

# 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 узколобую непримиримость «заикленных», 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 преемвмококк, 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 преемвмококка 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 ослабляются 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, корни), 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.

---

Версия #1

Зверобой создал 3 июня 2026 07:57:18

Зверобой обновил 3 июня 2026 07:57:48