Сѣвернаго и Балтійскаго морей на всемъ своемъ протяженіи отъ голландской до русской границы какъ-бы усѣянъ купаньями. Нынѣ сотни тысячъ ежегодно стекаются на берегъ моря для леченія и укрѣпленія себя.

Лечебныя условія здѣсь слѣдующія: постоянное вдыханіе чистаго, свѣжаго воздуха, освѣжающее купанье, усиленное тѣлесное движеніе, жизнь безъ стѣсненій, свобода отъ занятій своего званія, наслажденіе природою и простая діета.

Когда человѣкъ подвергаетъ себя вліянію всѣхъ этихъ неоцѣнимыхъ цѣлебныхъ факторовъ, то скоро въ жилахъ своихъ почувствуетъ новую жизнь.

Благотворныя послѣдствія жизни въ морскомъ климатѣ: усиленіе аппетита, увеличеніе силъ, закаленіе противъ дѣйствія вѣтра и непогоды, болѣе свѣжій цвѣтъ кожи, свѣтлое настроеніе духа, благотворное чувство усталости и крѣпительный сонъ.

---

**194. Морской воздухъ содѣйствуетъ сильному возбужденію обмѣна матеріи и чрезъ то скорому выдѣленію болѣзненныхъ продуктовъ.**

Это, естественно, у больныхъ имѣетъ послѣдствіемъ улучшеніе всѣхъ отношеній питанія.



Чего мы дома хотимъ достигнуть теплыми и холодными ваннами, діетою, обмываніями и завертываніями, гимнастикою и массажемъ, именно выдѣленія обременяющихъ матерій—то здѣсь въ большей мѣрѣ производитъ глубоко вдыхаемый морской воздухъ.

Замѣтъ: драгоцѣнный морской воздухъ, какъ солнечный лучъ, дѣйствуетъ отдѣляющимъ образомъ на болѣзнетворныя матеріи въ тѣлѣ.

### 195. Кто страдаетъ отсутствіемъ аппетита, тотъ иди къ морю.

Удивительно, какой медвѣжій аппетитъ иногда развивается тамъ. Люди съ слабымъ питаніемъ могутъ ожидать особеннаго цѣлебнаго дѣйствія отъ морскаго воздуха. Нигдѣ чрезъ глубокое и сильное дыханіе обмѣнъ матеріи и питаніе не повышаются настолько, какъ здѣсь.

### 196. Морской воздухъ на нервныхъ людей оказываетъ значительное цѣлебное дѣйствіе.

Въ немъ вся нервная система снова успокаивается, упругость мускуловъ растетъ съ каждою недѣлею. Тутъ человекъ дышетъ мягкимъ воздухомъ, съ необходимымъ содержаніемъ влаги, который освѣжаетъ легкія, успокаиваетъ и закаливаетъ нервы, ободряетъ духъ и дѣлаетъ нервныхъ опять здоровыми и жизнерадостными.

### **197. На дыхательные органы морской воздухъ оказываетъ особенное благотворно - цѣлебное дѣйствіе.**

Вполнѣ естественно! Здѣсь легкія получаютъ въ обиліи истинное жизненное питаніе.

Морской воздухъ плотнѣе, чѣмъ деревенскій, содержитъ въ себѣ большее количество водяныхъ паровъ и только незначительную долю углекислоты; потому на легкія, расположенныя къ катару, производитъ очень благотворное дѣйствіе.

Великолѣпные буковые и съ смолистымъ запахомъ сосновые лѣса у береговъ Балтійскаго моря съ искусственно поддерживаемыми въ нихъ дорожками представляютъ хорошее мѣсто для прогулокъ, укрѣпляющихъ и легкія и нервы.

---

### **198. Морской воздухъ содѣйствуетъ въ высшей продолжительности жизни.**

У берега моря мы находимъ не только самыхъ здоровыхъ, но и самыхъ старыхъ людей, потому что въ средней степени насыщенный водяными парами воздухъ больше всего содѣйствуетъ здоровью. Однако я и на берегу моря находилъ мѣста, которыя, по причинѣ дурной воды для питья и запаха отъ гніющихъ водорослей, не благоприятны для здоровья. Такихъ мѣстъ избѣгай!

Твой выторъ всегда пусть падаетъ на то морское купанье, гдѣ этихъ неблагоприятныхъ

условій нѣтъ и гдѣ мѣстные жители отличаются силою, выносливостью и здоровымъ видомъ.

### 199. Купанье въ морѣ усиливаетъ благотворное вліяніе морскаго климата.

Но чѣмъ не продолжительнѣе купанье, тѣмъ лучше! Пятнадцатиминутная продолжительность есть крайній предѣлъ и для любителей плавательнаго спорта.

Черезъ купанье кровь изъ внутреннихъ частей тѣла привлекается къ поверхности, дыханіе дѣлается свободнѣе, грудь расширяется, чтобы полнымъ объемомъ вдыхать оживляющій морской воздухъ.

Передъ купаньемъ не должно охлаждать тѣло и послѣ него нужно мало или вовсе не вытираться. Слѣдующее затѣмъ движеніе скоро вызываетъ реакцію въ тѣлѣ.

Я замѣчалъ, что купанье въ Балтійскомъ морѣ особенно укрѣпляетъ и не влечетъ за собою такой большой усталости, какъ купанье въ Сѣверномъ морѣ.

### 200. Когда ты дѣйствительно боленъ, то съ самаго начала въ открытомъ морѣ не купайся.

Соленая вода, холодъ и удары волнъ оказываютъ на нервную жизнь больного часто такое сильное дѣйствіе, что лучше совсѣмъ оставить купанье. Тогда нужно довольствоваться однимъ воздухомъ и свое пребываніе у моря разсматривать какъ климатическое леченіе.

Здоровая, чистая атмосфера, драгоцѣнный покой и видъ прекраснаго, постоянно мѣняющагося моря дѣлають морское купанье, даже безъ пользованія морскою водою, пріятнымъ лечебнымъ мѣстомъ.

Тогда цѣлебному дѣйствию воздуха лучше помогать паровыми ваннами съ холоднымъ обливаніемъ и другими ваннами и заворачиваніями. Все это въ большинствѣ купальныхъ мѣстъ подъ рукою.

---

## 201. Когда ты тяжело боленъ, тогда къ морю не ходи.

При двухъ условіяхъ полезно посѣщеніе морскаго купанья: тѣло должно еще настолько имѣть силу, чтобы быть въ состояніи реагировать на сильныя возбужденія морскаго климата, и органы должны быть здоровы.

Больные, не имѣющіе въ себѣ этихъ условій, не должны идти къ морю, но сдѣлають лучше, если предпримуть леченіе дома или въ какомъ-либо лечебномъ заведеніи и послѣ проживуть на деревенской дачѣ въ какой-нибудь защищенной лѣсистой мѣстности.

Чистый, мягкій деревенскій воздухъ и пахучій, богатый кислородомъ воздухъ лѣсовъ полезнѣе для такихъ больныхъ, чѣмъ морской воздухъ.

---

## 202. Не избирай шумнаго купальнаго мѣста.

Иди къ морю для поправленія здоровья, а не для развлечения или наслажденія. Оживленное модное купальное мѣсто не дастъ подкрѣпленія силъ больному.

Въ купальномъ мѣстѣ должна господствовать пріятная тишина, которая особенно желательна для тѣхъ, кто приходитъ изъ шумной жизни большихъ городовъ.

Вся жизнь въ купальномъ мѣстѣ должна быть простая и свободная, дешевая и спокойная.

Тогда движеніе съ надлежащими промежутками покоя, глубокое дыханіе въ свѣжемъ морскомъ и лѣсномъ воздухѣ, миръ природы, простая діета, свобода отъ заботъ и занятій произведутъ чудеса.

Глубокое дыханіе у моря, гдѣ оно происходитъ на вполнѣ чистомъ отъ пыли и богатомъ озономъ воздухѣ, имѣетъ свое высшее значеніе.

---

## 203. Избирай морское купанье въ мѣстности съ красивымъ ландшафтомъ.

Окрестности для больныхъ имѣютъ свое значеніе, такъ какъ и тѣло и духъ равномерно требуютъ освѣженія.

Пріятный окружающій ландшафтъ возбуждаетъ радость бытія и подкрѣпляетъ энергію къ леченію. Здѣсь больной скорѣе можетъ вы-

здоровѣть, здѣсь взоръ его скорѣе засвѣтитъ жизнерадостью, чѣмъ гдѣ-нибудь въ пустынной и голой мѣстности.

Свѣтлое настроеніе духа столь необходимое условіе выздоровленія, что выборъ мѣстности далеко не безразличенъ.

И у здоровыхъ и у больныххъ хорошее настроеніе духа возбуждается не только видомъ безграничнаго, величественнаго моря, но также великолѣпнымъ лѣсомъ, красивыми ландшафтами и пріятными дальними видами.

---

#### 204. Вода для питья должна быть хорошая.

Въ сырой почвѣ часто въ обилии бываютъ органическія матеріи и потому тамъ дурная, гнилая вода; напротивъ того, мѣстности съ песчанною почвою по большей части отличаются хорошою водою для питья.

Люди съ слабымъ желудкомъ очень много зависима отъ воды для питья. Въ мѣстности съ дурною водою они никакъ не могутъ выздороветь, даже при наличности всѣхъ другихъ хорошихъ гигиеническихъ условій. Очень понятно! Вода существенный факторъ въ дѣлѣ выздоровленія.

Драгоценной, свѣтлой, какъ кристалль, воды горныхъ ключей у моря нельзя и требовать, но всетаки необходима чистая, свободная отъ зародышей колодезная вода.

Замѣть: никогда не избирай купальнаго мѣста съ дурною водою для питья.

---

### 205. Лежаніе въ сухомъ, горячемъ пескѣ у моря необыкновенно укрѣпляетъ.

Эта песочная и солнечная ванна особенно благотворно дѣйствуетъ на нервы.

Я это на самомъ себѣ испыталъ!

У кого ослаблена нервная система, тому одно только пребываніе у моря, соединенное съ этими сухими ваннами, дастъ запасъ силъ на долгое время.

Для слабыхъ дѣтей песочныя ванны безцѣнны!

Это вполне соотвѣтствуетъ дѣтскимъ склонностямъ — цѣлый день возиться на берегу въ горячемъ пескѣ, строить крѣпости, бѣгать босикомъ, ходить по водѣ или лежать въ песочной ямѣ подъ горячимъ солнечнымъ сіяніемъ.

Это истинная, радостная дѣтская жизнь!

---

### 206. Избирай себѣ сухую квартиру съ обильнымъ воздухомъ и свѣтомъ и съ свободнымъ видомъ на море.

Непосредственно изъ своей квартиры ты долженъ имѣть возможность пользоваться самымъ чистымъ морскимъ воздухомъ. Лучше всего первый этажъ, но не темное, сырое помещеніе, гдѣ за ночь теряется то, что днемъ прибрѣтается.

Я знаю эти старыя, сырыя, низкія квартиры, до сихъ поръ существующія во многихъ купальныхъ мѣстахъ.

Въ спальнѣ мы проводимъ третью часть своей жизни, и время сна есть по преимуществу время принятія въ себя кислорода. Тамъ жизнь требуетъ пищи вдвойнѣ и втройнѣ.

Какъ свѣжая, здоровая жизнь можетъ быть поддерживаема только чистымъ, солнечнымъ воздухомъ, такъ и разслабленная жизнь можетъ быть восстановлена тѣми же средствами.

Слѣдовательно, ты долженъ имѣть возможность непосредственно вдыхать совершенно чистый отъ пыли, съ богатымъ содержаніемъ озона, воздухъ.

Иначе результатъ леченія будетъ на половину меньше.

Замѣть: здоровая, чистая атмосфера здѣсь день и ночь должна окружать больного!

---

### 207. Столуйся у себя въ своей квартирѣ, а не въ гостинницѣ или общественной столовой.

Я говорю это опять по собственному опыту. Желаящій соблюдать естественную діету не можетъ удовлетвориться столомъ гостинницы. Слѣдовательно, заботься о томъ, чтобы тебѣ имѣть простую, чистую и здоровую пищу по собственному выбору, что чрезвычайно важно для восстановленія твоего здоровья.



Ты долженъ имѣть возможность въ избранномъ тобою купальномъ мѣстѣ жить по своимъ діететическимъ основаніямъ.

Замѣть: сообразная съ природою діета есть важный факторъ въ твоёмъ леченіи у моря свѣтомъ, воздухомъ и водою.

---

**208. Купанья Балтійскаго моря мягче, чѣмъ купанья Сѣвернаго моря, и потому болѣе пригодны для слабыхъ, выздоравливающихъ и для семействъ съ болѣзненными дѣтьми.**

Изъ купаній Балтійскаго моря, отвѣчающихъ всѣмъ или большинству гигиеническихъ условій, мнѣ извѣстны:

Рюгенвальдеминде: превосходная вода для питья, простая, пріятная жизнь, умѣренныя цѣны, красивый берегъ.

Кольбергъ: сильный бой волнъ, высокоствольный лиственный и хвойный лѣсъ, очень богатый озономъ воздухъ, врачебная гимнастика, массажъ, теплыя морскія ванны.

Са сницъ: превосходная мѣстность, красивый берегъ, хорошее устройство купаній, богатая лѣсомъ окрестности, прекрасные виды, умѣренныя цѣны.

Гр. Мюрицъ: расположено непосредственно у обширнаго высокоствольнаго лѣса, очень просто и дешево, много частныхъ квартиръ, вода для питья превосходная.

Варнеминде: великолѣпная мѣстность, красивое береговое гулянье, превосходное гигиеническое устройство, хорошее состояніе здоровья жителей, теплыя морскія ванны, массажъ, паровыя ванны, умѣренные цѣны, простая городская жизнь.

Гейлигендамъ: великолѣпный буковый лѣсъ, твердый, свободный отъ камней грунтъ въ мѣстахъ купаній, тихо, но не просто, мѣсто-пребываніе высокой аристократіи, климатическое лечебное мѣсто перваго ранга.

---

**209. Купанья Сѣвернаго моря имѣютъ сильное дѣйствіе и потому пригодны для крѣпкихъ натуръ и для больныхъ съ большою жизненною силою.**

Бой волнъ сильнѣе и вода съ большимъ содержаніемъ соли, чѣмъ въ Балтійскомъ морѣ. Лѣсовъ почти совсѣмъ нѣтъ. Но за то освѣщеніе моря въ тихіе вечера представляетъ чудно-великолѣпное зрѣлище.

Въ Сѣверномъ морѣ много купальныхъ мѣстъ расположено на островахъ, которые можно сравнивать съ кораблемъ въ открытомъ морѣ, такъ какъ при всякомъ направленіи вѣтра имѣется чистый морской воздухъ. Здѣсь мы находимъ не только безусловную чистоту, но и надлежащее содержаніе влаги въ воздухѣ, и потому здѣсь живутъ не только самые здоровые, но и самые старые люди.

Морской климатъ умѣренныхъ поясовъ должно считать за самый здоровый изъ всѣхъ климатовъ.

Какъ достойныя рекомендаціи, мнѣ извѣстны слѣдующія купанья на Сѣверномъ морѣ:

Вестерландъ на Силтъѣ: самый сильный бой волнъ, хорошій съ мелкимъ пескомъ грунтъ въ купальныхъ мѣстахъ, много бурь, паровыя ванны, теплыя морскія ванны, массажъ, врачебная гимнастика, жизнь недорогая.

Викъ на Ферѣ: очень сухая почва, превосходная вода для питья, очень опрятныя квартиры, защищенное мѣстоположеніе, хорошій берегъ, пріятная жизнь, теплыя ванны, умѣренныя цѣны.

Мягкій характеръ этого купальнаго мѣста дѣлаетъ его пригоднымъ для семействъ съ больными дѣтьми и лечебнымъ мѣстомъ для выздоравливающихъ.

Нордерней: въ высшей степени пріятное мѣсто, мягкій климатъ, превосходное устройство купаній, теплыя ванны, сильное содержаніе соли въ воздухѣ и водѣ, но цѣны не дешевыя.

---

**210. Лечебныя мѣста для дѣтей и вакаціонныя колоніи на берегу моря суть истинное благодѣяніе для малокровныхъ и золотушныхъ дѣтей бѣдныхъ людей.**

Въ этихъ, основанныхъ милосердствующею любовью, пріютахъ самымъ яснымъ образомъ видно цѣлебное вліяніе морского климата.

Морской приютъ «Императоръ Фридрихъ» на островѣ Нордернеѣ имѣеть уже 700 кроватей и есть образцовое заведеніе для всѣхъ подобныхъ лечебныхъ мѣсть. Теперь таковыя имѣются также въ Кольбергѣ, Герингсдорфѣ, Гр. Мюрицѣ, Викѣ на Ферѣ и Вестерландѣ на Силтѣ.

Эти благодѣтельные учрежденія ежегодно возвращаютъ здоровье многимъ тысячамъ дѣтей.

Здѣсь они не подвержены вліанію своихъ сырыхъ городскихъ квартиръ безъ свѣта и воздуха, дурныхъ отношеній питанія и грязи и пользуются тѣмъ, чего требуетъ ихъ больное тѣло: чистымъ, свѣжимъ воздухомъ, оживляющимъ солнечнымъ сіяніемъ, обильными воздухомъ спальными помѣщеніями, здоровою пищею и освѣжающимъ купаньемъ въ морѣ.

Больныя дѣти бѣдныхъ людей достойны особеннаго твоего участія.

Если ты знаешь, что за несчастіе — быть больнымъ, то ничѣмъ лучше не можешь выразить свое участіе, какъ оказаніемъ посильной помощи этимъ заведеніямъ.

Благодареніе Богу, что люди опять серьезно начинаютъ принимать къ сердцу бѣдствія и бѣдзни, вообще несчастіе бѣдныхъ!

Какая высокая, счастливая мысль — печальное и мрачное дѣтство какого-нибудь бѣднаго, больного существа сдѣлать свѣтлымъ и возвратить ему величайшее благо на свѣтѣ!

Часто дѣти, долго страдавшія болѣзнями, послѣ 6—8 недѣльнаго пребыванія въ означенныхъ заведеніяхъ, возвращаются домой въ высокой степени подкрѣпленными и освѣженными.

У моря они изъ чистаго солнечнаго эфира вливаютъ въ себя новую жизнь.

---

## 211. Зимнее леченіе въ морскомъ климатѣ даетъ большіе результаты.

Также зимою нынѣ нѣкоторыя заведенія остаются открытыми. Результаты, достигаемые при заболѣваніи органовъ дыханія, при катарахъ и астмѣ, прямо поразительны.

Потому зимнее леченіе въ морскомъ климатѣ пріобрѣтаетъ все большее значеніе.

Равномѣрная температура морскаго воздуха служитъ главною причиною, почему именно у моря также зимою при хроническихъ катарахъ горла и легкихъ достигаются столь прекрасные результаты.

---

## 212. Послѣдствія пребыванія у моря очень значительны.

Только по истеченіи мѣсяцевъ обнаруживается весь прекрасный результатъ 5—7 недѣльнаго пребыванія у моря съ надлежащимъ пользованіемъ воздухомъ, солнцемъ, песочными ваннами и морскими купаньями.

Моя первая зима послѣ такого леченія никогда не забудется. При непрерывномъ продолженіи сообразной съ природою жизни во мнѣ постепенно увеличивалось пріятное чувство здоровья, такъ что я чувствовалъ себя какъ-бы переродившимся.

Потому: иди къ морю, когда ты боленъ, если средства твои сколько-нибудь позволяютъ.

---

## XII.

### Климатическое воздушное леченіе.

#### 213. Иди въ деревню, когда ты боленъ.

Изъ тяжелаго городского воздуха перейди въ свѣжій и свободный деревенскій воздухъ!

«Большіе города — могила здоровья. Въ нихъ раса вымираетъ уже послѣ третьяго поколѣнія». Къ сожалѣнію, это истина!

Жаркіе лѣтніе мѣсяцы въ большомъ городѣ уже для усталыхъ и нуждающихся въ отдыхѣ ужасны. Что же говорить о больныхъ? Здоровье больше всего портится отъ дурнаго, затхлаго воздуха, отъ тѣсныхъ квартиръ и недостатка движенія на открытомъ воздухѣ.

Кто не можетъ поѣхать къ морю, къ этому самому лучшему мѣсту для укрѣпленія силъ, тотъ пусть поспѣшитъ хотя на близъ лежащую дачу.

Здѣсь вѣрная заботливость любезныхъ родственниковъ увѣнчается большимъ успѣхомъ;

здѣсь больному могутъ быть возвращены силы и тѣла и духа, такъ какъ правильныя, истинныя гигиеническія средства работаютъ надъ обновленіемъ ихъ.

Всякій больной выбирай лечебное мѣсто, какое ему доступно и возможно!

#### 214. Выскивай себѣ дачу съ лѣснымъ климатомъ и пріятными окрестностями.

Здѣсь воздухъ болѣе цѣнный, чѣмъ въ тихой деревушкѣ безъ лѣса.

Здѣсь ты полною грудью можешь вдыхать въ себя озонъ, этотъ солнечнымъ свѣтомъ переработанный кислородъ.

Эта самая тонкая и драгоцѣнная жизненная пища атмосферы, столь необходимая для нашего здоровья, кромѣ моря и горъ, въ самомъ чистомъ видѣ имѣется въ лѣсу.

Мало людей, которые живутъ только для здоровья безъ постороннихъ цѣлей. Почти всѣ при этомъ желаютъ имѣть пріятное и для духа. Потому выбирай себѣ дачу въ красивой лѣсистой странѣ, чтобы также и сердце и духъ могли быть освѣжены наслажденіемъ природою.

Для возрожденія нашего рода въ высшей степени важно, чтобы ежегодно многія тысячи изъ лучше-обставленныхъ классовъ, принужденныхъ большую часть года проводить въ тяжеломъ городскомъ воздухѣ, на нѣсколько недѣль отправлялись на дачи. Тамъ встаютъ раньше обыкновеннаго, дышать цѣлый день драгоцѣн-

нымъ свѣжимъ воздухомъ, дѣлають далекія прогулки въ лѣсу, закаливають себя и дѣлають тѣло способнымъ противиться болѣзнямъ и всѣмъ худымъ вліяніямъ.

---

**215.** Дачное мѣсто должно быть защищено отъ рѣзкаго сѣвернаго и сухаго восточнаго вѣтра, также оно не должно быть переполнено.

Вѣтры, приносящіе съ собою пыль, могутъ повредить здоровымъ легкимъ; тѣмъ менѣе они способны больныя легкія сдѣлать здоровыми.

Этотъ органъ при обновленіи жизни организма играетъ важную роль и потому дѣятельность его больше всего должна быть поддерживаема.

Хорошихъ дачныхъ мѣстъ, т. е. такихъ, которыя соотвѣтствуютъ всѣмъ гигиеническимъ требованіямъ, не мало, но они часто бываютъ слишкомъ переполнены.

Слѣдствіемъ этого обыкновенно бываетъ чрезмѣрное повышеніе цѣнъ.

Кто семейство свое беретъ съ собою на дачу и въ средствахъ своихъ ограниченъ, тотъ долженъ избѣгать подобнаго мѣста, даже если бы оно было настоящій рай.

Слѣдовательно, выбирай подходящее мѣсто, гдѣ ты имѣлъ бы возможность пріятно жить при умѣренныхъ цѣнахъ.



Здѣсь, гдѣ ты, далеко отъ суматохи большаго города, можешь жить въ покоѣ, ты скоро почувствуешь улучшеніе и укрѣпленіе силъ.

---

## 216. Климатическій курортъ въ горахъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ нужно предпочитать курорту на равнинѣ.

Горный воздухъ рѣже и легче, чѣмъ воздухъ долинъ, и потому напряженнѣе дѣйствуетъ на всѣ жизненныя отправления. Но такъ какъ онъ также холоднѣе, то нужно запастись для горъ зимнею одеждою. Онъ необыкновенно оживляетъ и энергически стремится къ восстановленію нормальнаго состоянія здоровья. Онъ дѣйствуетъ возбуждающимъ образомъ на дыханіе, кровообращеніе и обмѣнъ матеріи, и въ этомъ отношеніи равняется морскому воздуху.

Но онъ долженъ быть также настолько мягокъ, чтобы можно было пріятно проводить время подъ открытымъ небомъ, и въ окрестностяхъ курорта должны быть защищенныя дороги для гулянья и защищенныя мѣста для сидѣнія.

---

## 217. Усердно упражняйся въ восхожденіи на гору вмѣстѣ съ глубокимъ дыханіемъ.

Это не только превосходная гимнастика сердца, но также ножныхъ мускуловъ и легкихъ. Глубокое дыханіе, при спокой-

номъ и ровномъ восхожденіи вверхъ, есть собственно гимнастика сердца и самое лучшее средство укрѣпить ослабѣвшіе мускулы сердца.

---

### 218. Не переутомляй себя въ восхожденіи на гору.

Все чрезмѣрное вредно. Нужно строго сообразоваться съ наличными силами. Вполнѣ здоровый членъ Альпійскаго клуба, конечно, можетъ дозволить себѣ гораздо большія напряженія, чѣмъ нуждающійся въ укрѣпленіи житель большаго города.

Горный климатъ, уже безъ большаго упражненія въ восхожденіи вверхъ, однимъ своимъ болѣе рѣдкимъ воздухомъ и болѣе прохладною температурою на непривычнаго человѣка производитъ сильное дѣйствіе.

На высотахъ горъ, вслѣдствіе болѣе живаго обмѣна матеріи, кровь очищается, т. е. чуждыя матеріи, обременяющія и расслабляющія тѣло, на высотѣ сильнѣе выдѣляются, чѣмъ на равнинѣ.

У слабыхъ людей или тяжело обремененныхъ болѣзнетворною матеріею жизненная сила много работаетъ надъ очищеніемъ крови уже при легкомъ упражненіи въ восхожденіи на гору. Только не забывай главнаго — глубокаго дыханія.

---

### 219. Климатъ высотъ для хроническихъ больныхъ особенно рекомендуется.

Восьми-десятидневное пребываніе въ климатическомъ лѣсистомъ горномъ курортѣ, т. е.

въ мѣстности, лежащей по крайней мѣрѣ на 400 метровъ надъ уровнемъ моря (= ок. 200 саж.) — гдѣ кромѣ воздуха, также квартира, діета и именно вода для питья соотвѣтствуютъ гигиеническимъ требованіямъ — принесеть тебѣ драгоцѣнное подкрѣпленіе силъ.

Такъ какъ я, при всякомъ леченіи, діетѣ придаю въ высшей степени важное значеніе, потому что она есть важное условіе выздоровленія, то свой домашній столъ въ большинствѣ случаевъ предпочиталъ столу, получаемому въ гостинницахъ.

Всякій сначала пусть испытаетъ и потомъ выбираетъ столъ.

Вода горныхъ источниковъ въ горныхъ курортахъ по большей части превосходна. Я этой ясной, свѣжей водѣ приписываю главное значеніе въ дѣлѣ быстрого и основательнаго возстановленія здоровья, такъ часто наблюдаемаго на горныхъ высотахъ.

Здѣсь, въ воздухѣ высотъ, въ чудномъ горномъ мірѣ возвращается къ тебѣ самое благородное: чистая кровь и сила нервовъ — и вмѣстѣ съ ними здоровье, юношеская бодрость и жизнерадостное настроеніе. Апетитъ увеличивается, цвѣтъ кожи дѣлается свѣжѣе, шагъ быстрѣе и тверже.

Ты чувствуешь на высотахъ усиленную радость жизни, даже бываютъ мгновенія, когда глубоко-вдыхаемый драгоцѣнный воздухъ доставляетъ тебѣ ощущеніе полнаго счастья.

Я знаю такіе часы восхищенія послѣ долголѣтнихъ страданій, по собственному опыту.

## 220. Выбирай себѣ только знакомый или рекомендуемый горный курортъ.

Для больного въ высшей степени непріятно обмануться въ выборѣ лечебнаго мѣста.

Въ качествѣ превосходныхъ горныхъ курортовъ мнѣ извѣстны:

Рейхенгаль: 500 метровъ надъ уровнемъ моря, живописно расположенъ въ дико-романтической странѣ Альповъ, съ трехъ сторонъ окруженъ высокими горами, воздухъ бальзамически чистый, не слишкомъ сухой, напряженное солнечное сіяніе, климатъ и лечебныя средства превосходны. Вблизи находится великолѣпное Королевское озеро.

Давосъ-амъ-Плацъ; очень здоровая высокая мѣстность, окруженная покрытыми лѣсомъ горами въ 2600 метровъ вышины, необыкновенно мягкій климатъ, освѣжающая вода горныхъ источниковъ. Солнечные лучи, вслѣдствіе чистой и рѣдкой атмосферы, также зимою дѣйствуютъ настолько сильно, что даже больной можетъ пріятно сидѣть на воздухѣ. Кто вслѣдствіе болѣзни дыхательныхъ органовъ принужденъ избѣгать суроваго воздуха низменныхъ мѣстъ, тотъ въ этомъ «городѣ здоровья» найдетъ драгоцѣнное укрѣпленіе. Прохладный, чистый воздухъ и чудное солнечное сіяніе имѣютъ неоцѣнимое значеніе.

Давось, какъ зимнее мѣстопробываніе слабобрудныхъ, имѣеть всемірную извѣстность.

Сенъ-Морисъ: 1850 метровъ надъ уровнемъ моря, великолѣпное мѣстоположеніе въ долинѣ Энгадинъ, большое обиліе воды изъ горныхъ источниковъ, мягкій горный климатъ, великолѣпный паркъ.

## 221. Значеніе такъ называемыхъ цѣлебныхъ источниковъ много преувеличивается.

Выискиваются купанья съ цѣлебною водою ихъ источниковъ, но главное дѣло ихъ состоитъ не въ свойствахъ примѣняемой воды, а въ томъ что больной здѣсь свободенъ отъ всѣхъ домашнихъ заботъ, живетъ спокойно и сообразно съ природою, цѣлый день дышетъ свѣжимъ, солнечнымъ горнымъ воздухомъ или чистымъ, богатымъ озономъ и другимъ воздухомъ, вмѣсто спиртныхъ напитковъ пьетъ воду и купается и вмѣсто того, что лежать въ постели и глотать лекарства, находится въ постоянномъ движеніи.

Не должно ли все это производить перемѣну къ улучшенію?

Кто обыкновенно проводитъ свое время въ закрытомъ помѣщеніи съ тяжелымъ затхлымъ воздухомъ или, можетъ быть, кромѣ того еще губить свое тѣло неумѣренностью, тотъ необходимо долженъ почувствовать улучшеніе отъ такой перемѣны образа жизни, независимо отъ прославляемыхъ свойствъ источниковъ.

Тѣлесная работа и умѣренность — эти два великіе неоцѣнимые цѣлебные фактора поддерживаютъ здоровье низшихъ классовъ, не смотря на то, что оно много страдаетъ у нихъ отъ неопрятности, отъ дурнаго воздуха и алкоголя.

Эти два естественные средства, въ жизни высшихъ и отчасти среднихъ классовъ, не имѣютъ мѣста или примѣняются только въ недостаточной мѣрѣ, и потому эти классы, для укрѣпленія себя, время отъ времени, обращаются къ цѣлебнымъ средствамъ.

На здоровье!

---

### ХІІІ.

## Солнечныя ванны.

Старайся узнать, что такое солнечныя ванны.

Когда ты обнаженную голову всю или часть ея на продолжительное время выставишь подъ дѣйствию солнечнаго свѣта, то ты принимаешь солнечную ванну.

Эти ванны должно принимать въ срединѣ лѣта при тихой погодѣ или по крайней мѣрѣ въ защищенномъ мѣстѣ, при температурѣ воздуха  $+ 16-22^{\circ}$  R.

Бываетъ полная ванна и ванна отдѣльныхъ частей тѣла. Для полной ванны теперь въ большинствѣ лечебницъ съ естественнымъ способомъ леченія построены особенные досчатые домики. Здѣсь все тѣло выставляется

подъ дѣйствіе солнечныхъ лучей. Если желательнo нѣсколько смягчить дѣйствіе ихъ, то слѣдуетъ завертываться въ легкое одѣяло.

Глаза подъ прямыми солнечными лучами слѣдуетъ держать закрытыми.

Продолжительность, — сначала 10—20 минутъ, постепенно можетъ быть увеличена до 60 минутъ и болѣе. Солнечную ванну можно брать нѣсколько разъ въ день. Въ большинствѣ случаевъ скоро выступаетъ обильный потъ. Ванна оканчивается быстрымъ обливаніемъ водою + 14—16° R.

Это чередованіе тепла и холода, свѣта и тѣни будитъ новую жизнь. Затѣмъ слѣдуетъ скоро одѣться и дѣлать движеніе до наступленія реакціи. Тогда испытываешь здоровое, пріятное чувство.

Замѣть: только жизнь творитъ жизнь!

---

### 223. Не слишкомъ закрывай кожу отъ дѣйствія солнечнаго свѣта.

Систематическое закрываніе кожи отъ свѣта въ высокой степени препятствуетъ здоровой жизни нашего тѣла. Именно обнаженныя части кожи, предоставленныя дѣйствію свѣта и воздуха, принимаютъ на себя большую часть работы по выдѣленію газообразныхъ болѣзнетворныхъ матерій и чрезъ то освобождаютъ тѣло отъ большаго бремени.

Деревенскіе жители здоровы не только потому, что они много времени проводятъ на

свѣжемъ воздухѣ, но также потому, что тѣло ихъ часто открыто для дѣйствія солнечнаго свѣта.

Они ежедневно принимаютъ продолжительныя солнечныя ванны.

## **224. Солнечныя ванны принадлежать къ числу самыхъ дѣйствительныхъ цѣлебныхъ средствъ.**

Какъ дремлющая въ зёрнѣ жизненная сила только лучами солнца — и ничѣмъ другимъ! — можетъ быть пробуждена къ развитію, такъ и въ насъ жизнь можетъ быть пробуждаема и развиваема только всеоживляющимъ солнечнымъ свѣтомъ.

Давно извѣстенъ фактъ, на который, къ сожалѣнію, мало обращаютъ вниманія, что солнечный свѣтъ на человѣческой организмъ оказываетъ сильное вліяніе.

Новѣйшее ученіе о естественномъ способѣ леченія съ очевидностью доказало людямъ великую пользу атмосферическихъ ваннь. Результаты превосходны!

## **225. Солнечныя ванны содѣйствуютъ замѣчательно быстрому укрѣпленію тѣла.**

Свѣтъ есть питаніе самое чистое, концентрированное. Онъ непосредственно полезенъ тѣлу и не нуждается въ перевариваніи. Вся поверхность тѣла вбираетъ въ себя эту жизненную пищу. Солнечныя ванны даютъ больше силъ, чѣмъ сколько тѣло можетъ получить отъ самой



лучшей пищи. Оказываемое ими значительное вліяніе на пищевареніе содѣйствуетъ также быстроу установленію нормальнаго питанія тѣла.

Такимъ образомъ, свѣтъ есть очень дѣйствительное питательное средство.

## 226. Атмосферическая солнечная ванна—главное цѣлебное средство для нервныхъ больныхъ.

По моему опыту, леченіе — даже при правильномъ примѣненіи самыхъ лучшихъ цѣлебныхъ средствъ — нигдѣ не подвигается впередъ такъ медленно, какъ при нервныхъ болѣзняхъ. Но ни одинъ органъ нашего тѣла не требуетъ болѣе тонкаго, эфирнаго питанія, какъ именно нервы.

Солнечная теплота благотворно возбуждаетъ жизнь всѣхъ нервовъ, питаетъ и успокаиваетъ нервы и тѣмъ вызываетъ во всемъ организмѣ пріятное чувство довольства.

Но сначала дѣйствіе свѣта не должно быть очень сильно, потому что чрезъ это болѣзненное возбужденіе только увеличивалось бы. При продолжительномъ пользованіи солнечнымъ свѣтомъ сказывается благотворное вліяніе его на самочувствіе всего организма.

Замѣтъ: свѣтъ есть драгоцѣннѣйшая пища для нервовъ!

## 227. Солнечныя ванны укрѣпляютъ дѣятельность кожи.

Такъ какъ кожа наша мало подвергается дѣйствію свѣта, то отъ этого происходитъ застой

въ обмѣнѣ матеріи, что служитъ причиною многихъ болѣзней. Больной именно въ леченіи солнечными ваннами получаетъ самое сильное возбужденіе къ выдѣленію болѣзнетворныхъ матерій.

Никакимъ цѣлебнымъ средствомъ нельзя лучше этому содѣйствовать, какъ пользованіемъ солнечными лучами. Само собою разумѣется, что съ этимъ должна соединяться надлежащая діета и движеніе на самомъ свѣжемъ воздухѣ.

Тогда солнечныя ванны получаютъ еще болѣе высокое значеніе и становятся собственно свѣтовыми воздушными ваннами.

Замѣть: воздухъ и солнце даютъ жизнь и радость!

---

## **228. Солнечныя ванны энергически содѣйствуютъ выдѣленію изъ тѣла излишняго жира.**

Въ климатическихъ горныхъ курортахъ главную роль при леченіи играетъ дѣйствіе свѣта на кожу и чрезъ то на общее чувство организма. Но не есть ли это солнечная ванна въ собственномъ смыслѣ?

Кто тамъ въ теченіи цѣлаго дня въ легкой одеждѣ проводитъ время на солнцѣ, тотъ уже чрезъ это часто за одну недѣлю уменьшаетъ вѣсъ своего тѣла на 8—10 фунтовъ. Конечно, леченіе должно быть поддерживаемо надлежащею діетою и движеніемъ.

Нездоровый жиръ скоро выдѣляется изъ тѣла.

---

## 229. Всегда начинай съ такихъ солнечныхъ ваннъ, гдѣ дѣйствию свѣта подвергаются отдѣльныя части тѣла.

Наша кожа такъ отучена отъ свѣта, что мы только постепенно должны пріучать ее снова къ дѣйствию солнечныхъ лучей.

Принимай ванны сначала въ легкой одеждѣ, затѣмъ съ обнаженіемъ ногъ, рукъ, шеи и груди. И только послѣ этого принимай полныя ванны.

Уже выставленіе отдѣльныхъ частей тѣла на солнце, если это дѣлается ежедневно, оказываетъ замѣтное вліяніе на общее чувство.

Необыкновенную цѣлебную силу солнечныхъ лучей я испыталъ на собственномъ тѣлѣ.

Братъ полную ванну я никогда не имѣлъ случая.

Открывалъ ли ты когда-нибудь свои руки и ноги для дѣйствія солнечнаго свѣта?

Сдѣлай себѣ разъ это удовольствіе!

## 230. Принимай ванны у себя дома.

Довольствуйся тѣмъ, что для тебя достижимо. Не всѣ мы можемъ отправляться въ Бледъ или въ Хемницъ, гдѣ эти ванны устроены наилучшимъ образомъ. Вездѣ одно Божье солнышко, и нужда дѣлаетъ человѣка изобрѣтательнымъ. Если ты житель города, у котораго нѣтъ въ распоряженіи ни сада, ни другихъ средствъ, то принимай ванны въ комнатѣ, въ которой больше всего солнечнаго свѣта. Только остерегайся обезпокоить своего чувствительнаго сосѣда.

Быть можетъ онъ еще не знаетъ, что значить быть больнымъ, и потому любителя солнечныхъ ванъ можетъ принять за невмѣняемаго или по крайней мѣрѣ за очень страннаго человѣка. Такое сужденіе не всякому пріятно о себѣ слышать.

### 231. Ванна электрическаго свѣта дѣйствуетъ какъ сильная солнечная ванна.

Она во всемъ своемъ дѣйствіи очень сходна съ солнечною ванною, которую, къ сожалѣнію, не вездѣ и не всегда въ нашемъ климатѣ можно принимать.

Электрическими лампами освѣщается и нагрѣвается маленькое пространство, въ которомъ помѣщается больной. Въ нѣсколько минутъ температура поднимается до  $+ 30—40^{\circ}$  Р. Скоро выступаетъ благодѣтельный потъ. Больному даютъ потѣть 10—20 минутъ и затѣмъ обливаютъ холодною водою  $16—18^{\circ}$  Р.

Потомъ чрезъ движеніе снова вызывается реакція.

## XIV.

### Электричество.

#### 232. Лечение электричествомъ въ значительной степени благотвельно.

Въ новѣйшее время на это цѣлебное средство обращается много вниманія — и по справедливости!

Электрическая индуктивная машина, въ мягкой, оживляющей формѣ, проводитъ токъ чрезъ больные органы. Онъ не причиняетъ боли, а только щиплетъ и раздражаетъ, и укрѣпляетъ. Электричество встряхиваетъ и разрыхляетъ обременяющія матеріи и затѣмъ содѣйствуетъ выдѣленію ихъ чрезъ кожу и почки. Организмъ чрезъ эту удивительную силу освобождается отъ обременяющихъ его матерій, постепенно вновь оживляется и приводится къ выздоровленію.

Самые лучшіе результаты отъ дѣйствія электрическаго тока я видѣлъ при явленіяхъ паралича.

Въ общемъ сущность и дѣйствіе этой аристократической сестры естественнаго способа леченія еще мало извѣстны. Только послѣ того, какъ вліяніе электрическаго тока на человѣческое тѣло будетъ лучше изслѣдовано и будетъ найденъ болѣе легкій способъ примѣненія его, можно будетъ въ широкомъ объемѣ пользоваться этимъ естественнымъ цѣлебнымъ средствомъ.

Пока дѣлаются только опыты.

Акты еще не закончены.

Само собою разумѣется, что электричествомъ можно лечиться только у опытнаго врача естественнаго способа леченія или у образованнаго человѣка, изучившаго электричество.

Электрическія машина Мейенбурга въ Дрезденѣ превосходны.

---

## XV.

## Примѣры леченія.

При описаніи и обсужденіи отдѣльныхъ естественныхъ средствъ леченія, я указывалъ, какое удивительное дѣйствіе они оказывали на мое собственное больное тѣло; здѣсь я сообщаю еще два примѣра леченія изъ круга моихъ знакомыхъ, на которыхъ я имѣлъ лучшей случай убѣдиться, что между леченіемъ лекарствами и леченіемъ естественными средствами громадная разница. Можетъ быть, эти два примѣра внушатъ и тебѣ, въ болѣзни, бодрость и надежду на новую жизнь.

*а. Первый примѣръ леченія.*

Въ маленькой чердачной комнатѣ загородной виллы лежитъ на диванѣ нѣжное, милое дѣтское личико: щеки блѣдны, какъ смерть, руки бѣлы и прозрачны, взоръ усталый, силы почти истощены.

Не смотря на всю любовь окружающихъ, не смотря на весь уходъ, это бѣдное существо все болѣе и болѣе хилѣетъ и, повидимому, жить остается ему только нѣсколько дней.

Крылья этой молодой души ослаблены, потому что ей недостаетъ самаго необходимаго: свѣта, воздуха и діеты.

Доступъ свѣта загражденъ завѣсами, воздухъ въ комнатѣ душный, наполненный запахомъ духовъ. Вино и жаркое составляютъ прописанную діету. Лекарство дается добросовѣстно, черезъ часъ.

Только что былъ здѣсь докторъ, приходив-

шій ежедневно. Усталые глаза больной пытаются улыбнуться, когда входитъ мать съ заплаканными глазами.

И что сдѣлало искусство доктора противъ болѣзни? До сихъ поръ — ровно ничего. Конечно, болѣзни также дано имя, но неясное, высокоученое. Да; но что пользы отъ имени? Помощи жаждетъ бѣдный ребенокъ!

Только что докторомъ прописано новое лекарство, которое, по его увѣренію, непременно должно помочь.

Въ тишинѣ ночи затѣмъ родители, на основаніи этихъ словъ, строятъ свои надежды и молятъ Бога объ исполненіи ихъ. Докторъ долженъ же знать! О, какъ сладостна надежда! Но вѣчный законъ Бога не допускаетъ никакого исключенія, даже въ угоду докторскому рецепту.

Или возвратиться къ природѣ, или погибнуть. Другаго пути нѣтъ!

Тогда, по волѣ Божіей, я пришелъ въ домъ бѣднаго ребенка. Это было въ началѣ іюня. Родители знали меня, какъ воодушевленнаго приверженца естественнаго способа леченія, и со слезами жаловались мнѣ на свою бѣду.

Я скоро объяснилъ себѣ, въ чемъ тутъ несчастіе; безутѣшные родители согласились на все. Имъ не оставалось уже никакого выбора.

Безъ замедленія сталъ я примѣнять всѣ естественныя цѣлебныя средства, чтобы спасти эту жизнь, близкую къ тому, чтобы совсѣмъ погаснуть.

Открыть окна! На открытый воздухъ! На солнечномъ сіяніи и на мягкомъ ве-

сеннемъ воздухѣ сидѣлъ я съ ребенкомъ почти цѣлый день. Здѣсь дѣвочка чрезъ медленное глубокое дыханіе должна была втягивать въ себя самую драгоцѣнную жизненную пищу. Я самъ ежедневно по часамъ возилъ ее въ тележкѣ по саду и приучалъ ее глубоко дышать. Это приученіе для дѣтей рѣшительно необходимо. Въ комнату больной открытъ былъ доступъ свѣта и воздуха въ возможно большемъ количествѣ.

Я ходилъ за нею, какъ за своею любимою дочерью. Вино, мясо, лекарства были оставлены. вмѣсто нихъ я назначилъ сообразную съ природою діету: легкіе, отварные супы, въ особенности супъ изъ крупно-смолотыхъ зеренъ, фрукты, овощи, мягко сваренныя яйца и т. п.

Также воду примѣнялъ я въ мягкой формѣ: паровую ванну, теплыя ванны, кратковременныя сидячія ванны. Уже чрезъ нѣсколько дней показалась вновь пробуждающаяся жизнь. Долгій, свѣжающій сонъ былъ первымъ признакомъ ея. Въ срединѣ августа, слѣдовательно, чрезъ восемь недѣль, она чувствовала въ себѣ столько силъ, что ее можно было повести въ одно тихое, защищенное купальное мѣсто на берегу Балтійскаго моря. Здѣсь въ чистомъ, богатомъ озонномъ морскомъ и лѣсномъ воздухѣ силы ея видимо крѣпли.

И теперь? Она здоровѣе, чѣмъ была когда-либо — весела и рѣзва, какъ птица, больше всего любитъ солнечное сіяніе и свѣжій воздухъ. И моя награда? Каждый годъ встрѣчаю я ее съ



родителями у моря и радуюсь о возстановленной жизни. Возможна ли болѣе прекрасная награда?!

*б. Второй примѣръ леченія.*

Мой сосѣдъ, богатый купецъ, далеко за сорокъ лѣтъ, былъ большой любитель пожить, съ тяжелымъ, вздутымъ тѣломъ. Онъ жилъ, какъ вообще живетъ богатый, образованный мѣръ—въ роскоши и довольствѣ, одинъ день за другимъ—и при этомъ имѣлъ мало движенія.

Повадился кувшинъ по воду ходить, тамъ ему и голову сломить. И самую сильную натуру прежде времени убиваетъ противоестественная жизнь. У моего сосѣда засоренный желудокъ отказался служить и сдѣлался сильный катарръ желудка. Къ нему прибавилось воспаленіе слизистой оболочки, слѣдствіемъ чего было накопленіе мокротъ и страшный кашель, и почти невыносимыя астматическія затрудненія. Его насмѣшки надъ моимъ простымъ образомъ жизни теперь умолкли. Онъ думалъ, что получилъ свою болѣзнь отъ простуды; я же нисколько не сомнѣваюсь въ томъ, что она была необходимымъ слѣдствіемъ неестественнаго образа его жизни.

Онъ былъ рѣшительнымъ приверженцемъ научной медицины, потому пригласилъ къ себѣ на помощь наиболѣе славившихся въ нашемъ городѣ медиковъ и надѣялся скоро поправиться. Но уже нѣсколько мѣсяцевъ онъ былъ въ пользованіи докторовъ, а все еще не чувство-

валъ ни малѣйшаго улучшенія. Великолѣпное лѣто уже склонялось къ концу. ◦

Въ крайней бѣдѣ онъ тогда послалъ за мною и просилъ у меня совѣта. Я охотно исполнилъ его желаніе. Противъ моего ожиданія, онъ тотчасъ безъ противорѣчія согласился на всѣ мои совѣты и сталъ примѣнять естественныя цѣлебныя средства со свойственными его характеру энергіею и послѣдовательностью. Я долженъ былъ часто удерживать его отъ излишняго усердія. Онъ принималъ еженедѣльно одну — двѣ паровыя ванны съ холоднымъ обливаніемъ, ежедневно двѣ теплыя сидячія ванны, спалъ при открытомъ окнѣ, соблюдалъ самую строгую діету, не принималъ ни капли алкоголя или лекарствъ, проводилъ время на солнечномъ сіяніи и много гулялъ въ саду. Съ закрытымъ ртомъ, держа руки на спинѣ, онъ спокойно и глубоко вдыхалъ въ себя ясный свѣжій осенній воздухъ. Это послѣдовательное пользованіе важнѣйшими естественными цѣлебными средствами въ скоромъ времени принесло прекрасные плоды. Уже чрезъ нѣсколько дней онъ чувствовалъ улучшеніе и по прошествіи двухъ мѣсяцевъ главное зло, по-крайней мѣрѣ въ существенномъ, было устранено. Съ тѣхъ поръ онъ самый страшный врагъ всякаго леченія лекарствами, и никогда я не видалъ болѣе ревностнаго отверженца естественнаго образа жизни, чѣмъ онъ. Часто стыдитъ онъ меня своею ревностью и добросовѣстностью.

---

## В. УХОДЪ ЗА ЗДОРОВЬЕМЪ.

## I.

## Общій уходъ за тѣломъ.

**233.** Когда ты здоровъ, то заботься о томъ, чтобы оставаться здоровымъ.

Когда ты имѣешь счастье обладать хорошимъ здоровьемъ, то твоею обязанностью должно быть поддерживать это драгоценнѣйшее изъ всѣхъ земныхъ благъ. Гораздо легче поддерживать здоровье здороваго тѣла, чѣмъ больное тѣло сдѣлать здоровымъ. Кто не уважаетъ благо, которымъ онъ владѣетъ, тотъ недостоинъ того, чтобы владѣть имъ.

Хотя поддержаніе собственнаго здоровья есть первая жизненная задача, однако мы каждый день можемъ видѣть, какимъ пагубнымъ образомъ многіе люди обращаются со своимъ драгоценнымъ здоровьемъ. Но я думаю, что при болѣзненномъ тѣлѣ, при болѣзни и несчастіи, сомнительныя радости слишкомъ дорого оплачиваются. Кто мудръ, тотъ напередъ составляетъ смѣту издержекъ.

Если хочешь спокойно и безъ боязни за свое здоровье достигнуть старости, то ты не долженъ убаюкивать себя довольствомъ и удобствами жизни, а держать глаза открытыми.

Въ здоровые дни ты долженъ набираться силъ, чтобы выдержать, при нападеніи болѣзни.

Когда ты предохраняешь себя отъ изнѣженности и отъ переполненія тѣла чуждыми матеріями, когда, напротивъ, закаливаешь свое тѣло и духъ движеніемъ, ваннами, глубокимъ дыханіемъ, діетою, — тогда у тебя будутъ силы для борьбы и ты будешь въ состояніи выдержать жестокое нападеніе.

---

### 234. Заботься объ общественномъ уходѣ за здоровьемъ.

Существуетъ общественный, домашній и личный уходъ за здоровьемъ. Всѣ имѣютъ задачею защищать жизнь и здоровье, удалять бѣдствіе и болѣзнь, а непредотвратимыя страданія по крайней мѣрѣ смягчать.

Общественный уходъ за здоровьемъ имѣетъ громадное значеніе въ жизни и по большей части лежитъ на обязанности государства. Но каждый отдѣльный человѣкъ можетъ содѣйствовать дѣйствительному его осуществленію. Онъ есть предварительное условіе какъ домашняго, такъ и личнаго ухода за здоровьемъ. Въ послѣднія десятилѣтія онъ сдѣлалъ необычайные успѣхи и совершаетъ чудеса въ человѣчествѣ. Чѣмъ больше онъ захватываетъ почвы, тѣмъ больше растетъ процентъ средней продолжительности жизни.

Онъ приноситъ и отдѣльнымъ людямъ и цѣлымъ народамъ тѣлесное и духовное здоровье, силы и благосостояніе.

---

**235. Заботься о до машнемъ уходѣ за здоровьемъ.**

Эта забота лежитъ непосредственно на тебѣ и на твоёмъ семействѣ. Твой домъ есть государство въ маломъ объемѣ. Заботься, чтобы въ этомъ маломъ государствѣ все соотвѣтствовало требованіямъ гигиены: чтобы воздухъ былъ свѣжій, чтобы солнечное сіяніе проникало во всѣ углы, чтобы чистота была вездѣ образцовая и чтобы квартира и спальныя помѣщенія отличались достаточною просторностью.

Твой домъ настолько долженъ отвѣчать всѣмъ гигиеническимъ требованіямъ, чтобы ты здѣсь могъ жить въ безопасности отъ всѣхъ враговъ здоровья.

Здоровье всего твоего семейства будетъ наградою за эту заботу.

---

**236. Заботься о личномъ уходѣ за здоровьемъ.**

Онъ имѣетъ величайшую важность для твоего здоровья. Онъ долженъ быть для тебя ежедневнымъ закономъ.

Замѣть себѣ десять заповѣдей ухода за здоровьемъ:

1. Простая діета по качеству и количеству.
2. Здоровое питье съ исключеніемъ всѣхъ спиртныхъ напитковъ.
3. Много движенія на свѣжемъ открытомъ воздухѣ.
4. Спокойный правильный сонъ въ хорошемъ воздухѣ.

5. Уходъ за кожей посредствомъ ваннъ и омываній.

6. Правильная духовная и тѣлесная работа.

7. Избѣганіе всѣхъ волненій духа;

8. также всѣхъ большихъ лишеній;

9. всѣхъ излишествъ и

10. всѣхъ лекарствъ.

Я всегда тѣмъ здорорѣе себя чувствовалъ, чѣмъ добросовѣстнѣе слѣдовалъ этимъ «золотымъ правиламъ» разумнаго ухода за здоровьемъ.

Уклоненіе отъ нихъ, безъ котораго иногда нельзя обойтись, доказываетъ необходимость и превосходство этихъ правилъ.

---

### 237. Здоровье есть добродѣтель, которая наслѣдуется отъ родителей, но также нуждается въ упражненіи.

Охранять свое здоровье тебѣ будетъ много легче, когда ты имѣешь счастье происходить отъ здоровыхъ и сильныхъ родителей и отъ предковъ, которые не передали тебѣ никакихъ худыхъ тѣлесныхъ и духовныхъ свойствъ. Когда ты уже родился съ хорошимъ здоровьемъ, то будешь въ состояніи гораздо больше противиться жизненнымъ бурямъ, и тебѣ гораздо легче будетъ сохранить и мужество и радостное настроеніе духа.

Гдѣ найдется жизнь, которая хоть разъ не была бы потрясена глубоко захватывающими событіями или въ семействѣ, или въ службѣ?

Ты, можетъ быть, скажешь: «Мой сосѣдъ X

живетъ, какъ безумецъ, и всегда здоровъ; я же очень остороженъ, но всетаки часто боленъ. Что пользы отъ этихъ правилъ предосторожности?»

Не суди поспѣшно!

Послушай: если ты, напр., случайнымъ образомъ отъ своихъ родителей получилъ въ наслѣдство нѣсколько милліоновъ, то ты можешь по частямъ расходовать ихъ, не боясь чрезъ это скоро обѣднѣть, хотя твои расходы мнѣ могутъ казаться расточительностью. Но когда я часто допускаю себѣ расходы, явно превышающіе мои финансовыя силы, какъ ни кажутся они тебѣ ничтожными, то я скоро долженъ буду обѣднѣть.

То же нужно сказать относительно здоровья.

Иной гуляка всегда здоровъ, потому что у него живучая натура, которая легко переноситъ всѣ уклоненія отъ правильной жизни. А другой падаетъ уже подъ маленькимъ напоромъ бури, потому что его слабая натура не способна оказывать никакого сопротивленія.

Итакъ: учись хозяйничать со своимъ сокровищемъ!

---

### 238. Живи сообразно съ природою.

Вся тайна здоровья состоитъ въ томъ, чтобы жить правильно, т. е. вѣрно соблюдать требованія гигиены и нравственнаго закона.

Это исполняется, когда въ юности не слишкомъ часто пробуютъ мнимую неистощимость юношеской силы, и въ среднемъ возрастѣ

ведутъ жизнь вполне правильную, сообразную съ природою. Когда ты соблюдаешь это, тогда можешь надѣяться достигнуть глубокой старости и въ ней тихо и спокойно жить на проценты съ капитала своей жизненной силы.

Твое здоровье и счастье твоей жизни зависятъ всегда отъ добросовѣстнаго слѣдованія законамъ природы.

Нарушеніе законовъ природы никогда не проходитъ безнаказанно.

---

**239. Опытъ на собственномъ тѣлѣ долженъ быть для тебя самымъ лучшимъ руководителемъ въ дѣлѣ охраненія здоровья.**

Хотя для всѣхъ людей существуетъ одинъ только законъ природы, но онъ на тѣла отдѣльныхъ людей, смотря по возрасту и полу, по образу жизни и силѣ реакціи, по климату и другимъ обстоятельствамъ, дѣйствуетъ очень различно. При видимо совершенно одинаковомъ заболѣваніи дѣйствіе одинаковыхъ средствъ совсѣмъ не одно и тоже.

Чтобы тебѣ знать, что нужно дѣлать и чего избѣгать, чтобы сохранить свое здоровье, тщательно наблюдай за самимъ собою.

Изучай особенности своей природы.

---

**240. Во время эпидеміи уходъ за здоровьемъ требуетъ особеннаго вниманія.**

Если держація людей въ такомъ страхѣ бациллы, эти, бывшія до сихъ поръ неизвѣстными,



живыя существа, дѣйствительно являются причиною болѣзней—что однако подлежить еще сомнѣнію—то онѣ только тамъ проявляютъ свою пагубную дѣятельность, гдѣ для нихъ въ тѣлѣ и въ окружающей его обстановкѣ имѣются подходящія условія жизни и развитія.

Прилипчивыя болѣзни всегда находятся въ зависимости отъ свойствъ нашего тѣла и отъ состоянія нашихъ жилищъ.

Холера, напр., появляется только тамъ, гдѣ санитарныя условія неблагопріятны—гдѣ, слѣдовательно, не достааетъ правильной діеты, свѣта, воздуха и чистоты—внутренней и вѣшной.

Потому она есть собственно болѣзнь бѣдныхъ; богатые, имѣющіе въ жилищахъ своихъ обиліе свѣта и воздуха и соблюдающіе большую тѣлесную чистоту, естественно меньше подвержены ей.

Итакъ, имѣй предметомъ своей заботливости улучшение гигиеническаго состоянія твоей мѣстности, жилища и тѣла.

Тѣсныя, грязныя улицы, сырыя, нечистыя квартиры обязательно содѣйствуютъ развитію болѣзней.

Замѣть: переполненіе населенія грязь и дурное питаніе всегда являются главными причинами эпидеміи.

---

**241. Не терпи никакой нечистоты въ себѣ, на себѣ и около себя: тогда ты спасенъ отъ прилипчивыхъ болѣзней.**

Когда условія чистоты въ твоёмъ мѣсто-жительствѣ, въ твоёмъ жилищѣ и въ тво-

емъ тѣлѣ благоприятны, тогда невозможны нитакія заразительныя болѣзни.

Диета, свѣтъ, воздухъ, чистота, — это факторы, противъ которыхъ не устоитъ ни одна эпидемія. Они — самая лучшая защита противъ всякой заразы. Когда отсутствуетъ хоть одинъ изъ этихъ факторовъ, то ты уже въ опасности.

Замѣть: темнота и грязь благоприятныя условія развитія болѣзней!

## II.

### Питаніе.

#### *а) кушанья.*

**242.** Твоя пища должна быть питательная, но простая и не раздражающая.

Вопросъ о питаніи въ уходѣ за здоровьемъ занимаетъ первое мѣсто. Искусственное приготовленіе пищи мало по малу отодвинуло на задній планъ естественную потребность желудка и нынѣ кровь переполняется неподходящими питательными веществами. Но именно кровь есть источникъ питанія для всѣхъ частей тѣла и потому въ высшей степени важно, чтобы вырабатывалась хорошая, чистая кровь.

Но какъ? — Не вводи въ нее никакихъ неподходящихъ питательныхъ веществъ! Это въ твоей власти.

Когда ты слѣдуешь только въ усамъ своего

языка, тогда о сообразномъ съ природою питаніи не можетъ быть и рѣчи!

Замѣть: если хочешь быть здоровъ, ты долженъ возвратиться къ простой, естественной діетѣ.

---

### 243. Будь умѣренъ въ пищу и питьи.

Не все, что принимаютъ въ себя, идетъ на пользу тѣлу, а только то, что дѣйствительно переваривается.

Большинство людей, особенно изъ высшихъ классовъ, сами не зная того, принимаютъ въ себя пищи гораздо больше, чѣмъ тѣло требуетъ. Гораздо больше людей гибнетъ отъ чрезмѣрнаго питанія, чѣмъ отъ лишенія. Ты долженъ быть сытъ, но не болѣе.

Если хочешь оставаться здоровымъ, то кушай настолько, чтобы вставши изъ-за стола ты чувствовалъ себя легко и свободно.

Питательныя средства чрезъ пищевареніе должны доставлять намъ столько силъ, сколько тѣло расходуетъ въ своемъ жизненномъ процессѣ. Что дается сверхъ того, то остается въ тѣлѣ въ видѣ балласта.

Потому, изслѣдуй съ точностью, сколько твое тѣло требуетъ пищи и сколько твой желудокъ можетъ переварить.

Замѣть: кто мало ѣстъ, тотъ ѣстъ много!

---

## 244. Отъ несообразной діеты происходитъ большинство болѣзней.

Гуляка и лакомка всегда носятъ въ себѣ тѣлесныя страданія. Умѣренность дѣлаетъ духъ твой яснымъ и даетъ ему веселость. Это я испыталъ на самомъ себѣ: когда я ѣлъ много и безъ разбора, я всегда былъ нездоровъ и угрюмъ; теперь же, когда я ѣмъ совсѣмъ мало, я здоровъ, силенъ и веселъ.

У неумѣреннаго уже рано появляется недуги старости; къ умѣренному же только въ глубокой старости смерть приближается тихими шагами.

Карлъ V былъ правитель, любившій удовольствія хорошаго стола. Онъ умеръ на 58 году жизни, перенесши много страданій отъ ревматизма, подагры и каменной болѣзни.

А Вильгельмъ I, который былъ въ высшей степени умѣренъ въ пищѣ и питіи и велъ очень простой образъ жизни, прожилъ 91 годъ и почти никогда не былъ боленъ. Смерть его была тихимъ переходомъ въ вѣчный покой.

Въ этомъ смыслѣ человекъ есть то, что онъ ѣстъ.

---

## 245. Чѣмъ проще и умѣреннѣе мы ѣдимъ, тѣмъ больше мы можемъ оказать сопротивленія болѣзнетворнымъ вліяніямъ.

Очень естественно! У неумѣреннаго жизненная сила имѣетъ много работы съ устране-

ніемъ только послѣдствій неумѣренности, и потому противъ другихъ враговъ жизни она выступаетъ въ ослабленномъ состояніи. А жизненная сила умѣреннаго человѣка легко и безъ вреда для себя устраняетъ всякое разстройство, откуда бы оно ни шло.

Она всегда свѣжа и готова къ отраженію врага.

---

#### **246. Для здороваго человѣка смѣшанная пища полезнѣе всего.**

По моему опыту, смѣшанная пища, т. е. растительная вмѣстѣ съ фруктами и малымъ количествомъ мяса, для нынѣшняго культурнаго человѣка полезнѣе всего; она даетъ больше всего силы.

Здоровые соки получаютъ изъ чистой крови, а чистая кровь въ свою очередь получается изъ здороваго питанія.

---

#### **247. Хлѣбъ изъ крупно смолотыхъ пшеничныхъ зеренъ принадлежитъ къ числу самыхъ лучшихъ питательныхъ средствъ.**

Это хлѣбъ будущаго, потому что онъ лучше всего соотвѣтствуетъ питательнымъ потребностямъ, какъ здороваго, такъ и больнаго организма. Такъ какъ онъ въ самыхъ правильныхъ отношеніяхъ содержитъ въ себя клейковину и фосфорнокислыя соли, эти самыя цѣнные и для пищеваренія прямо незамѣнимыя составныя части, то онъ имѣетъ гораздо боль-

шую питательность и удобоваримость, чѣмъ хлѣбъ изъ мелкой муки.

Сильные, больше слѣдующіе природѣ, народы сѣвера до сихъ поръ по большей части ѣдятъ черный хлѣбъ, т. е. изъ крупно смолотыхъ ржаныхъ зеренъ.

Съ хлѣбомъ изъ крупно смолотыхъ пшеничныхъ зеренъ я на самомъ себѣ достигъ наилучшихъ результатовъ.

Такъ какъ онъ есть мой «насущенный хлѣбъ», то я больше не знаю никакихъ устройствъ пищеваренія.

Если у тебя слабый желудокъ, то ты не можешь выбрать себѣ болѣе подходящаго питательнаго средства, чѣмъ это, или, если у тебя нѣтъ зубовъ, супъ изъ растертаго хлѣба.

Замѣть: этотъ супъ есть укрѣпляющее средство первой степени.

---

#### **248. Шелушные плоды, какъ горохъ и бобы, составляютъ превосходное питательное средство.**

Конечно, они должны быть зрѣлы. Они имѣютъ высокую степень питательности и могутъ замѣнять собою мясо. Они имѣютъ въ себѣ преимущества послѣдняго безъ его вредныхъ свойствъ.

---

#### **249. Яйца составляютъ хорошее, сильное для всякаго полезное питательное средство.**

Вмѣстѣ съ шелушными плодами и мясомъ они принадлежатъ къ числу самыхъ

лучшихъ кровеобразователей. Въ сыромъ или мягко сваренномъ видѣ они лучше всего перевариваются.

Примѣшанные къ супу изъ грубаго пшеничнаго хлѣба они особенно полезны.

---

## 250. Зрѣлые фрукты принадлежать къ числу самыхъ полезныхъ питательныхъ средствъ.

Они не только соотвѣтствуютъ человѣческой природѣ, но по большей части также нашему вкусу. Рѣдко можно найти человѣка, который не любилъ бы фруктовъ.

Дѣти, вкусъ которыхъ еще не извращенъ, всему предпочитаютъ сырые фрукты. Это должно быть для насъ яснымъ указаніемъ, что употребленіе въ пищу фруктовъ сообразно съ природою. Также вареные фрукты составляютъ хорошую, здоровую пищу. Фруктовые супы для меня такъ полезны, что я употребляю ихъ почти ежедневно.

Фрукты имѣютъ еще то особенное преимущество, что они составляютъ самое естественное средство къ устраненію такъ часто случающихся затрудненій въ отправленіяхъ желудка.

Замѣть: человѣкъ, который правильно употребляетъ въ пищу фрукты, всегда имѣетъ нормальныя отправленія желудка.

---

## 251. Даже будучи здоровъ, употребляй въ пищу только немного мяса!

Я думаю, что человѣкъ очень хорошо можетъ жить вовсе безъ мяса. Индѣйскія народности и наши вегетарианцы представляютъ тому доказательство. Дѣтей, обыкновенно, приходится принуждать къ мяснымъ блюдамъ. Пока они свободны въ выборѣ пищи, пока имъ позволяютъ ѣсть, что хотятъ, они всегда мясу предпочитаютъ фрукты, овощи, хлѣбъ и сыръ.

Однако въ своей діетѣ я замѣчалъ, что малое количество свѣжаго, легкаго мяса часто бывало мнѣ полезно.

Но нужно замѣтить: только когда я здоровъ!

Употребляемое въ пищу мясо должно быть дѣйствительно свѣжее и хорошее и невывяченное. Мясо, лежавшее въ водѣ нѣсколько часовъ, для тѣла является только балластомъ. У такого мяса въ большей или меньшей мѣрѣ отсутствуютъ и питательность и пріятный вкусъ.

---

## 252. Пряности употребляй только въ очень маломъ количествѣ.

Апетитъ никогда не должно вызывать крѣпкими приправами къ кушаньямъ. Когда все хотятъ только испытывать удовольствіе отъ принятія пищи, не спрашивая о дѣйствительныхъ потребностяхъ тѣла, когда все требуютъ только новыхъ возбужденій, при приступленіи



старыхъ — тогда скоро теряется всякое истинное и здоровое чувство сытости. Скоро недостаточно будетъ и двойнаго количества пряностей. Такая пытка необходимо приводитъ къ совершенному ослабленію дѣятельности желудка и къ полной потерѣ аппетита.

**Замѣтъ:** множество случаевъ расстройства пищеваренія происходитъ отъ чрезмѣрнаго раздраженія желудка пряностями.

### **253. Ёшь медленно и во время ёды будь покоенъ.**

Быстрая ёда не бываетъ на пользу чело-вѣку. Я замѣчалъ, что тѣ, которые ёдятъ быстро, бываютъ тощи. «Кто медленно ёсть, тотъ живетъ долго», говоритъ нѣмецкая пословица. Не нужно всю работу пищеваренія налагать на желудокъ; зубы и слюна тоже имѣютъ свою задачу.

Только та пища, которая въ хорошо разжеванномъ видѣ вводится въ желудокъ, даетъ намъ силу и охоту къ работѣ.

**Замѣтъ:** Что хорошо разжевано, то на половину переварено.

### **254. Заботься о правильности отправленій желудка.**

Это возможно только при сообразной съ природою діетѣ. Всякій застой выдѣленій необходимо служитъ причиною заболѣванія организма.

Ослабленіе желудка и вялость въ дѣятельности кишекъ наступаютъ только при переполненіи ихъ тяжелою, неподходящею пищею.

Я всегда замѣчалъ, что чѣмъ умѣреннѣе человекъ живетъ, тѣмъ легче и правильнѣе у него отправленія. Когда ты соблюдаешь діету, сообразную съ природою, то не нужно будетъ тебѣ ни употреблять пилюли, ни пить дорогія воды. Въ случаяхъ исключеній клистиры являются самымъ подходящимъ вспомогательнымъ средствомъ.

---

### 255. Строгая, сообразная съ природою діета вѣрнѣйшимъ образомъ защищаетъ противъ заразительныхъ болѣзней.

Относительно всѣхъ заразительныхъ болѣзней на опытѣ замѣчено, что тѣло, противоестественно питаемое, ослабленное излишествами и разстроенное употребленіемъ алкоголя, прежде всего дѣлается жертвою ихъ.

Здоровому желудку, питаемому сообразно съ природою — и именно въ этомъ вся важность — бациллы, которыхъ такъ боятся, не повредятъ нисколько.

Отъ чрезмѣрнаго и нецѣлесообразнаго питанія, внутренне нечистое, обремененное чуждыми матеріями тѣло богатыхъ, не смотря на большую внѣшнюю чистоту, часто столь же воспримчиво бываетъ къ яду заразы, какъ и тѣло бѣдныхъ. Во время эпидеміи будь особенно остороженъ въ пицѣ и питьи. Пищу принимай только умѣренно и съ самымъ тщательнымъ выборомъ.

Погрѣшности противъ діеты никогда не бываютъ такъ опасны, какъ въ это время.

Тѣло умѣреннаго человѣка уже само по себѣ болѣе защищено противъ заразы, чѣмъ тѣло неумѣреннаго. Именно потому, что питаніе и обмѣнъ матеріи въ немъ имѣютъ свой естественный ходъ, болѣзнетворныя вліянія не находятъ въ немъ для себя никакой почвы.

При противоестественной діетѣ всѣ дезинфекціонныя средства бесполезны.

Въ своемъ мѣстожителствѣ я дважды переживалъ холерную эпидемію и для безопасности на подобное время могу рекомендовать тебѣ простую, легкую и умѣренную діету съ употребленіемъ мяса въ маломъ количествѣ, но съ исключеніемъ всѣхъ спиртныхъ напитковъ.

Если ты соблюдаешь такую діету и кромѣ того прилежно заботишься о возможной чистотѣ въ жилищѣ и одеждѣ, заботишься о поддержаніи свѣжаго, здороваго и солнечнаго воздуха въ квартирѣ чрезъ частое провѣтриваніе, прилежно совершаешь глубокое дыханіе на солнечномъ, чистомъ воздухѣ, заботишься о надлежащемъ уходѣ за кожей чрезъ ванны, омовенія и частую перемѣну бѣлья: тогда твое тѣло будетъ имѣть такую силу сопротивленія болѣзнетворнымъ вліяніямъ, что всѣ бациллы и микробы нисколько ему не могутъ повредить.

Замѣть: только въ этомъ заключается тайна совершенно вѣрной защиты противъ заразы во время всѣхъ эпидемій.

## б) напитки.

**256.** Ясная, свѣжая колодезная вода или чистое хорошее молоко должно быть твоихъ обыкновеннымъ питьемъ, когда чувствуешь жажду.

Столь презираемая вода всетаки остается и для бѣднаго и для богатаго самымъ здоровымъ и лучшимъ напиткомъ: она очищаетъ кровь и желудокъ, такъ какъ отдѣляетъ всѣ застоявшіеся остатки отъ обмѣна матеріи и выводитъ ихъ изъ тѣла. Возбуждая болѣе живой обмѣнъ матеріи, она даетъ намъ живую силу.

По моему наблюденію, она до 70 лѣтъ поддерживаетъ силу и юношескую бодрость.

Питье воды не менѣе важно, чѣмъ наружное примѣненіе ея. Я пью свой стаканъ воды съ истиннымъ удовольствіемъ и нисколько не завидую тому, кто пьетъ вино или пиво. Лучше всего вода горныхъ ключей; по большей части хороша также колодезная вода на равнинахъ, но мало можно рекомендовать рѣчную воду и воду изъ проводовъ большихъ городовъ.

Чистая, свѣжая ключевая вода есть собственное, истинное универсальное лекарство.

Также свѣжее молоко—очень здоровый напитокъ и доставляетъ тѣлу въ обиліи бѣлковину. Оно содержитъ въ себѣ всѣ питательныя вещества, которые нужны нашему тѣлу и потому рекомендуется для ежедневнаго употребленія въ качествѣ напитка.

---

## 257. Горячія кушанья и напитки ядъ для твоего желудка.

Къ холоднымъ кушаньямъ и напиткамъ здоровый желудокъ постепенно можетъ привыкнуть, къ горячимъ же никогда: они всегда вредны.

Господствующій вездѣ обычай ѣсть и пить горячее часто полагаетъ основаніе катару и раку желудка. Всѣ долго живущіе люди свидѣтельствуютъ, что они никогда не ѣли и не пили горячаго.

Горячихъ мясныхъ суповъ, особенно въ качествѣ перваго за столомъ блюда, избѣгай совершенно. Они портятъ зубы и вредно дѣйствуютъ на состояніе всего твоего здоровья.

---

## 258. Когда человекъ мало пьетъ, то это — признакъ хорошаго здоровья.

Никогда не пей безъ жажды. Большая жажда всегда есть признакъ внутренняго жара, слѣдовательно, сильнаго расходованія жизненной силы. Если же у тебя, какъ здороваго, когда-нибудь случится это въ видѣ исключенія, то это — небольшая бѣда.

---

## 259. Избѣгай горячительныхъ напитковъ.

Между всѣми возбуждающими средствами, на здоровье вреднѣе всего дѣйствуетъ алкоголь, содержащійся въ винѣ, водкѣ, и также пивѣ. Сколько несчастія уже одна водка причиняетъ низшимъ классамъ населенія! Злоупотребле-

нѣ горячительными напитками въ очень значительной степени содѣйствуетъ увеличенію и развитію болѣзней и недуговъ въ людяхъ.

Быть можетъ, пьющій хочетъ только согрѣться? Но имѣющіе привычку пить всегда чувствуютъ въ себѣ холодъ, такъ какъ спиртные напитки только сначала возбуждаютъ теплоту. По моему наблюденію, основаніе здѣсь другое: пьютъ не отъ скуки, не для согрѣванія, не для развлечения или удовольствія, а для того, чтобы забыть свои заботы или чтобы подавить голосъ совѣсти.

Въ жизни ты иногда не можешь обойтись безъ того, чтобы не выпить стаканъ вина или пива.

Но это и не повредить! Здоровый человѣкъ можетъ себѣ это иногда дозволить. Отъ такихъ вынужденныхъ обстоятельствами малыхъ исключеній я никогда не испытывалъ вреда.

Но замѣть: только тогда, когда ты здоровъ. Больной не можетъ себѣ и этого исключенія дозволить!

---

## 260. Питательности спиртные напитки вовсе не имѣютъ.

Не обманывайся относительно пива, которое пользуется славою питательнаго напитка. Человѣкъ, ежедневно выпивающій мѣру пива, въ теченіи года принимаетъ въ себя столько питательныхъ веществъ, сколько ихъ заключается въ одномъ фунтѣ хлѣба.

Если пьющій пиво имѣетъ цвѣтущее здоробье, то это только повидимому. Или ты вздутое тѣло считаешь чистымъ здоровьемъ? Жестоко ошибаешься!

Когда жизненная сила больше не въ состояніи господствовать надъ ложнымъ, болѣзненнымъ развитіемъ тѣла, тогда она ослабѣваетъ — и послѣдствіемъ бывають тяжкія болѣзни.

---

**261. Алкоголь требуетъ больше жертвъ, чѣмъ войны, заразительныя болѣзни и голодная нужда вмѣстѣ.**

Алкоголь разрушающимъ образомъ дѣйствуетъ на нервную систему и на процессъ кровеобразованія, и потому служитъ причиною множества болѣзней.

Пьянство день и ночь подкапываетъ жизнь и здоробье народа.

Въ одномъ только 1890 году въ Германіи было 15,000 смертныхъ случаевъ, причиною которыхъ было злоупотребленіе спиртными напитками. И это неудивительно, если обратимъ вниманіе на громадное количество потребленія ихъ. Въ означенномъ году на каждаго челоувѣка изъ населенія потребленныхъ спиртныхъ напитковъ приходится: 106 литровъ пива, 14 литровъ водки и 6 литровъ вина!

И такая громадная жертва деньгами и работою силою! На производство алкоголическихъ напитковъ уходитъ рабочая сила 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> милліона людей. За водку выдано было 685 милліоновъ

марокъ, за пиво 1400 милліоновъ, за вино 335 милліоновъ, всего около  $2\frac{1}{2}$  милліардовъ, т. е. въ пять разъ больше суммы всѣхъ Германскихъ военныхъ налоговъ!

Для производства алкоголя въ Германіи служить  $\frac{1}{15}$  часть всей пахатной земли. Если бы эта земля была засѣяна зерномъ, то она дала бы на каждое лицо по 65 фунтовъ зерна, слѣдовательно, на семейство изъ четырехъ лицъ по 260 фунтовъ хлѣба.

Какая польза была бы для бѣднѣйшихъ классовъ!

А сколько нравственныхъ бѣдъ, сколько семейныхъ несчастій причиняетъ алкоголь! Бѣдность, несчастія, болѣзни и преступленія суть послѣдствія этой страсти — этого безумія!

По статистикѣ, въ названномъ году  $\frac{1}{10}$  взрослыхъ мужчинъ сокращали свою жизнь горячительными напитками.

Алкоголь есть самый ужасный разрушитель тѣлеснаго, духовнаго и нравственнаго здоровья народа.

Замѣть: люди, предающіеся неумѣренному употребленію алкоголя, составляютъ также самую легкую добычу всякой эпидемической болѣзни.

## 262. Настаиваемые напитки: чай и кофе употребляй лишь въ маломъ количествѣ.

Что введеніе этихъ напитковъ не повело къ улучшенію здоровья—это мое твердое убѣжденіе.



Мучной супъ въ качествѣ утренняго напитка былъ гораздо здоровѣе и питательнѣе. Но люди всегда хотятъ чего-нибудь новаго — возбуждающаго. По своему опыту я сужу, что ежедневное употребленіе чая и кофе здоровью пользы не приноситъ. Но если тебѣ кажется, что безъ нихъ обойтись не можешь, то употребляй ихъ по крайней мѣрѣ въ весьма маломъ количествѣ и въ смѣшеніи съ молокомъ!

Испробуй это!

---

### Ш.

### Свѣтъ.

#### 263. Будь любителемъ свѣта.

Нѣтъ болѣе важнаго средства поддерживать и улучшать здоровье, чѣмъ солнечный свѣтъ. Онъ высшее условіе жизни и существеннымъ образомъ дѣйствуетъ на нее.

Безъ свѣта ни одно существо не можетъ наслаждаться здоровою жизнью. Даже самый крѣпкій человѣкъ, живя безъ свѣта, хотя бы при самомъ лучшемъ питаніи и уходѣ, сдѣлается блѣднымъ, вялымъ и угрюмымъ и наконецъ потеряетъ всякую энергію жизни.

Потому: свѣта! больше свѣта,—если хочешь радоваться жизни!

---

#### 264. Выставляй часто свое тѣло подъ лучи солнца.

Также здоровый человѣкъ для поддержанія и развитія жизни безусловно нуждается въ солнеч-

номъ свѣтѣ — безъ него онъ никакъ не можетъ обойтись.

Я замѣчалъ, что моя жизнь бывала тѣмъ радостнѣе и веселѣе, чѣмъ больше я пользовался свѣтомъ. Именно отъ продолжительнаго дѣйствія солнечныхъ лучей въ тѣлѣ происходитъ наклоненіе живой силы. Это чувство силы въ насъ и есть то, что дѣлаетъ жизнь нашу счастливою.

Деревенскіе жители наслаждаются здоровьемъ и радуются жизни не потому только, что много бываютъ на свѣжемъ воздухѣ, но особенно потому, что тѣло ихъ часто подвергается дѣйствию солнечныхъ лучей!

Замѣтъ: чѣмъ больше свѣта — тѣмъ больше здоровья, жизни и радости!

---

### 265. Выставляй часто также обнаженную кожу свою подъ лучи солнца.

Мнительное одѣваніе всего тѣла не хорошо. Обнаженная, соприкасающаяся съ свѣтомъ и воздухомъ кожа принимаетъ на себя большую часть работы по выдѣленію газообразныхъ потребленныхъ матерій и чрезъ то по укрѣпленію жизненной силы.

Всѣ внимательные наблюдатели того убѣжденія, что наша кожа, особенно лѣтомъ, слишкомъ мало открывается для свѣта. Я замѣчалъ, что недостаточное открываніе кожи для свѣта служитъ причиною многихъ болѣзней.

Даже будучи здоровъ, лѣтомъ открывай свою кожу для солнечнаго свѣта.

**266. Доставляй свѣту по возможности свободный доступъ въ свои жилия помѣщенія.**

Свѣтъ и солнце должны обильно проникать въ твой домъ. Чѣмъ больше въ немъ солнечнаго сіянія, тѣмъ лучше. Отъ свѣтлаго жилища вся жизнь бываетъ радостная: тѣло здорово, сердце свѣжо и духъ радуется жизни.

Закрытыя, темныя подвальные помѣщенія—это могила здоровья.

Свѣтъ также самый большой врагъ всѣхъ бактерий и микробовъ. Въ хорошо провѣтриваемыхъ и наполненныхъ солнечнымъ свѣтомъ комнатахъ не находятъ этихъ маленькихъ существъ, въ обыкновенномъ представленіи играющихъ большую роль при заразительныхъ болѣзняхъ.

Замѣть: свѣтъ есть самое дѣйствительное дезинфекціонное средство при эпидемическихъ болѣзняхъ.

IV.

**Воздухъ.**

**267. Дыханіе свѣжимъ, богатымъ кислородомъ воздухомъ доставляетъ намъ новую жизненную силу.**

Человѣкъ есть воздушное животное и ему назначено, день и ночь, время бодрствованія.

нія и сна, проводить на свѣжемъ свободномъ воздухѣ.

Почему деревенскіе жители, охотники, садовники, моряки по большей части такъ здоровы? — Потому что они весь день живутъ на чистомъ воздухѣ.

Если твое званіе заставляетъ тебя находиться въ закрытомъ помѣщеніи, то заботься по крайней мѣрѣ о томъ, чтобы воздухъ былъ время отъ времени обновляемъ.

Твое здоровье, твое общее чувство находятся отъ этого въ зависимости.

---

**268.** Что ты кушаешь — это важно, но еще гораздо важнѣе то, что ты вдыхаешь.

Какъ природа питаетъ насъ чрезъ пищеварительные органы, такъ питаетъ и чрезъ легкія свѣжимъ воздухомъ. Въ испорченномъ воздухѣ мы чувствуемъ себя подавленными, въ свѣжемъ же напротивъ: свободными и бодрыми.

Только тамъ, гдѣ мы вливаемъ въ себя самую свѣжую жизнь, гдѣ легкія полнымъ объемомъ своимъ вбираютъ въ себя жизненную пищу, жизненная сила разливается по нашимъ жиламъ.

Замѣть: свѣжій воздухъ также для здоровыхъ есть собственная, истинная жизненная пища.

---

**269.** При всякой возможности спѣши за городъ или подъ открытое небо, чтобы тамъ вдыхать въ себя жизненный эфиръ, называемый свѣжимъ воздухомъ.

Покидай тяжелый комнатный и городской воздухъ и спѣши въ открытый Божій міръ, чтобы освѣжиться сердцемъ и духомъ. Тамъ въ насъ входитъ новое дыханіе жизни!

Кто по званію своему много времени проводитъ въ закрытомъ помѣщеніи, тотъ ежедневно ищи случая подышать свѣжимъ воздухомъ.

Посмотри только на дѣтей, какъ они, по естественному влеченію, стремятся изъ дома на открытый воздухъ. Только подъ открытымъ небомъ въ живомъ движеніи они чувствуютъ себя довольными и счастливыми.

Это влеченіе ихъ должно быть указаніемъ для насъ.

---

**270.** Доставляй своимъ легкимъ не только днемъ, но также ночью самый свѣжій воздухъ.

Свойство воздуха въ твоей спальнѣ имѣетъ очень важное значеніе, такъ какъ ты въ этомъ помѣщеніи проводишь по крайней мѣрѣ третью часть своей жизни. Потому заботься не только о томъ, чтобы окна спальни весь день были открыты, но также спи при открытомъ окнѣ.

Доставляй тѣлу своему и въ продолженіи ночи чрезъ дыханіе дѣйствительно чистую жизненную пищу. Или фортка или окно въ

сосѣдной комнатѣ должны быть настолько открыты, чтобы происходилъ постоянный обмѣнъ воздуха.

Большая свѣжесть, бодрость, чувство силы и охота къ работѣ утромъ будутъ тебѣ свидѣтельствовать, что я правъ.

Предосторожность конечно требуетъ, чтобы во время сна въ спальнѣ не было сквознаго вѣтра. При сильномъ холодѣ окно остается закрытымъ.

---

### 271. Старайся при возможности пользоваться богатымъ кислородомъ лѣснымъ горнымъ или морскимъ воздухомъ.

Тамъ тѣло и духъ нашъ находятъ драгоценное укрѣпленіе силъ своихъ. Для поддержанія нашего здоровья безусловно необходимо, чтобы вдыхаемый нами воздухъ былъ дѣйствительно чистымъ атмосферическимъ воздухомъ.

Такой воздухъ ты находишь въ лѣсу. Чѣмъ богаче онъ кислородомъ, тѣмъ больше освѣжаетъ и оживляетъ.

Прогулка въ лѣсу, особенно соединенная съ глубокимъ дыханіемъ, замѣчательно освѣжаетъ и укрѣпляетъ.

Также солнечный горный воздухъ въ высшей степени благотворно дѣйствуетъ на здоровье.

Онъ рѣже и легче, чѣмъ воздухъ долины. На горахъ вѣетъ болѣе свѣжій воздухъ, чѣмъ между массаами домовъ. Здѣсь дѣйствительно

чистая атмосфера. Въ горномъ климатѣ потребность дыханія увеличивается, и грудь жадно вбираетъ въ себя истинную жизненную пищу. Жизненная сила видимымъ образомъ крѣпнетъ, такъ какъ получаетъ истинное питаніе, также упругость мускуловъ увеличивается.

Но самое лучшее и благотворное вліяніе на наше общее чувство оказываетъ морской воздухъ.

Онъ отличается особенною чистотою, богатъ озономъ и совершенно чистъ отъ пыли. Дѣйствіе его на организмъ могущественно. Для городского жителя нѣтъ болѣе прекраснаго средства укрѣпленія здоровья, какъ провести нѣсколько недѣль у моря.

Ты имѣешь деньги на покупку пива, сигаръ, на театръ, на посѣщеніе собраній—окажи же лучше благодѣяніе себѣ и дѣтямъ, доставь себѣ и имъ великое удовольствіе, состоящее въ томъ, чтобы уйти изъ нездороваго воздуха большаго города и провести нѣсколько недѣль у моря.

Богатые проценты принесли бы израсходованныя деньги. Для дѣтей это самый лучший способъ поправленія здоровья, какой только возможенъ. Закалившись и освѣжившись тѣломъ и духомъ, они возвращаются въ городъ, чтобы съ новыми силами посѣщать школу.

Кто нѣсколько недѣль провелъ въ чистомъ морскомъ воздухѣ и благотворномъ покоѣ и при этомъ наслаждался величественными и красивыми видами природы и ежедневно

купался въ освѣжающей водѣ—тотъ долженъ окрѣпнуть.

Замѣть: у моря, на горахъ или въ лѣсу человекъ впиваетъ въ себя чистую, новую жизнь!

---

## 272. Нечистый воздухъ — ядъ для твоего тѣла.

Особенно избѣгай такого воздуха, который наполненъ пылью, дымомъ, газами или запахомъ гнѣющихъ органическихъ веществъ. Онъ дѣйствуетъ прямо разрушающимъ, отравляющимъ образомъ на твою жизнь.

Въ нечистомъ воздухѣ и совершенно здоровый человекъ не надолго сохранить свое здоровье. Дурной воздухъ благопріятствуетъ образованію болѣзненныхъ зародышей, а чистый воздухъ истребляетъ ихъ содержащимся въ немъ кислородомъ.

Почталыоны, напр., здоровы, а домосѣды больны. Почему? Потому что первые весь день дышать свѣжимъ воздухомъ и къ тому же находятся въ движеніи и на солнечномъ сіяніи, а послѣдніе большую часть времени проводятъ въ дурномъ воздухѣ, наполненномъ углекислотою человѣческихъ выдыханій.

---

## 273. Избѣгай чумнаго воздуха трактировъ и гостинницъ.

Когда много людей находится въ одномъ помѣщеніи, то воздухъ скоро сдѣлается негод-



нымъ. А тутъ къ тому же еще дымъ и пыль. Когда тебѣ дорого здоровье, то и четверти часа не оставайся въ такомъ отравленномъ воздухѣ. Въ этихъ чумныхъ вертепахъ погребается не только безконечно много здоровья, но также безконечно много жизненнаго и семейнаго счастья.

---

### **274. Дурной воздухъ есть сильное средство сокращенія жизни.**

Люди, живущіе на открытомъ воздухѣ, простуживаются очень рѣдко, а тѣ, кто принужденъ работать въ дурномъ воздухѣ, простуживаются часто.

Всѣ здоровые старые люди свидѣтельствуютъ, что сохраненію здоровья и достиженію глубокой старости у нихъ много содѣйствовало то, что они жизнь свою проводили на чистомъ воздухѣ.

Изъ своего собственнаго опыта я знаю, что только одинъ часъ, проведенный мною въ нечистомъ, дурномъ воздухѣ замѣтнымъ образомъ разстраивалъ мое здоровье, а напротивъ того, часъ спокойнаго, равномернаго глубокаго дыханія на чистомъ здоровомъ воздухѣ быстро увеличивалъ капиталъ здоровья.

---

### **275. Чѣмъ худшимъ воздухомъ человекъ дышетъ, тѣмъ меньше тѣло его способно оказывать сопротивленіе болѣзнетворнымъ вліяніямъ.**

Во время эпидеміи это имѣетъ чрезвычайную важность. Тогда обращай все свое

вниманіе на хорошій воздухъ, особенно въ ретирадномъ мѣстѣ; также заботься о дезинфекціи экскрементовъ. Отсюда, особенно лѣтомъ, когда естественная вентиляція воздуха ничтожна, отравленный воздухъ разливается по всей квартирѣ и парализуетъ дѣйствіе всѣхъ мѣръ предосторожности, принимаемыхъ тобою въ другихъ отношеніяхъ.

Замѣть: чистый, свѣжій воздухъ, вмѣстѣ съ свѣтомъ и діетою, есть лучшее дезинфекціонное средство во время эпидеміи.

## У.

### Уходъ за кожею.

**276.** На уходъ за кожею обращай особенное вниманіе, такъ какъ онъ весьма важенъ для твоего здоровья.

Кожа безпрестанно должна быть въ дѣятельности. Она есть важнѣйшій выдѣлительный органъ; на ея долю принадлежитъ  $\frac{5}{8}$  всѣхъ выдѣленій, слѣдовательно, больше, чѣмъ легкія, кишка и почки выдѣляютъ вмѣстѣ.

Кожа принадлежитъ два отправления: испареніе потребленныхъ веществъ и вдыханіе кислорода. Эти двѣ важныя задачи свои она можетъ выполнять только при чистотѣ и умѣренной теплотѣ.

Кто пренебрегаетъ уходомъ за своею кожею, тотъ не можетъ имѣть хорошаго здоровья.

Если ты не заботишься о томъ, чтобы поры

кожи были открыты, тогда крови, этой носительницѣ всей жизни, не можетъ быть доставляемо надлежащее питаніе. Самыя лучшія средства содержанія въ чистотѣ кожи: ванны и омовенія.

Лѣтомъ часто купайся въ рѣкѣ или въ морѣ, а зимою часто принимай тепловатую ванну съ холоднымъ обливаніемъ. Также утреннія холодныя обмыванія всего тѣла очень укрѣпляютъ кожу и держатъ поры открытыми.

Замѣть: самые чистоплотные народы всегда были самыми здоровыми.

### 277. Движеніе способствуетъ дѣятельности кожи.

Хорошая прогулка, тѣлесная работа или гимнастическія упражненія вызываютъ на тѣлѣ потъ. Это уже показываетъ, что кожа опять можетъ принимать въ себя жизненное питаніе и что она способна выдѣлять потребленныя вещества.

Поэтому имѣй движеніе и работай—этимъ ты поддерживаешь дѣятельность кожи и вмѣстѣ съ тѣмъ свое здоровье.

Но при этомъ не одѣвайся слишкомъ тепло, не теплѣе, чѣмъ требуетъ время года.

Чѣмъ больше ты носишь на себѣ одежду, тѣмъ больше препятствуешь свободнымъ испареніямъ кожи.

Укрѣпляютъ и поддерживать дѣятельность этого периферическаго органа нашего столь чудесно устроеннаго организма особенно рекомендую тебѣ.

## 278. Свѣжій воздухъ и солнечное сіяніе въ высокой степени способствуютъ дѣятельности кожи.

Свѣтъ и воздухъ наиболѣе совершеннымъ образомъ содѣйствуютъ испареніямъ кожи, въ особенности когда они, конечно только лѣтомъ, могутъ дѣйствовать прямо на кожу, какъ это бываетъ въ свѣтовыхъ и воздушныхъ и солнечныхъ ваннахъ. Мы были бы гораздо здоровѣе, еслибы обычай и климатъ позволяли намъ большую часть тѣла обнажать для воздуха и солнца.

Домосѣды изнѣживаютъ свою кожу тѣмъ, что отучаютъ ее отъ воздуха; а кто любитъ много быть на открытомъ воздухѣ, даже въ дурную погоду, тотъ укрѣпляетъ свою кожу и приучаетъ ее къ переменѣ температуръ.

## VI.

### Закаленіе.

## 279. Сдѣлать тѣло нечувствительнымъ къ вліяніямъ погоды должно быть цѣлью всякаго возраста жизни.

Безъ закаленія себя въ нашемъ переменчивомъ климатѣ нельзя обойтись, если мы хотимъ наслаждаться хорошимъ здоровьемъ. Закаливать себя долженъ молодой и старій, какъ это ни трудно бываетъ иногда.

Въ молодости и въ среднемъ возрастѣ закаленіе конечно легче и быстрѣе достижимо, чѣмъ въ старости. Когда ты перешагнулъ уже за 60

лѣтъ, то долженъ соблюдать большую осторожность. Тогда тѣлу часто уже недостаетъ необходимой силы реакціи.

### 280. Противъ вліянія погоды превосходное закаливающее средство есть морской воздухъ.

Закаливаніе принадлежитъ къ числу главныхъ задачъ всякаго ухода за здоровьемъ — всякаго леченія. Только нужно начинать его какъ можно раньше.

Самымъ дѣйствительнымъ средствомъ къ тому я всегда находилъ морской воздухъ. Онъ дѣйствуетъ особенно оживляющимъ и закаливающимъ образомъ на кожу и потому даетъ всему тѣлу бѣольшую способность сопротивляться вреднымъ вліяніямъ. Хотя вся атмосфера у моря болѣе рѣзка и тонка, чѣмъ внутри страны и въ городахъ, но я всегда находилъ, что морской климатъ отличается замѣчательною равномерностью. Вѣдь рѣзкая пере мѣна температуры и есть то, что у чувствительныхъ людей вызываетъ частыя простуды.

У моря это расположеніе къ простудѣ постепенно исчезаетъ.

### 281. Закаленный человѣкъ защищенъ отъ простуды.

Почти всякій, чувствующій себя нездоровымъ, свое нездоровье приписываетъ простудѣ. «Я простудился!» — это выраженіе постоянно слышится въ жизни. «Простуда» есть застой жизненныхъ функцій въ какой-либо части кожи.

Когда ты чувствителенъ и при этомъ живешь не сообразно съ природою, имѣешь также слабую жизненную силу и не обращаешь на разстройство надлежащаго вниманія—тогда оно можетъ имѣть самыя тяжелыя послѣдствія.

А когда всѣ части твоего тѣла отъ послѣдовательнаго закаливанія сдѣлались такими же нечувствительными къ атмосферическимъ вліяніямъ, какъ лицо и руки — которыя безъ вреда переносятъ всякую переменную атмосферу — тогда простуда рѣдко случится или по крайней мѣрѣ легко ее устранить. Это я наблюдалъ много разъ. Кто любитъ удобство и уютную тихую жизнь, тотъ никогда не закалитъ себя и тому никогда не придется наслаждаться полнымъ здоровьемъ.

Только тотъ, чье тѣло попеременно подвергается дѣйствию жара и холода, можетъ имѣть закаленные и растяжимые нервы и отъ того силу, крѣпость, веселость и довольство жизнью, — слѣдовательно, истинное тѣлесное и духовное здравіе. Но безъ труда и работы это не достижимо.

Кто обладаетъ истинною жизнью? слабый ли человекъ, болѣзненно ощущающій на себѣ всякое дуновеніе вѣтра, или закаленный, которому и буря и непогода ни почемъ? Я думаю, что въ отвѣтъ ты не сомнѣваешься.

Итакъ, скорѣе принимайся за работу!

Замѣть: драгоцѣнное благо здоровья достойно пота самыхъ благородныхъ людей!

---

**282. Свѣжій воздухъ, солнечнос сіяніе и холодныя купанья суть самыя лучшія средства закаленія.**

Кто много живетъ на свѣжемъ воздухѣ и на солнечномъ сіяніи, тотъ закаляетъ себя, а кто много живетъ въ комнатѣ, тотъ изнѣживааетъ себя.

У цыганъ закаленность достигаетъ высшей степени. Они переносятъ всякую непогоду безъ вреда. Болѣзни имъ почти неизвѣстны. Они представляютъ доказательство того, какъ закаливается человекъ отъ постояннаго пребыванія на открытомъ воздухѣ.

Все наше здоровье не мало выиграло бы, еслибы мы немного причастны были къ «цыганской жизни».

Также лежаніе на солнцѣ — особенно въ горячемъ пескѣ — дѣйствуетъ закаляющимъ образомъ на все тѣло.

Далѣе, холодное купанье имѣетъ большое значеніе въ дѣлѣ закаливанія. Уже простыя утреннія холодныя обмыванія составляютъ превосходное средство къ этому.

## VII.

### Движеніе.

**283. Работа — прекрасная приправа къ жизни.**

Правильное занятіе работою какого бы то ни было званія — лучше всего на открытомъ воздухѣ — очень благотворно дѣйствуетъ на тѣло и душу. Въ работѣ, въ дѣятельной жизни заключается

полное наслажденіе всѣми тѣлесными и духовными радостями. Она исцѣляетъ почти всякую скорбь человѣческую или по крайней мѣрѣ смягчаетъ.

Деревенскіе жители занимаются самыми естественными работами и потому свѣжи и здоровы.

Замѣть: сила и здоровье — эти условія счастливой жизни могутъ быть поддерживаемы только работою и движеніемъ.

---

### **284. Праздность — мать всѣхъ пороковъ и начало всякой болѣзни.**

Нужно вести дѣятельную жизнь — въ этомъ твое призваніе. Только при такой жизни тѣло и духъ будутъ свѣжи и здоровы.

Напряженіе органовъ, а не постоянный покой ихъ есть условіе ихъ совершенствованія.

Чтобы за работою слѣдовалъ соразмѣрный покой — это тоже требованіе природы.

Замѣть: остерегаться легче, чѣмъ лечиться.

---

### **285. Кто по жизненному призванію своему не занимается тѣлесною работою, тотъ ежедневно долженъ имѣть движеніе.**

Только движеніе есть жизнь!

Черезъ него содѣйствуется живое кровообращеніе и обмѣнъ матеріи.

Ослабленные члены только черезъ движеніе приобрѣтаютъ силу жизни.



Еслибы въ молодости не было постояннаго побужденія къ движеніямъ, то наше тѣло не могло бы достигнуть своего естественнаго развитія.

Только имѣя часто движеніе на свѣжемъ воздухѣ, мы можемъ безъ вреда для себя переносить многочисленныя антигигіеническія вліянія, возникающія изъ разнообразныхъ вредныхъ обычаевъ нашего времени.

Замѣть: чѣмъ больше ты имѣешь движенія, тѣмъ здоровѣе будешь себя чувствовать.

---

**286. Кабинетные ученые, учителя, чиновники и контористы должны ежедневно совершать движеніе на свѣжемъ воздухѣ.**

Благотворное дѣйствіе, заключающееся въ движеніи, мы испытываемъ уже при прогулкѣ, особенно когда соединяемъ ее съ глубокимъ дыханіемъ. Отъ этого только прогулка получаетъ свое высокое гигіеническое значеніе. Этотъ опытъ я дѣлаю ежедневно.

Но для людей, имѣющихъ мало движенія, простой прогулки недостаточно.

Англичане умѣютъ разнообразить движенія.

Тогда какъ нѣмцы находятъ удовольствіе въ томъ, чтобы въ чумномъ воздухѣ сидѣть за пивомъ и картежной игрой, англичане свое свободное время проводятъ въ самыхъ разнообразныхъ играхъ на открытомъ воздухѣ.

Послѣдуемъ примѣру англичанъ!

**Замѣтъ:** отъ сильнаго движенія увеличивается свѣжесть, сила и продолжительность жизни.

---

### **287. Тѣлесныя упражненія ведутъ къ оздоровленію народа по тѣлу и по душѣ.**

Чтобы наше время могло выполнить свои великія задачи, для этого оно нуждается въ крѣпкомъ, энергическомъ, съ твердымъ характеромъ поколѣніи людей, а такое поколѣніе можетъ вырасти только тамъ, гдѣ почитаются работа, движеніе и тѣлесныя упражненія, и господствуетъ любовь къ природѣ.

Благодаря веселой подвижности уже въ молодости вырабатываются здоровыя склонности, благородныя привычки и обычаи.

---

### **288. Занимайся гимнастикой.**

Гигіеническая, т. е. служащая къ поддержанію здоровья гимнастика для людей, имѣющихъ мало движенія, есть безусловная необходимость.

Мускульная дѣятельность принадлежитъ къ самымъ необходимымъ возбужденіямъ жизни. Она закаливаетъ мускулы, укрѣпляетъ все тѣло и даетъ ему живучесть и ловкость.

Если ежедневно одинъ или два раза по четверти часа удѣлять на занятіе методическою гимнастикой (конечно, на вполнѣ свѣжемъ воздухѣ!) то потребность тѣлеснаго движенія удовлетворяется этимъ гораздо больше, чѣмъ однимъ многочасовымъ гуляніемъ.

Я дѣлаю и то и другое.

При занятіи гимнастикой зимою, особенно нужно обращать вниманіе на то, чтобы упражненія не происходили въ наполненной пылью атмосферѣ. Самый чистый воздухъ при этомъ для легкихъ безусловно необходимъ.

### 289. Подвижныя игры на открытомъ воздухѣ снова должны войти въ обыкновеніе у насъ.

Юношескія и народныя игры укрѣпляютъ рабочую силу юношества, усиливаютъ способность къ перенесенію трудностей военной службы, дѣйствуютъ облагораживающимъ образомъ на народный характеръ и дѣлаютъ людей воспримчивыми къ невиннымъ радостямъ.

Недостатокъ нравственной силы и страсть къ наслажденіямъ въ наше время требуютъ сильныхъ противодѣйствующихъ средствъ.

Эта потребность все живѣе чувствуется всѣми друзьями здоровья.

Въ дѣйствительно приспособленныхъ площадяхъ для игръ въ Германіи еще очень большой недостатокъ. Въ Англій въ одномъ только Лондонѣ имѣется 7700 общественныхъ площадей для игръ. Во всей Германіи найдется только восьмая часть этого количества мѣстъ для игръ. Количество площадей для игръ яснымъ образомъ свидѣтельствуетъ о томъ высокомъ значеніи, которое англичане придаютъ играмъ на открытомъ воздухѣ въ дѣлѣ поддержанія и укрѣпленія здоровья.

Когда мы поравняемся съ ними?!

**290. Юношескія и народныя игры имѣютъ высокое значеніе для всего національнаго благосостоянія.**

Онѣ содѣйствуютъ образованію сильнаго, способнаго и духовно свѣжаго поколѣнія съ крѣпкими мускулами и острыми чувствами.

Молодое поколѣніе городовъ слишкомъ далеко уклонилось отъ природы!

Могутъ ли дѣло и духъ имѣть свѣжесть и эластичность, когда человѣкъ отученъ отъ свѣжаго воздуха и отъ движенія? Конечно, нѣтъ!

Замѣтъ: нельзя играть съ священными законами нашей природы, безусловно требующими движенія на открытомъ воздухѣ.

---

**291. Выбирай ту подвижную игру, которая лучше всего соотвѣтствуетъ твоей склонности.**

Игръ такое множество, что есть изъ чего выборъ сдѣлать. Таковы: старая нѣмецкая игра въ мячъ, англійская игра въ мячъ, лаунъ-теннисъ, крикетъ, крокетъ, игра въ воланы, бросаніе обручей и др.

Всѣ онѣ не только содѣйствуютъ здоровью, но и доставляютъ развлеченіе.

Гдѣ онѣ у насъ введены, какъ напр. въ купальныхъ мѣстахъ, тамъ скоро онѣ дѣлаются любимымъ развлеченіемъ для молодыхъ и старыхъ.

Всѣ онѣ имѣють одну и ту же цѣль: укрѣпленіе здоровья чрезъ движеніе, закаленіе противъ вліянія непогоды, изощреніе чувствъ, воспитаніе энергіи и мужества, порожденіе здоровой нервной жизни и радостнаго настроенія духа.

Онѣ показываютъ намъ путь къ развитію силы и сохраненію юношеской свѣжести. Онѣ— средство для борьбы противъ тѣлесной лѣности и духовной вялости. Онѣ способствуютъ тому, что юношество, духовно развивающееся въ школахъ, будетъ имѣть также сильное тѣлесное развитіе.

Замѣтъ: движеніе постепенно укрѣпляетъ здоровье.

---

## 292. Веселая игра на открытой площади есть самый здоровый и самый дешевый спортъ.

Когда старый и молодой спѣшать на свѣжій открытый воздухъ, чтобы тамъ чрезъ движеніе и сильное дыханіе очистить свои легкія и кровь отъ накопляющихся въ нихъ негодныхъ веществъ, губящихъ здоровье, тогда должна начаться новая, здоровая жизнь!

Изъ порожденной на свѣжемъ воздухѣ здоровой нервной жизни возникаетъ радостное настроеніе духа.

Кто много двигается на открытомъ воздухѣ, тотъ всегда будетъ приходить домой съ чувствомъ свѣжести и здоровой силы.

Замѣтъ: гдѣ игры сдѣлаются общественнымъ обычаемъ, тамъ болѣзни будутъ рѣже.

---

### 293. Англійская игра въ мячъ посредствомъ ногъ принадлежитъ къ наиболѣе любимымъ подвижнымъ играмъ юношества.

Знаешь ли ты ее? Превосходная игра! Когда увлекшійся игрою имѣетъ на себѣ шерстяную рубаху, тогда онъ снимаетъ и пиджакъ и жилетъ и — къ ужасу незнакомыхъ съ игрою зрителей! — играетъ въ одной рубахѣ.

Быстрое движеніе составляетъ вѣрнѣйшую защиту противъ всякой простуды и при надлежащей осторожности именно эта игра можетъ принести самые лучшіе плоды для здоровья.

Сильное движеніе, проворность и ловкость въ большой мѣрѣ обнаруживаются въ этой состязательной игрѣ. Великолѣпное зрѣлище получается, когда цѣлая толпа нападающихъ гоняется за шаромъ и ногами толкаетъ его все дальше.

Тамъ радость и гордость смотрятъ изъ глазъ играющихъ.

При этомъ прекрасно укрѣпляются легкія, мускулы ногъ и мускулы сердца — не говоря о другихъ выгодахъ для здоровья.

---

### 294. Современный спортъ содѣйствуетъ здоровью.

Сюда принадлежатъ состязанія въ парусной и гребной гонкѣ, въ бѣганіи на конь-

кахъ, въ плаваніи, въ їздѣ на велосипедѣ и въ путешествіяхъ съ восхожденіемъ на горы.

Содѣйствіе здоровью и общительность есть душа спорта. Кто можетъ оспаривать большую пользу его?

Комнатный воздухъ и лежаніе на подушкахъ не благопріятствуютъ ни укрѣпленію здоровья, ни образованію дѣятельныхъ характеровъ.

Свѣжій воздухъ, продолжительное движеніе, преодоленіе трудностей и веселое наслажденіе видомъ вѣчно прекрасной природы представляютъ собою источникъ, окунувшись въ которомъ тѣло и душа выходятъ какъ бы возродившимися.

### 295. Упражняйся въ гребной и парусной гонкѣ.

Уже пребываніе на водѣ оказываетъ благотворное вліяніе на здоровье. Въ отношеніи закаленія здоровья моряки живутъ въ самыхъ благопріятныхъ условіяхъ.

Этотъ спортъ, требующій сильныхъ движеній, соединенныхъ съ проворствомъ и ловкостью, развиваетъ хладнокровіе и изоощряетъ глазъ.

При немъ мускулы дѣлаются крѣпкими какъ сталь, грудь расширяется въ чистомъ эфирѣ и сердце укрѣпляется.

Это освѣжающее, здоровое развлеченіе въ равной мѣрѣ укрѣпляетъ и тѣло и душу.

Замѣть: жизнь и здоровье—самое лучшее обладаніе человѣка. Поддержаніе и укрѣ-

пленіе ихъ должно быть твоимъ священнымъ долгомъ.

---

### 296. Будь любителемъ бѣганья на конькахъ.

Бѣганье на конькахъ по льду есть благородное, укрѣпляющее наслажденіе и должно быть горячо рекомендуемо всякому здоровому человѣку. Польза отъ него для здоровья очень большая.

Оно въ высокой степени содѣйствуетъ развитію мускульной силы и ловкости тѣла.

Дамы и дѣвицы въ широкой мѣрѣ благоволятъ бѣганью на конькахъ. Сильное ихъ расположеніе къ этому благородному удовольствію есть доказательство ихъ здороваго, практическаго образа мышленія, ихъ пламеннаго стремленія и ихъ свѣжаго духа.

Бѣганье на лыжахъ по снѣгу также начинается входить въ обыкновеніе у насъ. О, еслибы оно скоро привилось къ намъ точно такъ же, какъ бѣганье на конькахъ! Оно также благотворно для здоровья.

Обученіе бѣганью на лыжахъ, какъ при бѣганьи на конькахъ, вовсе не нужно. Всякій послѣ часоваго упражненія можетъ уже бѣгать на лыжахъ.

---

### 297. Отдохни прежде, чѣмъ совсѣмъ утомиться.

Послѣ всякаго сильнаго, напряженнаго движенія своевременно долженъ слѣдовать необходимый покой и отдыхъ.



Безъ этой осторожности польза движенія снова пропадаетъ. Во время покоя силы, возбужденныя движеніемъ, вдвойнѣ возвращаются.

Лица слабыя и болѣе стараго возраста въ особенности должны слѣдить за тѣмъ, чтобы не переступить мѣры напряженія.

Всякій напрягай себя по своимъ силамъ.

Потому: заботься о надлежащемъ чередованіи движенія и покоя.

---

### 298. Нужно много двигаться и умѣренно питаться.

Это кажется тебѣ безсмыслицею; но испробуй! Я лучше всего чувствую себя тогда, когда послѣ движенія только умѣренно ѣмъ. По моему опыту, напряженіе и умѣренность лучше всего совмѣстимы.

Тѣло требуетъ гораздо меньше пищи, чѣмъ большинство людей думаетъ. Послѣ движенія, давать тѣлу пищи больше, чѣмъ оно можетъ переваривать, значитъ—неправильною діетою разрушать то, что здоровье приобрѣло отъ движенія.

Но не возбуждаетъ ли движеніе апетитъ? Конечно; это именно и есть одно изъ прекрасныхъ послѣдствій движенія, что оно даетъ апетитъ людямъ, имѣющимъ мало движенія.

Скажутъ: усиленная жизненная энергія вызываетъ же бѣольшую потребность питанія? Но я только предупреждаю тебя, что не нужно больше давать желудку пищи, чѣмъ онъ можетъ переварить.

---

## 299. Результаты всѣхъ упражненій въ движеніи очень отрадны.

Упражненія для того, кто совершаетъ ихъ правильно и усердно, приносятъ такую пользу, какую едва ли могутъ приносить другія средства.

Такъ какъ движеніе заставляетъ человѣка дышать полною грудью, вслѣдствіе чего легкія всѣмъ объемомъ своимъ вбираютъ въ себя кислородъ воздуха, то дыханіе даетъ тѣлу жизненнаго питанія гораздо больше, чѣмъ въ спокойномъ состояніи. Это, естественно, самымъ благотворнымъ образомъ вліяетъ на всѣ жизненные отправления: аппетитъ и питаніе дѣлаются нормальными, обмѣнъ матеріи ускоряется, вырабатывается здоровая кровь и всѣ мускулы укрѣпляются.

Слѣдствіемъ этой новой жизнедѣятельности является освѣжающій сонъ, здоровый цвѣтъ лица, веселое душевное настроеніе, сила и энергія, болѣе легкое перенесеніе могущихъ случиться погрѣшностей противъ діеты и образа жизни, укрѣпленіе силы сопротивленія при эпидемическихъ болѣзняхъ и предохраненіе отъ приглушенія въ старости.

Къ гигиеническимъ выгодамъ присоединяется великая нравственная польза: именно слѣдствіемъ тѣлесныхъ упражненій является увѣренность въ своихъ силахъ, рѣшительность, энергія, благодушіе.

---

## VIII.

## С О Н Ъ.

**300.** Также здоровый человѣкъ долженъ заботиться о правильномъ снѣ въ просторной высокой комнатѣ съ чистымъ воздухомъ.

Большаго благодѣянiя, чѣмъ сонъ, нѣтъ для нервовъ.

Спокойный сонъ имѣетъ только человѣкъ умѣренный; сонъ же неумѣреннаго всегда неспокойный, тревожимый сновидѣнiями.

Настоятельное требованiе ухода за здоровьемъ состоитъ въ томъ, чтобы ты въ помѣщенiи, въ которомъ проводишь больше чѣмъ третью часть своей жизни, чрезъ постоянное провѣтриванiе поддерживалъ хорошiй, чистый воздухъ.

Спать въ помѣщенiи, въ которое не проникаетъ ни свѣтъ, ни чистый воздухъ, въ высшей степени опасно для здоровья и жизни.

Потому выбирай для спальни самую большую, самую высокую, съ наибольшимъ количествомъ солнечнаго свѣта, комнату въ своей квартирѣ. Тогда ночи не только доставятъ тебѣ дѣйствительное отдохновенiе, но и будутъ временемъ накопленiя въ тебѣ кислорода, этого для всѣхъ жизненныхъ явленiй столь необходимаго элемента.

Что постель ежедневно должна быть хорошо провѣтриваема, что также спальня никогда не должна быть мѣстомъ храненiя грязнаго бѣлья, это само собою разумѣется.

### 301. Привычка рано вставать и рано ложиться спать сдѣлаетъ тебя здоровымъ, богатымъ и мудрымъ.

Приучай себя къ тому, чтобы своевременно — не позже 10 часовъ вечера — ложиться въ постель и не позже 6 часовъ утромъ вставать. Въ старости, конечно, часъ можно еще прибавить. Этимъ обычаемъ ты обеспечишь себѣ здоровье и благополучіе.

Ночное бодрствованіе, особенно соединенное съ умственной работою, всегда вредно дѣйствуетъ на здоровье. Оно скоро истощаетъ жизненную силу.

Ночи, проводимыя въ кутежахъ, дѣйствуютъ какъ ядъ даже на юношескую жизненную силу. Онѣ подкапываютъ здоровье и жизнь. Остерегайся этого яда, который, если не раньше, то во всякомъ случаѣ въ старости дастъ себя почувствовать.

### 302. Твоя постель должна быть прохладная, однако сообразно съ временемъ года.

Слишкомъ теплыя постели не годятся; онѣ изнѣживаютъ тѣло и часто служатъ причиною тяжкихъ заболѣваній. Потому лѣтомъ довольствуйся одѣяломъ или совсѣмъ легкою периною.

Головныя подушки должны быть наполнены не перьями, а конскимъ волосомъ или морскою травою.

Зимою верхняя перина, особенно для болѣе старыхъ людей, конечно, должна быть нѣсколько шире и полнѣе.

Спальню топи немного, и только при сильномъ холодѣ. Теплая спальня изнѣживаетъ тѣло. Она расслабляетъ здоровье и силы, и сокращаетъ жизнь.

---

### 303. Спи всегда съ закрытомъ ртомъ.

Уже нѣсколько лѣтъ назадъ я приучилъ себя къ тому, чтобы и на гуляньи, и во время глубокаго дыханія, и во время сна ротъ держать закрытымъ. Это гигиеническое правило оказывается очень полезнымъ.

Я находилъ, что люди, спящіе съ закрытымъ ртомъ, здоровы, а тѣ, кто обремененъ болѣзненными матеріями, обыкновенно спятъ съ открытымъ ртомъ.

Замѣть: закрытый ротъ поддерживаетъ здоровье.

---

### 304. При появленіи безсонницы, старайся какъ можно скорѣе устранить ее.

Серьезнымъ стараніемъ и трудомъ ты можешь доставить себѣ хорошей сонъ. Стоитъ только захотѣть!

Кровь, приливающая къ мозгу и причиняющая безсонницу, отвлекается умѣренностью, движеніемъ и холодными завертываніями живота.

Заботься, слѣдовательно, прежде всего о томъ, чтобы никогда не ложиться въ постель съ переполненнымъ желудкомъ. Затѣмъ утомляй себя мускульнымъ напряженіемъ—

тѣлесною работою, комнатною гимнастикою и гуляньемъ съ глубокимъ дыханіемъ.

Также холодныя завертыванія живота, дѣлаемая, конечно, только на ночь, скоро устраняютъ бессонницу. Все это — простыя, естественныя средства; они гораздо больше и вѣрнѣе содѣйствуютъ сну, чѣмъ всё искусственныя и дорогія средства изъ аптеки.

### 305. Лѣтомъ спи при открытомъ окнѣ.

Дурной внѣшній воздухъ всетаки много лучше, чѣмъ застоявшійся воздухъ закрытой спальни. Въ большихъ городахъ къ тому же ночной воздухъ чище, чѣмъ дневной, который по большей части наполненъ бываетъ пылью и дымомъ.

Войди только когда-нибудь утромъ въ закрытую спальню: что за воздухъ! Невольно отскочишь отъ такой чумной атмосферы.

Напротивъ, при открытомъ окнѣ воздухъ утромъ бываетъ такъ чистъ, что едва можно чувствовать, спалъ ли кто нибудь въ комнатѣ.

Въ такой спальнѣ человекъ утромъ чувствуетъ себя освѣженнымъ и укрѣпленнымъ, вслѣдствіе чего охотно принимается за работу. Тѣло во время сна приняло въ себя надлежащее количество кислорода, напитало себя на весь день и способно противостоятъ могущимъ встрѣтиться вреднымъ вліяніямъ.

Сквознаго вѣтра въ спальнѣ, конечно, не должно быть.

## IX.

**Жилище.****306. Заботься о здоровомъ воздухѣ въ своей квартирѣ.**

Человѣкъ, собственно говоря, есть существо, которому назначено жить на открытомъ воздухѣ, а не въ закрытомъ жилищѣ. Человѣкъ, бѣольшую часть времени живущій на открытомъ воздухѣ, будетъ здоровѣе тѣхъ, которые живутъ вмѣстѣ въ закрытомъ помѣщеніи.

Когда ты свѣту и солнцу доставляешь самый свободный доступъ въ твои жилища помѣщенія, чтобы тамъ никакъ не могъ накопиться дурной воздухъ,—только тогда ты будешь жить въ полезной для здоровья атмосферѣ.

Твоя квартира пусть будетъ проста, но только въ гигиеническомъ отношеніи она должна быть безупречна.

Замѣть: она должна быть безопасною крѣпостью противъ нападенія всѣхъ враговъ здоровья.

**307. Твоя спальня должна быть особенно сухая, обильная воздухомъ и солечнымъ свѣтомъ.**

Важность этого для здоровья неоцѣнима. Потому выбирай для спальни ту комнату, въ которую больше всего свѣтитъ полуденное солнце. Это странно, но истинно: съ тѣхъ поръ какъ я со своимъ семействомъ имѣемъ обращенное окнами на югъ здоровое, свѣтлое, сухое и обильное солечнымъ свѣ-

томъ спальное помѣщеніе, мы не только здоро-  
вѣе, но и веселѣе и радостнѣе.

**308. Воздухъ въ квартирѣ не долженъ быть  
заражаемъ никакими вредными испареніями  
или газами.**

По моему наблюденію, по крайней мѣрѣ по-  
лови́на всѣхъ квартиръ вполнѣ нездоровы, и  
это часто служитъ причиною болѣзней. Можетъ  
ли быть тамъ поддерживаемо хотя бы только  
посредственное здоровье, гдѣ цѣлая семья жи-  
ветъ въ одной, обращенной на сѣверъ, дурно  
или вовсе не провѣтриваемой комнатѣ? Можетъ  
ли семья людей надолго оставаться здоровой,  
живя въ помѣщеніи, которое одновременно слу-  
жить и рабочею комнатою, и спальнею, и кухнею,  
и прачешною? Можетъ ли укрѣплять силы сонъ,  
когда человѣкъ спитъ на сырой соломѣ, подъ  
которою къ тому же сложенъ картофель?

Я считалъ бы такія положенія невозмож-  
ными, еслибы не видѣлъ собственными глазами.

Эти жалкія жилища служатъ гнѣздами эпи-  
демическихъ болѣзней.

X.

**Одежда.**

**309. Не одѣвайся зимою слишкомъ легко и  
лѣтомъ слишкомъ тепло.**

Въ вопросѣ объ одеждѣ мнѣнія еще очень  
расходятся.

Кожа есть главный органъ для выдѣленія



газообразныхъ потребленныхъ тѣломъ веществъ. Такъ какъ отъ этого выдѣленія въ большей части зависимы и жизнь и здоровье, то въ высшей степени важно знать, содѣйствуетъ или препятствуетъ ему одежда. Въ одеждѣ всегда сообразуется съ степенью своей закаленности, съ возрастомъ жизни и съ сдѣланными уже опытами. Понятно, что въ отношеніи одежды старость должна быть осмотрительнѣе, чѣмъ молодость, и больной долженъ быть осторожнѣе, чѣмъ здоровый.

---

### 310. Лѣтомъ не закрывай слишкомъ боязливо кожу свою отъ воздуха.

При достаточномъ движеніи, при сообразной съ природою діетѣ и образѣ жизни, нѣтъ надобности боязливо обращать вниманіе на всякую переменѣ температуры.

Закаленіе кожи противъ всякой погоды чрезъ цѣлесообразную, примѣнительно къ времени года одежду есть великая тайна ухода за здоровьемъ.

Обращать правильное вниманіе на одежду значитъ заботиться о своемъ здоровьи.

Причиною многихъ болѣзненныхъ явленій служить нецѣлесообразная одежда. Поэтому заботься о нормальной, т. е. приспособленной къ здоровью одеждѣ. Чрезъ это легко устраниются многія разстройства здоровья.

---

### 311. Держи голову въ прохладѣ; оставляй ее часто непокрытою.

Откуда происходитъ такъ часто встрѣчающаяся у мужчинъ плѣшивость?

Широко распространено мнѣніе, что виною тому нехорошая жизнь. Мнѣ кажется, что причина здѣсь проще: мужчины съ малыхъ лѣтъ носятъ слишкомъ теплое одѣяніе головы.

У женщинъ плѣшивость встрѣчается очень рѣдко, потому что онѣ по большей части — даже зимою — носятъ легкія, пропускающія воздухъ шляпки.

Свѣтъ и воздухъ необходимы, какъ для всѣхъ частей тѣла, такъ и для волосъ въ ихъ ростѣ. Когда недостаетъ ихъ, тогда корни волосъ по необходимости заболѣваютъ и волосы вымираютъ.

Потому нужно оставить ношеніе теплыхъ шапокъ и войлочныхъ шляпъ; нужно оставить ношеніе бархатныхъ шапочекъ дома.

Носи только очень легкое, пропускающее воздухъ одѣяніе головы, и дома оставляй голову совсѣмъ непокрытою.

Но каждое утро вымывай голову свѣжею холодною водою.

Тогда ты до глубокой старости сохранишь красивыя, густыя волосы и будешь безопасенъ отъ головныхъ болей.

---

### 312. Одежда не должна слишкомъ плотно прилегать къ тѣлу.

Она не должна зашнуровывать тѣло, не должна препятствовать кровообращенію и свободному дыханію.

Потому нужно оставить узкую одежду, ужасною узкую обувь и убійственный корсетъ.

Изъ собственнаго опыта я знаю, что можно одѣваться и удобно и сообразно съ природою, не являясь страннымъ и не бросаясь въ глаза современному общественному взгляду.

Носить красивыя, но нецѣлесообразныя одежды изъ тщеславія—есть глупость. Этимъ показываютъ, что одежды цѣнятъ выше, чѣмъ самаго себя и свое драгоцѣнное здоровье.

Твоя одежда должна быть настолько широка, чтобы между нею и тѣломъ могъ помѣщаться слой воздуха. Именно этотъ слой воздуха, а не одежда сама по себѣ, содержитъ въ себѣ теплоту, столь необходимую для тѣла.

---

### 313. Твоя одежда, особенно нижняя, должна быть чисто шерстяная.

На вопросъ, льняная ли матерія, хлопчатая ли бумага, шелкъ или шерсть больше всего благопріятствуетъ здоровью, до сихъ поръ отвѣчаютъ очень различно. Хотя рѣшеніе, вѣроятно, зависитъ отъ индивидуальности отдѣльныхъ людей, отъ климата, конструкціи тѣла, возраста и рода занятій, навѣрное всякая матерія имѣетъ свои особенныя пре-

имущества; но послѣ многолѣтняго испытанія я рѣшилъ вопросъ въ пользу чистой шерсти.

Она соединяетъ въ себѣ преимущества всѣхъ другихъ матерій, не раздѣляя ихъ вредныхъ сторонъ. Она безъ сомнѣнія есть самое естественное одѣяніе для тѣла, такъ какъ тѣло почти всѣхъ млекопитающихъ животныхъ покрыто шерстью или волосами.

Промокшая отъ пота нижняя одежда изъ шерсти не вызываетъ чувства холода, какъ это бываетъ при другихъ матеріяхъ.

При сырой теплотѣ промокшей шерстяной одежды кожа остается совсѣмъ теплою, такъ какъ кровь не оттѣсняется отъ нея.

Преимущества шерстяной матеріи по моему опыту слѣдующія :

1. Она легко и хорошо пропускаетъ выдѣляющіяся вещества, не отвлекая отъ тѣла теплоты.

2. Она легко вбираетъ въ себя потъ и не прилипаетъ къ тѣлу.

3. Она зимою даетъ больше всего тепла, не изнѣживая кожи.

4. Ее легко и пріятно носить, и она легко стирается.

5. Она дешевле всего обходится для нижней и верхней одежды.

Будучи боленъ, я избралъ себѣ шерстяную одежду, чтобы выздороветь — и дѣйствительно выздоровѣлъ; какъ здоровый, я продолжаю носить ее, чтобы оставаться здоровымъ — и до сихъ поръ дѣйствительно остаюсь здоровымъ.

---

### 314. Часто мѣняй одежду, въ особенности нижнюю одежду.

Переменная бѣлья и одежды имѣеть значеніе полу-купанья: чѣмъ чаще происходитъ переменна, тѣмъ лучше. Ночное нижнее бѣлье утромъ нужно выставлять на солнце или по крайней мѣрѣ на воздухъ для провѣтриванія.

Именно правильное подверганіе дѣйствию солнечнаго свѣта и провѣтриваніе нижней одежды есть самое лучшее средство чистить ее отъ испареній тѣла. Провѣтриваемыя на солнцѣ одежды вбирають въ себя драгоцѣнный озонъ, въ особенности если онѣ прежде были вспыснуты водою.

Я замѣчалъ, что эта забота, имѣющая предметомъ своимъ, повидимому, столь незначительныя вещи, вознаграждается сторицею чрезъ улучшеніе чувства здоровья.

---

## ХІ.

### Купанья.

#### 315. Лѣтомъ ежедневно купайся въ рѣкѣ.

Это купанье необыкновенно повышаетъ всю жизнедѣятельность.

Такъ какъ теплота здороваго тѣла составляетъ  $37^{\circ}$  Р., то рѣчная вода дѣйствуетъ на кожу купающагося охлаждающимъ образомъ. Кровь теперь быстро стремится отъ кожи къ внутренностямъ. Но тѣло старается опять скоро уравнить въ себѣ теплоту. Когда ты выходишь изъ воды, то кровь тотчасъ изъ внутренностей

стремится къ кожѣ, о чемъ свидѣтельствуется краснота послѣдней. Въ этой работѣ установленія равновѣсія принимаетъ участіе весь организмъ: біеніе сердца дѣлается быстрее, дыханіе глубже и пути выдѣленія потребленныхъ веществъ работаютъ живѣе.

Такимъ образомъ возбуждается обмѣнъ матеріи, что показываетъ уже усиленный аппетитъ послѣ купанья.

Замѣть: ты можешь вспотѣвши входить въ воду, но ты никогда не долженъ быть возбужденъ.

---

### 316. Рѣчные купанья больше пригодны для здоровыхъ, чѣмъ для больныхъ.

Эти купанья укрѣпляютъ здоровое тѣло и закаливаютъ его чрезвычайно. Чѣмъ непродолжительнѣе купанье, тѣмъ лучшее дѣйствіе оно производитъ. 10-минутная продолжительность есть самый крайній предѣлъ даже для совсѣмъ здороваго человѣка.

Дыханіе дѣлается свободнѣе, грудь растягивается, чтобы полнымъ объемомъ вбирать въ себя свѣжій воздухъ.

Предъ купаньемъ не должно себя охлаждать и послѣ купанья не слѣдуетъ вытираться до суха. Слѣдующее затѣмъ движеніе скоро вызываетъ реакцію.

И въ водѣ старайся дѣлать больше движеній чрезъ плаваніе, такъ какъ это — самыя здоровыя тѣлесныя упражненія.

Для дѣвочекъ, имѣющихъ мало случаевъ для

тѣлесныхъ движеній, плаванье имѣеть особенное значеніе.

Замѣтъ: плаваніе нужно далеко предпочитать гимнастикѣ въ пыльныхъ помѣщеніяхъ.

---

### 317. Зимой народный душъ есть самый дешевый способъ пользованія водою.

Этотъ душъ — который въ Германіи существуетъ почти во всѣхъ большихъ городахъ и которымъ всякій можетъ воспользоваться за 15 пфенниговъ — не только доставляетъ менѣе достаточному классу населенія драгоцѣнное освѣженіе, но также ради чистоты долженъ быть настоятельно рекомендуемъ. Къ тому же онъ улучшаетъ аппетитъ и сильно вліяетъ на питаніе.

Этотъ способъ пользованія водою въ видахъ чистоты дѣйствительно и дешевъ и хорошъ.

Народный душъ и ванны при школахъ должны войти вездѣ въ обычай.

---

### 318. Зимой принимай часто непродолжительную холодную ванну, сидячую ванну или ножную ванну.

Дѣйствіе будетъ тѣмъ лучше, чѣмъ непродолжительнѣе ванна. 2—4 минуты достаточно при 18° Р.

И здѣсь опять повторяю, что самое лучшее дѣйствіе отъ ванны получается тогда, когда тѣло передъ вступленіемъ въ воду будетъ вполне тепло, но не возбуждено.

Кровь быстро стремится назадъ къ поверхности тѣла, и внутренніе органы освобождаются отъ засаривающихъ веществъ.

Послѣ ванны нужно совершать много движенія для того, чтобы дѣйствіе отъ нея было какъ можно полнѣе. Прогулка, гимнастика и тому подобныя упражненія снова согрѣваютъ тѣло.

На себѣ я часто испытывалъ благотворное дѣйствіе этихъ ваннъ.

### **319. При пользованіи холодными ваннами не переступай надлежащей мѣры.**

Въ температурѣ и въ продолжительности ваннъ нужно соблюдать опредѣленную мѣру. Насколько благотворно разумное, сообразное съ природою примѣненіе воды, настолько вредно неправильное, чрезмѣрное примѣненіе ея.

Замѣтъ: не холодъ самъ по себѣ, а только чередованіе холода и тепла вызываетъ реакцію, т. е. новую жизнь.

### **320. Принимай еженедѣльно одну теплую ванну.**

Температура 25—32° R.; продолжительность 4—6 минутъ. Послѣ ванны непременно должно слѣдовать холодное обмываніе или обливаніе 6—8° R. Оно устраняетъ опасность простуды даже для самыхъ чувствительныхъ людей.

У насъ слишкомъ мало принимаютъ теплыхъ ваннъ.

Мнѣніе, что теплыя ванны пригодны только



для слабыхъ, выздоравливающихъ и старыхъ людей, совершенно ложно.

Теплыя ванны оказываютъ превосходное дѣйствіе на общее состояніе организма. Употребленіе ихъ широко распространено въ Японіи, и японцы, какъ извѣстно, отличаются и силою и здоровьемъ.

Каждый японецъ ежедневно принимаетъ горячую ванну въ 36—38° Р. и 3—10 минутной продолжительности. Тамъ онѣ дѣйствительно народныя ванны и стоятъ всего 2—3 пфеннига.

Также распространенное у насъ мнѣніе, будто горячія ванны на долго расслабляютъ человѣка, совершенно невѣрно. Японскій пѣшій возница (экипажей, запряженныхъ лошадьми, тамъ нѣтъ) въ состояніи провезти взрослого человека въ одинъ день 100 километровъ (= ок. 100 верстъ). Для этого требуется сила и выносливость!

### 321. Принимай иногда паровую ванну.

Эта ванна, самая большая продолжительность которой 20 минутъ, есть не только внѣшнее, но и внутреннее очистительное средство. У здороваго она много содѣйствуетъ укрѣпленію и развитію жизненной силы и предупреждаетъ болѣзни.

Безусловно необходимо, чтобы послѣ нея слѣдовалъ сильный холодный душъ, или холодное обливаніе или обмываніе. Именно черезъ это дѣйствіе ея очень возвышается.

Еще больше увеличивается дѣйствіе этой

ванны, когда послѣ нея, не вытирая себя до суха, тотчасъ надѣваютъ совершенно сухое бѣлье.

Послѣ скорого одѣванія нужно совершать сильное движеніе. Тогда наступаетъ чувство пріятности, силы и свѣжести во всемъ тѣлѣ.

Замѣтъ: неравномѣрность тепла и здѣсь служитъ причиною движенія въ организмѣ.

### 322. Холодное вытираніе тѣла утромъ оказываетъ дѣйствіе ванны въ мягкой формѣ.

Правильное холодное вытираніе всего тѣла по вставаніи изъ постели закаливаетъ тѣло.

Холодъ скоро снова привлекаетъ кровь къ кожѣ, открываетъ поры, освобождаетъ внутренние органы отъ чуждыхъ матерій и сильно возбуждаетъ обмѣнъ матеріи.

Трение совершенно не нужно. Послѣ наступленія реакціи развивающаяся влажная теплота даетъ намъ вслнѣ пріятное чувство.

Когда вытираніе совершается быстро — въ теченіи одной минуты—и воду берутъ не ниже 18° Р., то оно никогда не повредитъ.

Для нервныхъ людей это самая мягкая форма закаливанія.

## ХП.

### Юность.

#### 323. Матери пусть сами кормятъ своихъ дѣтей.

Материнская грудь лучше всего предохраняетъ младенца отъ разстройства пищеваренія и снабжаетъ его на всю жизнь наибольшою силою

сопротивленія всѣмъ болѣзнетворнымъ вліаніямъ. Она, какъ ничто другое, укрѣпляетъ развивающуюся изъ зародыша жизненную силу.

Смертность среди дѣтей, искусственно вскармливаемыхъ, втрое больше, чѣмъ среди дѣтей, вскармливаемыхъ материнскою грудью.

Да и можетъ ли быть иначе!

Вѣдь дурной обычай некормленія дѣтей материнскою грудью есть прямо посмѣяніе надъ природою и отреченіе отъ истинныхъ материнскихъ чувствъ.

### 324. Въ спальнѣ груднаго младенца безпрестанно долженъ быть поддерживаемъ самый лучшій воздухъ для дыханія.

Здѣсь онъ еще гораздо важнѣе, чѣмъ у взрослыхъ. Ничто не препятствуетъ больше развитію молодой жизни, чѣмъ потребленный, выдыхаемый людьми воздухъ. Чистый воздухъ дѣтской комнаты не долженъ быть также теплѣе 15° Р.

Комната должна быть также сухая и съ обильнымъ солнечнымъ свѣтомъ. Какъ прекрасно растетъ нѣжное дитя при такихъ благопріятныхъ жизненныхъ условіяхъ!

### 325. Плотное окутываніе маленькихъ дѣтей свивальникомъ есть дурной обычай.

Не допускай этого. Это препятствуетъ необходимымъ испареніямъ кожи и только повышаетъ температуру крови. Уже грудной мла-

денецъ долженъ имѣть возможность свободно двигать своими маленькими членами.

Потому: прочь всѣ стѣсненія!

### 326. Матерямъ необходимо познакомиться съ главными основаніями естественнаго ухода за дѣтьми.

Маленькій отростокъ нуждается въ болѣе тщательномъ уходѣ, чѣмъ старое дерево.

Еслибы мы могли съ точностію изслѣдовать происхожденіе нашихъ болѣзней, то нашли бы, что основаніе большинству изъ нихъ положено уже въ первые годы жизни. Правильнымъ уходомъ за дѣтьми ты много сократишь свою боязнь и заботы, и своимъ любимцамъ сохранишь здоровье и жизнь.

Никакія слезы не возвратятъ тебѣ дитя, которое погибло вслѣдствіе твоей небрежности или неразумнаго ухода. Есть ли болѣе прекрасное призваніе для матери, какъ тщательно ухаживать за своимъ драгоценнѣйшимъ сокровищемъ?

### 327. Свѣтъ и воздухъ составляютъ важную пищу для тѣла и души подростящихъ дѣтей.

Только въ чистомъ, солнечнымъ воздухѣ можетъ дѣтское тѣло надлежащимъ образомъ развиваться. Доставляй своимъ дѣтямъ возможность часто и много двигаться на открытомъ воздухѣ — тамъ пусть они съ сердечною радостью впадаютъ въ себя свѣжую жизнь! Тамъ они счастливы и чувствуютъ сладость жизни.

Кто съ малыхъ лѣтъ много жилъ на открытомъ воздухѣ и на солнечномъ сіяніи, тотъ обыкновенно отличается хорошимъ здоровьемъ, даже когда данный ему отъ природы фондъ жизненной силы не слишкомъ большой.

---

### 328. Питай своихъ дѣтей просто и сообразно съ природою.

Самыя простыя кушанья и напитки для дѣтей полезнѣе всего. Легкая растительная пища (хлѣбъ, овощи и фрукты) должна составлять главное питаніе для дѣтей.

Пряностей дѣтскій желудокъ совсѣмъ не можетъ переносить. Пряности и богатая бѣлковиною пища, какъ напр. мясо, только обременяютъ пищевареніе, ведутъ къ преждевременной половой зрѣлости и чрезъ то расслабляютъ нервную систему.

Изъ веществъ, содержащихъ въ себѣ бѣлковину, дѣтямъ больше всего нужно давать молока, которое менѣе всего возбуждаетъ. Чай и кофе дѣти могутъ пить только въ слабомъ видѣ, а лучше было бы вовсе ихъ избѣгать. Напитки, содержащіе въ себѣ алкоголь, само собою разумѣется, совершенно не пригодны для дѣтей.

---

### 329. Дѣтей нужно рано закаливать.

Изнѣживать дѣтей безумно. Уже до шести-лѣтняго возраста полагается основаніе или здоровой и счастливой или болѣзненной и жал-

кой жизни. Ко времени вступленія въ школу ребенокъ долженъ быть уже закаленъ противъ всякихъ вліяній погоды. Тогда онъ въ состояніи будетъ переносить школьный воздухъ, который въ противномъ случаѣ много можетъ повредить ему.

Когда ты усердно позаботишься о разумномъ гигиеническомъ воспитаніи дѣтей, то оно принесетъ самые лучшіе плоды.

Мой совѣтъ таковъ: пусть дѣти лѣтомъ занимаются гимнастикою, пусть купаются и плаваютъ, пусть носятъ легкія одежды, пусть часто ходятъ босикомъ, пусть совершаютъ дальнія прогулки, пусть много играютъ на открытомъ воздухѣ съ непокрытою головою, пусть питаются просто и умѣренно и пьютъ только свѣжую ключевую воду, пусть никогда не пьютъ ничего спиртуознаго и лѣтомъ спятъ при открытомъ окнѣ. Зимой не одѣвай ихъ слишкомъ тепло, также не позволяй имъ въ теченіи нѣсколькихъ часовъ сидѣть за ученіемъ или работать въ слишкомъ сильно нагрѣтой комнатѣ.

Замѣть: Закаливаніе укрѣпляетъ здоровье.

---

### 330. Предохраняй своихъ дѣтей отъ горловыхъ болѣзней.

Самыя опасныя дѣтскія болѣзни случаются у изнѣженныхъ дѣтей. Закаленное, приученное къ простотѣ и чистоплотности дитя своею молодою силою побѣждаетъ всѣхъ враговъ жизни.

Въ особенности должно закаливать шею.

Ее нужно держать открытою и ежедневно утромъ и вечеромъ обмывать холодною водою.

Также полосканіе горла холодною водою полезно.

Отъ горловыхъ болѣзней гибнетъ большой процентъ дѣтей. Какая тяжкая скорбь должна терзать сердце матери, когда она, послѣ потери своего любимца, приходитъ къ сознанію, что неразумное воспитаніе и неестественный уходъ были причиною его смерти.

---

### **331. Чистота тѣла у дѣтей имѣетъ весьма важное значеніе.**

Ежедневныя обмыванія всего тѣла должны начинаться уже съ самаго ранняго дѣтства. Для большинства дѣтей это доставляетъ истинное удовольствіе. Нужно начинать съ 28° Р. и постепенно понижать температуру воды до 20° Р. Дѣтское тѣло безусловно требуетъ обмываній.

Огромная смертность дѣтей въ первые годы жизни по большей части причиною своею имѣетъ или нечистоту или дурной воздухъ или неподходящее питаніе.

Послѣ четырехъ лѣтъ дѣти могутъ принимать ванну еще холоднѣе.

---

### **332. Пусть дѣти твои много играютъ на открытомъ воздухѣ.**

Дѣти имѣютъ особенную потребность въ живомъ тѣлесномъ движеніи на свѣжемъ воз-

духъ. Ты долженъ всегда имѣть въ виду эту потребность ихъ и доставлять имъ возможность правильно совершать движеніе въ играхъ.

Такія игры укрѣпляютъ мускульную силу, укрѣпляютъ легкія, развиваютъ проворство, увеличиваютъ выносливость и ловкость, и доставляютъ дѣтямъ естественное, очень любимое развлеченіе.

Молодые мускулы прямо жаждутъ движенія и напряженія. Въ этихъ играхъ, по классическому рецепту, пріятное соединяется съ полезнымъ.

Слѣдовательно, если хочешь, чтобы дѣти твои вступили въ жизнь съ здоровымъ и сильнымъ тѣломъ, то удовлетворяй ихъ естественному влеченію къ пріятнымъ и полезнымъ играмъ.

Но дѣтей нужно въ подвижныхъ играхъ систематически учить и руководить.

---

### 333. Дѣти должны долго спать.

Молодость требуетъ 7—9 часовъ сна, средней возрастъ 6—7 часовъ, а для старости достаточно и 5—6 часовъ. Молодость имѣетъ самую большую потребность въ снѣ.

Дѣти должны рано ложиться спать и сонъ ихъ не должно прерывать.

Кромѣ того они лѣтомъ всегда должны спать при открытомъ окнѣ, чтобы въ теченіи ночи могли принять въ себя какъ можно больше кислорода.

Замѣть: наши дѣти спятъ слишкомъ мало!

---



### 334. Дѣтей не нужно умственно рано напрягать.

Если твой ребенокъ за знаніе долженъ заплатить своимъ здоровьемъ, то оно обходится для него слишкомъ дорого.

До семилѣтняго возраста не должно умственно напрягать дѣтей.

Долгое сидѣніе въ школьной комнатѣ въ дурномъ, выдыхаемомъ дѣтьми воздухѣ по большей части полагаетъ основаніе многимъ легочнымъ болѣзнямъ, жертвою которыхъ гибнетъ иногда цвѣтущая, полная надеждъ жизнь.

Необходимо замѣтить слѣдующія гигиеническія правила для юношества:

1. Ложись спать не позже 9 часовъ и вставай не позже 6 часовъ.
2. Каждое утро обмывай шею, грудь и руки холодною водою.
3. Полощи ротъ утромъ и каждый разъ послѣ ѣды.
4. Каждую недѣлю принимай теплую ванну для содержанія тѣла въ чистотѣ.
5. Голову оставляй чаще непокрытою и шею держи совсѣмъ открытою.
6. Во время игръ не носи ни шляпы, ни шапки.
7. Какъ можно больше времени проводи на открытомъ воздухѣ и на солнечномъ сіяніи.
8. Никогда не употребляй лакомствъ: они портятъ и зубы и желудокъ.
9. Пей только свѣжую воду и молоко.

10. Никогда не сиди въ школѣ или у стола сгорбившись.
11. При чтеніи и письмѣ книгу держи далеко отъ глазъ.
12. Никогда не работай при дурномъ освѣщеніи или въ сумеркахъ.
13. Спи и работай лѣтомъ при открытомъ окнѣ.
14. Избѣгай вдыханія пыльнаго и нечистаго воздуха.
15. Говори всегда громко.

---

### ХШ.

## Старость.

### 335. Движеніе и въ старости поддерживаетъ свѣжесть силъ.

Искусство жизни, это важнѣйшее изъ всѣхъ искусствъ, состоитъ въ добросовѣстномъ соблюденіи гигиеническихъ, діететическихъ и этическихъ правилъ.

Эта истина для меня несомнѣнна; столь же несомнѣнна и другая—что для старости эти правила вдвойнѣ важны. И однако, по моему убѣжденію, здоровье — продолжительность жизни человѣка вообще — зависитъ не только отъ большей или меньшей вѣрности въ соблюденіи этихъ правилъ, но также отъ унаслѣдованной отъ родителей жизненной силы.

Если ты опустишь изъ вниманія послѣднюю, то жизнь многихъ людей останется для тебя

загадкою. Собственная продолжительность жизни человѣческой составляетъ 150 лѣтъ. Въ каждомъ столѣтїи бываютъ люди, достигающіе этого возраста. Но если этого возраста достигаютъ отдѣльные люди, то, значить, онъ опредѣленъ для всѣхъ индивидуумовъ этого рода. Этотъ выводъ кажется мнѣ логичнымъ. Если же въ нынѣшнее время на девяностолѣтній возрастъ смотреть какъ на нѣчто «очень необыкновенное», то причина этого въ томъ, что нашъ родъ, вслѣдствіе несообразнаго съ природою образа жизни, выродился.

Средняя продолжительность жизни въ наше время составляетъ едва 36 лѣтъ. Какое вырожденіе нашего рода!

По моему опыту, это большое заблужденіе, когда думаютъ, что старость для поддержанія своего нуждается въ возможно большемъ покоѣ. Также старость для своего здоровья нуждается въ всестороннемъ движеніи, конечно, меньшаго напряженія и меньшей продолжительности, чѣмъ молодость.

Отъ семидесятилѣтняго человѣка нельзя требовать столько, сколько отъ двадцатилѣтняго. Естественной склонности къ застою жизнедѣятельности въ старости можно противодействовать только движеніемъ. Это мы можемъ видѣть у всѣхъ старыхъ людей.

Только люди, привыкшіе къ подвижной жизни, сохраняютъ въ старости бодрость и свѣжесть.

Замѣтъ: и въ старости ничегонедѣланіе есть плохое средство къ поддержанію здоровья.

---

### 336. Холодныя обмыванія утромъ особенно полезны.

Лѣтомъ за ними должны слѣдовать легкія движенія на открытомъ воздухѣ, зимою же со-размѣрныя гимнастическія упражненія. Послѣ движенія, нужно предаться на полчаса покою или отдыху.

Слѣдствіемъ бываетъ здоровый аппетитъ и свѣтлое настроеніе духа. Тогда легкій завтракъ приходится очень по вкусу.

---

### 337. Противъ малыхъ, неизбѣжныхъ недуговъ старости помогаютъ легкія гимнастическія упражненія, соединенныя съ глубокимъ вдыханіемъ.

Зимою я совершаю ихъ тотчасъ послѣ обмываній съ хорошею пользою.

Противъ столь частыхъ астматическихъ затрудненій они помогаютъ безошибочно. Но упражненія нужно производить медленно, безъ поспѣшности. Пяти минутъ для каждаго упражненія вполне достаточно. Между ними дѣлать приблизительно 25 глубокихъ вдыханій — но на свѣжемъ воздухѣ.

Все это дастъ тебѣ чувство здоровья на весь день.

---

**338. Слабый массажъ въ старости очень полезенъ.**

Сильный массажъ, возбуждающій боли, въ старости никогда не долженъ быть примѣняемъ; самые лучшіе результаты здѣсь достигаются слабымъ массажемъ. Члены, которые въ старости склонны твердѣть и коченѣть, чрезъ легкое разминаніе дѣлаются надолго гибкими и подвижными. Этотъ массажъ всегда оставляетъ за собою пріятное, здоровое чувство.

Замѣть: массажъ есть хорошее средство поддерживать подвижность въ старости.

---

**339. Если въ старости еще приходится закаливать себя, то нужно дѣлать это осторожно.**

Въ молодости закаленіе, конечно, скорѣе и легче достижимо, чѣмъ въ старости. Тогда у тѣла часто не достаетъ силы реакціи.

Здѣсь нужно больше заботиться о поддержаніи, чѣмъ о приобрѣтеніи. Когда ты перешелъ за 70 лѣтъ, то уже не перемѣняй своихъ привычекъ, если онѣ не слишкомъ противостественны.

Осторожность здѣсь безусловно необходима.

---

**340. Въ старости предосмотрительность болѣе необходима, чѣмъ въ молодости.**

Это особенно нужно сказать относительно діеты. Малая погрѣшность противъ діеты здѣсь можетъ быть причиною тяжкихъ страданій. У тѣла уже недостаетъ силъ скоро устранять

разстройства, какъ это возможно было при юношеской силѣ.

Нельзя думать, что въ старомъ организмѣ находится юношеская жизненная сила.

---

### **341. Въ старости принимай пищу малыми количествами, но часто.**

Молодость много расходуетъ и потому естественно требуетъ больше жизненнаго питанія. Въ старости иначе.

Пламя горитъ въ меньшемъ объемѣ и требуетъ меньше масла. Тамъ и малое количество пищи насыщаетъ насъ и даетъ необходимыя силы. Желудокъ и не хочетъ больше. Всякое переполненіе ему теперь вредно.

Замѣть: въ старости будь умѣренъ, бодръ и доволенъ.

---

### **342. Когда чувствуешь себя нездоровымъ, то иной разъ не принимай пищи цѣлый день.**

При всякой болѣзни страдаетъ и желудокъ и именно въ старости больше, чѣмъ въ молодости. Тогда природа съ самаго начала не имѣетъ силъ для перевариванія пищи; всякая капля жизненной силы идетъ на отраженіе и устраненіе возникшаго въ организмѣ разстройства. Въ это время ты не принимай пищи. Когда затѣмъ появится голодъ, этотъ голосъ природы, то ты сначала принимай только легкую пищу, напр. отварные супы.

---

**343. Пища въ старости должна быть простая.**

Лѣтомъ употребляй овощи, фрукты и хлѣбъ, особенно когда не производишь тѣлесныхъ работъ на открытомъ воздухѣ. Больше всего опасайся тяжелой пици и полноты желудка.

Зимою для укрѣпленія силъ полезно употреблять немного хорошаго мяса.

Отъ участія въ пирушкахъ старость должна совершенно отказываться. Онѣ всегда имѣють послѣдствіемъ своимъ болѣе или менѣе серьезные разстройства.

**344. Фрукты даютъ спокойный, легкій сонъ и поддерживаютъ правильность отправленій.**

Въ старости запоры вдвойнѣ опасны; потому больше всего заботься о поддержаніи правильныхъ отправленій желудка.

По моему опыту, это легче и естественнѣе всего достигается чрезъ употребленіе фруктовъ.

Замѣть: всѣ старые здоровые люди охотно ѣдятъ фрукты.

**345. Обыкновеннымъ питьемъ для тебя должны служить: свѣжая ключевая вода, отварные супы и иногда немного вина.**

Также въ старости свѣжая вода есть самое лучшее укрѣпляющее и оживляющее средство для желудка. Обильно содержащійся въ ней кислородъ даетъ тебѣ новое возбужденіе жизни.

Слизистые отвары, какъ то: овсяный и ячменный отваръ, особенно же супъ изъ хлѣба крупнаго размола, превосходно питають тѣло, не обременяя въ тоже время желудокъ большою работою перевариванія. Вино, именно хорошее, настоящее натуральное вино, употребляемое очень умѣренно, есть молоко старости. Половины маленькаго стакана вполне достаточно.

---

### **346. Въ старости избѣгай движеній, истощающихъ силы.**

Движеніе необходимо — но только въ опредѣленной мѣрѣ. Всякій долженъ знать свою мѣру и никогда не переступать ея ни въ работѣ, ни въ гуляньи, ни въ гимнастическихъ упражненіяхъ. Въ старости также послѣ движенія необходимъ болѣе продолжительный покой, потому что силы возвращаются медленнѣе.

---

### **347. Когда ты слѣдуешь законамъ природы, то будешь имѣть бодрую и здоровую старость.**

Объ одномъ извѣстномъ мнѣ старомъ другѣ здоровья пишутъ: «это еще человекъ съ удивительными духовными и тѣлесными свойствами. Не смотря на свои 84 года, онъ имѣетъ свѣжесть, эластичность и силу молодости. По силѣ нервовъ своихъ онъ не уступаетъ обыкновенному человеку цвѣтущаго возраста. Онъ имѣетъ неоцѣнимую способность долго и хорошо



спать, какъ бы ни былъ возбужденъ дневною работою. Работа — его отдохновеніе; она поддерживаетъ въ немъ молодость и свѣжесть».

Таковъ образъ этого человѣка, который наслѣдовалъ жизненную силу средней степени, въ молодости не былъ изнѣженъ, въ возмужаломъ возрастѣ велъ жизнь, сообразную съ природою и теперь въ старости живетъ на проценты съ собраннаго капитала.

Итакъ, въ старости человѣкъ пожируетъ то, что во всю жизнь посѣялъ.

---

### 348. Тепловатыя ванны оказываютъ хорошія услуги.

Сухость членовъ много смягчается тепловатыми ваннами. Онѣ могутъ продолжаться 10—15 минутъ и могутъ быть принимаемы 2—3 раза въ мѣсяцъ. Онѣ дѣйствуютъ одновременно и отдѣляющимъ и успокаивающимъ образомъ.

Собственно паровыя ванны для старости уже не пригодны.

Замѣтъ: движеніе, массажъ и ванны поддерживаютъ гибкость членовъ въ старости.

---

### 349. Въ старости все должно имѣть определенное время.

Порядокъ и правильность необходимы для поддержанія здоровья. Природа пріучается къ определеннымъ временамъ и порядкамъ

и нелегко отъ нихъ отстаесть. Пища и питье, движеніе и покой, сонъ и отравленія желудка -- все это день за днемъ должно происходить въ опредѣленномъ, правильномъ порядкѣ.

Тогда ты имѣешь здоровую старость.

Замѣть: въ старости порядокъ долженъ быть установившеюся силою въ твоей жизни.

---

### 350. **Неизбѣжные недуги старости смягчаются надеждою на вѣчную жизнь.**

Вѣчно жить здѣсь съ юношескими силами намъ не положено. Здѣшняя жизнь не есть наше отечество. Она не есть цѣль, а только предварительная ступень совершенной славы.

Кто заботливо воспитывалъ свое тѣло, этотъ чудный сосудъ безсмертной души, и имѣлъ сообразный съ природою уходъ за нимъ, тотъ, когда силы его въ старости истощатся, тихо перейдетъ въ вѣчный покой.

А здѣсь, въ области тѣлесной жизни, по истинѣ нѣтъ ничего прекраснѣе здоровья!

Уходъ за нимъ и поддержаніе его должно быть одною изъ высшихъ задачъ твоей жизни.

Тогда старость твоя будетъ свѣтлая и конецъ твой будетъ легкій.

---

## З а к л ю ч е н і е .

Послѣднее слово. Здѣсь я сообщилъ по своему искреннему убѣжденію результаты двадцатилѣтняго опыта и наблюденія. Не теоріи, а факты я далъ тебѣ, и послѣднія обыкновенно имѣють большую силу убѣдительности, чѣмъ первыя.

Въ школѣ собственныхъ тяжкихъ страданій наблюдаютъ основательнѣе и научаются большому, чѣмъ чрезъ посѣщеніе лекцій медицинскаго факультета.

Рѣши теперь самъ, имѣють ли сдѣланные мною опыты значеніе для тебя. Но имѣй при этомъ въ виду, что дѣло идетъ не о моемъ, а о твоёмъ собственномъ благѣ. Благодареніе Богу, что людьми наконецъ открыто, въ чемъ состоитъ истинный способъ леченія.

Самъ я теперь непоколебимо убѣжденъ въ высотѣ и превосходствѣ естественныхъ средствъ леченія. Я живу въ солнечномъ блескѣ этого счастья и радуюсь новой истинѣ. Если ты еще живешь съ унаслѣдованною отъ прежнихъ поколѣній вѣрою въ благотворность медицины, то подумай, что гораздо умнѣе перейти на правильную дорогу по совѣту и наученію другихъ, чѣмъ вслѣдствіе собственнаго горькаго опыта.

Но прежде, чѣмъ ты не созналъ, что находишься на ложномъ пути, ты не станешь искать правильнаго пути.

Потому испытывай!

Ангельскими языками я желалъ бы говорить, чтобы драгоцѣнное здоровье, это высшее благо здѣсь на землѣ, изобразить по достоинству и чтобы всѣмъ больнымъ и несчастнымъ ясно и убѣдительно описать истинныя средства къ достиженію этого счастія.

Но я сдѣлалъ, сколько могъ.

Даль ли я тебѣ полную истину о здоровьи?—Этого я не могу утверждать. Кто могъ бы быть такимъ смѣлымъ! Только одно я знаю твердо: что я испыталъ, то тебѣ даль. Больше этого я ничего не могу сдѣлать!

Пусть другіе восполнять опыты моей короткой жизни или пусть превзойдутъ меня указаніемъ лучшихъ способовъ основательнаго излеченія человѣческихъ страданій — я буду только отъ всего сердца радоваться.

Я хочу только быть вѣщателемъ истины и доволенъ уже тѣмъ, если мнѣ удастся облегчить участь хоть нѣкоторыхъ несчастныхъ возстановленіемъ ихъ здоровья.

Кто пожелаетъ примкнуть ко мнѣ? Кто желаетъ избрать сообразный съ природою путь для того, чтобы сохранить или возвратить себѣ здоровье? кто? — Дѣло идетъ о величайшемъ благѣ на свѣтѣ, о собственной, истинной жизни!

Только съ того момента, когда чувствуешь себя здоровымъ, ты можешь сказать, что дѣйствительно живешь.

Ты вѣдь не хочешь всю свою жизнь вла-  
чить въ болѣзни и страданіяхъ?

Ты вѣдь хочешь быть здоровымъ?

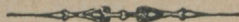
Но это возможно только тогда, когда ты  
изберешь себѣ сообразный съ природою  
путь, — какъ я его избралъ.

Это единственный путь. Другаго  
нѣтъ. И какъ онъ простъ!

О, еслибы Господь Богъ всѣмъ страдающимъ  
болѣзнями и ищущимъ облегченія даровалъ по-  
знаніе единственнаго истиннаго пути  
къ возстановленію здоровья, какъ Онъ мнѣ да-  
ровалъ!

Я кончаю прекрасными истинными словами:

**„Здоровье есть величайшее благо на свѣтѣ!“**



EESTI  
RAHVUSRAAMATUKOGU  
AR

ARI-11-00598



Цѣна 1 рубль.