

Арнольд Эрет

**Лечение  
Голодом  
и плодами**



1914

Книга доктора Арнольда Эрета очень актуальна и в наши дни. В ней дается ряд простых, но вместе с тем очень нужных советов по оздоровлению человеческого организма. Авторская «теория слизи» нашла поддержку и в современной медицине. Автор — сторонник перехода человека на фруктовую, т. е. «бесслизистую», диету, которая эффективна при лечении не только тучности, но и хронических заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта, легких, кожи.

Книга предназначена для широкого круга читателей, которые интересуются вопросами поддержания своего здоровья и сохранения долголетия.

---

---

**Арнольд Эрет**

**Лечение голодом и плодами**

*Ответственный за выпуск канд. мед. наук. Ю. В. ШИРИН*

*Печатается по:*

*Арнольд Эрет. ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДОМ И ПЛОДАМИ. Москва, 1914.*

# Предисловие от издателя

Арнольд Эрет — врач-диетолог, уроженец Локарно. Его труды в области применения различных диет при лечении различных заболеваний печатались во Франции, США.

Предлагаемая читателю книга доктора А. Эрета «Лечение голодом и плодами» содержит ряд простых, реальных и вместе с тем нужных современному человеку советов.

Теория «слизи» (слизь — основная причина многих заболеваний), эмпирически обоснованная автором, с одной стороны согласуется с тибетской медициной, которая три причины, «три корня» болезней человеческого организма, — болезни «газа», «желчи» и «слизи» — рассматривает в сложной взаимозависимости. В высказываниях восточных врачей звучит такое предупреждение: «Если хочешь сохранить здоровье — держи канал желудка в пустоте», т. е. «ешь мало, и это малое ешь вовремя».

С другой стороны, эта эмпирическая теория нашла поддержку у современных врачей. Так, врач Г. С. Шаталова рекомендует использовать малокалорийную диету (до 500–800 ккал в сутки) для лечения хронических заболеваний, отстаивает возможность применения ее для пожилых людей и даже во время длительных тренировок перехода людей через пустыню, которые проделали предварительную работу по очищению своего организма от шлаков и после продолжительной подготовки в течение года почувствовали, что смогут преодолеть большие нагрузки. Ленинградский профессор В. М. Дильман в результате длительных исследований обосновал наличие в организме человека внутренних механизмов, с помощью которых можно замедлить процесс старения. Одним из этих механизмов является переход человека на дневной рацион питания, т. е. рацион, который предусматривает прием пищи преимущественно в утреннее и дневное время. Причем рекомендуется включать в этот рацион большое количество фруктов и овощей, что оказывает благоприятное влияние на весь организм.

В книге вы найдете советы по оздоровлению своего организма. Это, во-первых, проведение разгрузочных дней и постов (по 36 часов 1–2 раза в неделю); это, во-вторых, отказ от мучных изделий, картофеля, мяса, сыра и других продуктов питания, которые способствуют накоплению «слизи», и, наконец, это советы по сокращению в 1,5–2 раза объема пищи, тщательному ее пережевыванию, что очень важно для «включения» всех ферментов в работу пищеварительного тракта с последующим переходом человека на фруктовую, т. е. «бесслизистую», диету. Эти простые, казалось бы, советы помогут вам избавиться от многих хронических болезней, которые вы сможете победить под руководством лечащего врача.

«Бесслизистая» диета эффективна при лечении не только тучности, но и хронических заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта, легких, кожи. И даже строгое вегетарианство не уберезет и не избавит организм человека от «слизи». Этим автор как бы подчеркивает бессмысленность споров между вегетарианцами и невегетарианцами. Ведь причиной многих болезней, по его мнению, порой является также «... незнание, грех, совершаемый нами бессознательно; однако за него мы несем кару и будем нести, так как в природе, так же, как и по принципу гражданского права, незнание не освобождает нас от наказания».

Итак, за работу, друзья, по поддержанию и сохранению собственного здоровья и долголетия с помощью предлагаемых автором советов и естественных (натуропатических) средств.

Книга доктора Арнольда Эрета «Лечение голодом и плодами» печатается по изданию 1914 г. (Москва). В связи с этим в нее внесены минимальные исправления, касающиеся орфографии и пунктуации с тем, чтобы привести их в соответствие с нормами современного русского языка.

*Рига, 1990 г.*



# Предисловие от автора

Часть этой работы появилась в печати в 1910 г. в журналах «Здоровье» («Gesundheit», Zürich) и в № 17 и 18 «Искусство жизни» («Lebenskunst», Verlag K. Lentze, Leipzig, Körnerplatz, 6). Эти статьи возбудили такой интерес и вызвали такой спрос, что я счел необходимым опубликовать их теперь в более просторном и дополненном виде.

Пусть эта работа принесет пользу тем, кто ищет правды, от кого бы она не исходила, и пусть подбодрит тех, кого озабочивает постепенное увядание юности и преждевременное наступление старости.

Первое издание этой книги разошлось без остатка в течение года. Пусть же правда, сочувственно принятая обществом в первом издании, также успешно прокладывает новые пути и во втором, содержание которого осталось без перемен, за исключением нескольких небольших дополнений.

*Локарно, осень 1912.*

*АРНОЛЬД ЭРЕТ*

# Введение

Мы живем во время, о котором можно сказать, что каждый о всяком вопросе бытия имеет свое особое мнение. Не только ученые вообще, но даже и естествоиспытатели не сходятся во взглядах между собой. Они стараются все больше наставить вопросов, все и вся подвергают все большему сомнению, так что скоро сам человек обратится в вопросительный знак. Маутнер говорит: все современные вопросы решаются таким же количеством «да», как и «нет». За всем, что доказано, следует опровержение. Эта софистика вторглась даже в науку. Но ничто так не доходит до абсурда, ничто так не противоречиво в людских и научных мнениях, как понимание сущности болезни. Я не могу больше молчать о своем опыте. Но делиться им я буду с теми, кто хочет слушать правду, с теми, кто испытает ее на себе и кто не будет спрашивать — кто возвещает ее и не противоречит ли она мнению большинства. Уже раньше в «Vegetarische Warte» я писал о том, как я и мой первый ученик нарочно отправились в малярийную местность Италии, где и стали ждать появления у нас лихорадки. Мы нарочно спали на воздухе в местах, зараженных малярией, и делали самые утомительные путешествия. Всем колониальным управлениям Европы и Америки я предлагал ознакомить каждого с моим методом достижения абсолютной невосприимчивости к лихорадке. Теперь же я утверждаю, что я невосприимчив и к холере даже при питании незрелыми фруктами, и невосприимчивость эту приобретет всякий, кто начнет жить по моему учению.

Существует две категории больных людей. Одни желают как можно скорее поправиться. При постоянном переходе от «работы» к увеселениям у них нет времени хворать. Поэтому они сейчас же бросаются к пилюлям и микстурам, сыворотке и туберкулину, к йоду, ртути, препаратам Эрлиха и, действительно, достигают на некоторое время «улучшения». Но тем самым основательное излечение становится все более невозможным, а потому и развязка наступает скорее. С этим, однако, люди считаются, и впредь не требуют большего. Современная медицина просто отвечает запросам времени. Она старается на скорую руку сделать человека здоровым; это, так сказать, «медицинское чудотворение», и у нас нет никакого основания оспаривать её заслуги с этой точки зрения. Она вполне отвечает своему назначению и удовлетворяет спрос, конечно, более чем когда-либо раньше.

Другие больные, — их называют часто «глупыми, отсталыми», на самом деле внимательные к себе, прямые и жизнеспособные люди, — хотят устранить причины болезней, которым часто не придают большого значения, хотят зло вырвать с корнем. Кто желает вступить на этот путь и сделаться снова совершенно здоровым, тот должен с энергией и твердостью взяться за дело и быть готовым на жертвы. Он сам тут будет для себя и ответственным врачом и советником, ему надо будет лишь указать направление и путь. Это я и имею в виду сделать в настоящем труде.

Между этими двумя крайностями стоит естественный метод лечения, который, однако, часто играет плачевную роль. Он хотя и преследует цель излечения людей, но она не достигается, так как главная причина болезни — «хорошо поесть» не устраняется. На самом же деле быть излеченным естественным способом можно лишь, если жить согласно правилу, которое природа предписывает животному царству: поститься и не есть ничего «искусственного», т. е. вареного, другими словами питаться исключительно фруктами и растительностью. Не следует, однако, скрывать, что отдельные средства естественного лечения, как, например, разумное применение воздуха и воды (ванны), могут содействовать успеху поста.

Как нужно поститься, какие кушанья следует избегать, об этом речь впереди, — индивидуальность каждого должна приниматься во внимание.

Если медицина пренебрегает открытием профана, то она сама себя осуждает. Разве

настоящие науки — естественные и технические — печалились о том, что их изобретатели были профанами? Ведь смеялись и насмехались над Франклином, Гальвани, над Эдисоном и Цепеллином, а потом признали и преклонились перед гением «профана». Медицинская школа, между прочим, часто говорит своим слушателям о перевороте, сделанном Присницем, замалчивает, однако, что Присниц был профаном.

Я не занимаю ни определенно враждебной позиции в области естественного метода лечения, не иду по течению современного шарлатанства. Нужно, однако, показать, как часто безграничное шарлатанство идет под флагом «природа». Моя же позиция и доказательства здесь — совершенно исключительные.



# I. Главная причина всех болезней

«Вы истинный благодетель человечества!  
Я буду счастлив, если все люди станут жить  
по вашим, единственно верным принципам!»

*Генрих Кноте.*

*королевский придворный певец*

До последнего времени в медицине прочно был установлен взгляд, что болезни проникают в человеческий организм извне, имея своим основанием причину внешнюю, и, благодаря неизбежному и неотвратимому закону, отравляют существование человека, причиняют ему боль, и, в конце концов, он умирает. Даже современная медицина еще не освободилась от этого ложного понятия.

Бактериология, самое позднее приобретение человечества радуется каждой вновь открываемой бацилле, как новому деятелю в массе существ, которые для того и предназначены, чтобы подвергать опасности человеческую жизнь.

С философской точки зрения это понятие отличается от средневекового суеверия и идолопоклонничества только звуками названия. Раньше это существо определенно называлось «злым духом», а теперь оно, — причиняющее все недуги, — есть микроскопически видимый организм, существование которого доказано на опыте.

Правда, тут дело запутано еще предрасположением организма к заболеваниям. Но, что разуметь под этим, нам никто не сказал. Все опыты над животными с их симптоматическими реакциями не доказывают ничего определенного, потому что они обнаруживаются при впрыскивании какого-нибудь вещества в кровеносные сосуды, но никогда не обнаруживаются при принятии этого вещества через рот для прохождения в пищеварительный канал.

Когда думают, что болезни наступают вследствие наследственности или заражения извне, то в этом есть доля правды, но не в том, конечно, смысле, что возбудителем болезни является враждебный жизни дух (демон) или какой-нибудь микроорганизм (бацилла). На самом деле все болезни без исключения, так же, как и наследственные, — несмотря на отсутствие некоторых гигиенических условий — происходят исключительно от нечистой, «неестественной» пищи и от каждого грамма излишнего питания.

Прежде всего, я утверждаю, что при всех болезнях без исключения организм стремится выделить из себя слизь (конечно, каждый здоровый организм должен содержать известное количество слизи, например, лимфу) и в дальнейшей стадии гной (разложившаяся кровь). Каждый специалист согласится со мной, что это присуще всем катаральным явлениям, начиная с невинного насморка вплоть до воспаления легких и чахотки, также и при падучей болезни (при припадках — пена у рта, т. е. слизь). Где же это слизистое выделение незаметно, например, при ушных, глазных, кожных, желудочных и сердечных страданиях, ревматизме, подагре и т. д., даже при всех душевных болезнях, все же главной причиной зла является слизь. Она, не будучи выделена из организма естественным путем, через органы выделения проникает в кровь. На том же месте, где кровеносные сосуды суживаются вследствие охлаждения (простуды), она вызывает жар, воспаление, боль или лихорадку.

Пусть дадут больному какую-нибудь «неслизистую» пищу, например, фрукты, или только воду, или только лимонад. Тогда вся пищеварительная энергия обрушивается на накопленные с детства, много раз затвердевавшие, слизистые массы, равно как и на все отсюда возникающие «болезненные зародыши». И каков же результат? С несомненной точностью в моче и экскрементах обнаружится слизь. Ее я и считаю общей, главной и основной причиной всех

болезней. Если болезнь находится уже в более развитой стадии, — так что где-нибудь, в самых глубоких частях организма, оказывается болезненный очаг, т. е. разложившаяся клеточная ткань, — то будет выделяться также и гной. Как только приток слизи путем «искусственного питания» (жирное мясо, хлеб, картофель, мучные блюда, рис, молоко и т. д.) прекратится, поток крови захватывает слизь и даже гной, находящиеся в организме, и выделяет их наружу с помощью мочи, у сильно зараженных даже через все имеющиеся к услугам отверстия и слизистую оболочку.

Если картофель, хлебную муку, рис или соответствующее им мясо, долго кипятить, то получится студенистая слизь, или клейстер, которым пользуется переплетчик и столяр. Это слизистое вещество скоро делается кислым, переходит в гниение, дает почву для развития грибков, плесени и бацилл. При пищеварении, которое химически представляет собою ту же варку, сжигание, эта слизь, этот клейстер станет также отделяться, так как кровь может пользоваться только переваренным, полученным из крахмала, виноградным сахаром. Как продукт, лишний для обмена веществ, этот клейстер, или слизь, уже вначале начинает выделяться без остатка. Нужно все-таки объяснить, что в течение жизни кишечник и желудок мало-помалу так заклеиваются и покрываются слизью, что клейстер растительного и клей животного происхождения переходят в гниение, закупоривают кровеносные сосуды, и, в конце концов, застоявшаяся кровь должна разлагаться. Если довольно густо сварить винную ягоду, финики или виноград, то получается тоже каша. Однако она не переходит в гниение, никогда не отделяет слизи и ее никто не назовет этим именем, но лишь сиропом. Фруктовый сахар, этот важнейший продукт для крови, по консистенции клеек, однако, будучи высшей формой горючего материала, он перерабатывается организмом без остатка — без слизи. Этот сахар оставляет по себе только следы целлюлозы, которая, не будучи клейкой, тотчас выделяется, не загнивая. Сгущенный сахар, ввиду его способности оказывать противодействие гниению, даже специально применяется для сохранения кушаний.

Каждый здоровый и больной человек вынужден удалять с языка нехорошо пахнущую слизь, как скоро он начинает ограничивать питание или поститься. То же самое происходит и на слизистой оболочке желудка, точной копией которой в этом случае является язык. Эта слизь показывается при первом испражнении после поста.

Как и следовало ожидать, в научном лагере по поводу слизистой теории поднялся шум, как это впрочем, всегда и бывает, если открытие делает профан. Я постараюсь еще яснее повторить то, чего я не утверждал.

Я не говорил, что слизь всегда и только является причиной всех болезней, но я утверждаю, что она — главная причина всех болезней. Это значит, что может быть много и других причин заболеваний. Я не оспариваю этого, но, тем не менее, слизь всегда в каждом случае болезни налицо. Она обнаруживается еще с детства в здоровом, по-видимому, организме. Слизь есть главное вещество в сумме всех болезнетворных веществ, каковыми являются мочевая кислота, яды обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения, вследствие их липкого свойства, приклеиваются к оболочкам желудка и кишечника, накапливаются, и мало-помалу их засоряют. Благодаря кровообращению (белые кровяные тельца) во всей «трубчатой системе», особенно в больших кровеносных сосудах — легких, сердце, почках и т. д. — они вызывают засорение также и этих органов. Кто не желает согласиться с тем, что внутренние стенки пищеварительного канала длиною приблизительно в 10 метров должны со временем засориться, несмотря даже на самое лучшее пищеварение, с тем все равно ничего не поделаешь. Ведь, что я утверждаю, то доказано путем опыта на каждом человеке, а не является плодом досужей фантазии «профана».

Я рекомендую врачам и исследователям проверить мои утверждения на опыте. Опыт, —

вопрос к природе, — основа всякой точной науки. Он покажет правду безошибочно, все равно я или кто-либо другой ее утверждает. Кроме того, я рекомендую также проделать изложенные в дальнейшем опыты, которые я проверил на самом себе. Прибегнувшие к опытам получают от природы, т. е. от своего организма, тот же самый ответ, что получил и я, — именно, что только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен действительно оказывать сопротивление болезни до известной степени. После почти двухлетней строгой фруктовой диеты с перемежающимися постами я достиг такой степени здоровья, о которой в настоящее время люди не имеют вообще никакого представления. Это здоровье позволило мне произвести следующие опыты, которые я подробно изложил в своей работе «49-дневный опыт поста» Veg. Warte 1909/10).

Я делал разрез ножом в нижней части руки; кровь не текла, потому что она сейчас же сгущалась; рана закрывалась без воспаления, без боли, без слизи и гноя. В три дня она заживала, и струп отпадал. Позднее, при вегетарианском режиме, при питании кушаньями, образующими слизь (крахмальное питание), но без яиц и молока кровь уже немного сочилась из раны, которая болела и слегка гноилась, незначительное воспаление, и полное излечение наступало только после более продолжительного времени. Еще позднее такое же ранение при мясной пище и небольшом количестве алкоголя: более продолжительное кровотечение, кровь светлая, красная и жидкая, воспаление, боль; нагноение длится несколько дней. Лишь после двухдневного поста рана заживает.

Прусскому военному министерству я предлагал, конечно, безуспешно, повторить этот опыт. Почему, в самом деле, раны у японцев в русско-японскую войну заживали гораздо быстрее и лучше, чем у русских, питающихся мясом и пьющих водку? Удивительно, что в течение двух тысяч лет никто не задумывался, почему вскрытие артерии и даже кружка яда не могли умертвить Сенеку, после того как перед тем он отверг в пище мясо и голодал в темнице. Сенека, вероятно, раньше питался исключительно фруктами и водой.

Основанием всякой болезни является закупорка слизью мельчайших кровеносных сосудов (капилляров). Если фильтр засорен, никто не начнет починки городского водопровода и очистки труб от загрязненной воды прежде, чем приток воды не будет прекращен. Всякий немедленно вспомнит о главной машине, которая приводит в движение все водоснабжение, и остановит, прежде всего, её.

«Я — Господь, твой исцелитель», на современном языке надо понимать так: исцеляет, очищает, лучше всего освобождает от слизи, и притом безошибочно точно, только природа, и лишь тогда, если прекращается приток слизистой пищи или, по крайней мере, наиболее слизистой. Каждая «физиологическая машина», будет ли это человек или животное, немедленно очищается сама собою, растворяя безостановочно слизь, как только приток пищи, по крайней мере, наиболее обильной слизью, прекратится. Также у самых здоровых по внешности людей Европы эта слизь появляется в моче, и в соответствующих стаканах ее можно видеть по охлаждению простым глазом! Кто станет отрицать этот очевидный факт, игнорировать или даже оспаривать, — потому ли, что он кажется ему неправильным или недостаточно научным, — тот сам виноват, если не может найти главной причины всякой болезни, и прежде всех от того пострадает он сам.

Теперь я открою последнюю тайну чахотки. Кто-нибудь, быть может, думает, что туберкулезный больной годами выделяет эту массу слизи прямо из своих легких? Если кормить таких больных только «слизью» (каша, молоко и жирное мясо), то выделению слизи не будет конца, пока легкие сами не начнут распадаться и не появятся, наконец, и «бациллы», — смерть в таком случае неминуема. Вопрос о бациллах решается, таким образом, просто: все возрастающее засорение слизью кровеносных сосудов ведет к разложению, загниванию этих

слизистых продуктов и неудобоваримых пищевых остатков. Они по частям гниют в живом теле (гнойные нарывы, рак, туберкулез, сифилис, волчанка и т. д.). Теперь знают, что мясо, сыр и все органические вещества при процессе разложения благоприятствуют появлению и размножению бацилл. Однако зародыши бацилл становятся заметными только в более высокой стадии болезни; они являются не причиной, а продуктом болезни. Выделения бацилл, их токсины действуют, как яды, а потому распад, например, легкого, идет при них быстрее. Если даже признать, что бациллы проникают в организм человека извне, заражая его, то все же только слизь служит им почвою, в которой они могут развиваться, обостряя предрасположение организма к заболеваниям.

Как уже сказано, я целых два года питался исключительно фруктами, т. е. бесслизистой пищей. Я перестал нуждаться в носовом платке, и теперь этот продукт культуры бывает мне редко необходим. Разве вы видали когда-нибудь, чтобы на свободе живущее животное сморкалось или плевало?

Молодой медик считает мой взгляд ошибочным, он полагает, что в носу здорового животного или человека слизь все же должна отделяться. Значит, по его мнению, бесслизистый нос — это болезненное явление. А я думаю, что уважаемый медик недостаточно внимательно осматривал нос животного, живущего на свободе (а не домашнего). Там абсолютно не содержится слизи, но только известная влажность, осадок водяных паров холодного воздуха с некоторым количеством: пыли. Если медик считает мой бесслизистый нос за болезненное его состояние, то я скажу ему, что это состояние носа происходит от прекрасного здоровья, так как я живу совершенно без слизи. Поэтому бесслизистое состояние носа никоим образом не может быть объяснимо болезненным симптомом. То же самое явление я наблюдал на моих пациентах во время бесслизистой диеты, как раз, когда их здоровье находилось в самом лучшем состоянии.

Хроническое воспаление почек, которым я основательно проболеал и которое было признано врачами смертельным, исчезло, как не бывало, здоровье и трудоспособность сильно изменились к лучшему; даже в юности, в ее самые здоровые годы, я не чувствовал себя так хорошо.

Ко мне принесли европейца 31 года, лежавшего при смерти, а 8 лет спустя он участвовал в беге, продолжавшемся 2  $\frac{1}{4}$  часа, и находился на ногах 58 часов.

Многочисленными опытами мне удалось доказать эту «теорию слизи», и мы теперь в первый раз можем точно установить единственное понятие, объясняющее причину всех болезней. Если «метод естественного лечения» уже допускает заболевания крови, а доктор Ламан в особенности подчеркивает «диетическое» очищение крови от примесей, составляющих основную причину всех болезней, то приемы, применяемые при самом лечении, оказываются все же обыкновенно недостаточными. Хотя больным и предписывается питательный режим без мяса или с очень незначительной дозой его, но все же дается хлеб, каша, молоко, масло, яйца, сыр и мучные блюда, всегда богатые крахмалом и вызывающие обильное образование слизи. Тут и кроется объяснение, почему большинство вегетарианцев, несмотря на их хваленое меню, все-таки нездоровы. Я сам несколько лет много ел слизистой пищи. Если большая часть вегетарианцев не перейдет вскоре на только естественную пищу, т. е. на фруктовую диету, или, по крайней мере, не сократит количество поглощаемой пищи, то вегетарианству в его настоящем виде грозит опасность утратить свое значение, не потому, что принцип «не есть мяса» сам по себе плох, а потому, что польза для здоровья при существующем вегетарианском питании весьма незначительна. Небольшое число лиц, исключительно питающихся фруктами, всегда получает первое место на состязаниях в ходьбе и т. д.; медицина же объяснение этому успеху ищет в чем-то другом. Представители вегетарианского движения все еще хотят доказать, что человек нуждается только в вареных кушаньях; это происходит потому, что они сами, и все

экспериментаторы в этой области, имеют совершенно неправильное представление о фруктовой диете как лечебном средстве. Конек вегетарианской пропаганды заключается в приведении доказательства, что человек не мясоед и что потому питание мясом неестественно. Правы противники, говоря, что мясо, во всяком случае, не менее естественно, чем капуста, хлеб, молоко, сыр и т. д. Профессор Бунге уже более чем десять лет тому назад упрекнул вегетарианцев в непоследовательности. И он был прав.

В вегетарианском научном лагере под влиянием ложного учения о белке содержимое белка и питательных веществ в вегетарианских кушаньях сравнивали с мясом и забыли при этом самый важный пункт в учении о здоровье, который гласит: «Чем больше вы кормите больного, тем больший вред вы ему причиняете» (Гиппократ, выдающийся диетолог, величайший врач и целитель). Я говорю здесь, вообще не о питании в смысле вегетарианской пропаганды, но только о реальном исцелении. Бесслизистая диета, как спасительная система, в смысле воздержания от пищи, умеренного питания и выделения — вполне согласна с учением Гиппократа.

Теоретически точно доказано, что человек когда-то питался исключительно фруктами и биологически верно, что он и теперь еще может так жить. Здравому человеческому разуму, пожалуй, и трудно сразу представить себе, чтобы человек мог жить, питаясь только фруктами, не сделавшись в то же время охотником? Я утверждаю, однако, что «да», и притом человек будет обладать абсолютным здоровьем, красотой и невероятной силой, без болезней и страданий. Только фрукты, единственная «бесслизистая» пища, — естественна для человека. Все, что приготовила человеческая рука или мнимо улучшила, есть зло. Доказательства относительно фруктов научно подтверждены опытами; в яблоке или, например, в банане содержится всё, что человеку нужно. Вероятно, под тропиками еще живут старики, удивляющие своей трудоспособностью, которые в своей жизни ничего другого, кроме бананов, не ели. Человек так совершенен, что может жить только одним фруктом, по крайней мере, более или менее продолжительное время. Того же, однако, нельзя сказать про кокосовый орех (кабакон). По крайней мере, известный апостол кокосовых орехов Энгельгардт так и не мог вылечиться от тропической болезни при питании только кокосами. От одних фруктов сначала заболевают, т. е. очищают свой организм; процесс очищения лучше производить дома, а не в тропиках. Никто не поверил бы мне, что из 14 месяцев — 126 дней, из них 49 целиком, можно жить без пищи. Я, однако, так жил, и все-таки это убеждает немногих. Я утверждаю, что только фрукты являются самым естественным «целебным средством». Верен ли мой расчет, в этом люди убедятся на опыте во время следующей европейской эпидемии. Что, в самом деле, убеждает людей? Если кто-нибудь сказал бы в прошлом столетии, что можно телефонировать из Берлина в Париж, то вызвал бы смех кругом себя, потому что чего-либо подобного тогда ещё не существовало. Так же точно не верят и естественной пище, ибо почти никто кругом так не питается. При этом еще одни боятся, как бы не упали цены на искусственные продукты, другие — что пошатнется физиология питания, и врачи окажутся лишними. А между тем лечение постом и фруктами как раз и требует внимательного врачебного надзора и совета, следовательно, требует больше врачей, хотя даст и меньше пациентов. Но люди предпочитают платить больше, чтобы только выздороветь.

Почти все попытки поста терпят неудачу вследствие незнания того, что с принятием неслизистой пищи старая слизь будет обильно выделяться, пока организм человека совершенно от нее не очистится и не выздоровеет. Вот почему человек, считающий себя даже вполне здоровым, уже в средней стадии очищения организма от слизи приобретает более высокую степень здоровья. Вот — та скала, о которую не раз разбивалось до сих пор учение вегетарианцев, за исключением немногих из них, потому что они пренебрегали истиной. В

«Vegetarische Warte» на основании опытов и фактов я показал значение своей системы, и 49-дневной голодовкой с предшествуемой ей фруктовой диетой опроверг на деле величайшее возражение, делаемое недоеданию. Мое самочувствие только улучшилось благодаря радикальному выделению слизи, несмотря на некоторые негигиенические условия, сопровождавшие мой пост. В культурной среде общества оказалось много приверженцев моего режима, что видно из множества полученных мною писем. Массовые же сторонники вегетарианства продолжают и до сих пор питаться пищей, дающей слизь, и желудки их ничем не отличаются от желудков мюнхенцев, злоупотребляющих пивом. Это есть результат ежедневного переполнения «слизистой пищей» самого различного свойства. Мясо, алкоголь, кофе, табак, словом, все то, против чего восстают вегетарианцы, может быть употребляемо изредка в умеренном количестве сравнительно без вреда. Это подтверждается самой жизнью: сотни людей достигли преклонного возраста, употребляя в небольшом количестве и алкоголь и табак...

Вся суть здесь в том, чтобы мало есть! Профессор Сильвестр Грахам говорит, что пьяница может состариться, обжора же никогда.

Чтобы предупредить недоразумения, могущие возникнуть со стороны представителей воздержания и вегетарианства, я должен здесь привести еще несколько доводов. Мясо никоим образом не есть средство питающее, но лишь возбуждающее; оно гниет и разлагается в кишечнике; но процесс разложения возникает сперва не в желудке, а сейчас же после убоя; последнее доказал проф. доктор С. Грахам. Я со своей стороны добавлю, что эти яды гниения действуют на человека возбуждающе, и потому дают иллюзию питательного средства. Или кто-нибудь может мне химико-физиологически доказать, что перешедшая в разложение белковая молекула восстанавливается в желудке и, например, в человеческом мускуле празднует свое возрождение? Как алкоголь, так и мясо сулит вначале силу и энергию, пока весь организм не заражается ими, и процесс разрушения не наступает. То же самое происходит и с другими возбуждающими средствами.

Основное зло всех невегетарианских диетических систем было и остается — чрезмерное питание мясом, влекущее за собою и все другие беды, например, потребность к алкоголю. Кто ест почти исключительно фрукты, у того само собой пропадает жажда к вину и пиву; в то же время у питающегося мясом всегда есть к ним тяготение, так как мясо, вообще, вызывает сильную жажду. Алкоголь, как доказано, служит известным противоядием мясу; житель большого города, любящий вкусно поесть, сидящий только почти на мясе, по необходимости должен пить вино, кофе и курить сигареты, чтобы тяжелое отравление мясом хоть несколько временно ослабить. После званого обеда, на другой день, человек духовно и физически чувствует себя гораздо свежее только в том случае, если потребление ядовитых возбуждающих веществ было умеренно.

Я объявляю мясу и алкоголю войну насмерть! Только фруктами и умеренным питанием можно основательно избавиться от этих больших бед. Но если кто никак не может оставить мяса и алкоголя, — потребляя их, однако, в самом незначительном количестве, — то это, во всяком случае, лучше, чем есть много вегетарианских блюд. Американец Флетчер наглядно доказал это. Тайну его успеха можно легко понять на моих опытах, доказывающих, что человек лишь тогда чувствует себя наиболее трудоспособным, выносливым и здоровым, если он возможно меньше ест. Разве самые старые люди — обычно не самые бедные? Разве выдающиеся люди, прославившие себя в области открытий и изобретений, происходили не из бедных классов общества? Значит, все они скудно питались. И, наконец, пророки, основатели религий и величайшие люди, разве не были аскетами? Или кто-нибудь в том видит успех культуры, чтобы жить в фешенебельной части города и по 3 раза в день вкусно есть, а социальный прогресс в

том, что каждый рабочий будет 5 раз в день есть, а по вечерам сидеть за стаканом пива? Все эти, так называемые, званые обеды, шикарные закуски считаются в наше время не только приличными и невинными, но даже нравственными и эстетичными. На самом же деле они не только безнравственны, но и вредны, так как значительно ускоряют приход болезней и дряхлости. Если и больной может выздороветь посредством голодания, то само собой ясно, что здоровому организму требуется мало пищи, чтобы быть крепким и выносливым.

Все так называемые чудеса в святых местах были возможны лишь благодаря аскетическому образу жизни паломников, и теперь, хотя и много молятся, но чудеса немислимы, так как люди перестали поститься. Если святые были, говоря современным языком, радиоактивны, т. е. если от них исходило сияние, то это потому, что здоровье свое, равное «богам», они приобрели благодаря аскетизму. От меня самого исходит теперь видимое электрическое излучение, секрет которого заключается в притоке солнечной энергии (солнечные ванны и питание от «солнечной кухни», т. е. плодами). Когда человек мало ест и здоров, он может иногда, как говорится, камни переваривать, есть мясо и продукты, содержащие крахмал (слизь); но здоровее всего человеку питаться фруктами, и их ему понадобится очень немного; плоды — самая совершенная пища. Однако современный человек не хочет и не может признать этой истины, и он даже и вправе бояться ее, так как он вырос на неудобоваримой пище. Но как скоро он начинает принимать солнечные ванны, поститься и питаться живыми клетками фруктов, клетки старой пищи отмирают и выделяются из организма. Но это лечение требует большой осторожности. Медицина, насколько это только возможно, старается предохранить человека от разрушения клеток, но, оберегая его своими средствами, она тем успешнее и скорее ведет больного к преждевременной смерти. Сторонники вегетарианства не могут отрицать, что среди потребителей мяса и алкоголя есть лица, обнаруживающие крепкое здоровье, большую трудоспособность и долголетие, если они мало питаются, а не сверх нормы. Мясо содержит в себе меньше слизи, чем прославленные вегетарианские блюда, и потому последние, употребляемые в большом количестве, приносят больший вред, чем даже значительное потребление мяса. Отсутствие обычной еды вот уже в течение нескольких лет совершенно не причиняет мне беспокойства. Я ем лишь, когда чувствую аппетит, и так мало при этом, что даже если иногда приходится попробовать чего-нибудь, что само по себе не совсем полезно, то это совершенно не причиняет мне вреда.

Вся культурная еда, от бифштекса до невинной овсянки, именно и вызывает потребность в запретных противоядиях: в алкоголе, кофе, чае и табаке. Почему? Потому что обжорство расслабляет людей, и только с помощью этих возбудителей они становятся снова бодрыми. В излишнем питании мясом заключается глубокая и истинная причина увеличения спроса на алкоголь. Недаром профессор доктор Грахам говорит в своей «Физиологии питания»: «Пьяница может состариться, обжора же никогда». Это верно, так как потребление алкоголя, например, пива, более невинно, чем хроническое отравление всего пищеварительного канала слизистой пищей.

Теперь я спрошу, что разумнее: накапливать и долее эти слизистые массы или прекратить их приток? Если мы вспомним, что они переходят в разложение, то тут, то там вызывают заболевания клеточной ткани тела благодаря потению, искусственным ваннам охлаждения (лечение по Кнейну), массажу, спорту и т. д. насчет деятельности сердца и тем сокращают продолжительность жизни, — то ответ станет ясен. Или кто-нибудь докажет мне, что лучший повар или кондитер в состоянии изготовить что-нибудь более прекрасное и бесслизистое, чем яблоко, виноград и банан? На ком угодно я могу доказать, что слизистая пища и переедание являются истинной основной причиной всех болезней без исключения, а пост и фруктовая диета — единственным правильным естественным питанием и верным лечебным средством. Каждое

животное при малейшем недомогании начинает поститься. Если домашние животные уже давно утратили свой тонкий инстинкт к правильному и естественному корму, то, все же будучи больными, они питаются, лишь самым необходимым или постятся, и затем становятся здоровыми. Напротив, бедный больной человек не в состоянии посидеть на ограниченной пище больше 1–2 дней, иначе, видите ли, он потеряет «силы».

Даже и многие врачи считают пост чудотворным средством, лечением всех болезней, когда больному ничего не помогло. Средство это — безошибочно, но опасно без руководства врача.

Я первый соединил это лечение с систематической и индивидуальной фруктовой диетой, благодаря чему она стала изумительно легкой в применении и абсолютно безопасной. Мы можем теперь преодолевать болезни, от исцеления которых медицина не раз уже отказывалась. На основании опыта я убедился, что слизь является также главной причиной наступления старости, ожирения, выпадения волос, образования морщин, слабости нервов и памяти и т. д.

Уже Гиппократ признавал все болезни, исходящими из одной причины. Профессор доктор Егер определил общий признак болезни, как «смад», но источника «дурного запаха» он не указал. Доктор Ламан и другие представители физического и диетического направления, особенно Куне, пошли далее в разыскании «этих чуждых организму веществ». Но все они не сумели доказать на опыте, что суть всего — в той слизи, которая с детства отягощает наш организм, как последствие культурной пищи, при известной степени брожения истощает его, образуя болезненный очаг, т. е. заставляя клеточную ткань гнить и разлагаться. Эта слизь образует скопления в организме при случайной простуде или высокой температуре и, стремясь выйти из тела, вызывает проявления, которые принято называть болезнью. Только теперь мы можем дать себе ясный отчет, что такое предрасположение организма к заболеваниям. Чем больше «слизи» накапливается с детства (дурное молоко матери и все заменяющие его препараты) или чем меньше вследствие унаследованной слабости эта слизь выделяется через соответствующие органы, тем сильнее склонность (предрасположение) организма к простуде, лихорадке, ознобу, развитию паразитов, заболеванию и преждевременной старости. Здесь приподнимается завеса той тайны, которая до сих пор затемняла понимание действительной роли белых кровяных телец. Я думаю, что здесь, как и в других многих случаях, медицина решительно заблуждается. Именно бактерии обрушиваются на белые кровяные тельца, а не наоборот, потому что тельца эти целиком или на большую часть состоят из слизи, столько раз здесь порицаемой. Разве не разводят на такой же

точно слизи миллионы бактерий в лабораториях? На картофеле, бульоне, желатине, т. е. азотистой, растительной или животной субстанции, состоящей из щелочной жидкости, в которой содержатся распавшиеся клетки белых кровяных телец! В совершенно здоровом состоянии так называемая слизистая оболочка должна быть у людей не белой и беловатой, но чистой и красной, как у животного.

С утверждением «слизистой теории» окончательно срывается отвратительная маска с призрака болезни.

Животный организм (особенно человеческий) представляет собой трубчатую систему кровеносных сосудов, приводимую в движение воздухом через легкие, в которых находится постоянно в движении кровяная жидкость, и регулируется сердцем, действующим подобно вентилятору. В легких происходит при каждом вдыхании разложение воздуха на кислород и азот; через это кровь все время приводится в движение, и человеческое тело действует невероятно долго без всякого утомления. Пусть меня не уверяют напрасно пустыми речами, что «ежедневный опыт учит сытно питаться» тех, кому приходится работать и т. д. Каждый легко может узнать, как долго после поста и при фруктовой пище можно работать или ходить, не чувствуя никакой усталости. Усталость есть, с одной стороны, упадок сил вследствие слишком



большой работы органов пищеварения, с другой — засорение разгоряченных и через это суженных кровеносных сосудов и, наконец, с третьей — «самоотравление» организма благодаря накоплению слизи.

## II. Как устранить и предупредить главную причину всех болезней

Моя задача в этой главе указать средства и способ, при которых можно с успехом противодействовать отравлению организма слизью, этому величайшему врагу здоровья. Я уже указывал, что больным необходимо индивидуальное лечение.

Мне удавалось не раз как устными, так и письменными советами оказывать помощь и достигать исцеления в тяжелых заболеваниях. Тут я хочу указать три способа, найти для себя надлежащий режим.

1. Кратчайший и самый надежный путь — это пост.

Здоровые люди могут без опасности лечиться постом; само собой, разумеется, также и они должны быть благоразумными и не переутомляться во время поста, т. е. не делать, таких физических и умственных напряжений, которые им были не по силам даже при полном питании. Тут следует упомянуть об обязательной мере предосторожности, которая должна соблюдаться при всех лечениях постом: полном очищении кишечника перед началом поста посредством безвредного слабительного или клизмы, или того и другого вместе. Ведь вполне естественно, что постящийся не должен мучиться газами и разложившимися веществами, которые образуются из кала, находящегося в кишечнике; уже того достаточно, что слизь при выделении доставляет человеку много хлопот, о чем уже было говорено.

Кто боится продолжительного поста, даже если он и чувствует себя здоровым, тот пусть начинает с короткого. Уже 36-часовой пост, повторяемый один или два раза в неделю, действует очень благотворно на организм. Лучше всего начать его с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 36-часового поста — вплоть до второго утра включительно — не следует принимать никакой пищи, а во время первого затем завтрака есть только фрукты. Питаться фруктами необходимо после каждого поста, потому что фруктовый сок свертывает разрыхленную слизистую массу. Больные и пожилые люди должны особенное внимание обращать на свои индивидуальные особенности. Например, кто обыкновенно питается только мясом, тот особенно должен опасаться внезапного перехода к посту и строгой фруктовой диете. Резкая перемена здесь может очень повредить. Перемену диеты надо вести в строгом соответствии с особенностями организма и под наблюдением опытного врача.

Цель достигается значительно скорее, если указанным образом продолжать поститься несколько дней дольше, т. е. 3 дня ничего не есть и пить только, смотря по надобности, глотками воду с лимоном. Начиная с 4-го дня питаться немного овощами, салатом или фруктами, и вечером того же дня поставить основательную клизму. Пост может продолжаться у здоровых людей даже несколько недель, особенно у тех, кому их род занятий позволяет лежать в тяжелые минуты выделения слизи и колебания барометра. Эти советы, однако, относятся только к здоровым людям, которые на опыте желают убедиться в физическом и духовном перерождении, являющемся следствием этого лечения. Не смущайтесь во время поста плохим внешним вашим видом и уменьшением веса тела! Здоровье ваше, несмотря на нехороший цвет лица, становится крепким, и вскоре на щеках показывается свежий и здоровый румянец. Вес тела также скоро делается нормальным. После поста тело нарастает буквально с каждым граммом пищи. Очень умеренные в еде и часто постящиеся люди обладают очень тонким и одухотворенным выражением лица. Говорят, что у Папы Льва XIII, этого великого постника и знатока жизни, был почти прозрачный цвет лица.

Успех поста, главным образом, зависит от самого постящегося. Он не должен терять

присутствия духа. В минуты сомнения одному помогает спокойствие, другому — деятельность, особенно легкая механическая работа.

Когда организм освободится от засорения, слизи и клея, то святая обязанность каждого выздоровевшего человека оценить обретенное великое земное благо и сохранить его правильным питанием.

2. Кто по состоянию своего здоровья не может поститься, например, при тяжелых легочных или сердечных болезнях, пусть, по крайней мере, заботится о том, чтобы накоплению слизи был положен предел. Это достигается возможным воздержанием от образователей слизи, в особенности от мучных (пирожные), рисовых и картофельных блюд, от кипяченого молока, сыра, мяса и т. д. Творог, простокваша, йогурт образуют меньше слизи, потому что они действуют слабительно. Кто совсем не может отказаться от хлеба, тот пусть употребляет белый и черный хлеб в сушеном виде; вредность его при этом теряется, так как слизистые частицы частью разрушаются. Сушеного хлеба вообще много не съешь, нельзя его и проглатывать кусками, подобно хищнику, старательное же разжевывание утомляет, в конце концов, даже самого жадного любителя. Кто не может раскусить сухаря вследствие плохих зубов, тот должен сосать его до тех пор, пока он не размокнет — превосходное средство поднять упавшие силы. А кто не может обойтись без картофеля, тот пусть употребляет его только в печеном виде. Тут я снова предостерегаю больного самым убедительным образом от самостоятельного лечения без опытного руководства. Даже малейшее отклонение в сторону бесслизистой и бедной слизию диеты требует различных указаний и форм, смотря по роду болезни и индивидуальности больного. Чрезвычайно важную роль играет при этом правильный и своевременный переход от одной диеты к другой. Об этом может судить только компетентный специалист, а не больной и его близкие. Особенно больные легкими должны месяцами воздерживаться от некоторых образователей слизи, чтобы предупредить обострение своей болезни. Тут могут много хороших услуг оказать мои препараты, бедные слизию (бедный слизию растительный бульон, питательный суп, «здоровый аромат», постный напиток и т. д. имеются только у A. Kummer, Viandal-Werk-Köln-Sülz).

Что же, собственно, остается человеку для питания, если он совершенно должен отказаться от мяса и, по возможности, избегать сушеного гороха, чечевицы и бобов? Такой вопрос предложит со вздохом, вероятно, не один из моих читателей.

О ценности мяса я уже говорил выше. Незначительная потребность человека в белке вполне покрывается сахаросодержащими фруктами; бананы, орехи с несколькими винными ягодами или финиками служат превосходно образованию мускулов и силы первого сорта.

Овощи (возможно мелко нарезанные и обращенные в салат), салат, приготовленный с маслом и обильно облитый лимоном, все эти роскошные фрукты и ягоды, которые доставляет нам юг, дают, в общем, стол, достойный богов. И не приходит ли сама природа нам на помощь, когда весной на юге созревают чудные апельсины, как раз в то время, когда у нас кончается сезон наших великолепных фруктов, особенно яблок, а молодых овощей еще нет? Неужели их аромат, наконец, не соблазнит человека питаться только одними фруктами?

Входить в дальнейшие детали не буду, но хочу только рекомендовать — особенно людям слабого здоровья — во всяком случае, держаться утреннего поста. Не принимайте пищи совсем до обеда или, по крайней мере, до 10 часов утра, а затем ешьте только фрукты. Награда за это маленькое самоистязание не замедлит, если быть в нем последовательным.

3. Теперь еще словечко и для тех, которые думают, что не могут отказаться от обычной слизистой пищи (мясо и пр.). И для них имеется весьма здоровый вид питания — «флетчеризм», т. е. питание по образцу американца Флетчера, причем пища особенно основательно разжевывается, пока не получится во рту жидкая каша. Количество пищи сокращается до

размеров действительного аппетита, т. е. раза в полтора против обычного, что в итоге, дает прекрасные результаты.

Как только человек, благодаря посту и фруктовой диете выздоравливает, как я это понимаю, т. е. его организм освобождается от слизи, клея и зародышей болезни и далее остается таким, то, само собой разумеется, ему уже не надо больше поститься, и еда становится для него таким наслаждением, о котором он раньше не имел никакого понятия. Тут и лежит для человека путь к счастью, гармонии и разрешению всех вопросов, особенно социальных, потому что потребности его чрезвычайно сокращаются и он «приближается к божеству» (Сократ).

Может ли человек долгое время питаться фруктами? Само собой разумеется, что да! Иное было бы прямо «биологической ошибкой». Если для каждого червяка готов стол, почему же для человека его не будет? Кроме того, уже научно доказано, что в яблоке, банане и кокосовом орехе содержится решительно все, что необходимо для человеческого организма. Корова всю жизнь питается только травой, дает ежедневно 10 литров молока, тянет плуг и, в конце концов, съедается. И в течение долгого времени в ней жир, белок (молоко), мускулы, сила и теплота образуются от питания травой (сено). Неужели же, стоящий выше всех животных, человек так несовершенно создан, что органическая его жизнь не может поддерживаться богатой солнечной кухней?

Павел Либернер, один из моих единомышленников, изложил основные правила богоугодного образа жизни в поэтической и привлекательной форме.

С его разрешения я привожу здесь его:

### **Практические указания для жизни**

*Перед едой произноси благоговейно свою молитву и заботься о том, чтобы обед твой был проникнут благочестивым настроением. Ешь медленно, с толком, чтобы аромат и свойство яства, которое содержит в себе бальзам для нервов, проникли в твое существо. «Хорошо прожевано — наполовину переварено!» «Дурные господа, а хорошие слуги наши: живот и желудок!» — говорит справедливо мудрое изречение.*

*Твоя пища должна быть чиста, незапятнанна убийством и кровью! Оставь животному его тело и жизнь, оставь ему его единственное благо! Дарами небес стол твой всегда изобилует: зрелые снопы земли, зелень садов, ягоды лесов, сладкие и разноцветные плоды деревьев со своим ароматом — все это солнце красное для тебя пробудило из зимнего сна и жаркими поцелуями любви оживило твою пищу, чтобы ты ел живые плоды, которые тебе в свою очередь дали бы жизнь.*

*Чисто, как пища, будь твое тело! — Та или иная травка поможет тебе его очистить от ядов и освободить от злых духов. Чудеса творят соки плодов: с корнем уничтожают они зло, очищают кровь и дают тебе силу. Чудеса делает и лимон, жемчуг и корона всех золотых плодов. Давай иногда покой и отдых твоим пищеварительным органам, — все, которые были тебе учителями, были тоже мастера поститься. Мудро так распределяй свою пищу, как времена года тебе ее доставляют! Первой заповедью тебе должно быть: «Ешь мало, и это малое ешь вовремя!»*

*Если хочешь совершенно быть здоровым телом и душой, то не успокаивайся до тех пор, пока не найдешь в дуновении вселенной ту божественную пищу, которая скрывает в себе высшую жизнь и сумеет ее тебе передать. С благоговением черпай полной пригоршней из этого святого источника и помни, что богоподобная, чистая душа присоединяется к твоему чистому телу.*

# III. Главная причина преждевременной старости, выпадения и поседения волос: средство сохранения молодости и красоты

После многочисленных доказательств, что слизь всегда является главной причиной болезни и преждевременной старости, следует еще проследить отдельно на некоторых органах, в какой степени слизистое культурное питание препятствует развитию красоты при росте человеческого тела и вызывает симптомы старости.

Если бы по райскому закону легким человека и коже был предоставлен в качестве покрова один только воздух и солнечное электричество, а желудку и кишечнику только солнечное питание, т. е. фрукты, которые почти без остатка перевариваются и, как остатки, выделяют лишь целлюлозу без всякой слизи, клея и зародышей, то нельзя согласиться, что трубчатая система человеческого организма может при этом портиться, ослабевать, стариться и, в конце концов, совсем отказаться работать. Вместо живых, полных энергии, клеток плодов теперь человек ест «убоину», которая биологически предназначена для хищных зверей, т. е. гниlostное и неудобоваримое питание, не дающее энергии. В особенности в желудке и кишечнике накапливаются при этом остатки (слизь), которые постепенно закупоривают каналы и фильтры (железы). В итоге это все и ведет к преждевременной старости. Таким образом, преждевременная старость есть, в сущности, прямая болезнь, медленное и постепенное разрушение жизненного мотора.

Химия пищевых продуктов дает точные доказательства того, что уродства и распад клеток происходят от бедной минералами культурной пищи.

Если уродства, потеря красоты и старость происходят вследствие неправильного питания, то терапия красоты и молодости зависит только от диеты и от соответствующего улучшения пищевых продуктов. Бледный мертвецкий цвет тела культурного человека, лишённого света и солнца, бесспорно, некрасив и зависит преимущественно от белого мертвого цвета неудобоваримого, неправильного питательного материала. Какой роскошный цвет лица будет у человека, если он станет питаться одними «рдяными» плодами: виноградом, вишнями и апельсинами, да ещё, если к этому прибавить воздушные и солнечные ванны, — об этом не имеют люди и понятия! Слизь и при этом недостаток минеральных веществ в пищевых продуктах имеют такое же значение, как и недостаток цвета. Если вы сравните сорта пищевых продуктов проф. Кёнига, то найдете, что бесслизистая пища, именно плоды и овощи, по количеству находящейся в них извести стоят на первом месте.

## *Таблица важнейших пищевых продуктов*

Составлено по Кёнигу, химия пищевых продуктов

(König, Chemis der menschlichen Nahrungs- u. Genussmittel, 4 Aufl., Berlin 1903)

Пищевые продукты Вода Азотистые

вещества Жир Безазотистые

вещества Волокнистые

вещества Минеральные

вещества

Мясо и мясные продукты без костей

Жирная говядина 54,76 18,92 23,65 — 1,08  
Нежирная говядина 76,47 20,56 1,74 — 1,17  
Жирная телятина 72,31 18,88 7,41 0,07 — 1,33  
Нежирная телятина 78,84 19,86 0,82 — 0,50  
Полужирная баранина 75,99 17,11 5,77 — 1,33  
Жирная свинина 47,40 14,54 37,34 — 0 72  
Нежирная свинина 72,57 20,25 6,81 — 1,10  
Гусь 40,87 14,21 44,26 — 0,66  
Голубь 75,10 22,14 1,00 0,76 — 1,00  
Лососина 67,01 19,73 10,74 — 1,39  
Угорь 57,42 12,83 28,37 — 0,85  
Щука 70,84 18,33 0,47 — 1,00  
Карп 76,97 21,86 1,09 — 1,33  
Консервы  
Итальянская колбаса 20,76 27,31 39,88 5,10 — 6,95  
Ливерная колбаса 48,70 15,93 26,33 6,38 — 2,66  
Молоко и молочные продукты  
Коровье молоко 87,27 3,39 3,68 4,94 — 0,72  
Масло 13,45 0,76 83,70 0,50 — 1,59  
Жирный сыр 49,79 18,97 25,87 0,83 — 4,54  
Нежирный сыр 43,06 35,59 12,45 4,22 — 4,68  
Куриные яйца 73,67 12,55 12,11 0,55 — 1,12  
Мука и прочее  
Пшеничная мука мелкая 12,63 10,68 1,13 74,74 0,30 0,52  
Пшеничная мука более крупная 12,58 11,60 1,59 73,39 0,92 1,02  
Ржаная мука 12,58 9,62 1,44 73,84 1,35 1,17  
Картофельная мука 17,76 0,88 0,05 80,68 0,06 0,57  
Макароны 11,89 10,88 0,62 75,55 0,42 0,64  
Хлеб и прочее  
Пшеничный хлеб из мелкой муки 33,66 6,81 0,54 57,80 0,31 0,88  
Пшеничный хлеб из крупной муки 37,27 8,44 0,91 50,99 1,12 1,27  
Ржаной хлеб 39,70 6,43 1,14 50,44 0,80 1,49  
Злаки и стручковые плоды  
Рис очищенный 13,17 8,13 1,29 75,50 0,88 1,03  
Горох 13,80 23,35 1,88 52,65 5,57 2,75  
Чечевица 12,33 23,94 1,93 52,84 3,92 3,04  
Коренья  
Картофель 74,93 1,99 0,15 20,86 0,98 1,09  
Свекла крупная 86,77 1,18 0,29 9,06 1,67 1,03  
Сельдерей 84,09 1,48 0,39 11,80 1,40 0,84  
Овощи и прочее  
Кольраби 85,89 2,87 0,21 8,18 1,68 1,17  
Лук 86,51 1,60 0,15 10,38 0,71 0,65  
Огурец 95,36 1,09 0,11 2,21 0,78 0,45  
Турецкие бобы 88,75 2,72 0,14 6,60 1,18 0,61  
Цветная капуста 90,89 2,48 0,34 4,55 0,91 0,83  
Кочанная капуста 80,03 3,99 0,90 11,63 1,88 1,57

Белая капуста 90,11 1,83 0,18 5,05 1,65 1,18

Шпинат 89,24 3,71 0,50 3,61 0,94 2,00

Салат 94,33 1,41 0,31 2,19 0,73 1,03

Кислая капуста 91,41 1,25 0,54 3,85 1,31 1,64

Плоды

Яблоки 84,37 0,30–12,73 1,98 0,42

Груши 85,83 0,35–13,09 0,28 0,29

Чернослив 81,62 0,78–16,76 6,42 1,16

Вишни 80,57 1,29–13,63 5,77 0,52

Виноград 79,12 1,01–16,18 3,03 0,48

Земляника 86,99 0,59 0,53 7,33 1,56 0,72

Грецкий орех 7,18 16,74 58,47 12,99 2,97 1,65

Сладкий миндаль 6,27 21,40 53,16 13,22 3,65 2,30

Рост человека, т. е. объем его костяного состава, зависит, главным образом, от количества извести в пище. Японцы хотят увеличить рост своей расы путем распространения мяса, но попадают из огня, да в полымя. Все уродства телосложения, крошения костей и в особенности гнилые зубы происходят от недостатка извести в пище; благодаря кипячению молока и овощей известь выпадает. Ужасная беднота, минеральными веществами культурного питания, именно мяса, сравнительно с плодами, грозит привести к окончательной потере зубов культурным человечеством. Вместе с этим вес, форма и именно объем тела слишком велики. Всякое чрезмерное накопление жира патологично и потому не эстетично. Ни одно животное в природе так не набито жиром, как это бывает у людей. Виноградный сахар фруктов и их питательные соли — настоящие источники для образования твердых мускулов, и этим питанием легко восстановить и укрепить организм, освободившийся от жира и слизи благодаря посту.

Тучность имеет чрезвычайную склонность к разрастанию; она — некрасива и нездорова. Но всего страннее то, что это накопление жира считается у нас многими не только красивым, но и даже признаком «цветущего здоровья»; между тем ежедневный опыт показывает, что тощий, сохранивший юность организм во всех отношениях способнее к сопротивлению и преимущественно перед тучными достигает глубокой старости.

Уже Мантегацца установил, что тощий человек превосходит в силе жирного, по почему — не знал и этот ученый. Пусть мне укажут хоть одного 80- или 90-летнего старика такой дородности, какую в настоящее время принято считать красивой и здоровой и которой хотят спасти чахоточных. Как объяснить, что в беднейших странах, где люди «научно не доедают», встречается больше всего 100-летних старцев? Если тучные люди в лучшие свои годы и не умирают от порока сердца, кровоизлияния мозга или водянки, то они начинают постепенно худеть и потребность их в пище уменьшается, несмотря на все искусственные возбуждения аппетита. Кожа слишком натянутая, особенно на лице, сморщивается и образует складки. Она теряет свою молодую эластичность вследствие недостаточности и неправильности кровообращения, а также от недостатка в свете и солнце. И это ослабление кожи хитроумцы пытаются снаружи уничтожить мазью и пудрой! Благородные и прекрасные черты лица, чистота и здоровый его цвет, ясность и естественная величина глаза, прелесть выражения и цвет губ блекнут и дурнеют одновременно с тем, как в желудке и кишечнике накапливаются те массы слизи, которые мы выше назвали «центральной депо» всех болезней и одряхления организма. «Красивая полнота щек», вследствие которой утолщается и нос, есть не что иное, как засорение щек слизью, особенно рельефно заметное при насморке.

Теперь я перехожу к важнейшему, бросающемуся в глаза, симптому преждевременной старости — выпадению и поседению волос. Этому вопросу придется посвятить целую главу,

потому что с появлением этого симптома человек обыкновенно предаётся скорби и удручению перед лицом надвигающейся старости. Наука же до сих пор и здесь в молчании стояла перед загадкой природы.

Модная короткая стрижка волос мужчин и чрезвычайное распространение преждевременной лысины стали у нас привычным явлением. Человек, венец творения не только в интеллектуальном, но и эстетическом смысле, лишается лучшего венка, украшающего его голову, — волос.

Представьте себе, в самом деле, красивейшую женщину с плешью! Какой мужчина не отвернется с ужасом? Или фигуру современного щеголя, высеченную из мрамора! Да еще прибавьте к тому же усы, или совсем сбритые или угловато и геометрично подстриженные, и одежду «по последней моде», блистающую поразительным безвкусием! И мы восторгаемся этим? С точки зрения культурной философии и истории можно проследить по разным культурным периодам связь между вкусом, одеждой, архитектурой, живописью и пластикой, — при этом станет ясным чрезвычайное уродство современного человека, а он между тем должен был бы быть совершеннейшим существом, какое только создала природа! Я очень хорошо понимаю причину, почему современный мужчина стрижет бороду и волосы до минимума. Отсутствие красоты, не эстетичный вид длинных волос и бороды стали до того обычным явлением, что с течением времени явилась сама собою потребность в бритве и машинке для стрижки волос. В наше, все нивелирующее время, стригут некрасивые, взъерошенные, часто неравномерные волосы, чтобы скрыть живое доказательство вырождения. Но дисгармонией своих внешних форм и красок природа во всех живых организмах обнаруживает внутренние, физиологические нарушения и заболевания их. Вид тяжело больного или мертвого человека являет лучшее доказательство этого явления. Скептику же, равно как и отсталому наблюдателю природы, я напомним вообще, что нет правила без исключения, и в частности, что современный человек не имеет правильного представления об идеальной красоте и здоровье людей, живущих в совершенно естественных условиях. Если наслаждение, испытываемое нами при виде прекрасного, может служить мерилom эстетического чутья, то неприятное, чувство при виде организма, неправильно построенного, вызывается главным образом сознанием, что эти диссонансы заключают в себе нечто болезненное. Признавая чрезвычайную любознательность и необыкновенные успехи современной науки, я хотел бы обратить внимание общества на то, что в настоящее время слишком много рассматривают природу в микроскоп, вместо того, чтобы наблюдать ее простым глазом. Рассмотрим значение волос с физиологической и биологической точек зрения. Если нам удастся сделать это лучше, чем это было сделано другими до сих пор, то мы поймем истинную причину выпадения волос. Только тогда можно будет найти и средства для излечения лысины (alopecia).

В реальной энциклопедии медицинских наук Эйленбурга на стр. 458 говорится следующее: «Причина этой своеобразной, столь распространенной лысины (alopecia areata) до сих пор еще не найдена. Мне кажется, напрасно ищут причину в общем состоянии слабости, малокровия (анемия) и в местных нарушениях организма». Дальше на стр. 459: «Присутствие грибков было многократно доказано, но нет данных, что они являются этиологическим признаком (причиной) болезни». Дальше Эйленбург пишет на стр. 160: «Терапия (наука лечения) против alopecia areata лишена всякого положительного основания, и насколько она основана на опыте, она не может ни уменьшить зла, ни предупредить появления лысины на новом месте. Применяются раздражающе-спирто-эфирные жидкости (воды для волос!) и т. д.» Из этой цитаты мы видим, что медицина бессильна против лысины этого происхождения; косметике и химии, фабрикующим воды для волос, также не удавалось выращивать хоть бы даже один волосок на такой лысине.



В энциклопедии естественных наук доктора Антона Рейхенова, в 4-м томе, стр. 188, следующее: «Роговые ткани и эпидермоидальные образования, т. е. наружная кожица, волосы, ногти, копыта, когти, перья, китовый ус, черепаха и т. д., — состоят — кроме жира, жирных кислот, лецитина, холестерина, пигментных телец и неорганических солей животного организма, среди которых в волосах и перьях играют известную роль кремнезем, а в цветных перьях также и медь, — главным образом из кератина, принадлежащего к группе альбуминоидов. Кератин, богатый серой (Silicium 3–8 %), является главной составной частью волос, а в остальном по составу он похож на белок (меньше O и больше N)» и т. д. «Нормальный волос есть кремневокислый минеральный протеин», — говорит химик Гензель (Юлий Гензель «Жизнь», стр. 369). Дальше, в 3-м томе, стр. 614, Рейхенов говорит: «Значение волос можно рассматривать с физиологической и биологической точек зрения». В физиологическом отношении волосы представляют собою защищающий и согревающий слой, так как не только волосы — плохие проводники тепла, но также и воздух, находящийся между ними. С другой стороны — холод является возбудителем роста волос. Биологическое значение их состоит отчасти в том, что было сказано о защите тела; более активная деятельность в этом направлении была открыта в последнее время Фрицем Мюллером сначала у некоторых насекомых, а потом Г. Егером вообще у всех волосатых животных, именно — значение волос как «органов запаха». Ф. Мюллер доказал (смотри Kosmos, 1877), что самцы некоторых бабочек на определенных местах тела имеют пушок волосатых чешуек; при спокойном состоянии бабочки они бездействуют, в другое же время издают сильный специфический запах, назначение которого Мюллер совершенно правильно определил, как возбуждение любви у другого пола. Позднее Г. Егер указал, что все волосы имеют значение органов запаха и, именно, следующим образом: волосы млекопитающих животных имеют особенную способность поглощать благоуханные вещества (химически родственные мускусу), которые издают некоторые животные, причем волосы их почти не поглощают дурных испарений самого животного. Это поглощение газов подлжит всем законам поглощения, т. е. чем ниже температура, тем больше масса поглощенного запаха, по мере же повышения температуры часть запаха улетучивается из волос и испаряется в воздухе. Поэтому о волосах можно говорить, что они распространяют вокруг каждого существа (в том числе и человека) специфический запах и влияют им на все существа, которые вдыхают насыщенный этим запахом воздух. У зверей этот запах играет чрезвычайно важную роль, особенно при сексуальных сношениях, где запах волос партнера является носителем, так называемых, чар любви. Этим и объясняется, почему у многих существ во время совершеннолетия вырастают особенно развитые пучки волос или раз навсегда, или всякий раз во время течки, которые так и называются волосами течки. Более известен первый случай, т. е. появление у людей волос стыдливости, бороды и подмышечных волос. Значение их очень хорошо известно в народе. Девушкам приписывается пословица: «Поцелуй без бороды то же самое, что суп без соли», — и потому при возбуждении чувства симпатии волосы справедливо играют важную роль. Этим путем можно устанавливать симпатию не только между людьми, но также между людьми и животными. Таким образом, у приобретенной собаки или лошади легко вызвать симпатию, если дать ей проглотить несколько своих волос. Этот прием весьма распространен у людей, близко стоящих к природе, и совершенно далек от суеверия, так как этот, вызывающий симпатию, любовный запах действует не только через вдыхание из воздуха, но и через облизывание (поцелуи или проглатывание волос). Далее у диких народов, людей, близких к природе, и врачей минувших столетий Г. Егер обнаружил известные факты, до сих пор остававшиеся незамеченными физиологией, а именно, что этот запах волос не только возбуждает нервы, как, например, мускус, бобровая струя и цвет, но представляет собою также специфическое вещество, важное для здоровья каждого животного; при этом для него самого

оно есть его собственное лекарство, для других же существ — лекарственное вещество с властным специфическим действием, по крайней мере, равносильное специфическим лекарственным веществам растительного мира. Г. Егер выражает даже предположение, что средство, которым современные магнетизеры достигают своих исцелений и которое они называют магнетизмом, есть не что иное, как специфическое и индивидуальное пахучее вещество, содержащееся в кожном жире и эпидермических образованиях (наружная кожа). Г. Егер ввел в лечебную практику пахучее вещество человека под названием «антропия». В книге доктора Иоанна Ранко «Человек» на стр. 160 говорится: «Сера так слабо связана в волосах, что они чернеют от прикосновения металлического свинца. В волосяной коре находится главный источник волосяного пигмента, красящего вещества, которое встречается как в растворенном виде, так и в виде зернышек и мелкого порошка». Стр. 136: «Срок жизни волос простирается по Пинону от 2–4 лет. Бросается в глаза факт, что у женщин большие лысины встречаются реже, чем у мужчин» (Так как, в общем, женщины живут проще мужчин и не стригут волос). Стр. 165: «По исследованиям Бертольда волосы растут скорее днем, чем ночью, скорее, в теплое время года, чем в холодное; бритье ускоряет рост волос, — борода растет вдвое скорее, если ее брить через 12 часов, а не через 36». Стр. 166: «Ландуа за ближайшую причину внезапного поседения признал увеличение содержания воздуха в волосах». Стр. 171: «Европейские народы в этом отношении занимают первое место; вследствие невыгодного влияния культуры среди них всего чаще встречаются плешивые и седоволосые люди, причем и поседение волос у них в среднем начинается раньше, чем у других...». Очень характерно по этому поводу говорит А. Гумбольдт: «Путешественники составляли мнение об индейцах только по физиономии и предполагали, что среди них очень мало старых людей; действительно, очень трудно составить понятие о возрасте туземцев, если нельзя проверить их по спискам церковных приходов, так как в жарких местностях каждые 20–30 лет списки эти съедаются термитами. Да и сами бедные поселенцы индейцы в Новой Испании обыкновенно никогда не знают, сколько им лет. Их волосы никогда не седеют, и гораздо реже можно встретить индейца с белыми волосами, чем негра. Кроме того, кожа индейца не так легко покрывается морщинами. В Мексике, в умеренном поясе, на Кордильерах, часто встречаются туземцы, и особенно женщины, достигшие 100 лет. Такой возраст тем обыкновенен, что мексиканские и перуанские индейцы сохраняют свою мускульную силу до смерти». Гумбольдт упоминает, между прочим, об одном индейце, который дожил до 143 лет и до 130-летнего возраста ежедневно ходил по 3–4 часа.

О строении человеческого волоса на голове следует вкратце сказать следующее.

Волосы состоят из мозгового и коркового вещества, а также и наружной кожицы. Корень своей волосяной луковицей сидит на волосяном сосочке. Сальные железки, прикрепленные к волосяной кожице, пропитывают волосы жиром. Цвет их обуславливается красящим веществом и воздухом, находящимися в мозговом веществе волоса. При поседении красящее вещество исчезает, и воздушные пространства в виде мельчайших шариков увеличиваются. Рост волос на голове равняется 0,2–0,3 мм за день. Волосы очень гигроскопичны (т. е. сильно впитывают влажность); сухие волосы при трении электризуются. Если волосяные сосочки жизнеспособны, то вместо выпавших волос скоро вырастают новые. Было вычислено, что мужской волос растет за всю жизнь на 12–14 метров. Уже один этот факт показывает, какую важную роль в природе играет этот незначительный, по-видимому, орган. И пусть только подумают, какую силу, сколько хороших и важных соков организм должен затратить, чтобы заменить отрезанные куски волос. Над этой интересной проблемой я задумался уже в 16-летнем возрасте. Моего отца побрили за 2 часа до его смерти, а в день похорон, т. е. на третий день, он успел так сильно обрасти бородой, что его, мертвого, можно было бы обрить еще раз. Сокращение кожи и мускулов зависит от окоченения трупа, но этого недостаточно, чтобы объяснить такое странное

явление. В утешение и ободрение отчаивающимся и безнадежным плешивым я приведу несколько интересных, научно неопровержимых фактов. Эйленбург в «Реальной энциклопедии медицинских Наук», том III, на стр. 363 говорит: «По Альберту, у одной дамы во время нервной родильной горячки светлые волосы выпали, а вместо них выросли черные; в другом случае после одной болезни каштановые волосы выпали и заменились ярко-рыжими. У одной 66-летней женщины незадолго до ее смерти старческие седые волосы сделались черными».

Гейгель сообщает, что у одной дамы после тяжелой формы тифа светлые волосы выпали и вместо них выросли черные.

Уже выше я, как и профессор, доктор Егер, назвал волосы, особенно растущие на голове человека, органами запаха, через которые выделяются некие испарения тела. Всякий знает, что человек, прежде всего, начинает потеть с головы и под мышками и что с потом, особенно у больного, связан неприятный запах. На этом основании профессор доктор Егер в другом месте назвал болезнь «смрадом». Это утверждение представляется мне постольку справедливым, поскольку я на основании многолетних наблюдений и опытов составил следующее фундаментальное общее понятие болезни.

Болезнь есть процесс брожения и гниения организма или же лишнего и неестественного пищевого продукта, который постепенно накапливается в пищеварительных органах и в виде слизистого выделения выступает наружу.

Тут, следовательно, речь идет о химическом распаде и разложении клеток белка. Этот процесс, как известно, сопровождается дурным запахом, между тем в природе зарождение новой жизни связано с благоуханием (время, цветения растений). Собственно говоря, вполне здоровый человек должен издавать благоухание и особенно его волосы. Поэты справедливо сравнивают человека с цветком и говорят о благоухании волос женщины. Таким образом, волосы человека я признаю очень важным органом, который, помимо целей защиты и регулирования теплоты, имеет ещё чрезвычайно интересное и полезное назначение, именно отделять испарения, запах здорового и больного человека. Этот запах людям, обладающим хорошим обонянием, открывает не только личные качества человека, но и дает возможность судить о внутреннем состоянии его здоровья... Иногда бывает, что врачи с помощью микроскопа и пробирок никак не могут установить неисправность в пищеварении, а известные «шарлатаны» определяют внутренний процесс гниения по волосам, издающим дурной запах. Если изо рта молодых, полных здоровья людей начинает нести, как из клоаки, то не приходится удивляться, почему у них выпадают волосы. Здесь я дошел до кардинального пункта моих исследований и наблюдений.

Сначала, впрочем, еще одно слово о поседении волос. Выше было установлено, что в поседевших волосах содержание воздуха увеличивается, и я высказываю взгляд, что этот «воздух», по-видимому, состоит из неприятно пахучих газов, по крайней мере, смешан с ними. Чуткому химику я рекомендую открыть тут присутствие серной кислоты, и тогда объяснимо исчезновение красящего вещества волос, ведь известно, что серная окись заставляет линять органические вещества.

Не только теоретически, но именно на основании моих опытов, на моем собственном теле мне кажется правильным, что главная причина выпадения волос лежит только внутри организма. Если через поры постоянно выделяются вонючие, едкие и, по всей вероятности, пропитанные окисью серы газы вместо естественных приятных благоуханий, то нас не должно удивлять, если волосы вместе с корнем постепенно мертвенно бледнеют, умирают и затем выпадают. Итак, я думаю, что мне удалось открыть причину лысины и указать верный путь к ее лечению. Сюда лишь я прибавлю, что приблизительно 10 лет тому назад, во время моего заболевания хроническим воспалением почек, соединенным с чрезвычайной нервозностью, мои волосы стали сильно седесть и выпадать. Когда же я после диетического лечения выздоровел от

моих тяжелых страданий, седина в волосах стала проходить, а на место выпавших волос выросли другие в большом количестве.

Если, следовательно, главная причина выпадения волос зависит от расстройства пищеварения или обмена веществ, то устранить это можно только установлением нормальной деятельности организма. Я полагаю, что мой собственный опыт может дать надежду вылечиться и совершенно лысым господам, после того, как все препараты, которые они применяли, оказывались без результата, несмотря на гарантии, — да они и не могут дать желаемого. Причина поседения — не внешняя, а потому ее и нельзя устранить наружным лечением. От многих средств для волос следует даже вовсе воздержаться, так как они заключают в себе много острых неорганических веществ: особенно вредны средства, содержащие краски для волос. В крайнем случае, можно употреблять укрепляющую волосы растительную воду, — сюда относятся препараты крапивы. У кого волосы выпадают или кто страдает от лысины и хочет в этом направлении выздороветь, тому я всегда к услугам. Общего внутреннего средства нет, и кто меня раньше понял, тот и теперь поймет, что здесь также надо считаться с индивидуальными особенностями. На основании моего учения о диете, влияния ее на пищеварение и кровообразование и, следовательно, на правильное питание самой почвы, на которой растут волосы, я могу гарантировать прекращение сильного выпадения волос, если только разумно последовать моим советам.

Всякому мыслящему исследователю я рекомендую прочесть «Открытие души» проф. доктора Егера. С естественно-научной точки зрения он познакомится с таинственным миром пахучих веществ, которые выяснят «последние тайны» питания, духовной и половой жизни. Как известно, красивые и пышные волосы являются не только признаком симпатии и полового увлечения, но и возрождающейся и расцветающей жизни, подобно цветку растений. Прямо-таки ужасающее количество плешивых, в наше время может рассматриваться как симптом упадка сил, как отдельного индивидуума, так и вырождения самой расы. Пышный рост волос не только говорит о юной жизни и молодой силе, но и свидетельствует о пробуждении новой жизненной энергии. Я сам на себе красноречиво доказал, что даже и для «кандидата смерти» возможно возрождение.

Все симптомы старости являются, следовательно, только скрытыми болезнями, происходящими вследствие накопления слизи и засорения ею организма. Если кто основательно лечит себя от какой-нибудь болезни бесслизистой диетой или постом, тот освобождается от мертвых клеток и молодит себя, а кто предпринимает такое лечение с целью помолодеть, тот отнимает у всякой болезни, какую бы то ни было почву. Но вот никто не хочет верить этой возможности. В каждом научном словаре вы найдете мысль, что смерть наступает от нарушения обмена веществ, т. е. засорения организма слизью. Значит, жизнь должна, собственно, прекращаться без всякой боли. Это было бы нормально, но, к сожалению, исключение сделалось правилом, т. е. болезнь и смерть воцарились среди человечества. Если человек уже с детства питается исключительно плодами, т. е. без слизи, то этого ему достаточно, чтобы избавиться от преждевременной старости и болезней. Я видал людей, которые от бесслизистого лечения так помолодели и похорошели, что их нельзя было узнать. Уже тысячелетия люди ищут волшебный источник молодости. Какие только средства не дают от бессилия и импотенции, от бесплодия и все, конечно, напрасно. А как легко можно помочь многим, прежде всего правильным, полным наслаждения питанием от солнечной кухни!

Мы даже не можем себе представить, какой красотой и какими способностями был одарен «богоподобный» человек в раю, и каким чудесным, сильным и чистым голосом он владел. Улучшение и усиление голоса, даже восстановление утраченного является прямо поразительным доказательством чудесного влияния моей системы лечения на общее состояние организма

больного. Так, например, укажу на баварского придворного певца мюнхенской королевской оперы Генриха Кноте, который с необычайным успехом прошел курс лечения под моим руководством. Сам он выражает это в благодарственном письме, приводимом в конце этой книги: «Мой голос растет в силе и ясности»..., а мюнхенская газета 18 апреля 1911 г. так высказывается о Кноте в роли Тангейзера: «Радикальное вегетарианство (лучше сказать, совершенно бесслизистая пища, примеч. автора), по-видимому, хорошо влияет на певца. Ярко, цельно, свежо и полно, иногда чересчур мощно звучал прекрасный, эластичный, образцово поставленный голос. Тон легкий, уверенный, легато, управление дыханием, как только у Карузо. И этот (теперь, примеч. автора), нетучный образцовый немецкий тенор, при этом гораздо больше, чем тенор...».

Эту главу я окончу цитатой из 1 части Фауста Гете (перевод П. В. Трунина):

Мефистофель.

Мой друг, опять ты говоришь красно;  
Помолодит тебя — природное одно  
Есть средство; но о нем и книга есть другая,  
В которой целая о нем глава чудная!

Фауст.

Я знать его хочу!

Мефистофель.

Прекрасно, без врача.

Без денег и без чар с тем средством обойдешься,  
И вот оно: в поля ты заберешься,  
Там будешь ты копать, рубить себе сплеча,  
Работать — в тесный круг душой и телом станешь,  
От пищи ты изысканной отстанешь —  
Простую самую ты будешь пищу есть,  
С скотами — жить скотом, скотскую службу несть,  
Несправедливым не считая,  
Что будешь ниву жать — сам ниву удобряя.  
Вот средство! Коль его да приложить суметь —  
На восемьдесят можно лет помолодеть!

Фауст.

Я не привык. Где ж этак мне трудиться?  
Лопатою владеть мне век не приучиться,  
И жизнь столь узкая ко мне совсем нейдет.

Мефистофель.

Ну, так без ведьмы дело не пойдет!

## IV. Смерть

В предыдущих главах я установил, что накопление слизи является главной причиной болезни и преждевременной старости. Также я доказал возможность замены отживших клеток новыми. Ввиду этого нельзя отрицать, что если человек закалит себя уже с детства живым солнечным питанием, то полная остановка человеческой машины последует очень и очень нескоро. Вскормленный таким путем организм имеет перед всеми, питающимися иначе, то преимущество, что его основание гораздо прочнее. При нормальном образе жизни значительно уменьшается обмен веществ, равно как и напряжение внутренних органов, особенно сердца и желудка. Даже самые большие физические усилия не вызывают в бесслизистом организме того учащения пульса, какое зачастую бывает, например, у обжоры. Уже на основании этого ежедневного сокращения затраты силы можно математически высчитывать и доказывать возможность более продолжительной жизни. Но может ли это засорение слизью разрешить нам последнюю загадку — смерть?

Разрушение мозга и сердца имеет в своем конечном результате — смерть. Можно сказать, что большей частью смерть наступает от присоединения к болезни заболевания сердца. Но относительно болезней сердца наука далеко еще не произнесла своего последнего слова. Однако можно сказать, что засорение кровеносных сосудов сердца и вследствие этого ослабление сердечного мускула и разрушение мельчайших сердечных нервов продолжительным самоотравлением крови являются последней причиной смерти при всех хронических болезнях. Также вызывает прекращение жизненной функции закупорка мельчайших кровеносных сосудов мозга, их незначительный разрыв (паралич мозга) и всякая другая полная закупорка сосудов...

Конечно, здесь играют важную роль и другие побочные явления, например, недостаточный приток чистого воздуха при болезнях легких, и т. д. Наука усматривает причину смерти в преобладании белых кровяных шариков в организме. Это болезненное явление считается в медицине как бы самостоятельной болезнью и называется лейкемия, т. е. белокровие, на мой же взгляд, эта «болезнь» свидетельствует, что в жилах человека стало больше слизи, чем крови. Наука указывает еще и другие причины смерти: яды и токсины, вырабатываемые организмом, яды обмена веществ, бактерии и их выделения, самоотравление и пр. А алкоголь и мясные яды? — скажут умеренные и вегетарианцы. И все-таки и они, эти умеренные и вегетарианцы, до сих пор умирают также от болезней, как и пьяницы и питающиеся мясом.

Если случайно медицина не может подвести данное заболевание под какую-нибудь рубрику, то в свидетельстве о смерти оно отмечается как кахексия, т. е. плохое состояние питания, распад. Теперь я спрашиваю, что такое, собственно, яд смерти? Современное медицинское исследование объясняет причину большинства болезней присутствием бактерий. Мое экспериментальное доказательство, что слизь является основным и главным этиологическим фактором болезни, отличается от учения о бактериях лишь тем, что слизь является питательной средой для развития бактерий и размножения их в организме.

Преобладание белых кровяных шариков, т. е. белой мертвой слизи, над красными, содержащими сахар и железо, становится для жизни роковым. Красный цвет и сладкий вкус — это признаки жизни и любви; бело, бледно, бесцветно и горько — это признак болезни и преобладания слизи, медленного угасания жизни индивидуума. Какая злая ирония для нашей культуры в том, что люди находят благородную бледность лица, мертвенный цвет кожи не только красивым, но и здоровым! Даже искусство не освободилось от этих взглядов!

Борьбу со смертью надо рассматривать, как последний кризис, как последнюю попытку организма выделить слизь; наконец, борьба со смертью — это последняя схватка живых клеток с

мертвыми, борьба последних с трупным ядом. Если белые мертвые клетки — слизь в крови — одержат верх, то наступает не только механическая закупорка кровеносных сердечных сосудов, но и химическое преобразование, распад, полное отравление, внезапное гниение всей кровяной массы, и машина останавливается. «Всемогущему Богу было так угодно»; «мы преклоняемся перед таинственным величием смерти» — и этими словами мы ограничиваемся.

«Незнание — единственная трагедия существования. Нет другой», — говорит Петр Альтенберг в своем «Prodromos». — Последней главной причиной всех болезней, преждевременной старости и смерти является также это незнание, грех, совершаемый нами бессознательно; однако за него мы невинны, несем кару и будем нести, так как в природе, так же, как и по принципу гражданского права, незнание не освобождает нас от наказания.