

КАК ПРОЖИТЬ СТО ЛЕТ И ИЗЯЩНО СОСТАРИТЬСЯ



ДЖЕЙМС МАРТИН ПИБЛЗ
1822-1922

Джеймс Мартин Пиблз

**Как прожить сто лет
и изящно состариться**

«Автор»

2023

Пиблз Д.

Как прожить сто лет и изящно состариться / Д. Пиблз —
«Автор», 2023

Человеческая жизнь – это одновременно и дар Божий, и благословение, и долг каждого человека – сохранить ее как можно дольше. Ни один по-настоящему хороший человек, сколько бы лет ему ни было, еще не изжил свою полезность. Во всех просвещенных странах старость считается почетной, а седая голова – венцом славы. Автор книги прожил сто лет и на собственном примере показывает необходимость знания всех сторон, ведущих в долгой, здоровой, активной и счастливой жизни, прежде всего, правильное питание (еда и питье), физическая активность, дыхание, сон, воздушные и солнечные ванны, одежда, прием лекарств. Начинать готовиться к долгой жизни следует как можно раньше, желательно с детства. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Пиблз Д., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	7
Пять сил жизни	8
Примеры старых деревьев	9
Долголетие птиц и животных	10
Я повторяю свой вопрос: почему?	11
Долгожители и как они это сделали	13
Чистый воздух и глубокое дыхание необходимы для долгой жизни	16
Как спать, чтобы прожить век	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Джеймс Мартин Пиблз

Как прожить сто лет и изящно состариться

Джеймс Мартин Пиблз

доктор медицины

(1822–1922)

Автор книг:

«Путешествия по миру»,

«Ингерсолизм или христианство. Что?»,

«Наука против дарвинизма»,

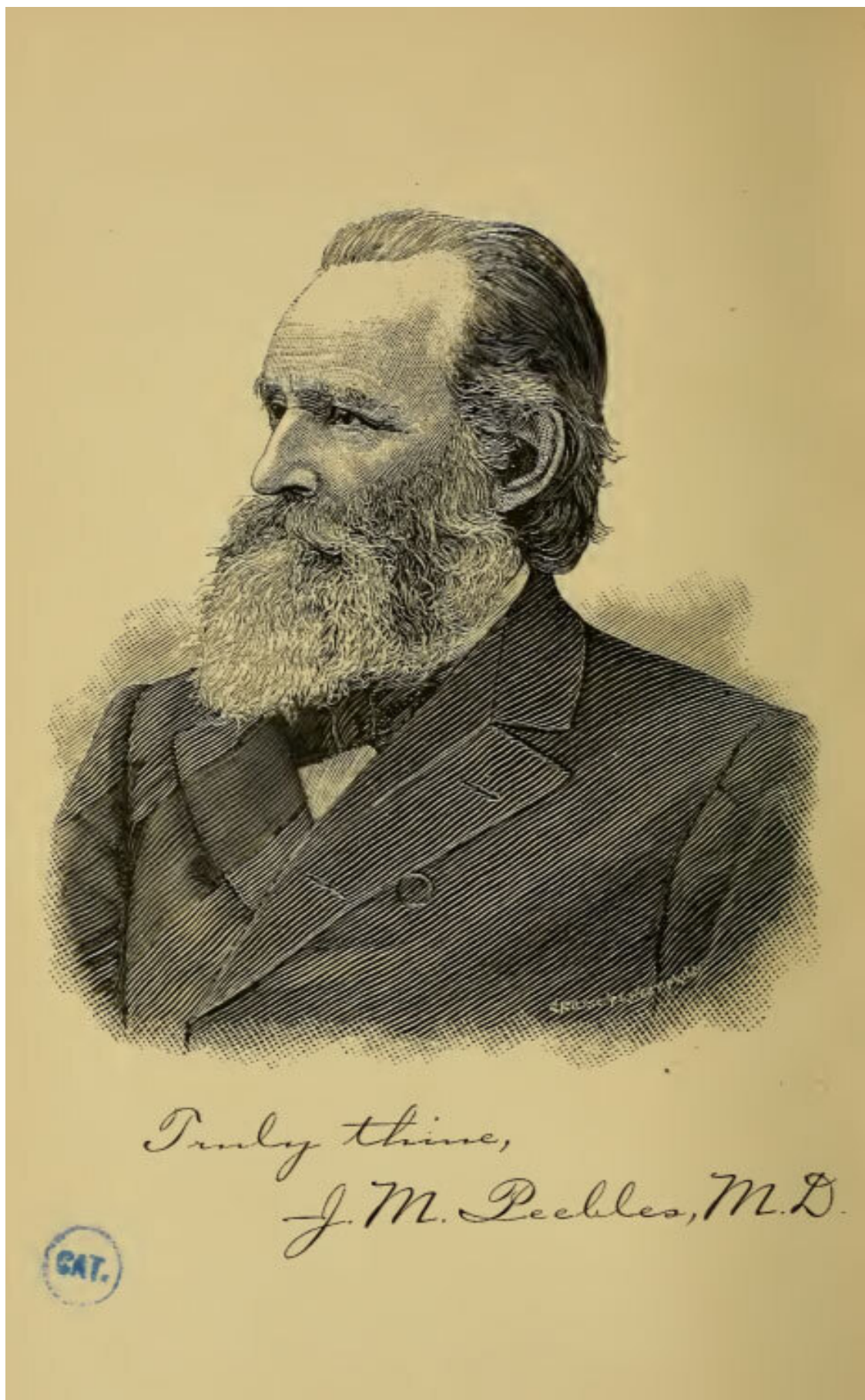
«Бессмертие или наши дома и наши занятия в будущем»

и ряда других произведений.

«Ибо вы храм Бога живого», 2-е послание Коринфянам 6 стих 16.

«Или не знаете вы, что ваши тела – храмы Духа Святого?», 1-е послание
Коринфянам 6 стих 19.

«Аще кто храм Божий растлит, растлит сего Бог (Если кто разорит храм
Божий, – то есть тело, – того покарает Бог», 1-ое послание к Коринфянам ап.
Павла, Глава 3, стих 17



Предисловие

Человеческая жизнь, будучи и даром Божиим и благословением, обязана сохранять ее как можно дольше. Ни один по-настоящему хороший человек, в любом возрасте, еще не пережил свою полезность. Во всех просвещенных странах старость считается почетной, а седая голова – это венец славы.

При подготовке следующих страниц, избегая технических деталей и греческих и латинских фраз, я стремился быть практичным, строго практичным, а не оригинальным или элегантным. Книга направлена на то, чтобы напомнить и ясно представить жизненную важность воздуха, пищи, одежды, питья, солнечного света и сна такими разнообразными способами, чтобы вдохновить читателя на правильное и постоянное их использование, чтобы число лет на земле могло быть много – даже сто!

Стиль абзацный и наводящий на размышления, а не спорный. Подготовкой я обязан доктору Де Лейси, доктору М. Л. Холбруку, доктору Холлу и другим.

Моя единственная цель как автора – это наставлять и приносить пользу моим собратьям. Законы неизменны, и все законы имеют свое рефлекторное действие. Нет ничего более определенного, чем то, что, помогая и благословляя других, мы получаем благословение. Следовательно, если я могу вырвать колючку с пути смертного и посадить там розу, если на мокрой от слез щеке я смогу посадить радугу надежды, если языком, пером или практикой я могу предотвратить или каким-либо образом облегчить человеческие страдания и облегчить бремя печали, тем самым помогая моим ближним достичь мирной и счастливой старости, тогда я удовлетворен.

Дж. М. Пиблз, доктор медицины

Пять сил жизни

Миновав шестидесятые, теперь вперед к семидесятым, но я бодрый, здоровый и энергичный! Почему бы мне не прожить целый век?

Существуют пять общепризнанных сил:

1. Механическая, придавшая земле форму сплюснутого сфероида;
2. Химическая, это вещество, которое образует воду, соединяя кислород и водород;
3. Жизненная (витальная), которое строит организмы растений и низших порядков животного существования;
4. Психическая, которая создает инстинкты и животные движения;
5. Духовная, которая включает и развивает мысли, желания и стремления к бессмертию.

Но в той или иной степени со всякой силой связана божественная сила, божественная жизнь – Бог.

И если эти пять сил удерживаются в должном равновесии, если снабжение регулярно заменяет отходы в человеческом организме, то почему бы нам не прожить сто лет?

Примеры старых деревьев

Во время путешествия по Индии мне часто показывали деревья, которым более 1000 лет. У куббер-бура (subbeer-burr) близ Бараха 350 основных стволов и 3000 мелких. Считается, что ему 3000 лет.

Рядом с основанием Чапультепека находятся каменные бани времен Монтесумы, затененные качающимися кипарисами, возраст которых предположительно превышает 1000 лет.

Тисы Англии достигают глубокого возраста. Тем, кто находится в Фонтанном аббатстве, более 1200 лет. Один есть в Кроухерсте возрастом – 1500 лет и один в Браберне, возраст которого, как утверждается, составляет от 1500 до 2000 лет.

Дуб, хотя и медленно растущий, но высокий, достигает глубокой старости. Де Каноль утверждает, что во Франции есть дубы возрастом 1500 лет. Дуб Уоллес, недалеко от Пейсли, Шотландия, все еще крепкий и непоколебимый, пережил целых 700 лет.

Утверждалось на основании того, что считалось надежным авторитетом, что яблоня существовала в 1820 году, с которой Ньютон видел, как яблоко упало в 1665 году.

В Риме растут два цветущих апельсиновых дерева, посаженных святыми Домиником и Фомой Аквинскими – одному 500, другому почти 600 лет.

Когда несколько лет спустя я посетил Иерусалим и другие части Палестины, я увидел много древних кедров и вечнозеленых растений. Считается, что тонким оливковым деревьям в Гефсиманском саду более 1000 лет. Библейские теребинтовые деревья (Terebinthaceae), которых сейчас очень мало в Сирии, прожили полных 2000 лет.

Те, кто считал кольца больших деревьев в Калифорнии, говорят, что некоторые из них старые или старше христианской эры.

Долголетие птиц и животных

Принято считать, что возраст попугаев в Индии, Центральной и Южной Америке колеблется от 100, 300 и даже до 500 лет.

Некоторые авторитеты утверждают, что лебеди часто достигают 200 лет.

Историк Тацит сообщает нам, что в его время орлы жили до 500 лет и всего через несколько лет после того, как орел, живший в неволе, умер в Вене в возрасте 104 лет.

Уважаемый Гуфеланд сообщает нам следующее: «Несколько лет назад один джентльмен в Лондоне получил с мыса Доброй Надежды одну птицу (сокола), пойманного с золотым ошейником, на котором было написано по-английски: «Его Величество К. Джеймс Английский, 1610 г». Таким образом, со времени своего побега он находился на свободе 182 года. Сколько ему было лет, когда он убежал? Он принадлежал к самому крупному виду этих птиц и все еще обладал немалой силой и духом, но было замечено, что его глаза были слепыми и тусклыми, и что перья на его шее стали белыми».

Если лев, как утверждает доктор Лейси Эванс, прожил в Тауэре 70 лет, можно сделать вывод, что если бы ему разрешили бродить по лесу, он прожил бы столетие.

Верблюды часто достигают возраста 50, 75 и 100 лет. Наблюдая и изучая характеристики этих терпеливых, но глупо бесстрастных выючных животных в Малой Азии и Египте, я удивлялся их выносливости.

Слоны Цейлона достигают очень преклонного возраста. Говорят, что они растут 30 или 40 лет, а живут 200, 300 или даже 500 лет.

Слон по кличке Ганнибал, связанный с бродячим цирком здесь, в Америке и умерший в 1859 году, был чрезвычайно стар, некоторые говорят, что ему было 700 лет.

После того, как Александр Македонский на реке Гидасп (приток Инда) победил Пора, царя Индии, он взял большого слона, доблестно сражавшегося в битве за царя и назвал его Аяксом, посвятив его солнцу и отпустив на свободу со следующей надписью: «Александр, сын Юпитера, посвятил Аякса солнцу». Этот слон был найден 350 лет спустя с этой надписью.

Известный англичанин сэр Р. Филлипс подробно описывает историю черепахи, которая прожила 220 лет.

Почему бы человеку, увенчанному разумом, не жить так же долго, как черепахе и слону, управляемым только одним лишь инстинктом?

Я повторяю свой вопрос: почему?

Подсчитано, что половина человечества умирает, не дожив до 10 лет! Как мало доживает до века! А почему бы и нет, если законы Божии справедливы и мудры, а жизнь естественна, а хорошее здоровье – это роскошь? Можно ли прожить век или больше? Если да, то какой образ жизни нужно вести, чтобы достичь такой зрелой и полноценной старости? Учитывая болезни, раннюю смерть и переполненные кладбища, которые усеивают страну и наполовину опоясывают некоторые из больших городов, это очень важные вопросы.

«Друг за другом уходит;
Кто не терял друга?»

Жизнь – это благословение и под жизнью понимается не просто животное существование. Существуют устрицы, как и скот, пасущийся на тысяче холмов, но люди живут и под жизнью понимается жизнь в полном наслаждении здоровьем – физическим, умственным и моральным – счастливой, гармоничной и полноценной зрелостью.

Существование в боли или существование без полного и свободного применения всех наших физических сил и умственных способностей вряд ли было бы желательным. Но прожить *сто лет* в этот прогрессивный период мировой истории, обладая крепким здоровьем – это достижение, которого искренне желают многие. Безмятежная и солнечная старость, как цветущий сад осенью, так же прекрасна, как и желательна.

Хотя есть наследственные наклонности, но болезни и физические недуги произошли не от греха Адама или честолюбия Наполеона, а от личного нарушения законов природы. Это причина и следствие – это повиноваться и жить, это грех и смерть!

В настоящее время в живых есть много долгожителей. Я лично знаком с несколькими. В одной из семей верующих, на горе Ливан, штат Нью-Йорк, живет сестра Шейкер, которой исполнилось 105 лет. Баффон говорит: «Человек, который не умирает от болезни, везде достигает возраста 90 или 100 лет», а доктор Мортон в своих «Лекциях по анатомии» заявляет, что «человеческое тело, как машина, совершенно. В нем нет следов, ведущих к разложению и тело рассчитано на то, чтобы прослужить сто лет, или, можно сказать, вечность, если бы мы не убеждались в обратном на собственном опыте».

Ум, спокойствие и хороший нрав так же необходимы для долгой жизни, как здоровье для счастья. Аномальные склонности или любые болезни, возникающие в результате нарушений физических законов, могут быть с помощью заботы, энергии и надлежащих медицинских средств не только изменены, но и полностью искоренены. Луиджи Карнаро, видный венецианец, потерявший свое здоровье в возрасте 35 лет, восстановил его, изменив свои привычки и упростив образ жизни, дожив до 107 лет.

Человеческая жизнь сравнивается с путешествием, с битвой и с дорогой прогресса, на которой есть солнце и тень, улыбки и слезы. Его также сравнивают с огнем, пламенем, требующим постоянно большего или меньшего количества топлива. Тело – это естественная печь и когда пища хорошо пережевывается и правильно переваривается, кровь с ее живительными элементами: углеродом, азотом и кислородом, используемыми при дыхании – все вместе – составляет как раз необходимое топливо. Углеродные компоненты тела расходуются – сгорают, как свеча или масло в вечернем светильнике. Жар, яркость пламени и время, в течение которого оно будет продолжать гореть, почти полностью зависят от природы и качества топлива, поэтому продолжительность человеческой жизни очень сильно зависит от:

- чистоты вдыхаемого воздуха
- качество съеденной пищи и выпитой жидкости.

В наших силах продлить свою жизнь или совершить, как это делают многие, постепенное самоубийство.

Исходя из возможного и по закону аналогии, люди должны в среднем прожить полные сто лет. Закон природы, по-видимому, состоит в том, что жизнь, выраженная в цифрах, должна быть в пять раз длиннее периода роста.

Изменение – это закон вселенной и отходы или разложение, рост или потребление – это две противоположные силы, действующие в каждом живом организме. Химические силы разрушают или уничтожают, а жизненные силы и принципы создаются и возрастают. Когда кровяные тельца, молекулы и изношенные частицы умирают, но новые и более совершенные атомы, элементы и вещества должны занять свое место в этой великолепной структуре – человеческом теле, строителем которого является мыслящий сознательный Дух.

Долгожители и как они это сделали

Почти аксиомой является утверждение, что дольше всех живет тот, кто живет лучше всех и достигает большего.

«Изучив почти две тысячи достоверно подтвержденных случаев жизни людей, проживших более ста лет, – говорит доктор Эванс, – мы обычно обнаруживаем, что некоторые особенности питания или привычек объясняют их долголетие. Мы обнаруживаем, что некоторые из них жили в крайней нищете, выпрашивая у людей хлеб». Некоторые питались исключительно фруктами и овощами. Одни вели активный образ жизни, другие – менее подвижный и уединенный образ жизни. Одни работали головой, другие руками.

Некоторые ели только один раз в день, их пища состояла в основном из злаков и фруктов, в то время как другие, в некоторой степени, ели животную пищу. Тем не менее мы находим одну или две основные причины, объясняющие большинство случаев долголетия, а именно:

1. Умеренность в количестве пищи;
2. Спокойный характер.

Рассмотрим следующие случаи, выбранные доктором Эвансом:

1. Томас Парр из Шропшира, Англия, умер в 1635 году в возрасте 152 лет. В возрасте 88 лет он женился, на вид ему было не больше 40 лет. Жил он очень воздержанно, но после того, как граф Арундел привез его в Лондон, чтобы увидеть короля Карла II и его накормили богатой пищей, напоили дорогими винами, также с в связи с тем большим волнением от увиденного города, он вскоре умер. После вскрытия доктором Харви было обнаружено, что тело находилось в идеальном состоянии. Хрящи даже не окостенели, как у большинства стариков и единственной причиной, которой можно было приписать смерть, было простое полнокровие, вызванное роскошной жизнью в Лондоне. Он женился во второй раз в возрасте 121 года и мог выполнять работу обычного рабочего и участвовать в пеших забегах, когда ему было 145 лет.

2. Джудит Баннистер из Коуса, остров Уайт, умерла в 1754 году в возрасте 108 лет. Последние 60 лет своей жизни она прожила на печенье, молоке и яблоках.

3. Джон Майклстон, внук Томаса Парра, умер в 1763 году в возрасте 127 лет. Он достиг этого великого возраста через крайнюю умеренность.

4. Элизабет Макферсон, жившая в графстве Кейтнесс, Шотландия, умерла в 1765 году в возрасте 117 лет. Ее основным рационом в течение многих лет были хлеб, пахта и зелень. Она сохранила все свои чувства в течение трех месяцев перед смертью.

5. Фрэнсис Конфит из Бериторпа, Йоркшир, Англия, дожил до 150 лет. Он был приятным нравом, умеренным в жизни, что, вместе с тем, что он иногда ел сырое яйцо, позволило ему достичь такого необыкновенного возраста.

6. Филип Лутье, родом из Франции, умер в Лондоне в возрасте 105 лет. Он ел всего два раза в день, в основном овощи и не пил ничего, кроме воды.

7. Джозеф Элкинс из Кумба, Беркшир, Англия, поденщик, умер в 1780 году в возрасте 103 лет. Он ни дня не болел в своей жизни и в течение многих лет до своей смерти полностью питался хлебом, молоком и овощами.

8. Джон Уилсон из Суссекса, Англия, умер в 1782 году в возрасте 116 лет. Последние 45 лет его жизни его ужины были в основном из жареной репы. Он был умерен и трезв, вставал рано утром.

9. Р. Боуман из Иртрингтона, недалеко от Карлайла, Англия, дожил до 118 лет. Он никогда не пил чай или кофе. Его основное питание состояло из хлеба, картофеля, пудинга на скорую руку, бульона и, иногда, небольшого количества мяса. А его напиток состоял из равных частей молока и воды.

10. Эфраим Пратт, родившийся в Садбери, штат Массачусетс, умер в 1803 году в возрасте 116 лет. Преподобный доктор Дуайт заявил на похоронах, что на протяжении всей своей жизни он был очень умеренным как в питании, так и в привычках. Он ел очень мало животной пищи, молоко было его обычным продуктом питания.

11. Генри Дженкинс из Эллертон, Йоркшир, Англия, дожил до 169 лет. Реестры Канцелярии и других судов доказывают, что он в суде давал показания и дал присягу за 140 лет до своей смерти. Сэр Танкред Робинсон, хорошо его знавший, утверждает, что «в последний век своей жизни он был рыбаком». В 90 лет у него родился ребенок, а в 160 он отправился в Лондон на аудиенцию к Карлу II. Его питание было грубым и простым и он взял за правило каждое утро вставать до восхода солнца.

12. Джон Уикс из Нью-Лондона, штат Коннектикут, умер в возрасте 114 лет. Когда ему было 106 лет, он женился на девушке 16 лет, когда его седые волосы выпали и сменились «темной шевелюрой», также появилось несколько новых зубов. Он был трудолюбивым, строгим в своих привычках и питался в основном индийским кукурузным хлебом и печеными бобами.

Плутарх утверждает, что древние бритты «начинали стареть только в 120 лет». А Боадикей, королева древних бриттов, «в речи к своему войску, когда собиралась вступить в бой с выродившимися римлянами, сказала: «Великое преимущество, которое мы имеем над ними, состоит в том, что они не могут, подобно нам, переносить голод, жажду, зной», они должны иметь хороший хлеб, вина и теплые дома, а для нас всякая трава и корень – это пища, всякий сок – это масло и всякий поток воды – это наше вино». Их руки, ноги и бедра были обнажены, а их пища состояла почти исключительно из желудей, ягод и диких плодов».

Можно заметить, что во всех упомянутых нами случаях большой продолжительности жизни люди жили упорядоченно и воздержанно, жестко избегая поздних часов отхода ко сну, волнений, табака и алкогольных стимуляторов. Признано, что несколько человек прожили целое столетие, употребляя стимуляторы, но они прожили столетие вопреки им, а не благодаря им.

Любители или труженики определенных ремесел, деятельности и профессий утверждали, что то или иное призвание наиболее способствует здоровью и долголетию. Нельзя отрицать, что в виде деятельности что-то есть, но все же более важными параметрами были:

- воздух, которым они дышали,
- потребляемые продукты
- количество и вид упражнений.

Нет более здорового занятия, чем жизнь на ферме. Почти все мужчины, дожившие до глубокой старости, любили общение с природой. Некоторые из них были практическими ботаниками и минералогами. Садовники вообще очень часто являются долгожителями. Гиппократ и Ганеман, знаменитые врачи, дожили до глубокой старости. Папы Римские и особенно поэты умирают молодыми. Так было с английскими поэтами Китсом, Шелли и Байроном и даже Шекспир прожил всего 52 года. И все же, если качество имеет большее значение, чем количество, они дожили до старости.

Выдающийся математик Сильвестр утверждал, что люди его ремесла славились долголетием и приводил в качестве доказательства таких людей как:

- Лейбниц, который дожил до 70 лет;
- Эрлер, 76 лет;
- Лагранж, 77 лет;
- Лаплас, 78 лет;
- Платон, 82 года;
- Ньютон, 85 лет;
- Архимед, 75 лет;
- Пифагор, 90 лет;

Но Лаплас, Лейбниц, Платон и Пифагор были не просто математиками, но и *философами*.

Чистый воздух и глубокое дыхание необходимы для долгой жизни

Доктор Таннер прожил без еды 40 дней. Это было настоящее голодание, очень многообещающее для физиологов. Гриском из Чикаго провел голодание продолжительностью 45 дней. Люди могут некоторое время обходиться без одежды, солнечного света, воды и пищи, но ни дня, ни часа без воздуха.

Первое, что мы принимаем в наш организм при рождении, это воздух и это последнее, что покидает нас после смерти. Жизненный, животворный основной элемент атмосферы – это кислород и примерно в 600 000 000 нежных клеток легких воздух передает или обменивает свой кислород крови и, в свою очередь, получает из нее углекислый газ и влагу, загрязненную остатками и старыми отходами тела. Кислород и озон – это пища для человека и животных, а углекислота, аммиак и азот – это пища для растений и цветов. Полезно иметь растения в спальнях комнатах.

Эта углекислота, выбрасываемая при каждом вдохе, тяжелее воздуха, поэтому она спускается в них и ее можно найти у поверхности полов в наших жилищах, в выгребных ямах, подвалах, лощинах и глубоких пещерах. Химик может заполнить стеклянную банку этим газом, а затем перелить его в другую банку почти так же легко, как воду.

Природе иногда приходится экспериментировать за нас. Находясь в Неаполе, в сопровождении мистера Гуппи и других я посетил очень любопытную пещеру под названием Гротдель-Кане. Люди могут безопасно войти в нее, а вот собаки, когда они входят, скоро падают и умирают, если их быстро не вывести обратно наружу. Некоторые могли бы сначала предположить, что в этой пещере есть какое-то вещество, ядовитое для собак, но не для людей. Однако, чтобы опровергнуть это, человеку достаточно лечь или приблизить рот на фут (примечание переводчика: 0,3 метра) от земли, чтобы почувствовать признаки приближающегося удушья.

На молитвенном собрании молодых людей в Лондоне, где уборщик всю неделю держал комнату закрытой, несколько человек серьезно заболели. Они заполнили комнату до предела. Через некоторое время газовые лампы тускло горели, а затем огонь полностью погас. Один из молодых людей попытался разжечь его, но не смог. Встреча затянулась. Все чувствовали себя плохо. Один молодой человек упал на пол в припадке. Двое также почувствовали себя очень плохо, а другим было не по себе. И все по той причине, что они истощили кислород в помещении до такой степени, что он не мог поддерживать ни огонь, ни легкие людей.

Углекислота является результатом горения в той или иной форме. Одна жировая свеча выделяет за ночь восемь кубических футов углекислоты (примечание переводчика: 0,22 кубических метра), обычная лампа вырабатывает столько же углекислого газа, сколько человек. Одна люстра с несколькими блестящими горелками уничтожает в комнате столько же кислорода и выделяет столько же углекислоты и затраченной силы, сколько трое мужчин. Поэтому никогда не оставляйте гореть лампу или какой-либо свет в комнате больного или ночью в спальне.

Надо лучше проветривать залы и церкви, а театры, где собираются сотни, а иногда и тысячи людей. Газовые горелки, уничтожающие кислород, кожные выделения и дыхание курящих людей делают воздух абсолютно ядовитым. Дышать не годится. Таким образом, множество людей получают повреждения, получая в свое тело семена смерти.

Обычная свеча, которая ярко горит в девять часов вечера, тускло горит между часом, двумя и тремя часами той же ночи. Кислород израсходован, он не будет поддерживать пламя. Большинство больных умирает между двенадцатью часами ночи и четырьмя часами утра. Дайте больным и умирающим, а также живым воздух – чистый воздух!

Помните, что отработанный нечистый воздух в вашей гостиной находится у пола, а теплый и более чистый воздух над вашими головами, у потолка. Поэтому, чтобы обеспечить циркуляцию и чистый воздух, «проветривайте» пол с помощью швабры с мокрой тряпкой. Это позволит углекислому газу и различным выдохам выйти наружу. Высокие и просторные помещения способствуют здоровью, нагретый воздух находится у потолка. Низкие кровати, какими бы модными они ни были – это мерзость. В новых странах от герметичных квартир умирает больше людей, чем от дешевых бревенчатых хижин.

При строительстве особняка или обустройстве общего дома для семьи разведите один или несколько открытых каминов, как одно из главных благословений. Сделайте его щедрым и старомодным для сжигания дров. Как здорово и как общительно сидеть вокруг него всей семьей долгими зимними вечерами! Если открытый дровяной огонь невозможен, то используйте открытые угольные решетки.

Старомодный камин с щелями под дверью и вдоль плинтуса был здоровым приспособлением, потому что газообразные примеси, окислы, гниющие растительные выделения и углекислота уходили или сторали вместе с топливом камина. Опускать окна с верхней части ближе к полу, чтобы очистить воздух в комнате – это проявление невежества. Они могли бы выпускать часть теплого и более чистого воздуха и ничего больше!

Каждому человеку требуется полных 2000 галлонов (примечание переводчика: 7560 литров) чистого воздуха в день при весе 25 фунтов (11,3 килограмма). То есть воздуха требуется в три раза больше по весу, чем вместе взятых пищи и воды.

Самый чистый воздух, самый богатый кислородом и озоном можно найти в лесах и залитых солнцем полях, среди сосен на берегу моря и на склонах высоких гор.

Во время индийского мятежа 146 английских заключенных были заперты в почти герметичной комнате, названной впоследствии «Черной дырой Калькутты». В эту комнату, едва вмещавшую их, воздух мог проникать только через два маленьких окна и по прошествии восьми часов в живых осталось только 23 несчастных.

После Аустерлицкой битвы 300 русских пленных были заключены в очень плохо проветриваемом подземном помещении, где в течение нескольких часов 260 из них задохнулись и погибли.

Во время моего путешествия из Мадраса в Индии, где я провел недели, посещая больницы для прокаженных, в Натал, Южная Африка, в море нас застигла ужаснейшая буря. Наш тупой, полупьяный капитан закрыл все люки на палубу и, далее, закрыл наглухо двери. Он был близок к тому, чтобы задушить и убить всех нас.

Чем больше человек, он не обязательно сильнее. Измерения для армии – силы и выносливости показывают, что люди, лучше всего эти показатели у людей, которые имеют рост 5 футов 8 дюймов (170 сантиметров), вес от 160 до 165 фунтов (от 72,5 до 74,7 килограммов). Они могли поднять вес около 500 фунтов (225 килограммов) и дышать на спирометре от 340 до 360 кубических дюймов (5,5–5,9 литров). Дыхание должно быть межреберным, вдохи глубокие и полные.

Каждый год мы совершаем 7 000 000 актов дыхания, вдыхая более 1 000 000 кубических футов (28316 кубических метров) воздуха и очищая более 3 500 тонн крови. Это дыхание должно быть глубоким, а воздух бодрящим – весь наполнен кислородом и озоном! Этот озон, о котором так много о котором так много говорят, является более конденсированной и активной формой кислорода. Его много в высоких горах, и его можно получить, подвесив кусок фосфора на проволоке в банке с водой.

В больничных помещениях следует исключить копчение ламп и печей, так как свет не только поглощает кислород, в котором нуждается больной, но и производит небольшое движение в атмосфере, мешая тому спокойному сну и отдыху, столь необходимому для нервных и чувствительных людей.

Спальные помещения всегда должны располагаться на южной стороне дома. Им нужно солнце. Горшки с цветами и кусты роз под окнами спальни так же интересны, как и полезны. Красивое перечное дерево в Афинах, эвкалипт в Австралии и стелющиеся вечнозеленые растения в нашей стране, а также хмель, шалфей и различные душистые мяты защищают от малярии, выделяют в атмосферу озон и способствуют здоровью в наших домах.

Причина, по которой индийцы и арабы пустыни редко или никогда не страдают головными болями, диспепсией, ревматизмом или чахоткой, заключается в том, что они живут в основном на открытом воздухе и много занимаются физическими упражнениями. Упражнения на свежем воздухе полезны, потому что люди обычно дышат глубже и они получают больше кислорода в свои легкие, а поскольку вдыхаемый насыщенный кислородом воздух очищает кровь, чем глубже дыхание на открытом воздухе, тем чище и энергичнее кровь. «Кровь, – говорит Библия, – есть жизнь».

Большинство дешевых разговоров об опасностях ночного воздуха столь же ошибочны, сколь и абсурдны. Частично открытые или приоткрытые окна должны быть правилом в течение всех 24 часов и это в любое время года. Ночной воздух особенно полезен в городах и многолюдных поселках, так как более свободен от пыли, дыма и уличных экскрементов.

Охотники, пастухи на равнинах и солдаты на полях сражений, хотя и спят в открытых палатках или на постелях из зеленых ветвей, редко простужаются. Если вы живете в малярийном районе, закрывайте окна на закате и разводите небольшой огонь в очаге.

Выходя из теплой церкви или переполненного лекционного зала, накройте рот платком или шарфом и дышите через ноздри. Такое дыхание закаляет организм и модифицирует атмосферу.

Храп – это неприятный и ненужный порок. Этого можно избежать, дыша через ноздри и держа рот закрытым. Многие люди поступили бы лучше, если бы держали рот на замке больше, чем они делают сейчас. Великие ораторы редко бывают глубокими мыслителями.

Давным-давно сирийские пастухи доказали, что большое количество домашних животных плохо развиваются, когда живут и спят вместе. Также и неприлично, и нездорово, когда несколько человек спят в одной комнате. Вред повторного дыхания одним и тем же воздухом нельзя слишком строго осуждать и по той причине, что мы возвращаем в свое тело то, что только что выдохнули.

Холодный воздух может быть таким же нечистым, как и теплый. Некоторые люди с одной идеей настаивают на том, чтобы спать в холодной комнате, как если бы в комнате, где очень холодно, была бы какая-то добродетель. Комната для сна должна быть приятной температуры, просторной и хорошо проветриваемой.

Адвокаты, запертые в маленьких, плохо проветриваемых конторах, где деревенские клиенты плюются табачным соком, приказчики, купцы и служители церкви – все, кто по необходимости ведет оседлый образ жизни, должны часто уходить в горы, взбираясь на самые их вершины. Они должны тренироваться в спортзале, ездить верхом на энергичных лошадях, совершать утренние прогулки и пить восходящие солнечные лучи.

Если вы слабы и нервничаете, держитесь подальше от влажных южных саванн. Людям, склонным к потреблению лучше, в большинстве случаев, ехать в Ньюфаундленд, чем в Новый Орлеан.

Чем прохладнее и чище наружный воздух, тем он, вообще говоря, лучше для дыхания, потому что он более сгущенный, как бы упакованный, более плотный. В двух кубических дюймах (0,032 литра) воздуха, одинаково чистого, один на экваторе, другой на полюсах, тот, что на полюсах, содержит гораздо большее количество кислорода – великого дарителя жизни и очистителя крови.

Как спать, чтобы прожить век

Дрожащая стрелка, застывшая на стержне, указывает на север. Земля является магнитом, как и человеческое тело. Те, кто читал «Исследования по магнетизму» Рейхенбаха, не будут сомневаться в этом. Если это факты, то люди должны спать головой на север, особенно живущие в Англии. Однако магнитная стрелка не во всех странах указывает на север. Моряки знают это по вариациям стрелки, а ученые часто говорят о ее «склонении». «Во всей Азии, – говорит Р. А. Проктор в своей книге «Наука для досуга», – стрелка указывает почти точно на север, тогда как на севере Гренландии и Баффиновой бухты магнитная стрелка указывает строго на запад». Так что гренландцы должны спать головой на запад, в то время как американцы и азиаты Востока должны спать головой на север, спать в гармонии с движением магнитных токов. «Но, – говорит какой-то суровый, мало понимающий мужик, – я могу спать как угодно, я не чувствую разницы». Вполне вероятно и бык бы не почувствовал разницы, когда муха села на его рог, потому что рог был твердым, сухим и твердым. Очень чувствительные люди сразу чувствуют разницу.

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.