

Гай Х. Локвуд



# Как прожить 100 лет

*посвящается моему лучшему другу,  
товарищу и возлюбленной,  
моей жене*

18+

Как прожить 100 лет и больше

Гай Х. Локвуд

**Как прожить 100 лет**

«Автор»

2022

**Локвуд Г.**

Как прожить 100 лет / Г. Локвуд — «Автор», 2022 — (Как прожить 100 лет и больше)

Что я лично утверждаю в этом вопросе, так это то, что благодаря моему нынешнему знанию того, как правильно жить, я смогу прожить на много-много лет дольше, чем прожил бы в противном случае, если бы это знание не пришло ко мне, - и это все, что я могу предложить вам. Но мы можем сделать так, чтобы наши дети и дети наших детей жили полной отведенной им жизнью, проживали ее, обладая сильными мужественностью и женственностью, проживали ее в радости, исходящей только от здоровья, которое более желанно, чем рубины, бриллианты и прекрасное золото. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Локвуд Г., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

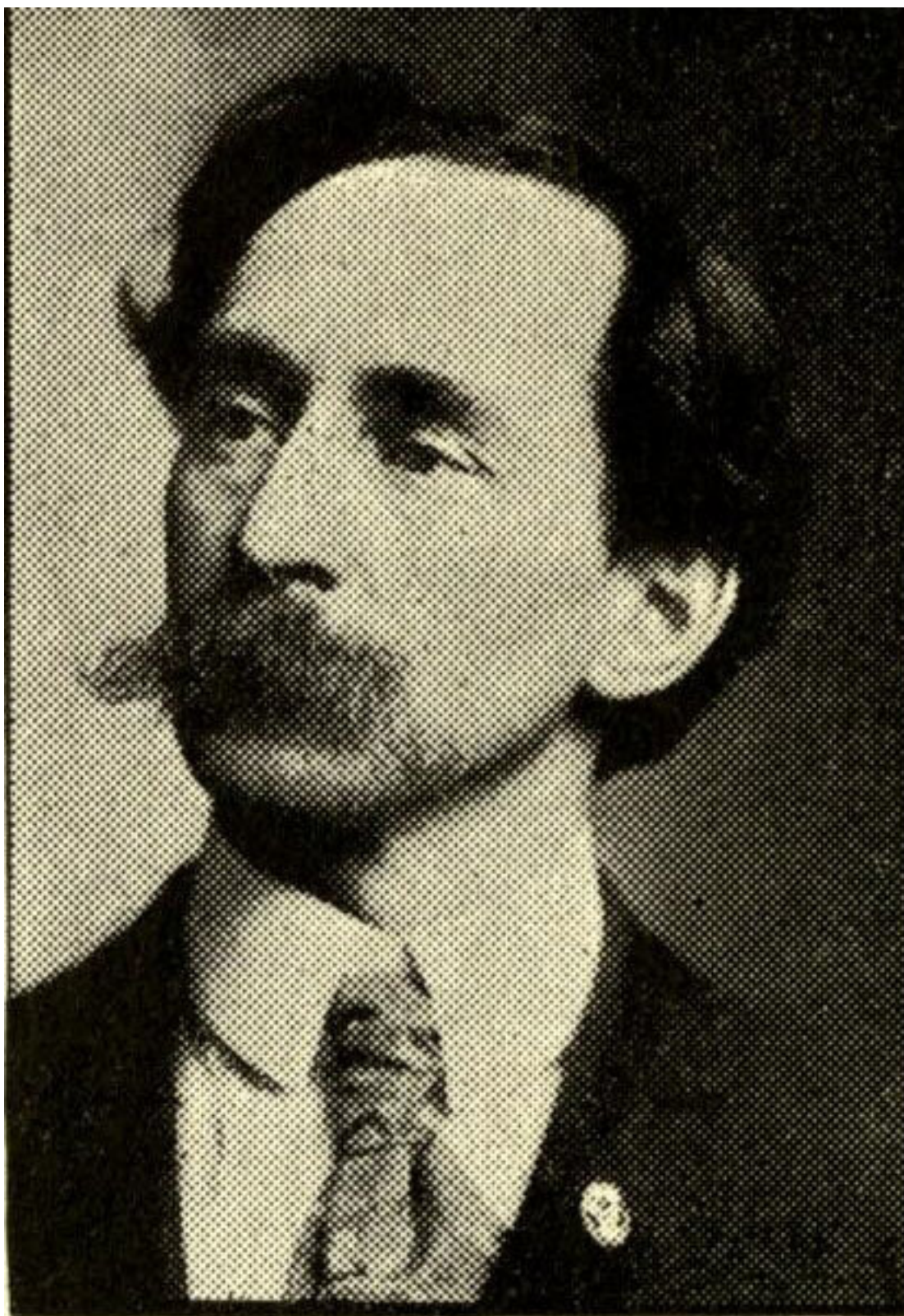
Актуальный вопрос	8
Окружающая среда и здоровье – индивидуальная борьба за превосходство	10
Глава I. Тело как машина	13
Часть I	13
Часть II	16
Глава II. Воздух – дыхание жизни	21
Глава III. Вода – чистота внутри и снаружи организма	24
Глава IV. Еда – что есть, как есть и когда есть?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Гай Х. Локвуд**

## **Как прожить 100 лет**

*посвящается моему лучшему другу, товарищу и возлюбленной,  
моей жене*





G. H. LOCKWOOD

This book - sold under  
Guarantee -

If you don't live  
100 years - after  
reading it -  
Money back  
on request -

—  
JH Lockwood -

*Эта книга – продана – по гарантии —*

*Если Вы не прожили*

*100 лет после ее прочтения —*

*По Вашему запросу – я верну деньги —*

#### ЭТО МОЙ ДОЛГ

«Использовать те дары, которые у меня есть, как можно лучше,  
Помогать слабым братьям, где могу,  
Быть таким же безупречным в конце дня,  
Как и в начале дня,  
Делать без жалоб то, что должно быть сделано,  
Давать сопернику все, что может быть справедливым,  
Добром завоевывать все, что можно завоевать,  
Сражаться с рыцарской доблестью, когда я должен».

## Актуальный вопрос

После прочтения заголовка «Как [прожить сто лет](#)» у вас может возникнуть мысленное побуждение спросить автора, рассчитывает ли он сам прожить так долго.

Я отвечу откровенно, что нет.

Однако я уточню этот ответ следующим утверждением: если бы мои родители и мои учителя понимали проблему [здоровья](#) так, как я понимаю ее сейчас и научили меня тому, что я теперь знаю и изложил в этой книге, я был бы достаточно уверен. Если бы не несчастный случай, я бы миновал эту столетнюю дистанцию. Физическая машина, которой я сейчас управляю, использовалась очень грубо, прежде чем у меня хватило ума позаботиться о ней должным образом и, прежде чем я смог позаботиться о ней, в период младенчества она, вероятно, была повреждена еще больше.

Совсем недавно, теплым и очень приятным днем в середине октября, я ехал в трамвае. В той машине была молодая мать со своим ребенком, возможно, двухмесячного возраста. Она укутала беднягу в тяжелую шерстяную шаль, которая натянула ему лицо и тщательно подоткнула углы, чтобы ни один глоток свежего воздуха не достиг ее драгоценного любимца. Время от времени она заглядывала внутрь, чтобы проверить, [жив](#) ли он – очень мудрая предосторожность, поскольку я осмелюсь сказать, что если бы она не делала этого, иногда пропуская к ребенку немного свежего воздуха, этот ребенок задохнулся бы. Я не жду, что этот ребенок проживет сто лет, на самом деле это будет чудом, если ему исполнится даже тридцать пять.

Что я лично утверждаю в этом вопросе, так это то, что благодаря моему нынешнему знанию того, как правильно жить, я смогу прожить на много-много лет дольше, чем прожил бы в противном случае, если бы это знание не пришло ко мне – и это все, что я могу вам предложить. Но мы можем сделать так, чтобы наши дети и дети наших детей жили полной отведенной им жизнью, проживали ее, обладая сильному мужеству и женственностью, жили в радости, которая исходит только от здоровья, которое более желанно, чем рубины, бриллианты и прекрасное золото.

*Г. Х. Локвуд.*





*Ешь, пей и веселись – и умри завтра!*

## Окружающая среда и здоровье – индивидуальная борьба за превосходство Введение



Несмотря на то, что Библия дает множество сведений о людях, доживших далеко за столетие, даже современные христиане склонны сомневаться в правильности этих утверждений.

В Бытии 5:5 читаем: «Всех же дней жизни Адамовой было девятьсот тридцать лет и он умер».

Записано, что Сиф, первый сын Адама, прожил девятьсот двенадцать лет. Енос, сын Сифа, прожил девятьсот пять лет, а Мафусаил побил рекорд в девятьсот шестьдесят девять лет – что бы там ни говорили по этому поводу, он определенно был достаточно взрослым, чтобы голосовать.

Если вы принимаете эту запись как подлинную, то утверждение, которое я делаю, что средняя продолжительность жизни человеческой расы сегодня должна составлять не менее ста лет, является действительно скромным. Но если вы решите подвергнуть сомнению библейские записи и попросить доказательства, более относящиеся к нашему времени, их можно будет предоставить в изобилии.

Если бы никто и никогда не пересекал стомильный столб, кроме как в библейской истории, у скептиков могло бы быть какое-то основание усомниться в моем утверждении, что люди должны дожить до этого возраста. В статье доктора Ф. К. Уолша в ноябрьском номере журнала «Технический мир» за 1912 г. (прочитанной автором после того, как рукопись этой книги уже была напечатана) мы находим множество цитируемых современных примеров долголетия.

Доктор Уолш утверждает, что только во Франции более ста пятидесяти человек ежегодно празднуют свой сотый и более день рождения. Он утверждает, что в Греции более полутора тысяч человек ежегодно достигают возраста ста лет. Цитирую прямо из этой статьи:

«Есть бросающиеся в глаза примеры людей, которые прожили далеко за столетнюю отметку. Возьмем случай некоего Дракенберга, норвежского моряка, который плавал по морям девяносто один год, а затем, устав от морской жизни, ушел в отставку. Он поселился в рыбацкой деревне, где он упорно держался за жизнь, пока ему не исполнилось сто сорок шесть лет. В Венгрии фермер по имени Пьер Зорнэ следил за своим урожаем, пока не умер в возрасте ста восьмидесяти пяти лет. Томас Парр, английский крестьянин, много работал до ста тридцати лет, а затем продолжал жить, пока не достиг ста пятидесяти двух лет, за этот случай поручился доктор Гарвей, выдающийся первооткрыватель кровообращения. Он обследовал тело старого Парра после смерти и не мог найти никаких следов какой-либо органической болезни. Только в этом заключается важный момент. Надежды ученых основаны на том, что если мы сможем избежать случайных жизненных болезней, таких как пневмония и туберкулез, и что, следуя специальному курсу режима, намеченному с единственной целью достижения крепкой старости, не будет основания сомневаться в том, что средний человек доживет по крайней мере до ста лет».

«Ни чудесно одаренная конституция тела, ни наследственность не объясняют таких случаев, как у Томаса Парра, хотя он и оставил сына, достигшего зрелого возраста ста двадцати семи лет, до конца сохранившего все свои умственные способности. *Но окружающая среда и одинаковые привычки и образ жизни, кажется, имеют большее значение, чем что-либо другое.* Во всей Европе, и особенно в Восточной Европе, много пожилых пар и тот факт, что два очень старых человека достигают старости вместе, даже когда их родители умерли молодыми, устраняет наследственный фактор и очень сильно указывает на влияние привычки и питания».

Приведенные выше утверждения убедительно подтверждают предположение автора этой книги о том, что человеческая раса совершает самоубийство, живя в нездоровой среде и не подчиняясь известным законам физического организма и что средняя продолжительность жизни человека не должна быть менее ста лет, при этом «старость» проходит близко к двухсотлетнему верстовому столбу.

Имея такое убедительное доказательство, дорогой читатель, не стоит ли вам обратить внимание на идеи, представленные здесь и подвергнуть их самому вдумчивому рассмотрению?

Если жизнь вообще чего-то стоит, то чем старше становится человек, тем более ценной она должна становиться. Мужчины должны быть в расцвете сил, как физически, так и умственно, в возрасте от шестидесяти до девяноста лет. Только подумайте, какой расой интеллектуальных гигантов мы были бы, если бы к нашей жизни добавились все эти зрелые годы после жалкого среднего срока в тридцать пять лет, как сейчас. Только подумайте об Эдисоне в девяносто или сто лет, когда он полностью владеет своими умственными способностями.

Идея о том, что «хорошие» умирают молодыми, глупа – это невежды умирают молодыми или, по крайней мере, из-за невежества и неправильного окружения раса умирает молодыми.

И именно благодаря разуму и повиновению физическим законам нашего бытия человеческая раса достигнет своего полного роста развития и своих полных средних лет жизни.

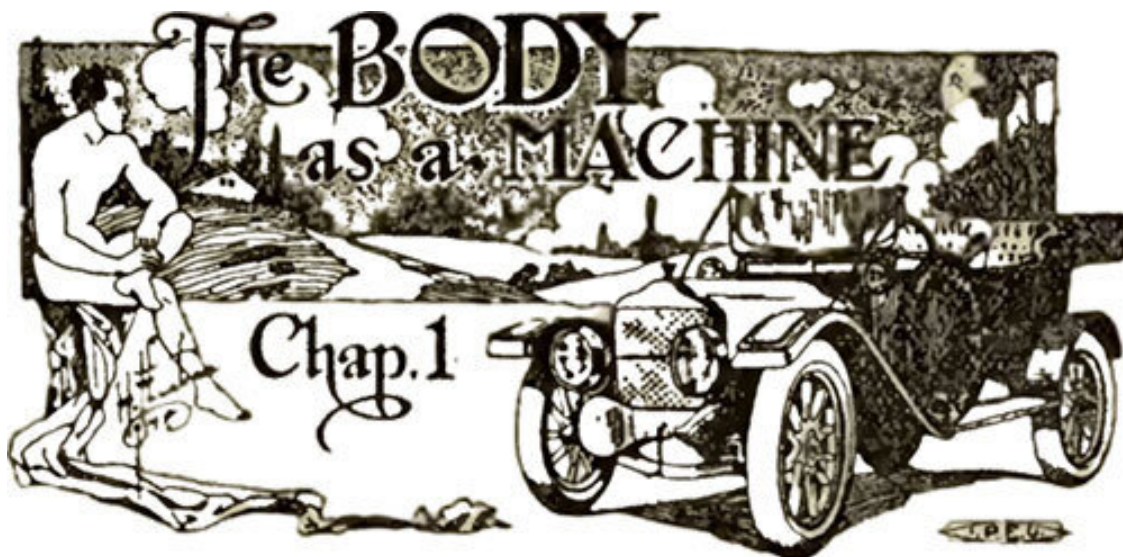
Очевидно, что должны быть некоторые решительные *изменения в образе жизни*, чтобы достичь желаемой цели. Мы, конечно, не можем продолжать жить так, как жили и не ожидать, что будем продолжать умирать так, как мы умирали. Если некоторые из приведенных здесь правил здоровья кажутся решительными и поразительными, пусть все знают, что ситуация требует решительных и поразительных изменений. Вопрос о том, чтобы добавить шестьдесят пять лет к средней продолжительности жизни расы – это немалая задача и это не шутка – это возможность, которую следует воплотить в жизнь и автор этой книги надеется и ожидает, что она поможет сделать это осознание предметом непосредственной заботы всех серьезных мужчин и женщин.





## Глава I. Тело как машина

### Часть I



Человеческое тело – это удивительная машина. Если вы водили автомобиль, вы понимаете, что есть определенные вещи, которые вам нужно делать, чтобы избежать неприятностей: вы должны правильно «кормить» двигатель, следить за тем, чтобы все быстроизнашивающиеся детали были затянуты и смазаны и проявлять разумную осторожность – не перегружать автомобиль и не подвергать его ненужным нагрузкам. Другими словами, вы должны руководствоваться здравым смыслом, подкрепленным знанием и предусмотрительностью, иначе вам время от времени понадобится упряжка мулов, чтобы вернуть вас в город, где у кого-то достаточно мозгов, чтобы исправить то, что ваша глупость вывела из строя.

Вы когда-нибудь думали о том, чтобы управлять своим телом так, как должен управляться автомобиль? Вы когда-нибудь уделяли хоть немного времени изучению и пониманию механизма чудесного человеческого тела? Вы прямо сейчас понимаете, что необходимо правильно управлять своим телом, чтобы не допустить его в ремонтную мастерскую – в кабинет врача? И если вы это осознаете, то понимаете ли вы, как это сделать? Если вы это сделаете, вам повезло. Миллионы людей не понимают даже основных принципов здоровья и гигиены. Каждый день своей жизни они нарушают каждый закон своего физического бытия. Они идут по жизни, только наполовину, полные болезней, боли и страданий – все это результат их неповиновения простейшим правилам, понятным всякому, кто уделит этому делу столько внимания, как это необходимо для понимания и управления автомобилем.

Доказательства нарушения законов можно найти в тысячах человеческих «ремонтных мастерских», которые все время работают сверхурочно, пытаясь поддерживать движение человеческих машин. Чтобы правильно понять любой предмет, нужно начинать с фундаментальных принципов. Знать, как работают рычаги и рулевое управление автомобиля – это еще не все, что нужно, это может сделать почти любой дурак, но знать, как поддерживать в рабочем состоянии рычаги и рулевое управление – это «босс другого цвета», требующий «внутреннюю информацию».

Даже младенец может управлять большинством «рычагов» тела – он может лягаться, плакать и использовать свои руки для захвата, а через несколько коротких лет он сможет бегать,



играть и лазить по деревьям и он обладает не меньшими знаниями своего тела как отца и матери, чего в большинстве случаев чрезвычайно мало. «Инсайдерская информация» вообще полностью отсутствует.

Говоря о «внутренней информации», это не относится к «анатомическим столам» или «техническим» знаниям анатомии или внутренней структуры тела. Оно относится к общему пониманию принципов, связанных с питанием и работой человеческого тела, самой замечательной машины во всем мире.

Если шофер нальет в бак с бензином воду, каков, по вашему мнению, будет результат? Если он положит песок в картер двигателя вместо масла, как вы думаете, какой эффект как вы думаете, как это повлияет на «жизнь» машины? Вы легко оцените тот факт, что автомобиль нуждается в правильном питании, это так, если вы когда-либо управляли автомобилем.

Автомобиль же по сравнению с человеческим телом – это очень простая и несовершенная машина. В автомобиле должен быть бензин определенного сорта, иначе он вообще не заведется. Человеческому телу нужна определенная пища, но оно настолько прекрасно, что долго будет работать на неправильной пище, при неправильном уходе, настолько прекрасно, что им можно злоупотреблять и обращаться с ним самым постыдным образом, и все же продолжать жить. Дурак может управлять человеческим телом намного дольше, чем он может управлять автомобилем, но есть предел.

Вечный двигатель еще не открыт.

Некоторые люди обращаются со своим телом так, как если бы они думали, что это машины, созданные для вечной работы без какой-либо заботы и внимания, но это ошибка, худшая ошибка, которую можно совершить. Есть «точка прыжка» и подавляющее большинство людей направляется прямо к ней.

Если шофер слышит «шум в двигателе», он останавливает двигатель и исследует ситуацию. Если он хороший шофер, он быстро узнает, что не так и исправляет ошибку. Если он как раз из таких, просто умеющих «дергать за рычаги», то, наверное, никакого «шума» он не слышит – все звуки ему одинаковы. Он жмёт на газ и вскоре «шум» теряется в реве машины, которая мчится вперед. Но это не лечит «шум в двигателе» и в двадцати милях<sup>1</sup> впереди ужасный толчок и «спешно» вызывают скорую помощь.

Многие шоферы, когда слышат «шум в двигателе», отказываются обращать на него внимание, включают большую скорость и – вскоре после того, как гробовщик записывает это в книжечку: «На похороны Хай Спид Джонса, пустые доллары».

Первое, что делает хороший шофер, – это изучает звук своего двигателя, чтобы определить по «ощущению» своей машины, правильно ли она работает. Хороший водитель сразу чинит все, что вышло из строя. Одно можно сказать наверняка: автомобиль не починит сам себя, но он «починит» любого, кто отказывается заботиться о нем должным образом и починит его хорошо, много и насмерть.

Эта замечательная человеческая машина, однако, сильно отличается от автомобиля, ибо если не говоря уже о том, чтобы устранить причину неисправности, она исправится сама.

А вот убрать причину беды – вот загвоздка.

Правильно сконструированная машина устроена таким образом, что детали, подверженные наибольшему износу, либо прочнее, либо их можно легко заменить. При правильном уходе она никогда не выйдет из строя, если только не попадет в аварию.

Автомобильные конструкторы желают сконструировать машину в соответствии с вышеприведенной теорией, они делают хорошие успехи, но они никогда не смогут построить машину, которая «защитит от дурака».

---

<sup>1</sup> 32 километрах. Здесь и далее – примечание переводчика.

Старая Мать-Природа, однако, действительно сделала то, о чем только мечтают самые искусные механики – она построила физическую машину, которая абсолютно совершенна в подгонке своих частей и, как старый фаэтон дьякона, запряженный одной лошастью, будет бежать, пока не сломается, все не распадется, пока каждая часть не износится, прослужит в хорошем состоянии не менее ста лет, а то и больше.

Есть только два способа правильно умереть: либо от старости, либо от повешения и некоторые из нас сомневаются в последнем. Мы думаем, во-первых, что человек не должен делать ничего, что даже предполагало бы такое наказание, а во-вторых, что бы человек ни делал, такое наказание не оправдано, так что остается только один выход. правильно умереть.

Как ни странно, в то время как большинство людей, кажется, хотят жить как можно дольше и многие боятся умереть, очень немногие приближаются к пределу долголетия, даже один из тысячи не проходит стомильный столб.

Почему так мало людей умирает от старости?

Ответ двоякий: во-первых, общество не знает, как правильно позаботиться о своих составных частях, а во-вторых, что люди – эти составные части, не знают, как позаботиться о себе.

В результате несчастных случаев погибает очень много людей.

Там, где один человек убивает себя случайно, общество убивает тысячу человек, плата за проезд только по железным дорогам ежегодно исчисляется многими тысячами, заводы и фабрики убивают людей, как мух, а шахты – настоящие морги. То, что большинство несчастных случаев можно предотвратить, является простой констатацией факта. Почти в каждом случае рука Жадности является причиной урожая Смерти. Как отнять руку Жадности от горла Общества – это другой вопрос, который не должен обсуждаться в этой книге.

Подвергаясь, как и он, такому риску быть убитым внешними причинами – взяв, так сказать, свою жизнь в свои руки, каждый раз, когда он ступает на борт железнодорожного поезда или входит в магазин, шахту или фабрику, человек должен, по крайней мере, принять надлежащие меры предосторожности, чтобы не потерять свою жизнь по «внутренним» причинам этого объекта, полностью внутри юрисдикция индивидуальной сферы действия.

Даже если общество будет совершенным организмом, а не только началом, простым [намеком](#) на то, чем оно должно быть, даже если будут приняты все меры предосторожности против несчастных случаев и каждая мастерская станет безопасной и санитарной, это не обязательно означает, что болезнь, немощь и боль будут изгнаны из области внутренней анатомии человека.

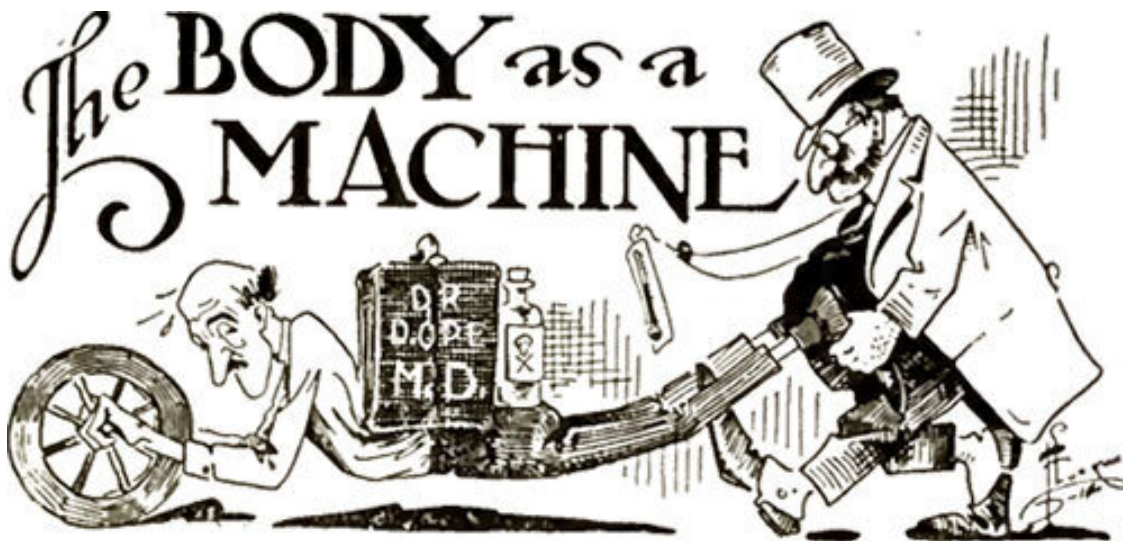
Человек, обвиняющий общество в том, что является результатом его собственного невежества, играет роль младенца. Обществу есть за что ответить, не пытаясь возложить на него ответственность за ваши грехи.

Когда что-то идет не так, принято перекладывать вину на «другого человека». Очень часто «вину» могут возложить на общество, и это означает «другой человек», но гораздо больше объем «вины», когда речь идет о физическом здоровье, не нужно ни на кого-то перекладывать. «Вина» за свое состояние здоровья должна быть возложена на самого больного.

Если ваше тело нездорово, значит, есть какая-то определенная причина, по которой вы и в девяти случаях из десяти устранение причины приведет к излечению.



## Часть II



Любая машина для правильной работы должна быть чистой, хорошо смазанной, без неотрегулированных деталей. Любое тело, чтобы работать гладко, подчиняться главному уму с точностью и быстротой, должно быть также чистым, хорошо питаемым и без каких-либо частей, находящихся в покое или нездоровых.

Бензиновому двигателю вместо пищи требуется вода, смазочное масло, бензин и воздух. Он оживляется электрической искрой. При правильной смеси воздуха и бензина, правильной смазке, охлаждении и яркой искре двигатель будет работать ровно и непрерывно, пока естественный и неизбежный износ не приведет его к старости и разрушению. Пусть смазочное масло кончится и цилиндры скоро разорвутся на куски. Пусть вода истечет и двигатель скоро перегреется. Дайте парам бензина или искре погаснуть, и двигатель неизбежно остановится. Подача слишком большого количества смазочного масла приводит к тому, что двигатель загрязняется, в цилиндрах скапливается сажа, вскоре забиваются свечи зажигания и двигатель в конце концов останавливается. Подайте слишком много или слишком мало воздуха и двигатель будет работать неравномерно и без мощности, если вообще не будет работать. Весь механизм требует тщательной настройки и правильного регулирования его «пищевого» снабжения.

Человеческое тело следует рассматривать как машину, инструмент, через который проявляется душа. Душу можно уподобить электрической искре от батареи, аккумулятора или магнето, которая дает жизнь машине и приводит ее в движение.

Без надлежащей пищи, одежды и крова это человеческое тело должно выйти из строя или заболеть. Но пища, одежда и кров – это не все, в чем нуждается тело. Со всеми этими вещами он может заболеть благодаря силе разума, так как это более тонкий механизм, чем стальной двигатель и он реагирует не только на физические субстанции. При правильном подборе пищи, одежды и жилья, а также при неправильном психологическом отношении эта замечательная машина скоро выйдет из строя. Ум обладает властью сделать тело больным или сохранить его здоровым, ибо ум может и должен регулировать не только пищу, одежду, кров, физические упражнения и т. д., но и мыслеволны здоровья, болезни, надежды, страха, радости, печали, гнева, зависти, уныния. Все эти разнообразные вибрации воздействуют на чувствительное тело, побуждают к действию различные его органы, заставляют кровь приливать к мозгу, сердцу или желудку, заставляют пот выступать на поверхности тела, лицо краснеет,

холодеют ноги или любые другие проявления, возникающие просто как реакция на ментальные импульсы.

Если вы однажды сможете получить правильное представление о своем теле как о тонком механизме, которым вы должны управлять как машиной, хотя механизм настолько чудесный, что самая сложная машина, когда-либо построенная человеком, всего лишь детская игрушка по сравнению с ней, что об этом вашем теле нужно заботиться, кормить, одевать, укрывать, ментально питать и направлять по правильным каналам поведения – то вы обнаружите, что если у вас нет совершенного здоровья, а есть веская причина для его отсутствия.

В правилах, которые я собираюсь вам дать, я не представляю ничего нового. На протяжении многих веков мудрые люди регулировали свою жизнь таким образом, но массы людей не спешат принять это, хотя в последние годы в правильном направлении был достигнут значительный прогресс.



*Жизнь на открытом воздухе – надежда на здоровье*

Средний человек сегодня использует тело как средство физического удовлетворения аппетита и «страстей плоти». Его идеал – это большой пир, «хорошего времяпрепровождения» и немало людей думают, что хорошо проводят время, когда парализовали мозг хмельным напитком и спустились на уровень ниже зверя. Для убаюкивания тела до состояния частичного



паралича используются всевозможные яды – табак, опиум, морфин – на их производство тратятся миллионы долларов и миллионы жизней опустошаются при их употреблении.

Несмотря на то, что мы называем этот век цивилизованным, в действительности он далек от состояния высокого ментального раскрытия. Человеческая раса по-прежнему живет, чтобы есть, а не есть, чтобы жить. Интеллектуально человечество – это младенец в пеленках, нам предстоит многое узнать о простейших законах здоровья.

Посмотрите на ситуацию: о болезнях и способах их лечения написаны сотни тысяч книг, тысячи колледжей и медицинских школ занимаются обучением сотен тысяч мужчин и женщин методам лечения болезней, на каждом углу есть аптека, в каждом деловом квартале есть кабинет врача, а в жилых кварталах их великое множество и все же мы нация больных. Почти у каждого мужчины или женщины, которых вы встречаете, есть недомогание, или боль, или кашель, или хромота, или что-то-с-длинным-названием с ним или с ней. Смерть смело шагает по земле вдоль и поперек, ее острый серп всегда краснеет от жизненной крови бесчисленных жертв – жертв невежества и неправильного образа жизни.

Беспристрастный наблюдатель вынужден заключить, что если лечение болезней действительно является делом врачей, то они не добились больших успехов, на самом деле, они не поспевают за процессией – хромые, немощные и слепые, как они и есть на самом деле.

Очевидный факт состоит в том, что «дело» врача состоит не в том, чтобы просто лечить болезнь, а в том, чтобы реально «излечивать» ее, и из этого следует неизбежный вывод: если люди хотят выздороветь и оставаться здоровыми, пора им понять, что в этом помогут не медицина, а законы здоровья и гигиены. Один раз позволив правильному живому лечению войти в парадную дверь тела и бутылки с лекарствами скоро будут найдены сзади на куче мусора – там, где им и место.

Унция<sup>2</sup> профилактики стоит сотни фунтов<sup>3</sup> лечения.

Вы когда-нибудь останавливались и думали о том, что стало бы с врачами, больницами, санаториями, аптеками и гробовщиками, если бы эту страну охватила эпидемия болезней? Вы когда-нибудь задумывались над тем, что при нынешнем промышленном порядке жизни общества – сохранение болезней и плохого здоровья человечества отвечает непосредственным финансовым интересам очень многих людей?

Когда вы все это обдумаете, вам, как и мне, будет удивительно, что так много врачей и медсестер движимы самыми высокими мотивами. И даже когда дело доходит до продавцов запатентованных лекарств и снадобий, лишь немногие из которых свободны от худших ядов, вы должны помнить, что ваше самосохранение – это первый закон физической жизни и что человечество все еще прокладывает себе путь к свету.

Неудивительно и то, что истинные законы здоровья не даются миру, и лишь из неясных источников, достигая пока лишь немногих людей и реально воздействуя на немногих из тех немногих, кого достигают. Гораздо легче идти за толпой, есть, пить и веселиться, а завтра умереть, чем жить жизнью воздержания, жизнью души вместо жизни тела.

Тщательно обдумайте все эти вопросы, ибо в дальнейшем у меня есть для вас несколько простых правил здоровья, которые, если вы будете их соблюдать, не только значительно удлинит годы вашей физической жизни, но и сделают ум преобладающим над телом и дадут душе инструмент, с помощью которого она может проявляться с силой и эффективностью.

---

<sup>2</sup> 1 унция = 28 граммов.

<sup>3</sup> 1 фунт = 453 грамма.



## Глава II. Воздух – дыхание жизни



Прежде чем продолжить эту книгу, я хочу еще раз пояснить, что я не буду излагать никаких новых теорий, а также я не ожидаю и не желаю, чтобы вы, дорогой читатель, сочли то, что я должен сказать, в какой-либо степени авторитетным или заслуживающим подражания только потому, что вы видели, что здесь написано.

Они говорят: «То, что для одного человека мясо, для другого – это яд». Я верю, что это правда. Мы, несомненно, созданы из одного и того же душевного материала, но в разной степени развития или раскрытия и это относится как к телу, так и к уму, и душе.

Тело питается пищей, разум – образованием, а душа – устремлением и все они позже, в свою очередь, воздействуют на тело, ибо, как храм живой души, оно подвержено как умственным, так и духовным, а также физическим воздействиям. В эволюции или росте ума – образование, необходимое в одно время, не нужно в другое. Детские сказки, которые используются для разжигания воображения в детстве, не являются той пищей для ума, которая должна питать ум во взрослом возрасте. Стремления юности – это не устремления взрослого мужчины. Пища, которая используется для питания тела в младенчестве, не обязательно является лучшей для последующих лет. Мы все начинали с питания молоком, мало кто будет утверждать, что это подходящая пища для взрослых.

Теперь давайте посмотрим, не сможем ли мы получить это аналитическим путем. Продолжая нашу фигуру о двигателе, тело, или человеческий двигатель, питается тремя продуктами: воздухом, водой и растениями, причем последний термин охватывает фрукты, орехи, всевозможные съедобные растения, злаки и т. д.

Безусловно, самым важным является воздух. Тело может обходиться шестьдесят или даже девяносто дней без пищи, много дней без воды, но в нормальном состоянии оно не может прожить и пяти минут без воздуха.

Кровь оживляется, проходя через легкие и соприкасаясь с воздухом, чем больше воздуха, чем свежее и чище воздух, тем больше жизненных сил. Нельзя быть здоровым, если не дышать глубоко и не дышать чистым воздухом. Жить в маленьких душных комнатах с закрытыми

окнами, особенно [спать](#) в таких комнатах по ночам, значит совершить самоубийство – метод может быть медленным, но очень надежный.

Жить в большом городе, наполненным дымом и пылью, а часто и тошнотворной вонью «конюшни» – значит сразу начать ослаблять физическое тело, обедняя его основную пищу – чистый воздух. Вы можете быть не в состоянии выехать из города, вы можете быть вынуждены дышать воздухом, непригодным для легких, ибо вы должны дышать, где бы вы ни находились, но вы можете в какой-то мере восполнить то, что потеряли частыми экскурсиями, на открытом воздухе, в парках, на берегу озера и на окраинах города, где воздух чист и где вы можете снова и снова наполнять свои легкие новой жизнью, которая заставит вашу кровь покалывать во всем теле, принося жизненную силу в каждый орган.

Даже если ваше [окружение](#) не является здоровым, вы можете избежать много плохого и найти много хорошего, а благодаря знанию законов [здоровья](#) вы можете продлить свою жизнь на много лет.

Первый закон жизни – это глубокое дыхание. Чтобы соблюдать этот закон, вы должны часто использовать полную мощность своих легких. Обычно при дыхании используется лишь небольшая часть легких. Некоторые люди вдыхают короткими вздохами, которые никогда не заполняют легкие даже наполовину, на самом деле, нормальное дыхание использует лишь часть объема легких и чем больше эта часть, тем лучше. Легко увеличить количество используемого воздуха, если уделить этому вопросу немного внимания. Но помимо увеличения нормального дыхания ни один день не должен проходить без задействования всей силы легких. Короткий быстрый бег сделает это хорошо. Вы можете добиться того же результата с помощью быстрой ходьбы, задерживая дыхание как можно дольше, а затем вдыхая как можно больше воздуха. Сделайте это несколько раз, пока каждый дюйм ваших легких не заполнится воздухом, и убедитесь, что этот воздух является чистым.

Избегайте пыльных мест, ходите по наветренной стороне улицы. Задержите дыхание, когда вы видите облако пыли, приближающееся к вам, во время езды это часто желательно при обгоне других транспортных средств, которые поднимают пыль. Небольшая оригинальная мысль, примененная к вашей собственной среде, поможет вам понять эту идею. Если вы живете в большом городе, то вы находитесь в некотором невыгодном положении, но лучше даже жить в большом городе и тщательно соблюдать известные правила здоровья, чем жить в деревне и нарушать их. Тот факт, что вас окружает чистый воздух, не является доказательством того, что вы берете в свои легкие достаточно воздуха, чтобы должным образом оживить свою кровь.

Нос – это орган, через который воздух должен поступать в легкие. Природа милостиво устроила так, что в случае крайней необходимости можно пользоваться и ртом, но не по привычке. Если вы дышите через рот, значит, вы дышите неправильно – прекратите это делать. Природа преднамеренно устроила нос так, чтобы он принимал воздух, фильтровал его и защищал легкие, насколько это было возможно, от загрязнений как своим физическим строением, так и своим обонянием.

Еще одна вещь о дыхании – [одежда](#) никоим образом не должна мешать свободному расширению легких. Глубокое дыхание – это дыхание животом – ничто не должно ограничивать талию. Логика этого неотразима. Ведь корсет – это проклятие человечества, одно из величайших проклятий века. Ограничивая нормальную деятельность легких, он наносит удар в самое сердце. Он деформирует нормальное человеческое тело и, следовательно, является ударом по искусству. Это не предубеждение, но каждое слово может быть подтверждено положительными доказательствами, хотя эта книга не место для их представления.

Подумайте об этом серьезно, вы определенно не можете быть здоровы, если не дышите правильно и обильно. Это первое правило здоровья – самое важное – его легче всего соблюдать. Выработайте сразу же [привычку](#) дышать глубоко и часто, наполнять легкие до предела их

возможностей. И прелесть в том, что это не стоит вам ничего, кроме усилий. Это цена, которую вы должны платить за все стоящее.

Неважно, какова ваша цель или цель в жизни, следите за тем, чтобы вы были сильным, здоровым, физическим животным. Мозг питается кровью, кровь оживляется воздухом. Когда тело находится в нормальном рабочем состоянии, оно является реальным агентом ума и все его силы доступны для усилий в любом направленном направлении деятельности. Вы можете быть хилым, больным или инвалидом и добиться успеха, но вы добьетесь успеха, несмотря на эти недостатки, а не благодаря им, и никто не будет настолько глуп, чтобы думать, что они способствуют успеху. Я уверен, вы увидите, что очень желательно иметь тело в крепком, нормальном рабочем состоянии, а это возможно только при правильном дыхании.



*Жизненный путь усыпан физическими развалинами, жертвами вредных привычек и плохой окружающей среды в молодости.*



## Глава III. Вода – чистота внутри и снаружи организма



Наряду с чистым воздухом важна чистая вода или вода без вредных примесей и настоев.

Эксперименты показали, что без твердой или жидкой пищи организм может прожить без повреждений не менее 90 дней, а без воды он не может прожить без повреждений двадцать четыре часа.

Некоторые люди любят маскировать свою воду, прежде чем пить ее, смешивая ее с гнилым хмелем и ячменем и другими способами, которых слишком много, чтобы их упоминать. Так лучше пить много воды, чем совсем не пить, но все же это неправильный путь, а посторонние примеси в такой фальсифицированной воде обычно вредны.

Дело в том, что вы не можете улучшить Природу. Она предоставляет правильный напиток в его естественном состоянии и вы должны употреблять его таким образом и употреблять его часто и обильно, не опасаясь каких-либо вредных последствий.

Мне вспоминается история жизни, рассказанная мне инвалидом. Когда она была маленькой девочкой, она читала о людях, которые были в пустыне и умерли от недостатка воды. Эта история так поразила ее детское сознание, что она решила попытаться прожить на как можно меньшем количестве воды, чтобы в случае подобной опасности она была готова обходиться без нее. Она постоянно отказывала себе в этом важном элементе физического здоровья и стала хроническим инвалидом. Нередко такая ошибочная идея разрушает человеческую жизнь.

Если вам нужно абсолютно безопасное правило, вот оно: пейте много воды и больше ничего не пейте.

Считаю излишним доказывать, что употребление алкогольных напитков вредно для организма человека. Любая выпивка, которая способна свергнуть человеческий разум и сделать из него слезливого идиота или буйного маньяка, безусловно, нехороша и человек не может предаваться такой выпивке – даже «умеренно» – без умеренного вреда, соразмерно снисходительности.

Когда-то я принадлежал к борцам за трезвость, к группе людей, которые очень искренне старались вылечить дурные привычки у других людей и не осознавали, что у них самих есть привычки, если не такие же плохие, которые нужно лечить. Постоянное употребление чая и кофе может быть более вредным для физического организма пользователя, чем случайный стакан пива или хайбол. Хотя такие напитки, как кофе и чай, не вызывают желания идти домой

и выбивать мозги своим детям или совершать другие акты насилия, тем не менее, они оказывают свое реальное повреждающее действие на тело и дух человека.

Вы можете думать, что кофе не вреден – это будет естественно для любителя кофе. Вы, возможно, скажете: «Я не чувствую себя хорошо без моей чашки кофе каждое утро», – также и жертва алкоголя не чувствует себя хорошо без своей рюмки, ни наркоман не чувствует себя хорошо без своего «укола», но это не аргумент. Для виски и морфия – не годится и для кофе.

Человек никогда полностью не оценит влияние кофе на организм, пока не возьмет на себя труд полностью исключить кофеин из организма, а затем не проведет эксперимент. Автор однажды провел следующий эксперимент: много лет назад у моей жены был брюшной тиф, очень тяжелый случай, требующий постоянного наблюдения у ее постели. К концу этого пробного периода после того, как я потерял сон в течение нескольких недель, на самом деле у меня не было шансов на регулярный сон, я обнаружил, что Природа самоутверждается и закрывает глаза, когда я заботился о пациенте. Мне грозила опасность заснуть в самый критический момент ее болезни. Я слышал, что кофе не дает уснуть, и однажды вечером выпил полную чашку. Я никогда не забуду эффект от этой чашки кофе. Оно не давало мне спать, чтобы быть уверенным, но это сделало меня очень больным. Я действительно мог «попробовать» этот кофе кончиками пальцев и ощутить его действие на всем теле. При моем сильном физическом напряжении я, возможно, чувствовал это больше, чем в обычном состоянии, но это было для меня неопровержимым доказательством того, что такие вещи вредны для человеческого организма.

(Это не реклама «Бустума». Вас могут «запостить» на эту тему, в противном случае не пытайтесь вылечить одну вредную привычку, приобретая другую. Я бы не здесь я бы не стал занимать позицию, что эти изготовленные «оправдания» для кофе так же вредны, как и само кофе. Для людей, сильно пристрастившихся к кофе, они могут быть простым способом избавиться от него. Я говорю «может», я не знаю насколько это действительно, лично мне они не нужны).

Помимо воды есть приятные и полезные напитки, например, приготовленные из чистых фруктовых соков – лимонад, апельсинад<sup>4</sup>, сладкий сидр, свежий виноградный сок и т. д. Хороший план – приготовить их самостоятельно.

Очень укрепляющий и удовлетворительный напиток можно приготовить, просто замочив овсянку в воде. Это хорошо для рабочих в жаркие дни, а так как мы все должны быть рабочими, то это должно быть хорошо для всех нас.

Что касается купания, то жаль, что наша нынешняя так называемая цивилизация уделяет так мало внимания этой части общественной жизни. Я говорю «общественная жизнь», потому что верю, что придет время, когда большие общественные бани станут местом общего собрания людей. «Общество» собирается теперь на каком-нибудь морском побережье и наслаждается ежедневным купанием и прогулкой по пляжу, а рабочий народ сидит дома и изнемогает в жаркие летние дни, запершись в своих коробчатых домиках (?) даже без удобства принять ванну.

Естественно ли, что люди плавают? Спросите у первого встречного ребенка, есть ли поблизости место для купания и если оно есть в пределах пяти миль<sup>5</sup>, он скажет вам, потому что он был там. При осмотре вы можете обнаружить, что это какая-то грязевая яма, но это ничуть не лучше, по крайней мере, так рассуждает малыш. Я видел, как мальчишки-газетчики прыгали в фонтан на городской площади в Кливленде, штат Огайо, прыгали туда одетыми, выскакивали и удирали, как только в поле зрения появлялся коп. Обычный мальчик без ума от

---

<sup>4</sup> Напиток со вкусом апельсина.

<sup>5</sup> 3,1 километра.

плавания и для каждого мальчика должно быть хорошее, большое, чистое и безопасное место, а поскольку мы все взрослые дети, это должно быть место для всего общества.

Плавание – это не только очищающий процесс, но и здоровое и естественное [упражнение](#), одно из лучших и очень жаль, что многим было и остается отказано в возможности насладиться этим великим видом спорта.

С точки зрения чистоты мясоеды должны мыться очень часто. Вегетарианцам, живущим на чистой пище, тоже нужно часто мыться, но их организм не будет против, даже если возможности для купания очень ограничены.

Существует такая вещь, как слишком частое принятие ванн с горячей водой, хотя мало кто из людей может себе навредить таким образом. Однако есть немало людей, которые «омывают внешнюю сторону тела» с большой частотой и благоговением, но внутри своего тела «полны костей мертвецов» и всякой нечистоты. Лично я предпочел бы быть грязным снаружи и чистым внутри – это важнее. Но лучше быть чистым и снаружи, и внутри.





## Глава IV. Еда – что есть, как есть и когда есть?



С экономической точки зрения сегодня перед миром не стоит более важный вопрос, чем вопрос о продовольствии.

Однако цель этой главы не в том, чтобы обсудить проблему выращивания и распределения пищи, чтобы все люди были накормлены в достаточном количестве, а в том, чтобы обсудить этот вопрос еды с точки зрения отдельного человека в отношении физического [здоровья](#) и долголетия.

На вопрос «Что будем есть?» разные национальности дадут разные ответы, в значительной степени определяемые климатическими и географическими условиями. Очевидно, что пища, необходимая для поддержания физической жизни на крайнем севере, не может быть такой же, как пища, потребляемая в тропических регионах, даже если бы она была желательной. Научно доказано, что подвергаясь воздействию экстремальной температуры (тепла или холода) наша человеческая машина, существенно изменяется резервуар для хранения топлива.

Короче говоря, чем холоднее климатические условия, тем больше жира или масла необходимо для подачи тепла. Утверждается, что на Крайнем Севере обычное машинное масло потребляется с удовольствием, жир или масло там не только роскошь, а абсолютная необходимость. В то время как съесть сальную свечу на Крайнем Севере – значит насладиться угощением. Если же съесть ее на Крайнем Юге то это, безусловно, вызывает тошноту и это почти невозможный гастрономический подвиг.

Я не знаю, проводился ли такой эксперимент, но, по всей вероятности, вегетарианцу или фрукторианцу будет трудно пережить суровые условия чрезвычайно низкой температуры, хотя маслянистой природы орехов может быть достаточно на какое-то время. Аргумент наших друзей, питающихся фруктами и орехами, в этом конкретном случае, вероятно, будет заключаться в том, что для людей, живущих в климате, выходящем за пределы нормальной человеческой среды обитания, ненормальное питание может быть простительно.

Широко исследуя мир, мы обнаружим, что разные люди при различных обстоятельствах употребляют в пищу самые разные вещи, начиная от жуков, змей и птичьих гнезд из царства животных, не исключая человеческого мяса и заканчивая овощами, фруктами и орехами. Добираясь до первоисточника вещей, некоторые люди на самом деле едят грязь.

То, что потребность в еде во многих случаях вынуждала как отдельных людей, так и целые расы принимать в пищу определенные продукты, которые на самом деле нежелательны в качестве пищи, будет принято изучающими эту пищевую экономику без возражений. То, что аппетит можно развивать к нежелательным продуктам, ошибочно называемым едой, также является прописной истиной. То, что вопрос «Что мы будем есть?» до настоящего времени в значительной степени вытеснен вопросом «Что мы можем получить в пищу?», кажется автору

не менее верным. Если это правда, то это показывает, что привычки к еде были приобретены не естественными желаниями нормального аппетита, и эта мысль, доведенная до логического завершения, легко объясняет многие ненормальные привычки и аппетиты, которые являются сегодня наследием среднего человека от его предков.

Приобретая дурные привычки по необходимости, эти привычки, как и все привычки, более или менее укрепились и даже после того как необходимость ушла, привычки остались. Тем, кто понимает, как много всего мы думаем и делаем только из-за обычаев и унаследованной среды обитания, нетрудно понять, что очень мало внимания уделялось правильному ответу на этот очень важный вопрос: «Что нам есть?» Большинство людей едят то, что научили их есть родители или то, что позволяет им есть окружающая среда. Некоторые люди даже пытаются провести социальное различие между собой и тем, что им нравится называть «простым стадом», по тому, что они едят. В истории известны банкеты, на которых подавали крылышки колибри, а искусными поварами и поставщиками провизии изготавливались всевозможные необычные блюда из запасников Природы.

И бедность, и богатство служат для того, чтобы дать неправильный ответ на вопрос: "Что нам есть?" Один заставляет людей есть то, что не подходит для еды, а другой заставляет людей есть то, что столь же неприлично.

Истинный ответ, позволю себе осмелиться предположить, должен исходить из действительного знания о том, какая пища лучше всего подходит для накопления и поддержания жизненной энергии и физических потребностей человеческого тела, и рассматривается не как средство для удовлетворения аппетита, а для всей машины, которую следует содержать в исправном состоянии.

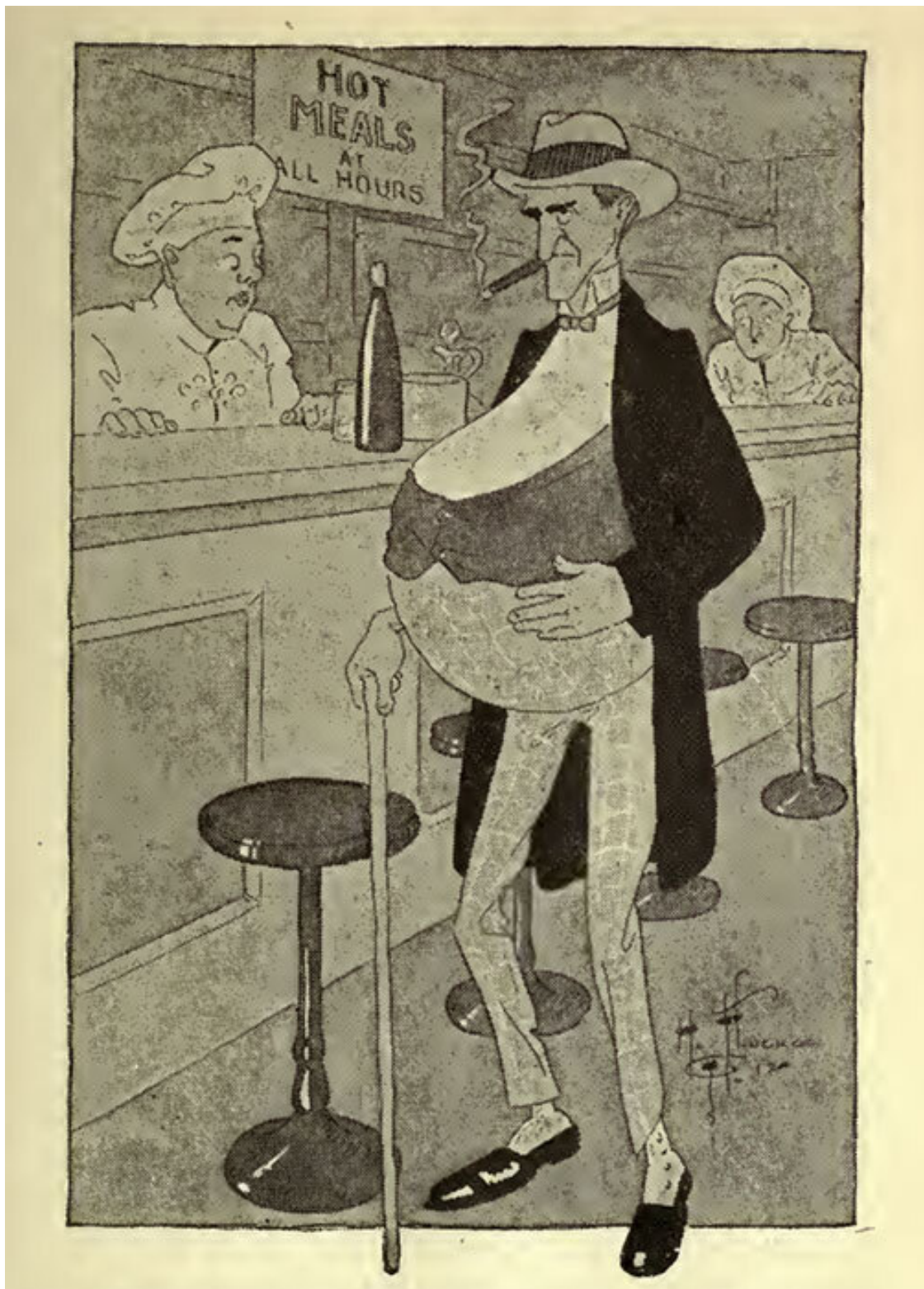
То, что этот ответ будет получен путем реальных экспериментов, а не теоретизирования, является разумным взглядом на вопрос и несомненно то, что эти эксперименты должны быть в значительной степени личными и могут быть проведены любым достаточно заинтересованным человеком на самом себе.

Хотя для формирования общего вывода желательны объединенные результаты многочисленных индивидуальных экспериментов, тем не менее это утверждение может быть сформулировано с научной уверенностью: каждое человеческое тело управляется определенными фиксированными законами, которые всегда действуют одинаковым образом при одинаковых обстоятельствах. Объясню: два человека могут очень по-разному оценивать состояние своего организма, принимая одно и то же вещество. Если предположить, что этим веществом является морфин, то одного можно убить мгновенно, а другому может даже показаться, что он временно приносит пользу. Разница не в органическом строении, а только в приобретенной привычке или развитии аппетита. Постепенно принимая яд, можно подготовить свой организм ко все большему и большему количеству, пока он не сможет съесть с видимым иммунитетом достаточно яда, чтобы убить дюжину человек.

Вышеизложенное не является доказательством того, что яд можно есть, это просто доказательство того, что старая Природа ведет могучую битву за поддержание жизни физического тела против невежества и ненормальных аппетитов его обитателей. При всем том борьба в конце концов обречена на проигрыш, никто не может принять яд и не пострадать рано или поздно от неизбежных последствий неповиновения законам Природы.

Вы, возможно, будете шокированы, узнав, что большинство людей все время едят больше или меньше яда. Иными словами, они принимают в свой физический организм – то ли в пищу, то ли для удовлетворения приобретенного аппетита некоторые продукты, которые не только не строят ткани и не снабжают жизненной энергией, а фактически разрушают и уничтожают, подготавливают тело к преждевременной смерти и разложению.





*Он ест так много, что ему становится плохо носить это все с собой.*

Если допустить, что нормальный аппетит будет выбирать пищу, которая идеально приспособлена для поддержания животного организма, то мы, так называемые цивилизованные люди, уже давно прошли точку, где наши аппетиты можно назвать естественными или нормальными. Мы должны решить эту проблему «Что нам есть?», если мы хотим решить ее с целью продления жизни физического тела на максимально возможный срок, на основе анализа и эксперимента, и с целью культивирования нормального аппетита, независимо от тяги

и желания наших нынешних ненормальных appetitov, результатов долгих лет приобретенных привычек, в основном плохих.

Утверждать теперь, что если вам что-то нравится, то вам полезно его есть, значило бы отбросить разум и признать себя рабом одного лишь аппетита. Хорошо это или плохо для вас, зависит не от вашего вкуса, а от фактического воздействия на ваш физический организм в отношении поддержания его энергии и долголетия.

Любитель виски любит свою рюмку, наркоман любит свой яд, курильщик опиума любит свою трубку и эти симпатии могут ничем не отличаться от ваших симпатий, за исключением степени вреда, причиняемого их удовлетворением.

Ответ на этот вопрос «Что мы будем есть?» действительно очень краток и некоторые могут подумать, что автор шутит, когда он дает это, но я уверяю вас, что это не шутки. Ответ – «Еда».

Дело в том, что многие вещи, которые едят и пьют, откусывают, жуют и проглатывают, не являются едой, а все, что не является едой, на самом деле является ядом и, как ни странно это может показаться из простого утверждения, пища сама по себе может быть ядом, если его неправильно съесть или съесть в ненадлежащем количестве.

Пища необходима человеческому организму для снабжения энергией и поддержания жизни. В Природе не существует действительно чистой пищи. Другими словами, всегда есть часть того, что принимается организмом в качестве пищи, которую приходится выбрасывать как отходы, материю, которая не может быть усвоена.

Пища может правильно классифицировать на такие группы как лучшая еда, хорошая еда, плохая еда и яд. Эта классификация также включает и напитки.

Пища, которая легче всего усваивается и дает больше энергии без вреда для организма, тем самым продлевая его продолжительность жизни, является лучшей пищей. Пища, из которой можно легко отделить живительные элементы, а отбросы легко удалить из организма, является хорошей пищей.

Пища, которая содержит мало живительной силы и много отбросов, плохо усваивается или выводится из организма, является плохой пищей. Материя, не содержащая живительной энергии и вредных элементов, есть яд.

Отвечая на вопрос «Что мы должны есть?», я скажу, что, учитывая климатические и другие условия, простая фруктово-овощное питание с молоком или чистой водой.

Любое потворство аппетиту означает самоубийство – затяжное и часто мучительно болезненное. Здоровый, нормальный аппетит будет наслаждаться нормальной пищей, в результате чего получается величайшее наслаждение, но когда кто-то питает свой аппетит без заботы или учета фактических потребностей тела, просто живет, чтобы есть, а не есть, чтобы жить, такой человек не собирается жить так долго, как он должен жить. Этот человек не собирается наслаждаться временем, которое он проживает почти так же хорошо, как тот, кто усвоил урок, что тело подобно машине, которую нужно снабжать тем, что ей действительно нужно, а не загружать ее дополнительной работой, набивая ее во многом тем, что ей не нужно и что является настоящим бременем и вредом для нормальной жизни тела.

И теперь я слышу, как многие из вас, кто только что прочитал вышеизложенное, спрашивают: «Почему бы вам не сказать нам, что именно следует есть?»

У меня есть ответ! Я повторю это: Ешьте умеренно сырые фрукты и орехи, натуральные сладости, такие как мёд и т. д., пейте медленно молоко и вы снабдите свой физический организм самой лучшей пищей, из которой он сможет получить наибольшую жизненную энергию с наименьшим количеством энергии, затраченной на устранение отходов.

И теперь, когда я ответил на этот вопрос, по крайней мере, к моему собственному удовлетворению и после того, как я посвятил несколько лет экспериментам, я не буду просить вас принять этот ответ в доброй воле, что он вам дан. Нет ничего лучше личного тестирования, я

уверен, что если вы проведете это личное тестирование и сделаете его с искренним желанием, то приспособите свое физическое тело к законам его бытия, желая устранить все, что относится к приобретенному аппетиту. Живите нормально (и если вы продолжите эксперимент достаточно долго, чтобы ваш организм приспособился к вашему новому образу жизни, не менее месяца, по крайней мере), вы обнаружите, что мой ответ рационален, разумен и убедителен. Вы также обнаружите, что ваш новый образ жизни даст вам больше жизни по более низкой цене, чем старый. Ваша тоска по горшкам с мясом постепенно сменится чувством удовлетворения от того, что вы живете в чистом, сильном, энергичном теле, свободном от немощи, болей и болезней. Хотя на тестирование всего этого может уйти гораздо больше месяца, тестирование возможно. Природа удивительно добра и даже спустя годы и годы пренебрежения и неправильного образа жизни, она частично исправит старые ошибки и залечит раны.

Если вы не желаете жить правильно, вы не заслуживаете того, чтобы чувствовать себя здоровым человеком и вы никогда не освободитесь от болезней, пока не усвоите урок, который старая Мать-Природа на протяжении столетий веков пыталась преподать вам и вашим предкам, которые в значительной степени сделали тебя тем, кто ты есть.

Что касается вопроса: «Как мы будем есть?» ответ краток. Ешьте медленно, хорошо пережевывая, перед тем, как проглотить кусок пищи, также медленно пейте, особенно молоко, смешивая его со слюной.

Что касается «Когда мы будем есть?» – вот в чем загвоздка.

Выработанная привычка отвечает: «Всякий раз, когда есть шанс». Это означает переедание. Какую бы хорошую еду вы ни ели, слишком много ее – вредно. Как только тело снабжается необходимой ему пищей, все остальное, что вы добавляете, является просто отходами – это отходы, которые необходимо устранить из организма, используя жизненную энергию, которую следовало бы использовать для других целей.

Очень кратко и шокирующе сказано, что многие люди – это просто ходячие мусорные баки. Их пищеварительная система настолько набита пищей, что большая часть жизненной энергии тела тратится на устранение излишков. Каждый орган загружен ненужной пищевой материей до предела и болезнь является логичным и неизбежным результатом. Такие люди – просто роют себе могилы зубами.

Слишком много хорошей еды намного хуже, чем разумное количество плохой еды. Организм способен эффективно справляться со значительным количеством отходов, но ни одно тело не может быть использовано в качестве постоянной свалки для избытка пищи, будь она хорошая, плохая или безразличная – и не пострадать от этого.

Большинство людей едят слишком много. Очень легко приобрести привычку переедать. Нелегко отказаться от нее, так как нездоровый аппетит все время требует пищи, это желание само по себе является свидетельством его болезненного состояния. И часто от избытка пищи, помещенной в желудок, тело действительно голодает из-за недостатка правильного питания. Старая поговорка, которую часто в шутку применяли к какому-нибудь человеку, что «он ест так много, что ему становится плохо носить это все с собой», часто является фактом. Каждая диспепсия является доказательством того, что человеку помогает не то, что тело принимает, а то, что оно способно превратить в жизненную энергию.

Каждая частица пищи, попавшая в организм, которая не усваивается, оставляя разумное количество для нормальных отходов, является засором и вредом для организма, причиной слабости, болезней, преждевременной старости и смерти. Большинство из вас сильно удивится, когда на самом деле узнают, если хотите, во время тестирования, как мало нужно хорошей пищи, чтобы снабдить ваше тело избытком жизненной силы и физической энергии.

Недавно у меня было небольшое приключение в автомобиле. Дорога была тяжелой после сильного дождя и вдобавок мы встретили около двух миль<sup>6</sup> свежего гравия. Проехав более двадцати миль<sup>7</sup> и обратно, думая, что на такую сложную дорогу мы израсходовали значительное количество бензина, я открыл бак, чтобы добавить еще пять галлонов<sup>8</sup> бензина, однако обнаружил, что израсходовано не более трех галлонов<sup>9</sup>. Всего три галлона бензина, чтобы заставить двигаться автомобиль весом в две тысячи шестьсот фунтов<sup>10</sup>, с дополнительным грузом из четырех взрослых людей по грязи, мокрому песку и новому гравию на сорок миль (64 километра) дороги. Это то, что может сделать машина, созданная человеком, машина, которая далеко не так прекрасна, как машина, которую вы и я водим каждый день, наши тела, которые гораздо лучше, чем бензиновый двигатель, приспособлены для производства жизненной энергии из поступившей пищи.

Для большинства людей достаточно двухразового питания – легкая еда из фруктов, орехов и молока. Очень многие могут жить еще лучше, принимая пищу только один раз в день в виде очень легкого обеда вечером.

Человеку, занимающемуся тяжелым физическим трудом, может понадобиться больше пищи. Все зависит от количества затраченной энергии, сколько ее надо восполнить. Но можно с уверенностью сказать, что девять человек из десяти постоянно переедают, а десятый – передает только часть времени.

Нелегко победить ненормальный аппетит, являющийся наследием веков неправильного образа жизни, вернуться к природной пище, которая является сырой и научиться жить правильно. Но оно того стоит, ибо означает изобилие жизни и [здоровья](#)

---

<sup>6</sup> 3,2 километра.

<sup>7</sup> 32 километра.

<sup>8</sup> 19 литров.

<sup>9</sup> 11 литров.

<sup>10</sup> Около 1200 килограммов.

## **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.