ЭТИКЕТ

для благородных девиц, или Как нравиться мужчинам

Что должно знать каждой женщине

Бланш Стафф
Этикет для благородных девиц, или Как нравиться мужчинам
Серия «Этикет и стиль: лучшие книги»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42894397
Этикет для благородных девиц, или Как нравиться мужчинам: АСТ; Москва; 2019
ISBN 978-5-17-111447-3

Аннотация

Женская красота состоит не только из обаятельных улыбок, умения со вкусом одеваться и грациозно выходить из кареты. Перед вами уникальное пособие конца XIX века о том, как должна развиваться женщина, стремящаяся не просто завладеть вниманием мужчины, а обрести истинного спутника жизни. Баронесса Бланш Стафф (1845–1911) – псевдоним французской писательницы Бланш Суайе (Blanche Soyer), колумнистки модных журналов и автора бестселлеров, посвященных проблемам воспитания и этикета. Пособие, впервые изданное на русском языке в 1912 году, обращает внимание своих читательниц на то, что красота имеет две составляющие – телесную и нравственную. Даже спустя сто лет телесная красота, которой уделяют столь

пристальное внимание в наши дни, без красоты нравственной не сможет обеспечить истинную власть над мужчиной.

Содержание

Культура красоты (вместо предисловия) 6
Чтобы нравиться 11
Физическая женщина 12
Здоровье 15
Ценность здоровья 15
Уменье страдать 17
Чистый воздух 20
Омовение и чистота 21
Сон 23
Обжорство 26
Как нужно питаться 29
Корсет и органы 36
Переутомление 37
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Баронесса Стафф
Этикет для благородных девиц, или Как нравиться мужчинам

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Культура красоты (вместо предисловия)

«Разве Дух Святый, пользуясь без разграничения словами «прекрасный» и «добрый» для характеристики одного и того же, не утвердил, говорит маркиза Блоквиль, что красота – «добра»?»

Итак, женщина должна заниматься своей красотой не для удовольствия, доставляемого ей ее триумфами и победами, но для того, чтобы нравиться всем и дать счастие тому, кого она избрала, кому она доверила свою жизнь.

Прекрасное невольно заставляет думать о Боге: возвышая даже хотя бы на минуту мысль незнакомца, которого женщина встречает и не увидит более, она уже совершает благочестивое дело. Кто же из нас, провидя подобную цель, не пожелал бы быть грациозной и прекрасной?

Но эта физическая красота, столь благодетельная, сама по себе, обладает полным могуществом только лишь тогда, когда она увенчана нравственной красотой. Ничто лучше этого не доказывает, что прекрасное и доброе – братья и что следует стремиться разом и к тому, и к другому. И чтобы установить правильное равновесие, мы скажем: нравственная красота должна сопровождаться какою-нибудь физической красотой.

Прекрасная, прелестная женщина имеет большую власть над мужчиной, но если она не употребляет этой власти для блага, для того, чтобы делать добрые дела, она не долго сохранит ее. Вследствие этого, она должна стремиться и к той, и к другой красоте, беречь и приобретать их ценою величайших усилий.

Духовная красота есть красота выражения, она достигается посредством развития в себе доброжелательства и альтруизма, благородных и великодушных мыслей, посредством направления своего ума ко всему тому, что действительно велико, действительно возвышенно. Я не говорю, что следует всегда смотреть в небеса, никогда не опуская взоров на землю.

Чтобы сделаться или остаться тем обожаемым существом, которого ищут в женщине, она должна, напротив, исполнять все свои обязанности, как самые скромные, так и самые возвышенные.

Презрение к обязанностям, предписываемым природою, совершенно лишает цены нравственную красоту, точно так же, как эгоистические заботы и абсолютная любовь к своей собственной особе не дают никакой цены физической красоте.

Мать, домоседка, хорошая хозяйка может быть привлекательнее светской дамы, живущей только лишь ради пустого поклонения своей особе, она может быть также одухотвореннее ученой или артистки, занятых исключительно наукой

и искусством.

Женщина должна поддерживать поклонение идеалу, а этот последний состоит в исполнении всех ее обязанностей, в преследовании истины, а не пустой мечты. Одним словом, женщина имеет своею миссией идеализировать действительное. Только лишь в этих очертаниях представляют себе женщину истинной подругой мужчины, драгоценной помощницей мужа, величавой и нежной матерью.

Физическая красота требует постоянных забот, о которых мы уже говорили, но мы можем дать еще и другие советы из этой области. Хотя физическая красота не может существовать одна; или, если она одна, то она неспособна дать тех глубоких радостей, о которых мечтает человечество, но все же ею не следует пренебрегать, не следует игнорировать физической красотой, которую обоготворило искусство Фидия, которую не признало искусство Средних веков.

Мрачная эпоха, обнимающая десять веков, провидела только лишь одну из сторон человеческого существа, и Фидий точно так же видел, может быть, только лишь одну из его лицевых сторон. Человек двойственен, его тело и его душа тесно связаны между собою, по крайней мере, во все продолжение его земного пути. Древние времена не дали, может быть, достаточной возможности душе просиять сквозь тело, Средние же века не считали жилище достойным живущего в нем.

Мы не согласны ни с тем, ни с другим из этих историче-

ских эпох: пластическая красота не вполне пленяла бы нас, если бы она облекала собою нравственное безобразие или нравственную пустоту; точно так же мы желаем, чтобы физическое уродство или физическая ничтожность не скрывали бы от нас духовной красоты. Разве женщина – а по ее примеру и мужчина… не увлекались ею постоянно? Следовательно, женщина не будет пренебрегать ничем из того, что может помочь ей приобрести, сохранить или увеличить в себе полную красоту, т. е. обе красоты.

Она может достигнуть этой цели, не принося никакой несправедливой жертвы, ибо она не имеет в виду эгоистичной любви к изящному. Конечно, она желает красоты для себя самой, так как человечество создано по образу и подобию Божию, и она обязана уважать этот образ, но особенно она желает доставить радость другому. Она хорошо знает, что может проникнуть в сердце посредством взгляда, останавливающегося на ней, поэтому она будет следить за грацией своих движений, за целомудрием своей осанки.

Но она знает также и то, что утвердится она в этом сердце только лишь с условием, если будет распространять в нем свою симпатию и свою доброту и будет следить за своей мыслью, за своей речью. Чистая мысль придает сияние лбу.

Речь служит для проявления души: речь женщины должна быть рассудительна, как это приличествует существу, одаренному чудным даром разума, и нежна, как ласка; она должна быть обработана, чтобы выказать вкус к разумности

и размышлению.

И из всего этого сами собою являются тогда и стройные жесты, и благородная, и грациозная осанка, и красота поступков, обнаруживающих возвышенность характера, и благородство сердца…

Но иногда случается также, что существо, вполне прекрасное физически, пожелает присоединить к дарам, которыми оно обладает, нравственные качества, без которых его могущество уязвимо. Тогда речь без недостатка и чистая мысль рождаются от пластической красоты! Разве мы не сказали, что необходимо, чтобы одна красота всегда дополняла другую для того, чтобы образовать то согласие, которое встречается в каждом божественном произведении?

Баронесса Стафф
Вилла Эмэ, 31 октября 1900

Чтобы нравиться

Здоровье. – Грация тела. – Красота форм. – Упражнения тела и спорт. – Искусство одеваться

Физическая женщина

Я твердо убеждена в том, что исправить в себе дело природы, если оно несовершенно, безусловно в нашей власти. Я думаю, что нам весьма легко посредством некоторых забот и неослабного надзора сохранить красоту тогда, когда она покидает нас.

Мы теряем красоту почти всегда по своей собственной вине. Мы весьма часто не знаем средства вновь приобрести ее и еще чаще – заставить ее появиться. Мы не знаем, что прежде всего и беспрерывно должно бороться с материей, прежде даже, чем она выкажет свой захват приумножением мяса, бороться, сражаясь с двумя недостатками животной природы: с обжорством и леностью.

Что же касается достоинства и грации осанки, благородства поз и тела, совершенства речи, то мы лишаемся их благодаря недостатку бдительности.

Точно так же, благодаря пренебрежению к своему здоровью, мы допускаем легкую возможность поразить красоту нашего лица, нашего румянца, целого тела и всего остального.

Следовало бы, напротив, замечать малейшую перемену в физическом организме, чтобы немедленно и тщательно устранить зло. Как только поражен какой-либо орган, лицо начинает отражать страдания, существующие еще в скрытом

состоянии; глаза, цвет лица показывают, что что-то неладное происходит внутри нашего существа; скрытые повреждения отпечатываются на нашем пожелтевшем лбу.

Точно так же, как и страсти, гнев, например, и все его воспроизведения в малом виде: нетерпение, расслабленность, резкость, возбуждаемость, «создают» уродство, которого раньше не существовало. Беспорядочные привычки, неправильная жизнь точно так же составляют заговор против красоты.

Мужчине и еще более женщине необходимо вести жизнь простую, подчиненную некоторым правилам. Мы разовьем эти мысли. Я думаю не об одной скульптурной красоте, греческой или римской, но скажу сначала, как можно «выковать» свое тело так же хорошо, как и свою душу; уменьшить свои уродства, заставить расцвести свою красоту.

Я не буду останавливаться около тех читательниц, которые читают меня для того, чтобы самим испробовать на себе тысячу и одно изобретение, предназначенное для изменения формы носа, для произведения ямочек на щеках, для исправления неправильности лица, губ, для того, чтобы снова восстановить симметрию, о которой не позаботилась природа, или которая была случайно нарушена.

Большинство моих читательниц не поверили бы, что все это возможно, и нашли бы все это слишком трудным для исполнения, или слишком дорого стоящим, недостаточно еще распространенным, за исключением Америки; нашли бы все

это требующим слишком много времени, времени, которое они желают употребить «на более благородные заботы».

Я дам им поэтому только практические средства для исправления линий тела, для того, чтобы придать немного красоты самому обыкновенному лицу. Никто не может быть равнодушен к наружности, которую он представляет взорам. Законно желать нравиться взорам тех, кого мы любим, кто нас любит и даже взорам незнакомцев, как мы уже сказали. Это одна из наших обязанностей – стараться представлять приятный, изящный и грациозный вид, чтобы вызвать благодетельное состояние души, которое производится видом прекрасного.

Одежда имеет некоторое значение в этом виде, который мы должны стараться приобрести. Нужно научиться выбирать и носить ее, не позволять себе одеваться в такие одеяния, которые искажают человеческий образ или разоблачают его со слишком большой смелостью. Туалет, как искусство одеваться, не мог быть забыть в той книге, в которой женщина должна найти тайны красоты.

Здоровье

Ценность здоровья. – Уменье страдать. – Чистый воздух. – Омовение и чистота. – Сон. – Обжорство. – Как нужно питаться. – Корсет и органы. – Переутомление. – Терпение и точность. – Нервные болезни. – Что обнаруживает пот. – Несколько незначительных средств к излечению

Ценность здоровья

Следует знать, что мужчины скучают возле ноющих и болезненных женщин. Даже лучшие из них созданы не для того, чтобы выказывать заботы, но для того, чтобы заставлять окружать себя ими, сначала заботами матери, позднее – заботами избранной ими подруги.

Природа не доверила им миссии утешать женщину, тогда как эта последняя была, по-видимому, сотворена только лишь для того, чтобы делать ясной и крепкой душу мужчины.

Для достижения определенной для ее существования цели женщине необходима сила, дающаяся здоровьем. Ослабленная болезнью, пригвожденная к своей кровати или кушетке, она необходимо принуждена бывает предоставить посторонним рукам управление своим домом. Она не может более сделать из своего дома тихого рая, куда бы любимый

ею человек возвращался, чтобы закрыться от вынесенных им житейских бурь. Она не может более ожидать его там с той улыбкой, которая была солнцем их домашней жизни, отдыхом этого человека после борьбы, его радостью, заставлявшею забывать его неприятности и несправедливости.

Многие из мужей удаляются тогда от опечаленного очага на поиски исчезнувшего счастья… которого они не найдут более там, где знали его, и возвращения которого они должны еще ждать. И все это показывает женщине, какое важное значение имеет для нее здоровье и сила.

А потом, разве ей не следует постоянно пленять взоры любящего ее мужчины? А при малейшем расстройстве здоровья красота искажается. Быть прекрасной есть долг женщины; кокетство, которое следует внушать ей, не только позволительно, оно ей обязательно: ей следует нравиться не только взорам отца своих детей, но также и взорам самих детей и всех тех, кто ее окружает, кто к ней приближается.

Итак, она должна все пустить в дело, чтобы сохранить этот столь драгоценный дар красоты, данный ей Богом, и вследствие этого не пренебрегать здоровьем – здоровьем, дозволяющим ей пользоваться силами самопожертвования, находящимися в ней.

Разве небесполезно прибавить еще, что женщина, которая принимает томный вид и постоянно говорит о нежности и слабости своего телосложения, думая этим сделаться интересней, идет безусловно ложным путем? Она утомляет тех,

кто рассчитывал найти в ней восстановление своего мужества и забвение своих забот.

Уменье страдать

Случается, что женщина не всегда может предотвратить болезнь и видит, что тело ее истощается от действия хронического страдания, вопреки принятым ею для сохранения здоровья разумным стараниям и заботам. Но и тогда она все еще может удержать своего супруга возле своей скорбной постели; может остаться горячо любимой, всегда прекрасной и доброй, несмотря на повреждения, производимые болезнью. И это при условии, если она страдает с терпением, с тем героизмом, который находится во власти женщины.

Благодаря своей энергии она может сохранить все свое очарование и даже свою силу прелести. Жалобы, вопли не много принесут пользы. Женщина должна закрывать свой рот, чтобы удержать крики и стоны. Она, напротив, будет улыбаться, что придаст трогательный вид кротости ее больному лицу. Она укротит или скроет насколько возможно судороги своего лица.

Желаемое спокойствие ее поступков может обмануть относительно ее мучения мужа, который сходит с ума, не знает, что делать, как держать себя в присутствии жены, терзаемой болезнью. На своей кровати или кушетке она не должна забывать ухода за своей особой. И очень хорошо, если боль-

ная не пренебрегает уходом за собой.

Она пожелает остаться приятной для любимых глаз и, конечно, достигнет этого. Усилия, употребленные ею на то, чтобы быть красивой несмотря ни на что, сделают ее в это время еще более трогательной. А главное, она преодолеет свое нервное раздражение. Под властью болезни легко становятся несправедливыми, но если уже допустили себя принять жестокий или раздраженный тон, то надо уметь признавать и свою вину и высказывать свои сожаления.

Многие женщины, которые ставят выше всего необходимость нравиться, быть любимыми, давать счастье, умеют оставаться любезными и кроткими даже в муках болезни, даже в присутствии смерти. Такие женщины не эгоистки, они не углубляются в самих себя, они беспокоятся, желая знать, пользуются ли тем благосостоянием, к которому приучены те лица, о которых они заботились, прежде чем поразила их болезнь. Они не желают, чтобы бесполезно утомлялись около них. Они не имеют бо2льших требований, чем прежде. Они выказывают еще свое самоотвержение, как могут, и всегда умеют выразить свою нежность.

Если серьезно страдающая женщина может и должна продолжать еще свою роль самоотвержения, то нужно ли говорить о том, что женщина, чувствующая только лишь тяжелое состояние, должна скрыть свое легкое нездоровье, не должна охать из-за ничтожных пустяков, не должна заставлять жалеть себя, ухаживать за собой, не должна нежиться.

Еще менее того откажется женщина от необходимого кокетства, которое она должна бросить только лишь с последним вздохом. Она может надеть пеньюар, но он должен быть свеж; ее волосы должны быть причесаны и даже убраны со вкусом.

Если женщина опустится, обезобразит себя, то это не принесет ей никакого облегчения, а наоборот даже, может быть, увеличит болезнь. Легче побеждается то, чем пренебрегают. Бесполезно было бы, без сомнения, прибавлять, что женщина должна преодолевать дурное расположение духа, которое у некоторых из них вызывается головной болью, невралгическим страданием или каким-нибудь другим пустяком в этом роде. Зачем принимать угрюмый, неприятный вид? Не виноваты же окружающие нас в том, что мы страдаем. Зачем же делать их ответственными и как бы желать, чтобы они заплатили, так сказать, за то благосостояние, в котором они находятся?

Вот еще чего надо избегать, это тех гримас, тех судорог лица, которые пугают одних, составляют тяжелое зрелище для других и обезображивают больную, и малейшим образом не уменьшая ее страдания. Искусство страдать состоит в том, чтобы не сделаться равнодушной к своей красоте, чтобы сохранить всю свою грацию и всю свою доброту.

Чистый воздух

Чистый, свободный воздух безусловно необходим для наших легких. Поэтому весьма полезно, насколько возможно чаще, ездить за город, чтобы дышать им; или же, за невозможностью делать последнее, ходить в большие общественные сады, где он пропитан благотворными благоуханиями.

Необходимо давать ему доступ в комнаты, а равным образом позволять и солнцу свободно проникать через широко открытые окна. Каждая комната, в которой живут, должна проветриваться и освещаться солнечными лучами, если это допускает местоположение, – по крайней мере целый час ежедневно и даже дольше, если это возможно. Воздух, запас кислорода должен возобновляться каждое утро, даже в самую суровую погоду. Хорошо бы поступали, если бы летом никогда не закрывали окна, но уверяют, что тогда нужно было бы спать с легкой повязкой на глазах.

Когда дети выходят из школы, где они дышали воздухом, неизбежно испорченным вследствие такого скопления молодых существ в тесном пространстве, им следует дать немного погулять, чтобы они подышали чистым воздухом и освободили свои легкие от угольной кислоты, поглощенной ими во время занятий, которая может быть причиной серьезных повреждений в этих маленьких грудях.

Часто удивляются, что столько молодых девушек или мо-

лодых женщин становятся анемичными среди богатых классов, где условия гигиены кажутся лучшими, чем среди средних и бедных классов. Забывают, что эти молодые девушки и эти молодые женщины проводят долгие часы на балах и в театре, в отравленном воздухе, производящем медленное удушение. Отсюда происходят малокровие и бледный цвет лица, потеря сил и та вялость, которых молодежь не должна была бы знать.

Омовение и чистота

Чрезвычайная чистота кожи есть условие *sine qua non* здоровья. Ежедневное омовение всего тела чрезвычайно благотворно, потому что оно открывает все наши поры, и нечистоты крови испаряются через них. Если бы поры эти были закупорены, то нечистоты неизбежно остались бы в тысячах сосудов, находящихся на поверхности верхней кожицы тела, – где глаз наш не видит их.

Несовершенное очищение кожи лишает ее всякой прозрачности, и этот непростительный недостаток ухода часто бывает единственной причиной того нечистого цвета лица, против которого без успеха употребляют всевозможные известные притиранья.

Органы страдают также и тогда, когда им доставляют только лишь неполное уничтожение тех элементов, которые они обязаны выделять посредством кожи. Печень, в свою

очередь, с трудом исполняет свои отправления. Чтобы помочь ей лучше нести свою службу, необходимо, кроме ежедневного омовения, подвергать свое тело еще еженедельному основательному мытью теплой водой с мылом и затем делать хорошее полоскание кожи. Затылок следовало бы ежедневно подвергать такому приему.

Орган, выделяющий желчь, слагает ее под эпидерму при известном состоянии здоровья. Если мы открываем поры, мы даем выход этой желчи, и ее не накопится столько, чтобы произвести те желтые тоны цвета охры, которыми покрывается лицо и которые так справедливо приводят в отчаяние женщин. Облегчим работу печени, и не будет этих гибельных для цвета лица пятен.

Доктора советуют больным невралгией и ревматизмом прибавлять немного эссенции терпентина в воду их ванны, или *душа*. Это последнее полезнее для больных, чем ванны, в которых, впрочем, никто не должен долго оставаться, так как они ослабляют.

Здоровье связано одинаковым образом и со строгой чистотой одежды. Повседневная одежда, возможно часто меняемая, должна шиться из ткани, которая выносит очищающее мытье щелоком. Так называемая верхняя одежда, которую не моют, должна часто вывешиваться на воздух, на солнце и даже выворачиваться наизнанку.

Здоровье заинтересовано также и в отменной чистоте домов. Частые чистки истребляют миазмы и неприятные испа-

рения в помещении, не дают накопляться пыли, вредной для организма, уничтожают всякую грязь, производящую более или менее зловредные действия.

Сон

Один английский поэт называет сон «отцом свежих мыслей и веселого здоровья». Сервантес сказал: «Да будет благословен тот, кто первый придумал сон; сон, покрывающий человека и его мысли, как бы плащом; сон, заменяющий обед для голодного, воду для жаждущего, тепло для страдающего от холода и прохладу для того, кто изнемогает от жары». Сон есть великий восстановитель сил, поэтому особенно необходимо хорошо спать, чтобы хорошо себя чувствовать, быть свежим и отдохнувшим.

Должно спать в одни и те же часы и непременно в те, которые природа назначила для отдыха. Восьми часов достаточно для самых слабых существ, для тех, кто более всех истощает свои силы, – я не говорю о детях. Даже и женщина, которая ложилась бы спать в десять часов и вставала бы в пять, находилась бы еще в превосходных условиях для того, чтобы долгое время остаться красивой и пользоваться хорошим здоровьем. Ничто так не здорово и не благотворно, как сон, но только бы он не продолжался дольше того, сколько это необходимо для отдыха.

Следует бояться бессонницы и все пускать в дело, лишь

бы избежать ее или вылечиться от нее. Это – ужасное зло, и его трудно победить, будем бороться с ним с самого начала его появления. Люди беспокойные, нервные; люди, чрезмерно работающие, переутомляя свое тело или свой мозг, часто посещаются бессонницей. Более покойная жизнь, пребывание в деревне, умеренность в работе – вот вполне естественные лекарства для того, чтобы возвратить сон, потерянный благодаря указанным причинам. К несчастию, эти средства не всем доступны.

Ванны из теплой соленой воды (или омовение посредством душа) перед тем, как лечь в постель, часто вызывают хороший сон, который через месяц лечения может превратиться в привычный сон. Растирание алкоголем после ванны или омовения может также споспешествовать отдыху тела.

Один врач уверяет, что бессонница происходит иногда от неварения или плохого варения желудка. Он предписывает в этом случае чашку теплой, приправленной ароматами воды после каждой еды… и больные спят.

Другой советует, прежде чем предаться отдыху, приятным образом занимать свой ум, провести хоть час в милом и любимом обществе, и т. д. Это предписание не легко исполнимо для одиноких или для тех, которые по окончании дня проверяют в своем уме заботы прошедшего дня, ошибки, которые они могли совершить.

Немного пищи (сухарь, обмоченный в стакане малаги) хорошо действует на некоторые темпераменты.

Температура комнаты, в которой спят, имеет свое значение. Слишком высокая, она препятствует полному отдыху; слишком низкая, она не дает спать некоторым людям. Поэтому, хорошо проветривши в течение дня комнату и все принадлежности постели, на которой спят, должно устроить умеренную температуру.

Заботы и беспокойства также причиняют бессонницу. Постараемся обуздывать слишком сильное воображение, могущее создать нам неосновательные заботы; постараемся также не расстраивать нашей жизни необдуманными поступками, которые подвергли бы нас в страх и неприятности за то, что мы недостаточно размышляли, прежде чем действовать или говорить.

Когда мозг работает во время ночи, сон не может явиться. Следует постараться не думать более, потом, повернувшись на правый бок, немного склонивши голову, отдаться в объятия освежающего сна. Это необходимо для того, чтобы быть готовым на следующий день оказать сопротивление в ежедневной борьбе, к которой принуждают нас беспрерывные нападения.

Нужно, чтобы мы после тяжелых часов или подавляющей усталости забывались на несколько часов каждую ночь в объятиях сна, во время которого так сладко чувствовать, что собираешься лететь.

Обжорство

Все недостатки отвратительны, но некоторые из них больше лишают человека его достоинства, чем другие. Обжорство есть один из тех недостатков, которые еще более уплотняют материю, от чего, наоборот, мы должны стремиться освободить себя, – и по этой причине этот недостаток заслуживает эпитет «неблагородного», который многие люди ему и придают. Разве не стыдно жить для того только, чтобы есть? Ну, а это вина слишком многих человеческих существ, забывающих, что должно есть только для того, чтобы жить.

Есть две категории обжор: *прожорливые* и *лакомки*. Первым нужно количество пищи больше необходимого; вторые требуют самую лучшую, вкусную, приятную пищу, не будучи в состоянии ограничиться простыми и обыкновенными кушаньями. Первые вызывают отвращение в любителях прекрасного, в эстетиках; вторые, в глазах простого мыслителя, почти не меньше посягают на свое достоинство человека.

Наполнять свой желудок пищей до такой степени, чтобы вызвать в себе тягость, тупость мысли, скотское состояние, вот вина против разума, которая унижает человека до степени некоторых животных; большинство же животных, в действительности, повинуется инстинкту и перестает есть, как только аппетит удовлетворен.

Старые приличия, наивные и честные, советовали выхо-

дить из-за стола *вежливым относительно самого себя*, это значит, с ясным умом и легким желудком, утоливши только голод и жажду. Человек, дыхание которого стеснено и голова одурманена после еды, падает ниже того положения, которое Господь дал ему при творении.

Пьяница и обжора – существа отталкивающие. Лакомка не более того достоин одобрения; он не вызывает отвращения: можно жить возле него, но форма его обжорства указывает на его эгоизм, на любовь к своему нежно любимому «Я». Эти бесконечные изыскания для этой, весьма достойной пренебрежения, стороны благосостояния; эти расходы, беспрестанно возобновляемые для удовлетворения вкусов, поистине, мало возвышенных, таковы, что их следует безусловно изгнать из жизни.

Я не хочу подвергать суду мнимых обжор (извините!), т. е. тех несчастных людей, подверженных болезни, называемой «чрезвычайным голодом», а также и слабых здоровьем, питание которых должно быть разборчиво.

Я возмущаюсь против вполне здоровых людей, которые, – выражусь с силой простонародного выражения, – «творят идола из своего брюха». Эти люди грешат против изящества, уменья жить, экономии и часто также против великодушия.

Воздержание есть добродетель человека, твердого в нравственном и физическом отношении, человека (или женщины, без сомнения), который борется против низких и подлых недостатков, который справедливо держится того, чтобы

сохранить своему телу его естественное строение, чтобы не обезобразить себя излишней тучностью, которая часто бывает наказанием за обжорство.

Воздержание есть добродетель также и того человека, который просто умеет жить, понимает, что приобрести уважение ближних, – уважение, необходимое для счастья, – можно лишь тогда, когда без устали обуздываешь свои пороки. Воздержание есть качество людей экономных, угадавших, что «маленькая кухня делает дом большим».

Издержки на стол, который нужно часто возобновлять, чтобы удовлетворить потребностям тела, если они чрезмерны, если они превышают необходимое, ведут за собою безденежье в дом, а иногда доводят его до разорения. Разве не от чего краснеть тому, кто – в буквальном смысле этого слова – «съел» свое имущество… Иной раз имущество ближнего?

Наконец, разве не виноват тот, кто «жалует себе» пирог, с которым желудок не знает, что делать; между тем как «отказавши себе в нем», он мог бы всунуть небольшой хлебец в руку бедняка? Заметьте, я не требую, чтобы питались одним хлебом и чистой водой. Это значило бы плохо понимать то, что я говорю. Нет, я желаю только, чтобы щадили свой желудок, заставляя его поглощать только то, что он может вынести; чтобы никогда не губили в винных парах свой ум – благородный человеческий ум!

Желаю, чтобы регулировали свой стол со своими средствами, чтобы довольствовались здоровыми и простыми ку-

шаньями, что не мешает хорошо их приготовлять, желаю, чтобы употребляли известное милое кокетство в умении быть воздержным. Изящество, красота, здоровье, а часто и богатство достигаются этой ценой.

Будем же сопротивляться низким подстреканиям демона обжорства. Не будем ни прожорливыми, ни лакомками, поставим себе вопросом чести презирать стол, хорошую еду… все то, что не советуется для того, чтобы уполномочить женщин не пренебрегать изготовлением простых, провозглашенных «достойными», обедов: кушанья должны быть хорошо приготовлены, чтобы быть выгодными и чтобы достаточно напитать тело.

Как нужно питаться

Американцы, имеющие «школы красоты» – за что я их не порицаю, – должны были бы начать с преобразования своего питания. Оба пола в Соединенных Штатах сильно злоупотребляют конфектами… *candy*, как они там говорят, чтобы обозначить одним родовым термином все лакомые приготовления кондитеров.

Мужчины и женщины всех возрастов имеют их постоянно во рту и наполняют ими карманы по примеру Генриха IV, любившего раздавать их вокруг себя. Нередко можно встретить джентльмена с энергичными манерами, бородатого, как сапер, держащего во рту, вместо сигары, леденец. Они сосут

candy так же важно, как наши мужчины пускают клубы дыма.

Но мужчины побеждают еще это излишество другим, – излишеством крепких напитков, тогда как женщины, пьющие только воду, – охлажденную воду! – ведут себя прямо к худому пищеварению. Их склонность к кремам, к мороженому окончательно портит их пищеварение. При этом они едят совсем горячий хлеб: прямо из печи, горячие пирожки.

Удивительно ли, что желудок мстит за такой прискорбный режим, налагаемый на него, лишая цвет лица свежести, самое лицо молодости, а волосы на голове питания… Род такого питания не чужд появления того раннего белого цвета волос, который замечается у американок: они седеют до тридцати лет.

Патти, имеющая, однако, слабость пользоваться нью-йоркскими притираниями, не приняла диетического режима женщин Нового Света. У нее чрезвычайная осторожность к органу пищеварения, потому что она знает хорошо, что нельзя более претендовать на красоту, если обращаться с ним легкомысленно. Ее обыкновение питаться свидетельствует о большом разуме и большой стойкости. Она ест в первый раз немедленно после своей ванны, и еда ее состоит из простого супа и какой-нибудь зелени. Иногда зелень заменяется яйцом всмятку и плодами. Патти обожает все плоды, но так как ее убедили, что для нее полезны лишь виноград, яблоки и сливы, она мужественно исключила все остальные из своего меню.

В полдень еще вторичный легкий завтрак: бульон, устрицы или свежая рыба, салат, свежие овощи, молочное кушанье. Завтрак заканчивается чашкой какао или стаканом шампанского. Никогда ни капли красного вина, оно гибельно для цвета лица. Она не дотрагивается также ни до соусов, ни до кушаньев, приправленных пряностями. Она не ест хлеба и не пьет воды. По ее мнению, первый производит плохое пищеварение, вторая – ревматизм. В семь часов ужин, состоящий из горячего, мяса и сезонных овощей. Никогда не ест мороженого; в этом случае она уже, как певица, отвергает это опасное для голоса кушанье. Пирожное для лакомства на этом ужине требуется всегда легкое для пищеварения: обсахаренный рис, творог со сливками и другое подобное приведенным кушанье; никакого другого десерта.

Это полное отсутствие обжорства доставило г-же Патти удивительный вид молодости. Ее глаза остались блестящими, цвет лица чистым; ее стан еще строен и манеры живы. Вот прекрасные результаты, полученные в итоге от самых незначительных лишений.

Я забыла сказать, что Патти употребляет иногда кофе, как подкрепляющее, когда она поет. Она пьет его в театре, за кулисами, после немного длинных и утомительных актов. Любимый напиток Вольтера, Наполеона и Бальзака освежает ее, говорит она, и возвращает ей всю необходимую живость.

Итак, чтобы остаться прекрасной и здоровой, что одно и то же, нужно довольствоваться здоровой, свежей и умерен-

ной пищей. Мы все рекомендуем очень простую пищу, но пусть каждый выберет основательно свои кушанья, сообразно с природой своего желудка.

Никого нет, кто охотно устранил бы из своего режима лакомства и соразмерил бы количество принимаемой им пищи с производимым им трудом. Это количество всегда перейдет границу.

Люди, ведущие сидячую жизнь, должны есть мало. Однако их пища должна быть питательна, лишь бы они имели легкое пищеварение. Никто не должен ни есть, ни пить в промежутки между определенным уже для еды временем.

Прискорбна эта остановка, которую делают у модных пирожников, где «без надобности» употребляют пирожки, от которых жиреют, и вкусное, крепкое вино, которое расслабляет. Только лишь пища, принимаемая, когда есть аппетит, когда хочется есть, приносит пользу телу, не отягощая его тучностью.

Необходимо принимать пищу в строго определенные часы и быть в это время вполне спокойным, это значит, должно избегать во время еды сильных и даже легких прений, должно забыть в это время все возбуждения и все тревоги души и ума. Следовало бы всегда иметь возможность есть в приятном обществе и удалять за столом все жизненные заботы.

Это весьма трудно, но можно, по крайней мере, принести жертву покою и сохранять, насколько возможно, спокойствие даже среди сварливых собеседников. Советуется также

не слишком много смеяться во время еды. Стоит только посмотреть на животных, которых инстинкт не обманывает, как говорят врачи, чтобы видеть, как они едят серьезно.

Каким бы кто ни был воздержным, все же хорошо, если он будет требовать, чтобы употребляемые им кушанья были тщательно приготовлены. Не вполне дожаренное белое мясо, превращенные в уголь овощи гибельны для желудка, а также и плохо удавшиеся соусы, и слишком приправленные пряностями или слишком приторные блюда. Для изящества предосудительно есть очень медленно, но необходимо, однако, вполне пережевывать. Тогда выбирают из кушаньев те, которые легко, без усилия пережевываются. Дома, у себя, когда нужно спешить, то лучше пропустить одно кушанье или взять только небольшое количество его, чем торопиться есть, не вполне пережевывая.

Весьма вредно работать тотчас же после еды: ни тело, ни ум не должны делать никакого усилия во время пищеварения. Римляне вкушали свою главную пищу в тот час, в который прекращалась дневная работа.

Если же кто бывает принужден приниматься за работу немедленно после еды, то тому следовало бы ограничиваться легкими делами и в соразмерном количестве.

Так как спорты вне дома суть упражнения сильные, то, только что сойдя с лошади или с велосипеда, нельзя в совершенстве пообедать, также нельзя этого сделать и немедленно после партии в мяч, футбол, или лаун-теннис, когда тело

бывает разгорячено, утомлено. Должно немного подождать.

Если же бывают сильно голодны, то приказывают подать себе одного жидкого супу.

Иногда ощущают легкое недомогание, это есть предупреждение, дающееся нам природой. Как только почувствуют в себе малейшее расстройство, то от усиленного моциона и меньшего приема пищи можно снова почувствовать себя чудесно.

Полное или частичное воздержание от пищи исцеляет быстро и радикально легкое нездоровье. В обыкновенное время достаточно промежутка между едой в пять – шесть часов. Надо пожалеть о том, что обедают так поздно, что кому-то потребовалось установить гибельный *five o'clock tea*, – пожалеть и о том, что ложатся спать при появлении рассвета, что заставляет требовать ужина во время долгого бодрствования. Эти многочисленные закуски, эта без пользы претерпеваемая усталость навсегда портят желудки светских людей.

Пьют слишком много и от этого хуже едят… потому что излишек жидкости переполняет желудок. Имели бы более чистый цвет лица, если бы пили мало, только во время еды и то умеренно: лучше ложками, чем стаканами.

Возбуждающие средства очень вредны. Следует уничтожить между ними алкоголь. Он особенно вреден для печени. Он производит нервные расстройства, он нарушает пищеварение.

Чай, кофе должны употребляться в небольшом количестве для подъема сил в случае болезни, усталости, произведенной работой, чрезмерным усилием. Хорошо никогда не пить чистого вина, особенно для сангвиников. Люди тщедушные или лимфатические лучше переносят возбуждающие средства, чем крепкие люди. Пиво, мало алкоголизированное, вовсе не плохо, лишь бы только оно не употреблялось в большом количестве.

Я хочу еще сказать, что один старый и ученый врач заставлял своих прекрасных пациенток уменьшать количество пищи, начиная с конца января и до конца апреля. Он, впрочем, и во всякое время разрешал им только несколько унций мяса, яйца, молоко, свежие овощи, свежие плоды, а зимой – сушеные или сохранившиеся плоды: много апельсинов и яблок. Он дозволял только подогретую воду. В продолжение «врачебной весны» он отменял чай, кофе, алкоголь во всех самых измененных видах. Он изгонял рыбу со стола с первого апреля по первое ноября и разрешал капусту, репу, спаржу только лишь через долгие промежутки времени. Но зато каким идеальным румянцем обладали все женщины, которых он пользовал, и какой стройностью без малейшей сухощавости!

Истинный благодетель человечества, он сохранял красоту и уничтожал обжорство! Он вполне заслуживал бы памятника, но его ему не воздвигнут!

Прыщи, темные пятна, экзема происходят иногда от из-

лишества пищи или от нездоровой пищи. Приправы к кушаньям сами по себе ничего не стоят для здоровья, за исключением перца и горчицы, но и эти две привилегированные приправы нужно употреблять весьма и весьма умеренно. Соль также полезна, но с условием не злоупотреблять ею.

С точки зрения голоса, диета имеет настоящую важность, но об этом мы будем говорить дальше.

Корсет и органы

Врачи уверяют, что корсет в том виде, как его понимают, оказывает прискорбные действия на здоровье женщины. «Если бы вы делали из него простую поддержку, говорят они все, то нам не приходилось бы жаловаться на него, но вы превращаете его в ад, в котором ваши органы терпят мучения». Большинство женщин вредят таким образом своему здоровью с веселым сердцем.

Они хорошо знают, что, чрезмерно затягиваясь в этот жестокий корсет, который жмет их со всех сторон, они сдавливают свое сердце, свои легкие, бока, которые не могут более приподниматься при ритмическом движении дыхания, а также желудок, печень и еще другие органы. Им говорили, какие последствия может иметь это сжимание, отвергаемое законами природы, но совершенно не добились того, чтобы внушить им страх, ведущий за собой благоразумие.

Надо было бы им дать понять, что они впутывают в это

дело столько же свою красоту, как и свое здоровье: красоту бюста, к которой мы еще возвратимся, красоту лица, всего тела, которые искажаются.

Необходимо, чтобы они знали, что, если они мешают своим органам исполнять их отправления или только стесняют эти отправления, то лицо скоро выдаст страдания, переносимые внутри тела, и все части этого тела получат также отпечаток стеснения, ощущаемого в каком-нибудь углу существа.

Встречаются, к несчастью, мужья, которые весьма неправильно думают, что для того, чтобы остановить нарождающуюся у своей жены тучность, она должна сильно стягиваться для приобретения тонкой талии. Скажут, что это невозможно… или, что это весьма редкий случай. Не настолько, увы! как можно было бы это думать.

Что еще того хуже, это встречать матерей, который допускают своих дочерей до крайности стягиваться! Тогда как все матери должны были бы отменить употребление корсета для своих подрастающих дочерей!

Переутомление

Чтобы сохранить свое здоровье, следует страшиться того волнения без отдыха, которое ведет к умственному и физическому переутомлению. Должно доставлять себе ежедневно, по крайней мере, один час отдыха и покоя, – независимо

от времени, которое посвящается сну, – для того, чтобы доставить отдохновение своему телу и своему уму.

Разве не говорят, что француженки некрасивы, тогда как всегда есть фламандки, достойные кисти Рубенса, англичанки идеальной свежести, обольстительные американки, прелестные обитательницы Вены и т. д.? Это мнение огорчает меня. Я желала бы, чтобы Франция ни в чем не позволяла превосходить себя. Каким же образом мои соотечественницы могут обратно завоевать славу красоты?

Они должны будут изменить жизнь: француженки постоянно занимают видное место в обществе или на улице. Это, без сомнения, самые занятые женщины в мире, с какой бы ступени общественной лестницы вы их ни взяли.

У парижанок большого света каждая их минута занята спортами, «делами», искусствами, гостями, передвижением, праздниками, портными. Они с пользою употребляют свои действительно большие способности на изящное, тщательное… выгодное управление хозяйством, присваивают себе заведывание своим имуществом, заботятся во всех отношениях о своих детях больше, чем всякая мать других наций, они похожи на локомотив, находящийся всегда на парах.

За границей редкость, чтобы женщина вмешивалась в дела, считалась с фермерами, настоящим образом интересовалась заводом, земледельческим заведением или чем другим, что может составлять серьезную или деятельную жизнь главы семейства. У англичанок целая армия прислуги жен-

ского пола: *nurses, governesses, maids*, из хороших иностранок, которым предоставляются дети. Если жительница Вены или русская занимается искусством, то она бросает все остальное, американка, обожающая свет, отдается ему, исключая все другое. Московская княжна, стремящаяся к нигилизму, обрезает свои волосы; дочь Альбиона, приступающая или творящая какое-нибудь сочинение, надевает синие очки; и та, и другая посвящают себя целиком тому, на что они смотрят как на миссию. Испанка погружается в набожность и любовь и ничего не видит дальше этого; немка приготовляет тартинки, белье для стирки и приторную чувствительность или углубляется в педантизм, характеризующий эту расу.

Заключение то, что женщины других стран не переутомляются так, как мы. Они избирают один сучок на дереве жизни и сидят на нем, как птицы; мы же, мы прыгаем с ветки на ветку до полной усталости. А утомление обезображивает и старит раньше времени.

Это я говорю совершенно не потому, чтобы я хотела когда-нибудь осудить женщину за то, что она бывает настоящей подругой своего мужа, страстно отдаваясь тому, что он делает или предпринимает; за то, что она бывает матерью в полном смысле этого слова, т. е. заботится о здоровье, воспитании, образовании своих детей; не осуждаю также и за то, что она отдается искусству, добрым делам и т. д. Пусть только позволит она мне посоветовать ей менее наполнять свою

жизнь. Вместо того, чтобы заниматься десятью, двадцатью делами, отчего не отдаться серьезно одному из них?

Достаточно занятия одним каким-нибудь искусством, – может быть, она прославилась бы в пении, если бы не желала отличиться также и в живописи. Но о чем я буду просить прежде всего, это – немного менее посвящать себя обществу. Не достаточно отдают себе отчета в том, сколько силы и энергии нужно потратить на то, чтобы добиться в салонах славы царицы, не отказавшись при этом от благородных и серьезных сторон существования.

Деятельность сама по себе очень хороша, это есть условие жизни; лихорадочное же волнение вредно, оно может быть причиной смерти. Какое успокоение почувствовали бы, если бы выбросили из жизни мнимые обязанности, которые вступают в борьбу с действительными обязанностями с такой силой, что заставляют забывать эти последние. Какой приобрели бы покой, освободившись от тысячи жалких мучений, чтобы всецело отдаться справедливым и разумным, свободно принятым обязательствам!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.