

Современное поколение

- [Современное поколение. Часть I](#)
- [Современное поколение. Часть II](#)
- [Современное поколение. Часть III. Медицинский аспект натуризма](#)

Современное поколение.

Часть I

Идеал

Не знаю, хотели ли товарищи, пишущие журнал, дать ему такое название, чтобы обозначить нечто большее, чем сознательное стремление; могу сказать, что если вначале я рассматривал его название только как выражение репродуктивного идеала, то сегодня оно представляется мне возвышенным уставом, синтезом желаний, величественным девизом поборников Совершенства Человека (телесного, психического, социального и нравственного). Определить поколения, осознающие не только свою репродуктивную роль, но и свои поступки, свои права и обязанности, свою миссию, то есть сформировать растущую группу индивидов, свободных от тирании рутины, от изнеженного господства невежества, хозяев самих себя, своих инстинктов и бурных страстей, осознающих, как, почему и в каком объеме они совершают свои жизненные действия (индивидуальные и социальные), - вот что я понимаю под сознательным поколением и вот идеал, который я исповедую.

Возрождение и искупление человечества должно основываться на возрождении и искуплении индивида, который, начав побеждать свою само-независимость, возрождать себя телесно и психически, формировать и шлифовать грани своей личности, должен начать с того, чтобы стать достойным идеала, который он воплощает, и коллектива, которого он желает; и этого чуда нельзя ожидать как добродетели идеала;

На инстинкты, как и на страсти и чувства, то есть на колодец скотства, унаследованный нами от предков, исповедуемые идеи не оказывают никакого влияния: освобождение от этого осадка, который так часто овладевает нами, - задача воспитания, интеллектуальной дисциплины; покорив этот первый оплот, мы дадим вольной работе ее самый прочный фундамент.

Я не собираюсь создавать еще одну идеологическую голубятню, навешивать на себя ярлык, чтобы отличить себя от других; если у меня есть какое-то отличие, я постараюсь, чтобы оно присутствовало в моем поведении и в моих работах; отличительные знаки будут внутри, а не на фасаде. Я не приемлю шаблонов, незыблемых правил, догм и категорических утверждений; я хочу сохранить духовную ловкость, которую я приобрел, пройдя через самые противоположные тенденции, свободу движения, исследования и сомнения; я хочу оставаться на открытом пространстве, чтобы иметь возможность созерцать весь горизонт и открывать истину, где бы она ни находилась; истину, которая является севером моего паломничества, поскольку поиск истины, совершение добра и созерцание красоты - это

самые великолепные удовольствия, которые может получить человек.

Специализация

Мы соблазняемся всем, что льстит нашей лени, всем, что решает нужды с наименьшими неудобствами. Этот предлог, который лень находит, чтобы позволить нам бездействовать, - великая умственная дикая карта - в науке обусловлена головокружением, вызванным ее расширением; она требует, чтобы все существование учебы было охвачено ею; она ограничивает общую культуру человека под предлогом углубления его знаний в определенной области; В моральном поведении мы практикуем одну добродетель, специализируемся на ней, чтобы не практиковать другие; а в идеологическом поле неопределенность, порожденная множеством пересекающихся путей, заставляет нас объединяться в группы и следовать - еще один в стаде - в направлении других; это страх идти через поле.

Специализация порождает узкие, герметичные, фанатичные и сектантские критерии; это дезориентация в науке и идеях; находясь в ментальной галерее специализации, человек видит мир сквозь дыру; он воспринимает лишь кусочек огромной панорамы, и формируемые им суждения не могут не страдать от этой ограниченности.

В моральных вопросах нам кажутся хорошими только те, кто исповедует нашу собственную добродетель; все остальные добродетели кажутся нам чудовищными. Мы настолько зажаты специализацией, что ни взаимопонимание, ни взаимное согласие невозможны; чтобы понять друг друга, надо выйти на природу, на необъятную равнину.

Кроме того, специализация ведет к рутине, к подчинению привычке, к механистичности наших действий, что прямо противоположно той сознательной жизни, за которую мы ратуем.

Анархизм и натурализм

Я рассматривал их, хотя и в широком смысле, как две разные идеологические специализации, но совместимые: в силу идентичности цели - подавления человеческой боли - и в силу философского родства; ведь они совпадают в том, что придают страданию (рабству или болезни) одну и ту же мотивацию (отчуждение от природы, нарушение ее предписаний, виктимизация окружающей среды) и возлагают решение проблемы на отсечение корней. И они дополняют друг друга, поскольку имеют дело с разными аспектами, - один искупает живое существо, другой - социальное; они конфликтуют только тогда, когда изолированы друг от друга, каждый в своем ящике, пытаюсь навязать свою точку зрения.

Превосходство этих двух идеологий над любыми другими, созданными человеком, заключается в дисциплине, которой они подвергают поступки (социальные и телесные) того, кто их исповедует (нет, того, кто претендует на их исповедание), в сознательной

тренировке, в широте взглядов, которую они сохраняют даже в сектантстве "специальности", и в возвышении их гуманизма.

Эти две философские системы, рассматриваемые для их писателем как идеалы завершения, к большому ущербу для обеих, я полагаю, что они выходят лучше, рассматриваемые как идеалы перехода, как инструменты, подготавливающие торжество высшего человеческого идеала; отсюда преимущество сохранения в них свободы мысли и общего видения, отсутствия ослепления фанатизмом.

Есть люди, которых идеи побуждают к ним более или менее эгоистические мотивы, которые рассматривают их как цель, как вершину, как точку отдыха от беспокойства; таков, например, больной, ищущий лечения в натурализме, или пролетарий, который обращается к анархизму, как каторжник к спасательному кругу; эти люди, скорее всего, удовлетворятся решением своей индивидуальной проблемы и займутся ею в одиночку. Но есть и такие, кто принимает эту идею как факел, освещающий их теряющийся вдали путь, как парус, который можно развеять на ветру, как посох, помогающий им в бесконечном шествии к недостижимому идеалу; они пришли к натурализму, как и к анархизму, руководствуясь светом истины, в поисках добра и красоты; между тем и другим согласие может быть только кажущимся, их сходство - только внешнее, ибо на самом деле между ними - глубокая пропасть.

Проблема прошлого

Есть неизбежная и неотвратимая, пульсирующая проблема, которая настоятельно требует своего эффективного решения, своей грубостью взывая к расшатанным фибрам нашей сентиментальности; Это **экономическое рабство** с его приправленными плодами: страданиями, столом без хлеба, домом без воздуха и солнца, угнетающим трудом и бесплодными мозгами.

Это рабство - душитель всех спасительных стремлений, кузница, где куются цепи других рабств, и чрево, где зарождаются самые жестокие болезни, оно не может не заслуживать пристального внимания натурализма и анархизма и концентрации в себе всех освободительных усилий этих идеалов; они, предпочитая любую другую искупительную систему, должны стремиться решить его с максимальной поспешностью, ибо им предстоит пройти самый длинный путь.

Рабство, породившее рабский дух, и рабский дух, породивший рабство в медленном течении веков, образовали замкнутый круг, значительно осложнивший его решение. Эгоизмы и интересы, созданные в его тени, привилегии, власти и догмы, в экономической близости оседлости, противостоят друг другу, как сытые, чтобы освободить свою добычу, и таким образом борьба приобретает братоубийственные инстинкты, и в мире появляется тень и ненависть легендарного Каина.

Но беспокойство, пробуждая спящие мозги, завоевывает приверженцев спасительной идеи, побеждает волю, создает напряжение, статическую силу, прилив, который медленно

поднимается, не имея лишь предлога для эволюционного скачка, открытого Хуго де Врисом.

Вызвать осознание, как у скромных, так и у сильных, как у мудрых, так и у невежественных, как у полезных, так и у паразитов, как у сильных, так и у слабых; заставить одних осознать свою любознательность, других – свое рабство, а третьих – свою пассивность в защите несправедливости; проблема больше не является проблемой групп, партий, классов, она является только человеческой.

Разница в процедурах, разделяющая различные идеологические течения, заинтересованные в экономическом освобождении, может исчезнуть только в том случае, если каждое из них откажется от своей «специализации», а все они – от своего сектантского духа. Но освобождение должно быть эффективным, на практике, в делах, а не написанным в кодексах и нанесенным в виде скрижали на дереве.

Заключение

Наиболее эффективным рычагом совершенствования и прогресса, тем, что накладывает на наши действия печать человечности, является интеллект; но хотя все мы в большей или меньшей степени обладаем этим мозговым блеском, общий характер наших действий показывает, что они вовсе не зависят от интеллекта; они столь же рутинны, столь же механичны, как и действия наших низших собратьев по зоологической шкале; Бывает, что действие, начавшееся как разумное, становится, в силу повторения и привычки, механическим, и что неапологетично, поскольку снижает уровень человека, - это выполнение действия, можно сказать, пассивно, отдаётся бессознательному импульсу, без участия мозга; так, например, мы едим то, что нас учат есть, нам не приходит в голову спросить себя, что, как и когда мы должны есть, несмотря на всю важность этого жизненно важного действия.

Воспитание, которое мы получаем, уничтожая всякую инициативу и навязывая нам подчинение и рутину, является одной из главных причин нашего машинизма.

Интеллект, как и разум, получает тем больше преимуществ в своей работе, чем больше и многочисленнее материалы, на которые он реагирует; эти материалы – плод наблюдений и опыта (накопленного в науке или распространенного в жизни); кроме того, функция развивает орган, а деятельность органа совершенствует функцию; отсюда реальная польза от его культивирования.

Действие может быть церебральным, т.е. психически проработанным, и при этом не быть осознанным; с другой стороны, всякое осознанное действие является церебральным.

Бессознательное же может симулировать невежество, а невежество – тупость (того, что мы говорили по этому поводу на страницах журнала, думаю, достаточно, чтобы сделать тему понятной).

Сознательные поколения! Люди, которые своими делами доказывают, что они таковы; которые не подражают тому, что видят, не подчиняются обычаям, пока не подвергнут их сомнению, не поддаются страстям, не порабощают себя внутренностям, пока не увидят, куда они их ведут; люди, которые знают свою психологию, чтобы уметь разоблачать бессознательное, когда оно маскируется под разумное. Именно этой работе мы посвящаем свои усилия.

Они – наши помощники: енгеника – наука, которая пытается создать в родах наиболее оптимальные условия для получения здорового, крепкого и сильного потомства.

Сознательное деторождение, распространению которого посвящен этот журнал.

Педагогика и уход за детьми, науки о ребенке, направленные на рациональное развитие всех его физических и интеллектуальных возможностей.

И натурализм, который является не только философским идеалом, но и культом здоровья и жизни, а также медицинской системой (профилактика и лечение болезней), превосходство которой над официальной медициной я постараюсь продемонстрировать в этих статьях-разоблачениях, с которых я начинаю настоящую статью.

Начнем с осознания добровольных действий нашей вегетативной жизни; это послужит полезной тренировкой и оздоровит наши организмы, составляющие «Supstractum» того разумного существа, которым мы гордимся.

Современное поколение.

Часть II

Натуризм

Натуризм – это не только медицинская система, пытающаяся лечить болезни природными средствами и предотвращать их путем повышения защитных сил организма, и философская система, ищущая решение человеческих проблем (индивидуальных и социальных) в книге природы, но и режим жизни, который путем рационального использования всех наших органических и психических возможностей стремится к достижению человеческого Совершенства.

Оставляя в стороне экстремизм и нелепость фанатизма (струп, которым страдают все доктрины) и узколюбую непримиримость «зацикленных», назову основные постулаты, на которых базируется натуризм.

Дегенерация человека, как и его многочисленные болезни, обусловлена его отчуждением от Природы и вынужденным приспособлением к искусственным средствам существования, навязанным современной цивилизацией.

Нынешний прогресс ложен и аберративен, ибо вместо благополучия человека он обеспечивает лишь благополучие касты, которая не является ни лучшей, ни достойнейшей, ни даже самой многочисленной; в ней интеллект находится на службе капитала, а не на службе человечества. При строительстве дома, прокладке улицы, расширении радиуса города гигиена и здоровье его жителей не принимаются во внимание так же, как интерес вложенного капитала, право соседней собственности, мода или прихоть строителя, а между тем все согласны признать приоритет гигиены и здоровья.

Поэтому возрождение человека может быть достигнуто путем возвращения его к природе и перевода цивилизации в разумное и гуманное русло.

Именно в нас самих, т.е. в нашем витаминизированном организме, кроется главная суть наших болезней, как и в нашем подчинении инстинктам и страстям, в нашей преобладающей иррациональности, в том, что составляет главную основу человеческих преступлений. Я сказал «главная», потому что не считаю их единственными. Как бы ни было разрушено понятие «случайность», мы знаем, что любое событие обусловлено многочисленными и сложными детерминантами, одни из которых известны, другие игнорируются, и что нельзя говорить о причине явления, которое является функцией многих обстоятельств, как, например, в случае с болезнью, многочисленные причины которой

классифицированы тысячей и методов и названы сотней способов. Так, например, для официальной медицины причиной пневмонии является препневмококк, инвазия которого готовится охлаждением; для натуропатии – гуморальные изменения, вызванные неудобным образом жизни и разрушением органических защитных сил организма в результате неупотребления и отсутствия культуры; Для других – экономический режим, вынуждающий жить неестественно и негигиенично, наследственность, унаследовавшая от родителей предрасположенность или слабый орган, возвышение вирулентности премуккока отвратительной социальной организацией городов, «где много очагов чумы, отсутствует антисептическое действие солнца, дышится вредной атмосферой (кафе, театры, казино и т.д.), и все они были бы правы. В нас самих заложена часть детерминант наших физических и душевных страданий; именно эту часть мы чаще всего подавляем, именно ее мы обязаны подавлять, потому что другие детерминанты, которые кишат вокруг нас, касаются общества и не могут быть подвержены влиянию изолированного индивида.

В среде, в которой мы живем, существуют вредные агенты (чрезмерный холод или жара, пища, загрязненная атмосфера, микробы повышенной вирулентности и т.д.), которые стремятся разрушить наше жизненное равновесие, наше здоровье;

Чтобы избежать этого, в нас есть силы и средства защиты, которые называются органическими защитами; в силу адаптации защитные силы совершенствуются и позволяют привыкнуть к вредным агентам, но это происходит только в определенных пределах. Болезнь есть не что иное, как обострение этой борьбы, либо усиление вредности вредных агентов, либо ослабление органических защит; она завершается возвращением к норме или смертью, короче говоря, восстановлением равновесия; но есть и третий путь решения хронической болезни, при котором защитные силы ослабевают и организм приспособляется к состоянию зла.

Профилактика заболеваний заключается в том, чтобы не переступать пределы адаптации, культивировать защитные силы организма и подавлять те условия, которые усиливают вредность нормальных компонентов среды, в которой мы вынуждены жить.

Все действия нашей жизни протекают под руководством рутины и бессознательного. Мы делаем то, что видели, то, что велят нам инстинкты или требуют страсти; мы действуем с животной пассивностью; мы вынуждены отличаться от животных не только формой и языком. Вместо правильности поступка нас должна волновать его мотивация. В этом рациональном очищении мы должны начать с того, чтобы сделать наши вегетативные акты осознанными (питание, дыхание, упражнения, размножение и т.д.), независимо от того, хорош наш поступок или плох, пусть он будет хотя бы проявлением нашей сознательной воли, осознанного пытливого знания.

Пища, наиболее соответствующая нашей пищеварительной системе и нашему питанию, - это растительная пища (фрукты, овощи, злаки, коренья), которой достаточно и более чем достаточно для питания человека в любом возрасте.

Прежде чем подчиняться чувственности, инстинкту или рутине, мы должны согласовать свое питание, как и все наши действия, с разумом, просвещенным наукой. Вегетарианство

имеет много преимуществ перед плотоядством; вегетарианство – это диета, требующая наименьшего количества кулинарных операций, которые изменяют качество и питательную силу пищи; Вегетарианство – это диета, обеспечивающая наиболее нормальные стимулы (жевание, пищеварение, перистальтика и т.д.), предлагающая пищу в наиболее естественных и благоприятных условиях (в живом состоянии, без разложения и изменений), обеспечивающая наименьшее количество токсинов и наиболее богатая витаминами (веществами, необходимыми для жизни).

Для предписания убоя безропотных животных с целью использования их плоти в пищу есть не только сентиментальные причины: мясо (не считая рыбы) требует сложного и возбуждающего тушения, вызывает чрезмерное возбуждение желудочной секреции, а из-за скудности остатков не возбуждает перистальтику, что приводит к запорам; Они содержат большое количество ядов, поставляют отработанный, мертвый, разложившийся и измененный альбумин, являются источником большого количества заболеваний, значительно увеличивают количество вредных микроорганизмов и гнилостных процессов в кишечнике.

Существуют и анатомические причины для запрета мясной пищи, например, наши зубы и потовые железы, хотя в них нет необходимости, достаточно считать, что они нам не нужны.

Речь не идет о том, чтобы сделать закрытым вопрос о вегетарианстве; питание должно быть осознанным и рациональным, а не растительным, потому что мы – овощи, мы не будем принимать вредные, токсичные вещества, такие как кофе, чай, вино, табак и т.д. Пища должна быть трезвой (зачем есть больше, чем нужно?), приспособленной к вкусу, с низким содержанием вредных веществ и альбуминоидов, (поэтому мы будем употреблять мало сушеных овощей, сушеного сыра и пр...) с достаточным количеством целлюлозы, необходимой кишечнику для выполнения его эвакуаторной функции. Был ли человек первобытным плотоядным или растительноядным, нас интересует не так сильно, как то, вредна или полезна та или иная пища для нашего организма и нашего здоровья.

Позвольте мне сделать отступление: разум так часто упоминается, что было бы неплохо уточнить наше представление о нем; разум, а не психическая способность, которая варьируется от одного индивидуума к другому, – это умственная операция, посредством которой мы выносим суждения с помощью наших идей, противопоставляя их ценности наблюдениям и опыту; из различных известных фактов мы делаем вывод; этот разум варьируется от одного индивидуума к другому, поскольку богатство идей, вызывающих его, также варьируется; если разуму удастся нас обмануть, то это потому, что элементы, с которыми он работает, недостаточны. Я не думаю, что разум мудреца отличается от разума глупца; для последнего важно знание первого, и оба придут к одному и тому же результату.

Вредным для разума является недостаточное или неполное знание; среди идей, определяющих наш разум, одни нам известны, а другие, присущие нашей психологии или бессознательные, остаются неизвестными, хотя и играют определенную роль в наших рассуждениях; Необходимо помнить о них, когда мы ожидаем, что другие будут рассуждать так же, как мы; среди этих неизвестных элементов – предрассудки, рутина, наши эмоции и аффекты, которыми нельзя пренебрегать; особенно последние являются человеческими

элементами, достойными взвешивания на весах разума. Самые большие враги разума – это невежество, сектантство, упрямство, отказ признать иные элементы разума, кроме своих собственных.

Поэтому наша жизнь не может быть рациональной, если мы начинаем ее с игнорирования того, что приносит нам пользу или вред, но достаточно, чтобы она соответствовала разуму человека и чтобы он стремился приобрести те элементы суждения, которых не хватает его разуму.

Натуризм, как режим, стремится навязать человеку власть его сознательной воли над низшим животным началом (инстинктами, страстями, чувственностью и т.д.), прививая ему привычки самоочищения и самоконтроля; культивирования его тела естественными средствами: солнцем, воздухом, светом, водой, пищей и т.д.; тренировки его защитных сил путем умеренного загара; физического восстановления личности.

Хотя действие пищи и жизни на нравственность человека, на его чувства несомненно, поскольку они заложены в нашем организме, нравственное возрождение не может быть ожидаемо, как чудо, от добродетели натуралистского режима; оно должно быть следствием самоочищающей деятельности самого человека, самоанализа, обнаруживающего страсти и чувства, и усилия поставить их на службу воле. Это делает человека свободным от самого себя, что является необходимым условием для того, чтобы стать свободным от других.

Натуризм – это не ярлык, не значок на лацкане; чтобы быть натурастом, недостаточно назвать себя натурастом или рабски следовать его предписаниям, как догмам; натурализм должен быть в фактах, поэтому тот, кто не называет себя натурастом, может быть большим натурастом, чем тот, кто кичится тем, что он натуралист.

Современное поколение.

Часть III. Медицинский аспект натуризма

Профессиональный аспект

Помощь врача-натуропата не требует усидчивости и повторных визитов аллопата, поскольку его больше, чем развитие болезни, интересуют конституциональные и патологические особенности пациента. Среди терапевтических рецептов натуризма наблюдается большее единодушие, чем в классической медицине, где крайне редко можно встретить двух врачей, согласных с одинаковым лечением. Врач-натуропат не свободен от недостатков и пороков врача-аллопата, поскольку ему приходится добывать средства к существованию за счет распространения своих знаний. Его мышление может быть нарушено теми же обстоятельствами, что и мышление других людей; спешка, беспокойство, неприятность случая или момента, переживания и тысячи других факторов часто мешают ему максимально и наилучшим образом использовать свои знания и психику. Больной должен осознать эти тревожные мотивы и, прежде всего, убедиться в том, что неправильно доверять свои дела, а тем более здоровье, чужим усилиям. Редемпторизм уже в значительной степени дискредитирован.

Натуризм стремится сделать врача ненужным, предоставив каждому владеть интеллектуальным достоянием, которое является хранителем здоровья и жизни. Для этого он старается подавить причины болезни в человеке, навязывает гигиенические привычки, отказывается от всего вредного, упрощает терапию и делает лекарство достигаемым для любого интеллекта и любого кармана. Трофология (наука о питании) сделала огромный шаг вперед в унификации средств лечения, которая является венцом унификации болезни. Профилактика болезней не может быть возложена на деятельность врачей, ее нельзя ожидать от дезинфекции, антисептики и вакцинации. Ее должен достичь человек, освободившись от пороков и проступков, укрепив себя в контакте с природой, борясь со своими недостатками и предрасположенностями, и общество, искоренив социальные институты, способствующие ее развитию.

Препятствия на пути к его распространению

Натуризм открыто вступает в противоречие с официальной наукой, с общим мнением, с предрассудками и представлениями, закрепленными обычаями, но особенно с бессознательными висцеральными глубинами личности; приобретенные привычки вызывают раздражение, а внутренний мир противостоит яростному сопротивлению угрожающей ему диверсии.

Раб порока, лентяй, абулик, тот, кто занял свою позицию, окажет такое же сопротивление натуразму, какое государство оказывает растормаживающим идеям. Как можно принять идеи, которые стремятся ниспровергнуть устоявшийся порядок, в котором было столько спокойствия, навязывая жертвы, усилия воли и лишения, не имея иной компенсации, кроме удовлетворения от победы над самим собой?

Натуризм не вызывает такого отвращения, как участие бессознательного, если не считать неправильного обучения, невежества или ошибочного опыта.

Болезнь с ее хроническим течением, против которой так бессильна официальная медицина, приводит многих к натуразму, как экономическая зависимость приводит других к анархизму. Но меньше всего тех, кто принимает эти идеологии без отвращения.

Освобождение личности

Повсюду нас окружают цепи. Мы – рабы общества, его институтов, его беззаконий, его догм и обычаев. Мы – рабы своего тела: его страстей, слабостей, осадка животности.

Мы даже рабы тех, кто нас окружает: рутинная диета делает нас зависимыми от помощи окружающих, от помощи кухни, которую называют «женской клеткой». Я далек от того, чтобы приравнивать различные формы рабства друг к другу; моя чувствительность позволяет мне воспринимать всю боль и отчаянное нетерпение экономического рабства, являющегося матрицей всех остальных. Я понимаю и материальную невозможность освободиться от всех, как, например, от тех, кто зависит от нашей природы, но если бы я не видел этого на практике, то не мог бы представить себе, как может претендовать на освобождение от одного рабства человек, который с удовольствием терпит другие, даже те, которые от него зависят. Натуризм способствует целостному освобождению человека.

Он избавляет его от болезней, от пороков, от висцерального дисбаланса; очищая его вкусовые ощущения, он не нуждается в кулинарных возбуждениях; сыроядение делает ненужным приготовление пищи и обсаживание. Тот, кто начинает с независимости от других, лучше приспособлен к независимости от самого себя.

С чего начать?

Для анархизма первым должно быть уничтожено социальное рабство, поскольку экономическое и политическое рабство закрепляет и поощряет остальные. Для натуразма же индивидуальная свобода – самоотречение, самонезависимость – должна быть основой

всех остальных и гарантией эффективного интегрального освобождения.

Мы должны сначала достичь того, что находится в наших собственных руках, как основа для достижения того, что может быть достигнуто только коллективно. Эти два идеала, однако, не повторяют друг друга, а взаимопроникают; из их взаимопроникновения, из их интимного слияния рождается сияющий свет, возвещающий новый день и лучшую жизнь, построенную на более человеческих основах и в большей гармонии с природой.

Разговор о натурализме. Режим питания

В идеале, где преобладают индивидуальности, и в науке, которая еще слишком молода и продолжает развиваться, трудно найти то единство, которое характерно для стада или догматической науки. В натурализме существуют самые разные мнения не только о его философских рамках, социальной значимости или регенеративном потенциале, но и о его медицинском аспекте и определении оптимального режима питания.

В этой и последующих статьях я постараюсь указать на точки соприкосновения и согласия между натуралистами, которые могут быть затронуты благодаря тому, что все они являются вопросами, уже рассмотренными наукой. Это послужит данью тому беспокойному и жадному духу познания, который в предыдущих номерах проявился в этих колонках благодаря легкому перу товарища Каро Креспо.

Вред и нарушения, наносимые нашему организму режимом питания, закрепленным обычаями и рутиной, настолько очевидны, что не нуждаются в демонстрации. Если бы не было этих последствий, то полного отрыва от науки и пренебрежения к здоровью было бы достаточно для тех, кто стремится к совершенству, к приведению своих действий в гармонию с разумом, к поиску диеты, соответствующей его природе, которая сохранила бы его здоровье и оживила бы его организм.

Каждый человек должен стремиться контролировать свои действия: наблюдать за ними, находить их «причину» и подтверждать их или изменять в соответствии со своими знаниями или стремлениями. Самообразование, которое навязывается взрослому человеку для того, чтобы исправить ущерб от плохого воспитания или от полной педагогической запущенности, полученной в детстве. И самое главное, что заслуживает внимания в силу своей первостепенной важности, - это питание.

Обычная пища, которая служит лишь для услаждения вкуса, вредна из-за своей токсичности, неудобна из-за избытка альбумина, неестественна из-за изменения и разрушения жизни пищи и из-за преувеличенной стимуляции пищеварительной системы или ее отсутствия.

Натуропаты единодушны в признании вреда, наносимого употреблением мяса. Наблюдение и наука показывают, что оно усиливает септику кишечника, что оно подкисляет наши газы, что оно содержит ядовитые вещества и что оно предлагает нам мертвый материал и материал, находящийся в более или менее зачаточном состоянии разложения в любой

форме. Наш зубной аппарат недостаточен для жевания: из-за скудости остатков он не стимулирует перистальтику кишечника, а из-за избытка протеинов он является причиной – наследственно накопленных болезней, называемых алиментарными и входящих в понятие «артрит».

Другие, менее объективные, но не менее весомые причины заставляют большинство натуропатов запретить ее в рационе, поскольку опыт показывает, что она не является незаменимой для человека.

Несмотря на это, есть натуропаты, которые, обвиняя злоупотребления во зле, терпимо относятся к мясу, но рекомендуют употреблять его умеренно и в полдень. Такой же конформизм царит и в запрете на алкоголь, кофе, возбуждающие приправы и т.д.

Если мы хотим избежать вреда, который может причинить нам обычная пища, мы должны принять решение отказаться от нее и, соответственно, подумать о ее замене. Для этого необходимо знать, какая пища наиболее подходит для нашей пищеварительной системы, наиболее соответствует нашему питанию, наиболее полезна для нашего здоровья и бодрости, наиболее соответствует нашей индивидуальности и вкусу.

Овощи лучше подходят для нашего пищеварительного тракта, чем мясо, поскольку они лучше стимулируют его функции (жевание, переваривание, перистальтику...), меньше вызывают гниение и брожение в кишечнике, уменьшают количество микробов в кишечнике. Растительный белок, хотя и менее усваиваемый, чем животный, но более живой, более неповрежденный, менее разложившийся, а значит, должен позволить нам затратить больше энергии на метаболические изменения и снабдить наши клетки меньшим количеством отработанных материалов. В растительной пище, лучше, чем в смешанной, мы можем найти правильное соотношение между различными ее основными компонентами: альбуминами, углеводами, жирами, солями и витаминами. Неисчислимо разнообразие продуктов питания позволяет выбирать различные диеты в соответствии с индивидуальными предпочтениями и вкусами, а также с теми идеями, которые лежат в основе выбора. Поскольку достаточно доказано, что сырая пища превосходит приготовленную или требующую приготовления, а также поскольку она более естественна, в растительном царстве, особенно среди фруктов, мы можем найти большое разнообразие диет, которые, чтобы лучше усваиваться или пережевываться, не требуют приготовления или предварительной подготовки.

Не все растительные продукты обладают этими преимуществами: например, бобовые, которые являются основным продуктом питания трех четвертей испанцев, можно отнести к непригодным продуктам из-за избытка в них белков, поэтому их называют растительным мясом.

Хотя белки также являются энергетическими веществами, они дают в качестве конечных продуктов метаболизма токсичные продукты (мочевину), в то время как углеводы и жиры оставляют в качестве остатков только воду и углекислый газ.

Для того чтобы рацион был сбалансированным, он должен отвечать следующим условиям:

1. Он должен содержать нормальное и достаточное количество (не слишком много и не слишком мало) пластических (альбумины), энергетических (углеводы и жиры) и каталитических (соли и витамины) веществ. Опыт Чит-Тендена и его учеников в достаточной мере показал, и это можно доказать ежедневно, насколько повышается общая активность и особенно мышечная бодрость при минимальном количестве пластической пищи, которая необходима в младенчестве и юности, когда развитие наиболее интенсивно, и которая практически не нужна в последующем, разве что для восполнения потерь. Это количество определено в 20 г в день.
2. Предлагается в наилучшей степени естественной усвояемости и в наименьшей степени жизненного распада. Отсутствие необходимости в кулинарных препаратах и стимуляторах пищеварения. Преобладание сырых продуктов.
3. Простота, каждый прием пищи состоит из как можно меньшего количества блюд, чтобы избежать возможной несовместимости пищеварительных продуктов химического характера.
4. Адаптация к индивидуальным особенностям и, в первую очередь, к объему желудка.
5. Обеспечивать нормальную стимуляцию пищеварительных функций, не слишком сильную и не слишком слабую. Желудочный сок адаптирован к виду пищи и изменяется в зависимости от нее. Нормальным стимулятором движений кишечника является целлюлоза (неперевариваемый остаток пищи, в избытке присутствующий в растительном мире).
6. Не содержать токсичных веществ и не быть прямой причиной заболеваний.

Когда речь заходит о применении этих основополагающих идей, начинаются разногласия. Так, например, продукты животного происхождения (молоко, яйца, сыр, масло, мед) одни защищают и считают естественной пищей, а другие запрещают из-за их происхождения и обилия белка. Их усвояемость, их характер как живых продуктов (молоко, яйца, мед), их коллоидное состояние, а также то, что они были частью естественной пищи человека – если это правда, что человек когда-то использовал естественную пищу – делают их приемлемыми в рациональном питании при условии, что их использование не преувеличивается и в условиях, при которых не разрушается их организация (сырое молоко, яйца всмятку). По мнению некоторых, усвоение определенного количества животного альбумина необходимо человеку, что не подтверждается опытом, а по мнению некоторых физиологов, от его употребления выиграет мышечная сила, но эксперименты, на которых они основывают свое утверждение, страдают существенным недостатком, поскольку не учитывается дезадаптация к естественной пище, точнее, порочная адаптация к обычной пище у испытуемых (спортсменов, которые находились на исключительно растительной диете).

Поэтому нет никаких причин, по которым продукты животного происхождения могут быть частью здорового, естественного и гигиеничного питания.

Более острой и свежей является дискуссия о несовместимости продуктов питания – вопрос слишком молодой для того, чтобы мы могли занять какую-то позицию и принять однозначные убеждения. Пища – сложная наука, о которой человечество пока мало задумывается. А ведь именно от нее можно ожидать нашего физического возрождения и

особенно профилактики и лечения болезней. Ее современные данные настолько скудны и подвержены пересмотру, что пока не могут помочь нам в выборе оптимальных смесей и сочетаний продуктов питания и с трудом выявляют самые очевидные несовместимости.

Как и натуропатическая медицина, схоластическая медицина признает недостатки мясной пищи, преимущества белкового минимума, нулевую питательную силу мясного бульона и скудность, помимо токсичности, мясного сока, которые представляют ценность только как стимуляторы пищеварения.

Однако они не запрещают их так же, как запрещают алкоголь или табак, о пагубных последствиях которых они знают лучше других. Именно страх отказаться от проторенных рутинных путей и заменить их новыми, требующими освоения, именно страх сменить пассивность на постоянное усилие мешает нам воплотить свои убеждения в жизнь. А еще – необходимость не отставать от людских глупостей.

Неомальтузианство

Неомальтузианство – новая идея, открыто вступающая в противоречие с моралью и интересами современного общества. Ей противостоят гнилые предрассудки, протесты затушевывания, спекулятивные возражения.

Вряд ли они заслуживают внимания тех, кто судил общество по совести и обрек его на полное ниспровержение. Но приведем аргументы против.

Отвращение

Считается, что это аморальная идея насквозь. Потому что она требует пролить свет на сексуальность, непристойную вещь, которая всегда оставалась в темноте. Потому что она навязывает предварительное обдумывание акта, который всегда считался нечистым; поэтому считается безнравственным распространение средств сохранения венерических заболеваний. И потому, что она дает человеку власть, которая раньше принадлежала божеству: контроль над количеством детей. Разумеется, в эту концепцию безнравственности вовлечена религия, всегда мракобесная и всегда отсталая.

Она рассматривается как антисоциальная идея. Опасаются, что если обнародовать способы предотвращения беременности, то никто не захочет иметь детей. Они делают человека обиженным, считая его хуже, чем он есть на самом деле. «Если он не заклеивает и не крадет, то только из страха попасть в сети Кодекса и санкции Правосудия, под прицел стражей порядка». «Если он воспроизводит все, что только можно, то это потому, что он не знает, как этого избежать». Вот такие упрощенные идеи, дискредитированные опытом, исповедуют люди, управляющие обществом. Действительно, рождаемость значительно снизится, но не настолько, чтобы это представляло опасность для сохранения вида. Конечно, уменьшится количество пушечного мяса и количество оружия, а из-за социальной организации пострадают ложные национальные интересы.

Но причин для беспокойства нет, поскольку контрацепция уже практикуется, с большим или меньшим успехом, образованными классами. И это уже не должно быть привилегией.

Нет недостатка даже в непредвзятых и либеральных авторитетных людях, которые борются с неомальтузианской практикой как с развратными идеями, свойственными экзальтированным мозгам, неуравновешенным существам, которые берут на себя ответственность, руководствуясь собственными идеями, устранить себя путем отказа от размножения. Нет и дотошных оппонентов, борющихся с ней во имя божественной слепоты и чарующей импульсивности инстинкта, которому мы должны отдаться с полным отказом от умственной деятельности.

В защиту

Не тратя времени на опровержение этого контраргумента, мы изложим причины, которые, на наш взгляд, подтверждают неомальтузианство.

С точки зрения биологической морали, единственной морали, заслуживающей уважения на данный момент, все, что способствует благополучию и счастью отдельного человека, - хорошо (благополучие и счастье общества очень трудно интерпретировать), а все, что вызывает несчастье или человеческую боль, - плохо. Поэтому многодетная семья безнравственна, поскольку влечет за собой порабощение матери, разрушение ее организма, отсутствие заботы о детях и даже их неполноценное или плохое воспитание. Это тем более аморально, чем ниже материальное положение матери. С другой стороны, нравственно ограничивать себя в рождении только тех детей, которых можно хорошо воспитать и дать им образование.

Высшее зоологическое качество, достойное превосходства человека, - это владение своими действиями, и прежде всего контроль над своими инстинктами. Быть хозяином репродуктивного акта, а не рабом его - благородное стремление, достойнейшее человека. Это логическое следствие их стремления к прогрессу и совершенству. Воспользоваться наилучшими условиями для воспроизводства, избежать риска увековечить себя при неблагоприятных условиях, знать, как избежать рождения больного ребенка, ограничить воспроизводство возможностями и стремлениями человека - это элементарные желания, победить которые - задача самого человека.

Если нет более серьезного и трансцендентного акта, чем репродуктивный, то ни один из них не заслуживает более серьезного размышления, чем он.

Но это еще не все. У человека есть физиологическая потребность, от нормального удовлетворения которой зависит равновесие сексуальности, а зачастую и духа. Репродуктивный акт зависит от него, но не соответствует его потребностям. То есть не каждый раз, когда возникает потребность в удовлетворении императива полового инстинкта - самого расточительного источника чувственного наслаждения, - репродуктивная сеть ощущается и может быть удовлетворена одновременно. Поэтому, если они расходятся во мнениях, а бывают случаи, много случаев, когда половой акт не может

быть репродуктивным, но необходимо, чтобы он таковым не был, то контрацептивные практики уже оправданы. Современный дух уже утвердил право на нерепродуктивный купол, право на наслаждение любовью ради любви.

Далее, есть конкретные причины, холодного разума, например, медицинского и евгенического порядка. Случаи женщин, которые не могут иметь потомство из-за болезни или плохого органического строения. Случаи людей, которые не должны размножаться, поскольку страдают наследственными заболеваниями или передаваемыми по наследству болезненными дефектами. Список длинный, и многие из них не представляют сложности для врача, который обязан предоставить необходимые сведения. Однако, поскольку многие врачи все еще скованы предрассудками, а то и вовсе неспособны по незнанию вопроса, нередко врач доверяет все «божественной воле», что нередко приводит к гибели матери при невозможных родах и появлению на свет существ, обреченных страдать и служить тяжким бременем для общества.

Истоки

Нельзя не упомянуть о предположении, которое дало название этой системе.

Английский протестантский пастор Мальтус в мастерски написанных и хорошо документированных книгах, которые до сих пор не потеряли своей актуальности, показал существующее несоответствие между приростом населения и приростом продуктов питания. Если первое происходит в геометрической прогрессии (1, 2, 4, 8 и т.д.), то продовольствие – в арифметической (1, 2, 3 и т.д.), из чего следует, что наступит день, когда продовольствия будет недостаточно для поддержания численности населения земного шара. Рост численности населения сдерживается эпидемиями и войнами, которые тем более благоприятны, чем больше избыток населения. Интенсивное земледелие позволяет увеличить производство земли, но существует предел как продуктивности почвы, так и условий, которым должна удовлетворять пища, чтобы не нанести вред здоровью человека. Серьезный недостаток интенсивного земледелия и использования химических удобрений ощущается уже сегодня, поскольку минеральная недостаточность продуктов питания является причиной целого ряда заболеваний. Чтобы избежать этого конфликта между перенаселением и недостатком продовольствия, Мальтус советовал ограничить размножение, не рекомендуя при этом никаких других мер, кроме целомудрия. Хотя и сегодня проблема ставится в тех универсальных терминах, в которых ее хотел представить Мальтус, этот конфликт существует с различными нюансами в разных странах и в силу их особого эколого-экономического режима. Всем известно, что число безработных растет с каждым днем.

Капиталистическое общество, таким образом, заявляет, что слишком много ртов, которые нужно кормить, а рабочий с большой семьей видит, что его зарплата явно недостаточна для обеспечения необходимого питания.

Так родилась новая концепция идеи Мальтуса – неомальтузианство, утверждающее право рабочего на улучшение своего экономического положения и право пролетариата не

увеличивать число безработных. И эта система, обогащенная аргументами и научными фактами, провозгласила легитимность контрацепции как наиболее эффективного средства ограничения рождаемости.

Два вида материнства

Но ни с какой точки зрения неомальтузианство не является более оправданным, чем с точки зрения сознательного материнства. Право матери быть в полной мере матерью и перестать ею быть. Эмансипация женщины от рабства своего пола: непрерывных родов.

Когда поэты и моралисты воспевают возвышенность материнства, хорошо бы знать, какое материнство они имеют в виду: то ли рождение и воспитание детей с бессознательностью животного, которое измеряется скорее количеством, чем видом, то ли зачатие их в уме, а не в утробе матери, и посвящение себя их воспитанию и выращиванию с пылом и энтузиазмом высокого идеала. Последнее проявляется в избранности единственного ребенка или, в крайнем случае, образцовой двойни. Если речь идет о первом, то похвала с равным или большим основанием может быть адресована любому животному. Насекомые часто являются образцами такого рода. Крысы и кролики также заслуживают всяческих похвал. Но если речь идет о материнстве человеческого ранга, как духовном, так и телесном, выходящем за рамки младенчества и даже детства, то оно обязательно должно быть на нашей стороне. В силу своей интенсивности и той поглощенности, которую оно предполагает, оно не может быть щедрым. Новый ребенок заставляет нас пренебрегать предыдущими, а иногда и отказываться от него.

Многодетная мать не может, даже если хочет, в полной мере осуществлять материнскую заботу о своих детях, следить за их сном, здоровьем, заботиться об их образовании.

Это материнство, которое хочет выйти за рамки грудного вскармливания, окружив младенчество ребенка нежностью и заботой, - это материнство, которое нуждается и требует контроля над актом порождения: власти, позволяющей избежать нежелательного зачатия.

Но у материнства есть и прозаические, прискорбные стороны, которые не склонны замечать ни поэты, ни моралисты. Есть мать, иссушенная лаской, раздражительная, лишенная нежности; есть даже мать, огрубевшая от несчастья или алкоголизма. А есть, с унылыми тонами разочарования и отвращения, мать, ставшая матерью вопреки себе по незнанию или недосмотру, принимающая ребенка со сдержанной враждебностью, которая не исчезает даже от нежных ласковых побуждений грудного вскармливания. Нет ничего хорошего в том, чтобы обвинять этих матерей в том, что они недостойны, и принуждать их к любви, которой они не испытывают.

Если никакая добродетель не приносит пользы насильно, то добродетель материнства может принести только вред. Женщины воспитаны в этом репродуктивном рабстве. Став матерью, женщина отказывалась от наслаждения жизнью и полностью посвящала себя миссии рождения ребенка. Таким образом, муж-раб получал больше свободы и даже больше

поводов для того, чтобы заменить женщину.

Женщина возлагала свои иллюзии счастья на загробную жизнь, надежды на наслаждение в этой жизни рушились, и она становилась ядром религиозности в доме. В этом, как и во всех других социальных аспектах, следует видеть влияние религии, которая на протяжении многих веков осуществляла свое господство. Ни один враг не ревнует к освобождению женщин от их подавленного, репродуктивного состояния, как и к освобождению трудящихся от экономического рабства, и ни один враг не ревнует так сильно и не обладает такой явной сущностью, как религия.

Привилегированные поют о достоинствах труда, но они возложили свое бремя на пролетариат. Точно так же они воспевают достоинства материнства, но стараются возложить эту миссию на лишенных наследства. Для того чтобы первые могли отдыхать или скупо воспроизводиться, вторые должны работать и воспроизводиться без ограничений.

Сексуальная мораль

Нормы, которым мы должны соответствовать в своем поведении, цель, которую должны преследовать наши поступки, императив, который должен царить в нашей совести, - словом, наша мораль не должна быть покладистой, капризной или запутанной, она не должна поддаваться философским спекуляциям и придирчивым интерпретациям; она должна быть чем-то конкретным и категоричным, освещенным разумом, вдохновленным разумом и приспособленным к интересам человека. Наша мораль, и особенно сексуальная мораль, должна быть делом биологии, соответствовать образу жизни и потребностям человека, совершенствованию и сохранению рода. Она не должна вводить в заблуждение, служить прикрытием и оправданием неблагоприятных целей, извращенного поведения и чудовищных отклонений.

Истинная сексуальная мораль, единственная достойная управлять нашей совестью и дисциплинировать наши поступки, - это та, которая основана на психологии человека и интересах рода, которая освобождает сексуальность от препятствий и предрассудков, которые в современном обществе сковывают, деформируют и отклоняют ее; которая очищает любовь от чувственности, управляющей ею сегодня, возвращая ей ее естественную первозданность. Мы хотим освободить сексуальное влечение от тех препятствий, которые уродуют его в современном обществе (интерес, классовые предрассудки, разделение полов и т.д.);

Мы хотим освободить совокупление от предрассудков чести и генитальной чести, которые его конструируют, от разложения несчастья, от извращения невежества, от разврата публичного дома и болезненной утонченности порока;

Мы хотим уничтожить юридические барьеры, которые, препятствуя свободному течению аффективного чувства любви, возвышают и обостряют его, приводя на грань правонарушения или безумия; мы хотим очистить инстинкт, половой аппетит, как от препятствий и уродств, которые он встречает при своей внешней реализации, так и от

опухолей, которые его неудовлетворенность образует в сознании; мы хотим сделать желание и половой акт сознательными, независимыми от видимости и психологического автоматизма. Мы стремимся к возрождению расы, к освобождению вида от его нынешнего вырождения и к развитию всех его возможностей совершенствования путем рационального культивирования сексуальности.

Свобода любви, как и свобода личности, должна иметь свои границы в свободе ближнего, в здоровье и целостности собственного организма, в репродуктивном долге, в святости совести (человеческих чувств), но эта свобода не должна быть свободой инстинкта, скотства, страстей, ибо только тот достоин свободы, кто начал завоёвывать свою собственную свободу, быть сознательным, самостоятельным и самоискупленным.

В нашей широкой морали, терпимой, доброжелательной и прощающей любое поведение, скрываются развращенные личности, психически неуравновешенные, позорно поработанные сексом, которые пытаются сеять конфуцианство, в мутной реке которого они могут спрятать свои психологические уродства, и хотят превратить идеализм в позорное «прикрытие».

Свободная любовь предполагает, как и отсутствие юридических, политических, религиозных и моральных препятствий для ее внешнего развития, ее самостоятельное зарождение в сознании индивида. Вряд ли можно назвать свободной, даже если ее проявления пытаются таковыми казаться, любовь, рожденную рабом развязанной страсти, плодом поражения сознательного «я», рабского подчинения человека зверю.

Сексуальность не может избежать самодисциплины, которой человек должен подчинить все свои желания; она должна нести на себе человеческую печать своей сознательной выработки, мозгового происхождения, продукта не властной над ней психики, потому что к этому обязывает нас наш зоологический ранг. А поскольку сознательное существо не может не считаться с обстоятельствами, которые в буржуазном обществе поработают и извращают любовь (правовые препоны, экономическая зависимость, сексуальное рабство женщин, невежество, привязка чести и достоинства к половым органам и т.д.), оно понимает, что существующая практика свободной любви не может не быть чудовищной и что для ее реализации эффективнее индивидуального бунтарства – терпеливая, медленная и упрямая работа по подрыву социальных детерминант ее поработания.

Но как нравственно и похвально переступить через барьеры законного брака, через предрассудки чести и достоинства, так же не нравственно и не похвально балансировать между отложением женщины, ее экономическим, сексуальным и интеллектуальным рабством ради его обладания, ни обманом ради его завоевания, ни, тем более, предложением свободной любви, чтобы бросить партнера безоружным, в яростной враждебности среды, или нарушить клятву после того, как она послужила отмычкой.

Женщина не может вступить в свободный союз, пока экономическая зависимость, законы, материнство и предрассудки ставят ее на более низкую ступень, чем мужчина; и сексуальный союз не может быть свободным, пока плод любви рождается в поношении или как бремя для своих родителей.

Пусть не пугаются догматики, не суетятся лицемеры, не клюют на их приманку жабы социального болота; нам нужна сексуальная мораль, которая заботится о том, чтобы защитить пробуждение сексуальности в ребенке, инициировать её, чтобы предотвратить её отклонения, облегчить ей познание ее сущности, ее значения, ее гигиены и ее опасностей, а не болезненно зажимать ее в глубинах совести; мораль, которая выливает сексуальное влечение в формы здоровья, добра и красоты, ориентированные на высшее евгеническое совершенство продукта; Мораль, которая подчиняет сексуальное влечение мозговому сдерживанию, очищая его от животности и сдерживая в справедливых рамках функциональности органа, в котором оно обитает; словом, которая накладывает на наши поступки печать человеческой зрелости, обдуманности, совести и самодисциплины, которая избавляет любовь от видимости импульсивности, но мы отвергаем всякую догму, всякую связь, всякое ограничение, претендующее на противодействие осуществлению нашей сознательной воли.