

612
С

ПИЩА

И ПИТАНІЕ



А. А. Суворинъ

(Алексѣй Порошинъ)

612

Суворин

Терапевтическое обозначение: "Видо-репарат" в объеме 8 пер. листов. Стр. репарат, а также всякого рода копир. выдать на имя пер. наз. а-па мей. Оросс. порт. шпирт № 42. Для инт. макия (Екатерининская ул., а № 2, ежедневно от 2-8 в. дня. Вь. ступа. репаратом корпашению и направлению. Лопаръ а. а. етати и рефер. "обозрени": 20 рд. съ листа въ 8 строкорь организальныи страт.

Alleinige Inseraten-Veranstaltung für Deutschland, Oesterreich-Ungarn, Belgien, Brasilien, Chemnitz, Köln a. R., Leipzig, London, New York, Paris, St. Petersburg, Wien.

Le seul représentant pour

SPRAY

СПЕЦИАЛЬНЫЙ МА

BERLIN N. W. Z.

РЕКОМЕНДУЕТЬ НА САМЫХ ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ И АНТИКВАРНЫЕ КНИГИ НА ВСЕХЪ ВЪЗРАСТАХЪ

Особенно рекомендуемъ АБОННЕМЕНТЪ на всѣ ЗАГРАНИЦЫ

аккуратно разъясняемые по назначению въ день ихъ появления.

Корреспондентин также на французскомъ и английскомъ языкахъ

Специальность — Устройство помпныхъ биде

1782

Yohimbïn-Spiegel

Показания: Общя: нервастеня, патологическя повышени кровяного давлениа.

- У мужчинъ: Impotentia coeundi et generandi.
- У женщинъ: Anaphrodisia, непоразвити поновъхъ органовъ, аменоррея, дисменоррея.
- У животныхъ женскаго пола: недостаточная тека, недостаточное выдленне молока, метритъ, маститъ.

Дозировка: Pro usu interno: таблети Yohimbina Dr. Spiegel вь готовой дозировкѣ, со-держашя каждая 0,005 гр. солинокислата Yohimbina, 3-6 таблетиокъ ежедневно.

Pro injectione subcutan: вь стерилизованыхъ ампулахъ по 0,01 гр. солинокислата Yohimbina, 1 куб. сант. 1% раствора. Одну инъекцию ежедневно.

g-Strophanthin-Th
(Изъ Strophanthus)
Стривьян ампулы: 1 м
0,8%-аго физиологическаго рас-
ли, по проф. Koberty.

Pro injectione intraven.
химическая дозировка вь про-
равномѣрно составленныхъ н
физиологически контролиреть
наго строфантина.

Показания: Угрожающая ср-
дистаго аппарата м
ныхъ и инфекционн
статочность сердечн
филактинески до
операцй.

Opsone

Дозировка: 0,4-1 гр.,
24 часа, нависшее

(Стафилококковая вакцина п
1 куб. сант. = 100 миллион. убк

Пастиллы Вичи-Эта
Sei Vichy-État
Comprimés Vichy

ПРОДУКТЫ, ИЗВЛЧЕННЫЕ ИЗ
ВИЧИ ГОСПИТАЛ
BOULANGERIE PASTILLERIE

ВИЧИ СЕЛЕСТИНС
ВИЧИ ГРАНДЕ-ГРИ

ОСЛЕПЕЛЫХ ПОДЪЛОЖИ И ТОЧНО ОБОИ
ВИЧИ
НАТУРАЛЬНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ



М. ФОРТ
Продукты

Алкохол
70-ти

Дозволене
 31-го клас

РУБИНАТ ЛОРАШ
НАТУРАЛЬНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
 Бюджера Вилларж, Парк 1909 г. 80-ГОЛА МЕДАЛ.

НАЛУЧШЕЕ
ИЗВЕСТНОЕ СЛАДКОПЕЧНОЕ

Требовать на этикетке
 надпись АВЕНА & С^О

Известные врачи Франции и других стран уже больше 30-ти лет назначают **воду Рубинат Лораш** при временных и хронических запорах, приливах крови, тучности, расстройстве пищеварительных органов, болях, печении и при **нормальной позе** — по 1/2 стакана. (Слегка увеличивать, смотря по случаю).

ПРОДАЕТСЯ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ.

Дено в России не складь аптекарских товаров **В. Буллера** (Невский пр., 49) и в **Русском Об-ществе торгово-аптекарских товарищ** (Казанская, 12) в **С.-Петербурге**: у г. **Оскара Шустера** (Средние Товары пр., № 275) в **Москве**; в аптеке **И. Талана** в **Саратове**; в **Кавказском Фармацевтическом Обществе** в **Тифлисе**; в **Одесском Обществе Торговли Аптекарским Товарищ** **Ю. Лемме** и **Ко.**; в **Одессе** и **Ростове** на **Дону**.

Русским врачам предоставляется безплатное получение **разда воды Рубинат Лораш**. Сь требованьями обращаться к указанным делю **Представителю М. Форт** **Москва, Малая Лубянка, 14.**

ОТЕНЬ БАУЭРЪ

стывать накопленю въ организмѣ бѣлка и фосфора, по-
 окислительной энергїи, усиленїю обмена веществъ и
 ся поэтому однимъ изъ самыхъ дѣйствительныхъ укрѣ-
 ихъ нервъ средствъ.

Научная литература:

сов. проф. д-ръ А. Эвальдъ, Берлинъ, д-ръ Ч. Отто,
 ва, д-ръ Родари, Люрихъ, д-ръ Вейстгеймеръ, Берлинъ,
 Гумбертъ, Берлинъ, д-ръ Шварцъ, Берлинъ, д-ръ Три-
 Фрейхольдъ, д-ръ Борнъ, Брюннъ, д-ръ Даманъ, Берлинъ,
 Влохъ, Берлинъ, д-ръ Тителъ, Вѣна, д-ръ Бобинский,
 а, д-ръ Федоровъ, Пенза, д-ръ А. П. Смирновъ, Тарту-
 много другихъ.

АМИНТЪ БАУЭРЪ.

ненте формальдегида съ молочнымъ сахаромъ, имѣется
 одажъ въ видѣ таблетокъ по 50 шт. въ склянкѣ. Упо-
 нется вмѣсто полосканїя для обеззараживанїя зѣва и по-
 рта и при различнаго рода воспалительныхъ заболѣва-
 (Ангина, Стomatитъ и т. п.), а также и для профилакти-
 къ цѣней.

Научная литература:

Скарбекъ, Берлинъ, д-ръ Мейснеръ, Берлинъ, д-ръ
 Вѣна, д-ръ Розенбергъ, Берлинъ, д-ръ Влументаль,
 нь, д-ръ Юнль, Берлинъ, д-ръ Дайсъ, Берлинъ, проф.
 нь, Вюрцбургъ, д-ръ Юнль, Лондонъ, д-ръ П. И. Таб-
 Москва, д-ръ Э. Ю. Лустверкъ, Череповецъ, д-ръ Н. О.
 ергельеръ, С.-Петербургъ и много другихъ.

прописывать "САНАТОГЕНЪ БАУЭРЪ" и "ФОР-

во избѣжанїе смѣшенїя съ недоброкачествен-

ными поддѣлками.

и въспылаются г. Врѣмя по требованїю безплатно.



303
ПИЩА

СОВЕТЫ
И ПИТАНИЕ

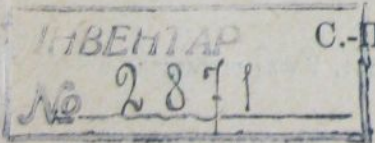
ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ДОПОЛНЕННОЕ



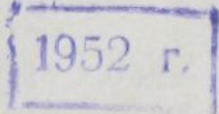
А. А. Суворинъ

1972

(Алексѣй Порошинъ)



С.-ПЕТЕРБУРГЪ. 1914.



612 : ~~617~~

ПЕРЕСЕЛЕН

Правление библиотеки студентов
напоминает товарищамъ,
что они должны быть за порчу и
поврежденіе книгъ и переписокъ.

ПИЦЦА И ПИТАНІЕ.

Въ повседневной жизни нашей мы такъ побѣждены рутиной, что даже и не догадываемся о величинѣ и тяжести этого порабощенія.

Попытки жить по своему подавляются почти немедленно мелкими и крупными неудачами и отъ нихъ человѣку остается обыкновенно лишь иронія окружающихъ:— „захотѣлъ жить по своему, вотъ и платится за неумѣнье!“ А между тѣмъ, человѣкъ именно недостаточно хотѣлъ жить по своему, такъ, какъ говорить ему его собственный разумъ.

Кое-что онъ дѣлаетъ кругомъ себя, но чтобы разобраться во всемъ своемъ ежедневномъ обиходѣ и переустроить его въ уровень своихъ личныхъ давнихъ желаній и вмѣстѣ въ уровень, право же, самага средняго разума самага средняго горожанина—на это нѣтъ смѣлости въ желаніи, нѣтъ вѣры въ него.

Какое же тутъ „неумѣнье жить“?! Это только робость жить, какъ хочется и какъ сумѣлъ бы жить, если бы осмѣлился начать!

Это пассивное подчиненіе усвоенной привычкѣ колко рисуетъ Болтонъ Холль въ своей книжкѣ „Three acres and a liberty“ („Десятина земли и свобода“); въ которой онъ доказываетъ, что на десятинѣ земли подъ городомъ можно жить съ семьей въ полномъ достаткѣ, пользуясь совершенной личной независимостью:

„Въ Монтанѣ у меня была лошадь“, говоритъ онъ „которую треножили на ночь, чтобы она не ушла далеко. Ременными путами ей связывали переднія ноги, такъ что она могла только скакать. И когда утромъ съ нея снимали путы,—она всетаки продолжала скакать, пока не видѣла, что товарки ея идутъ уже рысью“...

Не особенно лестный для „благоразумнаго“ человѣчества примѣръ, но жизненно зато очень мѣткій.

СЪ ЧЕГО НАЧАТЬ?

Какъ жить дешевле и лучше?

Это не трудно, но начать это—пожалуй и очень трудно.

Придется заниматься мелочами, которыя „унижаютъ серьезнаго человѣка“. Придется показать, словно такими пустяками вы собираетесь перевернуть міръ.

— Какой вы глупый. И какъ не трудно вамъ помѣшать— вотъ вамъ, вотъ и вотъ! Видите, какъ легко и просто! А міръ—не измѣнился! Все тотъ же!

Однако никто вамъ мѣшать не будетъ. Напротивъ—всѣ помогутъ, когда увидятъ въ васъ настойчивость. Люди—странно!—смѣются надъ подобными начинаніями, но всегда—уважаютъ ихъ.

Именно съ малаго тутъ единственное начало.

Нарочно отыщите такое малое, которое зависѣло бы только отъ васъ, никому не мѣшало бы и въ немъ начните свое. Начнется это свое и новое пускай только для васъ самихъ, но такъ какъ сосѣди ваши и сожители давно мечтаютъ о томъ же и не дѣлаютъ этого только потому, что никто кругомъ еще не началъ и не далъ имъ достаточнаго толчка, то вслѣдъ за вами тронутся и другіе, начавъ за вами дѣлать по вашему, и безъ помощи и поддержки вы не останетесь—дѣлайте лишь дѣйствительно разумное!

Изъ чего состоитъ матеріальная обстановка повседневнаго нашего быта, на пріобрѣтеніе и поддержаніе которой горожанинъ портитъ и губитъ большую часть своей жизни?

Такъ какъ въ городахъ голодныхъ много, бездомныхъ меньше, а безъ платья единицы, то составъ городской „обстановки“ по важности ея частей для современнаго горожанина слѣдуетъ, повидимому, расположить такъ: обстановка состоитъ: 1) изъ одежды, 2) изъ квартиры, 3) изъ пищи (въ деревнѣ порядокъ какъ разъ наоборотъ).

Одежда—дѣло личнаго вкуса и тщеславія и всегда она будетъ не тѣмъ, чего требуетъ разумъ, а лишь тѣмъ, на чемъ тщеславіе мирится съ разумомъ. Я откровенно признаю себя слишкомъ слабымъ, чтобы раскрыть ротъ даже только для первой буквы въ вопросѣ, столь сложномъ и трудномъ, и кого-нибудь къ чему-либо въ немъ рѣшиться уговаривать. Если когда нибудь настанутъ времена, когда внѣшностью станетъ невозможно обманывать,—развѣ только тогда платье перестанетъ быть „святое святыхъ“ человѣческихъ массъ!

Остановимся на легчайшихъ вещахъ—пищѣ и квартирѣ.

ПИЦЦА МЯСНАЯ И РАСТИТЕЛЬНАЯ.

Конечно, горожане могут питать себя гораздо сытнѣе, здоровѣе и вкуснѣе за деньги гораздо меньшія, чѣмъ тратятся теперь нашими хозяйками.

Тутъ прежде всего возникаетъ вопросъ о мясной пиццѣ и вегетаріанствѣ.

Мораль отложимъ въ сторону. Я особенно уважаю тѣхъ, кто свое питаніе смѣло измѣнилъ по побужденіямъ морали. Весь смыслъ и цѣна ея въ томъ, чтобы проникать въ самый обиходъ житейскій человѣка. Безъ этого она—лишь звонъ, возвѣщающій о приходѣ Фарисея Фарисеевича и только... Но собесѣднику вашему на доводы морали будетъ совсѣмъ не трудно „принципіально“ отвѣтить вамъ:

— Вѣдь по крайней мѣрѣ такъ же не доказано, что у растенія нѣтъ души и ощущеній боли, какъ не доказано, что у животныхъ душа и сознаніе есть. Ежели такъ, то грызть огурецъ „заживо“ есть такое же канибальство, какъ если бы вы стали у живого теленка выгрызать бокъ! А мука, для которой заживо раздавливаются миллиарды зеренъ—подумайте, какой крикъ понесся бы со всѣхъ мукомольныхъ мельницъ, если бы зерна обладали голосомъ!! Вѣдь, нѣтъ сомнѣнія,—они закричали бы, какъ стали бы кричать рыбы и раки, когда ихъ заживо чистятъ и опускаютъ въ кипятокъ. Переставъ убивать животныхъ, но „заживо“ жуя огурецъ, очевидно отъ грѣха не избавляешься—мораль тутъ выигрываетъ въ неизвѣстной степени и сомнѣнія позволительны всяческія. Если бы человѣку для его жизни была фактически необходима мясная пицца—убивать стало бы вполнѣ нравственнымъ дѣломъ, а вѣдь имѣй человѣкъ кишки нѣсколько покорооче, онъ не могъ бы переваривать растительной пиццы, и вотъ убоина оправдана!! Отъ чего зависитъ мораль?!

Конечно вы можете отвѣтить:

— Страдаетъ ли разрѣзываемый огурецъ, я не знаю, но я знаю, что теленокъ, котораго закалываютъ,—страдаетъ. И вы это знаете!

Какъ бы ни было это побѣдоносно, все же изъ такого спора обыкновенно ничего не выходитъ,—разъ онъ начался.

И постоянно я замѣчалъ поэтому, что сами вегетаріанцы послѣ убѣжденій „не убивать“ чѣмъ кончаютъ, чтобы убѣдить слушателя?—да тѣмъ:

— И, право, вы отлично обойдетесь безъ мяса!

Вотъ въ этомъ—въ томъ, что мясо фактически не составляетъ необходимости для человѣка, обыкновенно будучи для него прямо вреднымъ — и есть доводъ вегетаріанства главнѣйшій и основной! Съ него надо и начинать и имъ кончать, а запасъ самоотверженія въ человѣкѣ, пока еще очень небольшой, не расходовать на дѣла желудка, но оставить для вопросовъ дѣйствительно высшихъ. Такъ будетъ и лучше и многимъ покажется—честнѣе.

Подвигъ морали въ вегетаріанствѣ ничтожный, если не цѣнить силы рѣшенія, но практической разумъ въ немъ,—особенно для горожанина—большой.

Хотя Ч. Дарвинъ и говоритъ, что человѣкъ по складу организма есть плододѣ, какъ обезьяна, а не мясоѣдъ, все же человѣкъ несомнѣнно можетъ питаться и одной растительной, и въ извѣстныхъ условіяхъ только мясной пищей. Примѣръ перваго—наши крестьяне, примѣръ второго—эскимосы и вообще кочевники. Но горожанину особенно выгодно и разумно питаться именно растительной пищей, а онъ-то именно и злоупотребляетъ мясною. Вѣдь безспорно, что горожанину физически вовсе не приходится такъ напрягаться, какъ это иногда неизбежно для человѣка въ обиходѣ деревенской жизни. Мускулы у горожанина прямо отмираютъ отъ бездѣйствія, а онъ-то и натапливаетъ организмъ мясомъ и жирами; точно для геркулесовской работы!

Теперь все, что касается питанія и пищи, въ главныхъ чертахъ уже достаточно изучено и давній споръ между мясояденіемъ и вегетаріанствомъ можно рѣшить уже не на основѣ морали и чувства, а на совершенно твердомъ и ясномъ разсчетѣ—наибольшей пользы для человѣка и обратно—явнаго вреда для него.

ОСНОВЫ РѢШЕНІЯ.

Пища. Необходимая человѣку пища должна заключать въ себѣ бѣлки, жиры и углеводы.

Бѣлки—это собственно самое „начало“ тѣла, матеріаль, изъ котораго строится живая клѣтка человѣческаго организма и безъ котораго она невозможна. Жиры это—жиръ и масло всякаго рода—одинаково: животного-ли происхожденія или растительнаго. Углеводы это—мучное и мучнистое, крахмаль, сахаръ и пр.

Бѣлки необходимы человѣку для постройки новыхъ клѣ-

токъ тѣла взаимно распадающихся и для роста, а также для образованія „ферментовъ“, тонкихъ началъ броженія, необходимыхъ для нормальнаго распада и обмѣна веществъ въ крови.

Они—строительный матеріалъ живого тѣла, его глина и кирпичъ и вмѣстѣ „закваска“ крови. Углеводы и жиры служатъ топливомъ, дающимъ организму живую энергію для строительной работы и самой жизни.

Для полнаго питанія человѣку, имѣющему $4\frac{1}{2}$ —5 пудовъ вѣса и живущему дѣятельной рабочей жизнью, считается нужнымъ ежедневно усваивать около 500 граммъ ($1\frac{1}{4}$ фунта) бѣлковъ, жировъ и углеводовъ. Изъ нихъ по 50—60 гр. бѣлковъ и жировъ, остальные четыре пятыхъ—углеводовъ.

Питательность пищи и силы, даваемая ею человѣку, научно опредѣляются калоріями, т. е. теплотой, которая возникаетъ въ крови, когда пищевые соки, поступающіе въ нее изъ пищеварительныхъ органовъ, встрѣчаются въ ней съ кислородомъ, приносимымъ кровью со стороны легкихъ, и происходитъ окисленіе этихъ соковъ, т. е. сгораніе. Одна калорія есть теплота, необходимая, чтобы нагрѣть 1 литръ воды на одинъ градусъ Цельсія. Если сказать, что человѣку, имѣющему $4\frac{1}{2}$ —5 п. вѣса, въ среднемъ надо 2500 калорій въ день, это будетъ значить, что ему нужно въ день такое количество такой пищи, калоріи которой могли бы нагрѣть 25 литровъ воды (около 2 вед.) до 100° Ц., т. е. до кипѣнія. Такъ какъ составъ и усвояемость пищевыхъ продуктовъ различны, то различно и количество калорій, даваемыхъ каждымъ изъ нихъ. Фунтъ телятины, напр., даетъ 6 лот. бѣлка и 560 калорій, а фунтъ ржаного хлѣба всего $2\frac{2}{3}$ лота бѣлка, но благодаря обилію углеводовъ въ итогѣ все же—800 калорій, т. е. въ полтора раза болѣе рабочей энергіи, чѣмъ фунтъ телятины.

Главные пищевые продукты теперь всѣ точно опредѣлены и въ своемъ составѣ и въ количествѣ калорій, ими даваемыхъ. Зная то и другое, теперь не трудно направить питаніе свое и своихъ близкихъ такъ, что организмъ ихъ будетъ имѣть все нужное и ничего вреднаго или чрезмѣрнаго.

Пищевареніе. Пищевареніе человѣка совершается не въ одномъ желудкѣ человѣка, какъ упрощенно думаютъ многіе, а въ цѣлыхъ четырехъ мѣстахъ пищевого пути,—во рту, въ желудкѣ, кишечникѣ (тонкихъ и толстыхъ кишкахъ) и въ стѣнкахъ кишечника.

У каждой изъ этихъ четырехъ инстанцій пищеваренія есть своя особая роль—и ходъ въ нихъ пищи, мясной и растительной, совершенно различень.

Во рту пища смѣшивается со слюною, которая превращаетъ въ глюкозы (сахаръ) ея амидонъ. Это обсахариваніе пищевыхъ веществъ значительно сокращаетъ работу желудка. Отсюда ясно, какъ важно тщательное прожевываніе пищи. Обсахариваніе это происходитъ съ чрезвычайной быстротой—достаточно четырехъ секундъ, чтобы палинъ слюны могъ превратить въ сахаръ въ 200 разъ большее противъ его вѣса количество амидона пищи. И всетаки обычно и этой почти молніеносной скорости оказывается для человѣка мало и пища отправляется въ желудокъ твердымъ, чуть размятымъ зубами кускомъ, а если это каша то прямо цѣлыми комками, сколько ея вмѣстилось на ложку.

Въ **желудкѣ** перевариваются бѣлки и жиры животнаго происхожденія—мясо, молоко и пр. Растительный бѣлокъ и жиры мало поддаются желудочному соку и идутъ въ **кишечникъ**—въ тонкія кишки, подвергаясь по пути смѣшенію съ желчью и сокомъ поджелудочной железы. Лишь послѣ этого они начинаютъ „расщепляться“ и разсасываться. Разсасываніе продолжается и далѣе въ толстыхъ кишкахъ.

Въ **стѣнкахъ кишечника** совершается таинственная работа: словно силой нѣкоего разума нѣкоторые соки пропускаются сквозь нихъ внутрь организма въ самую кровь, а другіе—отталкиваются и отгоняются. Лишь то, что соответствуетъ „общему типу“ человѣка, здѣсь пропускается въ его кровь—всему остальному входъ запертъ.

И такой здѣсь внимательный сторожъ, что кормите быка и барана совершенно тѣмъ же сѣномъ, стѣнки кишечника каждаго изъ нихъ пропускаютъ въ кровь лишь такіе соки, при которыхъ жиръ быка будетъ имѣть всегда особенности говяжьего жира, а барана—бараньяго.

Изъ всѣхъ этихъ инстанцій главная—не желудокъ, а тонкія кишки: у нѣкоторыхъ больныхъ вырѣзывали желудокъ, соединяя пищеводъ прямо съ кишечникомъ, и они жили подолгу послѣ; у другихъ удаляли всѣ толстыя кишки, и эта чрезвычайная операція переносилась благополучно. Но никто—по крайней мѣрѣ до сихъ поръ, когда, наконецъ, является возможность прямо искусственнаго питанія,—не могъ бы вынести удаленія тонкихъ кишекъ, такъ какъ при

этомъ стало бы невозможнымъ усвоеніе растительной пищи, а часть ея соковъ необходима для самаго завзятаго мясоѣда.

Особенности пищи мясной и растительной. Особенность мяса въ томъ, что оно имѣетъ въ себѣ бѣлки и жиры, углеводовъ же въ немъ полный нуль. Эта пища не полная. Въ ней много бѣлковъ, но для правильнаго питанія чело-вѣку нужно бѣлковъ именно немного.

Особенность растительной пищи въ томъ, что она, напро-тивъ, очень богата углеводами, имѣя въ то же время и бѣлки и жиры. Бѣлокъ и жиръ растительные даютъ въ организмъ то же самое, что дается и бѣлкомъ мяса: исключительно растительнымъ бѣлкомъ питаются русскіе и китайцы и это—исключительно здоровыя и сильныя расы.

Мясная пища переваривается желудкомъ, растительная пища—кишечниковъ.

Мясная пища лежитъ въ желудкѣ часа 3—3½ и вся почти тутъ же и расасывается. За это время желудокъ пу-стѣетъ и является вновь чувство голода. Мясоѣды должны ѣсть что-нибудь каждые 3—3½ ч.

Растительная пища остается въ желудкѣ недолго и черезъ часъ уже переходитъ въ кишечникъ, гдѣ расасывается мед-ленно въ теченіе 6—7 и болѣе часовъ. Питательные соки она начинаетъ давать въ полномъ объемѣ лишь черезъ часъ послѣ ѣды, но даетъ ихъ затѣмъ продолжительное время постепенно, какъ они для работы обыкновенно и требуются. Вегетаріанцы могутъ поэтому рѣже ѣсть и ровнѣе работать, долго не теряя силъ.

Остатковъ мясо посылаетъ въ кишечникъ очень мало. Они не даютъ достаточнаго раздраженія кишечнику, остаются въ немъ подолгу, образуя завалы, запоры и вызывая гнилостное броженіе—обычныя страданія ѣдящихъ много мяса.

Растительная пища возбуждаетъ кишечникъ энергично, и все пищевареніе идетъ при этомъ вполне нормально. Та-кой умный врачъ и знатокъ дѣтскаго организма, какъ по-койный д-ръ А. А. Руссовъ, постоянно остерегалъ матерей противъ чрезмѣрнаго кормленія дѣтей мясомъ: „кишечникъ прямо отмираетъ у петербургскихъ дѣтей: работа дается только желудку, да и тому ее стараются всячески облегчить, кишечнику же прямо не на чемъ работать и къ зрѣлому возрасту онъ старчески вялъ и дряхлъ; бесполезныя толстыя кишки заполняютъ всю брюшную полость, а рабочія тонкія кишки—ужь дѣйствительно тонки и неразвиты“.

Главная выгода мяса въ томъ, что оно усваивается быстро и немедленно даетъ въ организмъ большую волну возбужденія—„сытости“. Оно однако болѣе возбуждаетъ, чѣмъ питаетъ, и безъ углеводовъ—т. е. опять-таки растительной пищи—прочныхъ силъ не можетъ дать.

Главный предрасудокъ о мясѣ—будто оно даетъ силы, и бѣлокъ его, т. е. именно мясной бѣлокъ, необходимъ для полноты питанія. Вопросъ о бѣлкѣ и его значеніи для питанія вообще претерпѣваетъ теперь жесточайшую революцію. Вознесъ бѣлокъ на вершину славы—знаменитый Либихъ, изобрѣтатель „Либиховскаго экстракта“, объявленнаго квинтъ-эссенціей питательности. Но тотъ же Либихъ явилъ примѣръ величайшаго мужества, какого только можно требовать отъ ученаго, признавъ торжественно, что онъ ошибся, и экстрактъ его не питаетъ, а только возбуждаетъ. Д-ръ Хейгъ, о которомъ я много говорю далѣе, хотя и отвергаетъ мясной бѣлокъ, какъ загрязненный вредными примѣсями, но даетъ бѣлку „чистому“, т. е. растительному и молочному, все же большую роль въ питаніи: по его мнѣнію присутствіе бѣлка въ пищѣ необходимо для выработки въ организмѣ рабочей энергіи, и въ количествѣ притомъ довольно значительномъ—96 граммъ въ день для человѣка средняго вѣса. Но опыты проф. Читтендена недавно въ Гельскомъ университетѣ въ С.-А. С. Штатахъ привели къ замѣчательному выводу: уменьшеніе количества бѣлка въ пищѣ не только не ослабляетъ жизнѣдѣтельности въ чело-вѣкѣ, а напротивъ даже усиливаетъ ее.

Были образованы три совершенно различныхъ по составу группы изъ 5 профессоровъ, 13 солдатъ и 8 атлетовъ-студентовъ въ возрастѣ 24—27 лѣтъ. Въ пищѣ ихъ бѣлокъ уменьшался до возможнаго минимума. Опытъ продолжался около 6 мѣсяцевъ. Потребленіе бѣлковъ организмомъ спустилось до 50 и даже 34 гр. въ день, и при этомъ всѣ участники чувствовали себя необычно хорошо и у всѣхъ безъ исключенія значительно прибыли силы. Это измѣрялось динамометромъ, который показалъ въ группѣ солдатъ прибыль силы 50—121% и въ группѣ студентовъ-атлетовъ—16—89%. Число калорій въ ежедневной пищѣ было менѣе 2500.

Опыты эти подтвердили „подозрѣнія“ многихъ гигиенистовъ, что для нормальнаго питанія человѣка требуется бѣлка гораздо меньше признаваемой теперь обычно нормы,—на уменьшеніе бѣлка въ пищѣ на цѣлую половину организмъ отвѣчаетъ „увеличеніемъ силы и выносливости въ поразительной степени“.

Выводъ приходится сдѣлать, повидимому, такой:—бѣлокъ

необходимъ для питанія человѣка, но количество его не должно быть велико, иначе онъ, отвлекая на себя живую энергію организма, лишь утомляетъ и ослабляетъ его. Какъ бы ни былъ важенъ бѣлокъ самъ по себѣ для питанія человѣка, по количеству въ пищу онъ долженъ быть лишь „приправой“ ея, а никакъ не главной ея частью. Его можно сравнить съ сахаромъ—сахаръ тоже отличный пищевой продуктъ, очень питательный въ умѣренномъ количествѣ—въ Англии рабочіе, идя утромъ на работу, съѣдаютъ 3—4 ложки сахарнаго песку для подкрѣпленія. Но попробуйте ѣсть его много—погубите свое здоровье.

Это надо запомнить особенно тѣмъ матерямъ, которыя усиленно набиваютъ своихъ дѣтей бѣлкомъ-мясомъ, просто-душно думая, что въ желудкѣ мясо, разъ оно проглочено, не можетъ не перейти—въ мясо же! На дѣлѣ же онѣ просто отравляютъ своихъ дѣтей. Бѣлка, въ которомъ—все значеніе мяса, требуется для питанія гораздо меньше, чѣмъ онѣ, какъ и многіе, полагаютъ до сихъ поръ. При этомъ излишній бѣлокъ вовсе не переходитъ въ организмъ легко и просто въ бѣлокъ запасный, подобно тому какъ жиръ и углеводы переходятъ въ отложенія запаснаго жира. Нѣтъ! Гдѣ вы видите у себя особые запасы мяса? Запасы жира—вы найдете, а мяса? Ихъ чрезвычайно мало. Изъ пищи организмъ заимствуетъ бѣлка лишь столько, сколько ему нужно, все же остальное его количество или идетъ прямо въ отбросы, лишь способствуя гнилому броженію въ кишечникѣ, или же, попавъ въ кровь, проходитъ сквозь нее въ роли „странствующаго бѣлка“, „каменной жидкости“, которая ѣдко дѣйствуетъ на нервныя волокна, вызывая въ дѣтяхъ „нервность“, и бесполезно выдѣляется мочою, раздражая почки и подготавливая малокровіе (вѣрнѣе—слабокровіе, т. е. переполненіе крови примѣсями).

Главный недостатокъ мяса въ томъ, что бѣлокъ въ немъ не чистъ, но всегда тѣсно соединенъ съ ядовитыми для крови и здоровья человѣка примѣсями. Вотъ это—главный и основной пунктъ, рѣшающій весь споръ.

ГЛАВНЫЙ И ОСНОВНОЙ ПУНКТЬ ПРОТИВЪ МЯСА.

Въ тѣлѣ даже живого животнаго рядомъ съ живыми клѣтками всегда есть клѣтки распавшіяся, трупы ихъ; послѣ же убоя тлѣніе въ мясѣ ускоряется и просасываетъ сукровицей всю мясную толщу. Эта-то сукровица, состоящая изъ

веществъ, вредныхъ для человѣка, и главнымъ образомъ изъ **мочевой кислоты**, и идетъ вмѣстѣ съ мясомъ въ желудокъ человѣка и далѣе въ его кровь, отравляя ее и вызывая разстройство кровообращенія, цѣлый рядъ болѣзней и преждевременную болъзную старость.

Бѣлокъ растительный, за исключеніемъ нѣкоторыхъ немногихъ растений, совершенно чистъ отъ вредныхъ примѣсей, и при пищевареніи въ кровь отъ него поступаютъ лишь полезныя и нужныя для питанія части.

Мясо и мочевая кислота. Переселяясь въ городъ, человѣкъ скоро замѣчаетъ обыкновенно, что онъ становится вялымъ, скорѣе устаетъ, утромъ ему тяжелѣе вставать, вечеромъ труднѣе во-время лечь спать, начинаетъ побаливать голова, является зябкость, руки и ноги часто холодны, кожа блѣдная и нездоровая.

Во всемъ виноватъ городъ!

Нѣтъ, не городъ виноватъ, а то, что человѣкъ не оставилъ въ деревнѣ привычку къ мясной пищѣ. Она не для города. Въ городѣ она прямо отравляетъ.

Чрезвычайное вліяніе мясной пищи на кровь и заболѣванія человѣка доказательно выяснены въ превосходномъ трудѣ лондонскаго врача-практика, и талантливаго ученаго д-ра Хейга о мочевой кислотѣ. Его замѣчательныя наблюденія и выводы о ней вошли теперь въ основу современнаго практическаго ученія о питаніи человѣка.

Собственныя страданія заставили Хейга заняться изученіемъ этого вопроса.

«Я въ теченіе всей своей жизни страдалъ мигренью и, отчаявшись получить сколько нибудь значительное облегченіе отъ лекарствъ и уже заподозривъ было въ себѣ органической недугъ, я съ осени 1882 года отказался отъ употребленія убоины и взамѣнъ ея началъ питаться молокомъ и рыбой, при чемъ порціи послѣдней постепенно уменьшались, пока молоко и сыръ не сдѣлались моей единственной животной пищей, остающейся для меня единственной и по сіе время.

«Передъ этимъ я перепробовалъ всевозможные способы питанія, именно—увеличивалъ порцію мяса, измѣнялъ количество и качество пріемовъ менѣе важныхъ пищевыхъ продуктовъ, къ которымъ относятся сахаръ, чай, кофе и табакъ, но—безъ ощутительныхъ результатовъ. Напротивъ, лишь только я пересталъ совсѣмъ ѣсть мясо, какъ тотчасъ же произошли замѣтныя перемѣны: припадки головной боли сдѣлались у меня рѣже и слабѣе; въ среднемъ они стали появляться сначала разъ въ недѣлю, потомъ разъ въ 1, 2, 3, 6, 8 и наконецъ 12 мѣсяцевъ; въ послѣдствіи же даже прошло 18 мѣсяцевъ и со мною не случилось ни одного болѣе или менѣе серьезнаго припадка.

«Съ тѣхъ поръ къ убойному питанію я уже никогда болѣе не возвращался и никогда не возвращусь, такъ какъ только такимъ способомъ я обезпечиваю себѣ жизнь, свободную отъ тѣхъ страданій, которыя меня передъ этимъ временемъ прямо парализовали, дѣлая неспособнымъ ни къ какой умственной и усидчивой работѣ. И нельзя сказать, чтобы головная боль проявлялась у меня при сидячемъ образѣ жизни. Изъ-за нея мнѣ приходилось временами прекращать даже охоту: она не позволяла мнѣ выносить звуки выстрѣловъ. И это—при жизни въ открытомъ полѣ, когда въ теченіе недѣли я въ руки не бралъ книги, и слѣдовательно при условіяхъ, которыя были для здоровья гораздо благопріятнѣе, чѣмъ нынѣшнія, когда я тѣмъ не менѣе пользуюсь здоровьемъ».

«Но стоитъ только мнѣ, позабывъ полученные уроки и считая себя застрахованнымъ отъ припадка болѣзни, пообѣдать на одной недѣлѣ два или три раза у знакомыхъ и особенно если я разрѣшу себѣ при этомъ мясо и вино—какъ ужъ могу быть увѣреннымъ, что черезъ 2—3 дня захвораю болѣе или менѣе сильной головной болью».

Эти опыты надъ самимъ собою привели д-ра Хейга къ выводу—что головныя боли его происходятъ прямо и непосредственно отъ отравленія неправильной и вредно дѣйствующей на организмъ пищей. Клиническое сходство симптомовъ мигрени и подагры, происходящей, какъ уже точно установлено, именно отъ избытка мочевой кислоты въ крови,—обратило вниманіе д-ра Хейга на эту послѣднюю и ею онъ занялся тщательно и съ рѣдкимъ талантомъ экспериментатора. Онъ продѣлалъ ряды опытовъ, измѣрялъ мочу у своихъ больныхъ и у себя не только ежедневно, но даже ежечасно, анализировалъ ее, анализировалъ пищевыя вещества и выдѣленія послѣ ихъ приема, самымъ разнообразнымъ образомъ мѣнялъ условія питанія и работы своего организма, принимая всевозможныя лекарства, и итогъ былъ для него таковъ: „мочевая кислота, поглощаемая нами съ пищей, главнымъ образомъ съ мясомъ,—отравляетъ нашу кровь, создавая длинный рядъ разнообразнѣйшихъ болѣзней и недуговъ: подагру и ревматизмы, мигрени и психозы, истерію и мозговую и половую неврастенію, сахарную и базедову болѣзни, воспаленія почекъ и печени, кожныя сыпи и экземы, неудержимыя кровотечения женщинъ, преждевременную половую зрѣлость молодежи, преждевременное выпаденіе зубовъ и волосъ и пр.

Д-ръ Хейгъ нарисовалъ истинно мастерскія картины воздѣйствія на нашу кровь мочевой кислоты, доказывающія наглядно прямую связь съ нею всѣхъ этихъ болѣзней, и правъ онъ или нѣтъ въ своей ученой угадкѣ—важно то, что его система леченія ихъ съ поразительнымъ постоянствомъ

сопровождалась и сопровождается однимъ и тѣмъ же окончаніемъ—исцѣленіемъ даже въ случаяхъ, казалось бы, безнадежныхъ.

Значить?!...

До Хейга знали, что избытокъ мочевой кислоты въ крови человѣка пагубенъ для его здоровья, но объясняли происхожденіе его тѣмъ, что кислота-де эта почему-то недостаточно окисляется кровью, вслѣдствіе чего и не превращается въ безвредную мочевую. Это явленіе называли „мочекислымъ діатезомъ“ и причину его видѣли въ упадкѣ обмѣна веществъ въ крови!

А чѣмъ лечить этотъ упадокъ?

Конечно укрѣпляющей пищей, т. е. мясомъ, и на избытокъ мочевой кислоты вгоняли въ кровь еще новыя и новыя порціи ея!

Д-ръ Хейгъ доказалъ, что распадъ всякаго бѣлка, въ томъ числѣ и растительнаго, всегда вызываетъ въ крови образованіе мочевой кислоты, но въ незначительномъ количествѣ бѣлокъ неспособенъ затруднить организмъ—растительный бѣлокъ даетъ мочевой кислоты всего $\frac{1}{35}$ мочевины. Главная же часть мочевой кислоты является въ организмъ вмѣстѣ съ мясомъ, бульонами и яйцами, съ бѣлкомъ и жиромъ которыхъ вносятся кромѣ мочевой кислоты и такъ называемые пурины, химическія соединенія, близкія къ ней и дѣйствующія на организмъ съ нею одинаково.

Дѣйствіе мочевой кислоты. На организмъ человѣка мочевая кислота дѣйствуетъ двумя способами. Во-первыхъ, она нарушаетъ и стѣсняетъ кровообращеніе закупоркой волосныхъ сосудовъ, повышаетъ давленіе крови, раздражая нервную систему, и задерживаетъ общій обмѣнъ веществъ. Во-вторыхъ, она отлагается въ разныхъ мѣстахъ организма, разъѣдая ткани и вызывая разныя мѣстныя заболѣванія.

Мочевая кислота постоянно кочуетъ между кровью и плотными тканями тѣла, то осаждаясь изъ крови на ткани, то опять въ ней растворяясь. При пониженіи давленія въ крови и усиленіи ея кислотности мочевая кислота выталкивается изъ крови въ ткани, а съ повышеніемъ давленія и увеличеніемъ щелочности крови она опять переходитъ съ тканей въ кровь.

И это кочеваніе идетъ весь день, ибо давленіе и кислотность крови въ человѣкѣ мѣняется постоянно въ зависимости отъ его работы, усталости, случайной простуды, пищи

и пр. И сообразно съ этимъ постоянно мѣняется и самочувствіе и настроеніе человѣка, въ крови котораго мочеваѣ кислота находится въ избыткѣ.

Мочеваѣ кислота распространяется въ крови неровно, скопляясь, особенно въ сочлененіяхъ. Растворяясь въ крови, она образуетъ слизоподобныя густыя соединенія, состоящія изъ множества мелкихъ шариковъ, которые иногда превосходятъ величиной бѣлыя шарики крови. Эти густыя массы съ трудомъ передвигаются въ волосныхъ кровяныхъ каналахъ, закупоривая ихъ собою и прекращая такимъ образомъ въ нихъ кровообращеніе. Оно съ полной силой продолжается совершаться уже только въ болѣе крупныхъ артеріяхъ и венахъ. Легко представить себѣ то мученіе, которое изъ этого слѣдуетъ для организма. Конечности, руки, ноги, вся кожа—холодѣютъ. Сѣтъ нервовъ, омываемая разѣдающей ее смѣсью крови и мочеваѣ кислоты, страдаетъ. Кровь, уже не проникая въ дальнюю переферію кровообращенія, перестаетъ уносить изъ нея остатки перегара веществъ и они скопляются въ подкожныхъ слояхъ, раздражая нервы и кожу уже чисто механически.

Эту закупорку волосныхъ сосудовъ д-ръ Хейгъ назвалъ „коллеміей“, отъ латинскаго слова „colla“, означающаго—клей, клейкая масса.

Приливы и отливы бодрости, смѣны энергіи, вялости и раздражительности, изъ которыхъ состоитъ обычный день нервнаго и малокровнаго горожанина, д-ръ Хейгъ наглядно объясняетъ кочеваніемъ въ немъ мочеваѣ кислоты изъ крови въ ткани и изъ тканей обратно въ кровь.

Утромъ горожанину всегда кажется особенно холодно. „Это потому, что сейчасъ изъ постели!“ Однако не по этому одному! Ночью кислотность крови повышена, мочеваѣ кислота осѣдаетъ изъ нея въ ткани и кровообращеніе свободно—тѣло тепло. Но утромъ кислотность крови ослабѣваетъ, мочеваѣ кислота переходитъ въ кровь, вызывая коллемію и сопровождающую ее всегда „зябкость“. Настроеніе вялое; раздражительное, не хочется ни заниматься, ни двигаться. Это все прямыя спутники „коллеміи“. И дѣйствительно анализы показываютъ, что именно въ это время дня количество мочеваѣ кислоты въ мочѣ увеличивается. Горячимъ кофе человѣкъ усиливаетъ кислотность крови новой порціей кислоты, и мочеваѣ кислота выталкивается изъ крови въ ткани. Временно кровообращеніе освобождается и въ организмъ возстановляется тепло. Но на улицѣ холодный вѣтеръ охва-

тываетъ человѣка, возобновляется въ крови коллемія и человѣкъ опять чувствуетъ, что нервы его чѣмъ-то схвачены и страдаютъ. При болѣе значительной простудѣ мочеваѣ кислота собирается въ охлажденныхъ мѣстахъ организма, осаждаѣсь въ ткани, и вызываетъ ознобленія, прострѣлы, мышечный ревматизмъ, катарръ бронховъ и пр.

Люди избѣгающіе мяса и потому имѣющіе кровь болѣе свободную отъ мочевоѣ кислоты, по наблюденіямъ д-ра Хейга, лучше переносятъ холодъ и рѣже простужаются. „Я самъ прежде постоянно страдалъ въ холодное время года отъ простуды, насморка и катарра бронховъ, которые большею частью держались недѣлями. Теперь же я простужаюсь очень рѣдко, и если это когда и случается, то для выздоровленія требуется всего нѣсколько дней, иногда же достаточно бываетъ и однихъ сутокъ“.

То чувство благосостоянія, которое вы чувствуете послѣ обѣда, обильнаго мясомъ, вызывается усиленіемъ кислотности крови, при чемъ мочеваѣ кислота выталкивается въ ткани, освобождая кровообращеніе отъ себя, а мозгъ и все настроеніе—отъ угнетенія. „Человѣкъ очистилъ свою кровь отъ мочевоѣ кислоты, но не освободился отъ нея, и какъ только прекратится подъемъ кислотности и упадетъ возбужденіе,—мочеваѣ кислота изъ тканей опять возвратится въ кровь въ увеличенномъ количествѣ“. Послѣ короткаго возбужденія наступаетъ реакція и сонливость и человѣкъ борется съ ними новымъ возбужденіемъ—чашкой кофе и ликерами. Въ этомъ—дѣйствительное объясненіе этихъ двухъ непремѣнныхъ завершеній званаго и потому долгаго мяснаго обѣда.

„Питающійся мясомъ“, говоритъ д-ръ Хейгъ, „въ сущности никогда не испытываетъ свѣтлаго настроенія духа въ теченіе дня и только вечеромъ, когда подъемъ кислотности временно освобождаетъ кровь отъ избытка мочевоѣ кислоты, наступаетъ наилучшее самочувствіе! Это-то, я полагаю, и составляетъ одну изъ главныхъ причинъ того, что, переселяясь въ городъ и переходя на исключительно мясное питаніе, мы начинаемъ ложиться и вставать все позже и позже.

„Тягостно и непріятно подниматься утромъ, когда сонъ такъ и не далъ освѣженія, и чувствуешь себя угнетеннымъ и тупымъ, и наоборотъ—пріятно подольше оставаться въ обществѣ вечеромъ, когда настроеніе наконецъ становится бодрымъ и даже веселымъ“.

Это все мѣткія фотографіи ощущеній современнаго типическаго горожанина—и никто изъ этихъ злополучныхъ и не

предполагаетъ, что все это связано такъ непосредственно— съ бифштексами, дичью и горячимъ бульономъ!

Возбужденіе, производимое мясомъ, ошибочно принимается за силу. Угнетеніе, идущее вслѣдъ, не замѣчается, ибо оно маскируется виномъ, табакомъ, кофе и пр. Но тотъ, котораго пища чиста отъ мочевой кислоты, не испытывая большого возбужденія при ѣдѣ, не испытываетъ и угнетенія послѣ нея, не чувствуя и потребности въ возбудителяхъ.

„Вслѣдствіе этого часто бываетъ, что тѣ, кто прежде при мясной пищѣ употребляли алкоголь, очень скоро бросаютъ его, когда перестаютъ ѣсть мясо; они же обыкновенно и курятъ очень мало, не имѣя влеченія ни къ какому возбуждающему“.

„Если бы мясная пища давала больше силы, чѣмъ хлѣбъ, сыръ, плоды, овощи, то было бы какъ разъ наоборотъ—вегетаріанцы нуждались бы въ возбужденіи и алкогольѣ, а видимъ мы обратное“.

Возбужденіе это тѣмъ опасно, что имъ расходуются резервные запасы бѣлка, въ организмѣ человѣка вообще очень ограниченные—не то, что запасы жира. Чтобы превратить бѣлокъ пищи въ бѣлокъ запасный, нужна извѣстная энергія организма, но организмъ ослабленъ, бѣлокъ пищи не усваивается имъ, но отталкивается въ отбросы. Чтобы подавить слабость, человѣкъ прибѣгаетъ къ возбудителямъ—т. е. новымъ количествамъ мяса, вину и пр.,—выжимающимъ силу прямо изъ запаснаго бѣлка и—резервы этого бѣлка въ организмѣ расходуются, не возстановляясь, и малокровіе все обостряется.

Горожанка, работающая въ канцеляріи, мало двигающаяся, болѣзненная, говоритъ: «мнѣ нужно много мяса, безъ него я не могу работать»—и все блѣднѣетъ и блѣднѣетъ въ городѣ. Свѣтская дама въ утомительной жизни тревогъ и развлеченій поддерживаетъ себя «укрѣпляющей пищей» съ добавкой кофе и всякихъ лекарствъ. Спросите ее,—она сама скажетъ вамъ: «я чувствую, какъ расходуется мое здоровье,—но что я могу сдѣлать—я ѣмъ мясо, стараюсь питать себя!...» Она не знаетъ того, что ея обычная пища менѣе даетъ силъ, чѣмъ уносить ихъ, истощая въ ней то, что она называетъ «здоровьемъ», т. е. запасы резервнаго бѣлка, и не возстановляя ихъ.

Особенно вліяетъ мочевая кислота на мозгъ, вызывая въ немъ повышеніе давленія и служа причиной мигреней и психическихъ разстройствъ, меланхолии, припадковъ эпилепсіи и пр.

Кстати сказать, у многих мигрени ослабѣваютъ къ старости—какъ разъ съ того времени, когда люди по какому-то внутреннему позыву начинаютъ ѣсть меньше мяса и переходятъ на почти исключительно растительную пищу. Это бываетъ со многими, но обыкновенно объясняется всѣмъ, однако, только не причиной дѣйствительной—очищеніемъ крови отъ излишка мочевой кислоты, благодаря фактическому отказу отъ мяса въ питаніи.

Головные боли, являющіяся періодически въ одной половинѣ мозга, д-ръ Хейгъ назвалъ прямо «мочекислыми головными болями» — во время ихъ неизмѣнно количество мочевой кислоты въ мочѣ увеличивается, свидѣтельствуя о своемъ увеличеніи и въ крови. Д-ръ Хейгъ объясняетъ эти боли тѣмъ, что передъ ними мочевая кислота по какой-нибудь причинѣ въ большихъ количествахъ переходитъ въ кровь, вызывая закупорку и суженіе сосудовъ, которое распространяется и на сосуды мозга и мозговой оболочки. Давленіе въ крови чрезмѣрно повышается, и начинается головная боль, сопровождаемая головокруженіями, забывчивостью, тошнотою и пр.

„Состояніе, сопровождающее мочекислую головную боль—говоритъ д-ръ Хейгъ,—состоитъ изъ чувства тупости или неспособности къ усилію, все равно умственному или тѣлесному, а равно изъ запятованія именъ и вещей. Съ одной стороны это состояніе сопровождается сонливостью, а съ другой—склонностью видѣть самого себя и все окружающее въ самомъ дурномъ свѣтѣ, и самая большая радость не можетъ поднять настроеніе человѣка“.

Но стоитъ очистить кровь отъ мочевой кислоты лекарствами, отгоняющими ее внутрь тѣла — именно такъ дѣйствуютъ антипирины, мигренины и т. п.—«какъ кровяное давленіе уменьшается, пульсъ ускоряется, настроеніе мѣняется какъ по мановенію волшебнаго жезла, усилія тѣла и ума доставляютъ одно только удовольствіе... борьба за существованіе кипитъ... До такой степени мы являемся рабами мозгового кровообращенія!»

Угнетеніе, происходящее отъ мозговой коллеміи, бываетъ столь велико, что иногда и самая жизнь кажется немилой...

„Изъ своего собственнаго опыта“, говоритъ Хейгъ, „я знаю, насколько коварна умственная депрессія,—хотя мнѣ уже извѣстно дѣйствіе коллеміи, но я часто лишь съ трудомъ могу воздержаться отъ ложной и преувеличенной

ощѣвки,—тѣмъ труднѣе это для тѣхъ, кто не можетъ судить, о своемъ состояніи.

„И хроники самоубійствъ часто показываютъ намъ, какъ ничтожны бываютъ тѣ причины, которыя сокрушаютъ несчастныхъ, одержимыхъ коллеміей“...

Не причины моральныя, а чисто органическія ломаютъ волю, духъ, вѣру въ свои силы и... самую жизнь человѣка.

Замѣчательно, что большинство самоубійствъ падаетъ на первую половину дня, когда выдѣленіе мочевой кислоты всего больше, и коллемія всего сильнѣе. Вмѣстѣ съ этимъ всего больше самоубійствъ—въ Англии, гдѣ всего больше ѣдятъ мяса. Д-ръ Хейгъ подчеркиваетъ и то, что самоубійства постепенно возрастаютъ съ ноября по май—іюнь и убываютъ далѣе до ноября. Это точно совпадаетъ съ движеніемъ мочевой кислоты въ организмъ человѣка,—въ холодные мѣсяца года большая кислотность крови выжимаетъ ее въ ткани,—въ это время люди всего болѣе страдаютъ подагрой и ревматизмомъ, весной же, съ усиленіемъ щелочности крови, мочевая кислота въ большихъ количествахъ растворяется въ ней, вызывая сильную коллемію и нервную впечатлительность въ людяхъ, имѣющихъ ея избытокъ въ крови. Этимъ объясняется и общая легкая заболѣваемость въ мартѣ—апрѣлѣ.

Чтобы опредѣлить, есть ли избытокъ мочевой кислоты въ крови, Хейгъ даетъ очень простой способъ: прижмите сильно и быстро палецъ къ тыльной части руки и тотчасъ отнимите его. Появится бѣлое пятно, которое сейчасъ же станетъ краснѣть отъ новаго притока крови, и если оно сравняется цвѣтомъ съ остальной поверхностью кожи въ $1\frac{1}{2}$ —2 секунды, то кровь отъ мочевой кислоты свободна, при избыткѣ же мочевой кислоты на это надо 3, 4, 5 и даже болѣе секундъ. Руку при этомъ надо держать на высотѣ сердца и не слѣдуетъ передъ этимъ подвергаться слишкомъ сильному холоду, иначе показаніе не будетъ точно.

Какъ возрастаютъ силы и улучшается все самочувствіе человѣка при освобожденіи его крови отъ мочевой кислоты, показываютъ слова д-ра Хейга о самомъ себѣ.

«Я долженъ сказать, что діета, свободная отъ мочевой кислоты, оказала на мои силы и мою выносливость очень сильное дѣйствіе. У меня недостаетъ словъ, чтобы дать читателю должное объ этомъ представленіе, и лишь тѣ, кто испыталъ на себѣ дѣйствіе этой діеты, могутъ вполне понять меня. Едва ли я преувесилу, сказавъ, что освобожденіе отъ мочевой кислоты настолько подняло мои силы, что я чувствую себя

такъ, какъ чувствовалъ 15 лѣтъ назадъ, и даже сомнѣваюсь, былъ ли я въ состоянн 15 лѣтъ назадъ проявить такую работоспособность и выносливость, какими обладаю въ настоящее время. Въ послѣднне годы послѣ усиленныхъ сидячихъ занятій я часто дѣлалъ на велосипедѣ 80—130 километровъ, не чувствуя утомленія; остальную часть дня я оставался способнымъ къ обычной повседневной работѣ и на другой день могъ, если бы было нужно повторить ту же поѣздку.

Я такъ много цитирую самого д-ра Хейга о влннн новаго питанія только потому, что по яркости его описанн это даетъ возможность кратко изобразить суть дѣла читателямъ. Сама же по себѣ теорн Хейга, создавшая уже цѣлую литературу, теперь не нуждается въ подтвержденнхъ, но, къ сожалѣнню, доселѣ нуждается въ ознакомленн съ собою людей, которымъ всего болѣе нужно было бы быть съ нею знакомыми.

Самыя отступленн отъ системы Хейга немедленно приносили лишь новыя доказательства въ ея пользу. Несмотря на свое вегетарннское питанн, Хейгъ самъ заболѣлъ ревматизмомъ. Оказалось, что стручковые плоды, чечевица, горохъ, бобы, которыя входили въ пищу д-ра Хейга содержать въ себѣ даже вдвое болѣе ксантиновыхъ основанн (превращающихся въ крови въ мочевую кислоту), чѣмъ мясо. Моча показала очень много мочевой кислоты. Стручковые плоды въ пищѣ были уменьшены на половину, и количество мочевой кислоты въ мочѣ уменьшилось на столько же. Ея прибавилось, когда стручковые плоды были прибавлены въ пищѣ. Но стоило совсѣмъ исключить изъ пищи стручковые плоды, и мочевая кислота изъ мочи исчезла совершенно.

Интересенъ случай съ сыномъ д-ра Хейга. Онъ съ 15 лѣтъ страдалъ мигренью, какъ и отецъ, выдѣленнми съ мочою бѣлка, быстрой утомляемостью и склонностью къ обморочнымъ состояннмъ. Отецъ предписалъ ему діету, лишенную мочевой кислоты.

«Наряду съ полнымъ исчезновеннмъ головной боли, обморочныхъ состоянн и выдѣленн бѣлка—обнаружилось въ качествѣ рѣзкаго улучшенн увеличенн выносливости, и въ два года изъ мальчика, падавшего въ школѣ въ обмороки, выработался молодой человекъ, который на тяжеломъ велосипедѣ при большомъ вѣсѣ могъ проѣзжать 297 километровъ въ 18 часовъ, а часто еще и большія разстоянн, напр. въ 30 час. 423 кил. и притомъ половину этого пути при противномъ вѣтрѣ. Въ Оксфордскомъ университетѣ и потомъ въ военной службѣ своей силой и выносливостью онъ приводилъ въ изумленн окружающихъ».

Какъ видите, и растущій организмъ съ пользою для себя можетъ найти все необходимое въ растительной пищѣ, и мясо для подростковъ не менѣе вредно, чѣмъ для взрослыхъ.

Одинъ швейцарскій врачъ пишетъ д-ру Мѣллеру о результатахъ уменьшенн мясной пищи въ питаннн его и его семьи—у нихъ лишь два раза въ недѣлю ѣли немного мяса.

«У моей жены почти совсѣмъ прекратились мигрени и вернулась способность кормить грудью. Мои дѣти—въ числѣ 6 человекъ—хвораютъ крайне рѣдко, имѣютъ цвѣтушій видъ и обладаютъ большою физическою работоспособностью. Такъ, напр., мой третій сынъ, которому нѣтъ еще 6 лѣтъ, уже два года какъ дѣлаетъ со мною горныя прогулки. Онъ ходилъ пѣшкомъ не достигши еще 4-хъ лѣтъ на гору С.-Готардъ кругомъ Мюрценштока, причемъ у него была замѣтна лишь совсѣмъ незначительная усталость. Питаніе его заключалось въ хлѣбѣ, фруктахъ и небольшихъ количествахъ молока».

Вліяніе слишкомъ обильной мясной и бѣлковой пищи на преждевременную половую зрѣлость юношества въ школахъ указывается многими гигиенистами, д-рами Кейтомъ Майльсомъ и др. очень настоятельно:

«Разъ мы знаемъ, что возбуждающія вещества находятся въ выдаваемой пищѣ, что они, напр., въ качествѣ продуктовъ распада содержатся въ говядинѣ и баранинѣ, то чего же еще нужно? Если въ колодезь бросаютъ ядъ, то какъ можно ожидать, чтобы вода въ немъ оставалась безвредною? Можно ли, спрашиваю я, дважды въ день давать возмужавшимъ юношамъ возбуждающую пищу и ожидать, что это останется безъ своего воздѣйствія и послѣдствій?»

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Но быть можетъ мясо, разрушая здоровье, даетъ энергію и силу? Всѣ такъ привыкли думать, что для того, чтобы стать атлетомъ, надо ѣсть кровавые бифштексы!

Совершенно напротивъ.

Атлеты-вегетаріанцы вездѣ берутъ верхъ надъ поклонниками бифштексовъ.

Извѣстный англійскій спортсменъ Майльсъ, живущій согласно діетѣ Хейга, говоритъ:

«Я положительно утверждаю, что мое здоровье ухудшается, если я почему-либо бываю вынужденъ употреблять возбуждающую пищу. По мѣрѣ того, какъ я продолжаю жить согласно предписаніямъ Хейга я все меньше чувствую потребность въ возбуждающихъ средствахъ—особенно въ кофе, которое я прежде любилъ, и мои силы, которыя раньше упали было почти до нуля, теперь непрерывно увеличиваются безъ помощи какихъ-либо возбуждающихъ средствъ».

Между Берлиномъ и Дрезденомъ въ 1902 г. происходило состязаніе въ ходьбѣ и бѣгѣ на разстояніе 206 кил. Въ немъ приняло участіе 15 вегетаріанцевъ и 14 питавшихся смѣшанной пищей. Изъ нихъ прошли все разстояніе въ положенный минимумъ—10 вегетаріанцевъ и лишь 2 питавшихся мясомъ. Первымъ пришелъ К. Маннъ, сдѣлавъ всѣ 206 килом. въ 6 час. 52 мин. Изъ питавшихся мясомъ первымъ пришелъ чемпионъ Берлинскаго спортивнаго клуба лишь черезъ 7½ часовъ послѣ Манна и совершенно измученный. Этотъ Маннъ былъ строгимъ послѣдователемъ системы д-ра Хейга.

„Въ 17 лѣтъ,—разсказываетъ онъ о себѣ,—я былъ слабымъ, блѣднымъ, сгорбленнымъ человѣкомъ, но съ тѣхъ поръ настойчиво сталъ заниматься своимъ физическимъ развитіемъ и изъ этическихъ побужденій сдѣлался вегетаріанцемъ, отказавшись даже отъ молока, животнаго масла и яицъ. Моя пища состоитъ изъ чисто растительныхъ продуктовъ (съ исключеніемъ стручковыхъ плодовъ, а также яицъ, молока, масла, сыра, алкоголя, табака, чая, кофе, какао). Главная часть ея—свѣжіе и сушеные фрукты (передъ ѣдой они размачиваются въ водѣ), фруктовые соки, хлѣбъ изъ цѣльной муки, овсянка и т. п. Я постоянно употреблялъ орѣховое масло, какъ пищу, чрезвычайно богатую бѣлкомъ и жиромъ, которой достаточно $\frac{1}{4}$ ф. въ день для покрытія максимальнаго расхода энергіи. Салаты и свѣжая зелень могутъ приниматься въ расчетъ только лѣтомъ. Эту діету, совершенно свободную отъ мочевой кислоты, я считаю за наилучшую. Ее можно видоизмѣнять смотря по организму каждаго, но она отличается тѣмъ, что при небольшомъ объемѣ этой пищи и двукратномъ приѣмѣ ея въ день можно развить наибольшую энергію и въ физической и умственной работѣ“.

Мясная пища не избавила Манна отъ слабосилія и блѣдности, а „нормальная“ помогла ему сдѣлаться выдающимся атлетомъ!

При состязаніи 1906 года 3 декабря на разстояніе 50 километровъ, въ полномъ походномъ снаряженіи вѣсомъ въ 62 фунта, побѣда досталась Эмериху Рату, который 6 лѣтъ передъ тѣмъ велъ вегетаріанскій образъ жизни.

„Его время было всего 6 час. 31 мин. Вторымъ былъ питавшійся смѣшанной пищей и пришедшій на 22 минуты позднеѣ. Третьимъ опять былъ вегетаріанецъ, сердце его было спокойнѣе, чѣмъ у другихъ, онъ за это состязаніе потерялъ только 2,8 килограмма въ своемъ вѣсѣ, тогда какъ средняя потеря другихъ составляла 4 килогр. Его пищей въ день состязанія были только бананы, фиеташки и фрукты“.

Привожу изъ интересной книги д-ра Меллера „Какъ возвратитъ и возстановитъ здоровье“ любопытные опыты американскаго проф. Фишера, имѣвшіе цѣлью выяснитъ предѣлы не столько силы, сколько выносливости.

„Первый опытъ долженъ былъ выяснитъ, сколько времени можетъ человѣкъ держать обѣ руки, горизонтально вытянувъ ихъ, до появленія въ нихъ чувства изнеможенія. Участвовало 15 ѣвшихъ мясо и 32 вегетаріанца. Для первыхъ время колебалось между 6 и 22 минутами, въ среднемъ 10 минутъ, для вторыхъ отъ 6 до 220 минутъ, въ среднемъ 49 минутъ. Свыше 15 минутъ могли продержать руки горизонтально изъ первыхъ только двое, т. е. $\frac{1}{7}$, а изъ вегетаріанцевъ 21 т. е. $\frac{2}{3}$. Почти половина вегетаріанцевъ продержали руки свыше получаса 9 изъ нихъ 1 часъ, 4—2 час. и однаъ даже больше 3 часовъ. Второй опытъ—сильныя сгибанія колѣнъ, слѣдующія одно за другимъ. Для мясоѣдовъ число сгибаній было отъ 102 до 1229, а для вегетаріанцевъ отъ 151 до 2400, въ среднемъ же, для питающихся мясной пищей 383, а для вегетаріанцевъ 833 сгибаній. Особенно интересными были опыты съ двумя группами, изъ которыхъ одна состояла изъ людей, спеціально занимавшихся спортомъ и даже атлетовъ, а другая изъ вегетаріанцевъ, выбранныхъ изъ людей, которые не имѣли особаго опыта въ физическихъ упражненіяхъ и вели сидячій образъ жизни. Поразительно было то, что группа вегетаріанцевъ превзошла группу питав-

шихся мясомъ. Сравнительныя цифры при горизонтальномъ держаніи руки для атлетовъ были 10 минутъ, а для вегетаріанцевъ—64 минуты. Для сгибаній колѣнъ для вегетаріанцевъ 535, а для атлетовъ 383. При этомъ вегетаріанцы вообще легче и безъ болѣзненныхъ послѣдствій перенесли это напряженіе, чѣмъ группа атлетовъ“.

Профессоръ Бельцъ въ Токио сообщаетъ, что когда онъ предложилъ своимъ двумъ возчикамъ, питавшимся растительной пищей, прибавить къ ней мясо, они были ему очень благодарны, такъ какъ считали мясо за большое лакомство. Прибавка мяса была всетаки не особенно велика, ниже нормы Фойгта (120 гр.). Возчики ѣли мясо съ удовольствіемъ, но черезъ 3 дня пришли къ Бельцу и просили прекратить выдачу мяса, такъ какъ они чувствовали себя слишкомъ усталыми и уже не могли бѣгать легко, какъ бѣгали раньше.

До чего выносливы эти возчики, питающіеся исключительно вегетаріанской пищей, можно видѣть изъ слѣдующаго. Однажды въ жаркое время Бельцъ выѣхалъ ночью изъ Токио въ Никко, которое лежитъ въ горахъ, и доѣхалъ туда черезъ 14 часовъ, шесть разъ по дорогѣ смѣнивъ лошадей. Въ ту минуту, когда онъ выѣзжалъ изъ Токио, онъ увидѣлъ въ дженерикшъ (ручная двухколка) японца, и спросилъ его, куда онъ направляется. Оказалось, что онъ ѣдетъ тоже въ Никко. Его везъ одинъ человекъ, и онъ пріѣхалъ спустя лишь одинъ часъ послѣ Бельца. Такимъ образомъ Бельцъ за эту дорогу 6 разъ смѣнилъ лошадей, а японецъ на одномъ возчикѣ сдѣлалъ 110 километровъ въ 14½ часовъ. Возчикъ этотъ былъ вегетаріанецъ.

„Militär Wochenblatt“ указываетъ на „достойное вниманія путешествіе верхомъ оберъ-лейтенанта Асторія“. Этотъ человекъ вегетаріанецъ и питается исключительно апельсинами и небольшимъ количествомъ хлѣба. На пари онъ долженъ былъ проѣхать 350 километровъ въ 14 часовъ, а проѣхалъ это разстояніе всего въ 13 ч. 24 мин.

Питаніе пищей растительной замѣчательно увеличиваетъ выносливость къ холоду и предохраняетъ отъ простуды. Мнѣ рассказалъ одинъ вегетаріанецъ, человекъ уже въ почтенныхъ лѣтахъ, любопытный фактъ.

— Я уже нѣсколько лѣтъ былъ вегетаріанцемъ, когда получилъ по службѣ командировку въ Иркутскъ. Былъ декабрь, морозы стояли жестокіе, и я удивилъ весь городъ, выйдя на улицу въ легкомъ лѣтнемъ пальто, какъ всегда ходилъ зимой въ Россіи. Я вовсе не ощущалъ холода. Но въ гостиницѣ, гдѣ я остановился, мнѣ прямо отказались найти въ городѣ какія-либо овощи. Пришлось остановиться на молокѣ и яйцахъ. И—представьте себѣ!—двухъ недѣль не прошло, какъ я сталъ забнуть и въ концѣ концовъ долженъ былъ одѣться въ шубу. Вернувшись въ Россію на свое обычное питаніе, я опять сталъ легко выносить самые сильные морозы.

Молоко и яйца, хотя не мясо, а всетаки, оказывается

иначе вліяють на кровь и зябкость, чѣмъ чисто растительная пища. По изслѣдованію д-ра Хейга, въ желткѣ яицъ есть примѣсь мочевоѣ кислоты. Интересны его слова, — какъ повліяло новое питаніе на его зябкость:

„Я самъ всю жизнь страдалъ, пока слѣдовалъ обычному питанію, отъ чрезвычайнаго холода въ рукахъ и ногахъ, и былъ вынужденъ даже въ теплой комнатѣ, особенно же въ утренніе часы, закутываться въ шерстяныя одѣяла, чтобы согрѣться и по вечерамъ при отходѣ ко сну часто проходило 1—1¼ часа прежде чѣмъ согрѣются ноги. Но съ тѣхъ поръ, какъ я все болѣе и болѣе освобождалъ свою кровь отъ примѣсей, а также благодаря другимъ цѣлесообразнымъ мѣрамъ,—этого уже никогда болѣе не бываетъ. Лишь изрѣдка по утрамъ у меня еще бываютъ холодныя руки, но никогда этого не случается теперь въ столь сильной степени, какъ раньше, по вечерамъ же и руки и ноги у меня всегда согрѣты теплой кровью.

„Среди англичанъ, которые ѣдятъ мясо, какъ никакая другая нація въ мірѣ, и особенно среди англичанокъ, постоянно слышишь жалобы на холодныя ноги, и они, ложась спать, бываютъ вынуждены прибѣгать къ бутылкамъ съ горячей водой, чтобы согрѣть ноги и получить возможность скорѣе заснуть“.

ИТОГИ, ПОДВОДИМЫЕ НАУКОЙ.

„Значеніе мяса для питанія выражается въ трехъ словахъ: мясо возбуждаетъ, окисляетъ и отравляетъ“, говоритъ д-ръ Гуро, авторъ книги „Что намъ ѣсть?“, который однако вовсе не врагъ мяса, видя въ немъ драгоценный пищевой продуктъ для людей со слабымъ пищевареніемъ.

„Нервные люди должны быть крайне заинтересованы въ томъ, чтобы ихъ питаніе мясомъ было въ значительной степени ограничено“. О растительной пищѣ д-ръ Гуро, напротивъ, говоритъ: „Зерновые хлѣба мало возбуждаютъ, понемногу отдають свои калоріи по мѣрѣ надобности въ нихъ, и благоприятно вліяють на мускульную работу, давая возможность производить ее наиболѣе экономно... Зерновые хлѣба въ общемъ проявляютъ свойства идеальнаго продукта для работающихъ мускулами: мало обременяють желудокъ и отличаются при минимальныхъ затратахъ организма высокою питательностью“. Ашаръ и Пассе показали, что пищевой режимъ, богатый углеводами, облегчаетъ выведеніе изъ крови хлоридовъ, очищая ее.

Въ спеціально пищевомъ отношеніи безпристрастно подводитъ о мясѣ итоги диссертация д-ра Кольте „Le vegetarisme et la physiologie alimentaire“:

„1. Мясо—неполное пищевое средство. Оно заключаетъ въ себѣ только бѣлокъ съ небольшимъ количествомъ жира и совсѣмъ не содержитъ углеводовъ.

„2. Мясо—возбуждающее пищевое средство. Оно приучаетъ человѣка къ излишнему питанію (переѣданію, перекармливанію) и, подобно алкоголю и другимъ возбуждающимъ, вселяетъ въ немъ чувство невозможности обойтись безъ него.

„3. Мясо—ядовитое пищевое средство. Оно содержитъ въ себѣ яды, которые образуются въ тѣлѣ животнаго, во-первыхъ, во время жизни и вскорѣ послѣ смерти его, во-вторыхъ, при перевариваніи мяса въ пищеварительномъ каналѣ и, въ-третьихъ, какъ результатъ скорого и легкаго загниванія мяса въ кишечникѣ“. На послѣднее, какъ извѣстно, особенно указываетъ Мечниковъ: по его изслѣдованію фенолы, которые выдѣляетъ въ кишечникѣ разлагающаяся мясная пища, проникая въ кровь, ведутъ къ преждевременному одряхленію и склерозу тканей въ организмѣ человѣка.

Въ отношеніи къ мускулатурѣ и общей работоспособности мясо всего болѣе возбуждаетъ, но силъ и дѣйствительной энергіи оно даетъ мало и не надолго. Это по существу своему — допингъ, всегда оставляющій послѣ себя въ крови нѣсколько капель ѣдкаго яда.

Выраженіе проф. Бушара:

„Изъ мяса силы не выжмешь“.

НОРМАЛЬНОЕ ПИТАНІЕ.

Какъ видите, мясо и вредно человѣку и силъ не даетъ. Желаете имѣть дѣйствительно могучіе мускулы и крѣпкую выносливость, полное обладаніе своими нервами и сильную противъ всякихъ болѣзней кровь, отстраните отъ себя пищу, пропитанную загнившими и загнивающими веществами тлѣнія—мясо, и питайтесь пищей и чистой и здоровой—хлѣбомъ, плодами, овощами, молокомъ. Ея составъ—у васъ въ рукѣ, и вы можете брать изъ нея точно лишь нужное и дѣйствительно полезное вамъ, все вредное отстраняя,—что для васъ совершенно неисполнимо съ мясомъ.

Это не будетъ чистое вегетаріанство, — молоко происхожденія животнаго—но это будетъ пища нормальная для человѣка, т. е. дѣйствительно полезная для него и безъ всякихъ вредныхъ примѣсей.

Вѣдь по самому устройству своихъ зубовъ человѣкъ не мясоѣдъ, а какъ обезьяна—фруктоѣдъ. Вотъ рисунки, которые будутъ большою новостью для многихъ русскихъ интеллигентныхъ людей—въ нихъ такъ плотно сидитъ вмѣстѣ съ предразсудкомъ о питательности кровавыхъ бифштексовъ и глубокая увѣренность, что самое „устройство зубовъ человѣка показываетъ, что онъ животное плотоядное“.

На первомъ рисункѣ изображены зубы леопарда 1) спереди и 2) со стороны жевательной поверхности. Ясно видно, какимъ

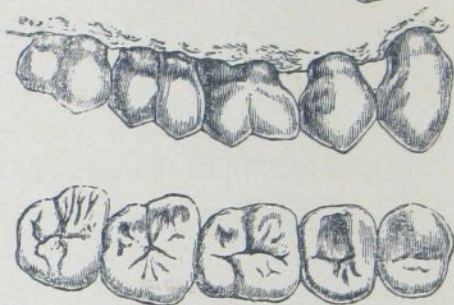
Зубы леопарда.



Зубы человѣка.



Зубы орангутанга.



острымъ ножомъ рѣжетъ длинный край зуба разжевываемое мясо. Леопардъ жуя мясо, буквально рубитъ его въ котлету, какъ поваръ рубитъ мясо своимъ ножомъ на доскѣ.

Передніе зубы человѣка остры, но ими онъ не жуетъ, ими онъ только откусываетъ, а жующіе его зубы—плоски и перетираютъ и разминаютъ пищу, а не рубятъ ее, какъ зубы леопарда.

Устройство зубовъ человѣка въ главныхъ чертахъ совершенно таково же, какъ орангутанга, который безспорно—прирожденный фруктоѣдъ.

Весьма разумно говорить о томъ, что такое нормальное

питаніе, англійскій спортсменъ и атлетъ Е. Х. Майльсъ въ своей книгѣ „Мускулы, мозгъ и діета. Въ защиту простой пищи“¹⁾.

„Нормальное питаніе не есть режимъ одинаковый для всѣхъ и питаніе, наиболѣе подходящее для наибольшаго большинства, не есть вегетаріанство въ смыслѣ чисто растительной пищи. Основа моего, напр., питанія—протеиды молока, молочные продукты. Это основа—животнаго происхожденія. Я нахожу весьма цѣнной прибавку къ ней растительной пищи, но для меня она одна недостаточна для полной крѣпости и выносливости физическихъ силъ въ теченіе долгаго времени. Я пробовалъ многое и лучшую основу питанія нашель для себя—въ молочныхъ продуктахъ. Однако для другихъ этой основой могутъ быть яйца, для третьихъ—мучная пища, для четвертыхъ—плоды и орѣхи, для пятыхъ—овощи и для шестыхъ, наконецъ,—молоко. Для меня плазмонъ²⁾ и сыръ даютъ наилучшіе результаты, но каждому нужно самому найти формы, въ которыхъ полезнѣйшая для него пища будетъ вмѣстѣ и наиболѣе пріятной и усвояемой. Противъ сыра, напр., многіе имѣютъ предубѣжденіе, ибо всегда ѣли его послѣ ѣды, какъ завершеніе и безъ того сытнаго обѣда. Конечно, большое количество сыра въ такихъ условіяхъ не можетъ нравиться желудку. Но онъ отнесется къ сыру севсѣмъ иначе, если встрѣтится съ нимъ въ самомъ началѣ ѣды. Плазмонъ—очень питателенъ и легко переваримъ. Съ плодами, салатами, хлѣбомъ изъ „цѣльной“ муки, онъ даетъ превосходное питаніе, котораго я держался всѣ четыре мѣсяца состязаній теннисъ-чемпионата любителей.

1) Чтобы спортсмены, поклонники мяса, не отвесились легкомысленно къ атлетическому авторитету Майльса, сообщаю титулъ, который на обложкѣ книги сопровождаетъ его имя: «Евстафій Х. Майльсъ, А. М. (Кемб.)—воспитанникъ Королевскаго колледжа въ Кембриджѣ, Ассистентъ-мастеръ школы «ругби», почетный возникій и лекторъ Кембриджскаго университета, любитель-чемпионъ въ ракеткахъ и Америки—въ сквашъ-теннисѣ, членъ международной комисіи физическаго воспитанія (Парижская выставка 1900 г.), авторъ «Тренировки тѣла», «Уроковъ по лаунъ-теннису», соиздатель «Императ. Атлетическаго книгоиздательства».

2) Плазмонъ не высушенный казеинъ, а—сухое обезжиренное молоко, лишенное жира, сахара, кислотъ, алкалоидовъ и воды. Онъ распускается въ водѣ и съ прибавкой соли можетъ быть обращенъ въ близкое подобіе снятого молока. Съ сухимъ казеиномъ это невозможно. Протеида въ плазмонѣ—81½%.

Для каждаго „нормальное питаніе“, по мнѣнію Майльса, есть задача, которую онъ долженъ рѣшить самъ. Область Простой Пищи, не требующей заботъ и хлопотъ для своего приготовления,—особенно привлекательна для Майльса.

Быть сытымъ, не тратя ни заботъ, ни времени, ни добавочныхъ и трудно контролируемыхъ расходовъ на приготовленіе пищи—это удобство и выигрышъ чрезвычайно большой. Теперь выработка пищевыхъ продуктовъ такъ подвинулась впередъ, что безъ большихъ неудобствъ первая ѣда—завтракъ—конечно, въ каждой семьѣ могъ бы обойтись безъ варева и жаренья. Надо только, чтобы хозяйки наши безъ враждебности познакомились съ продуктами, предлагаемыми вегетаріанствомъ. Изъ нихъ всегда можно выбрать достаточно для вкуснаго и недорогого завтрака, къ которому горячее можно прибавить пареными овощами или самоваромъ.

Основой нормальнаго питанія должна быть идея питанія *безвреднаго* по своимъ составнымъ веществамъ. Это—идея д-ра Хейга. Отъ него же должно взять и общія указанія по выбору и отстраненію пищевыхъ продуктовъ. На основаніи его изслѣдованій и точныхъ опытовъ, изъ пищи человѣка должны быть исключены: мясо, дичь и рыба, какъ вносящія въ кровь человѣка мочевую кислоту, чечевица, горохъ и бобы, земляные китайскіе орѣхи (собственно тоже бобы), спаржа и грибы -- по той же причинѣ: кофе, чай и какао потому, что ихъ кофеинъ и теоброминъ очень родственны мочевой кислотѣ; алкоголь—потому, что онъ задерживаетъ выдѣленіе мочевой кислоты изъ крови черезъ почки. Хейгъ исключаетъ еще яйца. О нихъ Майльсъ говоритъ: „Меня спрашиваютъ, почему я исключаю яйца? Д-ръ Гутчисонъ въ „Food and Dietetics“ о нихъ сказалъ:

«Не выяснено—нуклеинъ яичнаго желтка есть ли настоящій нуклеинъ, или просто парануклеинъ. Настоящій нуклеинъ производитъ мочевую кислоту, и если онъ имѣется въ желткѣ, то послѣдняго слѣдуетъ избѣгать при подагрѣ. Нѣкоторые изслѣдователи отрицаютъ, будто желтокъ увеличиваетъ выдѣленіе мочевой кислоты. Хейгъ однако утверждаетъ, что яйца вызываютъ усиленное выдѣленіе этой кислоты».

„Мой личный опытъ“, говоритъ Майльсъ, подтверждаетъ химическій анализъ д-ра Хейга. Яйца дѣйствуютъ на мевя такъ же, какъ мясо, почему я ихъ и избѣгаю“.

ДВА ОСТЕРЕЖЕНІЯ.

У насъ такъ мало знаютъ о пищѣ, что для тѣхъ, кто хотѣлъ бы перейти къ „нормальному питанію“, я считаю величайшимъ сдѣлать два остереженія.

Первое находится въ связи съ тѣмъ, что къ нормальной, т. е. преимущественно растительной пищѣ чаще всего переходятъ люди, уже утомленные пищей мясной. У нихъ въ сколько-нибудь еще сносомъ состояніи находится обыкновенно только желудокъ, а кишечникъ запущенъ и обезсиленъ до-нельзя; между тѣмъ онъ-то и нуженъ для растительной пищи, для которой желудокъ почти бесполезенъ. Для такихъ людей очевидно могутъ быть только два исхода—или сразу перейти на растительную пищу, сильно уменьшивъ ея порціи для облегченія кишечника, хотя бы при этомъ временно пришлось и недоѣдать, или же, дѣлая переходъ постепенно, — систематически сокращать пищу мясную, понемногу увеличивая количество пищи растительной. Сдѣлайте выборъ опредѣленный и его держитесь. И въ томъ и другомъ случаѣ питаніе впроголодь въ теченіе извѣстнаго времени будетъ только полезно. Время перехода нужно цѣликомъ вычеркнуть въ смыслѣ вліянія новаго питанія на здоровье человѣка. Только когда онъ совсѣмъ не будетъ ѣсть вредной пищи, кровь его станетъ понемногу освобождаться отъ переполненія ея мочевою кислотой.

Остереженіе—второе. „Сытость“ отъ мяса и „сытость“ отъ растительной пищи чувствуется совершенно различно. Вы съѣдите кусокъ мяса и, попавъ въ желудокъ, онъ тотчасъ же начинаетъ рассасываться, давая немедленно волну возбужденія и тепла въ организмъ. Человѣкъ чувствуетъ, что онъ поѣлъ, и острый голодь прекращается уже черезъ 5—10 минутъ послѣ начала ѣды.

Растительная же пища въ желудкѣ лежитъ 1—1¼ часа, сначала давая въ организмъ весьма мало соковъ, и начинаетъ рассасываться въ полной мѣрѣ лишь пройдя затѣмъ далѣе въ кишечникъ. Человѣкъ съѣсть полный обѣдъ, который ему дастъ силы на 6 часовъ работы за тѣмъ, но „сытости“ онъ тутъ же за столомъ не чувствуетъ. Онъ только черезъ часъ почувствуетъ, что онъ сытъ и силы его свѣжи, а за столомъ онъ все еще словно впроголодь и продолжаетъ ѣсть, набивая, наконецъ, себя пищей до отяжелѣнія.—„Наконецъ,—какъ будто сытъ!“ И перегруженный снѣдью на 12 часовъ работы, онъ едва бредеть, дремлетъ

послѣ обѣда и—если не сумѣеть остановить себя—непре-
мѣнно заболѣваетъ.

Еще недавно одинъ петербургскій житель мнѣ рассказы-
валъ, какъ онъ никакъ не могъ свыкнуться съ растительной
пищей: „и хотѣлось бы, и совсѣмъ было однажды рѣ-
шилъ не ѣсть мяса—доктора посовѣтовали—и все таки не
могъ“.

— Не то чтобы я чувствовалъ себя голоднымъ, нѣтъ, я
былъ сытъ, но черезъ двѣ недѣли этого режима я весь
какъ-то сталъ вялымъ, слабымъ, въ желудкѣ тяжесть,
сердце работаетъ неправильно. Пришлось бросить. Сталъ
ѣсть мясо и все прошло!

Человѣкъ просто перегружалъ себя непривычной пищей,
мѣряя ея „сытость“, какъ если бы она была мясомъ. По-
пробуйте „наѣсться“ устрицами, какъ вы наѣдаетесь мя-
сомъ,—и когда вы почувствуете, наконецъ, мясную „сытость“
отъ нихъ, вы уже будете больны.

Вѣнскій врачъ Бенишъ пишетъ:

«Я чувствую себя послѣ быстрого перехода къ вегетаріанству,
освободившему меня сразу отъ излишняго времени, такъ хорошо и
пріятно, какъ никогда раньше. Являющаяся при этомъ по време-
намъ, особенно въ началѣ, слабость происходитъ отъ привычки
много ѣсть, что я испыталъ на самомъ себѣ. Когда-то я тоже за-
блуждался, считая растительный столъ менѣе полезнымъ и полагая
необходимымъ ѣсть больше и чаще. Но благодаря терпѣнію, съ ка-
кимъ продолжались предпринятые опыты, я дошелъ до истины и
такъ поправилъ свое здоровье, достигъ такой силы и выносливости,
что напр., при восхожденіи на гору оставлялъ позади себя самыхъ
лучшихъ ходоковъ изъ числа питавшихся мясомъ. Уже съ давнихъ
поръ я приучилъ себя довольствоваться въ теченіе цѣлаго дня од-
ной ѣдой, составляющей всего едва одну четверть моей прежней
ежедневной порціи. И этого для меня довольно, чтобы чувствовать
себя достаточно подкрѣпленнымъ и сытымъ.»

Если вы даже не хотите отказаться отъ нынѣшней общей
привычки „переѣдать“—то всетаки при растительной пищѣ
нужно вставать изъ-за стола еще легкимъ, какъ будто не
сытымъ, и вы получите при этомъ двойную выгоду—во-
первыхъ вы, вопреки вашему опасенію, будете сыты даль-
нѣйшіе полдюжины часовъ, а во-вторыхъ—вы можете взяться
за работу хоть сейчасъ же послѣ ѣды—въ васъ нѣтъ того
тяжелаго возбужденія, которое производится мясной пищей.

Объемъ и „тяжесть“ растительной пищи можно значи-
тельно уменьшить, пользуясь нѣкоторыми новыми пищевыми
продуктами, которыхъ выработка достигла уже техническаго
совершенства. Среди нихъ особенно цѣнны плазмонъ (бѣлокъ

изъ молока), раборатъ (бѣлокъ изъ хлѣбныхъ зеренъ) и орѣховое масло, собственно—растертые въ жидкую массу орѣхи.

Одна чайная ложка плазмона, сухого порошка, какъ мельчайшая манная крупа,—даетъ бѣлка столько же, сколько и $\frac{1}{8}$ ф. мяса. И плазмонъ и раборатъ недороги—чайная ложка (верхомъ) т. е. половина дневной порціи обходится только 3—4 коп. Орѣхи чрезвычайно богаты жиромъ, котораго недостаетъ мучнымъ продуктамъ. Прибавляя ихъ и плазмонъ къ мучному и овощамъ, можно имѣть вполне нормальную по составу пищу совсѣмъ небольшого объема. Изъ плазмона, или рабората, орѣховаго масла, сахара и фруктоваго сока можно было бы составить смѣсь, которой было бы достаточно человѣку для полного питанія въ теченіе сутокъ и которая вмѣстѣ съ тѣмъ заняла бы немного больше полустакана!

Но всетаки это все лишь въ будущемъ. Это уже усовершенствованіе, и я не посоветую вамъ прибѣгать къ плазмону и орѣхамъ, пока вы не наладите себѣ удовлетворительное питаніе съ тѣми простыми продуктами, которые у васъ есть подъ руками.

РЕЦЕПТЫ Д-РА ХЕЙГА.

Вотъ четыре рецепта пищи, свободной отъ мочевой кислоты и совершенно достаточной по провѣркѣ д-ра Хейга для дневного питанія взрослому человѣку около 4 слишкомъ фундовъ вѣсомъ:

Списокъ 1-й.

Хлѣба	— 91 зол.	Орѣховъ	— 14 зол
Молока	— $1\frac{1}{2}$ бут.	Фрудовъ и овощей—	77 „
Сыру	— $10\frac{1}{2}$ зол.		

Списокъ 2-й.

Для тѣхъ, кто хорошо перевариваетъ мучное—пища на день безъ молока и сыра:

Хлѣба	— 77 зол.	Картофеля	— 70 зол.
Бисквитовъ	— 84 „	Фрудовъ	— 49 „
Рису	— 14 „	Орѣховъ	— 21 „
Макаронъ	— 14 „		

Списокъ 3-й.

Если не хотятъ хлопотать съ приготовленіемъ пищи, то по слѣдующему списку нужно сварить только картофель:

Орѣховъ	— 42 зол.	Картофеля	— 112 зол.
Сыру	— $17\frac{1}{2}$ „	Фрудовъ	— 105 „
Молока	— $1\frac{1}{8}$ бут.		

Списокъ 4-й.

Тоже съ варкой только одного картофеля:

Сыру	18 зол.	Картофеля	1 ф. 16 зол.
Молока	2 бут.	Флодовъ	1 ф. 29 „

Сыръ не долженъ быть острымъ и можетъ быть замѣненъ творогомъ. Эти списки не особенно подходятъ для русскихъ условій—они лишь намѣчаютъ отношенія пищевыхъ продуктовъ въ составѣ нормальной пищи.

СЪ ЧЕГО НАЧАТЬ?

Если вы назначите себѣ на день:

Молока и кефира	4 стакана	650 калор.
Хлѣба	1 фунтъ	800 „
Крупы (на завтракъ каша, на обѣдъ жидкой супъ- овсянка)	10 лотъ	420 „
Овощей (винегреть-обѣдъ)	$1\frac{1}{2}$ фунта	150 „
Сухихъ фруктовъ (компотъ). или свѣжихъ —	$1\frac{1}{4}$ „ $1\frac{1}{2}$ „	250 „
Сыру	2 лота	90 „
Масла	2 „	200 „

2560 калор.,

то это будетъ питаніе не только достаточное, но даже прямо „упитывающее“ для крѣпкаго и дѣятельнаго человѣка, при вѣсѣ его около $4\frac{1}{2}$ —5 пуд.

Пока вы не установили себѣ питаніе точно, начните съ самаго простаго, что не затруднило бы нисколько вашихъ домашнихъ. Откажитесь отъ специально „вегетаріанскихъ“ блюдъ: т. е. вываренныхъ до полнаго безвкусіа зеленыхъ бобовъ, цвѣтной капусты и пр. Это все не пища, а лишь приправа къ ней и соуса, которые рабочей энергіи не даютъ. Держитесь приблизительно того состава пищи, которой списокъ я далъ выше. Прибавьте и исключите въ немъ, что найдете болѣе для васъ подходящимъ, но знайте, что этого количества пищи достаточно, чтобы быть вполне здоровымъ и крѣпкимъ, человѣку около $4\frac{1}{2}$ —5 пуд. вѣсомъ.

Вотъ вамъ мѣрило „нормальной“ сытости—переставайте ѣсть, когда съѣсть кусокъ чернаго хлѣба для васъ уже не удовольствіе.

Начните—отмѣривъ и отвѣсивъ кухаркѣ всѣ нужные припасы самолично, считая ея привычными мѣрами: столовыми

ложками, чашками, штуками овощей и пр. Вывѣсите, сколько крупы въ столовой ложкѣ верхомъ, сколько вѣситъ средняя картофелина, свекла, яблоко, сколько какихъ овощей идетъ на $1\frac{1}{2}$ фунта, каковъ кусокъ сыра и масла вѣсомъ въ 2 лота и, зная это твердо, вы быстро освоитесь съ растительной пищей и нужнымъ для полного здоровья и силы ея количествомъ.

Вы избавите кухарку отъ всякихъ хлопотъ, заведя для варки овощей и распариванія сухихъ фруктовъ паровую кастрюлю. При обычной варкѣ овощей крупная часть минеральныхъ солей переходитъ изъ нихъ въ воду, которая затѣмъ сливается, и остается лишь безвкусная и не питательная мякоть. Между тѣмъ въ паровой кастрюлѣ овощи, картофель, морковь, свекла, рѣпа свариваются отлично, но не теряютъ ни своего природнаго вкуса, ни минеральныхъ солей, которыми они собственно и цѣнны.

Устройство этой кастрюли очень простое. Любому жестянику закажите круглую жестяную банку съ крышкой и съ частыми дырочками въ днѣ шириной чуть меньше толщины карандаша. Банка эта должна плотно наставляться на какую-нибудь низкую кастрюльку, куда наливается вода. Въ банку кладутся овощи, закрываются крышкой и все ставится на плиту. Паръ проходитъ въ дырки дна банки, и черезъ часъ овощи превосходно сварены и—стерилизованы. Безъ всякихъ хлопотъ для кухарки вамъ готово горячее блюдо, которое масломъ, тертымъ сыромъ, рѣдкой и пр. можете приправить по вкусу. Для кухарки весь трудъ—хорошо вымыть овощи и поставить ихъ на плиту и только. Чистить ихъ не надо—тонкая верхняя кожица моркови, картофеля, свеклы и пр. послѣ варки сама отходитъ легко, а при чисткѣ въ сыромъ видѣ срѣзается въ сущности самый вкусный и ароматическій слой овощей.

Супъ къ обѣду тоже не потребуетъ хлопотъ. Отказъ отъ мясного супа вамъ не покажется лишеніемъ, когда вы будете знать, что глубокая тарелка бульона, равная большому стакану, сильно возбуждая, по питательности соотвѣтствуетъ всего $\frac{3}{4}$ лота мяса.

Пусть вамъ сварятъ на водѣ тарелку очень жидкой овсянки и заправятъ ее кореньями, поджаренными на маслѣ, какъ заправляютъ бульоны. Чтобы придать пикантности по вкусу, размѣшайте въ ней треть столовой ложки тертой сырой рѣдки и сколько понравится тертаго сыру. Супъ выйдетъ не хуже всякаго иного, особенно если масла положено бу-

детъ поменьше, и гораздо питательнѣе. Такой супъ можно варить изъ риса и иныхъ подходящихъ крупъ. Мудрости не требуется никакой—все вы можете сдѣлать даже и сами. Затѣмъ—вотъ и все!

Молоко, кефиръ, хлѣбъ, яблоки—все это у васъ готовое.

Пропитавшись такъ недѣлю, вы войдете въ этотъ новый для васъ кругъ питанія безвреднаго и только полезнаго и послѣ того разнообразьте его, какъ имѣете къ тому возможность. Вы уже навѣрно не повредите себѣ, испытавъ, какъ улучшится при этомъ ваше безнадежное до того пищевареніе и вмѣстѣ общее самочувствіе, не захотите потерять вдругъ найденное, а если потеряете—будете сами виноваты.

Нѣсколько общихъ замѣчаній, которыя считаю вполне достаточными по части нормальнаго „меню“.

Не допускайте грибовъ въ пищу. Время отъ времени съѣсть ихъ вреда большого не составитъ, и здоровый организмъ легко справится съ тѣмъ притокомъ мочевой кислоты въ кровь, который они дадутъ. Но какъ ежедневная приправа къ супамъ для приданія имъ вкуса мясныхъ, грибы—отрава; потому они и придаютъ супу вкусъ мяса, что имѣютъ въ себѣ ту же мочевую кислоту, что и мясо.

Маринадовъ вообще избѣгайте. Вмѣсто уксуса употребляйте для приправы салатовъ лимонный сокъ.

Яблоки берите не десертныя, заграничныя съ рыхлымъ вялымъ мясомъ, а кухонныя и столовыя русскіе сорта: анисы, боровинки, коричневое, антоновки, апортъ, ранеты и т. п. Въ Америкѣ, гдѣ плодоводство поставлено лучше, чѣмъ гдѣ бы то ни было, русскіе сорта яблокъ признаны наилучшими въ мірѣ для кухни и для ѣды ради пищи, а не для одного пріятнаго вкусового ощущенія въ концѣ сытнаго и безъ того обѣда. Ъсть яблоки надо, обмывъ отварной водой, но непременно съ кожей, ибо въ ней заключаются ароматныя кислоты, возбуждающе дѣйствующія на пищевареніе. Вопреки общему предразсудку, съ кожей яблоко переваривается даже и слабымъ желудкомъ легче, чѣмъ безъ нея; надо только, конечно, хорошо его жевать, а не глотать яблоко откусанными кусками. Обратили ли вниманіе мамыши, когда либо проводившія лѣто со своими дѣтьми въ усадьбахъ съ плодовыми садами,—какъ ихъ дѣти поправляются именно въ концѣ лѣта? Онѣ приписывали это, конечно, тому, что „послѣ жаровъ дѣти, наконецъ, совершенно отдохнули“, но много румянца въ щеки дѣтей прибавило и то, что въ это время поспѣваютъ яблоки въ саду, и каждый пяти-

лѣтній малышъ въ день ужъ навѣрно съѣсть 3—4 яблока съ кожей, какъ они есть. При такой прибавкѣ къ ежедневной пищѣ, дѣти въ двѣ недѣли откармливаются, какъ гусенята, и на щекахъ ихъ выступаетъ яркій румянецъ— „какъ нарисованный“.

Какъ общая приправа къ кушаньямъ, у насъ въ Россіи имѣется незамѣнимый овощъ—огурцы, особенно соленые. Они не меньше всякихъ острыхъ соусовъ возбуждаютъ дѣятельность желудка, усиливая выдѣленіе желудочнаго сока, и горожанинъ долженъ обратить на нихъ свое особенное вниманіе. Они могутъ быть самостоятельнымъ блюдомъ и очень питательнымъ. На Волгѣ цѣлыя селенія питаются лѣтомъ временами только огурцами; крестьяне побогаче ѣдятъ ихъ со сметаной; что—прибавлю—очень вкусно. Соленые огурцы со сметаной—тоже очень вкусное блюдо. Огурцы, соленые въ тыквахъ, скоро пріѣдаются по своей приторности. Лучшіе соленые огурцы—самые дешевые—прямо изъ зеленныхъ лавокъ.

Кашу вѣчно торопящемуся жевать горожанину всегда нужно ѣсть, съѣдая съ ложками каши тонкіе ломти соленаго огурца и жуя кашу, пока подъ зубами не перестанетъ чувствоваться въ ней твердое мясо огурца. Вы при этомъ можете съѣсть каши такъ, что будете сыты на долго, но не будете испытывать той тяжести, которую вызываетъ обыкновенно у горожанина „добрая тарелка“ и даже полтарелки крутой каши, если съѣсть ее какъ обыкновенно ее ѣдятъ, т. е. глотая, но не жуя.

Вы конечно знаете, что „толокно“ очень питательно и вкусно, но... изъ ста моихъ читателей едва ли одинъ пробовалъ его. А между тѣмъ толокно дѣйствительно превосходный пищевой продуктъ. Въ немъ исключительно много бѣлковъ и оно можетъ отлично замѣнять собою привозные плазмонъ и роборать съ молокомъ или квасомъ, давая весьма „полную“ пищу, въ которой и жировъ и углеводовъ будетъ достаточно, а бѣлковъ даже очень достаточно.

Составъ толокна слѣдующій:

Азотистыхъ веществъ (бѣлковъ)—	14,80%
Жира	7,26%
Безазотистыхъ веществъ (углеводовъ)	63,82%
Минеральныхъ составныхъ частей—	1,80%
Клѣтчатки	2,20%
Влаги	10,11%

Приготовление его весьма просто. Купите овса съ крупнымъ мучнистымъ зерномъ. Особенно чистый найдете въ сѣмянныхъ магазинахъ по 7—10 коп. фунтъ. Промойте его 3—4 раза въ водѣ (отварной), каждый разъ сливая грязную воду и оставьте стоять въ водѣ 4—5 часовъ. Затѣмъ, сливъ воду, завяжите овесъ въ чистую салфетку и поставьте на тарелкѣ въ теплое, чуть теплѣе обычной комнатной температуры, мѣсто—прорости. Время отъ времени наливайте на салфетку воды чтобы овесъ все время былъ сырой. Черезъ двое сутокъ овесъ „проклюнется“ т. е. дастъ чуть видный ростокъ. Тогда его на ночь разсыпаютъ тонкимъ слоемъ на листѣ по остывшему полу русской или духовной печи, наблюдая чтобы онъ никоимъ образомъ не пригорѣлъ. Когда онъ высохнетъ совершенно, его мелютъ и просѣваютъ черезъ мелкое волосяное сито. Толокно готово. Продажное толокно обыкновенно горчить, между тѣмъ свѣжее правильно приготовленное толокно—сладко на вкусъ—оно вѣдь въ сущности есть просто солодъ изъ овса. На стаканъ горячаго молока кладутъ 2 чайныя ложки толокна и 1—2 ложки сахара по вкусу. Получается вкусный и питательный напитокъ, отлично поддерживающій дѣтямъ силы на 3 часа времени до завтрака. Не надо однако разомъ всыпать толокно въ стаканъ—оно образуетъ мелкіе комочки, которые трудно размѣшиваются. Надо сначала налить въ стаканъ немного молока, всыпать толокно, чтобы образовалась густая каша, растереть хорошенько и тогда до верху.

Очень вкусный винегретъ составляетъ обычную пищу дуборовъ: въ него входятъ—свекла, огурцы, моченныя яблоки, картофель, посыпанные тертой рѣдькой и политые постнымъ масломъ, который петербургскій горожанинъ можетъ замѣнить для себя столь любимымъ провансалемъ или инымъ подобнымъ соусомъ.

Наши горожане до сихъ поръ пренебрегаютъ превосходнымъ и очень удобнымъ пищевымъ продуктомъ—кефиромъ. Хорошій кефиръ по вкусу составляетъ нѣчто среднее между простоквашей и сметаной, т. е. навѣрное покажется вкуснымъ большинству изъ тѣхъ, кто его пробовалъ бы; вмѣстѣ съ тѣмъ онъ кислотоватъ и отлично дѣйствуетъ на пищевареніе. Пить его, однако, надо маленькими глотками, а не какъ воду, иначе онъ инымъ покажется тяжелымъ для желудка. Всего лучше, беря малонькій глотокъ кефира въ ротъ, съ нимъ брать небольшую жесткую корочку хлѣба и проглатывать кефиръ, когда мелко разжевана будетъ и корка.

При этомъ можно поручиться, что его отлично перенесетъ и слабый желудокъ.

Вообще о молокѣ и молочномъ надо напомнить, что въ естественномъ порядкѣ вещей молоко нигдѣ въ мірѣ не пьется, а только сосется. При этомъ усиліи дѣтеныша у него выдѣляется слюна, которая и вмѣшивается въ молоко тутъ же. Взрослые должны имѣть это въ виду, когда хотятъ, чтобы желудокъ ихъ варилъ молоко. Его надо пить маленькими глотками, лучше всего съ другой подходящей пищей, напр. хлѣбомъ, кашей, овощами, но никоимъ образомъ не одновременно съ мясомъ, пивомъ, виномъ, табакомъ, и пр., что прямо вредно. Кто ѣсть достаточно 3—4 раза въ день и въ промежуткахъ выпиваетъ по стакану молока, якобы для подкрѣпленія силъ,—тотъ скорѣе всего утомитъ свое пищевареніе и ослабитъ свои силы, а не прибавитъ ихъ себѣ.

Въ особомъ разнообразіи блюдъ, увѣряю васъ, вовсе нѣтъ нужды. Хлѣбъ, картофель, молоко, масло, овощи—все это можно ѣсть каждый день и это не приѣдается, а вмѣстѣ въ этихъ продуктахъ есть все нужное для полного питанія человѣка. Этимъ вопросъ „разнообразія“ разрѣшается вполнѣ. Какъ только вы дѣйствительно убѣдитесь въ необходимости „нормальнаго питанія“, вы вообще станете меньше обращать вниманія на составъ пищи, довольствуясь отъ нея тѣмъ, чтобы она питала и прибавляла силъ, не расходуя ихъ на себя. Вы увидите тогда, что самая немудрая кухарка знаетъ все то, что нужно для приготовления нормальной пищи, а для достаточнаго разнообразія ея вы можете все нужное купить готовымъ въ лавкахъ—овощи, пригодные въ пищу сырыми, плоды, пастилы и пр. И чѣмъ менѣе вы будете варить и жарить свою пищу, чѣмъ чаще она будетъ просто „сырою“, тѣмъ лучше будетъ для здоровья вашего и вашихъ семейныхъ.

Тогда вы особенно ясно увидите, что можно быть сытымъ и здоровымъ и сильно уменьшить издержки на ѣду—безъ кусочка мяса!

Въ нынѣшнемъ вегетаріанствѣ большой недостатокъ тотъ, что въ его кухнѣ слишкомъ много всякого варева (вѣрнѣе выварки), печенья и жаренья, для чего хотя и въ меньшей степени, чѣмъ для мяса, все-таки нужно топить плиту, т. е. отравлять воздухъ въ квартирѣ жаромъ и грязью кухни, расходоваться на дрова и держать лишнюю прислугу—кухарку. Между тѣмъ вываренные овощи лишаются часто лучшихъ своихъ частей при варкѣ. Напр. морковь. Дѣти ѣдятъ ее сырую какъ лакомство, но къ столу взрослыхъ она по-

дается только въ вареномъ видѣ. Между тѣмъ она сырая дѣйствительно очень вкусна и питательна. Спросите знакомаго сельскаго хозяина, и онъ подтвердитъ вамъ, что жеребятѣмъ даютъ кормовую морковь для усиленія роста, и результаты получаются превосходные.

Только нѣкоторые овощи, какъ картофель, заключаютъ въ себѣ въ сыромъ видѣ вещества, вредныя для человѣка—соланинъ—или, какъ цвѣтная капуста, явно улучшается во вкусъ при варкѣ.

Но если огородники такъ измѣняютъ согласно спросу размѣръ, видъ и самый вкусъ овощей, то дайте только имъ эту задачу, и они выростятъ вамъ картофель безъ соланина и цвѣтную капусту, годную для ѣды прямо съ гряды.

Спросите ихъ—они навѣрно не скажутъ вамъ „нѣтъ“ и времени на это потребуютъ не болѣе немногихъ годовъ, а если бы какое нибудь общество огородничества назначило конкурсъ и премію за ту же цвѣтную капусту, годную для ѣды безъ выварки—то и дѣйствительно черезъ 3—4 года такой сортъ уже былъ бы въ продажѣ. Вѣдь есть истинно замѣчательные спеціалисты и техники въ этой области, которые, не какъ мы съ вами, отлично знаютъ, съ чего надо начать, чтобы вывести такой сортъ, и скажутъ вамъ точно, черезъ сколько „переопыленій“, поколѣній и пересадокъ они добьются желаемаго результата.

ДВА НЕОБХОДИМЫХЪ СПУТНИКА НОРМАЛЬНАГО ПИТАНІЯ.

Общее правило при ѣдѣ—„человѣкъ питаетъ не то, что онъ глотаетъ, а то, что имъ усваивается“. Плохо же прожеванное и усваивается плохо.

Хорошій подарокъ сдѣлалъ сыну, отпуская его въ жизнь, одинъ родитель, сказавъ ему при прощаніи: „Мой сынъ! состоянія я не могу тебѣ оставить,—его у меня нѣтъ, но зато я дамъ тебѣ для жизненнаго пути одно цѣнное наставленіе: „ѣшь медленно“.

Флетчеръ въ С.-А.С. Штатахъ обратилъ общее вниманіе своимъ новымъ методомъ жеванія и его поразительными результатами.

Его правила:

ѣшь лишь, когда чувствуешь аппетитъ. Твердую пищу жуй, пока она не сдѣлается жидкой и не потеряетъ всякій вкусъ. Сокъ при этомъ проглотится понемногу, а оставшаяся жесткая деревянистая масса выплевывается. Печенья жуются—

30 разъ, хлѣбная корка—40, хлѣбныя сухія крошки—50, другія пищевыя вещества—80—100 разъ. Мягкая пища, какъ напр. каши, когда хорошо пропитывается слюной, послѣ 5—10 жеваній, проглатывается. Воду можно пить большими глотками, но жидкости какъ супъ, молоко и пр. пьются маленькими глотками, смѣшиваются со слюной до потери своего вкуса и лишь послѣ этого глотаются. То же и съ сочными фруктами. При этомъ почти 90% проглоченной пищи всасывается кишечникомъ. Отбросы кишечника незначительны, безъ всякаго гнилостнаго запаха, выдѣляются легко, съ промежутками въ 3—8 дней.

Пищи при этомъ требуется гораздо меньше обычнаго.

Надъ Флетчеромъ въ Йельскомъ университетѣ въ С.-А. С. Штатахъ были произведены въ теченіе довольно продолжительнаго времени строго научные опыты. Оказалось, что при пищѣ, содержащей 44,9 гр. бѣлка, 38 гр. жира и 253 гр. углеводовъ, т. е. всего 1600 калорій вмѣсто 2500 кал. со 120 гр. бѣлковъ, требовавшихся доселѣ учебниками, — у Флетчера поддерживалось полное равновѣсіе питанія, при чемъ онъ прямо поражалъ своей выносливостью и работоспособностью:

Флетчеръ и питавшіеся по его методу могли заниматься своими дѣлами съ 3—4 часовъ утра до поздняго вечера, не испытывая значительнаго утомленія. Во время опытовъ Флетчеръ долженъ былъ заниматься гимнастикой наравнѣ со студентами и продѣлывалъ все эти упражненія, несмотря на свои 53 года, легко и безъ всякихъ болѣзненныхъ послѣдствій, обычныхъ для новичковъ. На велосипедѣ онъ путя проѣзжалъ 80 верстъ. Въ день своего рожденія, когда ему минуло 50 л., онъ съ 4 ч. утра до 10 ч. вечера проѣхалъ 304 килом. Его спутникъ, крѣпкій американецъ, надѣялся скоро оставить своего болѣе пожилого друга позади, но черезъ 170 кил. долженъ былъ прекратить поѣздку влѣдствіе усталости, и Флетчеръ поѣхалъ далѣе уже одинъ. На слѣдующее утро до перваго завтрака онъ сдѣлалъ 80 кил., а на другой день уѣхалъ въ велосипедную поѣздку изъ Парижа въ Италію.

И всего за два года передъ этимъ Флетчера страховыя общества отказывались страховать по общей росхатанности и слабости его организма! Въ теченіе четырехъ мѣсяцевъ примѣненія его метода у Флетчера исчезли ревматизмъ, подагра, кожныя сыпи и плохой цвѣтъ лица, расстройства пищеваренія и обложной языкъ. При этомъ пропало влеченіе къ сильнымъ раздражающимъ средствамъ и аппетитъ направился, напротивъ, къ пищѣ простой, преимущественно вегетаріанской. Вѣсъ тѣла сильно упалъ; съ 5 п. 35 ф. до 3 п. 24 ф. Времени имъ употребляется на ѣду не больше,

если даже не меньше прежняго—30—45 минутъ въ день при двухъ пріемахъ пищи.

Болѣзнь,—по мнѣнію Флетчера—есть загрязненіе организма остатками пищи.

Что же выгиднѣе?! Что наконецъ достойнѣе человѣка: быть сытымъ немногимъ, оставаясь здоровымъ и работоспособнымъ, или поглощать цѣлые списки всякихъ явствъ, отъ нихъ послѣ ѣды соловѣя, ослабѣвая и болѣя?!

Въ прошломъ году въ Нью-Йоркѣ происходило состязаніе въ обжорствѣ. Участниковъ—къ состязанію допущены были только „чиновники и политики“—было 14 человѣкъ, ни одинъ не имѣлъ менѣе 7 пуд. вѣса. Побѣда одержана муниципальнымъ совѣтникомъ Франкомъ Доцлеромъ, который съѣлъ 9 фунтовъ бифштекса, 19 хлѣбцевъ, двѣ тарелки овощей и выпилъ 11 чашекъ кофе.

Одна изъ побѣдъ человѣчества!

Неоспоримо, однако, что растительная пища грубѣе и объемистѣе мясной. Чтобы организмъ справился съ новой задачей, нужно прибавить ему энергіи, помочь ему, и общій массажъ всего тѣла, продѣлываемый собственными руками, какъ предлагаетъ его „система Мюллера“,—конечно не только полезенъ, но и необходимъ. Если вы вспомните, какъ дѣйствуетъ мочева я кислота на кровь, какъ она, особенно по утрамъ, закупориваетъ волосные каналы кровообращенія, вызывая похолоданіе кожи, рукъ и ногъ и раздражая нервныя волокна,—вы увидите сами, какъ полезны именно по утрамъ эти растиранія и разминанія всего тѣла особенно для нервныхъ людей съ плохимъ питаніемъ. Теплая кровь при этомъ опять пробивается сквозь залѣпленные „коллеміей“ каналы въ подкожные слои, согрѣвая тѣло, дѣйствуя благотѣтельно на нервы, возстановляя кровообращеніе, и получая возможность унести съ собою изъ этихъ слоевъ остатки внутренняго перегара соковъ, накопившіеся въ нихъ. И такъ какъ къ заботѣ о своемъ организмѣ и питаніи приходятъ многіе именно къ концу жизни, по прямому предписанію врачей, во избѣжаніе склерозовъ, подагры и пр.—то именно имъ я прибавлю:

— Не опасайтесь своего возраста—будто бы вамъ уже поздно начинать что-либо подобное—растиранья, обливанья и пр. Здоровымъ стать никогда не поздно, а что до вашего возраста, то вотъ два изъ четырнадцати тысячъ писемъ, ко-

торыя были присланы I. II. Мюллеру по поводу его прославившейся книги въ первые нѣсколько лѣтъ по ея выходѣ:

«Много разъ я желала выразить вамъ свою глубокую сердечную благодарность за то, что ваша «система» сдѣлала для меня. Я пользуюсь ею каждый день настолько насколько могу, и она избавила меня отъ болей въ спинѣ. Я—старая женщина со слабыми глазами (былъ снятъ катарактъ), но въ другихъ отношеніяхъ я теперь здорова»...

«II. Баггеценъ (вдова)».

«Я только что вступаю въ 51 годъ жизни. Ваша книга очень сильно заинтересовала меня, и я сдѣлала нѣкоторыя изъ упражненій «соотвѣтственно способности и склонности», какъ вы пишете въ «Таблицѣ». Но сдѣлавъ только четыре или пять разъ «подниманіе тѣла изъ лежачаго положенія (упражненіе № 3) съ руками на бедрахъ», я почувствовала сильную боль въ томъ, что мы въ разговорѣ называемъ желудкомъ, и она продолжалась нѣсколько дней. Пожалуйста, дайте мнѣ какой нибудь совѣтъ относительно упражненій для живота, которыя представляютъ довольно трудную задачу. Я очень полна, никогда не была гибкой и должна бороться противъ врага, которому имя лѣность. Я никогда не упражнялась въ физической работѣ и была прежде учительницей, теперь же служу конторщицей»...

(Черезъ три года). «Съ большой благодарностью я воспользовалась указаніями, которыя вы мнѣ дали нѣсколько времени назадъ въ отвѣтъ на мои жалобы. Я достигла того, что исполняю самыя трудныя степени упражненія № 3 и въ теченіе прошедшихъ лѣтъ я уменьшила свой чистый вѣсъ съ 161 фун. до 142 фун., и не только тѣло получаетъ пользу отъ «системы», но и все настроеніе духа становится веселѣе».

«Анна Бьерклундъ».

Какъ видите, возрастъ и бездѣятельная ранѣе въ смыслѣ физическаго труда жизнь вовсе не составляетъ препятствія для полнаго успѣха растираній и массажа собственноручнаго. При растительной пищѣ этотъ общій массажъ и механически необходимъ, чтобы хотя чѣмъ-нибудь замѣстить тотъ большой физическій трудъ, при которомъ исконные вегетаріанцы, русскіе крестьяне сложили столь удивительно крѣпкій организмъ.

НОРМАЛЬНАЯ ПИЩА НАИБОЛѢЕ ДЕШЕВАЯ.

Что растительная пища стоитъ гораздо дешевле мясной—это бозспорная истина—что бы ни возражали наши хозяйки.

Вотъ во что въ Германіи обходятся 100 граммовъ усвояемаго бѣлка:

въ сырѣ и молокѣ 0,35 марки въ яицахъ, говядинѣ 1,36 марки			
„ картофелѣ . . . 0,41	„	„ дичи 1,66	„
„ черномъ хлѣбѣ 0,52	„	„ орѣхахъ, бананахъ 1,67	„
„ бѣломъ хлѣбѣ 0,66	„	„ филе 1,84	„
„ рыбѣ 0,89	„	„ курицѣ 2,05	„

Въ послѣдніе годы въ Даніи явился д-ръ Хиндхеде съ прекрасно выработанной системой дешеваго и здороваго питанія. Его книга „Моя система питанія“ популярна въ Даніи не меньше „Моей системы“ Мюллера. Д-ръ Хиндхеде не фанатикъ-вегетаріанецъ. Онъ даетъ рецепты нѣсколькихъ сотенъ кушаній, состоящихъ изъ растительныхъ и молочныхъ продуктовъ и яицъ; среди нихъ есть и мясныя—для желающихъ и больныхъ. Каждое кушанье точно учтено въ своей питательности и стоимости. Разсчитано все въ пфенигахъ (марка=46,5 к.; пфенигъ—около полукопейки) и очень акуратно.

Цѣль своей книги Хиндхеде опредѣляетъ такъ.

„1—Человѣкъ, имѣющаго въ годъ 10000 марокъ дохода, я хочу научить, какъ ему дальше жить *здоровье*, чѣмъ жилъ онъ до сихъ поръ.

2.—Человѣкъ, получающаго 3.000 марокъ въ годъ, я хочу научить, какъ ему дальше жить *дешевле*, чѣмъ жилъ онъ до сихъ поръ. Для него вовсе нѣтъ надобности тратить на пищу ежедневно 1—1½ марки. Такъ же хорошо и даже лучше можно питаться на 50—70 пф.

3.—Человѣкъ, имѣющаго 800—1200 марокъ въ годъ, я хочу научить *не голодать*, хотя бы на пищу онъ тратилъ въ день всего 30—35 пф.

И эти свои желанія-обѣщанія д-ръ Хиндхеде исполняетъ. Его дѣятельность дала столь осязаемые практическіе результаты, что датское правительство назначило ему 16000 кронъ ежегодной субсидіи и средства на постройку специальной лабораторіи по питанію, въ которой онъ могъ бы вести далѣе свои опыты.

Въ Вѣнѣ открыта „поварская школа для врачей“, въ которой врачи обучаются приготовленію пищи согласно требованіямъ нормальнаго питанія. Ведется она на началахъ „системы Хиндхеде“. По мнѣнію д-ра Хиндхеде вообще врачи должны взять на себя ознакомленіе населенія съ самой практикой приготовленія нормальной пищи: во многихъ случаяхъ вмѣсто аптечныхъ рецептовъ врачамъ достаточно дать рецептъ—кухонный. Такія же кухни-школы по „системѣ Хиндхеде“ устраиваетъ теперь по инициативѣ германской императрицы „Прусскій отечественный женскій союзъ Краснаго Креста“ („Der preuss. vaterl. Frauen Verein v. R. Kreuz“).

Хиндхеде родился въ бѣдной крестьянской семьѣ, питавшейся картофелемъ, молокомъ, саломъ и мясомъ видѣвшей лишь два раза въ годъ. Попавъ въ городъ, Хиндхеде сталъ

много ѣсть мяса, надѣясь набрать этимъ силъ, но на дѣлѣ сталь видимо ослабѣвать и терять прежнее здоровье.

Однажды онъ рѣшился сдѣлать опытъ—нѣсколько дней питался только картофелемъ и земляникой съ небольшимъ количествомъ молока—это все, что было въ его хозяйствѣ. Въмѣсто худа, онъ почувствовалъ себя отъ этого только хорошо, силы и выносливость прибавились.

Онъ сталъ продолжать опытъ и занялся вопросами питанія. Онъ внесъ въ эту сферу крѣпкую энергію крестьянина, скупой практической взглядъ и учетъ каждой копѣйки.

Бѣлковое (мясное) питаніе ведетъ къ тому, говоритъ онъ, что бѣдные классы голодаютъ, когда богатые обжираются“. Волъ вѣсомъ въ 19 пудовъ даетъ послѣ убоя 7¹/₂ пудовъ мяса, содержащаго 266.375 калорій, а пищи за годъ онъ съѣлъ 517.500 калорій. Убытокъ въ 95%. Тамъ, гдѣ растеть трава для всловъ, могъ бы отлично расти картофель для бѣдныхъ людей. Но волы нужны богатымъ людямъ, думающимъ, что мясо даетъ имъ здоровье, тогда какъ оно даетъ имъ лишь слабость и болѣзни,—и вотъ трава для воловъ есть, а картофеля для бѣдныхъ людей нѣтъ!

„Если вы можете дать на пищу всего 50—60 пфениговъ (24—28 к.)“, говоритъ Хиндхеде, „и будете гнаться за мясомъ, яйцами и молокомъ, то пищи будетъ мало, и вы будете принуждены голодать. Назадъ къ простому мужицкому столу! Вотъ за что я борюсь!“

И картофель—его любимецъ. Другой любимецъ—бутербродъ. Можно отлично питаться только бутербродами. Это очень вкусная и здоровая пища. Она—и очень дешевая. Вотъ расчетъ Хиндхеде:

	Бѣлокъ.	Жиръ.	Калоріи.	Цѣна.
330 гр. пеклеванника	26,4	—	792	11,8 пф.
450 „ ржаного хлѣба	36,0	—	900	14,4 „
100 „ масла коровьяго	—	86	800	30,0 „
880 гр.	62,4	86	2,492	56,2 пф.

Переведа все это на русскія цѣны, получимъ ⁴/₅ ф. пеклев. хлѣба—4 к., ¹/₈ ф. рж. хлѣба—3³/₈ к., ¹/₄ ф. масла—11 к. Всего день *полнаго* питанія въ 2.500 калорій—за 17³/₈ коп. Конечно, это питаніе можетъ показаться однообразнымъ, но его разнообразить легко—все годится на хлѣбъ съ масломъ: и горячій картофель ломтями, и разварныя сливы, и соленые огурцы, и медъ,—что есть подъ рукою. Но Хиндхеде приводитъ и точный примѣръ одного извѣстнаго ему рабочаго, котораго пища въ теченіе 10 лѣтъ состояла лишь

изъ хлѣба съ саломъ и полулитра пива. И человекъ работалъ отлично. Его собственная дочь, полная здоровья и жизни дѣвушка, выросла исключительно на картофелѣ и бутербродахъ. Флетчеръ на точныхъ опытахъ питанія, производившихся съ нимъ въ С.-А. С. Штатахъ, въ теченіе ста дней питался только картофелемъ и маргариномъ безъ всякихъ признаковъ пониженія общаго благостоянія организма и его работоспособности.

Въ расчетахъ своихъ Хиндхеде очень точенъ и тщателенъ. Онъ высчитываетъ хозяйкамъ, какъ сразу мѣняется дешевизна бутербродовъ, если на $\frac{1}{8}$ ф хлѣба давать больше, чѣмъ 7 грам. масла. Если бы кто вдвое утолстилъ слой масла на своемъ бутербродѣ, то безъ ущерба для питанія количество хлѣба можно было бы уменьшить наполовину, общее число калорій въ итогѣ возросло бы всего на 24—до 2516, но стоимость выросла бы на 33%—до 74, 2 пф. за пищу въ день!

Вотъ расчетъ д-ра Хиндхеде на день для городского рабочаго. Надо всего 2500 калорій. Изъ нихъ 500 относятся на ранній завтракъ, а 2000 должны быть даны обѣдомъ и ужиномъ—и вотъ какъ онѣ даются:

	Бѣлокъ.	Жиръ	Угле- воды.	Калоріи.	Цѣна.
$\frac{1}{2}$ литра супа съ капустой .	2,0	12,5	20,5	208	3,7 пф.
400 гр. картофеля	8,0	—	80,0	361	2,4 „
180 „ рж. хлѣба	14,4	1,8	90,5	445	5,8 „
	24,4	14,3	190,5	1014	11,9 пф.

Т. е. 1014 калорій всего за 12 пфен.—т. е. 5 коп.
Ужинъ слѣдующій:

	Бѣлокъ.	Жиры.	Углеводы.	Кало- ріи.	Цѣна.
$\frac{1}{2}$ литра супа изъ кап.	2,0	12,5	20,5	208	3,7 пф.
400 гр. картофеля	8,0	—	80,0	361	2,4 „
140 „ хлѣба	11,0	1,4	70,0	364	4,5 „
15 „ маргарина	—	13,9	—	129	2,3 „
	21,2	27,8	170,5	1062	12,9 пф.

Тысячу слишкомъ калорій за 13 пфениговъ! Правда, масло заменено маргариномъ, но маргаринъ въ Германіи и Даніи совсѣмъ не то, что у насъ въ Россіи и по пищевому достоинству дѣйствительно близокъ къ маслу. На одинъ пфенигъ приходится при этомъ 81 калорія, а всѣ 2500 калорій стоятъ 31 пфенигъ!!! За эти 14 коп. человекъ получаетъ полное питаніе на день.

Давая бѣднымъ сытость, среднедостаточнымъ людямъ дешевизну, а богатымъ здоровье, Хиндхеде даетъ обдуман-ные списки кушаній на мѣсяца, при которыхъ питаніе было бы не только сытнымъ, дешевымъ и здоровымъ, но и вкус-нымъ и полнымъ, т. е. заключающимъ въ себѣ всѣ необ-ходимыя для человѣка пищевыя вещества въ нужномъ ко-личествѣ.

Д-ръ Хиндхеде уменьшаетъ пищевую норму бѣлковъ Фойгта—120 граммъ въ день—на половину и даже до трети, т. е. всего 40 гр. ($\frac{1}{10}$ ф.) въ день. И при такой нормѣ и самъ онъ бодръ, крѣпокъ и здоровъ и выростилъ дѣтей, цвѣтущихъ здоровьемъ и жизненной энергіей. Профессоръ д-ръ К. Кафеманъ, самъ пользовавшійся въ Копенгагенѣ столомъ въ „Хиндхеде-пансіонахъ“ и у самага Хиндхеде—го-ворить, что при питаніи по системѣ Хиндхеде—„удивительно легко совершается переходъ отъ мясной къ нормальной пи-щѣ,—я никогда не чувствовалъ ни малѣйшаго ухудшенія въ своемъ здоровьѣ, но напротивъ всегда ощущалъ въ себѣ неизвѣстное дотолѣ чувство эластичности, свободы и чистоты организма“. Режимъ Хиндхеде вовсе не безвкусный веге-таріанскій режимъ. Онъ напротивъ, очень разнообразенъ и вкусенъ. Полнота подбора пищевыхъ веществъ въ немъ осо-бенно доказывается тѣмъ, что при этомъ режимѣ „самъ собою понемногу исчезаетъ позывъ къ алкоголю“. Жиз-ненно, конечно, очень вѣрно наблюденіе, что именно прѣс-ный пшеничный хлѣбъ есть главная причина, почему крас-ное вино составляетъ такую потребность французскаго крестьянина въ его обѣдѣ.

„Если питаніе по системѣ д-ра Хиндхеде распространит-ся въ нашихъ семьяхъ“, говоритъ пр. Кафеманъ, „то хо-зяйки наши нанесутъ алкоголизму болѣе рѣшительный ударъ, чѣмъ всѣ общества трезвости вмѣстѣ“. Послѣдній доводъ пр. Кафемана—„косметическій“:—„Удивительно, до чего это питаніе улучшаетъ цвѣтъ лица!“

Матери, жены и дѣвицы, хозяйки наши—подумайте! Ка-жется до васъ добрались!

БЛАГОДѢТЕЛЬНЫЙ ПОСТЪ.

Я говорилъ до сихъ поръ о питаніи. Позвольте сказать теперь о постѣ,—о голодѣ. И онъ для человѣчества и его питанія можетъ оказать великую помощь и пользу! Не-давно въ „Contemporary Review“ явилась статья извѣстнаго американскаго писателя, автора „Джунглей“ Уптона Синклера.

„Уже десять лѣтъ какъ я внимательно присматриваюсь къ болѣзнямъ и къ здоровью своему и мужчинъ и женщинъ кругомъ меня“, пишетъ Синклеръ, „и я нашелъ наконецъ и причину и средство въ этомъ дѣлѣ. Я нашелъ не только хорошее здоровье, но прямо совершенное здоровье.“

„Я нашелъ новое состояніе бытія, новую жизненную возможность, такое чувство легкости, ясности и жизнерадостности, какихъ я не зналъ раньше, что они существуютъ въ человѣческомъ тѣлѣ. „Я люблю встрѣчать васъ на улицѣ“, сказалъ мнѣ однажды одинъ изъ друзей, „вы идете точно ради шутки“.

Синклеръ годами страдалъ отъ головныхъ болей, наклонности къ простудамъ и дюжины иныхъ большихъ и малыхъ болѣзней, на которыя обречена наша плоть. Онъ наконецъ сталъ добиваться здоровья. „Я сдѣлалъ всѣ ошибки, которыя люди дѣлаютъ при этомъ, и испыталъ всѣ средства, которыя кто либо указывалъ“.

Полезны большой не было, пока онъ не встрѣтился съ одной дамой, которая прямо сіяла жизненной радостью, и ея необычайное здоровье невольно обращало на себя вниманіе cadaго. Десять—пятнадцать лѣтъ передъ тѣмъ она была инвалидомъ, прикованнымъ къ постели. Среди прочихъ болѣзней она страдала невралгіей сѣдалищнаго нерва, острымъ ревматизмомъ, хроническими кишечными расстройствами, сильной нервной слабостью, меланхоліей и хроническими катаррами, вызывавшими приступы глухоты.

„Такова была прежде женщина, которая теперь проскакала со мной верхомъ вверху по горѣ Гамильтонъ въ Калифорніи двадцать восемь миль подъ ужаснѣйшимъ ливнемъ, какой я когда либо видѣлъ. Подъ нами были двѣ необъѣзженные лошади съ ременными поводками вмѣсто всякаго мундштука, и мы мчались на нихъ и бились съ ними шесть смертельно долгихъ часовъ, которыхъ я не забуду никогда, хотя бы прожилъ до ста лѣтъ!“

„И эта женщина, когда она сѣла въ сѣдло, не ѣла передъ тѣмъ ничего, ни единой крошки, въ теченіе четырехъ дней. Это было ея подготовкой къ этой поѣздкѣ. Отъ ея послѣдствій она вылечила себя тоже голодомъ. Она не ѣла ничего восемь дней, и все волненіе въ ней опало“.

Этотъ случай произвелъ на Синклера большое впечатленіе. Онъ сталъ изучать вопросъ о постѣ, читалъ все, что только могъ по нему, и наконецъ самъ испыталъ его на себѣ.

Онъ такъ описываетъ свои ощущенія при этомъ.

„Я чувствовалъ сильный голодъ въ теченіе перваго дня—болѣзненный, алчный голодъ, который знаютъ всѣ страдающіе дурнымъ пищевареніемъ. На слѣдующее утро голодъ чувствовался слабо, а далѣе, къ моему величайшему удивленію, никакого голода—никакого интереса къ пищѣ, какъ будто я никогда и вкуса ея не зналъ.“

„Ранѣ этого поста въ теченіе двухъ или трехъ недѣль у меня болѣла голова ежедневно. Боль эта продолжалась въ первый день поста, потомъ исчезла и болѣе уже никогда не возвращалась. Я чувствовалъ себя очень слабымъ на второй день, а когда всталъ утромъ, испыталъ легкую дурноту. Я вышелъ въ садъ и пролежалъ на солнцѣ весь день читая. То же было и на третій и на четвертый день—большая физическая слабость, но и большая ясность ума.

„Послѣ пятого дня я почувствовалъ себя сильнѣе, прогулялся и началъ кое-что писать. Ничто изъ ощущеній этого опыта не поразило меня болѣе, чѣмъ дѣятельность моего ума: я читалъ и писалъ болѣе, чѣмъ я могъ позволять себѣ это когда либо въ послѣдніе годы.

„Въ первые четыре дня я потерялъ 15 фунтовъ въ вѣсѣ; затѣмъ въ теченіе слѣдующихъ восьми—только два фунта. Спалъ я въ теченіе поста хорошо. Къ срединѣ каждаго дня я чувствовалъ слабость, но массажъ и холодный душъ освѣжали меня.

„Подъ конецъ я сталъ испытывать при ходьбѣ большую усталость въ ногахъ и, не желая ложиться въ постель, на двѣнадцатый день прекратилъ свой постъ сокомъ одного апельсина.

„Въ теченіе двухъ дней я выпилъ сокъ двѣнадцати апельсиновъ и затѣмъ перешелъ на молочную діету, рекомендуемую Макфодденомъ. Въ первый день я пилъ по одному полному стакану кипяченнаго теплаго молока черезъ каждый часъ, на другой день черезъ каждые три четверти часа и наконецъ—каждые полчаса, т. е. восемь кварть въ день. Это было, конечно, больше чѣмъ можно было усвоить, но, чтобы установить балансъ въ организмѣ, нужно было его залить пищей. Ткани купались въ питательной влагѣ и послѣдовало необычайное возрожденіе организма. Я прибавился въ вѣсѣ на четыре съ половиной фунта въ одинъ день—на третій,—а всего прибавился вѣсомъ на двадцать два фунта въ 24 дня“.

Общій результатъ былъ таковой:

„Я всегда былъ худощавъ и имѣлъ нездоровый цвѣтъ лица,—въ немъ друзья видѣли выраженіе „духовности“. Теперь я сталъ кругль, какъ шарикъ масла, и такъ розовъ и румянь лицомъ, что надо мною всѣ знавшіе меня ранѣ смѣялись.

„Тѣ, кто испыталъ на себѣ леченіе голодомъ, объясняютъ его чудеса такъ: чрезмѣрная пища накапливается въ организмѣ и подвергается броженію. Тѣло переполняется большимъ количествомъ ядовитыхъ веществъ, чѣмъ его очищающіе органы могутъ вынести наружу. Результатъ—засореніе этихъ органовъ и кровеносныхъ сосудовъ, что влечетъ за собою головныя и ревматическія боли, артеріосклерозъ, параличи, апоплексію, Брайтову болѣзнь, циррозы и т. д.

„Какъ только постъ начался и явился первый голодъ, выдѣленія прекращаются и вся ассимиляціонная система, которая беретъ у тѣла столько энергіи,—выходитъ изъ работы вонъ.

„Тѣло начинаетъ тогда своего рода „чистку дома“. Языкъ дѣлается „обложеннымъ“, дыханіе напряженнымъ и это продолжается, пока вредныя чистяцы не будутъ вынесены вонъ. Тогда языкъ очищается и голодъ вторично проявляетъ себя съ несомнѣнностью, не допускающей ошибки.

„При постѣ нужно опасаться двухъ вещей. Во-первыхъ—страха поста. Я не въ шутку это говорю. Никто не долженъ начинать поста, не познакомившись съ нимъ и не увѣрившись, что это будетъ для него полезно. Если можно,—хорошо имѣть при себѣ когонибудь, кто уже сдѣлалъ на себѣ такой опытъ. Не надо допускать въ это время около себя тетокъ и кузинъ, которыя будутъ говорить вамъ, что у васъ мертвенный видъ, что пульсъ вашъ меньше сорока и что ночью сердце ваше, конечно, остановится отъ общаго изнуренія.

„Другая опасность—моментъ прекращенія поста. Тотъ, кто подвергаетъ себя посту, долженъ смотрѣть на себя, какъ на человѣка, находящагося во власти тягчайшей болѣзни. Я остановился бы на этомъ предметѣ дольше, если бы уже не была открыта „молочная диета“. Когда вы пьете по стакану молока каждые полчаса, вамъ нѣтъ возможности дѣйствительно проголодаться, и вы точно волшебствомъ какимъ-то изъ состоянія крайняго изнуренія переходите къ цвѣтушей „округленности“.

Синклеръ кончаетъ свою статью указаніемъ на лицъ, которыя страдали разнаго рода болѣзнями и съ успѣхомъ испытали на себѣ леченіе голодомъ, и заключаетъ: „Я смотрю на леченіе голодомъ, какъ на средство, данное самою природой, противъ всѣхъ болѣзней“.

По поводу этой статьи лондонская газета „Daily Express“ опросила рядъ врачей, которые къ совѣтамъ Синклера прибавили два слѣдующихъ:—при постѣ пить только дистиллированную воду и не начинать его въ холодное время года, такъ какъ холодъ беретъ на себя часть теплоты и энергіи организма. Одинъ изъ докторовъ разсказалъ при этомъ, что однажды къ нему пришелъ молодой испанецъ. Онъ жаловался на внутреннія боли, мучившія его еще съ дѣтства, и кожа его была очень темнаго цвѣта, такъ что это бросалось невольно въ глаза. „Я посоветовалъ ему лечиться голодомъ. Черезъ нѣсколько недѣль я встрѣтилъ его и едва узналъ. Онъ былъ олицетвореніемъ здоровья. Онъ былъ бодръ и крѣпокъ. Глаза блестящи, языкъ былъ чистъ и пульсъ нормальный. Но, что самое удивительное,—кожа его стала гораздо свѣтлѣе, и онъ смѣясь сказалъ мнѣ:

— Можетъ быть и всѣ мои сородичи не были бы такъ темны кожей, если бы немного попустились.

Онъ постился 15 дней, и пилъ только дистиллированную воду.

Докторъ разсказалъ еще извѣстный ему случай съ однимъ рабочимъ въ Канадѣ, который заболѣлъ опухолью, постился шесть недѣль, работая все время, и совершенно излечился.

„Я знаю много случаевъ короткихъ постовъ въ десять, шесть и пять дней. Мои домашніе примѣняли постъ съ пользой для себя. Я

знаю одну молодую даму, которая ежегодно постится въ теченіе недѣли, чтобы сохранить свою фигуру.

„Я безъ колебанія признаю голодь весьма сильнымъ лечебнымъ средствомъ, чрезвычайно цѣннымъ во многихъ болѣзняхъ“.

У. Кукъ: авторъ книги: „Улучшеніе индивидуальное, социальное и промышленное“ („*Betterment indiv., soc., and industr.*“), замѣчаетъ, что, какъ доказалъ флетчеризмъ, мы ѣдимъ въ полтора раза болѣе, чѣмъ слѣдуетъ, и пережевываемъ пищу во много разъ хуже, чѣмъ нужно.

„Въ каждомъ изъ насъ всегда есть запасъ питанія на шестьдесятъ—сто дней, въ теченіе которыхъ мы могли бы жить безъ ѣды, пока докторъ-Природа дѣлаетъ въ организмъ свои починки. Во время поста, который для крѣпкаго человѣка можетъ продолжаться шестьдесятъ дней, надо пить только теплую воду, такъ какъ при голодовкѣ холодъ убиваетъ вслѣдствіе недостатка пищевого топлива. Сила возрастаетъ къ концу поста—одинъ учитель музыки, продолжавшій свои занятія все время, пѣлъ на сороковой день поста лучше, чѣмъ когда либо раньше.“

„Безнадежная водянка была вылечена шестидесятидневнымъ постомъ, и болѣвшій ею пекаръ не прекращалъ работы во все время поста.“

„Въ этомъ направленіи мы можемъ найти средство противъ общей все возрастающей болѣзненности, противъ раковъ и другихъ мучительнѣйшихъ болѣзней, происходящихъ отъ переѣданія и дѣйствія ядовитыхъ остатковъ плохо пережеванной пищи“.

Американскій д-ръ Дьюи сообщаетъ цѣлые ряды случаевъ, когда голодь приводилъ къ излеченію повидимому безнадежныхъ болѣзней. Правиломъ Дьюи было начинать постъ для больного при первыхъ признакахъ плохого аппетита и давать ѣсть, лишь когда новое пробужденіе аппетита возвѣститъ о прекращеніи болѣзни. Постъ помогаль противъ самыхъ различныхъ страданій.

37-дневное голоданіе. Дѣвушка много лѣтъ страдала тяжелымъ разстройствомъ пищеваарительныхъ органовъ, а также всевозможными нервными недомоганіями и почти ежедневной головной болью. На 36 сутки поста она могла отправиться къ зубному врачу и безъ боязни дала вырвать зубъ. На 38-й день, потерявъ 20 фунт. въ вѣсѣ съ появленіемъ аппетита она вновь стала принимать пищу и съ этой поры ее оставили всѣ недуги.

45-дневное голоданіе. Дѣвица К., 22 лѣтъ, тяжело больна нервами и меланхоліей. Всѣ врачи предписали ей укрѣпляющій столъ и покой. Въ лечебницѣ для душевно-больныхъ ее заставили ѣсть по 5 разъ въ сутки, несмотря на это за 10 недѣль состояніе ея духа не улучшилось, и она оттуда выписалась даже еще въ худшемъ положеніи чѣмъ поступила. Тогда она рѣшилась испробовать леченіе голоданіемъ. Первые 10 дней этого леченія она провела въ постели, на 11-й она могла полчаса погулять, на 24-й—не ощущая усталости, она была въ состояніи довести свою прогулку до 8 англ. миль (15 верстъ)

а дальѣ проводила на ногахъ цѣлые полдня, больше чѣмъ когда была здоровой. День ото дня она чувствовала себя душевно свѣжѣе и веселѣе. Обманы чувствъ и головокруженія прекратились и, казалось, ее подняла волна новой жизни. На 45-й день появленіе сильнаго аппетита возвѣстило о концѣ леченія. За это время вѣсъ ея убылъ только на 20 ф. (съ 140 до 120 ф.). Годъ спустя она увѣдомила д-ра Дьюи, что состояніе ея здоровья превосходно, вѣсъ тѣла ея увеличился на 24 ф. и что она болѣе не нуждается въ очкахъ, которые носила 14 лѣтъ.

50-дневное голоданіе. 57-лѣтній мужчина получилъ водянку, такъ что не былъ въ состояніи ни лежать, ни ходить, могъ только сидѣть въ креслѣ. Такъ какъ врачи не могли помочь ему и смерть стояла за его спиною, то онъ разсудилъ, что ничего не потеряетъ, если предприметъ леченіе голодомъ по Дьюи, о которомъ онъ слышалъ. И въ этомъ случаѣ желаніе ѣсть исчезло черезъ сутки. Черезъ три дня онъ могъ подыматься по лѣстницѣ своего дома и слѣдующую ночь спалъ спокойно. На одиннадцатый день онъ вышелъ на прогулку. Черезъ три недѣли водянка исчезла и силы его постоянно прибывали. Лишь только на 50-й день появился опять аппетитъ. Никогда до сихъ поръ онъ не чувствовалъ себя такимъ здоровымъ и такъ хорошо, какъ послѣ этого леченія. Вѣсъ тѣла упалъ съ 209 до 133 ф.

60-дневное голоданіе. Это самый удивительный случай, о которомъ сообщаетъ д-ръ Дьюи. 65-лѣтній крѣпкій мужчина предпринялъ голоданіе въ виду страданій гортани и бронховъ. Недѣли проходили, а аппетитъ не возстановлялся; даже казалось, что въ органахъ пищеваренія развивалась какая-то болѣзнь. Д-ръ Дьюи уже самъ началъ опасаться за дурной исходъ опыта. По прошествіи 50 дней обнаружилась тошнота и рвота; знакомые больного уже давно стали упрекать д-ра Дьюи, и къ больному былъ приглашенъ другой врачъ—„знаменитость“. Прописанныя имъ пища и лекарство, однако, извергались со рвотой и каждый новый приѣмъ пищи вызывалъ сильныя боли; поэтому голоданіе было предоставлено своему собственному теченію. Въ день послѣдней рвоты явился нормальный позывъ на ѣду, и это было 60-мъ днемъ голодовки. Полное выздоровленіе и юношеское чувство силъ явилось результатомъ леченія. Все время пациентъ сохранилъ ясное сознаніе и, будучи убѣжденъ въ дѣйствительности и безопасности голоданія, противустоялъ натиску со стороны своихъ знакомыхъ.

Дьюи рекомендуетъ воздерживаться отъ пищи по утрамъ и въ теченіе дня ѣсть только два раза, а при ожиреніи—одинъ разъ. Во время голоданія всѣ признаки указываютъ на сильную работу, происходящую въ организмѣ. Д-ръ Меллеръ, доводившій продолжительность поста для нѣкоторыхъ пациентовъ своихъ до 60 дней, такъ описываетъ общее теченіе продолжительнаго голоданія:

„Языкъ сильно обложенъ, дыханіе чрезвычайно зловонное, болѣзненные симптомы часто проявляются въ усиленной степени, при чемъ старыя, казалось, давно исчезнувшія разстройства, вновь обнаруживаются. Болѣзненные явленія принимаютъ критическій, вре-

менами кризисоподобный характер, выделительные органы усиленно работают; усиливается выделение мокроты, опорожнения кишечника становятся критического характера, но прежде всего моча дѣлается очень густой и мутной и она часто сверхъ нормы содержит ураты (соединения мочево́й кислоты). Одновременно замѣчается перемена въ болѣзненномъ состояніи; несмотря на голодавіе, силы часто прибываютъ, такъ что больные бываютъ въ состояніи предпринимать съ каждымъ днемъ все болѣе продолжительныя прогулки; состояніе возбужденія пропадаетъ; мрачныя мысли оставляютъ; возбужденное сердце успокаивается, исчезаютъ также въ теченіе немногихъ дней, точно по мановенію жезла, водяночныя опухоли, затрудненное дыханіе, сердечная тоска, а равно связанная съ этимъ бессонница, каковыя явленія бываютъ вызваны сердечной слабостью и суженіемъ круга кровообращенія, вслѣдствіе его загроможденія мочево́й кислотой (по изслѣдованіямъ д-ра Хейга способный въ артеріяхъ и венахъ образовывать съ кровью густыя слизеподобныя соединенія). Наблюдается улучшеніе цвѣта крови и наконецъ, пробужденіе здороваго аппетита“.

И при всемъ этомъ всегда,—полная ясность и свѣжесть сознанія!

Этотъ фактъ объяснился д-ру Дьюи, когда однажды глаза его упали въ одной книгѣ на таблицу потерь, которымъ подвергается вѣсь главныхъ составныхъ частей тѣла человѣка въ случаяхъ голодной смерти:

Жиръ — 97% потери, печень — 56%, кровь — 17%, мускулы — 30%, селезенка — 63%.

Нервные центры — 0!!

Оказывается, всѣ ткани тѣла страдаютъ при голодѣ, — кромѣ мозга и нервовъ! Они одни предохранены впередъ и сохраняютъ силу служить человѣку до самой послѣдней его минуты, пока еще теплится жизнь въ остальномъ организмѣ.

Такъ отдѣльно и обособленно поставлена духовная дѣятельность человѣка отъ обилія его питанія!. Необходимо это обиліе бываетъ рѣдко, а вредно оно для силъ человѣка — повседневно.

МОЙ ОПЫТЪ 10-ДНЕВНАГО ГОЛОДАНІЯ.

Если голоданіе даетъ такіе благодѣтельные результаты для перекормленнаго и нелѣпо питающагося человѣчества, — почему такъ рѣдко къ нему обращаются люди?

Конечно всего болѣе отъ того, что запуганы образцовой жизнью „папы и мамы“, никогда не дѣлавшихъ столь безумныхъ опытовъ, и боятся невѣдомаго. А вдругъ — мученія голода, упадокъ силъ, обмороки!!

Я рѣшилъ попробовать не ѣсть сутки. Синклеръ говорилъ, что на второй день является равнодушіе къ пищѣ. Мечниковъ говоритъ, что ощущенія голода продолжаются только первые двадцать часовъ.

Значить въ первые сутки голодъ чувствуется. На сколько сильно? Мучительно ли?

Я не ѣлъ ничего сутки. Мученій никакихъ не испыталъ. Чувствовалъ только, что сталъ нервнѣе и вмѣстѣ въ нервности—спокойнѣе. А во второй день? Можетъ быть слабость явится?! Такая, что придется оставить занятія, и окажутся правы тѣ, кто боится помѣхи въ работѣ.

Не ѣлъ и второй день.

Никакого упадка силъ, есть общія необычайныя ощущенія въ организмѣ, но онъ по прежнему находится вполне весь въ рукахъ.

Что будетъ дальше?

Не ѣлъ третій день.

Утромъ четвертаго,—внутреннее состояніе дѣлается ровнѣе и тверже. Организмъ видимо свыкается съ новымъ направленіемъ питанія—не извнѣ и изнутри себя. Рѣшилъ не ѣсть еще недѣлю—до полныхъ десяти сутокъ.

Вотъ вкратцѣ мои наблюденія по днямъ. Начавъ голоданіе всего на одинъ день, я не взвѣсилъ себя въ началѣ, о чемъ потомъ жалѣлъ, и точно знаю потерю вѣса лишь для послѣднихъ дней голоданія.

Я началъ постъ въ 9 ч. вечера 27 декабря 1912 г.

Въ первые три дня—вообще ровно никакихъ вліяній на общую крѣпость организма и работоспособность.

Первый день. 28 декабря. Зябнуть руки до локтей и выше. Растирая ихъ отъ времени до времени, успѣшно подавлялъ это непріятное ощущеніе. Къ вечеру чувствовалось что-то странное въ организмѣ—повсюду внутри точно тлѣніе какого-то огонька и вмѣстѣ холодъ въ кожѣ. Похоже на лихорадку. Температура однако 36,7°, значить не лихорадка, а напротивъ пониженіе обмѣна веществъ въ крови. Позывовъ къ пищѣ не ощущалъ. Конечно, вѣроятно, иное было бы, если бы голоданіе было принудительное.

Второй день. 29 декабря. То же состояніе. Всѣ занятія и дѣла веду какъ всегда—для нихъ бываю ежедневно въ трехъ концахъ Петербурга, отстоящихъ другъ отъ друга на 4—5 верстъ. Разстоянія эти дѣлаю пѣшкомъ—большею частью—или въ трамваѣ. Пищу эту работаю не труднѣе обычнаго. Невольно былъ удивленъ своимъ теперешнимъ отношеніемъ къ пищѣ, когда я увидѣлъ ее въ столовой на столѣ—точно стоятъ бутафорскіе хлѣбъ, плоды, желтый кусокъ масла—все это изъ картона, и я это знаю, и меня это нисколько не касается. Болѣе напоминало о пріятности пищи обоняніе—запахъ мяса говорилъ именно о пріятности ѣсть, не вызывая однако пот-

ребности и желанія. Бросилось въ глаза, какъ много съѣстного понаставлено въ нашихъ квартирахъ, и какъ часто мы ѣдимъ, даже не замѣчая того. Ходя по комнатамъ, приходилось постоянно одергивать руку, уже протягивавшуюся машинально, чтобы взять сухарь, пастилу или яблоко. Недавно ѣли и вотъ—опять на столѣ самоваръ и тарелки со всякой снѣдью. Едва унесутъ одну скатерть—для чая, начинаютъ уже растилать и уставлятъ тарелками другую—для обѣда. Скатерть со скатертью встрѣчается весь день съ утра до вечера.

Третій день. 30 декабря. Холодъ въ рукахъ уже не ощущается. Мысль спокойнѣе и яснѣе. Легче вспоминаются подробности въ сложныхъ доказательствахъ. Ни тошноты, ни аппетита. Во рту точно запеклось. Пью 4—5 стакановъ ключевой воды, невская отварная непріятна. Замѣтилъ—въ эти дни время идетъ для меня какъ-то безъ перерывовъ, ибо къ ѣдѣ въ столовую не выходилъ. Кончалъ одно, начиналъ другое. Весь день шелъ въ одинъ взмахъ до вечера и казался длиннымъ. Мы ѣдимъ слишкомъ много и по незнанію и—чтобы наполнить время отдыха. Для отдыха бросаемъ дѣла и собираемся и—ѣдимъ. Отдыхая, чиновники собираются и курятъ, семейные собираются и—ѣдятъ. Половина разума завтраковъ и обѣдовъ заключается въ отдыхѣ и перерывѣ занятій, но во все время ихъ мы ѣдимъ, пока не отдохнули. Тогда перестаемъ ѣсть и идемъ работать, вновь утомленные—чрезмѣрной пищей.

Четвертый день. 31 декабря. По утрамъ все время дѣлаю полную „систему Мюллера“. Сегодня почувствовалъ, что какъ будто что-то изнутри мѣшаетъ мнѣ напрячь мускулы съ полной силой. На лѣстницу сегодня пріятнѣе входить, не черезъ ступеньку, какъ прежде, а одну ступеньку за другою, какъ лѣстница строится. Мускульная сила какъ-то ослабла внутри, но работоспособность прежняя во всемъ—ходьбѣ, умственной работѣ, дѣловыхъ переговорахъ. Канунъ Нового Года. Вечеромъ былъ въ театрѣ. Въ 12 часовъ выпилъ не полный бокалъ шампанскаго (единственное отступленіе отъ поста за все время) и, чтобы провѣрить свои силы, сдѣлалъ нѣсколько туровъ вальса съ дочерью и участвовалъ въ „grand rond“. Послѣ этого чувствовалъ не слабость, а что вообще я—внутри немного ослабѣвшій человекъ. Выпитое вино отозвалось только тѣмъ, что, когда я черезъ $\frac{3}{4}$ часа послѣ него легъ спать, то лицо мое стало горѣть отъ прилива крови—черезъ $\frac{1}{4}$ часа это прошло.

Пятый день. 1 января. Утромъ дѣлая „систему Мюллера“ и растирая шею съ поворачиваніемъ головы, въ стороны“, я почувствовалъ на 8 поворотѣ, что у меня потемнѣетъ въ глазахъ, если я сдѣлаю еще поворотъ, а обычно я дѣлаю 20 поворотовъ. Очевидно, сердце уже не съ прежней силой посылаетъ кровь и давленіе ея въ оконечностяхъ тѣла ослабѣло. Съ нѣкоторымъ затрудненіемъ, словно съ опозданіемъ, движутся пальцы при игрѣ на роялѣ. Во всемъ остальномъ—силы вполне нормальны, занятія всюду все обычные.

Шестой день. 2 января. Сдѣлалъ только шесть поворотовъ шеи съ растираніемъ; дальше—чувствовалъ—въ глазахъ потемнѣетъ. Дѣлая „систему“, замѣтилъ, что протянуть руки горизонтально мнѣ какъ-то труднѣе прѣжняго. Ѣсть не хочется; внутренняго возбужденія нѣтъ. Чувствую себя спокойно и ровно. Сплю на $\frac{3}{4}$ —1 ч. дольше обычнаго.

Седьмой день. 3 января. Сдѣлалъ 8 поворотовъ шеи, но имѣлъ предвареніе, что далѣе — потемнѣетъ въ глазахъ и остановился. Вадилъ осматривать фабрику въ 40 верстахъ отъ Петербурга. Подробный осмотръ большого числа зданій продолжался полтора часа. Былъ вкусный завтракъ, я отказался подѣ выдуманнѣмъ предлогомъ и выпилъ стаканъ воды. Нѣсколько разъ спрашивалъ себя — хочется ли мнѣ ѣсть? Но даже казалось какъ-то страннымъ вдругъ начать ѣсть и жевать всѣ эти вещи. Почувствовалъ сходя съ большой лѣстницы, что на быстрыхъ поворотахъ нужно крѣпче держать себя въ рукахъ—тѣло словно описываетъ полукругъ, больше отклоняясь въ сторону, чѣмъ ему показано. Ощущеніе, конечно, только субъективное.

Восьмой день. 4 января. Съ утра ровное и спокойное настроеніе, какого еще не бывало. Легкость въ мысли и движеніяхъ, пріятная и сильная. Руки совершенно не зябнуть. Силы нормальныя. (Вечеромъ, ровно черезъ 8 сутокъ послѣ начала голоданія, взвѣсился — съ одеждой, оказалось во мнѣ 77 килогр. т. е. 184,8 ф. = 4 пуда 24,8 ф. Назадъ 18 лѣтъ я имѣлъ средній вѣсъ (въ платьѣ) — 4 п. 25 ф., съ той поры мой нормальный вѣсъ увеличился на 20 ф. Значитъ ежедневная убыль вѣса была около $2\frac{1}{2}$ ф. Вѣрно ли это—покажутъ взвѣшиванія слѣдующихъ дней. Синклеръ въ первые 4 дня голоданія потерялъ 15 ф. вѣса и лишь два—въ остальные восемь. Немного болѣе обычнаго отзывается сердце при движеніяхъ, быстрыхъ и вмѣстѣ продолжительныхъ. Оно начинаетъ чувствоваться вообще какъ слабое мѣсто въ организмѣ. Сплю замѣтно больше—на $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ часа. Не слабость или плохой сонъ, а просто—не просыпаюсь дольше.

Девятый день. 5 января. Слабость чувствуется больше, хотя вообще это болѣе субъективно-внутреннее ощущеніе, чѣмъ дѣйствительное—для всей обычной работы дня силы вполне нормальныя. Я могу взойти на пятый этажъ въ шубѣ, но не черезъ ступеньку, какъ сдѣлалъ бы ранѣе, а „какъ всѣ“. Когда пробовалъ итти черезъ ступеньку, начинало бить сердце, и сейчасъ же успокаивалось, какъ только я останавливался. Безъ малѣйшихъ особыхъ ощущеній сдѣлалъ сегодня въ шубѣ и зимнихъ калошахъ переходъ по городу въ 6 верстѣ. Занимался какъ всегда всѣми дѣлами. Къ вечеру поднялась „голодная лихорадка“ — по всему тѣлу временами проходитъ внутренняя дрожь. Это мѣшаетъ работѣ, поэтому не писалъ, а только читалъ. Аппетита и позыва на пищу нѣтъ. Взвѣшивался. Оказалось, за сутки потерялъ килограммъ безъ пяти сотыхъ, т. е. $2\frac{1}{4}$ ф. Это дѣлаетъ правдоподобнымъ вчерашній расчетъ—въ первые дни конечно похуданіе шло быстрѣе.

Десятый день. 6 января. Утромъ обычное спокойное настроеніе. Подумалъ, что полное обтираніе тѣла холодной водой, при отсутствіи питанія, можетъ быть излишне охлаждаетъ тѣло, тратя силы не нужно. Обтеръ себя только мокрыми руками. Чувствовалъ себя вполне хорошо и спокойно. Аппетита нѣтъ. Сегодня кончу голоданіе—силы не падаютъ, но увеличивается сонъ. Сегодня спалъ болѣе обычнаго на 2 часа,—это слишкомъ сокращаетъ рабочее утреннее время. Приходится прекратить опытъ. Аппетита нѣтъ.

За сегодняшнія сутки вѣсъ мой уменьшился всего на $\frac{3}{4}$ фунта. Очевидно послѣ перваго „бурнаго“ періода похуданія, далѣе оно

идеть иначе—можно думать что-нибудь въ родѣ $\frac{1}{2}$ фунта и менѣе въ день. Такимъ образомъ можно считать, что за всѣдесять дней я потерялъ въ вѣсѣ около 20—22 ф.

Вечеромъ въ 9 ч. я выпилъ стаканъ горячаго молока и черезъ полтора часа другой, затѣмъ вскорѣ легъ спать. Утромъ я выпилъ три стакана черезъ $1\frac{1}{2}$ часа каждый. Мнѣ показалось это приторнымъ. Сдѣлавъ перерывъ въ два часа и большую прогулку по городу, я выпилъ сокъ большого апельсина и съѣлъ затѣмъ полъ-тарелки очень жидкой рисовой каши. До обѣда я выпилъ сокъ еще двухъ апельсиновъ, за обѣдомъ съѣлъ тарелку овсянки съ мякотью чернаго хлѣба, конечно тщательно разжевавъ его. На другой день за завтракомъ я съѣлъ тарелку овсяной каши, во время дня пилъ молоко, за обѣдомъ ѣлъ вареный картофель и на другой день ѣлъ все.

Черезъ два дня послѣ прекращенія голоданія въ организмѣ исчезли всѣ особенныя слѣды и воспоминанія о немъ,—слабость сердца, и пр. Черезъ десять дней мой вѣсъ равнялся 80 килогр., т. е. прибылъ на 10,2 ф., хотя я не откармливался какъ Синклеръ, а скорѣе ѣлъ меньше обычнаго.

Однако того жизнерадостнаго настроенія, которое описываетъ Синклеръ, когда онъ кончилъ постъ молочной (бѣлковой) діетой, не было. Видъ мой былъ похудѣвшій, лицо желтое. Я видимо сдѣлалъ ошибку—слишкомъ ограничилъ количество бѣлковъ въ пищѣ, не рассчитавъ, что мнѣ нужно было не только поддерживать ровный ходъ организма, но еще и возобновить растерянный вслѣдствіе похуданія органической запасъ бѣлка. Я сталъ примѣшивать къ пищѣ по чайной ложкѣ плазмона (бѣлокъ изъ творога) и началъ быстро поправляться—въ 9 дней я прибавился на 6,5 ф., но сталъ чувствовать зябкость. Мнѣ невольно вспомнился вегетарианецъ, мой собесѣдникъ, который сталъ зябнуть въ Иркутскѣ, питаясь преимущественно молочнымъ. Я замѣнилъ плазмонъ „роборатомъ“ (бѣлокъ растительный — изъ муки) и—нашелъ себѣ діету на это переходное время. Я опять былъ вполне нормальный человекъ.

Я прекратилъ свой опытъ съ сожалѣніемъ, такъ и не дождавшись появленія новаго аппетита. «Чистка организма изнутри» значить еще не закончилась и благополучное начало приходилось прерывать, чтобы не потерять слишкомъ много времени для работы. Я легко могъ бы продолжить голоданіе и дальше, но возможно, что пришлось бы вскорѣ и днемъ лежать 1—2 часа, чтобы не напрягать слишкомъ организма. Механическая работа, физическая и умственная,—я чувствовалъ,—еще долго была бы для меня возможна въ обычномъ размѣрѣ, но работа нервная, работа надъ чѣмъ-нибудь новымъ, требующая нервнаго подъема и выдумки—

слишкомъ истощала бы и при работѣ механической, значительной ходьбѣ и разѣздахъ, была бы тяжела.

О прекращеніи опыта я жалѣлъ еще и потому, что лично себѣ не ожидалъ отъ этого опыта никакихъ бенефисовъ, ибо былъ совершенно здоровымъ, крѣпкимъ человекомъ, безъ всякихъ катарровъ, отъ которыхъ голоданіе могло бы чудесно избавить меня. Однако я совершенно неожиданно ошибся,—кое-что я все же получилъ.

Уже четыре года, какъ я замѣтилъ, что почеркъ мой становится рѣзче, и угловатѣе,—прибавилось нервности. Черезъ нѣсколько дней послѣ голоданія я вдругъ замѣтилъ, что рука, пища, идетъ такъ же твердо и ровно, какъ нѣсколько лѣтъ ранѣе.

Это было неожиданно и пріятно. Нечаянный подарокъ. Значитъ вѣрно, что голоданіе очищаетъ кровь, которая уже не раздражаетъ по прежнему нервныя волокна, и человекъ весь становится спокойнѣе.

Признаюсь, въ это я вѣрилъ всего менѣе, а это-то и случилось со мною!

Итакъ, для меня теперь неопровержимо подтверждено, что голоданіе въ теченіе десяти дней для средняго здороваго человека не сопровождается никакими терзаніями голода, ни болѣзненнымъ ослабленіемъ силъ.

Голоданіе такой продолжительности онъ можетъ вынести буквально „походя“, изъ сибаритства освободивъ себя на это время отъ нѣкоторой части своихъ дѣлъ, требующихъ выходовъ изъ дому и разѣздовъ, — и слѣдя внимательно за своимъ сердцемъ. Совѣтъ Синклера—смотрѣть на себя въ это время какъ на больного человека,—благоразумный совѣтъ, особенно когда не сдѣланъ первый опытъ и человекъ еще не знаетъ точно своихъ силъ и вліянія голоданія именно на его организмъ. Наверстывая послѣ голоданія потерянный вѣсъ не отказывайте себѣ въ бѣлкахъ: въ теченіе первыхъ 10—15 дней нѣкоторая прибавка ихъ въ пищу будетъ даже полезна для полнаго и скорого возстановленія силъ и похудѣвшихъ мускуловъ. Далѣе же—не вводите большого количества ихъ въ пищу: въ избыткѣ они только утомляютъ организмъ.

Г. Н. М. описываетъ мнѣ въ письмѣ изъ германской провинціи свои ощущенія во время четырехдневнаго полнаго поста, т. е. даже безъ питья воды. Голодъ чувствовался имъ только въ теченіе перваго дня, жажда-же и далѣе не ощущалась сколько-нибудь настоятельно. Однако воздержаніе отъ питья можетъ быть при постѣ даже вредно: кровь высасываетъ въ это время изъ организма много прѣ-

мыхъ ядовъ — и лучше когда все это безпрепятственно выносятся мочею, а не остается внутри.

Въ пятницу утромъ я выпилъ двѣ чашки кофе съ бутербродомъ, съѣлъ за обѣдомъ въ 1 часъ дня тарелку супу съ говядиной, въ 4 часа вечера напился кофе, вечеромъ въ 7 часовъ поужиналъ нѣмѣцкимъ молочнымъ кушаніемъ и... забастовалъ на 4 дня. Зачѣмъ? Во-первыхъ, провѣрить васъ. Во-вторыхъ, испытать самого себя въ стойкости характера, такъ какъ въ воскресенье предназначается у насъ къ обѣду заяцъ,—мое самое любимое кушанье. Въ третьихъ, съ осени 1912 года у меня, то на шеѣ, то на щекѣ и т. д., появлялся нѣсколько разъ злокачественный нарывъ-фурункулъ; я возился съ нимъ, буквально, цѣлый годъ, но не могъ никогда отдѣлаться отъ него разъ навсегда, поэтому мнѣ пришлось на умъ перестроить посредствомъ поста матеріальную основу своей особы и сдѣлать ее непригодной для фурункула. На такіе случаи есть у меня своя теорія: такія болѣзни, какъ фурункулъ, происходятъ только отъ бунта клѣточекъ, изъ коихъ сложенъ человѣкъ, поэтому надо только переменить ихъ субстанцію,—и онѣ умирятся!

Съ утра с у б о т ы сталъ постникомъ. Къ обѣденному времени захотѣлось мнѣ ѣсть такъ, какъ никогда. Казалось, съѣлъ бы цѣлаго быка!.. Дабы забыться, я курилъ сверхъ обыкновенія, но не пилъ ничего, ни капли. Къ вечеру почувствовалось головокруженіе, слегка заболѣла голова, но потомъ прошло, захотѣлось пить, и я... выпилъ 4 столовыхъ ложки касторки! Зачѣмъ?.. А затѣмъ, чтобы очистить себя совершенно, чтобы клѣточкамъ не оставалось ничего на съѣденіе. Онѣ проголодаются, исхудають, т. е. покажутъ свою собственную субстанцію. Этого-то мнѣ и надо!.. Но касторку я запилъ полстаканомъ вина изъ крыжовника, разсуждая, что отъ такого соединенія она будетъ и пріятнѣе и „основательнѣе“ по воздѣйствію. Разсужденіе—правильное, „логичное“... И, осушивъ полстакана упомянутаго вина, я въ тотъ же мигъ поймалъ себя во лжи: природа моя, гдѣ-то въ своихъ тайникахъ, придумала такое „логичное“ разсужденіе только затѣмъ, чтобы добраться до какого-нибудь питья и, добравшись, созналась мнѣ (въ моемъ сознаніи) въ своей хитрости.

Въ воскресенье утромъ я былъ человѣкомъ съ совершенно пустымъ „желудкомъ“, немного ослабъ и совершалъ дыхательныя упражненія, лежа на кушеткѣ при открытомъ окнѣ.

И вотъ что удивительно: послѣ этихъ упражненій, (30-ти глубокихъ медленныхъ вдыханій, 30-ти столь же продолжительныхъ задержекъ воздуха въ грудной клѣткѣ и 30-ти одинаково-продолжительныхъ выдыханій) я почувствовалъ въ себѣ... сытость. Словно буквально меня наплатъ воздухъ. Голова была свѣжа. Самочувствіе было такимъ хорошимъ, что въ 1 часъ дня, когда мой сынъ пообедалъ, я отправился съ нимъ пѣшкомъ въ одну деревню, за 8 километровъ отъ насъ, покупать яйца. Дорога вела по лѣсу. Идя по ней, я все время занимался гимнастикой: простиралъ горизонтально руки и, медленно вдыхая и выдыхая, держалъ ихъ въ такомъ горизонтальномъ положеніи каждый разъ по 5 минутъ. Паузы между упражненіями были въ 10—15 минутъ. То же самое продѣлывалъ и на [обратномъ] пути. Благочинно ходилъ только по деревьямъ, обошелъ тамъ почти все дома, потому что яицъ нигдѣ не было; октябрь. Домой пришелъ усталымъ

въ 6 часовъ вечера, съ мозолями на обѣихъ ногахъ. Прилегъ на кушетку и проспалъ до 8. Съ 8 до 1 часу ночи [писалъ на машинѣ статью, но почувствовалъ легкій ознобъ въ пальцахъ (на рукахъ и на ногахъ) и слегъ въ постель, заснулъ немедленно и проспалъ... до 10 часовъ утра, безъ интерваловъ.

Понедѣльникъ. Преслѣдовалъ меня запахъ яблокъ, хотя ихъ въ домѣ у насъ не было. Ни ѣсть, ни пить не хочется: у клѣточекъ, значить, есть кое-что на „черный день“, припасено, и, зная, что имъ ничего не дадутъ извнѣ, онѣ питаются изъ своихъ кладовыхъ. Голова—свѣжа. Но въ мозгу что-то особенное: онъ какъ-будто принялъ форму большого орѣха, орѣхъ этотъ давить слегка на лобъ, лобъ какъ бы сталъ массивнѣе, кожа на немъ — лоснящаяся. Писать или разговаривать съ кѣмъ-либо мнѣ не хотѣлось, но зато—читать: прочелъ страницъ 50 изъ французской книги о положеніи рождаемости въ Европѣ. Цѣлый день никуда не выходилъ изъ своей комнаты. Въ 11 часовъ вечера легъ въ постель, но сначала долго не могъ заснуть: мозгъ сталъ вспоминать о знакомыхъ, даже о самыхъ давнишнихъ, но съ такой отчетливостью, что какъ будто они (лица, костюмы, осанка) были наяву передъ моими глазами.

Вторникъ. Утромъ—свѣжая голова. Хотѣлъ заняться гимнастикой, но — лѣнь. Сталъ составлять конспектъ статьи о пониженіи рождаемости. Мозгъ былъ необычайно остроумнымъ: автоматически дѣлалъ интересныя сопоставленія, краткой фразой въ 3—4 слова характеризовалъ разныя вещи, и все-такъ быстро, что трудно было поспѣвать за нимъ записывать. Въ 1 часъ дня сѣлъ на велосипедъ и поѣхалъ по дѣламъ въ сосѣднее селеніе, за 7 километровъ. *День былъ туманный*, но воздухъ казался мнѣ такимъ *прозрачнымъ*, что я видѣлъ вдаль, если не ошибаюсь, лучше, чѣмъ когда-либо; деревья казались, какъ на театральныхъ декораціяхъ: стволъ не въ формѣ цилиндра, но плоскій, какъ доска. Ощущеніе мозгового орѣха повторилось; слегка знобило пальцы на рукахъ, но ознобъ пальцевъ на ногахъ прошелъ, какъ только я отѣхалъ съ верету. Въ сосѣднемъ селеніи я устроилъ всѣ дѣла, отдохнулъ на скамейкѣ и въ 4 часа двинулся въ обратный путь. Но едва успѣлъ отѣхать вереты двѣ-какъ вдругъ потемнѣло у меня въ глазахъ, кольнуло въ сердце.. Я немедленно слѣзъ съ велосипеда и пошелъ пѣшкомъ. На полпути между селеніями находится деревушка. Добравшись до нея [къ 5¹/₂ час. вечера, я вспомнилъ, что постъ мой продолжается почти 4 сутокъ, — недостаетъ только 1¹/₄ час. Поэтому пора разговѣться!.. Въ промежуточной деревушкѣ купилъ я головку чесноку и, очистивъ отъ шелухи, сѣлъ всю. Во рту стало, при пережевываніи, такъ ѣдко, что прямо захватывало дыханіе. Въ желудкѣ жгло невѣроятно. Лицо сразу покраснѣло. Пріѣхавъ домой, я сѣлъ тарелку рисовой каши на молокѣ и въ 9 час. легъ спать.

Среда. Утромъ сѣлъ три яблока (цѣлую корзину купили мнѣ въ понедѣльникъ утромъ, когда меня преслѣдовалъ ихъ запахъ); въ 1 часъ пообѣдалъ и сѣлъ, вѣроятно, ползайца въ угоду „постнику“ онъ былъ тайно перенесенъ на среду. Постъ мой кончился. Всѣ дни послѣ него я чувствовалъ себя хорошо, энергичнымъ и тихимъ. Мозговой орѣхъ исчезъ, но зато мозгъ сталъ мнѣ казаться такимъ спокойнымъ, мягкимъ и.. пустымъ, что въ немъ какъ будто никогда ни

чего не было: ощущение—странное, но хорошее, пріятное. Я чувствовалъ себя легче, какъ будто былъ сотканъ изъ воздуха. Фурункуль мой еще до сихъ поръ, дѣйствительно, не возобновлялся.

ПИЩА БЕЗЪ ЪДЫ.

Наука обѣщаетъ скоро сильно подкрѣпить сторонниковъ упрощенія нынѣшней сложной процедуры нашего питанія. Опубликованы интересные опыты нѣмецкаго химика Абдергальдена, который возымѣлъ остроумную мысль, удачное осуществленіе которой поставилъ вверхъ дномъ и мясоядѣніе и вегетаріанство.

Дѣло въ томъ, что химія до сихъ поръ не могла найти способа приготовленія бѣлка лабораторнымъ путемъ, а между тѣмъ онъ составляетъ одну изъ основныхъ частей пищи человѣка. вмѣстѣ съ тѣмъ однако было установлено опытами, что бѣлокъ, какъ таковой не поступаетъ въ кровь. Въ пищеварительномъ аппаратѣ человѣка онъ подвергается цѣлому ряду послѣдовательныхъ измѣненій, и на построеніе тканей организма идутъ собственно лишь тѣ амидовыя кислоты, которыя въ концѣ концовъ пищевареніе человѣка отъ него „отщепляютъ“. Абдергальдену и пришла въ голову въ сущности очень простая мысль:—„когда такъ, если амидовыя кислоты есть то самое, что одно усваивается организмомъ человѣка изъ нынѣшней перегруженной бѣлкомъ его пищи, то нельзя ли вовсе исключить бѣлокъ изъ пищи, а давать взамѣнъ прямо эти амидокислоты?“. Амидокислоты современная химія приготовляетъ искусственнымъ образомъ, и успѣхъ идеи Абдергальдена обѣщаль полный переворотъ въ дѣлѣ питанія—создать пищу для человѣка стало бы возможнымъ прямо изъ веществъ неограниченныхъ, никого не убивая, не засѣвая полей и т. п., ибо всѣ прочія, кромѣ бѣлка, необходимыя части пищи человѣка—углеводы и жиры—лабораторія уже давно умѣетъ готовить въ своихъ ретортахъ.

Опытъ Абдергальдена со щенками, выкормленными исключительно лабораторнымъ сахаромъ (углеводъ), искусственнымъ глицериномъ и жирными кислотами (жиры) и амидокислотами далъ превосходные результаты—щенята эти оказались такими же дюжими и веселыми ребятами, какъ и ихъ сверстники, кормившіеся бѣлками.

Еще немного, и мы окажемся накануне того, что весь обѣдъ будетъ состоять для насъ изъ 3—4 лепешекъ—проглотилъ ихъ и сытъ на весь день!

Кое-кто будетъ огорченъ: исчезнетъ еще одна „поэзія“ прежнихъ дней! Но зато будетъ и выигрышь и прибавится „поэзія“ другая—духъ человѣка скинетъ съ себя еще одну петлю изъ тѣхъ, которыми еще крѣпко вяжетъ его земная обстановка.

Но это—будущее.

Можетъ быть, оно и очень еще далеко, но позвольте все же остановить ваше вниманіе на томъ, что оно вполнѣ возможно!..

ОБЩЕ ИТОГИ.

Подведемъ итоги.

Кислородъ, проникая сквозь легкія въ кровь человѣка, встрѣчается въ ней съ пищевыми соками, идущими со стороны желудка и кишечника. Происходитъ соединеніе, пожаръ, который и даетъ жизненное тепло организму. Животворные окислы разносятся кровью по всему тѣлу, согрѣвая и оживляя его.

Вопреки общему предразсудку, дыханіе сильнѣе вліяетъ на здоровье и силы человѣка, чѣмъ его питаніе. Именно подъ вліяніемъ кислорода крови бѣлки съ большей или меньшей энергіей образуютъ „ферменты“,—жизнеродныя начала внутренняго обмѣна веществъ въ крови.

Г. Садиковъ ¹⁾ даетъ рельефную картину того, что происходитъ въ зернѣ, которое попало въ землю и получило толчокъ къ росту. Въ зернѣ находятся запасы бѣлковъ, жировъ и углеводовъ:

„Прежде всего наступаетъ распадъ. Сложныя частицы резервныхъ веществъ расчленяются на все болѣе и болѣе простыя. Продукты распада распредѣляются по клѣткамъ нарождающагося организма и здѣсь начинаютъ созидаться *новыя* бѣлковыя вещества, *новыя* жиры, *новыя* углеводы, не такіе, которые находились въ резервномъ безжизненномъ матеріалѣ, а своеобразные, свойственные только опредѣленному виду организмовъ. Изъ этихъ веществъ образуется плазма и ядро; изъ нихъ возникаютъ разнообразнѣйшія химическія структуры. Здѣсь протекаютъ самыя загадочныя превращенія. Жиры переходятъ въ сахарныя вещества. Углеводы преобразуются, наоборотъ, въ жировыя вещества. Появляются нуклепротейды и фосфотиды. Изъ амидокислотъ, продуктовъ распада резервнаго бѣлка, создаются бетаины. И наконецъ формируется біодинамическій пигментъ, хлорофилль, осуществляющій синтезъ углеводовъ изъ углекислоты и воды воздуха при поглощеніи солнечныхъ лучей“.

Такъ живетъ и растетъ растеніе.

¹⁾ „Пища будущаго“, „Русск. Бог.“ XII, 1912.

„Клѣтки растенія, выросшаго изъ посаженнаго нами зерна, состоятъ лишь въ самой ничтожной степени изъ веществъ, заключавшихся въ той землѣ, на которой онѣ выросли. Всѣ гистологическія и химическія структуры являются плодами индивидуальной жизнедѣятельности зерна, а потомъ растенія.

„Растеніе, снабженное хлорофилломъ, отличается чрезвычайными творческими синтезирующими способностями. Оно можетъ строить изъ воды, углекислоты и азотной кислоты почти безконечное множество химическихъ соединеній“.

Подобно этому идетъ жизнь и въ организмѣ человѣка.

Роль хлорофилла въ немъ играютъ ферменты. Ихъ жизнедѣятельность и энергія всецѣло связаны съ энергіей и полнотой дыханія, съ силой жизни организма, а эта сила жизни, эта жизненность организма—ясно для всякаго—связана не съ плотно набитымъ желудкомъ, а съ сильно и глубоко дышущими легкими. Именно легкія поэтому—главный органъ здоровья и силы въ человѣческомъ организмѣ, а не животъ и желудокъ. Это очень ново для нашихъ матерей. Именно грудь и дыханіе онѣ должны развивать у своихъ дѣтей, прилагать къ тому особенную заботу—а питаніе при этомъ достаточно будетъ всякое, лишь бы оно было сколько нибудь сносно; могучій притокъ кислорода изъ небольшого количества пищевыхъ соковъ подниметъ достаточно сильное и яркое пламя въ крови организма.

Наука быстро раскрываетъ картину внутренней жизни человѣческаго организма и его питанія. Путь ея по отношенію къ питанію человѣка намѣченъ уже ясно.

Нынѣшняя пища, состоящая изъ грубыхъ и сложныхъ смѣсей веществъ, полезныхъ и часто очень вредныхъ для человѣка, будетъ вестись къ упрощенію, къ веществамъ простымъ и основнымъ, которыя можно было бы вводить въ кровь въ совершенной чистотѣ, безъ всякихъ примѣсей.

Принципомъ питанія становятся слова: „Сильное дыханіе и чистая пища“.

Надо быть умѣреннымъ въ пищѣ. Силы ваши немедленно возрастутъ отъ этого. Остерегаться излишка пищи надо такъ же, какъ вы остерегаетесь простуды. Притомъ вы станете равнодушнѣе къ пищѣ, хотя слово „вкусно“ не исчезнетъ для васъ, только соединяться оно будетъ для васъ всегда съ понятіями „здоровье, сила“. Лишь въ томъ, что для васъ здорово, что,—вы знаете—вамъ дастъ силу, вы будете ощущать „вкусное“. Шоколадъ навсегда перестанетъ быть для васъ вкуснымъ, ибо онъ—для обычнаго средняго человѣка—въ концѣ концовъ вреденъ.

Это перевоспитаніе внутренняго вкуса человѣка такъ же законно и неизбежно, какъ неизбежно въ народностяхъ культурныхъ пропадаетъ смачное чавканье дикаря во время ѣды. Дѣлается это само собою. Самъ собою измѣнится и выборъ человѣкомъ „вкуснаго“ среди пищи.

Пища должна быть здорова, чиста и проста. Она не должна брать на себя много времени и заботъ человѣка.

Такъ какъ нынѣшняя сложная, преимущественно мясная пища интеллигентныхъ классовъ давала много труда и заботы женщинамъ, то именно женщинъ этотъ переворотъ и коснется особенно чувствительно.

И онѣ сдѣлають ошибку, ставъ въ число враговъ движенія, что многія изъ нихъ теперь дѣлають. Уходитъ чадная, грязная, вредная мясная кухня, но—для многихъ женщинъ она была единственной работой дня,—оправданіемъ ихъ отсталости отъ интересовъ мужа, отъ знакомства съ тѣмъ, что педагогика и усилія лучшихъ сердець человѣчества нашли новаго и полезнаго для лучшаго воспитанія дѣтей.

Эту гадкую, грязную, вредную кухню¹⁾ онѣ, однако, уже знаютъ—новой же надо учиться сызнова?! Гдѣ?! У кого? Кухня лишится своего культа. Была она дѣло большое, станетъ дѣломъ маленькимъ, хозяйка какъ бы развѣнчается въ своемъ достоинствѣ, останется безъ дѣла... А будетъ ли лучше съ этимъ новымъ питаніемъ?

Но съ нимъ вы, женщины, будете сами учиться какъ *навѣрно* дать яркій румянецъ въ щеки вашихъ дѣтей, здоровый блескъ въ ихъ глаза, веселый смѣхъ и яркія смѣлыя надежды въ ихъ души. Вѣдь именно это обѣщаетъ вамъ новое питаніе!

И вамъ самимъ оно дастъ нѣчто очень большое и очень вамъ нужное—досугъ во днѣ вашей семьи, котораго у васъ теперь нѣтъ.

Онъ, этотъ досугъ, женщинамъ будетъ очень кстати именно теперь.

¹⁾ Нынѣшняя „мясная“ кухня — безспорный разсадникъ многихъ тяжелыхъ болѣзней, не по одному безудержному вторженію всякой грязи со двора, жиру и чаду, ея всегдашнимъ спутникамъ.

Происхожденіе болѣзни рака повидимому доказательно связывается Пастеровскимъ Институтомъ съ всегдашними жильцами нашихъ кухонь—тараканами, въ желудкахъ которыхъ живетъ глиста, въ слѣдующей стадіи своего развитія превращающаяся въ „микробъ“ рака для человѣка.

Многія кишечныя заболѣванія создаются острыми осколками эмали, которая при безконечной варкѣ въ мясной кухнѣ откалывается мелкими кусочками и попадаетъ въ пищу.

Современному человѣку, мужчине,—такъ же какъ и современныя дѣтямъ, кстати сказать—становится уже мало того „уютя“, который еще недавно былъ законченнымъ идеаломъ семейной жизни. После дня труда, вторую половину дня проводить въ кругу семьи, но въ разобщеніи съ остальнымъ міромъ—это не даетъ уже человѣку всего, чего онъ желаетъ для времени своего отдыха. Безъ „кусочка“ искусства, безъ его примиряющихъ и обновляющихъ впечатлѣній отдыхъ будетъ не полонъ и „уютъ“ будетъ однообразіемъ.

Вмѣстѣ съ тѣмъ дѣти все болѣе становятся хозяевами „домашняго очага“. У него они должны научиться жизни, а жить имъ придется среди людей, среди общества и многое должна продумать и во время узнать теперь каждая мать, чтобы дать своимъ дѣтямъ все, что могутъ они получить отъ нея за время, когда они находятся на ея главной отвѣтственности,—какъ растить? какъ учить? какъ исправлять? какъ направлять? Всему этому она можетъ научиться только среди людей-же, непременно заглядывая и въ книги—иначе дѣти ея отстанутъ отъ многихъ среди своихъ сверстниковъ.

А сколько на все это надо времени и какъ мало его оставляетъ женщины нынѣшнее домохозяйство!

Въ своей духовной жизни современный человѣкъ становится гораздо индивидуальнѣе и одиноче прежняго, а въ душевной и матеріальной—гораздо общественнѣе и общительнѣе.

Женщинамъ надо это сознать, чтобы оберечь себя и семью отъ опаснаго испытанія. Имъ надо ближе войти въ интересы общей жизни человѣчества и не хорониться лишь въ своей женской половинѣ дома; имъ надо расширить и кругъ своихъ знаній и горизонтъ своихъ внутреннихъ интересовъ, а на все это нужно время, досугъ.

Новое нормальное питаніе и дать семейной женщины это время.

Если къ этимъ замѣчаніямъ вы захотите отнестись безпристрастно, безъ брюжжанія, которое вѣдь не въ силахъ что-либо устранить, то вы увидите и признаете, что новое, нормальное питаніе—не дѣло вкуса, что оно—очередное и неизбѣжное упрощеніе и улучшеніе жизни, намѣченное и вызываемое ею самою.

Нужно, чтобы питаніе не брало на себя столько времени и денегъ, какъ теперь. Нужно, чтобы женщина не была прикована къ колесницѣ кухни, какъ теперь.

А что она будетъ дѣлать съ собою?

Кудель прясть... конечно... Что другое, въ самомъ дѣлѣ?!

Американская молодежь, молодежь по сердцу и энергіи, на дѣлѣ добивающаяся „новой жизни“, такъ формулируетъ въ своемъ журналѣ „Аріэлъ“ свою программу-минимумъ.

Онъ долженъ:

взять акръ земли и жить на немъ,
взять лопату и копать,
слѣзть съ плечъ рабочихъ людей,
стряхнуть съ своихъ плечъ бездѣльниковъ.
быть честнымъ,
трудиться.

Она должна:

сдѣлать изъ своей хижины уютный семейный очагъ,
взять вѣникъ и мести,
дать своей кухаркѣ возможность имѣть такой же очагъ,
возвратить своей горничной свободу,
быть мужественной,
украсить жизнь искусствомъ.

И. И. Мечниковъ о питаніи.

Разсматривая вопросъ о причинахъ смерти и происхожденіи старости, И. И. Мечниковъ пришелъ къ выводу, что естественной смерти въ природѣ почти нѣтъ, всѣ же безчисленные случаи ея происходятъ отъ причинъ, которыя не могутъ быть признаны неустранимыми. Непосредственныхъ причинъ одряхлѣнія и умиранія человѣка Мечниковъ указываетъ двѣ:

во-первыхъ: съ наступленіемъ извѣстныхъ лѣтъ почему-то фагоциты начинаютъ поѣдать не бактерій и прочихъ внутреннихъ враговъ человѣка, а спеціальныя, наиболѣе цѣнныя и важныя ткани его, какъ-то печень, почки, нервныя волокна и пр., вызывая образованіе замѣнъ ихъ грубой соединительной ткани, т. е. дикаго мяса, не способнаго ни къ какой работѣ,—и

во-вторыхъ: кишечникъ человѣка населенъ огромной массой гнилостныхъ бактерій, выдѣляющихъ изъ остатковъ пищи фенолы, которые сквозь стѣнки кишечника всасываются въ кровь и вызываютъ склерозъ (остекленіе) артерій, что и служитъ началомъ смерти. «Человѣкъ имѣетъ возрастъ своихъ артерій».

По отношенію къ питанію и вліянію его на крѣпость и одряхлѣніе тѣла человѣка, взглядъ Мечникова съ полнотою выраженъ имъ въ статьѣ „Борьба со старческимъ перерожденіемъ“, напечатанной имъ недавно въ „Рус. Вѣд.“, откуда я съ нѣкоторыми сокращеніями и привожу ее.

«Цѣлый рядъ фактовъ о старости и между прочимъ то, что продолжительность жизни у животныхъ тѣмъ значительнѣе, чѣмъ короче ихъ толстыя кишки,—навелъ меня на предположеніе, что бактеріи кишечной флоры причастны къ преждевременному одряхлѣнію нашего организма. При этомъ главную роль должны играть яды, выдѣляемые этими микробами. Прежде всего нужно было установить, дѣйствительно ли среди бактерій кишечной флоры встрѣчаются ядовитыя и, въ случаѣ утвердительнаго отвѣта, какова природа этихъ ядовъ. На основаніи ходячихъ мнѣній въ медицинѣ, можно было думать, что вредъ отъ этихъ бактерій зависитъ отъ причиняемаго ими гніенія пищевыхъ остатковъ. Было нетрудно доказать, что бѣлковыя вещества, засѣянные нѣкоторыми кишечными бактеріями, загниваютъ чрезвычайно сильно. Но отсюда еще не слѣдовало, что и въ тѣлѣ человѣка совершался

такой же гнилостный процессъ, тѣмъ болѣе, что можно было думать, что въ организмѣ существуютъ вліянія противодѣйствующія гніенію.

«Изъ продуктовъ гніенія бѣлковыхъ веществъ, обусловленнаго кишечными бактеріями человѣка, легко было получить ядовитыя вещества, такъ называемыя *токсины*, съ молниеносной быстротой убивающія мелкихъ лабораторныхъ животныхъ. Но при дальнѣйшемъ изслѣдованіи нельзя было убѣдиться въ томъ, чтобы малыя дозы этихъ ядовъ, не причиняющія остраго отравленія, вызывали измѣненія въ организмѣ, подобныя тѣмъ, которыя наблюдаются въ старости.

«Одно время въ медицинской наукѣ придавали большое значеніе вырабатываемымъ бактеріями органическимъ щелочамъ, такъ называемымъ *птомаинамъ*, образующимся и при гніеніи бѣлковыхъ веществъ. Но имъ невозможно было приписать важнаго значенія въ одряхлѣніи организма, во-первыхъ, потому, что въ кишечномъ каналѣ они образуются въ слишкомъ ничтожномъ количествѣ, а во-вторыхъ потому, что они не дѣйствуютъ, будучи введены черезъ ротъ.

«Оставалась еще группа веществъ, образуемыхъ бактеріями при гніеніи и принадлежащихъ къ числу веществъ такъ называемаго ароматическаго ряда. Къ нимъ относятся производимыя кишечными бактеріями фенолы, индолъ и скатолъ. Фактъ находенія этихъ веществъ въ содержимомъ толстыхъ кишекъ человѣка и животныхъ доказываетъ, что въ организмѣ дѣйствительно происходитъ гніеніе бѣлковыхъ веществъ. Точно установленный въ фізіологической химіи другой фактъ, что названныя вещества переходятъ изъ кишечнаго канала въ кровь и выбрасываются наружу съ мочей въ измѣненномъ видѣ, свидѣтельствуетъ, что омываемые кровью наши органы подвергаются ихъ вліянію. Но ядовиты ли ароматическія вещества и способны ли они вызывать старческія измѣненія,—на это не было опредѣленнаго отвѣта.

«Въ прежнія времена нерѣдко повторяли, что и фенолы, и индолъ, и скатолъ—яды, съ которыми слѣдуетъ считаться. Но за послѣдніе годы было произведено нѣсколько работъ, приведшихъ ихъ авторовъ къ заключенію, что эти вещества, особенно въ виду того, что они въ нашемъ тѣлѣ выдѣляются въ небольшихъ количествахъ, совершенно безвредны. На этомъ особенно настаивалъ извѣстный химикъ Арманъ Готье, возражавшій противъ моего доклада въ академіи наукъ. Онъ былъ свидѣтелемъ того, что молодые люди, проглотившіе даже значительное количество индола, оставались совершенно невредимы. Кромѣ того онъ былъ пораженъ значительной разницей въ содержаніи продукта индола—

индоксила—въ мочѣ разныхъ лицъ и тѣмъ, что, несмотря на обиліе этого вещества, люди имѣли совершенно здоровый видъ. Исслѣдованія другихъ ученыхъ привели къ подобному же результату, вслѣдствіе чего ими была объявлена безвредность индола. Но легко убѣдиться, что не въ этомъ сущность вопроса. Индолъ и фенолы причиняютъ острое отравленіе лишь въ случаѣ принятія ихъ въ большихъ количествахъ; но въ дѣлѣ старческаго вырожденія играютъ роль очень маленькія дозы этихъ веществъ. Накопляясь въ теченіе десятковъ лѣтъ, онѣ въ концѣ-концовъ вызываютъ въ организмѣ измѣненія, наблюдаемыя въ старости. Для научнаго доказательства этого положенія мною были предприняты опыты съ небольшими дозами паракрезола (т. е. того изъ феноловъ, который всего болѣе производится кишечными бактеріями у человѣка и у нѣкоторыхъ животныхъ), которыя я вводилъ черезъ ротъ кроликамъ и обезьянамъ. У этихъ обоихъ видовъ животныхъ были замѣчены, спустя нѣсколько мѣсяцевъ, явленія перерожденія артерій, почекъ и печени, подобныя тѣмъ, которыя встрѣчаются у стариковъ. Убѣдившись въ этомъ, я предложилъ работавшему у меня японскому врачу Окубо продѣлать такіе же опыты съ индоломъ и скатоломъ, двумя другими продуктами кишечныхъ бактерій. Скатоль оказался лишь очень слабо ядовитымъ, между тѣмъ какъ индолъ обнаружилъ способность вызывать еще болѣе рѣзкія старческія измѣненія органовъ, чѣмъ паракрезоль. Къ сожалѣнію, не доведя работу до конца, Окубо скончался, заразившись брюшнымъ тифомъ. Наслѣдство его перешло къ г. Драчинскому. Изъ этой работы вытекаетъ съ полной очевидностью, что индолъ, принимаемый черезъ ротъ въ малыхъ количествахъ, есть медленно дѣйствующій ядъ, обуславливающий старческое пораженіе важнѣйшихъ органовъ. Онъ, между прочимъ, причиняетъ склерозъ артерій, начальную форму уплотненія печени и хроническое воспаленіе почекъ (хроническій интерстициальный нефритъ), характерные для старческаго увяданія. Воспользовавшись посѣщеніемъ вѣнскаго проф. Ландштейнера, большого знатока паталогической анатоміи, я показалъ ему нѣкоторые препараты Драчинскаго, съ просьбой высказать свое мнѣніе. Я обратилъ его особенное вниманіе на препараты почки мартышки, въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ выпивавшей малыя количества индола. На этихъ препаратахъ можно было видѣть скопленія мелкихъ клѣточекъ въ промежуткахъ почечной ткани, мѣстами обнаруживавшей признаки увяданія (атрофіи). Не отрицая нѣкотораго сходства этихъ измѣненій съ тѣми, которыя наблюдаются въ старости, Ландштейнеръ все же находилъ отличіе между обоими въ томъ, что у стариковъ замѣчается большее развитіе проме-

жуточной соединительной ткани. Убѣжденный въ томъ, что это различіе зависитъ единственно отъ стадіи развитія, на которой были взяты препараты, я показалъ моему товарищу новый разрѣзъ почки въ довольно раннемъ періодѣ хроническаго воспаленія. Подробно рассмотрѣвъ препаратъ, Ландштейнеръ спросилъ меня: «Это все та же почка мартышки?».

«— Нѣтъ, отвѣтилъ я, это—разрѣзъ почки 93-лѣтней старухи». Подробное изслѣдованіе органовъ этой старухи, произведенное въ Пастеровскомъ институтѣ докторами Салимбени и Жери, еще разъ подтвердило тотъ общій выводъ, что главное измѣненіе старческаго организма заключается въ наводненіи тканей молодыми фагоцитами и въ слѣдующемъ затѣмъ увиданіи клѣтокъ мозга, печени, почекъ и проч., въ перерожденіи артерій и въ замѣнѣ потерянныхъ частей новообразованной соединительной тканью. Такая же картина старческаго перерожденія получается искусственно на опытныхъ животныхъ, получающихъ въ ротъ въ теченіе мѣсяцевъ малыя дозы индола и феноловъ.

«Эти прочно установленные факты легли въ основу нашихъ дальнѣйшихъ изслѣдованій о мѣрахъ, помощью которыхъ можно бы было воспрепятствовать производству въ нашихъ кишкахъ вышеупомянутыхъ ядовъ. На основаніи давно сдѣланнаго наблюденія, что кислоты препятствуютъ процессамъ гніенія, было совершенно естественно воспользоваться ими для противодѣйствія образованію кишечныхъ ядовъ. Съ этой цѣлью и было предложено поглощеніе съ пищей молочно-кислыхъ бактерій, способныхъ въ самыхъ отдаленныхъ закоулкахъ кишечнаго канала мѣшать гніенію помощью выдѣляемыхъ ими кислотъ. Въ очень многихъ случаяхъ эта мѣра оказываетъ благотворное дѣйствіе. Успѣшное лѣченіе цѣлаго ряда болѣзней пищеварительныхъ органовъ теперь вѣдь сомнѣнія. Но примѣненіе молочно-кислыхъ бактерій далеко еще не исчерпываетъ задачи. Очень часто эти микробы встрѣчаютъ непреодолимое препятствіе въ отсутствіи подходящей для нихъ пищи. Попадая въ слѣпую и толстыя кишки, они находятъ тамъ обиліе бѣлковыхъ веществъ и не малое количество крахмала и клѣтчатки, но все это не можетъ насытить ихъ голода. Имъ нуженъ сахаръ, который не доходитъ до этихъ частей кишечнаго канала. При такихъ условіяхъ молочно-кислыя бактеріи оказываются не въ состояніи побѣдить гнилостныхъ микробовъ, живущихъ тамъ въ наиболѣе подходящей для нихъ обстановкѣ. Чтобы помочь этой бѣдѣ, мною и были предприняты исканія источника производства сахаристыхъ веществъ въ самыхъ нѣдрахъ толстыхъ кишекъ. Съ этой цѣлью я предложилъ моему

ассистенту, доктору Вольману, заняться систематическимъ изслѣдованіемъ бактерій, образующихъ сахаръ на счетъ крахмала. Работа эта потребовала много трудовъ и времени, но мой сотрудникъ справился съ задачей самымъ успѣшнымъ образомъ. Была найдена кишечная бактерія, превращающая крахмаль въ сахаръ и не разрушающая бѣлковыхъ веществъ... Оставалось узнать, способна ли она приспособиться къ жизни въ тѣлѣ человѣка, не можетъ ли она причинить какого-либо вреда и уменьшаетъ ли она выдѣленіе индола и феноловъ. На всѣ эти вопросы получился удовлетворительный отвѣтъ. Послѣ принятія внутрь культуры сахарообразовательной бактеріи (которой мы дали названіе (*glycobacter peptolyticus*) количество индикана и феноловъ въ мочѣ, какъ у животныхъ, такъ и у человѣка, значительно уменьшилось. Но для этого оказалось необходимымъ ѣсть картофель, такъ какъ съ другими сортами мучной пищи результатъ получился отрицательный.

„Я думаю, что съ открытіемъ источника сахарообразованія въ толстыхъ кишкахъ сдѣланъ новый шагъ въ борьбѣ со старческимъ перерожденіемъ, но отсюда еще не слѣдуетъ, чтобы весь вопросъ былъ уже окончательно разрѣшенъ. Для того, чтобы новая бактерія обнаружила свое дѣйствіе, необходимо соответственный пищевой режимъ. Какъ только что было упомянуто, для питанія ея необходимо картофель. Кромѣ того еще нужно, чтобы мясная пища принималась въ умѣренномъ количествѣ (я потребляю за завтракомъ и за обѣдомъ всего 100—120 граммовъ мяса, — около $\frac{1}{4}$ фунта). Такъ какъ сахарообразовательный микробъ даетъ лишь очень немного кислоты, то для содѣйствія ему нужны еще молочнокислыя бактеріи, которыхъ можно вводить съ кислымъ молокомъ или въ какой-либо иной подходящей формѣ.

„Дѣлать какое-либо опредѣленное предсказаніе относительно продленія жизни при соблюденіи новаго пищевого режима съ молочнокислыми и сахарообразовательными бактеріями, разумѣется, невозможно. Но я надѣюсь, что при рациональномъ примѣненіи его, шансы сохраненія здоровья и умственной энергіи должны увеличиться. Я думаю, что мнѣ самому удалось, помощью хотя бы и не усовершенствованнаго пищевого режима, которому я слѣдую около 14 ти лѣтъ, продлить періодъ моей научной дѣятельности. Но такъ какъ я прибѣгнулъ къ нему лишь въ возрастѣ 53-хъ лѣтъ, когда у меня уже были обнаружены признаки артеріосклероза и хроническаго воспаленія почекъ, съ увеличеніемъ размѣровъ сердца, то неудивительно, если и при усовершенствованномъ режимѣ моя жизнь оборвется въ ближайшемъ будущемъ... Изъ этого будетъ слѣдовать и неудовлетворительность новаго ре-

жима, а лишь то, что къ нему слѣдуетъ прибѣгать сколь возможно раньше, не дожидаясь поврежденія существеннѣйшихъ органовъ“.

Ил. Мечниковъ.

Парижъ, 2-го (15-го) юня 1912 г.

Итакъ, одно вегетарианство не спасаетъ отъ образованія индола въ кишечникѣ. Лошадь не менѣе часто страдаетъ артеріосклерозомъ, какъ и собака. Выгоднѣе всего средній режимъ, О режимѣ самого Мечникова вотъ нѣкоторыя подробности изъ другихъ источниковъ: въ день 120 граммъ мяса, сравнительно много вареныхъ овощей и плодовъ и мучного, 1—2 горшечка простокваши и много финиковъ, начиненныхъ молочными бактеріями.

Молочныя бактеріи находятся въ большомъ количествѣ также въ кислой капустѣ, кефирѣ и кумысѣ, какъ, конечно, и въ простоквашѣ, но чтобы послѣдніе не заключали въ себѣ бактерій вредныхъ, надо чтобы приготовлены они были изъ стерилизованнаго молока, съ соблюденіемъ всѣхъ правилъ асептики.

Схема пищеварительнаго аппарата человѣка.

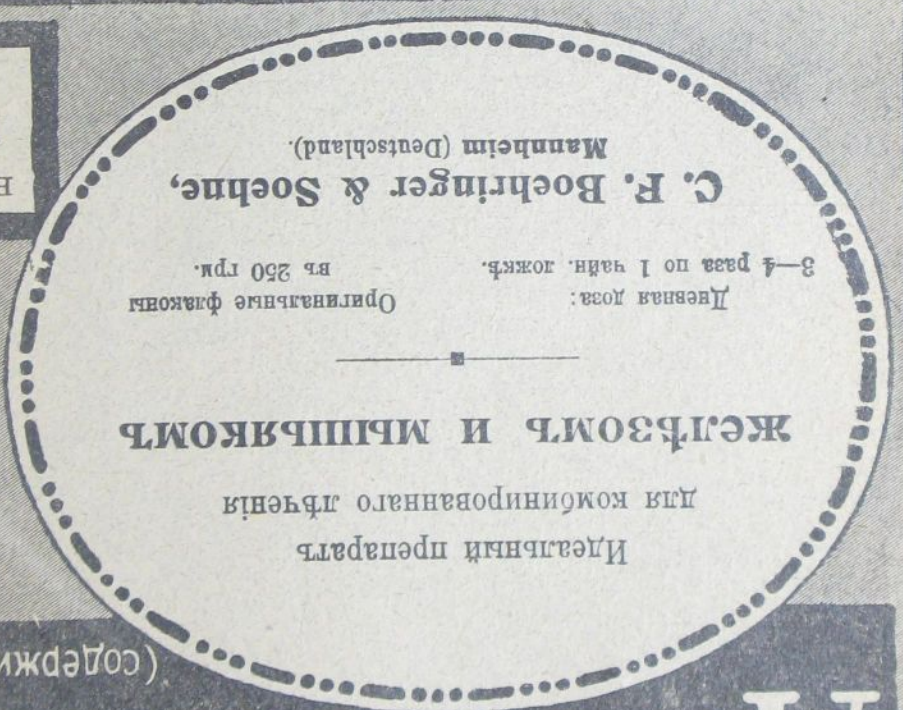
- А — Слюнныя желѣзы.
 Б — глотка.
 В — щитовидная желѣза.
 Г — зубная желѣза.
 Д — легкія.
 Е — пищеводъ.
 Ж — діафрагма (грудобрюшная преграда).
 З — желудокъ.
 К — поджелудочная желѣза.
 Л — печень.
 М — тонкія кишки.
 Н — мѣсто впаденія тонкихъ кишокъ въ слѣпую.
 О — червеобразный отростокъ слѣпой кишки.
 П, Р, С — восходящая, поперечная и нисходящая часть толстой кишки.
 Т — прямая кишка.



2871

ARSENTERRAT

ВОЕННИЙ (содержит 0,3% Fe)



ЖЕЛЪЗОМЪ И МЫШЬЯКОМЪ

Идеальный препарат
для комбинированнаго лѣченія

C. F. Boehringer & Soehne,
Mannheim (Deutschland).

Дневная доза:
3—4 раза по 1 чайн. ложкѣ.
Оригинальные флаконы
вѣ 250 грм.

БРОМЛЕЦИТНИНЪ „Agfa“

Сильное увеличеніе кровяныхъ шариковъ,
какъ послѣ лѣченія желъзомъ.

Доза: 3 × 2 пилюли ежедневно.

Упаковка: флаконъ по 50 и 100 пилюль по 0,1 гр. бромле-

Образцы и литература къ усылать въ аптеку и въ аптеку.

Научное учрежденіе
К. И. Крѣ
С.-Петербург
Ботаниковъ

Actien-Gesellschaft für Anilin-Fabrik

ТЕММЕ и Ко.

ТОРГОВЛЯ АПТЕКАРСКИМИ ТОВАРАМИ

ОДЕССКОЕ ОБЩЕСТВО

ВЪ ОДЕССѢ И РОСТОВѢ НА ДОНУ.

ФИРМА СУЩЕСТВУЕТЪ СЪ 1860 ГОДА.

Получаемые товары всегда подвергаются на-
 сльдованию въ существующей при оптовомъ
 складѣ аналитической лабораторіи. Съ 1 ян-
 вара 1912 г. означенныя исследования про-
 водятся подъ наблюдениемъ и руково-
 дствомъ приватъ-доцента, магистра фар-
 маціи А. М. Канера.

нѣтъ уведомить Гр. Брауей, что получены и имѣются
въ продажѣ:

Bayer, Charbon Fraudin, Digestif Pinel, Динамогенъ, Euresol
 asknoll, Folia Digitalis purpur. titrata pulv. Dr. Focke, Glidine
 Hecine, Hecine, Hediosit Hoechst, Hexal Riedel, Hydroargyre, Inspin
 didodostarin Roche, dubol Chatelein, Laevulose Schering, La-
 Liposodin Ciba, Liquor Hydrastini Bayer, Melubrin Hoechst,
 doehring, Natrium chloratum Tabletten Merck для пригото-
 ровъ Salvarsan'a и Neosalvarsan'a Hoechst, Neraltein Gehe,
 knoll, Feristatin Ciba, Фадьевыя пасторы "Allradium" для
 ваннъ, Riodine Astier, Tannyl-Tabletten Gehe, Ureabromin
 Gehe, Zymalin.

сточниковъ зарпаничныхъ минеральныхъ водъ предо-
 Гр. Брауамъ чреѣзъ наше посредство для испытанія воды
 Гр. Брауей, желавшихъ получить воду, просимъ обра-
 посылать отъ Дирекціи, вода будетъ нами немедленно

Вмѣсто РЫБЬЯГО ЖИРА для дѣтей и взрослых РЕКОМЕНДУЕТСЯ

„JESOROL“

Сиропъ очень пріятнаго вкуса, содержащій іо-
ческое соединеніе фосфора и извести въ
видѣ. Примѣняется въ разныхъ формахъ: сиро-
пяхъ лимфатическихъ железъ, размягченіи костей.
Способъ употребленія при каждомъ флаконѣ.

ричный складъ въ видѣ треугольника со статуромъ обезпечены въ Россіи, Германіи и Австріи.
На этикетѣ каждого флакона требовать красной подписи: „А. Bukowski“. Продается во всѣхъ
и аптечныхъ магазинахъ. Цѣна **одинъ рубль**. Мѣсто производства: Химическая Лабораторія
А. Буковского, Варшава, Маршалковская, 54. Гг. врачамъ высылаются по требов. образцы

ПАЛЕСТИНСКІЯ ВИНА И КОНЬЯКЪ Т-ва „КАРМЕЛЬ“

УДОСТОЕНЫ НАИВЫСШЕЙ НАГРАДЫ въ ПАРИЖѢ, ВѢНѢ и ГА



Среди рекомендованныхъ винъ въ послѣднее время пріобрѣли извѣстность
скія ВИНА Т-ва „КАРМЕЛЬ“. Не уступая въ своемъ составѣ самымъ лу-
граничнымъ сортамъ, палестинскія вина, благодаря своей доступности,
благодаря своему укрѣпляющему и возбуждающему дѣйствию на организмъ,
ли на себя вниманіе лучшихъ представителей медицины и за короткое вре-
видное мѣсто среди другихъ наиболѣе извѣстныхъ лечебныхъ винъ. То
замѣтитъ и относительно ихъ НАТУРАЛЬНЫХЪ КОНЬЯКОВЪ.

Среди различныхъ сортовъ особенно реком. ALICANTE, EZRO, MUSKAT CEDERA, ВЕРМУТЬ ЗИКРО
COGNAC TOVE, COGNAC T. V., какъ содерж. наибольшій % алкоголя, EN D'OR, какъ содерж.

Продажа во всѣхъ лучшихъ виноторговляхъ Имперіи.

Главный складъ: ОДЕССА, Ришельевская, д. Ба

Адресъ для писемъ: Товариществу „КАРМЕЛЬ“, Одесса.

Липецкій курортъ

сезонъ съ 20-го мая
по 1-е сентября.

Желѣзистые источник

Ст. Липецкъ Юго-Восточныхъ
(12—14 часовъ ѣзды отъ

Желѣзистыя, грязевыя, соляныя, углекислыя, и прѣсныя ванны. Желѣзисто-илистая
кая по составу съ Францесбадской. Женская лечебница для гинекологическихъ и хирургиче-
ныхъ. Физическіе методы леченія, души Шарко, свѣто-паро- и тепло-леченіе, электричество
системъ Френкеля и массажъ. Кумысъ и кефиръ. Успѣшно лечатся: различныя формы м.
лотуха, ревматизмъ, болѣзни женскихъ и мужскихъ половыхъ и мочевыхъ органовъ, бол
и кишекъ, болѣзни печени, неврастенія, истерія и пр.

Цѣна 40 к., съ перес. 50 к.

Складъ въ конторѣ книгоиздательства „НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ“ (Спб., Эртелевъ пер., д. 6) и въ книжныхъ магазинахъ Т-ва А. С. Суворина — „Новое Время“: Спб., Москва, Харьковъ, Одесса, Ростовъ-на-Дону и Саратовъ