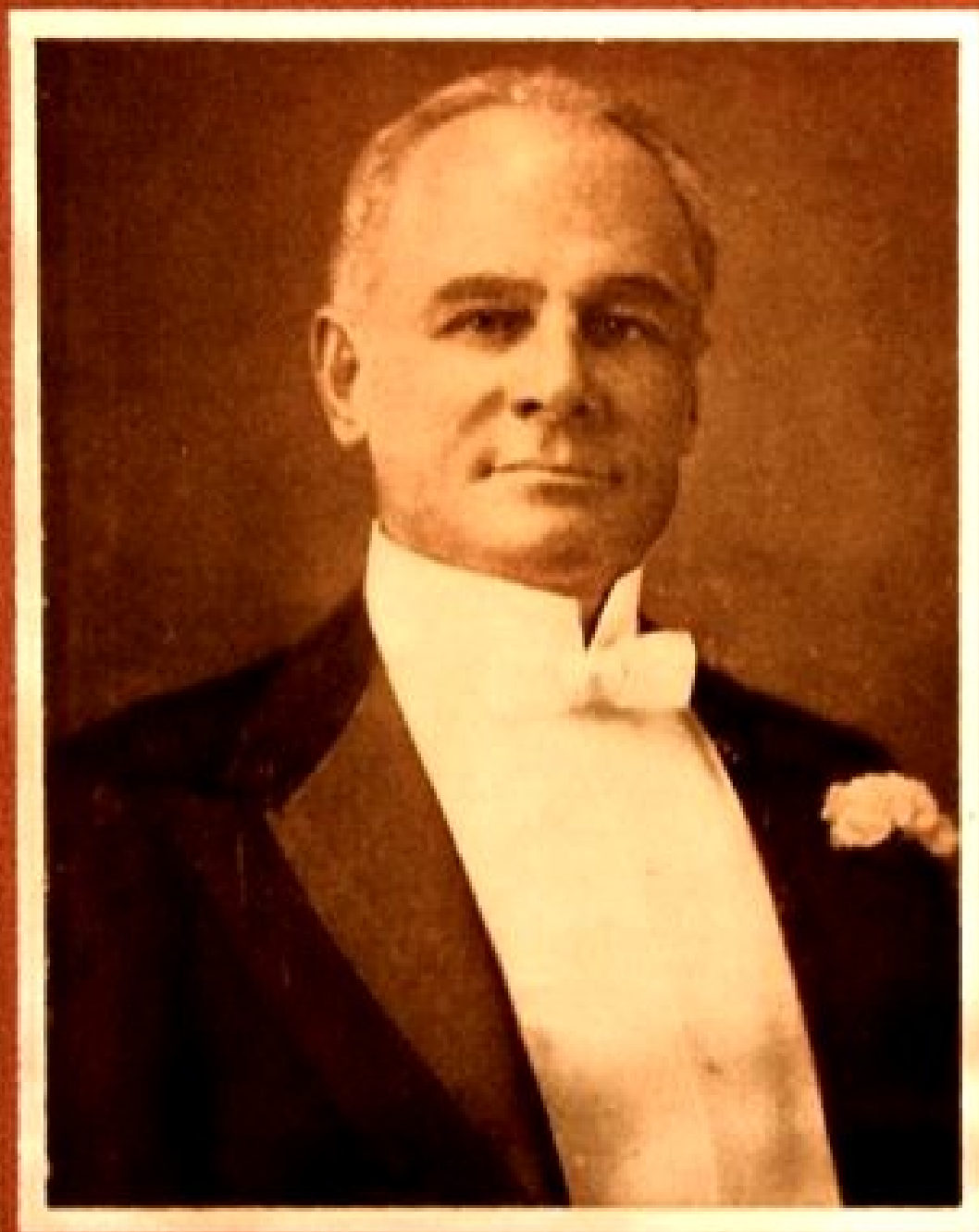


# OLD AGE

Its Cause and Prevention

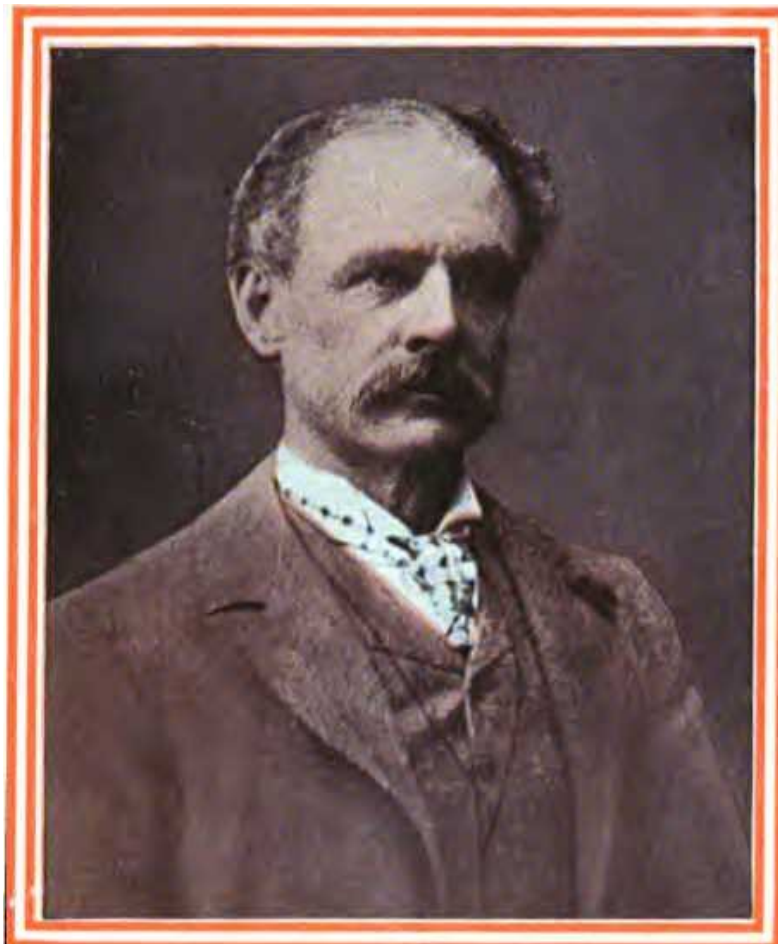


*by* SANFORD BENNETT  
THE MAN WHO GREW YOUNG AT 70

**СТАРІСТЬ - ЇЇ ПРИЧИНА ТА ЗАПОБІГАННЯ**



*САНФОРД БЕННЕТТ У СІМДЕСЯТ ДВА РОКИ, САН-ФРАНЦИСКО, КАЛІФОРНІЯ, 4 січня 1912 р.*



*САНФОРД БЕННЕТТ У П'ЯТДЕСЯТ РОКІВ, САН-ФРАНЦИСКО, КАЛІФОРНІЯ, 8 червня 1889 р.*

ВСІ М'ЯЗИ ТА ВСІ ОРГАНИ РОЗВИВАЮТЬСЯ В РОЗМІРІ, СИЛІ  
ТА ЕЛАСТИЧНОСТІ, КОЛИ НАЛЕЖНО ТРЕНУЮТЬСЯ,  
ЦЕ ОСНОВНИЙ СЕКРЕТ ЗДОРОВ'Я, СИЛІ, ЕЛАСТИЧНОСТІ  
ТІЛА ТА ДОВГОГО ЖИТТЯ

# СТАРІСТЬ - ЇЇ ПРИЧИНА ТА ЗАПОБІГАННЯ

ІСТОРІЯ ЯК СТАРЕ ТІЛО І ЛИЦЕ ОМОЛОДЖЕНО

САНФОРД БЕННЕТТ

«ЛЮДИНА, ЯКА ОМОЛОДИЛАСЯ В СІМДЕСЯТ»  
АВТОР «ВПРАВИ У ЛІЖКУ»

Я ПРИСВЯЧУЮ ЦЮ МОЮ КНИГУ ДОЧЦІ  
МОЄМУ ПЕРШОМУ УЧНЮ В НАЙБІЛЬШІЙ З УСІХ НАУК: НАУЦІ ЗДОРОВ'Я

Нью-Йорк, США  
1912 р.

## ЗМІСТ

Чому я написав цю книгу?.....	8
Клінічний звіт.....	11
Клінічне обстеження 1 квітня 1906 р.....	12
Третій клінічний звіт.....	12
<b>СТАРІСТЬ – ЇЇ ПРИЧИНА ТА ЗАПОБІГАННЯ.....</b>	<b>13</b>
Воля у вправі.....	17
Вправи у ліжку.....	19
Тридцять вправ.....	21
Що потрібно пам'ятати.....	22
Сонячне світло та свіже повітря.....	30
Лікування постом.....	33
Секрет гарного травлення.....	37
Диспепсія (нетравлення).....	38
Як я зміцнив очі.....	39
Печінка.....	40
Вправи на глибоке дихання для розвитку легенів.....	42
Очищення.....	43
Ревматизм.....	45
Варикозне розширення вен на ногах - причина і лікування.....	46
Щодо різних методів, пропорованих для омолодження.....	47
Підсвідомий розум, його вплив на організм і чому християнська наука лікує.....	52
Тривалість життя людини.....	54
Волосся.....	57
Зменшення жиру на животі.....	59
Вправи для зменшення жиру живота.....	60
Омолодження обличчя, горла і шиї.....	60
Розвиток м'язів, що вкривають підборіддя та щелепи.....	62
Зробити старі обличчя молодими.....	64
Масажні вправи для розвитку щік.....	68
Масаж для м'язів підборіддя.....	68
Швидкий розвиток опорних м'язів щік.....	68
Старечі зморшки.....	70
М'язи горла.....	71
Розвиток м'язів горла - третя вправа.....	73
Нінон де Л'Енклос.....	74
М'язи задньої частини шиї та м'язи живота.....	76
Шкіра.....	76

Тренування м'язів, які покривають лопатки.....	78
Вправа на розвиток м'язів горла.....	78
Шия.....	79
Вправа на розвиток і зміцнення шиї.....	79
Розвиток боків шиї.....	80
Вправа з гантелями на дві руки.....	80
Вправа з гантелями.....	81
Пристрій натяжна дошка для розширення плечей.....	81
Вправа для розширення плечей.....	82
Вправа на розвиток м'язів, що покривають лопатки.....	83
Вправа на розвиток ніг. Підйомні м'язи.....	83
Розвиток м'язів ніг.....	84
Вправа для зміцнення попереку.....	85
Вправа для зміцнення м'язів нижньої частини живота.....	85
Вправа на розвиток бокових м'язів і попереку.....	86
Вправи на напруження для усього тіла.....	86
Вправа тяги однією рукою.....	87
Вправа тяги для зміцнення м'язів спини та попереку.....	87
Вправа на розвиток м'язів спини та плечей.....	88
Вправа на опір для розвитку передпліччя.....	88
Вправа на опір для розвитку рук.....	89
Вправа на скручування рук.....	89
Вправа на розвиток трицепсів або задніх м'язів рук.....	90
Вправа для стегна та попереку.....	90
Вправа на удар для зміцнення м'язів живота і поліпшення травлення.....	90
Вправа з брусом №1.....	91
Вправа з брусом №2.....	91
Підйомна дошка.....	92
Перша система фізичної культури людини.....	92
На завершення.....	95

### З 1841 по 1912 рік

Усі висловлювання, представлені в цій книзі, ґрунтуються на моєму успішному особистому досвіді мистецтва фізичного омолодження в похилі роки, і цей успіх є результатом тривалого і наполегливого дослідження причин фізичної старості та практики застосування природних методів її запобігання. Ці дослідження, у поєднанні з двадцять п'ятьма роками експериментів над власним тілом, навчили мене відстрочувати цей неприємний стан.

Я не теоретизую і не пишу переживання когось іншого, а перевіряю правдивість своїх тверджень своїм власним молодим фізичним станом у сімдесят два. Якби мій випадок був просто фізичним збереженням у похилі роки, інші випадки були б названі настільки ж незвичними, але моя справа не стосується фізичного збереження. Це фізичне надбання або набуття еластичності, сили та здоров'я, характерних для молодого «у сімдесят» віку, коли таке поліпшення досі вважалося неможливим.

У п'ятдесят я був фізично старим. Багато років занадто активної ділової кар'єри призвели до загального зриву. Тоді я був зморщений, частково лисий, щоки пожовклі, обличчя витягнуте і змучене, м'язи атрофовані, а тридцять років хронічного нетравлення нарешті призвели до катару шлунку, і кислотний ревматизм періодично додавав агонії. Я був старим і виглядав так. Саме розпач у моєму стані змусив мене здійснити ці експерименти. Я припустився багатьох помилок, які потребували часу на виправлення, але бажання жити спонукало мене до боротьби і, нарешті, мені це вдалося. Проте, шлях до цього успіху був непростим, оскільки мені бракувало досвідчених путівників, мені довелося торувати власний шлях, який виявився довгим і важким. Ще однією великою перешкодою було те, що від звичок моєї недовговічної родини не можна було легко відмовитися. Якщо хтось із нас хворів, ми негайно «щось брали для цього», те, що ми купили в аптеці. У багатьох моїх хворобах дитинства я знайомився з найбільш очевидними лікарськими засобами - все, про що могли подумати мої стривожені родичі, або порадив алопатичний сімейний лікар.

Це гнітючий список, на який слід оглянутись. Він варіюється від «Таблетки Адамс Келомел» до «Всесвітньо відомого засобу лікування гарячки та лихоманки Зіхендлерс». Але гадаю, я спробував їх усі. Природно, я виріс із твердою вірою, що в лікарських засобах лежить єдиний лікувальний процес, і я розглядав аптеки як станції, що рятують життя. Я вірив цьому, поки не досяг п'ятдесяти років, і, зламався. Перелік моїх фізичних лих у тому віці - це правдиве твердження про тодішній стан. І ось, на своєму сімдесят другому році, я являю здоровий стан тренованого спортсмена та зовнішність чоловіка трохи більше половини моїх років. За цих умов, мій успіх є занадто очевидним, щоб не помітити його. Факт неприйнятний, як це може бути для величезної кількості медичних працівників, а також для галузей, пов'язаних із цим - я досяг успіху лише після того, як відкинув усі ліки. Здоров'я не можна отримати в рецептах аптеки, а життя не може бути істотно подовжене будь-якими медичними препаратами. Вирішення проблеми полягає лише в основних природних методах сприяння здоров'ю - в сонячному світлі чистому повітрі, чистій воді, поживній їжі, чистоті та фізичному навантаженні. Враховуючи ці найважливіші фактори та дотримання того, що ми знаємо як загальні закони гігієни, здоров'я та довге життя можливі, і, як правило, дуже вірогідні. Але без цих умов їх неможливо отримати, і довгий перелік ліків, через які страждає світ, не замінить таких умов.

Те, чого я досяг, можливе майже кожному, хто узгоджено не так помиляється, щоб бути безнадійним. Але серед пересічних чоловіка чи жінки, стан яких просто є загальним фізичним погіршенням, котрий називається «старість», я поширюю це послання надії: Дотримуйтесь мого прикладу, і успіх буде вашим. Я був старим, а тепер, у понад «сімдесят», я знову молода людина, і подивіться на це. Дійсно, я зараз фізично молодша людина, ніж я був у найкращий період мого раннього життя, скажімо, у тридцять п'ять. У деякому відношенні я, здається, здійснив легендарне диво Фауста, оскільки значною мірою я перетворив старе тіло на молоде, і це без допомоги друга Фауста чи будь-яких запасів, отриманих з його надзвичайно популярних медичних відділень.

Як я вже казав, я змушений був знайти правильний шлях самостійно, бо хоча я читав детально те, про що пишу, я не знайшов задовільного путівника до мети, якої прагнув; тобто на основі автентичних особистих переживань автора. Частина шляху наочно показано Люїсом Комаро, венеціанським вельможею, який дожив до ста років, померши в Падуї 26 квітня 1566 року. Назва цієї книги «Безпечні та певні методи досягнення довгого і здорового життя». Але ви знайдете ті самі дієтичні правила, які чіткіше пояснюються майже в будь-якій книзі про здоров'я, особливо у творах Горація Флетчера. Цікаво, що автор, Люїс Комаро, довів правдивість своїх тверджень своїми особистими переживаннями. І це саме те, що я зробив, як я розповім вам у цій книзі. Отже, мої твердження про методи, до яких я вдався, будуть цікаві.

Я знайшов багато добре засвідчених випадків людей, які прожили майже до межі людського життя, тобто ста років; декілька людей, які досягли цього віку, але жодного засвідченого випадку людини, яка в похилому віці (скажімо, у віці п'ятдесяти чи шістдесяти років) відновила, в значній мірі, фізичний стан та зовнішній вигляд на молодий. Підробки так, але, як і всі підробки, виявлені врешті. «Людина є такого віку, як її артерії» - це добре зношена банальність, до якої можна додати, що жінка, іноді, виглядає такою молодою, як її хитрощі роблять її вигляд. Але цей стан незадовільний і легко виявляється іншими жінками, які, як правило, є фахівцями в цьому напрямку. Але, коли ви станете молодим методами, які я практикую, ви перейдете до найбільш ґрунтовного дослідження. Принаймні, таким був мій досвід проведення різних клінічних обстежень мого організму найвправнішим хірургом, якого я зміг знайти. Також, часто проводяться поверхневі

дослідження інших зацікавлених вчених, але завжди з однаковим результатом. Моя біда зараз полягає в тому, що хоча всі, хто бачить мене, погоджуються, що я виглядаю трохи більше половини свого віку, вони висловлюють сумніви, що мені вже сімдесят другий рік.

Немало труднощів у доведенні того, що я народився у Філадельфії, штат Пенсільванія, 4 січня 1841 року. Отже, я досяг свого сімдесяти другого дня народження четвертого січня 1912 року. Крім того, у мене є певний сумний досвід війни, що не важко перевірити; не дуже блискучий, мушу визнати, але я не шкодую. У 1861 році я обіймав певний час посаду бухгалтера і генерального писаря полкового маркітанта або комірника, приєднаного до полку «Бакстер Зуавс» у Філадельфії. Ми були розміщені в Харпер Феррі, штат Вірджинія. Цей полк брав участь у згубному бою Боллс Блаф, в той час б'ючись через річку. Дата цієї кривавої акції була 21 жовтня 1861 року. Я, ймовірно, врятував своє життя, залишаючись із обозом на безпечній стороні річки. Тому я не брав участі в бійні і радий, що цього не зробив. Всі ми були «чоловіками трьох місяців», і коли наприкінці нашого терміну служби багатьом з нас було дозволено їхати додому, я швидко скористався можливістю і пішов. До речі, зауважу, що пішов би раніше, якби міг. Ось чому, ймовірно, я пропустив славу в День пам'яті загиблих, будучи одним із почесних загиблих нації. Наскільки я пам'ятаю, я був пошарпаним ветераном лише в міру моїх мішкуватих червоних штанів та піджака зі сріблястими гудзиками. Це мій запис війни. Це не має нічого спільного з моєю системою фізичного омолодження, але підтверджує мій вік. Тоді я був молодим чоловіком двадцяти одного року, і я обіймав відповідальну посаду, яку хлопчик не міг займати. Істинність мого твердження щодо визнання мого віку, наступним поясненням мого фізичного омолодження, яке завжди висувують сторонні люди, полягає в тому, що я повинен бути аномально наділений життєвою силою. Це теж помилка. Мій батько помер від сухот у віці сорока двох років; нервовий, диспепсичний чоловік, завжди хворий, і який завжди «щось брав для цього». Але попри все це, він був енергійною, успішною діловою людиною; його мета - фінансовий успіх, здоров'я вторинне, результат - смерть у сорок два. Людину такого типу ви побачите скрізь у всіх великих містах. Я успадкував фізичні вади мого батька, а також значною мірою його характеристики. З такими спадковими тенденціями я ввійшов у це життя 4 січня 1841 року; хвороблива, трохи нервова дитина, якій ніхто ніколи не сподівався вижити у дитинстві, і якій досягнення зрілості здавалося неможливим. Але «є Божество, яке формує наш кінець, грубо обрізає його, коли ми змушені», і тепер, у сімдесят два, я розумію, що моя місія в цьому житті повинна полягати в тому, щоб показати іншим прості методи природи для здоров'я та, як їх дотриманням наше перебування тут може бути подовжене, а втрачена фізична молодість може відновитись, і це у віці, коли таке поліпшення раніше вважалося неможливим.

Це були несприятливі умови мого німецького дитинства, і протягом усього мого дитинства, грізний характер сухот був завжди наявний.

За прикладом батька я займався комерційними справами, і ведення мого ділового життя було схожим на його, подібне до поведінки всіх напружених ділових людей у цій країні. Потім, у п'ятдесят, занепокоєний і стомлений фінансовими турботами великої товарної галузі, страждаючи від недостатньої фізичної активності, поспішної їжі та життя, що «не має додаткового часу», я зазнав краху. Була досягнута межа обриву. Місячний відпочинок дав мені достатньо часу для роздумів над бентежною ситуацією. Тоді я прокинувся усвідомлюючи, що я майже був об'єктом лікування хлороформом Осье. Я вирішив перевернути новий листок. Те, що я зробив, викладено в цій книзі.

Цей короткий зміст мого життя розкриє припущення про сприятливе середовище чи сприятливі фізичні попередні ознаки. Ми не сім'я довгожителів, ні з боку мого батька, ні з боку матері. Вони вже давно розгадали велику таємницю - батько, мати, сестра, брат, дядьки та тітки пішли.

За цих умов не можна сказати, що мій початок життя був сприятливим. На це ще потрібно відповісти. Тобто: чи моє безпрецедентне повернення до стану молодості було випадком атавізму, що хтось із моїх давно забутих предків був випадком тих самих явищ, як і я зараз? Коли в шістдесят я виявив, що я, безумовно, стаю молодше, це питання також постало переді мною. Тому я ретельно досліджував попередників моєї родини та її гілки на майже двісті років. Результат цього пошуку засвідчив той факт, що я не походив з племені довгожителів, а також немає випадків осіб, які б дожили до незвичного віку.

Як підсумок у цьому питанні, очевидно, що моє безпрецедентне фізичне омолодження в сімдесят два не пов'язане зі спадковою перевагою, сприятливим середовищем чи фізичною особливістю.

Звужуючи розслідування, стає очевидним, що таке омолодження було пов'язане або з якимсь способом життя, системою харчування або лікарським препаратом. Щодо останнього, мої погляди настільки часто і рішуче висловлювались, щоб одразу усунути цю гіпотезу. Що стосується будь-якої раціональної системи дієти, яка є засобом здоров'я, - рішуче так, але будь-яка дієтична система сама або будь-яка їжа, яка могла б дати досягнутого мною результату, неможлива.

На строк нашого перебування на цій землі безумовно впливає їжа, яка приймається для підтримки життя. Але я всеїдна людина. Я їм усе, що мені подобається, і, можливо, їм забагато, оскільки маю апетит маленького хлопчика. Крім того, у мене є деякі шкідливі звички, і, з позиції очевидця, я визнаю, що трохи палю і зазвичай п'ю пиво або червоне вино з їжею, але тільки тоді. Я ніколи не беру ні віскі, ні бренді, оскільки відсоток алкоголю, що міститься в них, занадто великий, і обидва мають швидкий і дуже поганий вплив на мене. І коли я знаходжу щось, що не узгоджується зі мною, або якийсь конкретний спосіб життя шкідливий, я не йду цим шляхом, або, принаймні, обережно і дуже обмежено. Легке червоне вино і невелика кількість пива, яке я

випиваю, здається, узгоджуються зі мною, і хоча одна легка сигарета, яку я курю за день, я гадаю, шкідлива і недоцільна звичка, я поки що не знаходжу жодного поганого впливу цього. Якби я це виявив, то ця звичка негайно була би припинена.

Після цього визнання моїх різних недоліків, невеликої думки про передбачувані непогрішні лікарські засоби та очевидної неухважності до суворого дієтичного режиму, природно постає питання: Тоді яким методом я перетворив старе, виснажене тіло у гнучке, здорове і на перший погляд, молоде? Це тема наступних розділів.



**САНФОРД БЕННЕТТ У 72**  
*Зверніть увагу на плавні лінії горла*

### **Чому я написав цю книгу?**

Ця книга є записом мого особистого досвіду в мистецтві фізичного омолодження, з чітким описом методів, за допомогою яких у віці сімдесяти двох років я скинув умови віку та став фізично знову молодою людиною. І це досягнуто без використання ліків будь-якого виду. Те, що було можливо в моєму випадку, мабуть, так само можливо у вашому. Методи, якими я домогся цього успіху, мають перевагу в тому, що вони не вимагають витрат, і оскільки вказівки до вправ, які я практикую, настільки чітко описані та проілюстровані, вам не знадобиться інший інструктор, крім цієї книги. Немає жодних технічних чи наукових назв, які б вас засмучували, тому ви легко зрозумієте, що далі: *М'язові скорочення та чергування розслаблення кожної мускулатури тіла, що є основою цієї системи, виконуються лежачи в ліжку.* Отже, назва «ВПРАВИ У ЛІЖКУ» дана моїм попередніми публікаціями на цю тему. Описані мною методи, якщо наполегливо та методично практикуватимуться, призведуть до поліпшення кровообігу, здорової залозистої діяльності та істотно подовжать ваше життя. Мій власний випадок фізичного омолодження у більше ніж «сімдесят» привернув велику увагу, і його дуже широко прокоментувала преса, в статтях, які, як правило, з'являються під заголовком «Людина, яка стала молодою у сімдесят». Приваблені цими численними «писаннями» та простотою моїх методів фізичної культури, інші наслідували мій приклад, і тепер, коли «ВПРАВИ У ЛІЖКУ» дійшли до шостого видання, бо дуже багато людей практикують ці вправи і з ентузіазмом переходять на цю систему «ледачої людини», здобуваючи здоров'я та знову стаючи молодими. Як наслідок, я отримав велику кількість листів та багато цінних порад. Моя здатність красти, а потім адаптувати до власних потреб, добрі ідеї інших людей у поєднанні з моїм власним особистим досвідом, призвела до справді цінної книги, яку я зараз представляю, назва якої – **СТАРІСТЬ - ЇЇ ПРИЧИНА І ЗАПОБІГАННЯ**. Я вважаю, що це найкраща збірка про мистецтво фізичного омолодження методами природи, яка вже з'явилася. Дійсно, так і має бути, оскільки після майже чверті століття постійної практики, читання та експериментів у цьому напрямку, я адаптував (вкрав, якщо хочете) найкращі, логічні та перевірені речі, пропозиції найбільш здібних письменників щодо цієї теми, а додаючи до цих цінних рекомендацій власний успішний досвід, коли я знову молодий, я відчуваю впевненість, що прочитавши її, ви погодитесь зі мною, коли я заявлю, що «це цінна книга». Неможливо не мати належної довіри до всіх авторів, чиї ідеї я привласнив, після того, як я продемонстрував їхню цінність власним особистим досвідом, і якщо хтось із цих письменників натрапить у цій книзі на щось знайоме, щось, на що вони вважають повинні мати заслугу, я наводжу випадок із «Chicago Pork Packer», який придбав



галерею Портретів Предків. «Я не знаю, чиї вони були предки, - сказав він, - але, Гош, вони зараз мої, і я збираюся дати їм необхідні вдосконалення».

Що стосується моїх критичних зауважень на застарілі та небезпечні алопатичні методи лікування захворювань, на взір: «дозу їм, доки вони витримують», мені нічого прибрати. З дитинства до п'ятдесяти років я страждав від цих методів і ніколи не був здоровою людиною, поки не припинив звичку «брати щось для цього», коли я хоч трохи нездужав. Зараз я злий на все, коли думаю про той тривалий, неприємний досвід. Природа не виліковує таким чином, і довге, здорове життя неможливе на практиці таких старовинних методів. Ті, хто мав той самий досвід, погодяться зі мною. Ви знайдете мою тему, і додаючи до цих цінних пропозицій погляди на цю тему, знову і знову, висловлені у цій книзі, що є заклик до методів лікування природи, отже, протесту проти передбачуваних лікарських «засобів», які майже закінчили таке моє існування. Я повторюю, що довге і здорове життя подібними методами неможливе, і я ніколи не був здоровою людиною, поки не зрозумів цього факту.

Багато моїх читачів можливо не згодні зі мною щодо безпеки звичок до ліків, але все одно ви знайдете пізніше мої погляди на цю справу цілковитою віддушиную. Практикуючі алопатичної школи медичної професії «дозу їм», також зацікавлені в ліках, безсумнівно, скажуть: «людина дурна, не знає, про що йде мова, і вона, і її система збереження здоров'я - дурниці». Для незгодних, відповім як місіс Малліган вдові Кейсі: «Ви - це все, що ви говорите, що я є, і набагато більше, ніж я думаю».

Зараз рекомендації на ліки та патентна медицина є потужною галуззю, і якби я особисто давав поради письмово, чи усно за певну плату, я б вагався, перш ніж «наступити на поли пальта» такої потужної організації. Але я не «практикую» і не маю учнів, класів і нічого щоб продати, і я пропоную продовжувати письмовий протест проти дурних, старовинних і шкідливих методів дозування ліків, алопатичних практик, - доки я живу. Це все неправильно, є кращий спосіб вилікувати погане самопочуття, і саме це я показую вам у цій книзі.

Мій успіх у відновленні у сімдесят два здоров'я та еластичності тіла, характерні для стану здорової молоді, були настільки чудовими, що абсолютно переконливі. Літописи не можуть показати жоден випадок, коли тільки завдяки використанню медикаментів такі результати були отримані, і я додам, їх ніколи не буде, і зараз, у віці, в епоху минулого помилкового біблійного обмеження людського життя, я розумію, що моя місія повинна полягати в тому, щоб показати іншим шлях, який призвів до мого успіху. Це одна з причин, чому я написав цю книгу. Є ще один, менш шляхетний стимул, те саме природне бажання, яке спонукає до дарування бібліотек, дарування лікарень, встановлення вітражів у церквах або вставлення плит на громадських будівлях, - все це має назву меценатів і в багатьох випадках, скільки уявних чи справжніх чеснот, наскільки це дозволить простір. Той самий інстинкт, який спонукає містера Дж. Фітц-Клеренса Кілгуббіна з Ошкоша, США, надряпати його славнозвісне ім'я на вершині пірамід або на підніжжі Сфінкса. Я все ж захищатимусь деякими пом'якшувальними обставинами.

Я певним чином змушений був писати та публікувати свій досвід з омолодження. Я приїхав до Сан-Франциско сорок років тому, і поспішаючи та переймаючись діловим життям, я старів.



**ВИГЛЯД СПЕРЕДУ ПОКАЗУЄ ЗАГАЛЬНИЙ РОЗВИТОК У СІМДЕСЯТ ДВА**

Потім, після п'ятдесяти років, я змінив звичайний хід життя і знову став молодим. Це порушення того, що з досвіду ми знаємо як звичайне правило життя, привернуло велику увагу. Нарешті, я погодився написати для «Хроніки Сан-Франциско» серію статей на цю тему; описуючи методи, якими я здійснив своє безпрецедентне омолодження. Ось що започаткувало проблему і зробило мене автором:

*Хроніка Сан-Франциско, неділя, 25 листопада 1906 р.*

«У фінансових, виробничих і товарних інтересах цього міста, ніхто не відомий більше, ніж Санфорд Беннетт. Протягом багатьох років він був скарбником Торгової Ради в Сан-Франциско, і понад двадцять років був секретарем і скарбником Данхам Камган та Хайден Компані. У віці п'ятдесяти років містер Беннетт був старим і виглядав розбитим. Сьогодні, у віці шістдесят шість, він виглядає на тридцять п'ять чи сорок, і почувається так само».

Щось із десять місяців після цього, я регулярно постачав Недільну Хроніку низкою чудово ілюстрованих статей, що описують методи, якими я здійснив омолодження, що були широко «переписані» по всім США та Англії, а кількість безкоштовної реклами та отримане листування можна легко уявити. Я не зміг відповісти на листи, які налітали на мене з усіх куточків країни. Щоб вирішити труднощі, я, нарешті, зібрав видану газетну книгу в книжковій формі, прийнявши дивну назву «ВПРАВИ У ЛІЖКУ», видавши дві тисячі примірників, бо я сподівався відповісти на всі питання. Це видання було швидко розібрано, але виявивши деякі помилки та упущення в першій книзі, я повторно написав її, використовуючи майже той самий заголовок, але з додаванням багато чого нового.

Ця остання книга, опублікована видавничою компанією «Фізична культура», Нью-Йорк, мала дуже великий продаж. Неможливо вдосконалити систему вправ описану у «ВПРАВИ У ЛІЖКУ», оскільки описані там м'язові скорочення і розслаблення приводять в дію кожен мускулатуру тіла, тому ви знайдете, що система вправ включається і повністю описана та проілюстрована у цьому останньому моєму літературному зусиллі.

З того часу як я почав писати цю цікаву річ, шість років тому, я, невпинно вивчаючи, розслідуючи та особисто експериментуючи, додав до цього багато цінної інформації. Тому я вірю, що в СТАРІСТЬ - ЇЇ ПРИЧИНА І ЗАПОБІГАННЯ, ви знайдете дані та поради, які, якщо їх уважно розглядати та дотримуватись, як я вказую, будуть для вас дуже корисними. Найбільша з усіх наук є наука про здоров'я, яка включає в себе найефективніші засоби продовження життя методами природи.

Велика кількість листів була отримана від дам, а часто і від представників сильної статі, з проською про мої поради щодо методів омолодження обличчя та горла. Потрібна інформація буде використана в розділах з цієї теми, вправи, які я розробив і практикував, проілюстровані та чітко описані. Ви знайдете їх дуже ефективними, і всі вправи, числом тридцять, ви знайдете проілюстрованими в розділі «Вправи у ліжку». Ці вправи були розміщені в тому порядку, який я вважав найбільш зручним для практики.

Механічні пристрої я більше не використовую, оскільки я виявив, що вони абсолютно не потрібні для фізичного розвитку, але багато людей наполягають на них, і позаяк вони з'явилися в моїх перших публікаціях з цього приводу, вони включені до цієї книги. Напрямки та ілюстрації цих м'язових скорочень і розслаблень прості і легко зрозумілі; отже, вам не знадобиться інструктор, якщо ви уважно прочитаете та запам'ятаєте мої вказівки. Щодо доказів мого успіху в мистецтві омолодження в літах, я відсилаю вас до портрету, який з'являється на сторінці 2 цієї книги. Ця фотографія була зроблена в день мого сімдесяти другого дня народження, 4 січня 1912 року. Порівняйте її із зображенням, що стоїть після неї, зробленим у віці п'ятдесяти років.



*Розвиток плечей і м'язів спини*



**Розвиток плечей та біцепсів у віці 72**

Потім ви оціните можливості системи фізичної культури для омолодження, описані на цих сторінках.

Я повторюю, що мені нічого продати, і я повинен відмовитися від надання особистої інструкції, але відчуваю себе абсолютно впевненим, що те, що я зробив, можете зробити і ви. Я практикую те, що я проповідую, і досяг великого успіху, й так само зробите ви, якщо ви будете виконувати мої вказівки. Розділ про силу волі у вправі має найважливіше значення; уважно читайте. Ви знайдете там ключову нотку успіху в цій чи будь-якій іншій системі вправ.

Омолодження або збереження молодості зовнішності, що стосується обличчя, горла і шиї, про які я вже згадував, може здатися зайвим для тих, хто розглядає справу виключно з гігієнічної точки зору. Але інструкції, ймовірно, будуть представляти інтерес для всіх жінок, бо в описаних вправах і способах, криється секрет чудового фізичного збереження Нінон де Л'Енклос, чудової французької красуні, «Жінки, яка ніколи не старіє».

Для найманих працівників, будь то чоловік чи жінка, вони також привабливі, оскільки це прикро, що зовнішній вигляд обличчя шкодить і зменшує вашу цінність як працівника. Тому, виглядайте молодими. Для цього може знадобитися певний час і зусилля, але це вам воздасться. Всім чоловікам і жінкам я представляю систему, яка, при уважному дотриманні, напевно покращить ваше здоров'я та подовжить ваше життя. У цьому є й таке: Природні методи лікування не вимагають фінансових витрат, але вони надзвичайно ефективні, як я показав. Надією, що інші наслідують мій приклад і матимуть такий же успіх, є те «Чому я написав цю книгу?».

#### **Клінічний звіт**

#### **Лікар Карл Ренц 966 Саттер-стріт, Сан-Франциско**

Містер Санфорд Беннетт, автор цієї книги, був об'єктом частих професійних дослідів протягом останніх одинадцяти років, або, як показано в моїх офісних записах, перший дослід, зроблений мною 5 лютого 1895 року.

Вдаючись до цих періодичних обстежень, він просив мене ретельно записувати будь-які зміни у його фізичному стані, які я міг би виявити, пояснюючи, що він розробив систему м'язових скорочень і альтернативних розслаблень, які він практикував лежачи в ліжку, і якою, він вважав, усуне зношену або мертву і засмічену клітинну тканину, сподіваючись, що таким чином він зможе омолодити своє тіло, яке в цей період складало стан, звичайний при досягненні п'ятдесяти років. Його загальний вигляд був як у людини, чие покликання вимагало життя в приміщенні. Огляд його першого запису:

Зріст, 5 футів 6 дюймів.

Вага, 136 фунтів.

Живіт, з явним виступом.

Шкіра, бліда.

Варикозні вени на внутрішній частині правої ноги (використовує еластичну панчошу),

Шия, 14 дюймів.

Шкіра навколо горла звисає.

Ноги, добре розвинені.

М'язи рук, атрофовані та в'ялі від нестачі фізичних вправ.

Лоб, у глибоких зморшках.

Волосся, тонке, темне, сиве на маківці; облісіння.  
Розширення грудної клітки, 3 дюйма; симптоми артеріосклерозу слабо розвинені.  
Слух і зір, добрий.  
Розмір печінки, нормальний.  
Серце, нормальні розміри; клапани не вражені.  
Пульс, близько 76; не регулярний.  
Легені, норма.  
Скарги на хронічне нетравлення; страждає після їжі; дратівливість; прискорене серцебиття.  
Темперамент, дуже нервовий.  
Сеча, без цукру або білка; високої питомої ваги; часом містить сечову кислоту, в інших фосфати.  
Загальний фізичний стан, поганий.  
Зовнішній вигляд людини, яка багато уваги приділяла своєму бізнесу. Нехтування здоров'ям.

**ЛІКАР К. РЕНЦ**

### **Клінічне обстеження 1 квітня 1906 р.**

Або по закінченню одинадцяти років від першого дослідження.  
На цю дату я знаходжу велику зміну стану м'язів, органів, шкіри, волосся та загального здоров'я суб'єкта, який, здається, омолодився.  
Волосся, тепер сиве, стало досить пишним. Ніяких ознак колишнього облісіння.  
Шия, збільшилася до 15 дюймів, гладка і дуже м'язиста; на вигляд шия молодої людини.  
Горло, повне.  
Шкіра на цей момент не слабка і звисає, а пружна.  
Підборіддя і щоки, круглі.  
Обличчя, гладеньке; колір, відмінний. Зовнішній вигляд обличчя - здоровий, добре збережений чоловік років сорока і менше. Зморшки, що були раніше, зникли.  
Розвиток м'язів рук, грудей, спини, плечей та живота свідчить про атлета тридцяти років.  
Серце, звук; відсутність прискорення або нерівномірності пульсу.  
Розширення грудної клітки 5 і 1/4 дюйма.  
Талія, 28 дюймів. Без жиру навколо живота; травлення добре. Чудове збереження цілісності тканин та функціональної активності; суб'єкт зараз, у свої 66 років, має всю еластичність і зовнішній вигляд молодої людини. За таких сприятливих фізичних умов було б чистою спекуляцією думати щодо можливого майбутнього часу життя. Запис моїх дослідів показує стійке вдосконалення суб'єкта у віці, коли таке вдосконалення дуже незвичне; цей стан, як видається, зумовлений виключно систематичним методом м'язових скорочень і почерговими розслабленнями, які він щодня практикує. Успіх, який здобув містер Беннетт, здавався б практичним підтвердженням правдивості його теорії, «що секрет здоров'я, довговічність та пружність тіла полягає лише у виведенні відмерлої та зношеної клітинної тканини, яка, якщо дозволити залишатися в системі, перешкоджатиме функціям та скорочує життя; і, що єдиний метод, за допомогою якого цю мертву клітковину можна усунути, - це м'язова активність».

**ЛІКАР К. РЕНЦ.**

### **Третій клінічний звіт**

**доктора Карла Ренца, будівля міста Парижа, Сан-Франциско, Каліфорнія, 15 лютого 1912 р.**

На цю дату я не знаходжу жодних змін у фізичному стані містера Санфорда Беннетта, які суттєво відрізняються від мого останнього звіту у справі, зробленого 1 квітня 1906 р. Окрім дуже легкого ступеня артеріосклерозу, я не знаходжу жодної старечої зміни, яку природно можна очікувати у віці 72 роки, що є теперішнім віком суб'єкта. Обличчя надзвичайно гладке і без зморшок. Провисання щік, підборіддя та горла, очевидних 17 років тому, вже немає. Він має вигляд незвично добре збереженого чоловіка середнього віку, а його рухи свідчать про пружне тіло. Вся м'язова структура надзвичайно добре розвинена. У нього нормальне травлення. Здається, ніякої уваги не приділяється жодній конкретній системі дієти, і я з жалем зазначу, що він мало приділяє уваги моїй пораді не палити і не переїдати.

**ЛІКАР К. РЕНЦ.**

Я визнаю правдивість твердження доктора Ренца щодо моїх шкідливих звичок, але, як я впевнено очікую, що мені виповниться 100 років, і як добре відомо, що «добрі вмирають молодими», я боюся скоротити своє життя та бути занадто добрим. Це єдиний привід, яким я можу зауважити ці шкідливі звички, за винятком того, що у мене є несамовитий апетит маленького хлопчика і я ціную гарну сигару після вечері. Але доктор Ренц має рацію, і я зараз палю свою останню коробку сигар, ОДНУ ЗА РАЗ.

**Санфорд Беннетт**



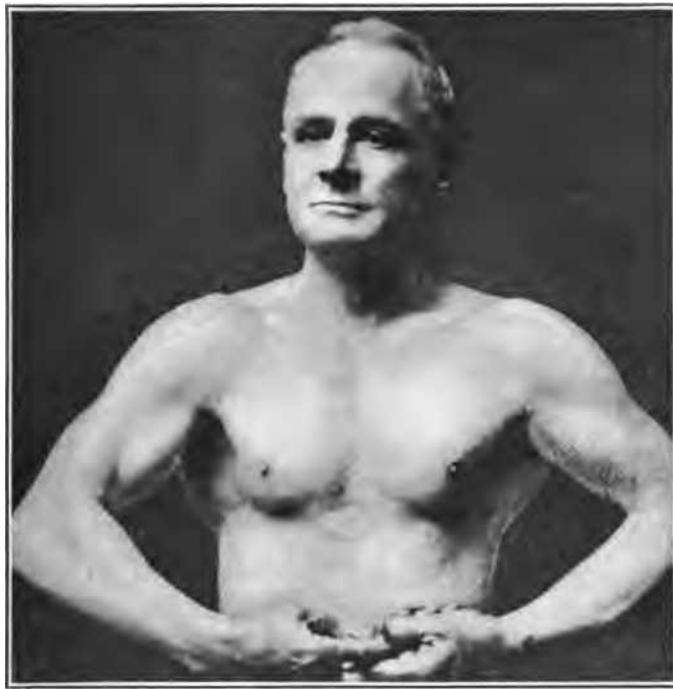
**ВИГЛЯД ЗБОКУ, ЩО ПОКАЗУЄ ЗАГАЛЬНИЙ РОЗВИТОК У СІМДЕСЯТ ДВА**

## **СТАРІСТЬ – ЇЇ ПРИЧИНА ТА ЗАПОБІГАННЯ**

Те, що ми знаємо як старість, - це хвороба, як і багато інших хвороб - прогресуюча. Адже, коли минають наші роки, первісна причина зростає; це пов'язано з осадовими відкладеннями в артеріальній та венозній структурах. Якщо формування цих відкладень не перевіряється, інші частини системи пізніше будуть безпосередньо страждати, і загальне фізичне погіршення побічно буде результатом. За цих умов молода пружність поступається місцем нееластичності старості.

Єдиною відмінністю молодого тіла від старого, здається, є еластичність першого і нееластичність останнього. Вчені, які можуть критикувати це твердження, будуть наводити різні інші причини віку, але безперечно, що в міру старіння, ці постійно зростаючі відкладення, призводять до артеріосклерозу; тобто закупорки артерій вапняними відкладеннями, кінцевим результатом чого є загальне фізичне погіршення стану. За цих умов неминує з'являються звичні ознаки віку, і ми говоримо про людину, яка так страждає, як про старого чоловіка чи жінку. Якщо вдається усунути ці осадові відкладення, засмічення, організм відновить свою еластичність і значною мірою знову стане молодим. Я з особистого досвіду переконаний, що якщо посередні життя або коли вперше з'являються ознаки вапняних відкладень, застосовуються методи, якими я відновив свою фізичну молодість у віці більше сімдесяти, ці симптоми зникнуть і фізичне погіршення, викликане ними, буде набагато уповільнено.

Врешті, ми не можемо протистояти старості і не можемо дуже старе тіло перетворити на дуже молоде тіло; але старість, безумовно можна відкласти, і прості засоби, якими я досяг успіху, чітко описані в цій книзі. Ці осадові відкладення в системі, певною мірою схожі на вапняні утворення, які після тривалого використання з'являються в трубах котла, особливо якщо вода, яка використовується, сильно насичена вапном. Якщо це так, вони незабаром засмічуються і, якщо тільки очищення не є марним, то, коли очищаються від брудних речовин, вони знову відновлюють свою колишню ефективність. Цей знайомий приклад послужить для ілюстрації стану, який має місце в трубах або артеріях людського тіла. Тому його називають артеріосклерозом. Це захворювання віку, яке не можна вилікувати жодним лікарським препаратом, а також ці відкладення не можуть бути виведені з організму будь-якою системою дієти. Теоретично, і як лабораторний експеримент, здавалося б, що їм можна запобігти, живучи лише з продуктами злегка насиченими вапном, але в реальному житті це так складно, що практично неможливо.



*Показано розвиток грудей у 72*

Щоб показати процес засмічення більш зрозумілим, я детально процитую цікавий твір доктора де Лейсі Еванса «Як продовжити життя». Хоча я не цілком погоджуюся з поглядами видатного вченого на певні дієтичні методи, які він пропонує як засіб профілактики артеріосклерозу, його опис землянистих відкладень в організмі людини є чітким науковим поясненням їх характеру, а також їх впливу на людську структуру.

Він каже: «Найбільш помітною особливістю старості є ті фіброзні, драглисті та землянисті відкладення, причому останні складаються переважно з фосфатного вапна з невеликою кількістю сульфату вапна, магnezії та слідів інших речовин».

Зі стандартної роботи з дегенерації артерій М. Гублера, я також цитую: «Анатомічним дослідженням встановлено, що потовщення та індукція м'язової мембрани відбувається через накопичення білої, жовтої, зернистої та жирової речовини, але по суті мінерального складу, більша частина якого представлена карбонатними і земляними фосфатами. Ці відкладення, природний наслідок процесу життєдіяльності, і з роками збільшуватимуться так само, як вапняний накип утворюється в трубах котла, і такі ж згубні для людського механізму. Внаслідок цих відкладень, артерії в старості стають потовщеними і зменшуються в розмірі. Таким чином, кровопостачання мозку стає все меншим, його функції порушуються, а енергійний мозок у середині життя, поступово поступається місцем втраті пам'яті, плутанню ідей, неможливості слідувати тривалому потоку думки, недбалим моментальним враженням та загальному слабому стану, характерному для старості».

Це стислий підсумок причини психічного погіршення, звичайного в дуже похилі роки. Це також стосується всієї мускулатури і органічної структури. Розглядайте артерії та капіляри як складну мережу трубок. Через ці трубки кров, що містить матеріал необхідний для побудови вашого тіла, передається до всіх частин тіла. У цьому процесі, природними повинні бути осадові відкладення, і коли трубки забиваються або зменшуються в розмірі, кровопостачання різних органів недостатнє. Як наслідок, вони погіршуються так само, як рослина в'яне, якщо її неправильно поливати і живити. І це старість. Як технічно описано, це артеріосклероз, «заповнення та затвердіння артерій». Якщо якимись способами вдасться усунути із системи ті засмічені відкладення, а також запобігти їх подальшому утворенню, то організм знову стане гнучким і умови фізичної молодості повернуться. Що це можливо, я продемонстрував на власній особі, і вам так само це можливо, якщо ви приймете засоби, завдяки яким мені вдалося знову стати молодим. Принаймні, в моїх діях немає жодних ознак фізичного погіршення, а також немає припущень про «ходу старого». Насправді активність усіх моїх дій завжди коментується різними науковими джентльменами, які зацікавилися моїм фізичним станом, і будучи експертами в цьому напрямку, їхня критика є важливою і цінною для мене.

У похилі роки, або, скажімо, у віці сімдесяти двох років, хода старого чоловіка зазвичай човгання, і коли він ходить, ноги вже не піднімаються вільно від землі. Він не піднімається на пальці ніг, а підошва стопи тримається майже рівно; отже, він перетягує їх громіздко і його хода відповідає терміну - човгання. Очевидно, зменшується сила в дії м'язів і зменшується контроль над ними. Це «хода старого», але вона не застосовується в моєму випадку, а також не зменшується гнучкість. На підтвердження цього, в присутності кількох наукових та інших зацікавлених осіб, я пробіг на біговому стадіоні у цьому місті, Сан-Франциско, штат Каліфорнія, незабаром після свого сімдесяти першого дня народження, одну милю за сім хвилин і п'ятдесят п'ять секунд (7.55), зупинившись на фініші без будь-яких страждань, і до того моменту, коли я неквапливо скинув тренувальний одяг та взуття для бігу, скажімо, через десять хвилин, мій пульс бився так само, як і коли я

починав. Це безсумнівно повільний час для бігуна, але моя дія була лише сталою стійкою пробіжкою; все-таки будь-яка ділова людина, на тридцять років молодша за мене, пройде відстань за цей час скоріше з більшими зусиллями, і яку не так легко подужати, ніж це було в часи її коледжу. Крім того, мені точно було б неможливо здійснити цей подвиг тридцять років тому. Я не раджу таких тривалих зусиль після середнього віку, але був готовий показати це, щоб продемонструвати цим джентльменам, що моя тілесна гнучкість та витривалість - це те, чого можна очікувати від чоловіка половини моїх років. У міру пульсації, моє серце так швидко повернулося до нормального стану, і останній клінічний звіт дуже здібного хірурга полягає в тому, що кожен орган міцний, у здоровому стані, то я вважаю, що я фізично перебуваю у стані здорової молоді людини. Оскільки на моєму обличчі немає зморшок, єдиною ознакою мого віку є сиве волосся, і з деяких експериментів, які я робив, до яких я посилаюсь у наступних розділах, я гадаю, що можливо відновити його до свого оригінального кольору або хоча би певною мірою. Від артеріальної системи, від найбільшої артерії до найменшого капіляра, залежить фізичний стан людини. Очевидно, що артеріальна система повинна залишатися вільною від усіх брудних речовин, бо якщо цього не зробити, м'язи та органи не будуть належним чином забезпечені кров'ю або матеріалом для відновлення, а тому, в такому стані, безумовно, погіршаться і з'являться ознаки того, що ми знаємо як старість. Таке тіло не може бути здоровим або еластичним, і це було б практично старим тілом, а чоловік або жінка в такому стані могли би постаріти, навіть якщо б вони за роками були юні. Я вважаю, що характер води, яку ми п'ємо, має багато спільного з осадовими відкладеннями і є фактором, що створює затвердіння артерій. Це здається більш ніж ймовірним, оскільки в країнах, де вода сильно насичена вапном, артеріосклероз, зазвичай, є поширеним.

Знову цитуючи дослідження в цьому напрямку, проведені доктором де Лейсі Евансом, він говорить про кретинів Альп, Піренеїв та інших країн, де таких випадків багато: «Вапно або магнієве вапно виявляється в надлишку у воді і в той час як кретинізм має дві чіткі причини, перша і найважливіша причина - це вапно або магнієве вапно, яке потрапляє в систему, тобто у воду, яку використовують для пиття».

Вік кретинів короткий, мало хто з них досягає тридцяти років, і, хоча вони рано вмирають, вони незабаром проявляють появу старості, цей жахливий стан існування зумовлений значною мірою передчасним окостенінням, затвердінням артерій. Одним із запропонованих вченим засобів захисту є виключне використання дистильованої води. Цей метод загальноприйнятий для запобігання вапняних відкладень у котельних трубах, але з людьми, очевидні труднощі їх перенесення в загальну практику з великою масою людства. Як лабораторний метод, або його практикуватиме лише надзвичайно невелика меншина, яка може дозволити це собі або кому це зручно, то це може бути частково успішним, але це може здатися таким же важким, як прийняття у дієту продуктів, що містять найменшу частку вапна, що є правдоподібною теорією, але не є загальнодоступним.

Щоб стати загальним способом, будь-який метод відстрочення віку шляхом запобігання осадовим відкладенням в системі або в будь-якій мірі їх усунення, якщо вони накопичилися, повинен бути ефективним, недорогим і доступним для всіх.

Після багатьох років експериментів у цьому напрямку я можу впевнено стверджувати, що методи фізичного омолодження, які я практикую, задовольняють цим вимогам, і як уже було сказано, ви знайдете їх чітко описаними в цій книзі.

Процес очищення артерій, чи то, найбільшій трубки в системі, чи найбільш мікроскопічного капіляра, може бути здійснений лише механічними засобами, тобто почерговим скороченням або розслабленням м'язів тіла, що є природною методикою очищення від такого сміття. Це не можна виконати будь-якими іншими способами, будь-якими медичними препаратами, які б не рекомендувались, або суперечливими дієтичними системами. Якщо артеріальна система зможе уберегтися від цих відкладень, її стінки залишаться в еластичному стані, характерному для молодості, серце без особливих труднощів перекачуватиме кров через них, тоді як м'язи та органи, відповідно живлячись, зберігатимуть свою енергійність, а тіло може являти молоду зовнішність навіть у похилому віці. Врешті, ми не можемо протистояти старості, але її настання може бути істотно відкладено. Про те, що цього можна досягти, показано в моїй власній особі, бо я був старішим чоловіком у п'ятдесят, а зараз, у сімдесят два, знову молодий.

Що стосується дієтичних методів відстрочки старості, як це запропонували різні вчені, яких я цитую в цьому та наступному розділі, є ще одна і дуже важлива причина, чому такі системи не можуть бути настільки ефективними, як стверджують ці джентльмени.

Ці брудні відкладення не складаються повністю зі сторонніх вапняних або крейдяних речовин, як описав доктор Еванс, оскільки в процесі життєдіяльності виникають зношені тканини або відмерлі клітини. Це сміття або зола є результатом цього процесу, і значна частина їх залишається в системі, засмічуючи різні органи і заважаючи їхнім функціям. Тому, якщо це сміття не буде усунуто, старість не можна задовільно відкласти, і життя не можна істотно продовжити. І ні харчові системи, ні лікарські препарати не можуть виправити ці умови. Засіб полягає в методі природи, м'язовій діяльності. Немає інших ефективних засобів, за допомогою яких таке сміття можна видалити. Дієтою, як завгодно наповнюйте себе здоровою їжею, насичуйте свою систему найбільш широко рекламованими препаратами для досягнення здоров'я, сили, активності та довголіття, вам не вдасться досягти одного чи всього подібними способами. Його ніколи не досягти жодними лімфами, сироватками, еліксирами або ліками, які вже були представлені світу, і якщо ретельно вивчати структуру людини, не здається, що це колись буде можливо. Я повторюю своє твердження, що єдиним

успішним видільним процесом є метод природи, яким є м'язова діяльність; *тобто механічне витіснення таких брудних речовин із системи шляхом почергового скорочення та розслаблення кожного м'язу тіла.* У цьому секрет фізичного омолодження.

У майже невпинній діяльності дитинства та ранньої юності ми бачимо прояв природної методики виведення мертвої речовини з наших тіл. Неспокійна дія тварини в клітці - це ще один приклад того ж методу. В усі віки людина марно намагалася відновити в старому людському організмі медикаментозними засобами еластичність та життєздатність, характерні для молодості. Це була безнадійна мрія раннього алхіміка, це навіть зараз слабка, несмілива надія науки; але, з плином років, несучи з собою прецедент незліченних мільйонів невдач, і жодного підтвердженого успіху, ця надія стає все більш примарною, сумніви збільшуються. Ми все ще ведемо боротьбу за тим самим оманливим, побитим слідом, але до кінця цього століття я прогноую, що прості, але ефективні методи запобігання старості та продовження життя, які я практикую, дуже міцно займуть місце лікарських методів у поводженні зі старими і, що методи фізичної культури взагалі будуть вважатися першими за важливістю в науці про герокомію (*грец. – вчення про дієтичні правила для старих людей*).

Щоб знати, як зберегти фізичну молодість, ви повинні знати, чому старієте. Анатомія людини складається з мільйонів дрібних мікроскопічних тіл, які наука називає клітини. Ці клітини виникають через повітря, яким ви дихаєте, рідину, яку ви п'єте, і їжу, яку ви їсте, а потім дивовижним процесом травлення та засвоєння, вони перетворюються на клітинні тканини. Утворившись, ці дрібні клітини живуть своїм коротким життям, а потім помирають так само, як ви і я повинні померти, а, ставши мертвою речовиною, їх треба усунути з системи. Якщо ні, вони засмічують організм і перешкоджають його функціям. За цих обставин організм швидко погіршується, м'язи не живляться належно, скорочуються, і з'являються ознаки віку. Якщо ці рештки вдасться усунути, то умови молодості повернуться. Цього ніколи не досягти медикаментозними засобами, метод забезпечує лише природа. Полягає він, як я вже заявив, у почерговому скороченні та розслабленні м'язів. Таким чином ви виводите з організму будь-які рештки, які можуть осісти у венозній та залозистій системі, і потім вони виводяться звичайними тілесними виділеннями. Будь-який м'яз або набір м'язів, що тренуються таким чином, збільшиться в розмірах, силі та еластичності, і, врешті, практично омолодиться. Це стосується одного м'яза, це стосується всіх, і оскільки всі частини тіла пов'язані одна з одною, будь-яка сусідня залоза чи орган отримують користь. Тому, якщо всі частини структури так тренуються, то загальні результати - це омолодження. Мій метод, просте виконання систематичної серії скорочень і почергових розслаблень кожного великого м'яза або набору м'язів тіла. Ці вправи я практикую лежачи в ліжку, зручно вкрившись ковдрою. Цими засобами та іншими простими методами, які я описую, я здійснив омолодження. Ці рухи можна охарактеризувати як певний процес накачування м'язів, бо це насправді фізичні вправи, і якщо тільки здоров'я є вашою метою, механічні прилади не потрібні. Ця система особливо пристосована для людей в похилому віці або малорухливого способу життя, і однаково корисна і доцільна для будь-якої статі. Вправи, що починаються на сторінці 21, проілюстровані тридцятьма фотографіями, зробленими з життя. Ви виявите їх легкими для вивчення та надзвичайно ефективними. Це надійний засіб видалення мертвої матерії, що, як я вже не раз говорив, є основною причиною старості. У моєму випадку ревматизм, нетравлення та інші незначні недуги вже давно відійшли, і в сімдесят два вже немає свідчень про фізичне погіршення стану.

Але при розгляді причин старості є ще один дуже важливий фактор, який слід враховувати, і це стан залозистої функції. В старості зазвичай є бездіяльність у цьому напрямку, тому неповне засвоєння є помітною ознакою для старих. При такому стані відбувається втрата плоті, і поки вона існує, неможливо наростити тіло. Засіб полягає в загальній м'язовій діяльності. Тож, якщо практикуватися з усіма м'язами тіла, це механічно стимулюватиме всі залозисті дії, і, чи буде ця функція за характером секреції чи виділення, буде створюватися більша активність, а результатом буде покращене засвоєння, і позаяк ця функція є в основі життя, очевидно, що здоров'я буде покращуватися. Це все дуже просто і логічно, коли це пояснюється, але той факт, що секрет здорової залозистої дії лежав у механічному процесі суміжних м'язових дій, був тривалий час для мене важкою загадкою. Природно, ви вважаєте, що я можу знайти пояснення будь-якій роботі над методами здоров'я або фізіологією, але ви помиляєтеся. Принаймні, цьому життєво важливому факту, схоже, жодного особливого значення не надається. Надійних книг, що чітко описують перевірені методи відстрочення старості, дуже мало, і я, як правило, змушений сам вирішувати проблеми, оскільки я шукав шлях до здоров'я та довголіття, здавалося б, мало обміркований і ніколи не пройдений у значній мірі будь-ким. Я також з жалем констатую, що, уважно прочитавши найвідоміші книги, присвячені цій темі, я дійшов висновку, що їх автори були свого роду науковою, літературною каракатицею, яка, розрядивши хмару чорнила та зайву кількість наукових термінів, затуманювала тему та додавала до неї зовсім мало інформації. Проблема головним чином полягає в тому, що, за винятком Люїса Корнаро, до книги якого я пізніше звернусь, вони писали про досвід інших людей, але ніколи про власний. Я впевнений в ефективності методів, які я раджу, це результати мого особистого, успішного досвіду роботи з ними.

Однією з проблем, яка мене колись сильно спантеличила, було те, як я виявив, що дуже худі люди часто нарощують «м'ясо» цими вправами, тоді як ті, хто страждає від надлишку жирової тканини, втрачають її, небажану. У першому випадку пояснення знаходимо в стимуляції залозистої дії, як описано; отже, поліпшене засвоєння приносить збільшення плоті та більш здорові умови, в той час як із кремезними особами, м'язова активність відпрацює неприємний зайвий жир.



Здається є певний фізичний стандарт або контур, який є нашим за народженням і за спадщиною, і чим ближче ми наближаємось до цієї лінії, тим здоровішими ми будемо. Здоров'я - це справді умова рівноваги між засвоєнням та виведенням, і якщо результат досягнуто, то це ідеальне здоров'я.

План природи полягає в тому, що всі ми повинні досягти і підтримувати цю умову; чому так мало хто з нас це робить, - це наша провина. Якщо засвоєння та виведення знаходяться в ідеальній рівновазі, а розум так само здоровий, як і тіло, то ви досягли того стану, який задумала Природа, і буде гарантувати очікування вашого життя до повної межі терміну, визначеного для вашого перебування тут, як - сто років. Але для цього потрібно враховувати і ваше психічне ставлення, і це дуже важлива справа, адже, безсумнівно, розумова діяльність та надійна, життєрадісна позиція - це великі фактори продовження життя, і так само, безумовно, протилежне ставлення скоротить його. Якщо ваше загальне враження полягає в тому, що «світ може впасти і розбитись на два», що «доля вам це призначила», що ви «народилися з важкою удачею», що у вас «ніколи не було шансу і ніколи не буде», і, що «ви все одно не житимете довго», то, звичайно, ви втратите сміливість і без волі спонукати вас до зусиль, вам не вдасться ні бізнес, ні подовження життя. Цей песимістичний стан душі затримує ваше травлення і погано впливає на печінку. Такі зневірені люди, як правило, нездорові і, отже, нещасні, відчуваючи, що «немає для чого жити», вони, зазвичай, старіють швидше, ніж оптимістичні люди. Засіб лежить як у фізичній, так і в розумовій діяльності, оскільки той самий закон застосовується як до психічної організації, так і до решти тіла, тож, якщо ви зберігатимете молодість розуму, ви повинні вправляти свої мізки. Перелік старих, - мислителів, письменників, державних діячів та ораторів, які досягли найбільших успіхів у процесі років, занадто довгий, щоб повторювати, але секрет їхнього успіху, в будь-якому випадку, полягав у тому, що вони постійно зайняті.

Існує давня німецька приказка: «Якщо відпочиваєш, то іржавієш». Це правда, і якщо ви будете здоровим і подовжите своє життя, то не впадайте у іржавий стан ні психічно, ні фізично. Якщо ви це зробите, то, як і будь-яка інша техніка, ваш термін придатності мине, ви перетворитеся на купу сміття і ваше перебування тут скоротиться. Між розумом і тілом існує тісний зв'язок, і якщо будь-який погіршиться, інший швидко зіпсується теж. Тому, зберігайте активність як психічно, так і фізично, а найпростіший та найефективніший спосіб підтримувати своє тіло активним і, отже, здоровим, цілком знайдете у книзі.

Але що стосується занять своїм мозком, то це питання, яке багато в чому залежить від ваших смаків, звичок, середовища та природних здібностей. Майте інтерес до людських справ. Якщо ви жінка, у вільний час захоплюйтеся, наприклад, церковними питаннями, благодійними організаціями, роботою з поселеннями, клубними справами, коротше кажучи, будь-якою корисною забавою, щоб зайняти вас і зайняти розум. Суспільство також повинно привернути вашу увагу, якщо ваші смаки задовольняються таким чином, а умови дозволяють. Але, як каже Шекспір: «Суспільство не комфортне для того, хто не товариський». Якщо так, то станьте членом якоїсь релігійної організації та йдіть до церкви. Хоча я не належу до жодної секти і маю власну релігію, проте, я дуже поважаю церкви та церковних людей, бо після багаторічного досвіду співака хору в різних церквах, я зрозумів, що там я знайшов найкращих людей, і такі люди будуть цінні для вас і зроблять життя приємнішим.

Але не приєднуйтеся до жодної церкви, де проповідуються «Страхи Господні», і жадлива доля, яка спіткає тих, хто не згоден з такими ідеями. Якщо у вас нетравлення, буде гірше, і ви не будете щасливі. Я кажу з досвіду, оскільки мій народ був пресвітеріанами ультра-пуританського типу, і мене виховували на «Короткому Катехізисі», «Проклятті немовлят», - говорячи про «Вогні Пекла». Ця духовна недільна дієта в поєднанні з холодним пирогом з фаршу і смаженими пампушками, заклала основу розладів травлення, які турбували мене протягом багатьох років. Мораль: якщо у вас є схильність до нетравлення або суїцидальної меланхолії, не приєднуйтеся до такої церкви. Знайдіть щось сучасне та прогресивне, якусь церкву, де ви зустрінете життєрадісних людей, людей, які зробили свою церкву популярною соціальними розвагами, можливими для такої громади. І якщо ватажок цієї громади, будь то священнослужитель, священник чи ребе, якому належить церква, вірить у сонячне світло, свіже повітря та насолоду прогулянками, то там ви знайдете суспільство, яке буде допомагати вам у підтримці бадьорого настрою, допоможе здоров'ю та буде одним із факторів відстрочення старості.

## Воля у вправі

Вплив волі на організм дуже помітний у цих вправах. Кожен набір м'язів, що тренується, сам по собі має до цього концентрацію думки або визначення сили волі, і здається, що швидкий і надзвичайно чудовий розвиток м'язів, який часто виникає в результаті практики цієї системи напруження м'язів, обумовлений силою волі, зосередженої на задіяних вправах м'язах. На перший погляд, це твердження може не мати користі звичайному читачеві, але якщо врахувати деякі явища, які, безсумнівно, викликані дією волі, ця теорія причини швидкого росту м'язів не є нелогічною.

Я цитую, випадково, з ряду медичних авторів:

«Силою волі биття серця може стати повільнішим або швидшим, або навіть припинитися під напругою емоцій, таких як гнів чи страх».

«Дуже великий переляк може навіть спричинити смерть або непритомність».

«Зосереджена увага, тобто увага, зосереджена на будь-якій частині нашого тіла, викликає там явні зміни; таким чином, почервоніння або блідість можуть бути спровоковані на обличчі або набряки на різних ділянках тіла».

«Відомо, що деякі ченці викликали червоні сліди бичування або знаки Христових страждань на своїх тілах. Це загальновідомий факт, що, фіксуючи увагу на будь-якій частині тіла, можуть виникати певні болі».

«Злість впливає на слинні залози».

«Страх порушує функції серця і турбує органи травлення».

Тому очевидно, з огляду на існуючі явища, що воля має багато спільного з визначенням нашого життя та нашої фізичної будови, відбиваючи наш характер і способи мислення на наші риси, і вправи, і особливо ці вправи на напругу м'язів - це дуже важливий фактор розвитку м'язів. Воля також має закон, загальний із м'язовою системою, тобто вона зростає в силі при виконанні.

Якби все було завжди настільки важко, як при першій спробі, ми б ніколи не прогресували, але спосіб стає легшим, коли ми продовжуємо зусилля і тренуватимемо волю, тож, ті, хто практикує ці вправи, виявлять зростання бажання виконувати їх, початкові труднощі зникають, і нарешті те, що було неприємно, стає привабливою звичкою.

Ментальність має багато спільного з нашим здоров'ям та тривалістю нашого життя. Сфокусована рішучість подовжити життя так само безумовна, як і відчуття, що ми старіємо, зменшує нашу мужність і прискорює кінець. Якщо ми втрачаємо віру в свої сили, вона залишає нас. Якщо ми віримо, що вік починає сильно тиснути на нас, ми беремося до малорухливих звичок і потроху ми просинаємося в повільному житті, наша кров псується неробством, наші слабко оновлені тканини і знижена життєва сила приваблюють захворювання, які ми знаємо як ознаки віку. Ми втрачаємо мужність і віру в себе, а потім справді старіємо.

Це заяложена, але правдива приказка, що «кожен має той вік, в якому себе вважає». Якщо ви думаєте, що старієте, напевно, ви поспішаєте з таким станом і з'являються сліди фізичного занепаду, яких можуть не давати ваші роки. Мораль: Не визнавай ні собі, ні будь-якій іншій особі, що ти старієш, і якщо ти рішуче заперечуєш наближення ознак віку, ти будеш гальмувати їх появу.

Пам'ятайте це: Коли ви думаєте, що молоді і дієте, як молоді, люди думають, що ви набагато молодший, і, врешті, ви самі повірите в це. Коли ви досягнете цього етапу, у вас з'явиться сміливість своїх переконань, і битва наполовину виграна. Ви будете пишатися своїм фізичним вдосконаленням і, побоюючись фізичного погіршення, ви будете намагатися продовжувати й успіх обов'язково прийде до вас.

Приклад сили волі над тілом знаходиться у лікуванні віри чи християнській науці, оскільки поза всяким сумнівом, було здійснено велику кількість добре засвідчених лікувань небезпечних захворювань, що демонструє її ефективність, але ці лікування пов'язані зі встановленням переконання в ефективності методу, а не в теології, просто демонстрація сили розуму над тілом і перевірка твердження про те, що думка про будь-яку тілесну зміну має тенденцію до фактичного виконання зміни, яку думка підказує. Звідси успіх розумового чи ментального лікування.

Це добре продемонстрований факт, що хвороба може бути спонукана роздумуванням над нею, тому в багатьох випадках її можна вилікувати, вважаючи, що її немає, що є основою християнської науки. Сфокусована рішучість бути здоровим та сліпа віра в ліки або формули, хоч би й фантастична та нелогічна з наукової точки зору, приводить до бажаних результатів, хоча всі наукові причини, чому це не може бути, повинні суперечити.

Світ у всі епохи був переповнений записами незліченних випадків зцілення за допомогою сили розуму. Наука не дає філософських пояснень, а просто відкидає записи на попіл забобон, але, впродовж сотень років, «Дотик Короля» був суверенним засобом проти золотухи і вилікував її незліченими випадками. І на сьогодні, тисячі добре підтверджених зцілень у лікуванні важких захворювань та випадків видалення фізичних деформацій, які спричинили хірургічне втручання та медицина, залишаються заслугою різних методів психічного зцілення. Чому? Тому що воля - це направляюча сила механізму вашого тіла, і коли ви отримаєте контроль над цією силою, ви тісно пов'язані з великим життєвим принципом - таємницею, яку ще ніхто не вирішив, і межу якої наука не може визначити. Але для досягнення бажаної мети повинен існувати метод, система контролю волі або концентрації думки.

У християнській науці цей метод можна знайти у «Науці та здоров'ї», пані Едді. Ця книга здебільшого є просто збіркою релігійних цитат, з відсутністю обох - наукових причин та логіки, але ефект читання віри та споглядання різних дивовижних зцілень, здається, має тенденцію ставити розум у сприйнятливий для навчання стан. Розрізнені релігійні присуди, повторення та переповторення ідей: «Немає захворювання», «Майте віру», «Ви не хворі», «Ви здорові», «Ви вилікувались», нарешті, принесуть переконання, і якщо читач вірить і має впевненість, якої вимагає його вчення, велика ймовірність, що він дійсно вилікується. І так же з цими вправами. Якщо ви зможете зрозуміти, що з кожним скороченням м'язів і їх черговим розслабленням ви виганяєте зношену і мертву тканину, що є справжньою причиною фізичної старості, вам буде запропоновано продовжувати, і коли ви це зробите й отримаєте свій фізичний стан та покращення здоров'я, впевненість у собі, віра в систему, яку я описую, прийде до вас, і успіх у ваших зусиллях, безумовно, буде вашим.

Щоб сконцентрувати увагу на м'язах, які ви прагнете розвивати, порухуйте рухи і спробуйте запам'ятати положення, як показано на ілюстрації вправи, яку ви виконуєте.



*Результат тренування м'язів спини у 72*

### **Вправи у ліжку**

Якщо ви прочитали та уважно розглядали цю справу в іншому місці, представленому в цій книзі, то зрозумієте, що секрет мого здоров'я, пружність тіла та безпрецедентне повернення до стану фізичної молодості в моєму віці, в основному обумовлені постійною практикою серії м'язових скорочень і чергування розслаблень, які я описую під назвою «Вправи у ліжку». І позаяк я не відрізняюся від інших людських істот за своєю фізичною будовою, те, що було можливо в моєму випадку, є максимально можливим у вашому. Пам'ятайте про це завжди: усі м'язи та всі органи зростають у розмірах, силі та еластичності, якщо правильно тренувати їх, і вони, безперечно, втрачають ці властивості, якщо ними нехтувати. Коротше кажучи, секрет моїх методів молодості та володіння тілесною пружністю молодих людей полягає, головним чином, у систематичній та наполегливій м'язовій діяльності. Звичайно, слід суворо приділяти увагу чистоті як внутрішній, так і зовнішній; також з'їдена їжа повинна бути правильно підготовлена до травлення, ретельно пережована перед її проковтуванням. Але, якщо фізичні вправи не є частиною вашої системи здоров'я, успіх сумнівний. Раніше я детально розповів про причини, чому ми старіємо, і чому загальна м'язова активність усуне осадові відкладення, які в основному є причиною старості, і чому форма фізичних вправ, яку я практикую, має таку помітну користь для залозистої структури і циркуляційної системи. Але якщо ви мене чітко не розумієте, я б запропонував вам прочитати ці розділи знову, оскільки вважаю, що не можу додати більше інформації, яка допомогла б вам у ваших майбутніх експериментах.

Це є в мистецтві знову стати фізично молодим. Якщо ви нехтуєте фізичними вправами і тим самим не виганяєте «брудну золу» з системи, завдяки життєвому процесу, ваше тіло напевно затвердіє і стане іржавим, як і будь-який інший механізм. Тоді ви не зможете бути здоровими. Ваша корисність буде порушена, і ви покажете ознаки віку.

Систематична, наполеглива і загальна м'язова діяльність вижене цю іржу або «брудні уламки», й тоді ви почнете «ставати гнучким». І якщо різні прості методи здоров'я, які я зазначаю, правильно практикуються, ви знову можете стати «так само гарним, як новий». Ні, не взагалі. Я мушу визнати, що неможливо зробити молодий організм із дуже старого за допомогою цієї чи будь-якої іншої системи збереження здоров'я, але покращення незабаром буде настільки значним, що стане для вас джерелом великого задоволення.

Також ви будете залишатися тут набагато довше, ніж якби ваша машина була в іржавому, засміченому стані. Бо це умова старості. Ви, мабуть, визнаєте правду того, що я говорю, якщо ви безнадійно не вірите в спробу забезпечити здоров'я ліками.

Але у вас може виникнути враження, що для отримання користі від вправ, ви повинні піти у гімнастичний зал або виконувати різноманітні насильницькі рухи в неприємні години і, можливо, при незручному оточенні. Також ви подумаете, що потрібен інструктор з фізичної культури. Зазвичай, так, але в цій системі вам не знадобиться жоден викладач, окрім наведених тут інструкцій.

Тридцять вправ, описаних і проілюстрованих у цьому розділі, виконуються лежачи в ліжку, і оскільки кожен набір вправ дуже простий, ви не будете мати труднощів з їх вивченням. Кожен набір м'язів задіяний сам по собі, і оскільки всі рухи виконуються повільно, постільну білизну не потрібно розстелати, тоді як, якщо ваші рухи обдумані, то і пульс не буде надмірно прискореним.

Це останнє дуже важливо, оскільки в гімнастичній роботі надмірне напруження значно прискорює пульс, і часто виникає навантаження на серце. Це дуже шкідливо, оскільки збільшення серця - серйозна справа.

Бігова доріжка, бруси, боксерський мішок та різні інші прилади добре обладнаної зали не варто надто пропагувати, адже вони чудова дорога до здоров'я, а також гарний метод отримання сили та пружності тіла. Але дуже важко не переборщити у справі. Тому, будьте обережні. Неможливо успішно підготувати організм до спортивних змагань, що вимагають великих навантажень, без використання таких допоміжних засобів та

регулярних тренувань, але в якості попереднього приведення в звичайний стан, будь-який спортсмен знайде ці вправи на м'язове напруження, що виконуються лежачи в ліжку, такими, що дуже суттєво зменшать час, який зазвичай потрібен для отримання першокласного стану.

Для цього, замість кількох рухів, відведених на вправи, описані як необхідні для здоров'я, просто збільште їх, і ви можете опрацювати кожен м'яз свого тіла і зменшити жир. Але коли ви вперше спробуєте різкі та швидкі рухи, ви не настільки втомитесь, щоб наступного дня не почуватися наче від боксу, виконання роботи на доріжці чи чого-небудь іншого інтенсивного.

Це те саме, що в залі працювати без приладів, але я пишу просто для тих, хто перейшов у похилий вік, або малорухливих людей, тих, для кого єдиною метою є здоров'я. І такі люди повинні обмежитися кількома рухами, які я раджу для кожного набору м'язів. Не намагайтеся навчитися і практикувати їх всі відразу. Просувайте повільно і вивчіть кожен набір самостійно, перш ніж братися за наступний.

Є ще одна перевага моєї системи порівняно з гімнастичною практикою. У «залі» дуже ймовірно розвинути один набір м'язів і знехтувати іншими, що не менш важливі. Тоді тіло виходить з рівноваги і, як і будь-яка інша погано врівноважена техніка, не здатна до ефективності, яку задумала Природа. Але в системі вправ, яку я описую, всі м'язи активуються, і загальний результат - рівномірний розвиток. У моєму випадку я рівномірно розвинений, факт, який завжди спеціально коментували хірурги, які мене оглядали.

Заперечення проти фізичних вправ як методу здоров'я - це спосіб, коли посягаєте на час. За звичних поспішних умов модему життя це часто буває вірно, хоча здоров'я набагато важливіше, ніж ваш бізнес. Але з цією системою вправ це не заперечується. У моєму власному випадку я виконую вправи в той момент, коли я абсолютно бездіяльний, тобто я звично прокидаюся близько 5:30 ранку, не встаю, а неквапливо розпочинаю рухи, один за одним, і протягом півгодини або більше, я всі їх практикую.

Тим часом я систематично приводжу у дію кожен м'яз свого тіла. Результатом був здоровий рум'янець, загальне пробудження та готовність до справ. Вікна широко відкриті; повітря чисте; ліжка тепле і комфортне, а сонце, мабуть, струменить своїми життєдайними променями. Я займаюся фізичними вправами постійно, але повільно, більше півгодини. Моє серце стало б'ється. Потім я встаю, голюся, приймаю швидко теплу ванну цілком, і будучи абсолютно здоровим, я усвідомлюю радість життя повною мірою!

Якщо ви бліді, якщо ваша печінка в'яла і у вас «темно-коричневий присмак» у роті, не «приймайте щось для цього», тобто не приймайте жодних ліків. Спробуйте мій план, і ви не пошкодуєте.

Якщо ви сумлінно виконуєте мої вказівки, шанси становлять десять до одного, що результатом буде здоров'я, пружність тіла та подовження вашого життя. Це найбільше і справжнє багатство, яке може запропонувати вам світ, і коли у вас вони є, ви не обміняєте їх на активи Банку Англії з колонією мільярдерів, кинутих на добру міру!



*Молодий але дуже успішний учень цієї системи фізичної культури*

## Тридцять вправ

Ці вправи приводять у дію кожен м'яз людського тіла. Всі вони практикуються лежачи в ліжку і під покривалом.

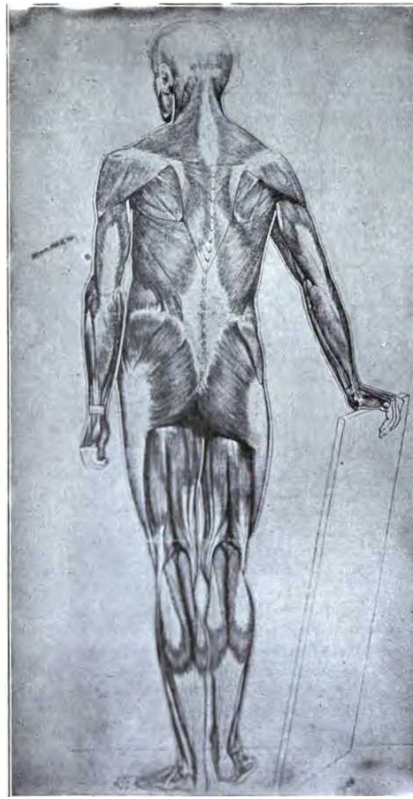
Кількість рухів, доцільних для кожної вправи, позначається цифрами на кожній з ілюстрацій. Якщо якісь незрозумілі, зверніться до пронумерованих сторінок, на яких ви знайдете більші ілюстрації та більш чіткі описи вправ. Не намагайтеся відразу вивчити занадто багато. Вивчіть кожну, перш ніж взятись за наступну. Зміни положення можуть здатися не зовсім необхідними, але я виявив, що навіть дуже незначна зміна положення часто приводить у дію абсолютно новий набір м'язів; іноді м'язів, які, здається, не є частиною цієї дії. Тому, якщо ви бажаєте загальної м'язової діяльності, що є ключовою нотою цієї системи, не опускайте цих незначних змін у положеннях і не виконуйте рухів занадто швидко. Нічого не отримується швидкими діями, оскільки це неодмінно призводить до прискорення пульсу, що недоцільно; мета - стимулювати кровообіг та оздоровити діяльність залоз, але не перестаратися. Постійна, обдуманна швидкість дії буде визнана набагато вигіднішою, і тоді не буде жодних поганих результатів, оскільки за цих умов серце не матиме стресу.

Не метайтеся по ліжку, коли ви практикуєте рухи; ви будете тільки розкидати постільну білизну. Це не обов'язково, і якщо рухи виконуються обдумано, цього не станеться. Мій досвід полягає в тому, що більшість людей починають цю чи будь-яку іншу систему фізичної культури занадто швидко. Як наслідок, вони незабаром засмучуються, це їх відлякує і вони відмовляються від цього. Не робіть цієї помилки. Вивчіть цю систему так, як ви навчилися машинопису або фортепіано; тобто, одне за одним, і коли ви зможете виконати цілий ряд цих рухів не плутаючись, ви здивуетесь, дізнавшись, наскільки це легко і наскільки швидко ви покращите здоров'я.

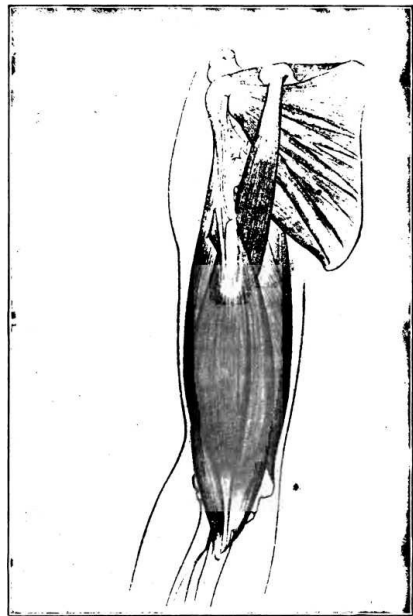
Ризикуючи бути звинуваченням у егоїзмі, я скажу, що вам не доцільно намагатися придумувати будь-які нові рухи в цьому напрямку, тому що я експериментував над усіма м'язами свого тіла вже понад двадцять років, і які б нові вправи подібного характеру ви не придумали, я спробував їх задовго до того, як ви це зробили, і є деякі вагомі причини для їхньої відсутності у представленому списку. Це сильне твердження, але після вивчення двадцяти років «зусиль» різних м'язів мого тіла, я думаю, ви виявите, що основа була ретельно увінчана, і збереглися лише ті рухи, які є абсолютно необхідні у цій системі фізичних вправ «ледачої людини». Я видозмінюю це твердження, принаймні щодо трьох описаних вправ, в яких використовуються механічні прилади. З метою здоров'я я не вважаю, що ці прилади потрібні; тобто, для загальної м'язової діяльності вони включаються до списку. Не тому, що зараз я їх використовую, а тому, що багато людей думають, що вони потрібні, і все ще використовують їх з відмінними результатами.

Це правда, що механічні пристосування добре оснащеної гімнастичної зали необхідні для підготовки організму до будь-яких атлетичних подвигів, але позаяк мета цієї книги - просто показати малорухливим людям, або старим людям, як я, - шлях до фізичного омолодження, я раджу дотримуватися моїх вказівок, а не витрачати свій час на спроби придумати нові м'язові рухи необхідні у вашому випадку. Ви знайдете все, що вам потрібно у представленому списку. Мене часто запитують, чи схвалюю біг як вправу. Безумовно, але після того, як ви минули юнацтво чи ранню зрілість, краще не перевищувати стійкого бігу підтюпцем. Я завжди пробігаю під цей стиль дві третини милі щодня; тобто третина зранку і третина вдень або ввечері. Це підтримує моє дихання у відмінному стані, і я думаю, що допомагає моему співочому голосу. Це, безумовно, допомагає мені підтримувати свою швидкість, оскільки я можу, за потреби, пробігти сто ярдів за п'ятнадцять секунд, і це без дуже помітної шкоди. Але я б не робив цього знову без нагальної потреби, як, наприклад, поліцейський. І якби я був фізичним інструктором для багатьох молодих людей у будь-якому коледжі, я відмінив би «сто ярдів», а особливо наполегливу швидку підготовку до цього. У цій роботі надто велике навантаження на серце, і я виявив більше калік у класі спринту, ніж серед бігунів на великі дистанції.

Що стосується двохсотдвадцятиярдових спринтерів на підйомі, то кожен м'яз їхніх тіл сильно напружений, серця пульсують так, ніби вони лопнуть, очі застигли, а погляд «помри або зроби» у бігуна на фініші, то я можу сказати лише «Ні»; тобто, якщо такий спортсмен не є членом клубу самогубств коледжу, і не прагне здобути ореол і безкоштовну епітафію на початку життя. Якщо так, продовжуйте це робити; тоді це лише питання часу. Що стосується ходьби як вправи, звичайно, бо ви не можете дуже травмувати себе, але завжди пам'ятайте, що в ногах немає життєво важливих органів. Вони є лише ходовим механізмом машини. Краще намагайтеся розвивати верхню частину тіла, оскільки там м'язова структура охоплює життєво важливу техніку всередині, і коли ця м'язова структура зміцнюється фізичними вправами, ці внутрішні органи поділяють покращення. А, отже, здоров'я. Я можу дати вам не кращу пораду, ніж навчитися і наполегливо виконувати описані вправи, тоді ви будете здорові. Ви не можете допомогти; тобто, якщо ви будете дотримуватися моїх порад та загальних методів, які я практикую. Додаю відмінну вправу для розвитку литок ніг, яку легко виконувати і, яка є дуже ефективною. Коли ви лежите на боці, опустіть п'ятку якомога нижче, а потім вдарте вниз, скажімо, 15 разів для початку. Вона не включена до ілюстрованого списку 30 вправ, оскільки дія не могла бути чітко показана на фотографії. Повторіть на обох сторонах тіла.



*Вид ззаду на м'язи людського тіла*



*Показані м'язи верхньої частини руки - вид збоку*

### **Що потрібно пам'ятати**

Всі ці вправи виконуються в ліжку під покривалом.

Беріться до вправ, як тільки ви прокинетесь.

Рахуйте рухи; це концентрує вашу увагу і зростання тоді швидше.

Під час цих вправ часто робіть глибокі вдихи.

Тримайте вікна відкритими як верхні, так і нижні.

Дихайте через ніс, а не через рот.

Приймайте теплу ванну щоранку після вправ; входячи і виходячи швидко.

Вивчіть і практикуйте кожну вправу, перш ніж займатись новою.

Рясне пиття води, а особливо стакан за п'ятнадцять хвилин до сніданку - це засіб від запору.

Травлення затримується, а органи травлення порушуються, якщо поспішати за їжею. Їжте повільно і ретельно пережовуйте їжу.

Виконуйте заклики Природи невідкладно.

Розділ про внутрішню чистоту, сторінка 43, важливий; вивчіть його і дізнайтеся чому - це може врятувати ваше життя.

Тримайтеся на сонячному світлі якомога більше.

Якщо ви думаєте, що вам загрожує апендицит, вимийте нижню кишку, товсту кишку (див. стор. 43) та голодуйте - це ефективніше, ніж операція при недузі, та дешевше.



*Див. сторінку 84. № 1 і 2. Нижні черевні м'язи. 5 Рухів по черзі*



*Див. сторінку 84. № 1 і 2. По черзі 5 рухів. Нижні черевні м'язи*



*Див. сторінку 84. № 3. М'язи попереку. 5 рухів по черзі*



*Див. сторінку 89. № 4. Удари м'язів живота. 5 рухів*



*Див. сторінку 81. № 5. Вправа стискання плеча. 5 рухів*



*Див. сторінку 77. № 6. М'язи лопаток. 5 рухів на кожній стороні*



*Див. сторінку 75. № 7. М'язи шиї та живота. 10 рухів*



*Див. сторінку 78. № 8. Вправа на опір для задньої частини шиї. 5 рухів*





*Див. сторінку 73. № 9. М'язи горла. 10 рухів*



*Див. сторінку 79. № 10. Ударні вправи без або з гантелями*



*Див. сторінку 80. № 11. Розвиток рук з гантелями і масажем*



*Див. сторінку 41. № 12. Масаж печінки лежачи на спині. 10 рухів*



*Див. сторінку 77. № 13. Розвиток м'язів горла. 10 рухів*



*Див. сторінку 79. № 14. Розвиток м'язів горла та шиї. 10 рухів*



*Див. сторінку 85. № 15. Вправа на витягування для всього тіла. 3 рухи*



*Див. сторінку 85. № 16. Бокові м'язи. 10 рухів*



*Див. сторінку 88. № 17. М'язи, що покривають лопатки. 5 рухів.*



*Див. сторінку 89. № 18. Стегна та попереk. 5 рухів*



*Див. сторінку 87. № 19. Вправа опору переду руки. 5 рухів*



*Див. сторінку 88. № 20. Опір трицепсів або задніх м'язів рук*



*Див. сторінку 86. № 21. Вправа тяги однією рукою для плеча та спини*



*Див сторінку 87. № 22. Вправа тяги двома руками для плечей та спини. 5 рухів*



*Див. сторінку 41. № 23. Масаж печінки лежачи на правому боці. 10 рухів*



*Див. сторінку 83. № 24 Підйом м'язами ніг. 10 рухів по черзі*



*Див. сторінку 41. № 25. Удари печінки. 20 легких ударів*



*Див. сторінку 88. № 26. Управа на скручування руки. 5 рухів*



*Див. сторінку 87 № 27. Управа на опір рукою. 5 рухів*



*Див. сторінку 90. № 28. Управа з брусом на сторону, одна рука. 5 рухів*



*Див. сторінку 90. № 29. Вправа з брусом, на спині, дві руки. 5 рухів*



*Див. сторінку 82. № 30. Використання підйомної дошки*

### **Сонячне світло та свіже повітря**

Вся енергія, безумовно, походить від сонця і без сонячного світла здорові умови неможливі. Немає заміни, його не може бути, бо сонце є єдиним джерелом тієї всепроникної сили, життєвого принципу, тієї загадкової форми енергії, яка керує Всесвітом, керуючої сили цього світу. Тому, якщо ви подовжуєте своє життя, залишайтеся на сонячному світлі якомога більше. Якщо ви хочете бути здоровими, вдихніть глибоко свіже повітря заряджене живильними променями сонця. Усі форми життя залежать від сонячної енергії, а сонце є великим генератором з якого походить вся життєва сила. Воно оживляє всю рослинність і будь-яку форму життя на цій землі. Сонячне сяйво, справді, - це життя, без нього здоров'я неможливе, а існування нестерпне. Однак, слід визнати, що величезна кількість людей веде своє життя так, ніби людський механізм був винятком із цього природного закону. Чисте повітря, яке було насичене сонячним світлом, наповнене життєвим принципом, і його не можна так оживити жодним іншим методом, всі претензійні твердження про передбачувані наукові відкриття в цьому напрямку є помилковими. Чисте повітря - це наше найбільше благо і фундамент здоров'я та довголіття. Читач мабуть скаже: «Я все це знаю». Звичайно, ви знаєте, але відсоток людей, який цього не знає або не визначає його цінності, ви можете легко дізнатися піднявши або намагаючись підняти вікно в переповненому автобусі, і якщо вам потрібен цільовий урок цінності сонячного світла, погляньте на бліді обличчя працівників наших великих безсонячних універмагів чи інших працівників у приміщенні.

Щодо переваг глибокого дихання, тобто тривалого вдихання чистого повітря, це правда, що велика частина повітря, що потрапляє в легені, не проникає через м'язи, нерви та кістки, але, оскільки вона заряджається життєвим принципом або сонячною енергією, акт дихання посилає скрізь по тілу електричні потоки, сила яких ремонтує і знову відновлює механізм системи. Повітря, що піддалося впливу сонячних променів, є принципом життя значно більшою мірою, ніж повітря безсонячних приміщень. У зв'язку з цим і посилаючись на вправи, які я практикую лежачи в ліжку, я визнаю, що було б набагато краще пройти їх під сонячним світлом, з його життєдайними променями, що світять на оголене тіло, але це, як правило, незручно і в моєму випадку особливо, тому я практикую цю систему ледачих вправ, лежачи в ліжку, як наступний найкращий метод, і мій успіх в омолодженні старого тіла у сімдесят, навіть з цим недоліком, є найкращим доказом ефективності моєї системи. Багато прихильників фізичної культури та охочих шукати здоров'я, схвалюють пропозицію здійснювати фізичні вправи в оголеному стані та на сонці, але наголошую на труднощах їх практичної реалізації.

Щоб зробити це правилом, зручним і здійсненним, протягом найближчої чверті століття, я представляю архітектурну пропозицію, яка, як тільки буде прийнята, неодмінно стане модною у всіх санаторіях чи здравницях, а також буде прийнята муніципалітетами з метою покращення фізичного стану мешканців у багатолюдних містах. Я сподіваюся, що ця пропозиція буде реалізована задовго до кінця цього періоду. Я пропоную використовувати дахи всіх житлових або багатоквартирних будинків, будуючи на них кімнати зі

скла, закриті склом, так само, як це робили ранні римляни, мінус скло. Далі, я прогноую, що це покращення буде прийнято загалом; що заради охорони здоров'я, прогресивні міста побачать цінність такого упорядкування і, що щось подібне буде втілено у їхніх законах про будівництво. Якби таке впорядкування було внесено до будівельних законів будь-якого багатолюдного міста, це було б чудовим фактором для покращення загального стану здоров'я його мешканців, і смертність цього міста, безумовно, зменшилася б. Бідняки Нью-Йорка, що мешкають у багатолюдних будинках цього великого скупченого вулика, вже визнали цінність дахів житлових будинків як здравниць, і де це можливо, протягом усього опалюваного часу, такі дахи використовуються як гуртожитки вночі та дитячі майданчики протягом дня; бо хоч маленькі та зазвичай погано провітрювані приміщення будівлі будуть теплими та задушливими, вітер, майже впевнений, знайдеться на даху. Навіть якщо його немає, повітря там чистіше, ніж у надто часто безсонячних приміщеннях або на багатолюдній вузькій вулиці внизу.

Зусиллями пана Якоба Ріса та його колег і багатьох благодійних організацій щодо покращення життєдіяльності в квартирах, належні санітарні умови є обов'язковими та зазвичай добре регулюються. Але заповнення дахів як санаторіїв, ще не стало загальним, хоча покращення очевидне і необхідність нагальна. Тим, хто живе в задушливих квартирах або тужить за спекотними літніми місяцями, за імовірно прохолодними бризами просторів, але не в змозі виїхати з міста, я пропоную засіб, за допомогою якого цю тугу можна вгамувати навіть у самих переповнених місцях, і з невеликими витратами. Закликайте своїх орендодавців використовувати дахи багатоквартирних будинків як санаторії на даху для своїх орендарів. Усі публікації в галузі охорони здоров'я підтримають таку пропозицію і, якщо рух буде запущено, він скоро стане популярним, оскільки переваги занадто очевидні, щоб їх не можна було помітити. Якщо асоціація працівників житлових приміщень буде вирішувати цю проблему методично і наполегливо, газети і журнали, як правило, допоможуть, і коли одного разу власники подібного майна зрозуміють дурість дозволяти, щоб цей цінний простір лежав непрацюючим і орендувався лише шпаками, тоді як будинки, що мають такі привабливі покращення здавати набагато легше, ніж ті, у яких їх не вистачає, вони будуть діяти, й діяти оперативно. Щоб умови були ідеальними, такий оздоровчий курорт будинку повинен бути захищений склом повністю з боків, чи в цілому, або частково. Щоб зробити нововведення популярним, оновлення має бути таким же простим, як і нижні поверхи, і їм слід забезпечити зручності для догляду за рослинами та квітами, які орендарі, безумовно, забезпечать і будуть раді цій можливості. Архітектурні деталі прості, легко виконуються, і зважаючи на великі переваги та залучення такого вдосконалення, вартість була б порівняно невеликою. Покажіть своєму орендодавцеві цей розділ і запропонуйте йому перевезти село в місто, що стосується його будівлі. Якщо він має багато вакансій і бажає завжди здавати квартири в оренду, він зрозуміє, що тут дається рішення проблеми. Нехай він розводить такий сад на даху, і ця будівля ніколи не матиме звичної вивіски «Вільні кімнати», до якої цілком можна додати: «*In hoc signo vinces*» (лат. «*Із цим знаком переможеш*»).

Таке розташування було б настільки ж привабливим для орендарів будь-якої настільки вдосконаленої будівлі, як і парки та сквери для широкої громадськості, і, якщо правильно та зручно влаштоване, в значній мірі задовольнило б природну тугу всіх жителів міста, адже, як передбачається, це звичні сільські переваги: квіти, рослини, чисте повітря та проміння сонця, і це без багатьох незручних умов, які часто зустрічаються у сільському житті. Не потрібно буде відмовлятися від домашніх зручностей, не варто нехтувати своїм бізнесом, і у вас все це буде без витрат на поїздки у село. Колись настане архітектурне тисячоліття, і тепер вільний простір на даху буде перетворений на здравниці, місця для дихання скупчених мешканців міста. Після мого власного досвіду в багатьох невдачах на літніх канікулах, в яких описані приємні умови і, які я очікував знайти в основному в уяві рекламодавців, я переконаний, що їх можна було легше дістати і краще вдома, за допомогою саду на даху такого типу. Це стара історія шевця в байках Езопа, який подорожував далеко в пошуках багатства, щоб знайти його вдома у власному саду.

Це не нова ідея, це просто адаптація методів ранніх римлян із сучасними зручностями. Це було звичайне архітектурне розташування в ті часи і тоді заслужено користувалося популярністю. Колись це буде так само модно, але наш клімат відрізняється, тому необхідність бути захищеним склом і таким чином захищеним від вітру та дощу. Будучи мешканцем Сан-Франциско, я б додав - і туманів. Життя з таким упорядкуванням може бути приємним та корисним за будь-яких погодних умов. Для анемічних або туберкульозників, для старих, працівників у приміщенні чи дітей, це ідеальний метод для мешканців міста. Все життя походить від сонця, і таке архітектурне розташування, якщо його поєднувати з раціональними фізичними вправами та чистотою, як зовнішньою, так і внутрішньою, та дотриманням законів гігієни, було б важливим фактором подовження життя. Середньостатистичному мешканцю міста, з помірними умовами, потрібно лише згадати деякі свої замські канікули, і він легше оцінить силу цієї пропозиції. Більшість із вас відчували незручності часто, будучи в такій відпустці. Роздратування спекою, переповнені автомобілі, довга і витратна поїздка, а коли ви приїхали до пункту призначення, щоб знайти дивовижний брак зручностей, це спричинило почуття «хотів би не приїжджати». До тих, хто постраждав як я в таких експедиціях, я особливо звертаюся до цих зауважень і думаю, що вони будуть оцінені. Цей план даху-саду, якщо виконаний належним чином, може певною мірою примирити вас залишитися в місті під час літнього відпочинку. Це гарантувало б деякі переваги над сільською місцевістю, які, можливо, вам не вдасться знайти, принаймні там, де «утримання кордонів літа» є засобом для існування.

Але, як щодо думок жінок-членів сім'ї «Це не модно»? Ну, не просто зараз, але якби цю проблему систематично піднімали, виникла б краща архітектурна обстановка, і незабаром це було б «примхою», тоді, звичайно, модно. Закони, що регулюють будівництво таких споруд, коли-небудь можуть бути прийняті, але те, що архітектурне тисячоліття настане протягом певного часу, все-таки можна з впевненістю передбачити, ще до того, як мине двадцять років, громадська думка посилить прийняття закону, який вимагає будівництва таких оздоровчих упорядкувань на дахах усіх житлових будинків, які, я гадаю, знайдуть прихильність голів усіх медичних рад, оскільки користь для здоров'я орендарів та загальне здоров'я міста, буде очевидною. Власники кращого класу будівель, незабаром встановлять їх, конкуренція змушує їх це зробити. В даний час всі вони нехтують можливістю використовувати цей найцінніший простір своїх споруд (дахів), але таке розташування так легко побудувати, а переваги настільки великі, що ним не можна буде довго нехтувати. Дивовижно, що це не стало модою давно.

Якщо не вважається бажаним використовувати весь простір в якості саду на даху, перетворіть його на частини покриті склом з обох сторін і зверху, і переваги «сонячних передніх кімнат», які завжди містяться в рекламі квартир, будуть «подвійною знижкою». Такі кімнати можна легко та ефективно провітрити фрамугами, і якщо зробити їх такими ж легкими для доступу, як інші нижчі квартири, та забезпечити такими ж сучасними зручностями, вони будуть «набагато привабливішими, ніж будь-які інші приміщення в будівлі, і їх будуть охоче шукати. Сонячне світло може регулюватися тінню або екранами, і як пропозиція оренди, це безумовно було б вигідно. Тим нещасним, які страждають від великих «білих сухот», я впевнено заявляю, що в сонячному саду на даху можна знайти умови здоров'я, які стануть великим фактором для їх лікування. Якщо у вашому випадку можливо зробити таку угоду, зробіть це; це може врятувати ваше життя.

Цитуючи вкрай велику брошуру «Сучасний хрестовий похід проти споживання» професора Ірвінга Фішера з Нью-Хейвена, штат Коннектикут, я подаю такі цінні витяги та дані: «Жодне інше захворювання, крім пневмонії, не має смертності подібної цій. Смертність від туберкульозу дорівнює смерті від перитоніту, апендициту, скарлатини, черевного тифу, дифтерії, грипу, раку та віспи. У цій країні одна людина з дев'яти померлих від неї, а смерть, яка настає у віці від 15 до 45 років, одна третина - це зумовлено туберкульозом. У Німеччині віком від 20 до 25 років майже половина смертей - від туберкульозу, жакхливий доказ, і це на очах у господарів нібито непереборних лікарських засобів». Дурість усе це! Ні ліки, ні дієта, ні будь-які форми підшкірних ін'єкцій передбачуваних лікувальних виявлень лімфи, не здаються «надійними ліками» від цієї страшної хвороби. Всі вони мають свої сезонні переваги і, можливо, науковий розголос, а потім забуваються і йдуть у небуття. Для більшості цих відкриттів вимагається багато доказів, отже, наукове схвалення, але коли докази ретельно зведені вниз, лікувальний процес, як правило, виявляється результатом кращого способу життя, поліпшення санітарних умов, простір, багато сонячного світла, свіжого повітря, систематичні фізичні вправи, чистота та раціональна система харчування. Враховуючи ці умови, якщо віра в чудодійні ліки є важливим фактором, віра та мужність є шансами на одужання, і це, незважаючи на засоби для лікування абракадаброю та ліками. Знову посилаючись на брошуру проф. Фішера, він каже: «Наеглі завершує розширене розслідування твердженням, що практично у кожного дорослого є прихований туберкульоз».

Це означає, що у кожного з нас є певна кількість бацил в оболонці, у легенях, які чекають можливості вирости у цю жакхливу хворобу. Завдяки сильному стану здоров'я вони тримаються під контролем, але, враховуючи умови нестачі всіх перерахованих факторів здоров'я і, як наслідок, зниження життєвої сили, туберкульоз сам по собі не можливий, але ймовірний. Туберкульоз зараз, як відомо, захворювання якому можна запобігти; тобто там, де дотримуються раціональних гігієнічних методів життя, і його можна вилікувати за допомогою сучасної системи догляду, яка зараз практикується в Колорадо, Массачусетсі та ряді інших штатів; вона також у великій пошані в Німеччині та інших частинах Європи. Це не тільки поширене захворювання, але це інфекційне захворювання, і це ще одна причина, чому широка громадськість повинна активно бути зацікавлена в її профілактиці та лікуванні. Раніше вважалося, що сухоти є типом спадкового захворювання, і його можуть мати лише визначені класи осіб. Власне кажучи, будь-який тип статури може бути атакований, коли травлення і засвоєння є несправними, м'язова бездіяльність звичайна і найнебезпечніший стан з усіх, брак сонячного світла і чистого повітря. За цих умов небезпека «великої білої чуми» близька. Змініть цей порядок речей, живіть, як я пропоную, набувайте сили, яка чинить опір, і вам не потрібно цього боятися, бо здоровий організм - це апарат, що вбиває мікроби. Хворобі легко запобігти, і лише через загальне незнання та байдужість, вона настільки поширена. У сухотників повинні бути паперові плювальниці, а харкотиння слід спалювати щодня. Плювати на підлогу слід заборонити, а розпорядження про плювання суворо виконувати, особливо це стосується коридорів поштових відділень, залізничних залів очікування або інших громадських будівель, які часто відвідуються. Назовні та під сонячним світлом, я не вважаю, що інфекція настільки грізна. Здається, це паразитарне захворювання, а паразити не процвітають на сонячному світлі. Воно поширюється, як пожежа, і подібно до пожежі, його можна легко погасити, коли потрапивши за межі певної точки, воно не може бути погашене. Якщо є підозра на зараження, негайно пройдіть мікроскопічне обстеження відхаркування; це єдиний певний метод визначення наявності туберкульозних бацил. Якщо вони присутні, то дійте так, як я пропоную, і дійте негайно, не баріться. Колись вважалося, що чинник лікування лежить виключно в доброму кліматі, але безліч незаперечних позалікарських засобів, які заслуговують на увагу різних туберкульозних санаторіїв, які застосовують цей чудовий метод за будь-якої погоди, здається, суперечать цій теорії.



Знову цитуючи брошуру проф. Фішера, «Пацієнти сплять на вулиці навіть взимку». Звичайно, під час цього сезону їх накривають, але, чи сніг, чи дощі, чи морози, за дуже короткий час вони, як правило, насолоджуються висипанням і здебільшого незабаром мають вельми покращений стан. Я впевнений, що цей метод лікування можливий майже в будь-якому кліматі, і він, безумовно, швидко стає модним, але поки не будуть подолані старі забобони щодо нічного повітря та протягів, він не стане загальним. Ще одна перешкода полягає в тому що, хоча він є чудовим засобом проти сухот, він є скоріше недоліком науки у заробітку на життя від ліків для його лікування, отже, він завойовує прихильність повільно. Лікування не полягає лише у свіжому повітрі, а з чотирьох основних факторів, а саме: лікування повітрям, лікування їжею, лікування відпочинком та розум (або віра). Єдина критика, яку я висловлюю, це те, що вони, здається, не так покладаються на сонячне світло, як інші перелічені переваги. Проте я прогножую, що в кінцевому підсумку буде встановлено, що сонячне світло - це найбільший фактор у всіх лікувальних процесах, неодмінно. Я жодним чином не недооцінюю чудових підбадьорливих сил клімату Колорадо, бо це я давно випробував і знаю його цінність, але більше вірю у чесноти сонячного світла та свіжого повітря. Це ви завжди можете знайти на даху будь-якої міської будівлі, і якщо запропоновані мною скляні кімнати побудовані, у вас вдома буде санаторій, в якому за допомогою бічних екранів, ви зможете ефективно виконувати вправи, які я описую, в оголеному стані, і це за найсприятливіших із усіх умов здоров'я, на сонці. Практикуйте їх систематично і наполегливо, і успіх буде вашим. В іншому, їжте таку поживну їжу, яка до вподоби вам. Не існує встановленого правила дієти, оскільки, здається, кожен шлунок має різні вимоги. Ретельно пережовуйте кожну порцію, як пропонує Горацій Флетчер; часто купайтеся, підтримуйте чистоту кишківника (нижню кишку) (див. розділ про внутрішню чистоту), визначте, що вам буде добре і чого бажаєте, якщо дотримуватиметеся моїх порад, і робіть це. Знайдіть якогось добропорядного вченого християнина і додайте його чи її впевненість у своєму одужанні. Як я вже говорив раніше, я не є вченим-християнином, принаймні з релігійної точки зору, але маю велику віру в це чи будь-який інший нешкідливий метод, який вселяє впевненість, мужність і надію, адже це великі фактори лікування всіх хвороб. Ваш довірений сімейний лікар може зробити це, якщо він обмежить свої медичні приписи хлібними таблетками або іншими нешкідливими медичними абракадабрами, але щоб досягти успіху, він повинен вселяти довіру і виконувати просту, але ефективну систему, яку я окреслюю. На жаль, якщо він буде навчений старою школою, він буде настільки ретельно насичений тими стародавніми вченнями, що, як і шеф-кухар, який пішов у відставку з високооплачуваної роботи, аби не готувати без часнику, гідний доктор, ймовірно, відмовиться від справи, відмовившись від прийняття методу мирян, у вченні яких, за його уявленнями, відчувається ересь. Але я знаю, про що я кажу. Мій батько помер від сухот у 42. Я успадкував його фізичні вади, і протягом усього мого хворобливого, слабосилого дитинства, юнацтва та ранньої зрілості, кожен, хто цікавився мною, передбачав, що я обов'язково піду так само як мій батько. І тому, я мав би дотримуватися тих самих застарілих, безглузких методів та передбачуваних лікарських засобів, які практикували тоді, і значною мірою досі в моді у медичній професії. Безпрецедентний випадок мого фізичного оздоровлення та омолодження в 72 після несприятливих умов за яких розпочалося моє життя, є найкращим доказом розумності моїх методів та користі, що випливає з цього. Однак, є один момент, в якому я щиро погоджуюсь з ортодоксальною медичною професією, і це те, що у випадку важкої хвороби ви повинні одразу залучати «навчену медсестру», яка знає закони гігієни, розуміючи використання зручностей для хворих, а також розбирається в спокійних, корисних методах поведінки навчених медсестер. Якщо у вашій надзвичайній ситуації ви можете знайти того, хто має сміливість займатися своєю професією без тієї присутності лікаря-аптекаря, щоб втручатися в її корисне служіння, залучайте її одразу, а потім піднімайте прапор і читайте свою декларацію незалежності всій медичній професії, до якої належать співчутлива комісія з аптеки. Як початківець у новому порядку речей, підніміть жалюзі ваших безсонячних сімейних склепінь, «гостьової кімнати» та так само гнітючого передпокою. Це дасть сонячному світлу шанс знищити будь-які мікроби сухот, які, можливо, зберігаються там, у будинку. «Але ж прилетять мухи, а новий килим зіпсується?». Впевнений, що вони будуть, але новий килим обійдеться дешевше, ніж рахунок лікаря, і цілком можливо, що ви скоріше будете мати вицвілий килим, ніж зберете своїх сусідів у тому безсонячному салоні чи гнітючій гостьовій кімнаті і казатимете: «Бідний любий, як він виглядає природно, а він же мав найкращого лікаря та найкращі ліки, що могли б дати гроші для лікування». Таким шляхом пішов мій батько. Не йдіть цим шляхом, спробуйте метод Природи. Я намагався дати це зрозуміти і сподіваюся, що ви оціните його цінність.

### **Лікування постом**

Як я вже говорив раніше, питання, які я піднімаю в цій книзі, стосується, як правило, мого власного досвіду в галузі фізичного омолодження, докладно описуючи прості засоби, якими я досяг цього щасливого стану, але цей розділ головним чином стосується досвіду інших, хто більш широко експериментував у методі лікування тілесних недуг методом «Лікування постом». Великий успіх, який спричинив за собою декілька випадків, що практикуються під моїм безпосереднім спостереженням, а також багато випадків, у справжність яких я маю всі підстави вірити, змусили мене розслідувати цю справу якнайкраще. До цих достовірних даних я додав власний, хоч і обмежений, досвід користі, що виникає від голодування лише протягом декількох днів.

Сорок років тому я багато співав на публіці, частину мого доходу отримував від концертів на яких я виступав, і церковних хорів, в яких я займався. Отже, неприємна застуда була не лише фізичними

незручностями, а й фінансовими втратами, оскільки в такому стані я не зміг би триматися своїх музичних занять, тож, якщо таке бувало, опинявся у великій неприємності. У ті часи я побічно вірив у цілющі сили ліків і з великою вірою вважав старе прислів'я «застудись і голодуй лихоманкою». Тому, коли я «застуджувався», це завжди означало тривалий період бездіяльності як співака, бо я дуже повільно одужував від таких нападів.

Я був найнятий співати на світському концерті в якому дуже хотів виступити. Афіш було повно, програми друкувалися, а театр довго цим займався. За три дні до події з'явився «bete noir» («чорний звір») усіх співаків. Я «жахливо застудився». Не слід описувати симптоми. Ви всі їх знаєте. У тому віці я не мав особливої «сили опору», і зі свого минулого досвіду я знав, що та застуда неминуче посилиться, і я не зможу співати. У своєму лихові я покликав керуючого і повідомив свою дилему. У ті часи він був видатним хірургом, але навіть тоді не мав віри в цілющі сили ліків, як я. Коли я виховувався на старій доктрині «застудись і голодуй лихоманкою», я цілком закономірно згадував це як свій призначений засіб, але, визнаючи, що я, мабуть, був «в облозі». Він помахав блаженною старою сивою головою і сказав: «Я знаю, ти хочеш співати, юначе, і співати ти можеш; тобто, якщо ти приймеш мій засіб від застуди. Я завжди успішно пробує це, коли я страждаю тим, що й ти, і завжди швидко одужую. Зараз це не популярно, але одного дня воно буде. Голодуй! Голодуй! Голодуй! Пий всю воду, яку можеш, але не приймай їжу будь-якого виду. Продовжуй це лікування, поки 110 твого пульсу не знизиться до 72, а температура 103 повернеться до 98. Я думаю, що це відбудеться до кінця трьох днів, можливо раніше, і коли це станеться, я очікую, що ти з'явишся у театрі і співатимеш, як тобі й заплатили. Тепер же йди додому і прийми гарячу ванну, скільки зможеш, поклади на груди пару м'яких пористих пластирів і два - на плечі. Лягай у ліжку і залишайся там, поки я не скажу вставати, і не приймай ніяких ліків. Твій сімейний лікар і занепокоєні родичі, безумовно, наполягають на тому, що ти повинен їсти. Вони, напевно, подумают, що ти божевільний, якщо відмовишся - «треба підтримувати свої сили, оскільки смерть може бути наслідком слабкості» тощо. Але це нічого подібного не зробить. Не бійся. Ти зробиш так, як я кажу, тоді з'явишся так, як ми узгодили. Побий застуду і голодну лихоманку повись. Зараз у тебе лихоманка досить погана, і вона буде гіршою; тобто якщо ти не дотримаєшся моїх порад. Все, що тобі потрібно, - це достатня сміливість і рішучість, щоб слідувати цьому і слідувати цьому далі. Ти не станеш слабким через нестачу їжі за триденний піст, і не зможеш перетравлювати їжу з такою лихоманкою. Тобі платять, щоб співати, і ти повинен з'явитися».

Я прийняв його пораду. Результати були точно такі, як він заявив. Після закінчення триденного посту я зробив задовільну післяобідню репетицію і успішно заспівав свої номери тієї ж ночі, і це без сліду найгіршої застуди! Оскільки мій минулий досвід вів до того, що я очікував місяця хвороби, голодування було відкриттям!

Зараз це мій досвід посту навіть протягом кількох днів, і саме тому явилікував свою неприємну застуду за останні сорок років. Я дав таку саму пораду багатьом співакам, але як «появи ангелів», тих, хто дотримувався її, «вельми мало».

Продемонстрована істина полягає в тому, що голодуваннявиліковує застуду, і воно швидко її лікує, і вам не потрібно «приймати щось для цього». Принаймні, це непопулярний засіб, принаймні не лише зараз, але це ефективне лікування природи від залозистих неприємностей, таких як застуда, і я думаю, що єдиний ефективний метод лікувати застуду.

Якби я був практикуючим лікарем, я б терміново радив це, навіть якби все місцеве медичне братство «гнобило мене» за це. Це «непрофесійна порада» і занадто дешева і легка в будь-якому випадку, і я, мабуть, зазнав би втрати пацієнтів; тобто, якби у мене були такі.

Але, отже, бачите, я не практикую і маю лише одного пацієнта - себе. Я домігся успіху в цьому, і це все, що я коли-небудь мав намір зробити. Занадто багато проблем давати усні поради, а більше відповідати на листи; саме тому я пишу цю книгу. У ній ви знайдете всі мої методи оздоровлення, і наступного разу, коли ви застудитесь, спробуйте засіб, який я описав. Це цілком безпечно, і не неприємно, й ви заощадите гроші на ліки, рахунки лікарів, а також на їжу.

Мій старий друг давно «відійшов», але він має мою щирю подяку за добру пораду, яку він мені дав сорок років тому, і я щиро сподіваюся, що його «житлові умови» мають такий характер, який дасть йому змогу почути мою вдячність. Гадаю, що якби він був живий, він, безумовно, був би автором книги про піст, таку ж цінну, як будь-яка з тих, які я зараз називаю та рекомендую. Якщо вас цікавлять ці книги, вони дадуть вам більш чіткі деталі, ніж я можу представити у своєму обмеженому об'ємі. Поради та дані, які ви знайдете, дуже важливі. Так чи інакше, піст - це метод, який я практикую, щобвилікувати неприємну застуду, і одна з причин, чому мій співочий голос, дуже високий і потужний концертний баритон, такий же гарний у сімдесят два, як і у тридцять два.

Всі ми їмо занадто багато; тобто, якщо не обмежені фінансами, а надлишок їжі може бути майже універсальним. Цей звичай, у поєднанні з поспішною їжею та відсутністю достатнього жування, є причиною, наприклад, вісімдесяти відсотків, порушень травлення. Я залишаю інші двадцять відсотків, щоб звинуватити тютюн, «частування» і «поспішаю повернутися в офіс». Але все це, схоже, не стосується хлопців. Я дійшов такого висновку, намагаючись нагодувати кількох голодних малих хлопців. Я не знаю, де вони вміщували той обід чи, що з ним робили, але їх не вдалося наситити. Тому й - окрім голодних хлопців.

Я отримав багато листів із запитаннями про свою систему харчування. Зараз я збираюся зробити зізнання. У мене немає жодної. Я їм усе, що мені подобається, і багато. Моє виправдання в тому, що я маю апетит

маленького хлопчика і пишаюся цим. Цей апетит обумовлений постійними систематичними фізичними вправами, в результаті яких працюють всі органи, як травні, так і залозисті, а будь-яку їжу, яку я приймаю, їм повільно і ретельно пережовую. За цих умов процес засвоєння та виведення перебуває у здоровій рівновазі, тому, ідеальне здоров'я, яке мені подобається у «понад сімдесят».

До речі, зауважу, що цей задовільний стан травлення не може бути придбаний жодними таблетками для обіду чи іншими стимуляторами травлення, і всій рекламі супроти. Ви можете тимчасово стимулювати травний процес такими методами, але рано чи пізно виникне реакція. Природа буде заперечувати, і, нарешті, коли ваш живіт завдасть затяжного удару, ви «хотіли б, щоб цього не робили». І коли поспішають і борються за фінансові успіхи, то найважливіший з усіх органів людського механізму ламається, й життя не варто буде жити. «Бо, що робити, якщо людина здобуде весь світ і втратить...» - свій шлунок?

У себе я не міг би покращити апетит чи травлення. Але якби мені не вистачало в цьому відношенні, я б час від часу постував на кілька днів просто для того, щоб відпочив шлунок, і якби у мене була лихоманка, катаральні проблеми або «погана застуда», або будь-який інший залозистий розлад (бо це те, чим є погана застуда) я б покладався на метод голодування, щоб вилікувати їх. Я піду далі: я вважаю, що і пневмонію, і апендицит на перших стадіях, можна майже напевно вилікувати довшим методом лікування, застосувавши ту саму систему, що описана в моєму досвіді триденного посту, і додавши до цього лікування ретельне промивання товстої кишки (або товстого кишечника; деталі цього методу див. у розділі «Внутрішня чистота»). Також додайте турботливий догляд ретельно навченої професійної медсестри та відсутність звернення будь-якого лікаря до пігулок. За цих умов задовільне лікування майже певне. У занедбаних випадках апендициту, звичайно, скальпель вправного хірурга є єдиним засобом, але лише в крайніх випадках. Зазвичай пацієнт під час операції з апендицитом повинен мати позначку «Відкрито помилково», а потім знову зшити. Після цього умови схожі з претензіями пані Пірі та Кук на відкриття Північного полюсу - правильність діагнозу не можна ні довести, ні спростувати.

Результатами моїх досліджень методів, якими лікує природа, є те, що короткі пости з інтервалом, є важливими факторами збереження здоров'я і, отже, продовження життя. І я твердо вірю, що майже у всіх формах захворювання, «голодування» є найефективнішим засобом. Дійсно, короткі пости, що є частиною католицької та єврейської релігій, повинні були мати свій початок у виявленні сприятливих наслідків того, щоб цілком утримуватися від усієї їжі в зазначені періоди. У цій мірі я єврей і католик. Що стосується логічних причин для періодичного спокою травних органів, якби найбільший хронічний диспептик загнав коня до його виснаження, він би знав достатньо, щоб зупинитися і дати йому відпочинок. Але ніколи не виникає такого у диспептика, що те саме правило стосується і власного шлунку. Замість відпочинку - він шукає допомоги в передбачуваних засобах від нетравлення або алкогольних стимуляторах. Вони лише тимчасово позбавляють його лиха. Реакція відбувається, і йому, як правило, гірше, ніж було раніше. Як виправлений диспептик, з більш ніж тридцятирічним особистим досвідом роботи з передбачуваними лікарськими засобами для цієї пекельної скарги, я побачив помилку своїх шляхів. Моє одужання в основному пояснюється практикою тих же простих засобів, якими ви дозволили вашому стомленому коню відновити сили; тобто я періодично даю моїм виснаженим органам травлення короткі перепочинки. Іншими словами, коли моя знайома стара хвороба з'являлася знову, я постував два-три дні, і завжди з гарними результатами. Це простий, недорогий, але найефективніший засіб природи. Будь-який чотирикочитний дурний осел знає достатньо, щоб застосувати цей засіб, коли його живіт страйкує. Але його двоногий дурень-диспептик ні.

Моя порада, якщо ваш шлунок вийшов з ладу, - робити те, що робить осел - постує протягом двох-трьох днів. Якщо ваш випадок диспепсії поганий і хронічний, ще два-три дні зроблять це кращою справою. Але не робіть занадто багато одразу. Я думаю, що кілька коротких постів краще, ніж один довгий. Як приклад легкості та невеликих незручностей, що приносить тривалий піст, та користь від цього, я представляю справу містера Джона А. Вілсона, видатного члена міської ради Берклі (Каліфорнія). Цей джентльмен довгий час переживав серйозний випадок катару носа, й інші неминучі ускладнення. Всі традиційні засоби були невблаганно випробувані, страждаючий майже відмовився від надії вилікуватися і спробував лікування голодуванням, як крайній випадок. Після ретельного вивчення методу, він добре підготувався до 30-денного випробування. Він розпочав його ввечері 1 жовтня 1911 р. Він закінчив успішно, публічно, перед тисячною аудиторією в Залі Берклі, ввечері вівторка, 31 жовтня 1911 р. Завдяки політичній популярності цього джентльмена, преса Сан-Франциско, а також Берклі та багатьох інших міст, надали цьому посту велике висвітлення; також виникла значна суперечка між членами медичної професії, які виступали проти посту, та тими, хто виступає за його переваги.

За цих умов, мій виклад справи може зацікавити читача. Я був зайнятий читанням лекції про мої методи фізичного омолодження в залі Берклі того ж дня; тобто 31 жовтня 1911 р. Я з'явився на сцені з містером Вілсоном і мав усі можливості ознайомитись з його фізичним станом наприкінці цього тридцятиденного посту. Протягом цього періоду я також часто зустрічався з ним і перевіряв його пульс, температуру та загальний стан. Чимало представників медичної професії та представників преси також скористалися тим самим привілеєм. Не було сумніву в чесності та суворому дотриманні абсолютного посту протягом тридцяти днів, і лише після того, як містер Вілсон задовільно продемонстрував переваги експерименту, то усяка несприятлива критика була публічно висловлена лише зацікавленими супротивниками природних засобів.

Публічно заявлено, що здоров'я містера Вілсона було погіршене довгим утриманням від їжі. Відповідаючи на це, я часто зустрічався з ним після його посту, і він запевняв мене, що він здоровіший, ніж він був двадцять років тому, і він так і виглядає. Хронічний катар повністю зник, і я вважаю, що він зараз дуже здорова людина. Було заявлено, що він був дуже слабким, коли з'явився на сцені ввечері 31 жовтня. Якщо й був, то використовуючи ірландизм, він, мабуть, був «сильним слабким», бо він наполягав на тому, щоб понести мою валізу, повну книг та інших важких речей, вагою всього сорок дев'ять фунтів, протягом двох кварталів. І це за чотири години до того, як він з'явився зі мною на сцені. Око його було чітке, пульс регулярний і сильний, і він ішов поруч зі мною з тією ж стійкою швидкістю, що й моя звична хода. Якщо ви хочете знати значення цього силового тесту, спробуйте пронести сорок дев'ять фунтів два квартали, не відпочиваючи. Це було для мене одкровенням.

Відповідаючи на запит щодо його фізичного стану, він відповів, від 2 грудня 1911 року: «Моя вага до мого 30-денного посту становила 165 фунтів, а зараз - 160. Я втратив під час жовтневого посту 19 фунтів і відновив 14 фунтів у листопаді. Мій вік - шістдесят років; мій зріст 5 футів 9,5 дюймів. Я в ідеальному стані здоров'я - краще, ніж раніше, але я вважаю, що найголовніше, що я дізнався, - це впевненість у своїй здатності піклуватися про себе та зберігати своє здоров'я цим методом». Моє резюме питання полягає в тому, що різниця між систематичним постом, тобто добровільним утриманням від будь-якої їжі з певною лікувальною метою в огляді, а також насильницьке голодування (тобто, власне голод) повністю лежить у психічному ставленні. Я висловлюю це твердження, бо я спробував обидва методи і кажу з досвіду. Протягом останньої частини 1868 р. та декількох місяців 1869 р. мене залучала Чиказька Триб'юн та деякі інші сторони, фінансово зацікавлені у будівництві Канзас Пасифік Р.Р., аби перейти до кінця маршруту та періодично звітувати про всі питання, що стосуються підприємства. Ця спішно сконструйована, хитка справа була десь недалеко від форту Уоллес, десь поблизу центру Канзасу. Країна являла собою величезну безлісу кочівну прерію, орендовану хижими індіанцями-шаснами, буйволами, антилопами, прерійними собаками та гримучими зміями. Просто країна, в якій новачок, ймовірно, загубиться і навряд чи знову знайдеться живим. Я пішов разом з одним із учасників дослідження, і не був винятком зі звичайного новачка. Я переслідував невелике стадо буйволів біля табору, і протягом години раптом зрозумів, що або сонце було не в тому місці, або я безнадійно загубився. Жахливе відчуття відчаю, яке супроводжувало це відкриття, майже паралізувало мене. Я не міг зрозуміти, як повернутися назад, і пам'ятаючи про долю інших загублених новачків, мав мало надії, бо не було дерев чи орієнтирів, які могли б мене вести. Я спокійно виїхав з табору перед денною перервою, і оскільки геодезисти заходили лише вночі, то немає можливого шансу на порятунок до наступного дня. Я блукав поки не впав від виснаження. Цей день перейшов у наступний і наступний, а потім наприкінці четвертого дня наші розвідники знайшли мене, розлючені, який сліпо похитувався і змарнів на мішок з кістками. Мені знадобився місяць, щоб перекрити цей досвід, і все ж я часто добровільно постив два-три дні і кілька разів довгі чотири дні, без втрати сили, з невеликою втратою плоті і без наслідків, крім користі.

Як я вже зазначив, моє резюме цього питання полягає в тому, що різниця між голодуванням і голодом полягає в психічному ставленні і корисний ефект голодування в тому, що він дає шлунку необхідний відпочинок при будь-яких порушеннях травлення, тоді як при «нежиті» засмічення або надлишки речовин спалюються або виводяться з тіла і залозистих структур точно так само, як це досягається тривалими систематичними вправами.

Результат всього мого досвіду був надзвичайно корисним. Я робив невелику підготовку до своїх коротких постів. Я просто перестав їсти і дотримувався плану, описаного вище. Наприкінці цих трьох-чотирьох днів я завжди їв легку страву з добре зварених овочів, а наступного дня майже вчиняв у родині нестачу продуктів через свій сильний апетит. Брак місця не дозволить мені описати обмеження і підготовку до розгорнутого посту, такого як у містера Вілсона, і я вважаю за краще посилатись на книги, написані кваліфікованими фахівцями з цього важливого питання. Якби я написав ці дані, мене звинуватили б у їх копіюванні. Інформацію, яка вам потрібна, ви знайдете у «Справжній науці про життя» Едварда Хукера Дьюї, доктора медицини, опублікованого Charles C. Haskell & Co., Norwich, Conn., та «Лікувальне голодування» від Аптона Синклера, що продається Physical Culture Publishing Co., New York., за ціною 1.00\$.

Єдина небезпека системи голодування, якщо воно не надто тривале, здається, полягає в його припиненні. Потроху зменшуйте і не «їжте себе». Зробіть це і ніякої шкоди не буде. Наприкінці чотирьох днів посту я помірковано приймав виноградний сік, добре відварений рис та зелений горошок з морквою, а наступного дня все, що мені подобалось, за умови, що я його добре жував.

Що ж до моїх суворих вимог щодо медичних ліків: я, однак, висловлюю думку про великий інтенсивний потік інтелектуального протесту проти таких застарілих методів. Зазначені лікарські засоби, що здавна у пошані, втрачають свою популярність. Ореол старого стилю, лікар-алопат, який дозує ліки, не входить у моду і нечіткий. Патентні ліки вимагають більше реклами, ніж раніше - дурнів не так багато, і закон про чисті харчові продукти дуже знеохочує цю галузь. Коротше кажучи, люди починають замислюватися, щоб дізнатися більше про ефективні природні методи лікування та оцінити їх цінність. Як результат. Звичний знак «Ліки» буде немодним до кінця цього століття. Поступ повільний, але неухильний. Що стосується вас, то, як засіб здоров'я, дізнайтеся все, що можна про ефективні природні ліки від розладів травлення, застуди та більшості дрібних залозистих проблем. Брак місця не допускає всіх деталей, які вам знадобляться, але автори названих книг є авторитетами справи, і я раджу вам отримати ці книги. «Журнал фізичної культури» Нью-Йорка надає

багато місця системі, і ви знайдете там багато цінних порад. Це новаторська публікація з популяризації лікувальних методів природи, і вона повинна бути додана до ваших джерел інформації з питань, що мають становити для вас життєво важливий інтерес, тобто, «Лікування постом».

## Секрет гарного травлення

Перетравлення їжі починається в роті і щоб досконало виконати цю частину травлення, їжа повинна бути ретельно пережована, а в цьому процесі ретельно послинена. Це залежатиме від стану інструментів, з якими ви працюєте. Їжу не можна ретельно пережовувати, якщо зуби не перебувають у належному стані, і кожен загублений або хворий зуб зменшує здатність цієї людини жувати їжу в міру втраченої жувальної поверхні. Ви так само можете розраховувати, що столяр добре виконає роботу з кількома і поганими інструментами, щоб сподіватися, що ваш шунок задовільно перетравить багато їжі, яка через погані зуби чи малу їхню кількість була недостатньо пережована. Втрата зуба - нещастя, бо якраз на цьому етапі підірвано підготовчий процес травлення. Якщо травлення не є ідеальним і якщо засвоєння не є досконалим, здоров'я неможливе.

Більшість тілесних неприємностей пов'язана з тим, що ми їмо і як ми їмо, ніж будь-які інші причини. Весь довгий ряд розладів травлення, насправді, у більшості захворювань людини, може бути простежено до однієї і тієї ж основної відправної точки: що ви їсте, скільки їсте і як ви їсте, але головним чином останнє.

Саме в роті відбувається перший і один із найважливіших етапів травлення; насправді єдиний крок, над яким людина має найменший контроль, звідси важливість живлення в дослідженні зубів, повноцінного харчування та чистоти рота. Вважати, як багато хто, що штучні зуби настільки ж задовільні при жуванні їжі, як і природні, є помилкою. Вони підтримують те саме відношення до природних зубів, що і дерев'яна нога з такою із плоті та кісток, але якщо ви втратите зуб, негайно компенсуйте його втрату, замінивши його на штучний.

У цю епоху майстерної стоматології та справді мистецької роботи протезування, «підробка» зробить чудову послугу та швидко пройде перевірку. Тобто, якщо ви не попросите зацікавленого слідчого «зайти всередину». Якщо ви не будете вчиняти цю розбірливість і слідчий не стоматолог, ніхто цього не дізнається. Однак, так само добре пам'ятайте старе іспанське прислів'я «Людина з алмазною пастою заміняє ціле товариство ремісників», і застосуйте це до власного випадку. Але якщо через якусь велику втрату зубів пластика виявилася потрібною, не соромтеся вставити її і зробить це відразу. Пам'ятайте, що «шунок не має зубів», і якщо у вас немає зубів, ви не зможете пережовувати їжу, тому нетравлення страв з усіма його поганими наслідками неодмінно настане. Економте в будь-якому іншому напрямку, який вам подобається, але не економте в той момент, коли починається процес харчування. Це було б «Мудрий пенні та нерозумний фунт». Якщо виявляється, що зуб руйнується, його заповнюють відразу, оскільки карієс на початку може бути легко прибраний, принаймні не погіршуючи корисність зуба, а раннє лікування також є менш болючим і менш дорогим. Зазвичай останнє є головним аргументом на його користь. Більшість людей не проконсультуються зі стоматологом, поки вони справді не болять. Щоб уникнути неприємностей, слід перевіряти зуби з періодичністю, як зазвичай оглядають ліфти та котли. Це дешевше у «довгостроковій перспективі». Що б міг подумати власник будинку, який ніколи не оглядав свої ліфти, скажімо, принаймні два-три рази на рік?

Завжди тримайте зуби чистими. Час, в який найбільш необхідно очистити рот і зуби, - це перед сном. Дійсно ідеальний спосіб зробити це після кожного прийому їжі. Це те, що я роблю, спочатку використовую зубну шовкову нитку, і її я завжди ношу в кишені. Для зручності її завжди складають у маленькі плоскі жерстяні диски, виготовлені та, які продаються під назвою «Зубна Шовкова Нитка Пакет Червоний Хрест». Усі аптекарі мають її на складі або повинні мати. Прочищайте ниткою між зубами, після чого добре почистіть щіткою.

Вранці та вечорами я використовую зубну пасту поміщену у звичайні листові свинцеві трубки, але замість звичного круглого отвору чи щілини, придбайте з вузьким довгастим отвором. Паста видавлюється як стрічка, триває довше, не витрачається і набагато чистіше. Не тримайте в роті жодних загнилих зубів; вони небезпечні. Пломбу, коронку або, якщо він занадто сильно загнив, то в крайньому випадку видалить їх; але не дозволяйте жодним зогнилим зубам залишатися в роті; вони небезпечні. Зогнили зуби викликають нетравлення.

«Правильний догляд за порожниною рота та зубів - це один із найважливіших заходів, що вживаються для захисту людського організму, а недотримання належного догляду - на мій погляд, пряма причина появи більшої кількості захворювань у людській сім'ї, ніж будь-яка інша причина».

Говорить майор В.О. Оуен, доктор медичних наук, хірург армії США, і якому я кажу: Амінь: «При туберкульозі великою вадою є неповноцінні зуби, оскільки такі жувальні засоби унеможливають належне жування та засвоєння їжі, тому у всіх таких випадках слідкуйте за тим, щоб зуби підтримувались у належному стані. Це важливо, оскільки добре живлене тіло має першочергове значення для профілактики чи лікування «великої білої чуми», і я впевнений, що поганий рот і зруйновані зуби, особливо у дітей, безумовно збільшують шанс зараження страшною хворобою, а також скарлатиною, дифтерією, кором чи іншими заразними хворобами. За найсприятливіших умов, рот людини можна розглядати як майже ідеальне поживне середовище для життя мікробів. Насправді, він представляє місце вологе, температурне, з поживними речовинами тощо, майже ідеальне місце для розмноження небезпечних мікробів. Коли такий стан існує в

найбільш санітарних умовах, чого слід очікувати, коли через нехтування руйнуються зуби, засмічується рот, неприємне дихання і загальна ситуація - постійне запрошення до небезпечних бактерій».

Щодо важливості гігієни рота та догляду за зубами, доктор Вільям Осєр каже: «Не існує жодної речі, яка є важливішою у всьому діапазоні гігієни, ніж гігієна рота. Якби мене попросили сказати, що призвело до більшого фізичного погіршення - наслідки алкоголю чи дефектних зубів, я беззаперечно сказав би «дефектні зуби». Він цілком помиляється у своєму твердженні про хлороформ, але, безумовно, в цьому все гаразд».

Коротше кажучи, стоматологічні захворювання завжди означають, будь-який характер, нечистий і нездоровий рот, але вони означають більше, і це важлива річ, яку слід пам'ятати. Вони опосередковано є основною причиною розладів травлення та часто різних заразних захворювань.

Ви визнаєте, що все це логічно. Ви не можете зарадити цьому. Тобто, якщо ви уважно розглянете справу. Але тоді дуже багато людей, які читають ці речі, скажуть: «Як багато клопоту». Звичайно, це так; але це турбує багато інших моїх методів відновлення молодості - це причини того, чому в 72 я виглядаю не вельми старше половини свого віку. Що нагадає мені, як під час однієї з моїх подорожей один брудний, хворобливий хлопець, який був з нами, сказав мені, спостерігаючи за тим, як я чищу собі зуби: «Ви самі собі велика проблема, чи не так?». Звичайно, я це визнаю; ось чому я в такому чудовому здоров'ї. І коли будь-які мікроби летять повз мого рота, вони вирішують не подавати документи на квартири, і замість цього вишукують такого хлопця, який має багато зіпсованих зубів, брудний рот і подих, як у канюка. Бо вони швидко переїжджають і зайняті. А пізніше такий хлопець, як правило, перебуває під опікою лікаря і повинен «взяти щось для цього». Йому потрібні були стоматолог і зубна щітка, тоді б цього не сталося.

А тепер батькам і матерям. Якщо все це занадто багато проблем для вас, як щодо ваших дітей? Їхнє молоде життя залежить від вас. Вони не можуть допомогти собі, і ви відповідальна сторона. Все, що я сказав, стосується цих дітей і більшою мірою, ніж дорослих людей. Пам'ятайте, що брудний рот і гнилі зуби, особливо у дітей, рішуче збільшують шанси захворіти на заразні та інфекційні захворювання, такі як скарлатина, дифтерія, кір та туберкульоз, і просто пам'ятайте, що чистий рот зробить багато для запобігання такого зараження.

«Внаслідок поганих зубів та антисанітарії рота, фізичний розвиток зростаючої дитини серйозно сповільнюється. Чим більше порушується фізичний розвиток, тим менше загалом розумова здатність. Тому, чим більш дефектні зуби, тим гірші, як правило, шкільні справи». Цитую це з чудової роботи «Гігієна та дисципліна в школі».

Як підсумок, правильно використані здорові зуби - абсолютна необхідність доброго травлення, і у ваших силах, щоб вилікувати диспепсію, перше, що вам слід зробити, - це навести лад у жуванні, і, зробивши це, підтримувати його у такому стані. Під час прийому їжі вживайте її ретельно і навмисно, не поспішайте, бо якщо ви цього не зробите, ви не зробите цього добре, і якщо ви не зробите добре цей підготовчий процес і проковтнете їжу, ви пошкодуєте про це. Їжа повинна бути ретельно пережована або належним чином засвоєна до того, як вона потрапила в шлунок, і оскільки «шлунок не має зубів», ним не можна жувати. Як наслідок, вона буде залишатися занадто довго в травному тракті, там буде гнити і диспепсія, кислотність шлунку, метеоризм і цілий потяг лиха, що слідує за нетравленням. Ліки не зцілюють цей стан; вони можуть тимчасово позбавити лиха, але якщо ви ковтнули їжу, ви можете очікувати, що проблеми повернуться знову при наступному прийомі їжі, з ліками чи без ліків. Я страждав від мук гострої диспепсії протягом тридцяти років, і одужав лише після того, як навчився їсти повільно і ретельно пережовуючи їжу. У цьому секрет мого теперішнього відмінного травлення.

Не турбуйтеся заздалегідь перетравленою їжею або передбачуваним лікуванням диспепсії. Скористайтеся моєю порадою спочатку щодо того, як привести в порядок свої жувальні засоби та як утримувати їх у такому стані, а потім навчіться їсти.

На моє переконання, Горацій Флетчер не винайшов мистецтва жувати їжу, але він зробив велику послугу людству, коли повторював і повторював свою пораду ретельно пережовувати їжу, перш ніж її відправити у шлунок. Він настільки вичерпно написав на цю тему, що все, що я можу додати до його поради, - це привести свої жувальні інструменти в порядок і під час їжі використовувати їх ретельно, а їсти повільно; у цьому великий секрет гарного шлунку. Якщо у вас диспепсія, снідайте без твердої їжі. Травлення відбувається дуже повільно, коли ви спите, і від останнього прийому їжі може залишитися залишок; якщо так, то це буде перешкоджати травленню наступного прийому їжі. Якщо ви звикли пити каву, слабкий чай або молоко під час сніданку, і вони узгоджуються з вами, продовжуйте практику, але навіть не скоринку хліба. Будь-яка тверда їжа запустить процес подрібнення м'язами шлунка, бо це наступний етап після проковтування їжі.

У наступному розділі про диспепсію ви знайдете описані мною методи зміцнення м'язів шлунка, і це важливо.

## **Диспепсія (нетравлення)**

Більшість людей страждають від якоїсь форми травного розладу, «звичка швидкого обіду» сучасної ділової людини є більшою мірою відповідальною за цей стан, ніж будь-що інше; бо це не стільки те, що ви їсте, скільки те, як ви їсте. Якщо ваша їжа не буде ретельно пережована, і, в цьому процесі, ретельно змочена в

слині, вона, безумовно, важко засвоюється, коли потрапить до шлунку; і якщо ця звичка ковтати їжу поспішно і без належного жування зберігається при диспепсії, з її різними ускладненнями, буде неодмінний результат.

Немає винятку. Природа є суворим кредитором, обурена будь-яким порушенням її законів. Якщо ви їх порушите, то неодмінно постраждаєте через це. І найсуворіші покарання, які вона накладає, - це за порушення норм травлення. Під знайомою назвою, диспепсією, ми групуємо різні хворобливі розлади травлення, більшості з яких можна було б уникнути, якщо правильно пережовувати їжу.

Я заявив, що за своїм особистим досвідом та системою вправ, які я практикую, я визнав можливим нарощувати старече людське тіло після того, як воно минуло півстоліття, і відновити його м'язовий розвиток, який воно мало у попередні роки; і що також можна перевершити цю умову. Але це неможливо зробити, коли існують серйозні порушення травлення; до їх усунення, поліпшення буде повільним. Оскільки неприємності, як правило, викликані поспішним прийомом їжі і, отже, недостатнім жуванням, логічним засобом є приділяти більше часу їжі та ретельно пережовувати їжу. Сама зміна звичок, швидше за все, значно покращить умови травлення за короткий час.

Наступним кроком є зміцнення м'язів шлунку, оскільки перетравлення їжі багато в чому залежить від сили цих м'язів.

У процесі травлення м'язи шлунку по черзі скорочуються і розслабляються, створюючи потік руху, який за допомогою травної рідини перетравлює їжу. Тепер, якщо ці м'язи слабкі, робота з травленням буде здійснюватися неякісно і з великими зусиллями. Якби цей процес травлення був виключно результатом хімічної дії, тоді здоровий стан, можливо, може бути штучно викликаний лікарськими препаратами, а лікування може бути здійснено деякими з численних «допінгів», що рекламуються у всьому світі. Але оскільки м'язова сила не може бути отримана жодним препаратом, то, безумовно, ці препарати не можуть бути непогрішними засобами від порушень травлення, про які заявляють винахідники та їхня реклама. Тимчасове полегшення страждання від нетравлення шлунку, безсумнівно, може бути отримано за допомогою цих передбачуваних засобів, а більш ретельна увага до дієти - якої хворий найімовірніше дотримувався би, приймаючи їх - призведе до певного поліпшення; але також очікуйте лікування за допомогою опію або будь-якого іншого знеболювального, щоб поставити залежність виключно від будь-якого препарату або комбінації наркотиків.

Засіб лежить у власних силах, і, якщо наступних коротких вказівок дотримуватися, сповненим віри, і наполегливо, будь-хто досягне успіху, як це зробив я.

Жуйте їжу повільно, щоб вона була ретельно послинена та легко засвоювалася. Також необхідно зміцнити м'язи шлунка. Цього можна досягти за допомогою наступних простих і легко виконуваних вправ:

Лежачи на спині, нахиліть голову добре вперед. (Ця дія скоротить і напружить м'язи живота). Коли голова опуститься назад у горизонтальне положення, ці м'язи розслабляться.

Ці почергові вправи на скорочення та розслаблення, самі по собі даватимуть істотну силу м'язам; але постукування значно допоможе досягти цього результату. Тому, по черзі піднімаючи і опускаючи голову, і, таким чином, стискаючи і розслабляючи м'язи, спочатку злегка вдаряйте по животу, стиснувши кулаки, але згодом збільшуючи силу удару, оскільки м'язи стають сильнішими. Ця вправа спрямує кров до тієї частини, створить здоровий кровообіг та зміцнить органи травлення.

Ще одна відмінна вправа полягає в тому, щоб долоні рук міцно розмістити на животі і втирати туди-сюди, так само як використовується пральна дошка. Ці дві вправи також зменшать будь-які жирові відкладення, які, можливо, накопичилися, і вправи є нешкідливими, недорогими та набагато ефективнішими, ніж найбільш широко рекламовані та найвідоміші «ліки від нетравлення».

Я кажу з досвіду, оскільки я страждав розладом більше тридцяти років, марно шукаючи полегшення протягом усього цього часу у різних лікарських засобах, призначених лікарями, або іншими, хто мене спонукав придбати за рекламою або за рекомендацією співчутливих друзів.

Причинами моїх неприємностей були швидкі страви, недостатнє жування і слабкість черевних м'язів. Моє ж лікування було здійснено описаною мною системою. Тим нещасним, які страждають як я, наполегливо пропоную практикувати ці вправи для зміцнення м'язів живота.

## **Як я зміцнив очі**

Втрата всіх наших здібностей дорівнює смерті, і втрата будь-якої з них приводить вас набагато ближче до кінця.

Втрата слуху або вашої сили руху - це велике нещастя, але найбільша фізична катастрофа, яка може напасти на когось, - це повна втрата зору. Все багатство у світі не зможе компенсувати таке нещастя. І я був настільки близький до такого стану, що навіть пам'ять про ті дні все ще дарує мені нудьгу, рік «коли світло пропало». Завжди боячись можливого повернення до того жахливого стану, я зараз так само пильно дивлюся на очі, як недбало раніше. Природно, у мене були незвично добрі, сильні очі, і це, я думаю, було єдиним моментом у моїй фізичній спадщині, в якій я не був слабким.

Як я вже десь зазначав, у молоді роки я був бухгалтером, професія, в якій працюють у приміщенні, яка й підірвала моє здоров'я та врешті серйозно травмувала мені очі. Наслідком було те, що я довгий час страждав

від того, що не можу читати, не витримую сонячного світла, і, страждав від будь-якого променю світла, я дійшов до дуже темних окулярів, таких темних, що, здавалося, весь світ був тьмяним, неясним сутінком.

Довгим, насильницьким відпочинком я частково одужав, але приблизно в момент мого фізичного переламу або коли я досяг п'ятдесяти років, знову почались неприємності, але я почав дещо вивчати, і це було те, що будь-який м'яз або набір м'язів, якщо їх тренувати, збільшуватиметься в розмірах, силі та еластичності. Тому я обгрунтував, якщо це стосується м'язів тіла взагалі, чому б це не стосувалося м'язової структури очей? Я виявив, що дія кожного ока контролюється шістьма м'язами, прикріпленими до очних ям, а від них поширюються та кріпляться до кісткової структури, в яку вони вкладені. Якщо читач бажає прочитати цю тему, ви знайдете такі м'язи описані нижче:

Верхній прямий м'яз, який рухає оком вгору; нижній прямий м'яз, який рухає оком вниз; внутрішній прямий м'яз, який рухає око всередину; зовнішній прямий м'яз, який рухає оком назовні; верхній та нижній косі м'язи, які керують обертанням очного яблука. Це скопійовано з елементарної книги чи розділу про око, але для пояснення вправ, які я практикую, цієї інформації повинно бути достатньо.

Коли я лежу в ліжку, я дивлюся далеко вправо, потім далеко вліво, потім кілька разів щільно закриваю очі. Потім, відкривши очі, поверніть їх на косину вгору праворуч та на косину вниз вліво. Варіація - заочуйте очі в широкому колі праворуч; дивіться далеко вгору, то далеко вниз; поверніть очі на косину вгору ліворуч на косину вниз праворуч. Крутіть очима широким колом зліва. Під час цих вправ я вдаряю обидві скроні подушками розкритих рук.

Ця остання, ударна вправа, надає дивовижно підбадьорливий вплив на очі і неодмінно покращить зір. Причиною цього є те, що вона притягує кров до них і підвищує їх життєздатність, дозволяючи їм забезпечити більше і краще живлення. Це також стимулює нервову структуру очей.

Починаючи ці вправи, слід бути обережними, щоб не перестаратися з ними, і перші кілька разів «ідіть повільно». Я практикую їх лише вранці, коли я лежу в ліжку, а потім омиваю очі водопровідним краном.

Приклад удару для скронь я дізнався від старого друкаря, який його практикував, і вправи на обертання, коли очі втомлювались. Його очі були у чудовій формі, і він повідомив мені, що він часто виконував обидві вправи під час роботи, з великою користю.

Бернарр Макфадден, редактор «Журналу фізична культура», Нью-Йорк, опублікував чудову книжечку під назвою «Сильні очі». Ціна - один долар. «Ударна» вправа не входить до неї, але вправи на обертання очей є, і чудово ілюструються. Раджу дістати цю книгу і уважно її прочитати. Вона містить багато гарних пропозицій, котрі місце не дозволить мені описати.

Найкращим доказом ефективності вправ для очей є те, що зараз, у 72, мій зір настільки покращився, що я зміг без жодних труднощів проаналізувати довгу серію досліджень та читань, які я знайшов необхідними при написанні «Мистецтва знову стати молодим». Безперечно, це велике поліпшення мого зору значною мірою опосередковано пов'язано з відмінним фізичним станом, але це, безумовно, безпосередньо завдяки практиці описаних мною вправ, і я впевнений, що не зміг би досягти цього успіху, якби систематично і наполегливо не виконував ці вправи для очей. Тому, якщо м'язи очей слабкі, я раджу слідувати моему прикладу. Тоді ви їх неодмінно зміцните. Я також додам, якщо ви зміцните решту свого тіла методами, описаними в цій книзі, у вас не буде ніяких причин шкодувати за моїми порадами, бо це те «Як я зміцнив очі».

## Печінка

Коли з печінкою негаразд, здається все негаразд, адже здоров'я організму багато в чому залежить від її стану та активності. Якщо вона виділяє жовч нормально і виконує інші її функції добре, тоді весь організм має користь від її гарної роботи; але якщо, з іншого боку, вона ледача або перевантажена, починаються неприємності; млява або капризна печінка - дуже серйозне страждання. Список неприємностей, що виникають внаслідок цього стану, довгий.

Печінка справді є фільтром, через який кров повинна пройти, щоб очиститися, і якщо цей процес очищення проводиться неправильно, кров труїться, і будь-який або всі органи можуть бути зачеплені більш-менш серйозно. Коли печінка млява, зазвичай виникає тупий, ниючий біль у правому боці та часто під правою лопаткою. Потім, теж з'являються болі в лобі (рідше в потилиці); обкладений язик; неприємний присмак у роті вранці; тьмянний, жовтий колір у білках очей; втрата апетиту і часто запаморочення; сонливість після їжі та загалом песимістичний погляд на життя.

Це деякі несприятливі умови, які призводять до різного ступеня інтенсивності, і є інші, більш серйозні, які можуть настати, якщо цей, один з найважливіших органів людської системи, не дотримується його нормальної діяльності.

Не заглиблюючись у фізіологічні деталі та функції печінки, думайте про це просто як про фільтр, через який повинна пройти кров, щоб звільнитися від її домішок, і пам'ятайте, що вона повинна зберігатися в активному стані, щоб правильно виконувати свої обов'язки. Для цього їй потрібно виконувати, як і будь-якому іншому органу тіла, найпростіший і найефективніший метод - ритмічне збудження або масаж, виконаний самостійно у ліжку, бажано рано вранці, коли живіт порожній.

Найкраще спочатку ознайомитись з положенням, розміром та загальними характеристиками печінки, перш ніж розпочати наступні вправи. Печінка - це залоза, а точніше безліч залоз, пов'язаних між собою в одному



об'єднаному тілі. У дорослої людини вона зазвичай важить чотири кілограми і становить майже один фут у найдовшому розмірі. Вона розташована на правій стороні тіла. Вона займає великий простір внизу живота безпосередньо під діафрагмою і частково вкрита нижніми ребрами. Найбільш доступною точкою для її вправ чи збудження є безпосередньо над кутом правої кістки стегна та під нижніми ребрами.



**Печінка - перша вправа**

Вона міцно тримається на місці п'ятьма міцними зв'язками, і ніщо, крім великих зловживань, таких як щільне затягування, неприродний тиск або випадкова травма цього місця, не можуть змістити її; отже, немає можливості, щоб описаний мною метод вправ травмував орган. Після п'яти років практики я можу впевнено стверджувати, що лише користь буде наслідком, і то в найкомфортніших умовах і без ліків чи витрат.

Практика трьох вправ, які слідують у поєднанні з описаними раніше, безумовно позбавить вас від присутності цього Дитя зла - скарги на печінку - та її супутника - нетравлення.

### **Перша вправа**

Лежачи на спині, як показано на ілюстрації вверху сторінки, покладіть кінчики пальців обох рук над тією областю печінки в правій частині живота, над кутом правої кістки стегна та нижче краю нижнього ребра. Потім натисніть пальцями вгору і добре під ребро. М'язи живота, перебуваючи в розслабленому стані в такому положенні, легко піддаються тиску, і печінка може легко переміщуватися або збуджуватися. Натисніть вниз і вгору, а потім послабте тиск, починаючи з двадцяти рухів і збільшуючи до ста, коли ваш стан дозволить.

Ефект цього зміщення органу є таким же, як отриманий у їзді на коні рессю, вправа універсально рекомендована лікарями, коли печінка млява.



**Печінка - друга вправа**

### **Друга вправа**

Лежачи на правій стороні, ліву руку покладіть на область печінки, описану раніше. Нахиліть голову трохи вперед і зігніть коліна, як показано на ілюстрації вище. (У такому положенні м'язи живота будуть розслаблені, а печінка трохи нахилена вперед). Натисніть кінчиками пальців або суглобом великого пальця добре під ребрами, і масажуйте, або збуджуйте печінку, як у попередній вправі.

Незважаючи на те, що перша вправа може бути достатньою, проте ця зміна позиції представляє ще одну поверхню для маніпуляцій; і обидві позиції можна практикувати з гарними результатами.

### **Третя вправа (ударна)**

Постукування над областю печінки також сприятиме її активності. Найбільш вигідне положення це на лівій стороні, при цьому орган трохи нахилений вперед, а м'язи розслаблені. Стисніть праву руку і вдарте легенько, але швидко, в описану точку.



*Печінка - третя вправа*

Почніть з двадцяти легких ударів, збільшивши їх кількість до ста і більше, як дозволить ваш стан.



*Розвиток грудної клітки, показ результатів вправ глибокого дихання*

### **Вправи на глибоке дихання для розвитку легенів**

Трактат про прості вправи та методи, якими я фізично омолодився у сімдесят два, був би неповним без сторінки при дихання; бо дихати - це жити, а «без дихання немає життя». Як би ми не відрізнялися у чеснотах незліченних засобів та систем, що пропагуються у всьому світі для збереження здоров'я, ми всі погоджуємось, що життя цілковито залежить від акту дихання, і що людина не може бути здоровою, якщо ця функція не виконується як задумано Природою.

На початку немовля дихає довгим, глибоким вдихом, інстинктивно утримуючи його, щоб витягти з повітря його життєдайну властивість; потім видихає його довгим риданням, і починається його життя на землі. Зрештою, зі смертним холодом, серце старого ледь чутно тріпоче - потім одним зітханням - він перестає дихати, і життєвий принцип, залежаний від цього вчинку, назавжди залишає тіло. Від першого слабкого

подиху немовляти до останнього подиху вмираючої людини - це довга історія продовження дихання, адже життя - це лише серія дихання.

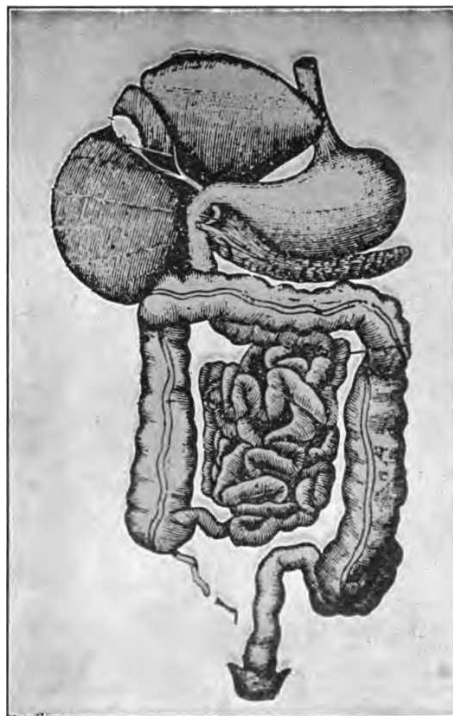
Людина може існувати протягом місяця без їжі, набагато коротший час без води, але без дихання її існування на цій землі буде вимірюватися кількома - дуже малими - хвилинами. «Повітря - це життя», і без чистого повітря міцне здоров'я неможливе; тому, будьте на свіжому повітрі якомога більше. Дивіться, щоб ваш дім добре провітрювався, і спіть з відкритими вікнами. Під час прогулянки часто глибоко вдихайте, наповнюючи легені повільно якомога повніше, не відчуваючи запаморочення, а потім повільно видихайте, враховуючи тривалість видиху та видиху приблизно однаковою. Виконуйте цю вправу якомога більше на сонячному світлі, бо всі ми залежні від сонця за життєвим принципом; його промені наповнюються коливаннями енергії та життя, а повітря, оздоровлене сонячним світлом, є невичерпним сховищем, з якого ми витягуємо життєву силу під час дихання.

Коли ви лежите в ліжку вранці, при відкритих вікнах, практикуйте цю вправу глибокого вдиху, той же рух, що і при ходьбі. Найзручніше положення - на боці чи спині.

Слід визнати, що спортсмени або професійні сильні чоловіки, як правило, недовговічні, сухоти та пневмонія найчастіше є причиною смерті серед класу чоловіків, які через силу та фізичний розвиток, здавалося б, застраховані від тих захворювань. Зазвичай раптова смерть помітного спортсмена від пневмонії пояснюється розвагами після важкої роботи з підготовки до якогось атлетичного заходу, або з надмірною напругою «поза тренуванням». Хоча це часто трапляється, це не враховуватиме смерть від сухот та пневмонії ряду професійних сильних чоловіків, які були відзначені своїм непристойним життям. Справжня причина полягала в тому, що їх тіла не рівномірно треновані; зовнішні м'язи розвиваються в повній мірі, але легені, знехтувані, залишилися у своєму первісному стані та значно поступаються своїм розвитком потужній зовнішній структурі. У такому стані будь-яке незвичне перенапруження або оголення, яке не може спричинити шкідливого впливу на сильну і ретельно загартовану зовнішню мускулатуру, може нанести дуже серйозну травму порівняно слабким і слабо розвиненим легеням. Як ланцюг, що настільки міцний, як його найслабша ланка, страждає і ця, найслабша частина тіла.

Якщо ви бажаєте бути здоровим, розвивайте організм рівномірно; і якщо ці вправи для легенів виконуються так, як описано, не потрібно боятися легеневих захворювань.

Я кажу з досвіду, бо мій батько помер від сухот у віці сорока двох років. Я успадкував слабкі легені та схильність до цієї страшної хвороби. Цими вправами на зміцнення легенів я збільшив розширення грудної клітки з двох з половиною дюймів до п'яти з половиною дюймів, і я абсолютно не маю кашлю, застуди чи будь-якої слабкості легенів. Я наполегливо закликаю прийняти ці вправи з глибоким диханням у цій чи будь-якій іншій системі тренувань чи фізичної культури.



**Органи травлення**

### **Очищення Внутрішнє**

Я щиро раджу «внутрішню ванну» - що зазвичай позначається як «промивання товстої кишки» або «ректальне зрошення» - але найчастіше це не те, що відомо як прийняття ін'єкції. Простих ін'єкцій лише пінти або кварта води, як правило, недостатньо і неефективно.

Для правильного промивання товстої кишки потрібно щонайменше чотири-п'ять четвертин води, бо найбільший кишечник має п'ять футів у довжину, а при роздуванні повністю три сантиметри в діаметрі.

Правильним приладом для очищення товстої кишки або товстого кишечника є гумова спринцівка з водою, ємністю в п'ять четвертин, до якої по центру кріпиться ін'єкційна трубка, або кінчик. Вага тіла змушує воду потрапляти і очищати товсту кишку без найменших фізичних зусиль. Час, зайнятий у цій операції, становить близько п'ятнадцяти хвилин. Це найпростіший і найефективніший прилад для цієї мети, вже винайдений, і є важливим фактором моєї системи фізичного омолодження. Я наполегливо раджу його використання хоча б раз на тиждень. Він називається «Каскад», і продається Гігієнічним інститутом Тірреля, 1562 Бродвей, Нью-Йорк. Я з радістю даю приладу цю підтримку взамін на користь, яку я отримав від його використання.

Важливість запобігання непрохідності цього товстого кишечника вельми очевидна. Це ємність для відходів системи та може називатися каналізацією тіла. Якщо буде дозволено засмітитися каловими речовинами, як це буває при запорах, воно стане інкубаційним ґрунтом для хвороб, розмноженню мікробів, та джерелом усіх видів захворювань та ускладнень, які б не виникли, якби його утримували належним чином в чистоті. Зілля - це лише поганий метод досягнення мети. Внутрішня ванна за описаним процесом, є єдиним логічним, простим та ефективним методом, за допомогою якого її можна здійснити. Тим, хто читає цю книгу і приймає мою систему вправ, я наполегливо рекомендую її практикувати хоча б раз на тиждень, хоч два рази на тиждень буде краще.

### Зовнішнє

Шкіра захищає м'які та чутливі частини тіла від механічних травм, а також від впливу тепла чи холоду. У неї понад два мільйони потових трубок, що складаються в кілька миль у довжину, через які щодня скидається від десяти до п'ятнадцяти тисяч крупин мертвої речовини. Підшкірний шар шкіри покритий цілковитою мережею кровоносних судин, що розповсюджуються на поверхню майже в п'ятнадцять квадратних футів.

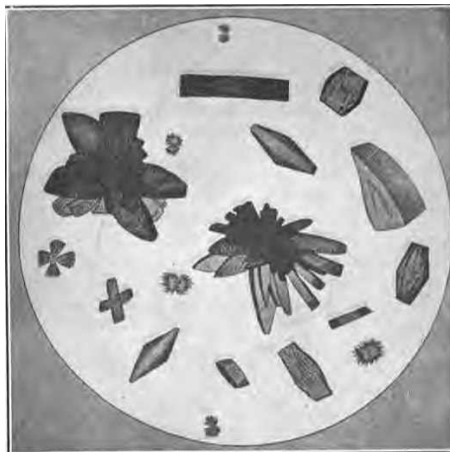
Є також численні жирові залози, які постійно викидають жирові виділення; таким чином, активна, чиста, здорова шкіра - це дуже важливий фактор у процесі усунення мертвих та засмічених речовин та значною мірою сприяє роботі нирок та легенів. Це, по суті, одна з головних умов здоров'я, в той час як, з іншого боку, бездіяльна, брудна шкіра обов'язково повинна збільшити навантаження згаданих органів, пришвидшити їх розпад і скоротити життя. За рясного потовиділення вага тіла, коли в розгорнутому стані, і коли існує надлишок жирової тканини, може бути зменшена від двох до п'яти фунтів за годину.

Коли шкіра знаходиться в бездіяльному, застійному стані, будь-яка різка атмосферна зміна, яка не могла б мати шкідливого впливу на здорову, енергійну шкіру, може призвести до ознобу, через який секреція зупиняється, внаслідок чого велика кількість крові може бути загнана всередину, а деякі органи можуть бути перевантажені. Може настати неприємна застуда з усіма супутніми неприємними відчуттями, з можливістю навіть інших і більш серйозних ускладнень.

Необхідність збереження пор відкритими та вільними, щоб усунути відходи, цілком очевидна, а найкращий спосіб видалити поверхневий бруд та досягти бажаного результату - рясне та часте використання мила та теплої води. Перед ванною потрібні спину та плечі й задню частину ніг грубим турецьким рушником, а на грудях, животі та передній частині ніг рукавицями з кінського волосся, які можна придбати майже в будь-якій аптеці. Це позбавить від мертвих епідермічних нашарувань та домішок, що потрапляють на шкіру, і значно доповнить користь ванни.

Раджу теплу ванну; це правда, що зазвичай у холодній ванні спостерігається підбадьорливий ефект, коли треба негайна реакція, але у випадку людей похилого віку, або тих, хто має слабкий стан здоров'я, відновлення від шоку холодної води може не бути швидким, і виразне тимчасове наступне зниження життєвої сили. Обличчя здасться намальованим, і деякий час після цього буде відчуватися виснаження; в той час, як при теплій ванні, якщо шкіра раніше піддається сильному тертю, як описано, - кровообіг буде прискорений, і буде досягнуто такий же тонізуючий ефект, без пониження нервової енергії.

Вода повинна мати приблизно таку ж температуру, як і шкіра. Якщо буде занадто жарко, а ванна тривала, м'язи розслабляться, і виникне відчуття млявості. Тому, моя порада тим, хто дійшов віку, або має слабке самопочуття, - використовувати теплу ванну як «щасливе середовище». Потрібні тіло як вказано; тоді нехай буде швидке, але цілковите занурення. Ця практика щодня буде достатньою для збереження шкіри в здоровому стані.



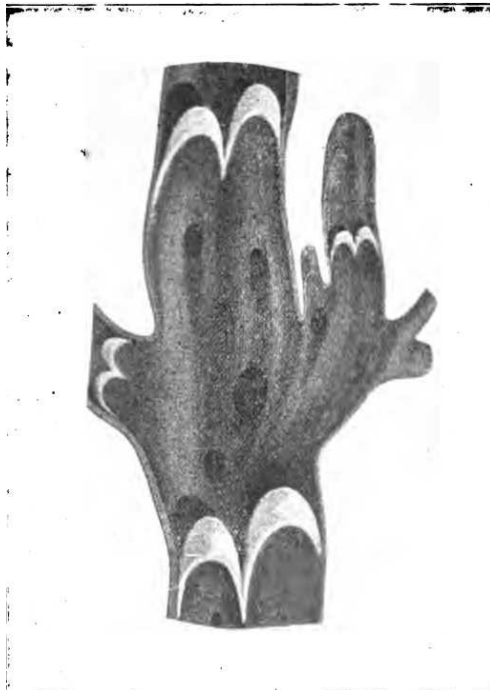
*Кристали сечової кислоти*

## Ревматизм

Для тих, хто схильний до кислотного ревматизму, велику користь принесли методи, які я описав, щоб усунути зношені або мертві речовини. Завдяки цим систематичним вправам всіх м'язів тіла шляхом чергування скорочень і розслаблень, сечова кислота, яка є основною причиною неприємностей, і яку нирки не змогли усунути, не знаходить місця постійного накопичення. Вона змушена, завдяки наполегливому коливанню, «рухатися далі», і виганяється природними виділеннями з організму, перш ніж вона знайде час і місце, щоб осісти і утворити дрібні кристали, які, як і багато осколків, є причиною гострих болів, характерних для захворювання.

Ревматизм назвали «віковою хворобою». Це не зовсім вірно, бо, хоча й слід визнати, що, по мірі того, як ми старішаємо, цього завжди слід боятися, вважати, що це неминуча вікова хвороба, є помилкою. Це слід назвати швидше хворобою бездіяльності та, як наслідок, невпорядковане травлення.

Засіб - це систематична м'язова діяльність. Таким чином можна усунути із системи причину захворювання. На цих сторінках описаний найпростіший, найефективніший і найлегший метод. Я знаю з власного досвіду та досвіду тих, хто наслідував мій приклад, що ця система вправ кожного м'яза тіла напевно запобігатиме цій найбільшій недужі; і, коли вона не надто просунулася, призведе до лікування, яке може бути неможливим за допомогою лікарського методу.



*Клапани вен*



*Варикозна вена*

### **Варикозне розширення вен на ногах - причина і лікування**

В міру нашого старіння, спостерігається вразливість частин великих вен на ногах. Особливо це помітно у випадку осіб, заняття яких потребує стоячого положення, і мало шансів на вправу. Страждають в основному службовці, бухгалтери та працівники «лавки» в різних галузях. Ця нерухливість, вертикальне положення, призводить до застою крові в ногах; отже, тиск і стійке навантаження на стінки венозної системи в цій точці. Результат, постійне роздуття або «варикозне розширення вен».

В молодості, якщо виконується зміна занять, ця неприємність може зникнути, але якщо проблеми виникають у середньому віці або після нього, вилікувати будь-якими примочками чи іншим лікарським засобом неможливо.

Це правда що хірургічна операція вплине на лікування, але такий метод полегшення є дорогим і болісним і потребує припинення занять під час процесу загоєння. Тимчасове полегшення можна отримати, використовуючи еластичну панчошу, але без цієї підтримки продовження заняття та положення, що спричинило неприємності, неодмінно спонукає до її повернення.

Перша ознака варикозу - тупий ниючий біль. Вена стає значно більшою, вузлуватою і розширеною; в крайньому випадку іноді слідує руйнування стінок. Це нечасто, але завжди можливо.

У клінічному звіті про мій фізичний стан, зробленому доктором Карлом Ренцем, 5 лютого 1895 року, який з'являється на перших сторінках цієї книги, він зазначає «варикозне розширення вен на внутрішній стороні правої ноги (використовує еластичну панчошу)». Це лихо є загальним, завжди дратує і, пишучи з особистого досвіду, часто надзвичайно болісне.

Це з'явилося, коли я досяг свого сорокарічного віку, і докучало мені вісімнадцять років потому. Я позбавив себе від неприємностей постійною практикою простої вправи або методу, який я опишу.

Але для початку, щоб зрозуміти цей метод лікування, необхідно ознайомитись зі структурою ослабленої вени. Потім ви легко зрозумієте, чому вправа, яку я практикую і раджу, є корисною. Наступний короткий опис венозної системи - це короткий підсумок тривалого розділу з цього приводу, взятого зі стандартної книги - *Анатомія Грея*. Я опустил технічні та наукові терміни, щоб опис міг бути зрозумілим пересічному читачеві.

Вени - це судини, які служать для повернення крові з капілярів різних частин тіла до серця. Вени знаходяться майже в кожній тканині тіла. Вони великі і загалом більш численні, ніж артерії; отже, вся ємність венозної системи значно більша, ніж артеріальної. Артерії, які мають більш щільну будову, ніж вени, також міцніші, еластичніші і зберігають свою циліндричну форму, коли порожні.

Вени не мають цієї властивості і стискаються, коли не наповнюються кров'ю. Вони мають тонші стінки, ніж артерії, і не так добре забезпечені м'язовими волокнами; отже, вони більш схильні до спокою в будь-якій частині, де може статися застій. Усі більші вени забезпечені клапанами. Їх форма та положення показані на ілюстрації на сторінці 45. Ці клапани служать для запобігання відпливу крові. Вони кріпляться своїми опуклими краями до стінок вен. Їх увігнуті краї вільні і спрямовані по ходу венозного потоку. Вони притиснуті до стінок вени до тих пір, поки потік крові прийме свій природний хід. Однак, якщо стається будь-який застій чи збурення, клапани в цьому місці змінюються, протилежні краї сходяться, перекривається потік і виникає розшарування стінки вени, розрив якої ми знаємо як дуже болісне страждання, варикозне розширення вен.

Оскільки першопричиною неприємностей є застій крові в точці, то прискорення циркуляції там позбавить від цього застою; і єдиний спосіб, як це можна здійснити, це за рахунок тертя. Найефективніший спосіб досягти цього - це суха долоня, а найзручніший час та місце, такі ж, як і в інших вправах, які я описав - в ліжку

та рано вранці. Тоді умови сприятливі, оскільки система розслаблена і легко реагує на розумно спрямовані зусилля на її омолодження або вдосконалення.

Біда, швидше за все, з'явиться на внутрішній стороні ноги нижче коліна, пролягаючи по литці ноги, але може поширюватися на кілька сантиметрів вище коліна і вздовж внутрішньої сторони стегна. З роками застій або розтягнення поверхневих вен поширюватиметься нижче, безпосередньо над і навколо щиколотки. Це може привести до блідості та надати глибокий синюватий відтінок через застій крові.

Полегшення отримують шляхом тертя долонею щодня та наполегливо. Ця вправа позбавить від затору, зміцнить також мускулатуру, яка підтримує венозні стінки, і якщо це робитиметься систематично і методично, врешті відновить викривлені венозні клапани у належне положення (див. ілюстрації на сторінці 45 та 46), коли біда зникне. Це простий, легкий і ефективний засіб від дуже докучливих страждань. Я кажу з особистого досвіду.

Найзручніше положення - лежати на боці. Почніть з двадцяти прогладжувань рукою вгору і вниз, слідуючи по ходу вени, збільшуючи, коли шкіра зміцніє і зникне до тертя, до ста прогладжувань. Якщо так продовжувати, лікування в будь-якому звичайному випадку є більш ніж певним.

## **Щодо різних методів, пропонованих для омолодження**

Усі видатні письменники про старість та методи, за допомогою яких її можна відкласти, схоже погоджуються щодо основних причин цього стану, але теорії, розроблені для її запобігання, майже такі ж різні, як і письменники, або, скажімо, такі ж численні, як і лікарські засоби, що радять при нежиті. Серед небагатьох книг, опублікованих на цю тему, найвідомішою є робота де Елі Мечнікоффа про «Продовження життя». Різноманітні причини фізичного погіршення чітко описані, а наслідки старості добре проілюстровані численними цікавими картинками. Це робота вдумливого, здібного вченого. Але після уважного прочитання книги мені не здається, що окрім чудової поради дотримуватися певних звукових, гігієнічних правил, з описом раціональних систем дієти, вноситься все нове і цінне; тобто в описі перевірених методів істотного подовження життя.

Громадськості загалом професор Мечнікофф добре відомий як провісник великої цінності кислого молока як харчової речі. Цей раціон, згідно з його твердженням, дає перевагу довгого життя людині до надзвичайного віку. Однак підтвердженням є лише те, що «М. Григоров, болгарський студент з Женеві, був здивований кількістю столітніх, яких можна знайти в Болгарії, де кисле молоко є основним продуктом харчування». Ще один цінний авторитет, на ім'я Райлі, цитується так: «Кочові араби пустелі майже повністю живуть на молоці верблюдів, свіжому або кислому, і при цій дієті вони живуть двісті-триста років». Я припускаю, що за його іменем містер Райлі був ще одним болгариним. Так чи інакше, здається, він обдарований чудовою фантазією.

Професор Мечнікофф ще більше додає доказів, які він подає власним твердженням, що: «Той факт, що так багато рас роблять кисле молоко і багато вживають його, є чудовим свідченням його корисності». Маючи великий досвід у прикордонному житті та деякі знання про раціон харчування та звичаї жителів «коров'ячої країни», я вважаю, що свинина та квасоля швидко замінять місце кислого молока в Болгарії, Єгипті чи будь-якій іншій країні, де є можливість щоб їх вибір був запропонований тим людям; тобто, якщо б, або кочові араби Райлі двоста років, або «численні болгарські столітні» М. Григорова могли отримати ці речі за тією ж ціною, то матимуть їх. Я вважаю, оскільки в цих регіонах, їжі, як правило, не вистачає, саме це, мабуть, причини збивання молока, або, «замовкнуті».

Професор Мечнікофф наводить як додаткову підтримку популярності кислого молока, біблійну історію, що коли Авраам «приймав трьох ангелів, він поставив перед ними кисле і солодке молоко та теля, яке він прикрасив». (Буття XVIII, 8), і висновок про те, що Авраам знав, що навіть ангели люблять кисле молоко.

Все це, безумовно, свідчить про його популярність у країнах, де їжі не вистачає, але особистий досвід вченого щодо чеснот кислого молока у продовженні життя, здається, не дуже великий, як він каже: «Більше восьми років я прийняв за звичайну частину свого раціону кисломолочне, спершу приготоване з кип'яченого молока, приправленого молочною закваскою. Я дуже задоволений результатом і вважаю, що мій досвід був досить довгим, щоб підтвердити мої погляди». Восьмирічний досвід дієти з кислим молоком може допомогти його травленню, але це не є доказом того, що життя може бути продовжено на двісті або на половину цього періоду. І поза цим коротким особистим досвідом представлені докази з чужих даних не дуже переконливі.

Справа в тому, що кисле молоко або сколотини, майже при всіх розладах травлення є справді чудовою дієтою, оскільки зазвичай легко засвоюються і, як правило, заспокоюють роздратований шлунок.

Але це не завжди так. Мій власний особистий досвід має такий характер, що я швидко відмовився від нього. Як і Луїс Корнаро, я пишу лише про власний досвід, тому я не можу погодитися з доктором Мечнікоффим, що дієта з кислим молоком або сколотинами є вирішенням проблеми віку; тобто, подовження життя. Що я, безумовно, визнаю, що це відмінна річ у дієті при більшості травних розладів, але коли ви видужали, ви змініте своє меню, і це без особливих спонукань. Оцінюючи вік людей за зовнішнім виглядом, є важливий фактор, який слід завжди враховувати, і це те, що люди, які живуть на вулиці чи кочівники, від типу рас, завжди виглядають старшими, ніж вони є насправді, і це особливо стосується кочових по пустелі, «двохсотрічних» арабів фантазера містера Райлі. Це також, ймовірно, стосуватиметься «численних болгарських столітніх» М. Григорова. Причина полягає в тому, що вплив стихій, який виникає внаслідок

мандрівного життя, надає обличчю віку, якого роки не можуть гарантувати. Я знаю, що це стосується індіанців юта гірського Колорадо та Нью-Мексико, а також «індіанців конярів» на рівнинах; тобто з Канзасу, Техасу та Арізони, бо я бачив багато цих «американських арабів» і знаю, що після п'ятдесяти років було неможливо точно судити про їхній вік, і це особливо стосувалося їхніх жінок.

Висловлюючи це твердження, я жодним чином не недооцінюю переваги життя на повітрі як засобу довголіття, що є моїм уявленням про ідеальне життя, але не в країнах, де цих нібито довгожителів так багато, санітарні пристосування, чистота та всі визнані гігієнічні способи життя, цитуючи ірландця, «помітні через їх відсутність».

У цих умовах поява ознак віку є звичною у період життя, який у більш цивілізованих умовах не досягнути. Тому помилки у вікових оцінках містера Райлі та М. Григорова легко пояснити. У цій країні мексиканська нація раніше мала заслугу продукувати багатьох столітніх; насправді ж, якщо фантазер-журналіст був (або зараз) знайшов столітню особу і виявив, що його редактор не дуже багато думав про звичні справи в бідних будинках в окрузі, він негайно розмістив свій приклад «чудового довголіття» в Нью-Мексико, Арізона, або якійсь частині країни, куди важко дістатись, і важливим фактом є те, що завдяки збільшенню можливостей для подорожей та можливостей для розслідування інших всюдисущих газетярів, людей у тих країнах, які б прожили довге життя, тепер важко знайти, як Додоса. А після знахідки, їх вік так само важко довести. «Вести просте життя» в бідному домі, здається, з газетних статей є ефективним засобом досягнення вікової позначки, і лише з дієтичної точки зору це звучить розумно, принаймні для мене, оскільки я погоджуюсь з Луїсом Корнаро, що ми всі їмо занадто багато і через переїдання помирає значно більше людей, ніж через недостатність їжі. Тим не менше, я, здається, знайшов прості, але ефективні методи ведення свого життя, за допомогою яких я можу насолоджуватися всіма добрими речами, які мені подобаються, без фізичного погіршення або необхідності дієти для бідних чи скототини.

Приємними результатами моєї системи набуття здоров'я та продовження мого життя є «апетит маленького хлопчика та стан тілесної гнучкості, якою я ніколи не володів у найкращі дні свого раннього життя. Коли цей щасливий стан мине, я ще буду експериментувати з кислим молоком, цибулею, часником та іншими продуктами, які нібито продовжують життя, які мені рекомендували. Усі вони мали свій славний день чи короточасну прихильність, але потім виявились без заявлених чеснот. Як на лікарняній кішці, на мені були випробувані всі лікарські та здорові продукти, і я говорю переконано. У лиху годину старий морський капітан змусив мене спробувати цибулю та часник. Я не знаю, який вплив має дієта на лейкоцити та фагоцити професора Мечнікоффа, але як засіб відмовити книжковим агентам чи тримати подалі своїх кредиторів, я щиро рекомендую це. Дієта з цибулею та часником може продовжити життя, але є ймовірність, що може статися щось, що могло б підтвердити знамениту ірландську епітафію: «Цей пам'ятник був встановлений пам'яті Пата Маллігана, якого розстріляли на знак поваги його друзі». Є багато більш безглузвих методів продовження життя, але список занадто довго перераховувати. Здорова їжа є доцільною, але я не здобув свого чудового травлення та здоров'я за допомогою вищезгаданих продуктів, і хоча я дуже вірю в дієту, яка в основному є вегетаріанською, я не вірю, що життя можна продовжити до надзвичайних років будь-якою конкретною стравою; тобто самою по собі.

Що стосується інших, імовірно, логічних і певною мірою можливих методів життя, або якими можна відкласти старість, доктор де Лейсі Еванс представляє у своїй книзі «Як продовжити життя» деякі пропозиції, які з теоретичної точки зору здаються дуже правдоподібними, але в звичайних умовах життя загалом неможливі до виконання. З цієї причини я лише частково погоджуюся з ним. Його теорія полягає в тому, що «дистильована вода, що використовується як напій, утримуватиме солі, які вже існують у крові в розчині, а отже, запобігатиме їх надмірному осіданню в різних органах та структурах». Він також заявляє, що її вживання сприяє їх виведенню різними виділеннями «і якщо це є єдиною рідиною, що приймається в систему або як напій, або як засіб для звичайних відварів чаю, кави тощо, з часом вона буде прагнути видаляти ці землясті сполуки, що накопичилися в системі».

Він також радить фрукти як головну річ дієти, надаючи перелік корисних фруктів, також харчових продуктів, що містять найменший відсоток вапна, і тому найменш ймовірно утворюватимуть вапняні відкладення.

Загалом, це контур його системи. Це все добре і розумно, але в звичайних умовах життя дев'ятсот дев'яносто дев'ять людей з тисячі виявлять неможливим це здійснити на практиці. Як лабораторний експеримент, безперечно, він правий, але в реальному житті він ніколи не буде в моді. Симпатії та антипатії людей слід враховувати; також витрати і, як правило, труднощі дотримання певної системи дієти. Що хоче широка громадськість, це щось легке, недороге та ефективне. З огляду на ці умови, такий спосіб оздоровлення та продовження життя не може допомогти стати популярним.

Після розгляду всіх інших систем, які мали достатній розголос чи прихильність, щоб заслужити уважного розгляду, я детально опишу прості засоби, за допомогою яких мені вдалося здійснити в своїй власній особі те, що можна було б зробити всіма різними згаданими методами, але, на жаль, які їхнім авторам не вдалося довести; тобто їх ефективність у власних особах.

Ще одним запропонованим засобом запобігання або видалення вапняних осадкових відкладень в артеріях є використання фосфору у воді, яку ми п'ємо. Оскільки цей засіб було схвалено де Лейсі Евансом, Дітмаром, Лібігом та деякими іншими меншими науковими джерелами, я вирішив перевірити його. Причини, чому це



має бути корисним у омолодженні, будуть повністю знайдені в цікавій книзі мого друга Френка Гавенса «Можливість прожити двісті років». Книга - це сукупність цінних даних з науки про відкладення «старості». У розділі «Фосфор» я цитую «Ділове мислення є органічним». «Без фосфору немає думки» - німецька приказка. «Фосфорна кислота поєднується з лужними та вапняними основами, що існують у крові, утворюючи нейтральні солі. Зі збільшенням кількості фосфорної кислоти частина нерозчинної вапняної речовини з'єднання перетворюється на суперфосфати, які розчиняються і знову циркулюють у крові, а частина виводиться із системи в рідких виділеннях. Це запобігає накопиченню вапняних сполук, що є причиною старості, і навіть видаляє вже осаджені, тим самим продовжуючи життя на тривалий період». Спосіб введення фосфору в систему описаний наступним чином: «Не окислений фосфор у сиропі гліцерину тощо, у дозах однієї або двох крапель, відповідно до міцності розчину. Лужні гіпофосфіти та розведена фосфорна кислота в дозах від десяти до двадцяти крапель на склянку води». Я не знаю, чи високі науковці-джентльмени, про яких я згадував і від яких мій друг Гавенс, мабуть, запозичив цю ідею, коли-небудь спробували засіб на собі, але я це зробив, і я не раджу нікому іншому пробувати його. У моєму випадку безпосереднім результатом був сильно роздратований шлунок, з ненормальним лихослів'ям, і це роз'ятрило мені зуби настільки, що я не міг жувати жодну їжу, міцнішу, ніж каші, протягом деякого часу після цього. Справа в тому, що ці запропоновані лікарські засоби для віку майже незмінно є результатом лабораторних експериментів. Теоретично вони логічні і повинні працювати, але на практиці, на людській структурі, вони є безнадійними невдачами. У природі є свої ефективні методи лікування, а також запобігання або, принаймні, істотного відстрочення захворювання, яке ми називаємо «старість», але їй не потрібна допомога медичних препаратів. Вивчаючи та адаптуючи ці методи до власного випадку, мені вдалося омолодити своє старе тіло на ступінь, що перевищує той, який я вважав можливим. Дотримуйтесь мого прикладу, і успіх може бути вашим. Хоча я не стверджую, що дуже поганий і хронічний випадок атеросклерозу можна повністю вилікувати описаними вправами, я впевнений, що якщо, коли такі ознаки віку вперше з'являться, м'язовими скороченнями або систематично і наполегливо застосовуючи метод природного накачування м'язів, поліпшення певне, і що стан здоров'я, як правило, може бути значно покращений, навіть у мої роки, що засвідчать кілька літніх дописувачів, які написали мені про ці наслідки. Оскільки їхній вік коливається від шістдесяти п'яти до сімдесяти шести років, період, коли мала м'язова активність, така як я описав, перестає бути корисною, надто невизначена, щоб бути позитивно заявленою.

Доктор Осьєр створив світову сенсацію кілька років тому, заявивши, що після досягнення людьми шістдесяти років люди повинні піддаватися хлороформу. Я не знаю віку або фізичного стану вченого, але якщо це твердження ґрунтувалося на його особистому досвіді і було результатом його професійних методів продовження життя, він допустив сумну помилку, не єдину у власному випадку, але це відлякувало і стало великою шкодою тисячам інших людей, вік яких приблизно наблизився до цього періоду. Дуже прикро, що така заява видатного члена своєї професії мала б отримати такий розголос. Крім того, це неправда, оскільки у віці сімдесяти двох років я представляю фізичний стан тренуваного спортсмена половини мого віку, з ідеальним здоров'ям, життєвою силою та тілесною еластичністю юності. Тому я ввічливо не згоден з доктором Осьєром, якщо, звичайно, його погляди не стосуються лише його самого.

Про той час, коли я, змучений і зневірений, розпочав систему вправ, які дали результат, такий щасливий для мене, інший вчений створив відчуття, майже рівне відчуттю доктора Осьєра, заявивши у широко розповсюдженій статті, що це шкідливо - активно займатися фізичними вправами після тридцяти п'ятирічного віку. Твердження цього авторитету щодо цього предмета, ймовірно, також ґрунтувалося на його власному житті розумової діяльності та, ймовірно, фізичної бездіяльності, в результаті чого - старе тіло. Для мене це було найбільш страхітливим твердженням. Дотепер, я завзятий і успішний, і цей успіх був, як я вже зазначив, далеко за рамками моїх найбажаніших очікувань. Закон природи полягає в тому, що всі м'язи, усі органи зростають у розмірах, силі та еластичності, коли їх правильно тренувати, і так само безумовно, всі м'язи, усі органи, і, можна сказати, кожна частина тіла, включаючи навіть коріння волосся, втрачають ці якості і швидко псуються, якщо їх не тренувати. Це незмінний закон природи. Коротше кажучи, секрет здоров'я та довгого життя - фізичні вправи, стійкі та методичні вправи, починаючи з моменту, коли ви поповзли підлогою як немовля, до тих пір, поки не впаде тінь і життєва нитка, яка з'єднує вас із великим резервуаром життєвого принципу, не порветься й ви вступаєте у Велику таємницю.

Найдосконаліший чоловік, що володіє найсильнішим тілом, яке світ коли-небудь бачив, неодмінно погіршиться, якщо він не буде займатися фізичними вправами. Це стосується кожної людини будь-якої статі або незалежно від віку. Закон не має винятку, і якщо ви бажаєте бути здоровим і продовжити буття на цій землі, ви повинні працювати над цим. Немає іншого успішного методу. Дієта, як завгодно наповнюйте себе здоровою їжею, насичуйте свою систему найбільш широко рекламованими лікарськими препаратами для досягнення здоров'я, сили, активності та довголіття, вам не вдасться це, якщо ви не будете тримати тіло подальше від усіх мертвих і брудних речовин, а це може бути здійснено лише методом природи. Замінника немає. Не може бути жодного. Для захоплення тих, хто досяг або пережив середину життя і вважає, що вони занадто старі, пам'ятайте, що я розпочав свої експерименти над цим мистецтвом фізичного омолодження у п'ятдесят, вік, коли таке поліпшення, яке я отримав, вважалося неможливим, і у випадках, в яких цитуються люди похилого віку, які надіслали мені свідчення про їх вдосконалення системою вправ, яку вони практикують і, які я придумав, були використані лише протягом останніх трьох років. І ви теж, якщо не безнадійно узгоджено

помиляєтесь, теж досягнете успіху; тобто, якщо ви будете дотримуватися моїх вказівок, і, швидше за все, вам вдасться досягти успіху набагато швидше, ніж я, бо забагато років, які я провів у вдосконаленні мистецтва молодості знову, зі значною кількістю зафіксованих невдач, неправильних методів, неправильних суджень інших людей та багато часу втраченого на розслідування помилок, але вельми рекламаних ліків чи дієтичних засобів. Тому ви отримаєте зиск від моїх помилок.

Зараз я застосував і практикую лише ті методи, які після ретельного випробування виявилися корисними та ефективними в моїй власній справі, і оскільки я не відрізняюся своїм фізичним складом від інших людей, я знаю, що засоби, якими я досяг успіху, будуть успішними у вас.

Ви знаєте переваги фізичних вправ, але, загальне враження полягає в тому, що це означає ходити у спортзал або виконувати насили рухи у вашій спальні, і, мабуть, у неприємний час. Природно, що з часом це стає неприємним і їх відкидають остаточно. Вправа - це, звичайно, просто м'язова діяльність; тобто, альтернативні скорочення і релаксація м'язів, і це можна легко здійснити без механічних пристроїв, і таким чином, набагато легше та ефективніше виконувати, коли ви зручно лежите у ліжку під покривалом. Оскільки ці рухи виконуються повільно, немає необхідності його скидати.

Завжди пам'ятайте, що кожен набір м'язів слід тренувати повільно і окремо. За цих умов серце не напружується і немає великого прискорення пульсу. Якщо вас цікавить цей момент, привчайте себе перевіряти пульс, і якщо вправи виконуються, як радили, ви виявите, що я маю рацію. З великої маси листів, які я отримав, я знаходжу, що середній вік людей, які зацікавились моїми простими методами омолодження, здається, є особи середнього віку або ті, хто почав усвідомлювати, що деякі ознаки віку стають очевидними. Щодо тих людей, або тих, хто віком від 35 до 55 років, можливо, найважче буде знати, що пульс у здорових умовах повинен працювати приблизно на 72. Але вранці, після тихого нічного відпочинку, він буде, найбільш імовірно, йти на три-п'ять ударів повільніше, хоча незабаром після будь-якої активності, можливо, він зросте, скажімо, від 75 до 80. Я вважаю, що це ситуація в моєму власному випадку, і як я фізично перебуваю в стані дуже здорової людини близько сорока, моє враження, що якщо ви майже такого віку, то ваш пульс буде приблизно однаковим. Це твердження зроблено загальним чином, оскільки часто я знаходив великі відхилення від того, що, як видається, є звичайним правилом, і це навіть тоді, коли об'єкт здається ідеально здоровим, міцним та нормальним.

Наступна таблиця частот пульсу, складена професором В.Ф. Портером, може бути цікавою, оскільки це робота відмінного авторитету з цього приводу:

**Таблиця частоти пульсу**  
**Укладач професор В.Ф. Портер**

ВІК	ПУЛЬС ЗА ХВ.	ВІК	ПУЛЬС ЗА ХВ.	ВІК	ПУЛЬС ЗА ХВ.
1	134	13-14	87	30-35	70
1-2	111	14-15	82	35-40	72
2-3	108	15-16	83	40-45	72
3-4	108	16-17	80	45-50	72
4-5	103	17-18	76	50-55	72
5-6	98	18-19	77	55-60	75
6-7	93	19-20	74	60-65	73
7-8	94	20-21	71	65-70	75
8-9	89	21-22	71	70-75	75
9-10	91	22-23	70	75-80	72
10-11	87	23-24	71	80 і	
11-12	89	24-25	72	більше	79
12-13	88	25-30	72		

Мене часто запитують, чи палю. Я мушу визнати, іноді, і я думаю, що це погана практика. Вплив нікотину на серце, артерії та нервову систему поганий. Це, безумовно значно підвищує артеріальний тиск, і шкідливі наслідки швидші, ніж алкоголь, хоча, можливо, не такі тривалі. Я думаю, що моя сигарета після прийому їжі ні в якому разі не допомагає моєму травленню, і якщо є схильність до кислотності шлунка, я впевнений, що це погіршує цей стан. Який вплив нікотин має на серце, ви можете легко дізнатися, спробувавши пульс будь-якого завзятого курця. Нерівномірний ритм «тютюнового серця» буде очевидним, і безсумнівно, що будь-яке помітне відхилення від стійкого ритму нормальної, здорової пульсації свідчить про ослаблення на центральній станції життя. Мій пульс завжди стабільно працює, але коли він цього не робитиме, я негайно відкину цю сигару після їжі, адже це, мабуть, буде причиною неприємностей. Коротше кажучи, я вважаю, що куріння - це погана і шкідлива звичка. Це майже так само погано, як зацікавлення коктейльною доріжкою.

Мене часто запитують, чи можна у віці відновити будь-якими вправами фарбувальний пігмент волосся. Це експеримент, який я зараз роблю. Цю ідею було взято, прочитавши «Відкладення старості» доктора медицини Арнольда Лорана, Карлсбад, Австрія, та опублікованої компанією FA Davis з Філадельфії. Його трактування

цікавої тематики, про яку він пише, ґрунтується, головним чином, на цілком новельних рядках. Окрім надання великої кількості чудових порад у напрямку необхідності дотримання перевірених гігієнічних законів, загальних правил збереження здоров'я та життєдіяльності в цілому, він висуває теорію, що секрет довгого життя полягає головним чином у збереженні здорового стану щитовидної залози. Це велика залоза, яка розташована в нижній частині горла. Вона складається з двох частин, що лежать по обидва боки повітряної трубки або трахеї, нижче Адамового яблука і приблизно біля третього кільця трахеї. У чоловіка ці дві частки з'єднані вузьким перешийком. У жінки є три частини. Доктор Лоран стверджує, що від стану цієї щитовидної залози значною мірою залежить наше здоров'я чи погане здоров'я та термін життя.

Оскільки ця теорія вичерпно аргументована у творі на 458 сторінках, мені немає змоги виділити в цій меншій книзі багато місця для перерахування причин, які він висловлює. Після того, як відшукав і прочитав чимало статей про цю залозу та її функції, моя думка полягає в тому, що вчений, здається, краще інформований на цю тему, або, принаймні, написав її більш широко, ніж будь-який інший авторитет, з яким я консультувався ще. Я багато в чому дійшов до того, що її реальні функції ще ніхто не зрозумів повністю. Наукової літератури про старість дуже мало, а конкретну, достовірну інформацію щодо щитовидної залози знайти ще складніше. Ця загальна, здорова діяльність всієї залозистої системи є умовою здоров'я, і тому, мабуть, очевидно довгого життя, але те, що ці умови залежать від будь-якої конкретної залози, є сумнівними. Тим не менш, оскільки кожен орган тіла має особливий обов'язок виконувати його, можливо, окрім того, що є фактором нашого загального здоров'я, одна з функцій щитовидної залози - виділяти фарбувальний пігмент волосся. Доктор Лоран не конче заявляє про це, але стверджує таку вірогідність.

Після тримісячної практики стимулювання цієї залози масажем у поєднанні з вправами на м'язи для горла я виявив, що моє волосся стало набагато темнішим, в плямах і смугах, але після припинення вправи на два тижні колір зник. Потім я почав знову і приблизно через тиждень такі самі результати були отримані.

Чи є занепад щитовидної залози основною причиною сивини, як він натякає, і чи можна назавжди повернути первісний колір, стимулюючи її активність масажем через вправи навколишніх м'язів, - цікавий експеримент. Якщо я виявлю, що він має рацію, і що вправа не є шкідливою, я буду дотримуватися її, поки не усуну останні прояви свого віку. Але якщо не так, я змирюсь з неминучим і йтиму з сірою головою до кінця. Безперечно одне, забарвлення волосся повинно секретуватися якоюсь залозою, і цілком можливо, що це щитовидна залоза. Якщо мені вдасться в своїх експериментах і вам буде безпечно спробувати, я згодом скажу більше на цю тему.

З інших публікацій щодо старості та методів відстрочити цей стан, з якими я знайомий, наступні містять дуже цінну інформацію: «Можливість прожити двісті років» від Ф.К. Гавенса; «Мистецтво жити», Вільям Кіннер; «Нариси С. Руботема», «Як лікує природа» доктора Еммета Денсмора; «Здоров'я гарним життям», В.В. Голл, доктор медицини; «Книга оздоровчого клубу Ралстона» та «Наука про здоров'я» Едварда Хукера Дьюї, доктора медицини.

Звичайно, є ще багато і, мабуть, дуже гарних, але місце не дозволить; проте, після прочитання названих, а також розгляду багатьох інших визнаних авторитетів на цю тему, здається дивним, що настільки мало значення надається м'язовій діяльності як засобу досягнення того, чого прагне весь світ. У всі віки людство марно намагалось відновити в старості еластичність структури людини медикаментозними засобами, силу та життєздатність, характерні для молодості. Це була обманута надія раннього алхіміка, і вона все ще залишається слабкою, хиткою надією на науку, але, коли роки протікають з прецедентом незліченних мільйонів невдач і жодним підтвердженим успіхом, ця надія стає слабшою і люди задумуються, сумніви міцніють. І все-таки велика загальна помилка щодо таких довірливих уявлень про цілющі чесноти будь-якого широко розрекламованого медичного препарату, як це було у столітті, коли доктор Парацельс та інший шарлатан, Калліостро, хвилювали всю Європу, стверджуючи, що вони виявили лікарські препарати (вони називали їх еліксирами в ті часи), завдяки яким життя можна було б подовжити на невизначений час. Принаймні, таким було твердження доктора Парацельса, знахаря. Калліостро був більш скромним, його «червоний еліксир» лише продовжив життя до трьохсот років.

За ними прийшов Понсе де Леон та його фонтан молодості. Зараз ми сміємося над довірливістю до їх обману, а потім купуємо у сучасних фонтанів молодості, наших аптек, медичну бурду, яка, згідно з рекламою, лікує все зло плоті, успадковане. Барнум мав рацію, людям подобається бути обманутими. Це все дуже нелогічно, наче здоров'я, міцність та еластичність тіла і довге життя можна придбати в аптеці або отримати за будь-яким медичним рецептом; тоді фінансово найбагатша людина була б щедро наділена цими, найбільшими природними багатствами у світі, зрозуміло, своєю купівельною спроможністю, а становище продавців ліків, які б мали ці засоби захисту, було б найвищим, бо вони могли б лікувати все зло «плоті, успадковане» на їх прилавках і, ймовірно, за собівартістю.

Лікарі, які вводять ці ліки, знаючи їх великі цінності, приймали б їх самі, і в результаті являли б яскраві приклади їх ефективності, а якби хтось із оголошених тисяч реставраторів волосся виконав би те, що заявлено ними, наші найбідніші і найбагатші мільйонери виростили б волосся на голові, що змусило б дух Абсаломата стати зеленим від заздрості. Але яка реальна ситуація?

Найбагатший у фінансовому відношенні чоловік часто є фізичним банкрутом, і, незважаючи на свої купівельні здібності, часто тримається в живих на «дієті мільйонера», сухарики та слабкий чай. І зазвичай ні лікарі, які виписують ліки, ні аптекарі, які заповнюють їхні рецепти, не переконливі експонати своїх

передбачуваних чеснот. Очевидно, що в такій системі щось не так, і я прогноую, що до кінця століття алопатичні лікарські методи, від яких я страждав у дитинстві, поки не досяг позначки у півстоліття (і почав думати), будуть справою минулого. Способи майбутнього лікаря, скажімо, через сто років, будуть чітким відходом від тих, які зараз у моді. Він більше знатиме психотерапевтичні засоби та скористається їх можливостями. Він зрозуміє, як природа лікує і буде достатньо знати, щоб не перешкоджати цьому процесу з лікарськими співами, і після того, як ще кілька тисяч випадків, таких як мій (фізичного омолодження в похилі роки) будуть донесені до відома світу, прості, безболісні засоби, за допомогою яких це було досягнуто, стануть надто популярними, щоб їх не помітити. Коли цей період буде досягнуто, методи, якими я досяг цього успіху, стануть частиною його порад щодо відновлення здоров'я та відстрочення наближення старості. Але, якщо припустити, що все це станеться, що буде з медичною професією? Алопатичний тип «дозу їм, таку велику поки вони витримають її», вид, який раніше зробив моє життя нестерпним, поступово зникне; вони зустрінуть долю Додо.

І ця доля поспішить, коли дуже ймовірно, колись буде прийнятий закон, який вимагає, щоб усі лікарські приписи були написані англійською або іншою зрозумілою мовою. А коли настане цей час, не важко передбачити закінчення медичного Додо. Бо без їх цілеспрямовано містифікованих «Собачою Латиною» рецептів, він буде в стані свого попередника, старовинного чарівника, коли був позбавлений своїх заклинань «чорної магії», та абракадабри, серед яких реліквією є й медична «Собача Латина».

Але зацікавлені в ліках взагалі скажуть, нісенітниця, це неможливо. Чи не так? Пам'ятайте лише велику протидію зацікавлених сторін до закону про чисту їжу, і, незважаючи на це, він прийняв рішення і негайно припинили виробництво та продаж шкідливих продуктів. Умови не відрізняються. Після багаторічного особистого досвіду шкідливих лікарських препаратів, що служив мені під прикриттям рецептів «Собачої Латини», і загального відчуття того, що я «злий понад усе», коли я думаю про свої переживання, я не впевнений, що те, що я пропоную, неможливо. Існує величезна кількість людей, які так само, як і я, ставляться до цього питання, і такий законопроект, якби він був представлений Конгресу, мав би величезну підтримку.

Багатьом ця критика, щодо помилкових методів дозування ліків може здатися нездійсненною, проте є дуже багато тисяч таких практикуючих, які все ще просочують та дурманяць своїх пацієнтів таблетками, зіллями та панацеями, які як правило, абсолютно помилкові та часто дуже небезпечні. Вони зберігають старі практики, від яких я страждав протягом свого дитинства, і вони не прогресуватимуть та не звертатимуть уваги на прості, ефективні та легко зрозумілі методи, за допомогою яких природа лікує. Вони не можуть усвідомити, що зростаюча тенденція успішних практикуючих цілющих мистецтв, тепер зводить до мінімуму вживання ліків, замінюючи їх здоровим глуздом, раціональними методами і тим самим надаючи природі шанс. Тим непрогресивним лише, призначене це викриття.

В міру того, як будуть іти роки практики безболісного лікувального мистецтва, і, зрештою, прості методи, якими я відновив своє здоров'я та фізичну молодість, стануть більш популярними серед мислячих членів професії, і коли настане цей день, замість мого поодинокого випадку повернення фізичної молодості в старості, таких випадків буде тисячі. Що стосується мислячого, сучасного сімейного лікаря, людини, до якої ми поспішаємо при нашому фізичному лихові, гарною ідеєю було б зробити так, як вони, повідомляється, регулюють цю справу в Китаї. Платіть йому до тих пір, поки ви здорові, але негайно закрийте його рахунки, коли ви захворієте.

Я думаю, що ця система збільшила б кількість здібних членів професії. Так чи інакше, це, безумовно усуне з неї безліч випадків несвідомого мудрування, які є просто перешкодами для здоров'я та довголіття.

Займаючись вивченням бездоганних методів оздоровлення та відстрочки старості, ви зіткнетесь із великими труднощами у пошуку надійних підручників з цієї теми. Наведений мною перелік є цінним у багатьох відношеннях, але великий недолік у всіх них полягає в тому, що так мало значення надається методам фізичної культури; тобто нехтувати наголосом на великій користі, яку можна отримати від загальної та систематичної м'язової діяльності. Щоб допомогти виправити цей дефіцит, я додам до переліку цінних книг, про які я згадував, «Енциклопедію фізичної культури Бемарра Макфаддена». Це, сама по собі, бібліотека. Вона складається з п'яти великих та рясно ілюстрованих томів. Це чудова збірка цінної інформації з голодування, дієти, фізичних вправ та загально перевірених методів здоров'я без ліків. Це має бути в бібліотеці кожного прогресивного, мислячого лікаря, і моя порада кожному чоловікові чи жінці, котрі потребують такого порадника зі здоров'я, - це, отримати цю енциклопедію. На її сторінках ви знайдете відповіді на багато питань, що стосуються спеціальних питань, щодо яких ви можете отримати бажану інформацію, але які, позаяк я лише пишу про власний досвід омолодження, я, можливо, не зможу вам надати. Тому, я посилаю вас до цієї енциклопедії. Вона опублікована видавничою компанією «Фізична культура», а всі деталі щодо неї можна знайти в рекламних колонках журналу «Фізична культура», Флетрон Білдінг, Нью-Йорк.

## **Підсвідомий розум, його вплив на організм і чому християнська наука лікує**

Може виникнути питання, чому слід вводити психологічний предмет у такий твір? Моя відповідь полягає в тому, що підсвідомість, здається, є безпосередньою направляючою силою не лише механізму людського тіла, а й будови всіх тваринних організмів. Це найнижча форма сили духу чи волі, та сила, яка безпосередньо керує

клітинним життям; тобто, мільйонів живих клітин, які в сукупності утворюють наші тіла. Ці клітини мають інстинкт злипатися в певних формах, і чи є ці форми у формі людського тіла чи інших форм життя тварин, клітинна структура, з якої вони складаються, здається, знаходиться під контролем або регулюється низьким порядком сили волі, яку, для стислості, я буду називати підсвідомість. У деяких своїх проявах це можна назвати інстинктивним розумом, бо, здавалося б, це частина інстинкту жити, той же інстинкт або нижча воля, яка спрямовує на відновлення при тілесних ушкодженнях. Кожна клітина - це життя саме по собі, і оскільки життя є лише силою волі, то сукупність цих мільйонів клітин, все, оживлене цим принципом, як ціле повинне складатися підсвідомим розумом. Коли цей нижчий розум чи сила, покине ті клітини, коли ви вмираєте, а стільникова структура, вже не утримувана разом цією контролюючою силою, розпадається. Над цим підсвідомим розумом є інша, вища воля чи сила спрямування, що називається свідомим розумом; тобто, мислячий розум, атрибут тільки людини. Це міркування, і тому не існує в жодному організмі нижчому від людини. Цей вищий розум значною мірою контролює нижчий або несвідомий розум, а це, в свою чергу, впливає на механізм тіла, отже, сила волі людини на фізичну структуру, впливає на це, для добра чи зла, коли вона спрямована. Стара приказка: «Як людина думає, такою вона і є» є стислим і правдивим твердженням цього питання. Якщо представлені теорії правильні, то причини, чому і як лікує християнська наука, можуть бути більш зрозумілими, і чому знання цього психологічного закону є фактором продовження людського життя. Це також пояснить необхідність концентрації волі у вправах на м'язову напругу, які я розробив і описав у цій книзі, оскільки завдяки цій концентрації вищої сили волі на будь-якому наборі м'язів, застосовується струм життєвого принципу туди спрямований, а отже, на вдосконалення та зростання. Доказом істинності цього твердження є те, що після двадцяти років безперервного експерименту в цьому напрямку, я вважаю, що з концентрацією волі при фізичних вправах, поліпшення м'язів у розмірах, силі та еластичності певне і дуже часто швидке, тоді як при відсутності концентрації, результати не задовільні. Якщо є рішучість досягти успіху та наполегливість у застосуванні простих описаних методів, успіх буде вашим, як це було у моєму випадку, а також у випадках тисяч інших, хто прийняв цю систему, завдяки якій я відновив свою фізичну молодість у сімдесят два.

Я піду далі, ніж це. Я впевнений, що причину тисяч одужань, здійснених християнською наукою, можна пояснити в рамках викладених теорій, одужань, зроблених перед науковими та нібито науковими думками, що їх неможливо здійснити таким чином. Наука тепер пояснює або намагається пояснити явища під терміном самонавіювання. Раніше він був відомий як віролікування і під цією назвою довів свою ефективність у всі епохи. Королівський дотик вилікував золотуху і споріднені хвороби століття тому, коли королі користувалися кращою репутацією, ніж зараз. Тисячі чудодійних одужань заслуговують на нашу Леді з Лурди, а також, ймовірно, на багатьох інших шанованих святих, віру чи самонавіювання, якщо хочете, опинившись в основі всього цього, і чи покладається ця віра на цілющі чесноти деяких кісток мертвого святого, накладання руки чи ні, все це за тим самим психологічним законом. Не можна сміятись із чудових методів лікування простими методами цієї нової лікувальної науки про думку. Вчення наукових шкіл були, та й досі протистоять цьому, але воно залишилося, і воно не може бути фактично зневаженим або засміяним реальними або майбутніми вченими. Знання та практика цього психологічного закону зцілення так само стара, як і піраміди, але пані Мері Едді залишалося популяризувати його, звертаючись до найсильнішого інстинкту нашої природи, інстинкту поклонятися та покладатися в нашому лиху на вищу владу, релігійні настрої, які в усі епохи формували долі цього світу. Це було натхненням, і, пов'язуючи добре продемонстрований лікувальний психологічний закон із релігійними настроями, вона поставила християнську науку на міцну основу, і вона, безумовно, так і залишилася. Її принципи, безумовно, означають моральне вдосконалення людства, і коли роки будуть ще більш важливим фактором, ніж зараз, у звільненні світу від дурних звичок до медицини, і таким чином, принаймні, будуть матеріально сприяти продовженню життя людини, чого медикаменти ніколи не робили. Я не є вченим-християнином, принаймні з релігійної точки зору, але я досліджував явища досить широко і мав численні задовільні демонстрації лікувальних ефектів цього нового розумового методу. У мене немає бажання вкрасти будь-який гуркіт місіс Едді або будь-яким чином напасти на християнську науку, бо це моє найкраще побажання; але я припускаю, що якби раціональна система гігієнічних законів і однаково раціональна система фізичних вправ для тіла (природно, я вважаю, що моя власна система найкраща) стали частиною християнської науки, життя людини, безумовно, було б продовженим, і наше перебування на цій землі стало б легшим та приємнішим, оскільки такий спосіб життя зробив би нас здоровішими, а отже, щасливішими, кращими сусідами та кращими друзями. До цього додається неявна впевненість у тому, що існує добре продемонстрована верховна сила, яка, якщо звернутися до неї, можливо і вилікує неприємності, фізичні чи психічні, викличе більш спокійний стан душі, позбавить згубного занепокоєння і відтак, є сильним чинником продовження життя. Це мої причини введення цього психологічного розділу в роботу, мета якої - показати, як можна продовжити життя людини та відкласти старість. З мого дослідження цього явища, здавалося б, що перш за все основними умовами має бути неявна віра в те, що існує цілюща сила, яка при правильному застосуванні може вилікувати або полегшити фізичні або психічні негаразди страждальця. Враховуючи це сприйнятливості та прихильності ставлення, пацієнт повинен також мати цілковиту впевненість у практикуючих християнських науках та обов'язок цієї практики бути абсолютною впевненістю у своїх власних цілющих силах. Концентрація вищого або свідомого розуму обох сторін, які бажають усунути страждання, очевидно впливає на нижчу підсвідомість пацієнта і, отже, часто має найбільш надзвичайний і сприятливий вплив на

захворювання. Теорія, яку я висунув, здається розумним поясненням процесу та причини - чому християнська наука лікує. Самонавіювання - це наукове пояснення розглянутих явищ і є гарним науковим терміном, але те, що таке самонавіювання, та, як воно впливає на тілесну структуру, я ніколи не бачив чітко поясненим, принаймні, без маси дивовижних наукових термінів, які зазвичай дещо складно зрозуміти простому читачеві у такій фразеології, тому я представляю свої теорії вільними від будь-яких технічних термінів і, як я розумію, явищ. Пані Едді щасливо уникала цих труднощів, представляючи справу без логічного чи наукового пояснення, віра, без сумнівів, є основою всього цього. Її адаптація відомого психологічного закону знайшла велику прихильність під назвою християнської науки, і чудові зцілення, що відбулися, безумовно свідчать про її успіх, незалежно від того, називається воно самонавіюванням або християнською наукою. Принципи цієї нової думки засновані на вченні Христа. Вони для вдосконалення людства, і, хоча я не є релігійстом у жодному сенсі, я твердо вірю, що не може бути кращої або більш піднесеної релігії, і якщо будуть дотримані наукові гігієнічні закони, систематичні заняття, як я раджу, і суворе дотримання принципів християнської науки, безумовно, наслідком буде продовження життя.

### **Суперечна критика заяв автора про християнську науку**

Після викладу цього розділу, надзвичайно здібний хірург та вчений, який зазвичай переглядає мої нариси, до їхньої публікації, думка якого настільки рішуче протистоїть моїм поглядам на цю тему, що, хоча я вирішив включити есе до цієї книги, я це роблю з великою цікавістю щодо того, як його приймуть читачі. Ось що говорить лікар:

*«ЛЮБИЙ ДРУЖЕ БЕНЕТТ.*

*Я спробував виправити Вашу статтю щодо згаданої теми, але це неможливо з наукової, психологічної точки зору. Це все неправильно, і я раджу вам, як гарному другові, вилучити цей розділ із вашої нової книги».*

Тепер це не обнадіює. Тоді я відправив це другові редакції, який часто переглядає мої твори. Ось що він говорить:

*«ЛЮБИЙ БЕНЕТТ.*

*«Ваші наукові, психологічні зусилля для мене занадто великі, тому я передав це науковому експерту, який розглядає такі питання для нас. Він, очевидно, дуже зацікавлений у вашому, безсумнівно, оригінальному викладенні цього питання, і надіслав мені довгу статтю, напевно показавши (на власне задоволення), чому ви цілком помиляєтесь і чому він цілком правий. Але я мушу сказати, що після того, як виверти лягли із лавиною містифікуючих наукових термінів, якими він вистрілив у мене, я відчуваю, ніби у мене «кажани в дзвіниці», і я не знаю більше про це, ніж я раніше пояснив справу. Я триматиму вашу статтю протягом кількох днів для подальшого дослідження, і якщо хтось із наукових органів, які я маю на увазі, схвалять ваші погляди, ми будемо її використовувати. Ідея, здається, оригінальна і «гарна річ», чи праві ви, чи ні. Якщо ми нею скористаємось, ви будете ошпарені живцем у публікаціях християнських наук, і тоді я зможу звернутися до вас як до свого «розпареного друга».*

Зараз це весела ситуація, але я все-таки опублікую розділ, оскільки хотілося б знати, що, хтось іще думає про таке пояснення розглянутих явищ.

### **Тривалість життя людини**

У цьому столітті в США середнє життя людини становить 40,85. Ця цифра досягається, приймаючи очікування життя середньостатистичної нормальної людини у віці 22 років. Ці дані були люб'язно надані мені страховою компанією West Coast Life of San Francisco, і будучи з цього джерела, це, безсумнівно, правильно. Але надзвичайний вік, якого людський організм може досягти або досягнув, - невстановлене питання. Часті дані про чоловіків та жінок, які пройшли столітню позначку, протягом багатьох років з'являються у друкованому вигляді і зазвичай приймаються без сумнівів, але коли статистичні дані щодо страхових компаній проводять консультації з цього приводу, виявляється дуже важливий факт; тобто, жодна страхова компанія ніколи не виплачувала збитків за життя людини, яка дожила до 100 років. Коли враховується, як довго існувала система страхування життя, і, беручи до уваги точні дані, зібрані цими компаніями, дослідник сумнівається щодо записів столітнього та ще більше скептично ставиться до випадків двох англійців, які мають заслугу в тому, що досягли найвищого віку, - зазначається, що Генрі Дженкінс помер у віці 169 років, а Томас Парр («старий Парр») 152 роки. Для всіх, хто цікавиться масштабом пошуку даних щодо цих випадків, і я можу додати ряд інших менших знаменитостей, я посилаю їх на цінну працю В. Дж. Томса під назвою «Довголіття людини», опубліковану в Лондоні в 1873 році Джоном Мюрреєм. Численні представлені статистичні дані свідчать про довге, ретельне та неупереджене дослідження великої кількості записів. Він містить перевірку дуже небагатьох випадків людей, які прожили кілька років за 100, але суперечить численним претензіям на значно більше довголіття.

Складність довести, або спростувати дату народження столітнього, дуже велика. Природно, що відразу виникає питання: що таке докази? Здається, що подібне виглядає приблизно так: 1. хрещення; 2. надгробні написи; 3. кількість нащадків столітнього; 4. спогади столітніх і 5. свідчення старих людей, які ще жили, які знали його чи її, коли вони були зовсім молодими. Свідectво про хрещення, як правило, вважається

найкращим доказом і поза сумнівом, але це майже завжди потрібно, проте, важко перевірити. Кожна людина, яка могла дати свідчення, зникла, і нічого не залишається як довіряти його заявам, із вторинними та непрямими доказами, і це, як правило, з чуток.

В іншій старій книзі, опублікованій в Англії в 1865 р., під назвою «Вік людини у світі» ректора Ессекса, подано такі записи: Томас Парр, 1635 р., вік 152 роки; Генрі Дженкінс, 1670 р., вік 169 років; Мері Біллінг, 1863 р., у віці 112 років; і графиня Десмонд, 140 років. Я спершу візьмусь до справи Мері Біллінг, повідомляється, що вона досягла 112-річного віку, цитуючи найбільш ґрунтовний та вичерпний пошук, опублікований в Лондонському Таймс 1865 року. Неперевершено було продемонстровано, що вона народилася 6 листопада 1772 р. та померла в 1863 році, тож було 91 рік після її смерті. А у справах Томаса Парра та Генрі Дженкінса, після тривалих і ретельних пошуків вердикт полягає в тому, що в обох випадках є також невизначеність доказів. Висувається твердження, що Генрі Дженкінс, працівник Еллертона-на-Свейлі, народився в 1501 році і помер 9 вересня 1670 р. Маса даних надто довга для друку, але зведена, вона становить таке: вони спираються не на кращі докази, ніж власні твердження Дженкінса, і я шкодую, що це правило, яке зазвичай виходить у більшості цих повідомлених випадків надзвичайного довголіття.

У випадку з Томасом Парром, відомим у всій Англії як «старий Парр», він, як повідомляється, народився у Віннінгтоні, в парафії Олдерсбері, Англія, і помер 16 листопада 1635 року або, якщо цей запис правильний, досяг віку 152 років. Тепер, чи він справді дожив до цього віку? Як видається, факти показують, що це значною мірою з чуток, заснованих на його власних твердженнях, і немає перевірених даних, які підтверджують це.

Те ж саме можна сказати і про графиню Десмонд, яка, вважають, досягла віку 140 років. Автор «Довголіття людини» після ретельних досліджень не зміг підтвердити цей запис, але визнав, що дата її смерті - 1604 р., а ймовірний вік - 100 років.

У ході своїх читань з цього приводу я виявив наступне у працях дуже видатного дослідника і авторитета з цього приводу, сера Джорджа Левза, з Англії. Я цитую його твердження: «Обмежуючи себе часом від християнської епохи, жодна особа королівського чи шляхетного чину, народження якої було зафіксовано на момент виникнення, не досягла віку 100 років, і я не знаю, щоб сучасні книги перів і баронетів містили будь-який подібний випадок, що спирається на справжні докази». Це не доводить, що тривалість життя в цьому, очевидно, сприятливому класі, нижче середнього. Навпаки. Як доказ, Журнал Лондонського статистичного товариства за датою березня 1863 р., на сторінках від 49 до 71 опублікував довгу статтю про рівень смертності серед сімей англійського перства протягом XIX ст. Ці дані переконливо показали, що середня тривалість життя серед цього класу істотно більша, ніж серед населення загальної англійської популяції. Тепер, навіть маючи перевагу навколишнього середовища, імовірно сприятливого для продовження життя, жоден представник знаті не досяг 100 років, а в баронів є лише один випадок.

Катерина, дочка сера Джона Ідена, Барт., народилася 10 лютого 1771 р., померла 19 березня 1872 р.; тому, вона прожила 101 рік. Це єдиний певний випадок, у тому сприятливому класі англійського життя, який сягає і проходить межу століття. Посилаючись ще раз на записи англійського страхування життя, поліси, що виплачуються в найбільші вікові періоди, маємо: Компанія Пелікан Страхування Життя, один випадок у 97; Королівська біржа, один у 97; Амекебл, один у 97; Альбіон, один у 95; Рок, один у 94; Імперіал, один у 94; Юніон, один у 94; Атлас, один у 92; Лоу, один у 92; Сан, один у 92; і Лондон, один у 90. Але немає записів про те, щоб будь-який поліс виплачувалася за 100 років життя.

І після того, як я ретельно переглянув ці дані, я виявив, що з 1670 по 1857 рр. у людини, яка перестраховувала своє життя, досягнувши більшого віку, ніж 97 років, не було жодної позиції. Інший важливий факт, що більшість випадків відомих столітніх є ув'язненими якоїсь благодійної установи чи людьми іншої раси, що не знаходяться у них, та не мають автентичних даних повноліття свого великого віку. Це кілька каменів спотикання, з якими стикається дослідник у цій галузі, прагнучи довести, що люди можуть жити понад сто років. Питання цікавить усіх, але коли підсумовується маса даних, яку письменник шукав за останні п'ять років, такий результат: людський організм не зберігає життєвого принципу понад 100 років, крім випадків дуже рідкісних, і тоді, але на один-два роки після століття. Хочеться вірити, що людина дожила до 152 та 169 років, як стверджують різні письменники, які цитують випадки Томаса Парра та Генрі Дженкінса, але всі зібрані дані, натомість, суперечать цим твердженням.

Віруючі в буквальну істину Біблії, ймовірно, посилаються на записи Мафусаїла, 969 років; Авраама, 175 та Ісаака 180, як доказ того, що людина в біблійні часи доживала до набагато більшого віку, ніж зараз. Це сумнівно. Ісус, син Сіраха, сказав: «Кількість днів людини не більше ста років», даючи свідчення того, що вважалося межею людського життя в його дні. І висловлюючись словами псалміста: «Дні нашого віку сімдесят, і хоч люди настільки сильні, що доходять до вісімдесяти років, все-таки це їхня сила, але праця і печаль так швидко минають, і нас немає».

Тут ми маємо безпомилкові свідчення щодо того, що тоді вважалося середньою тривалістю життя людини, і що було правдою щодо кількості наших днів на землі, коли ці слова були написані. Століття, що минули з тих пір, не змінилися. У той час як загальна середня тривалість життя, згідно зі страховими таблицями, була подовжена за сприятливих обставин, сімдесят років все ще є середнім, а 100 років - крайнім віком людини.

Твердження про те, що Мафусаїл дожив до віку 969 років, пояснюється, лише гіпотезою, що метод розрахунку часу був таким самим, як і у всіх первісних людей, які рахують місяцями, як і досі наші індіанці.

За цією системою, вік Мафусаїла, зменшений до місяців або місячних місяців, склав би одну дванадцятку частину 969 року, або приблизно 80 років, що, мабуть, правильно, умови життя в ті дні не сприяли великому віку.

Наступним прогресивним етапом маркування часу було, швидше за все, відкриття рівнодення навесні та восени, коли день і ніч точно однакової довжини. Це правильне припущення дало би п'ять місяців по тридцять днів кожен, і на основі цього року 150 днів, 175 років Авраама скоротилися б до 72, а Ісаакові - 180 до 74. Таким чином лише можна пояснити ці надзвичайні довголіття. Жодних органічних чи структурних змін в організмі людини не відбулося, як це показано в муміях та інших анатомічних реліквіях минулих століть, що пояснювало б величезну різницю тривалості людського життя, заявленої в біблійні часи та, як це існує зараз, і, безумовно, дієтичні та санітарні умови, а також наші більші знання гігієнічних законів зробили можливості для продовження життя людини набагато сприятливішими в це століття, ніж були, коли жили ці біблійні персонажі.

Закономірно виникає питання, чи можна взагалі продовжити життя людини; тобто додати чверть чи навіть більший відсоток років до теперішніх очевидних обмежень? Якщо причину фізичного погіршення можна усунути або запобігти, це здається можливим. По-перше, я знову представлю причину фізичного віку, як викладено у вступних розділах цієї книги. Це просто закупорка артерій, венозної системи та їх капілярів зношеними клітинами та вапняними речовинами; тобто бруд та зола, що є результатом життєвого процесу. Якщо цю систему «труб», яка дійсно є «водопроводом» тіла, можна позбавити засмічення матерією, це тіло залишиться молодим, і навіть після появи фізичного віку, фізичне омолодження можливе навіть у сімдесят, як продемонстровано в моїй власній особі. «Бо людина, напевно, така ж стара, як і її артерії», а мої артерії та тканини зараз молоді.

Як труби котла забиваються відкладеннями вапняної речовини і недієздатні, так це роблять і артерії та вени людського тіла. Позбавте їх тих брудних відкладень, і можливо продовжити життя минулого періоду, який ми тепер вважаємо його обмеженням.

Правильна система харчування допоможе органам травлення, а помірні звички в усіх напрямках сприяють здоров'ю та довголіттю, але все ж, якщо бракує загальної м'язової діяльності, завдяки якій зола системи виганяється з організму, життя не може бути істотно подовжено.

Систематичне чергування скорочення і розслаблення м'язів, як це описано в цій книзі, механічно змушує цю брудну речовину рушати в дорогу для її виведення, де вона виводиться з організму природними процесами виведення, і в жоден інший спосіб цього не можна досягнути. Це не є питанням теорії без доказів, оскільки я продемонстрував її правду фактичною практикою та успіхом у омолодженні власного тіла задовго до того, як я дізнався причину. Але ця система викидання сміття чи золи, повинна бути загальною і повною, бо ви так само можете очистити одну частину годинника, залишивши решту брудною, а потім сподіватися, що він триматиме час за таких умов; так і очищення половини м'язової системи, залишаючи іншу, не менш важливу, засміченою. З цієї причини, цей метод вправ розроблений за призначенням і виконує тренування кожного великого м'яза тіла, а також опосередковано приводить у дію всі органи, тим самим забезпечуючи найбільше багатство, яке може запропонувати світ - здоров'я.

Наполегливою практикою в описаних рядках я здійснив своє фізичне омолодження в сімдесят років, і цим самим, якщо випадковість не відбудеться, я впевнено очікую перевірити правдивість твердження Ісуса, сина Сіраха, що «число людських днів - не більше ста років». І чому, якщо процес ремонту та усунення можна тримати в рівновазі, не можна дожити до подвійного віку? Моя відповідь цілком нелогічна і без пояснень: Тому що, здається, існує окультний закон, який заважає такому надзвичайному довголіттю людського життя. Немає правдивого запису про те, що таке коли-небудь ставалося, і не здається, що це може відбутися. В економіці Всесвіту певні обмеження наших знань та життєвих можливостей здаються виправленими, і за цю межу ми не можемо перейти. Принаймні, мої дослідження змусили мене так думати.





*Поперечний розріз шкіри, показує волосся і прикріплені м'язи*

## Волосся

Щоб зрозуміти причину випадіння волосся та як запобігти цій біді, необхідно знати, як саме формується волосся, і як живиться, і які умови сприятливі чи несприятливі для його росту. Дізнавшись про це, методи, за допомогою яких можна їх втрату затримати та відновити життєву силу, можуть бути більш зрозумілі та успішно застосовані.

На сторінці є ілюстрація, яка показує поперечний зріз шкіри голови. Це зроблено із значно збільшеної фотографії, що дуже чітко показує, як під мікроскопом виглядає волосся з його дрібними м'язами і капілярами. Ілюстрація демонструє одну волосину; це трубка, складена з того ж елемента, що й нігті або кістки. Секреції, за допомогою яких утворюються всі трос, однакові, і вони, схоже, не зменшуються у міру збільшення віку. Тому, здається, безпосередньою причиною втрати волосся є, як правило, локальна. Тугі або важкі капелюхи, розгульність, сексуальні надмірності, слабкість м'язів, які прикріплені до кожного кореня волосся, поганий кровообіг, забруднення шкіри голови, мікроби або бактерії хвороб на шкірі голови та не видалення мертвих волосків, що перешкоджають росту нових; будь-що з цього може призвести до облісіння. Усуньте причину чи причини; дотримуйтесь простих вказівок у цьому розділі; і де б життя не залишалося у фолікулах, або в коренях волосся, проростатимуть нові волоски. Але якщо життя покинуло їх, жодна сила на землі не може відростити волосся.

Якщо біда є органічною чи з будь-якої причини, яка має тенденцію до зменшення життєвих сил, практикуйте просту систему фізичної культури, яку я вже описав. Результатом, безумовно, буде поліпшення загального фізичного стану та пропорційне поліпшення здоров'я волосся.

Фарбувальна речовина генерується у волосяній цибуліні, а звідти витісняється через трубчасте волосся. Характер виділень визначає колір волосся. Що таке хімічні комбінації, що дають цей колір, ми не знаємо; але з роками очевидно спостерігається хімічна зміна виділень, що спричиняє втрату барвника. Мій власний досвід та результат шістнадцятирічних досліджень у цьому напрямку полягає в тому, що неможливо відновити колір, коли він колись змінився, усі препарати, рекламовані для цієї мети, з тисячами відгуків про їхню непогрішність, не діють. Я видозміню це твердження: ви можете відновити його барвниками, але обман, безумовно, буде виявлений рано чи пізно, і, додавши до цього, що барвник травмує волосся.

Шкіра голови схожа на обличчя або будь-яку іншу частину тіла. Вона заповнена тисячами маленьких пор, які постійно виводять брудні речовини; на додаток до яких, сальні залози скидають певну кількість жиру, який прилипає до шкіри голови. Цей бруд та тваринний бруд має бути видалений, інакше пори будуть закупорені - стан, який дуже шкідливий.

Коли волосся довге, як зазвичай носять жінки, шкіру голови слід ретельно очищати не менше двох разів на місяць; або, якщо це звичайна довжина, яку носять чоловіки, принаймні два рази на тиждень. Найкраще мило для цієї мети - це те, яке використовують перукарі для гоління, оскільки воно здається найменш шкідливим для шкіри.

Не бійтеся води та гарного мила. Тисячі втрачають волосся через нехтування правильним шампунем. З іншого боку, сумнівно, чи будь-яка травма може призвести до протилежної крайності, за умови ретельного висушування волосся після процесу очищення. Коли висохне, кілька крапель оливкової олії нададуть привабливого і здорового блиску. Застосування гарячої та холодної води, швидко чергуючись від одного застосування до іншого, має велику цінність як тонізуючий засіб для волосся та шкіри голови, оскільки прискорює циркуляцію крові в так оброблених частинах.

Нехай температура нагрітої води буде така гаряча, яку ви можете витримати, а іншої якомога холоднішою, не використовуючи лід; гарячі та холодні мокрі тканини, що застосовуються по черзі, - це зручна заміна, якщо ви не можете опустити голову у саму воду. Перехід від гарячого на холодне повинен здійснюватися щонайменше п'ять-шість разів при кожному лікуванні, але вдвічі це число буде корисним і не принесе шкоди. Якщо життя все-таки залишається в коренях волосся, зазвичай вийде здоровий ріст. Тонізуючий ефект цього процесу набагато ефективніший, ніж будь-який вже винайдений лікарський «засіб для волосся».

Якщо шкіра голови свербить і є підозра, що на ній існують мікроби або бактерії хвороби, змочить її карболовою кислотою і промийте. До однієї пінти води додайте достатню кількість карболової кислоти, щоб утворити, коли шкіра змочена лосьйоном, дуже незначне відчуття поколювання або жару. Таке лікування, при щоденному застосуванні, потребуватиме близько трьох тижнів. Це, безумовно, знищить будь-які бактерії хвороби, якими може бути уражена шкіра голови. Це чудовий тонік, як також і надійний та чистий бактерицид, нешкідливий у пропонованих пропорціях, і перевершує будь-який рекламований дорогий тонік для волосся або бактерицид, який ви можете придбати; але коли свербіж припиниться, зупиніться.

Коли волосся випадає, багато людей бояться його чистити чи мити, боячись ще більшої втрати, і думають зберегти відмерлі волоски на шкірі голови. Це серйозна помилка, оскільки те мертве коріння волосся, як і будь-яка інша гнила речовина, що розпадається, завдає шкоди здоровому корінню біля нього, і якщо йому дозволяють залишатися, це посилить проблему. Його слід видалити, з тієї ж причини, що й гнилий плід видаляється від його здорових сусідів. Мертва і гнила матерія - це загроза життю волосся так само, як, у більшому масштабі, мертва матерія та антисанітарні умови є загрозою життю людини. На додаток до цих шкідливих наслідків відмерлих коренів, вони перешкоджають росту нових волосків, які з'являться на місці мертвих, але які не можуть цього зробити, поки мертве коріння залишається. Якнайшвидше видаліть відмерлі волоски, й інші здорові волоски замінять їх, виростаючи з тієї фолікули або кореневої оболонки.

Процес простий:

Коли я лежу в ліжку, я обхоплюю волосся пальцями, обережно потягуючи і міняючи положення рук, поки не буде оброблена кожна частина шкіри голови. Я чергую цей процес витягування, масажуючи шкіру голови кінчиками пальців, що створює відчутне тепло, і має загальний тонізуючий ефект, оскільки стимулює кровообіг, і, очевидно, визначає елементи, які живлять волосся до коріння. За допомогою цього процесу витягання волосся, шкіра голови злегка піднімається від черепа. Мікроскопічні м'язи та залози, що вправляються таким чином, і, дотримуючись загального закону фізичних вправ, збільшують розміри, силу та еластичність так само, як більші м'язи тіла отримують користь від систематичних вправ.

Ходіть без шапки якомога довше. Зараз ця практика є популярною, будучи модною і вже не особливо помітною. Сонце дуже підбадьорливо впливає на волосся. Лисина, серед рас, які не носять капелюхів, майже невідома; але серед селян чи фермерів на півдні Німеччини, які носять шапки чи картузи день і ніч, облісіння, незважаючи на вік, - це правило, а не виняток. Я жив в індіанському краю і не пам'ятаю, щоб колись бачив лисого індіанця. Це натяк від природи.

Багато людей бояться користуватися милом та водою на волоссі, і цитують власних авторитетів на підтримку твердження, що їх використання є шкідливим. Чому вода повинна бути поганою для волосся на голові, але корисною для волосся бороди чи вусів? Така суперечка не логічна, бо волосся на голові та волосся на обличчі однакові; і це, безумовно, найнезвичніше, випадіння волосся бороди чоловіка, якщо це не викликано якоюсь локальною хворобою. Те, що борода у деяких людей розкішна, тоді як шкіра голови позбавлена волосся, слід пояснювати тим, що такі чоловіки щодня миють обличчя і бороду, а в процесі сушіння витягують і тренують коріння; після чого вони чистять його, щоб тримати його упорядкованим. Таким чином вони видаляють відмерлі волоски. Оскільки шкіра підтримується чистою, шляхом миття обличчя, умови сприятливі для збереження волосся на цій частині голови, навіть якщо шкіра голови може бути лисою.

Ще одна помилкова думка полягає в тому, що коли лупа падає зі шкіри голови, це вказує на хворобливий стан. Лупа - це лише відлущування шару або зовнішньої шкіри із сухим жиром та відходами речовини, що викидається залозами.

Практика описаних методів, безумовно, полегшить проблеми.

Один із аргументів проти миття волосся - це те, що воно викликає або збільшує лупу. Справа в тому, що лупа була там перед миттям шкіри голови, і процес очищення її просто витіснив так що її присутність стала більш очевидною.

Потіння має дуже шкідливий вплив на волосся. Особливо спортсмени страждають від цього, оскільки вони зазвичай виходять з тривалих занять або інших активних вправ, коли піт капає з кожної пори, волосся таке ж вологе, як і решта тіла. Хоча докладаються особливі зусилля для купання та очищення кожної іншої частини тіла, шкірою голови нехтують, а отруйній мертвій речовині дозволяється залишатися і висихати там, де вона не була усунена. Саме ця недбалість часто помітна серед тих, чий відмінний фізичний стан через спортивні тренування, може бути гарантією того, що поганий стан їхнього волосся не є наслідком конституційної слабкості.

Щодня користуйтеся жорсткою щіткою; добре притисніть щетинки; втирайте туди-сюди та з боку в бік, тим самим розпушуючи омертвілу шкіру, сухий жир тощо, перш ніж спробувати відтерти їх від голови звичайним чином.

Волосся часто підстригайте; кінці можуть розщеплюватись, якщо цим нехтувати. Не обпалюйте його. Я не вважаю, що практика є шкідливою, але це просто марний і дорогий процес, який можна краще виконати ножицями. Описані мною методи є логічними; вони, безумовно, недорогі і легко виконуються, і я знаю з особистого досвіду, що вони ефективні. Практикуйте їх так, як я це зробив, і вам не потрібно боятися втрати волосся.

## **Зменшення жиру на животі**

Жир назвали упаковкою тіла; і, хоча необхідно мати достатню кількість цієї упаковки, щоб заповнити проміжки м'язів, представляючи, таким чином, округлість тіла та кінцівок характерну для здоров'я та молодості, надлишок небажаний і часто стає дуже серйозною проблемою. Там, де існує тенденція «збирати жир», він зазвичай відкладається у більшій кількості на животі, ніж на будь-якій іншій частині тіла, з тієї причини, що жир, будучи інертною тканиною, природним чином тяжіє до найменшої активності. Ноги, руки і спина, постійно вправляючись у звичних рухах життя, не мають такого сприятливого місця для відпочинку жиру, як живіт, на якому вперше з'явилися відкладення; отже, у осіб з малорухливими звичками ми часто виявляємо ослаблені кінцівки в вираженому контрасті з ожирінням живота.

Для виправлення цього незадовільного стану практикуються різні методи дієти. З них, мабуть, найкращі відомі системи Бантінга та Швеннінгера. Вони публікуються в книжковій формі, і кожен бажаний може отримати їх у більшості книжкових магазинів. У багатьох випадках огрядності, практика цих методів дієти, якщо дотримуватися постійно, дасть, нарешті, бажаний результат; але небезпека в них полягає в тому, що системне зниження в цілому, часто призводить до ослабленого стану, що впливає на серце. Додаючи до цього, скорочення жирової тканини, будучи загальним, не особливо спрямованим на якусь конкретну частину тіла, та дискомфорт, спричинений практикою систем, не викликає загального її прийняття. Крім того, вони передбачають велику кількість самообмежень.

Мій досвід полягає в тому, що метод, який я практикую і описую на наступних сторінках, є більш ефективним, менш клопітким і небезпечним.

Напевно невідомо, що насправді є жиром або в чому його причина. Вуглеводна дієта, тобто така, яка містить крохмаль або цукор в якійсь формі, зазвичай доставляє неприємності; але, коли система має чітко виражену тенденцію до формування жиру, що перевищує його нормальний стан, курс дієти та у супроводі самовідмови може не завжди бути успішним. Ми часто чуємо, як огрядні люди скаржаться, що «все, що вони їдять, перетворюється на жир», що, великою мірою, часто виявляється правдою. Жир, здавалося б, не розвинена тканина, що утворюється у звичайному процесі травлення та засвоєння, але, досягнувши певної стадії, затримується в своєму подальшому розвитку, і замість того, щоб стати живою клітинною тканиною, змінюється на цю інертну речовину, відому фізіології як жирова тканина, або жир. Коли, з якоїсь невідомої причини, розвинулася ненормальна тенденція, яка спричиняє надлишок цієї форми тканини, сумнівно, що засіб лежить у раціоні лише.

М'язова активність і збудження в точці надмірного відкладення, мабуть, є найбільш прямим, найнадійнішим, найпростішим і безпечним методом її усунення. Ця активність має таку ж дію на такі відкладення, як і на зношені й закупорені мертві тканини, які, як я пояснив, можна зрушити з точки відкладення шляхом почергового скорочення і розслаблення м'язів. Коротше кажучи, завдяки вправі, яку я практикую і описав, жирова тканина, вивільняючись таким чином, виводиться звичайним процесом виведення; і мій досвід полягає в тому, що ні за яких обставин, неможливо перетворити її на м'язову тканину.

Ожиріння явно викликане локальною активністю, і, якщо це так, єдиним логічним і успішним засобом лікування може бути м'язова активність або збудження там, де знаходиться жирове відкладення. Вельми рекомендується ходьба, і, безсумнівно, корисна; але це лише непрямий засіб нападу на неприємності, рух ногами особливо не приводить до дії м'язи живота, які покриті жировим відкладенням. Тому, деякі більш прямі засоби примусу до активності і тим самим вивільнення цього скупчення інертної жирової тканини були б ефективнішими. Цілком логічним є висновок, що якщо жир накопичується через мляве оточення, то будь-який метод, який змінює цей стан на один із видів діяльності, виправить неприємності.

Метод, який я знайшов найбільш ефективним, - це масаж, коли м'язи живота напружені. Процес буде більш зрозумілий завдяки повним інструкціям, які йдуть далі.

Жир насправді вуглець, і явища мимовільного горіння - причина багатьох таємничих пожеж - є знайомою ілюстрацією методу, за допомогою якого в системі споживається жир, і чому фізичні вправи м'язів або тертя жирового відкладення приберуть його. Коли м'язи вправляються, тобто по черзі скорочуються і розслабляються, або енергійно розтираються, до цієї точки спостерігається посилений приплив крові, а отже, збільшення кисню, оскільки червоні тільця, з яких складається кров, складаються здебільшого з кисню, вони, контактуючи з вуглецевим або жировим відкладенням, спалюють його. Це просте пояснення явища. Нагнітальна дія м'язів при їх поперемінному скороченні та розслабленні виганяє золи, або бруд, що виникають внаслідок цього горіння, у венозну та залозисту систему, а потім виходять звичайними виділеннями з організму. Коротко, засіб від жиру - це м'язова діяльність, а описані вправи - безпечно, легке та ефективно лікування від цього.

## Вправи для зменшення жиру живота

Напружте м'язи живота; покладіть на нього долоні рук; сильно натисніть і втирайте скупчення жиру туди-сюди, не дозволяючи рукам ковзати. В іншому випадку шкіра буде тільки натиратися і це не принесе користі.

Варіюйте цей процес, стрімко б'ючи живіт стиснутими кулаками, по черзі стискаючи та розслаблюючи м'язи живота. Дію по стисненню легко здійсниться шляхом підняття голови.

Ці вправи є дуже ефективним методом нападу на несприятливе відкладення, і якщо систематично і наполегливо практикуватися, безумовно, можна досягти задовільних результатів. Обидві ці вправи можна виконувати легше й ефективніше лежачи в ліжку.

Чому жирова тканина зникає при цьому лікуванні, пояснюється в попередньому розділі під назвою «Зменшення жиру на животі».



*Мляві щоки старості*

## Омолодження обличчя, горла і шиї

Описані мною вправи, якщо наполегливо та методично практикувати, напевно повернуть старечому тілу велику частину втраченої сили та пружності попереднього періоду життя; тому що таким чином можна відновити для старих м'язів округлий контур, який вони, можливо, колись мали. Але якщо м'язами, особливо обличчя та шиї, нехтують, вони являють розслаблений та в'ялий стан, характерний для старості, навіть якщо решта тіла була розвинута до сили спортсмена. Обличчя і шия, навіть якщо ви виконуєте енергійні тренування, можуть демонструвати зношення і погіршення з роками, на відміну від явно більш молодого тіла.

Тому, потрібно вправляти ці м'язи так само, як ви тренували м'язи тіла, і вони обов'язково зростуть у розмірах, силі та еластичності, якщо будете тренуватися. Порожні місця на шиї та щоках можуть бути заповнені м'язами, які оточують очі; можуть бути збільшені в округлості, і, лікуванням, яке я зараз опишу, гладкість шкіри, характерна для молодості, може значною мірою повернутись.

І ця бажана умова може бути досягнута без витрат і без застосування будь-яких «шкірних продуктів» чи інших таких же безглузвих препаратів. Сам процес травлення та засвоєння може утворювати клітинні тканини, з яких побудовані наші тіла; а ланолін, жир, парафін тощо, які зазвичай є основою цих так званих «шкірних продуктів», просто змащують шкіру і не всмоктуються в жодній мірі; і вони не можуть бути перетворені в клітинні тканини будь-якою кількістю втирання. Шкіру і м'язи абсолютно не можливо «годувати» таким чином або таким матеріалом, і будь-яке поліпшення зовнішнього вигляду шкіри, яке, здається, є наслідком їх використання, пов'язане виключно з тертям, необхідним для застосування передбачуваної живильної речовини. Якщо бажаєте мазь для обличчя, то використовуйте чисту оливкову олію або будь-який гарний крем для обличчя; вона пом'якшить зовнішню шкіру, є охайним, а після натирання залишать її чистою і м'якою.

Справжній секрет відновлення гладкості молодій шкіри - тертя. Шкіру можна відшліфувати, а зморшки розтерти, як і будь-який інший шматок шкіри, а долоні рук і кінчики пальців - це найкращий інструмент, який можна використовувати для цієї мети. Цей процес полірування, видалення зморшок, найкраще можна зробити, коли ви зручно лежите в ліжку, адже у такому положенні легше, менше стомлюєтесь, і ви зможете впливати на зморшки легше, лежачи, ніж сидячи чи стоячи. Але перед тим, як розпочати цю систему омолодження обличчя, цілком можна відмовитися від думки про те, що ви можете «наростити» м'язи щік, підборіддя, шиї та горла або сформувати живу тканину, намагаючись «втерти» в шкіру живильні продукти. Це було беззаперечним переконанням і практикою людства в усі епохи; (і ризикуючи бути відлученим) я додам, у

будь-якому віці. Звичайно, мій виклад про те, що це неможливо, буде розцінюватися як мерзенна ересь кожною жінкою, яка читає цей розділ. Але, якщо врахувати метод природи побудови людської структури, помилковість такої пропозиції повинна бути очевидною. Кожна частина тіла складається з мільйонів нескінченно малих живих клітин (або клітинної тканини). Ці клітини є результатом травних функцій, і оскільки цей процес ведеться лише в шлунку та травному тракті, вони не можуть виникнути жодним іншим методом, і ідея про те, що щоки, горло або шию можна жити або нарощувати втиранням або намаганням пройти в шкіру та м'язи ланоліну, парафіну, жиру або будь-якому із жирних інгредієнтів, що є основою «шкірних продуктів», так само логічно, як і галузь «насадити волосся». На якому етапі травлення їжа перетворилася на життя, ми не знаємо. Але ми знаємо, що жива тканина може утворюватися лише за допомогою травного процесу, отже, безглуздість застосування шкірних живильних препаратів з цією метою - це абсурд.

В якості рекламної схеми, назва - це натхнення, але під світлом наукових міркувань це жахливі дурниці, і неможливо, щоб ви змогли побудувати будь-яку частину людської структури такими засобами.

Якщо читач - жінка, я усвідомлюю, що ця атака на жіночий звичай, старий як сфінкс, отримає такий же привіт, як і моя думка, щодо бізнесу на ліках; але я щиро шкодую, що можу сказати, що я правий. Якщо втиранням «шкірного продукту» у шкіру, можна поплескувати щоки, горло і підборіддя, і таким чином загалом виправити і зробити себе прекрасним, наступить такий вид фізичного тисячоліття для всіх худих людей, які незабаром стануть привабливо пухкими. Це дуже погано, що це не працює, і мені так само шкода, як і вам. Чому цього не можна легко встановити, прочитайте цю тему в будь-якій стандартній роботі з фізіології. Звичайно, те, що я говорю, є мерзенною ерессю, і я повинен бути або п'яним, абощо, щоб сказати вам цю неприємну правду, бо майже всі ви, пані, інвестували в подібний товар. Але це неприхована правда. Я дізнався це давно, готуючи твори з фізіології, і якщо є якісь заперечення проти моєї заяви, я оскаржую цю справу до цих органів. Але ви скажете, «коли я втирала шкірний продукт в шкіру обличчя, щік і горла, це покращило їх зовнішній вигляд; моя шкіра була більш свіжою і гладкою, і я виглядала молодшою». Звичайно, ви зробили це - з тієї самої причини, що прості методи тертя, які я раджу, покращать ваш вигляд обличчя, і якщо ви будете продовжувати практику, вона буде «залишатися на місці», а не «змиватися». Ні дощ, ні тумани не зіпсують колір обличчя, отриманий таким чином.

Причиною того, що шкірні продукти, які ретельно «втираються» надають їй свіжий, гладкий вигляд, і чому зморшки в цьому процесі менше з'являються, є результатом того, що називається сленгом «жировою змазкою»; тобто стійке тертя шкіри, і велика його кількість, за допомогою рук і кінчиків пальців. Таким чином ви напевно покращите свій вигляд обличчя.

Якщо після цього пояснення ви все ж вважаєте, що користь полягає лише у продуктах, які ви використали або купували та, які намагаєтесь «втирати», продовжуйте їх використовувати. Пряма користь препарату аналогічна тій, що отримується від використання мостової оливи або оливи в роботі машин - це запобігає пошкодженню. Тому продовжуйте використовувати «шкірні продукти», якщо вам подобається; вони настільки ж гарні для цієї мети, як і більш дешеві речі, які я пропоную, але не кращі. Переваги таких масних препаратів полягають лише в їх ефективності, як мастильних матеріалів; тобто, запобігаючи пошкодженню шкіри в процесі розтирання. Якщо їх просто нанести на обличчя або горло без тертя, не буде отримано корисних результатів, окрім як жир тощо, заповнить дрібні лінії та тимчасово розгладить поверхню, але коли це покриття змиється, шкіра відновить її колишній стан та вигляд. Це певним чином є лише повторенням теми, представленої у розділі про шкіру. Але це буде повторення.

Звичайне заперечення щодо процесу тертя, яке я раджу, - це те, що шкіра може послабитися, а пори можуть розширитися. Якщо ви занадто енергійно йдете на це, це вельми можливо. Але якщо дотримуватися обережності, цього не відбудеться, і навіть якщо це відбудеться, щойно дрібні м'язи та структура шкіри посиляться під стимулюючим лікуванням, такий стан швидко зникне, і поліпшення, безумовно, настане.

Починаючи процедуру тертя і щоб утримати шкіру на місці, поки ви розтираєте, розтягніть шкіру першим і другим пальцями однієї руки і потріть іншою, або долонею. Точки, які, напевно, потребуватимуть першої уваги, - це куточки очей, рота, скроні та одразу перед вухами. Щоб запобігти потертості, потрібно, звичайно, наносити змазку на місця в які ви втираєте «шкірний продукт», якщо вам подобається, але будь-який м'який крем для обличчя буде настільки ж ефективним.

Не використовуйте цей метод омолодження обличчя занадто енергійно. Якщо ви це зробите, вам болітиме і ви зневіритесь. Це ж правило стосується масажування обличчя та горла, як і для будь-якої іншої системи вправ. Просувайтеся повільно. Дотримуйтеся цього, і ви досягнете успіху.

Перш ніж розповісти, як розвивати м'язи, які підтримують щоки і округлюють підборіддя, щелепи та горло, я дам вам «метод (*гра слів: wrinkle*)» у видаленні зморшок (*wrinkles*), який, на мою думку, ви знайдете доволі задовільним, а також вельми дешевим. Я забув, у кого я поцупив ідею, але оскільки я ніколи не бачив її в жодній сучасній книзі краси і, схоже, ніхто цього не стверджує, я передам заслугу її відкриття першій жінці президента США. Використання в'яжучого засобу для тонізування або зменшення в'ялої старої шкіри, і таким чином, для усунення зморшок, є також звичним для жіночого серця звичаєм, але такі результати часто дають неприємну шорсткість. Існує набагато кращий і простіший спосіб, і це потрібно практикувати після процесу тертя. Щоб зрозуміти, чому і як, я попрошу вас пам'ятати «бабусин метод вивести чиряк». Вона просто намазувала шкіру яйцем рівномірно навколо всього чиряку. В середині чверті години те яйце починало

«стягнутися»; тобто зсихатися, і коли воно зсихалося, результатом був стійкий, рівномірний тиск до центру. Якщо у вас був такий досвід, ви знаєте, що я маю на увазі без додаткових пояснень; також ви погодитеся зі мною, коли я скажу, що єдине місце, де цей процес можна було б витримати холоднокривно, було на якомусь іншому хлопці.

В'яжучий або скорочувальний процес, який я опишу, ведеться за тим же принципом. Шкірка яйця такої ж природи, як і білок, єдина матеріальна відмінність полягає в тому, що останній рідкий, і коли він висушений, він також стає своєрідною шкіркою. Під час цього процесу сушіння, він рівномірно стискається так само, як це робила яєчна шкірка, коли вона була наклеєна на гарячий пульсуючий чиряк. Застосовуйте цей процес, щоб зменшити пухку шкіру або зморшки обличчя, але використовуйте білок яйця, і будуть отримані такі ж результати. Це міцна в'яжуча речовина. Тому, замість шкірки яйця використовуйте рідкий білок, як я вже заявив. Це стосується всього обличчя, де б не з'явилися зморшки, використовуючи для зручності пензель для гоління. Потім дайте йому висохнути і залишайтеся протягом п'яти хвилин, більш-менш. Це настільки сильний в'яжучий засіб, що він повинен залишатися на шкірі лише нетривалий час, оскільки, інакше, це може змусити шкіру зморщуватися. Потім змийте його чистою теплою водою. Він легко розчиниться і ви будете здивовані гладкістю вашої шкіри. Якщо вона блищить або пече від контракту, нанесіть кілька крапель крему для обличчя, потім витріть начисто, і якщо ви хочете, як остаточне завершення краси, трохи пудри для обличчя виправить це і додасть остаточного художнього штриху. Цей спосіб гарний, дешевий та ефективний, але, як було зазначено, слід застосовувати його обережно.



*М'язи навколо очей*



*М'язи горла – розслаблені*

## **Розвиток м'язів, що вкривають підборіддя та щелепи**

### **Підборіддя**

Подушка м'язів, яка охоплює і округляє кістку підборіддя, в більшості випадків рефлексивна; тобто без практики, м'язи не здатні рухатися за бажанням. Проте, вони можуть скорочуватись у довжину, коли зуби

міцно стиснуті. Ця подушка м'язів діє за тим самим законом, що й ті, які підтримують щоки, і енергійним масажем долонь рук - коли таким чином з ними контактують, невдовзі реагують, і якщо підборіддя коли-небудь було кругле і повне в молодості, цей стан може повернутися у значній мірі, й цей результат буде досягнуто набагато швидше, ніж це стосується м'язів щік. Чому це так, мені зовсім не зрозуміло, але факт, що м'яві, мимовільні м'язи реагують швидше на примусову діяльність - тобто міцний глибокий масаж - ніж ті, які звикли до діяльності, також несвідомо або спрямуванням волі будуть, ймовірно, так само поліпшені набагато швидше на перших етапах підготовки до будь-якого спортивного змагання, ніж пізніше, коли тканини були «тонші».

Як приклад свого успіху в розвитку м'язів підборіддя я знову посилаюся на портретну ілюстрацію, яку використовують як передню частину цієї книги, звертаючи увагу на показане там повне, кругле підборіддя, а потім прошу порівняти з тією ж особливістю на фотографії, зробленій двадцятьма двома роками до цього, або у віці п'ятдесяти. Анатомічний вигляд усього обличчя на 62 сторінці покаже вам положення та характер підборідних м'язів.

### **Щелепи**

Посилаючись на анатомічний вигляд, вид збоку, м'язів обличчя та шиї, на сторінці вище, ви помітите, що щелепи вкриті широкими, пласкими м'язовими смугами, що починаються під щелепною кісткою і йдуть угору до кісток щоки, до якої вони прикріплені. Характер обличчя в значній мірі залежить від форми щелеп, і якщо ті, зовнішні м'язи, скоротилися, як це зазвичай відбувається у похилі роки, шкіра буде вільно над ними звисати, надаючи відповідного зовнішнього вигляду. Ці щелепні м'язи легко реагують і можуть бути розвинені глибоким масажем. Це потрібно практикувати по краю щелепної кістки, використовуючи край долоні. Таке лікування швидко підніме тонус і збільшить розмір цих м'язів, тим самим додасть лініям щелеп округлий і більш молодий вигляд.

### **М'язи щік**

Коли роки «повзуть» по щоках, то западини з'являються там, де колись вони були повними і пухкими. Це пов'язано зі скороченням опорних м'язів, як показано на ілюстрації до сторінки 62. Цих м'язів по чотири на сторони обличчя. В міру старіння ці м'язи втрачають свою силу та еластичність, і ця зміна утворює характерну для віку підвіску або вільний шар, так само як їх зменшений розмір є причиною западин на щоках. Це «свідомі» м'язи, які можна тренувати за бажанням, подібно до того, як ви можете тренувати м'язи рук і ніг, і як вправи будь-якої частини тіла покращують їх, так і вправи м'язів обличчя матимуть такий самий ефект. Система чи серія рухів, розроблена для цієї мети, часто описується в різних нарисах та книгах про мистецтво стати красивим. Метод називається «гімнастика обличчя, або створення обличчя». Він має певні заслуги, і якщо вірно та наполегливо практикуватися, це може значною мірою наростити та зміцнити м'язи обличчя. Заперечення полягає в тому, що вправи дуже втомлюють і вимагають тривалої практики, перш ніж можна отримати задовільні результати.

Подальше заперечення, яке іноді висувається, полягає в тому, що вони можуть спричинити нові зморшки. Після довгого експерименту з цими вправами, я не вважаю, що це так, і вони, звичайно, зміцнюють м'язи щік. Але найсерйозніше заперечення полягає в тому, що прогрес занадто повільний, щоб система коли-небудь стала дуже популярною.

Набагато кращий і швидший метод - це система масажу, яку я розробив і практикую під час скорочення м'язів щоки. Завдяки цьому, задовільні результати можна отримати за дуже короткий час і з дуже невеликими труднощами.

Спочатку ознайомтеся з положенням цих щічних м'язів. Посилаючись на анатомічну ілюстрацію на сторінці 62, ви помітите, що є вісім довгих м'язів, по чотири з кожного боку. Вони прикріплені до кісток щоки безпосередньо під очима, звідти спускаються, щоб прикріпитися до широкої м'язової смуги, що оточує рот. Ви можете зажати ці щічні м'язи за бажанням, ця дія утворює пучок на щокових кістках під очима.

Ще один дуже широкий і сильний м'яз лежить в основі цих щік, які підтримують ці м'язи. Він також кріпиться до кісток щоки, але, простягаючись вниз, прикріплений уздовж щелепної кістки. Це можна назвати жувальним м'язом, і, хоча він відіграє важливу роль у підтримці щік та визначенні їх контуру, його не можна стискати чи тренувати за бажанням, за винятком дії жування. Його дія залежить від м'язів щоки, хоча коли вони стискаються вгору, на нього виникає деяке напруження.

У молодості ці м'язи є, або повинні бути сильними, еластичними і підтримувати тканини та шкіру, що перебуває над ними, надаючи щокам повний, круглий вигляд, характерний для того періоду життя. За роки, через відсутність фізичних вправ, вони скорочуються і втрачають колишній розмір, силу та еластичність, як і будь-які м'язи тіла в подібних умовах. Покриття шкіри тоді втрачає свою підтримку, потрапляє в складки і лінії, які ми знаємо, як зморшки.

Це певні ознаки фізичного віку, оскільки вони розповідають про ослаблені м'язи, що лежать в основі. Для цих зморшок, пустого підборіддя та порожнистих щік, може бути лише одне лікування, і це відновлення підтримуючим м'язам колишньої їхньої «пухкості» та сили. Якщо цього не буде зроблено, будь-які зусилля щодо викорінення викривлених ліній і спроби заповнити порожністі щоки будуть марними, всі ймовірні засоби захисту на шляху «шкірних продуктів», медичних препаратів тощо, протилежні.

Це правда, що за допомогою системи дієти, а особливо, пиття багато молока, можна отримати збільшення жирових тканин. Обличчя при такому дієтичному режимі стане більш пухким, а поверхня шкіри більш гладкою, але якщо основні м'язи не розвинені, обличчя все одно матиме в'ялий вигляд, щелепа може провисати і поява подвійного підборіддя буде більш вираженою. Ці зовнішні ознаки фізичного віку не є особливими ознаками старості, а головним чином через відсутність вправ опорних м'язів обличчя.

Протягом останніх п'яти років, або з моменту публікації моїх перших нарисів про мистецтво фізичного та зовнішнього омолодження, я постійно експериментував у цьому напрямку, сподіваючись розробити якийсь простий, ефективний та недорогий метод для досягнення цього дуже бажаного результату, і який можна було б практикувати самому. Мені здалося очевидним, що секрет полягає у розвитку опорних м'язів вправами. Описана гімнастика для обличчя допомогла, але, як було сказано, я вважаю її занадто повільною в результатах.

Масаж обличчя, як правило, практикується поверхнево. Це, безумовно, освіжає шкіру, але він не здатен і не може розвинути ці глибинні опорні м'язи. М'язова діяльність лише, спрямована власною волею, може досягти цього. І це річ, яку маємо виконувати самостійно. Тут жебрак і мільйонер рівні. Ніхто не може працювати за вас, а також будь-яка кількість натирання обслуговуючим персоналом не може дати корисних результатів, які можна отримати власними зусиллями.

Очевидним поясненням швидкого зростання м'язів, якщо вони «глибоко масажуються» при їх скороченні, здавалося б те, що мережа кровоносних судин і безлічі капілярів, які пронизують усі структури тіла, наповнюються кров'ю і лімфою, посилюючись там, коли м'язи скорочуються і енергійно розтираються, це здуття спричиняє швидке, але спочатку тимчасове збільшення розмірів м'язів, які так «обробляються». Ефект можна назвати здоровою перенасиченістю, оскільки жодної шкоди не завдає; а завдяки наполегливій практиці, це тимчасове розростання стає постійним, щоки тоді набувають і зберігають повний, округлий вигляд, характерний для молоді.

Я не стверджую, що великі м'язи, треновані цим методом, свідчать про велику силу, але як засіб швидкого заповнення щік, округлення підборіддя та м'язів, що охоплюють щелепи, жоден інший метод, ще не розроблено, і зовсім не рівний його ефективності.

Можливо, є інша, або додаткова причина для того, щоб іноді було помітним і швидким збільшенням розмірів так оброблених м'язів; тобто незалежно від ефекту, який створюється насиченням судин через примусове збільшення крові та лімфи.

### **Зробити старі обличчя молодими**

Омолодження обличчя та горла в основному залежить від вашого успіху в розвитку м'язів, які лежать в основі та повинні підтримувати шкіру та інші покривні тканини; бо якщо опорні м'язи слабкі, мляві та укорочені, то, яким би блискучим не був колір обличчя, молодий вигляд неможливий і будь-яке штучне забарвлення підкреслює будь-які «провислі» ознаки віку. Якщо ці м'язи можна буде розвивати і зміцнювати для підтримки вищезгаданої структури, як це було в попередні роки, то, безсумнівно, вийде більш молодий зовнішній вигляд.

Цей розділ написано для обох статей, і в ньому я коротко опишу методи, які я практикую для вдосконалення шкіри, що охоплює обличчя та горло, а також основні опорні м'язи.

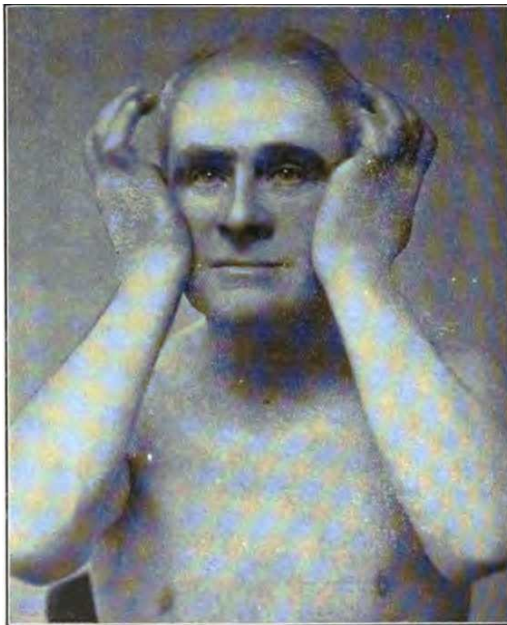
По-перше, за винятком малого білого вазеліну, який я використовую після гоління, я не користуюся кремом для обличчя, «шкірними продуктами», порошками або лосьйонами для обличчя будь-якого типу, оскільки я не вірю в них. Насправді єдиною маззю, яку я будь-коли знайшов корисною для омолодження мого обличчя та горла, є те, що в розмові називається «ліктюва змазка».

Як же тоді провислі м'язи можна «тонізувати» та зміцнити? І як порожнини знов заповнити? Тими ж методами, які ви практикуєте, коли ви намагаєтесь розвивати або «нарощувати» руки, ноги або будь-яку іншу частину тіла - м'язовою діяльністю; тобто, таємницею є вправи - адже всі м'язи мають цю властивість: коли вони тренуються, вони ростуть, а коли ні, вони скорочуватимуться, втрачаючи таким чином свою силу та еластичність, - ознаки, які ми знаємо як вікові.

По черзі скорочуючи і розслабляючи м'язи рук і ніг; тобто тренуючи їх, змушуємо їх збільшувати розміри, силу та еластичність, і саме так відбувається, коли ви наполегливо і систематично масажуєте, тобто сильно розтираєте будь-який м'яз обличчя.

Шкіра, як і будь-який інший шматок шкіри, покращується тертям, а найкращими інструментами для її шліфування є сухі долоні та пальці. Я ніколи не використовую жодного жиру, роблячи це. Також цей процес тертя видалить дрібні поверхневі лінії, які почнуть з'являтися з роками і коли текстура шкіри не буде такою тонкою, як раніше. Але у будь-якому терті або масажному процесі не робіть цього дуже енергійно, бо, якщо зробите, то, можливо, будете натирати шкіру, або занадто енергійний масаж м'язів обличчя може принести біль і ви, ймовірно, тимчасово створите нові зморшки; причина в тому, що на всіх обличчях є або повинно бути основне покриття жирової тканини.





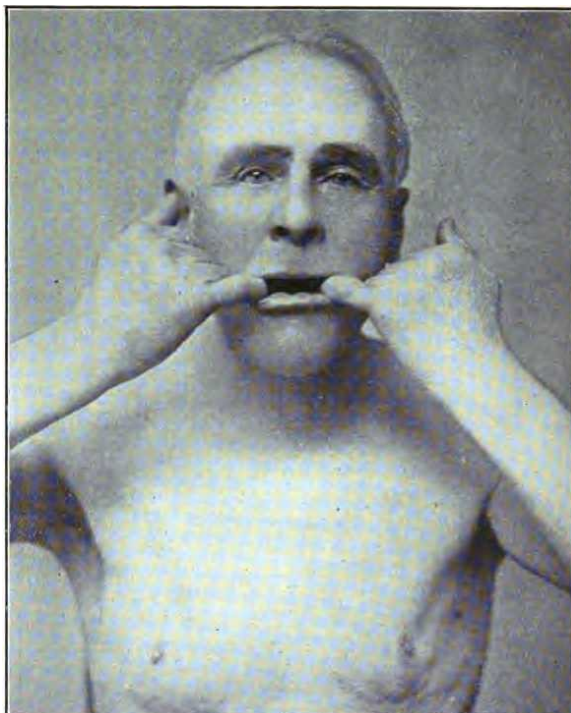
*Масаж м'язів обличчя*

Тож, енергійний масаж або занадто енергійне тертя, безумовно, усунуть його; і поки жир знову не відкладеться, нові зморшки тимчасово з'являться. Таке швидке видалення жиру у багатьох облич може призвести до в'ялості. Це буде лише тимчасово, оскільки коли жир знову утворюється, то це швидко змусить обличчя відновити колишні умови, ймовірно, з деяким покращенням також. Тертя обличчя та масаж обличчя - це «добра річ», але ви можете легко переборщити.

Обличчя та фізичні характеристики тридцяти тисяч чоловіків і жінок, які читали «Старість - її причина та запобігання», настільки широко відрізняються, що я не можу дати докладних інструкцій для кожного випадку, але я намагався загалом висвітлити основу шляху в цьому розділі. Якщо ви уважно прочитаєте його, ви знайдете таку інформацію в питанні, яку я можу вам надати.

Зараз я опишу практику, за допомогою якої було здійснено моє омолодження обличчя.

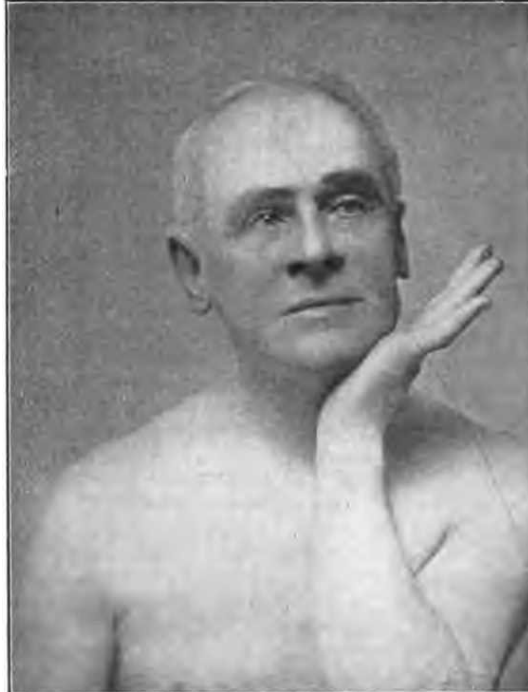
**ТЕРТЯ ОБЛИЧЧЯ ТА ГОРЛА.** Я вже описав, але пропустив сказати, що найкращий і найменш дорогий метод очищення горла - тертя сухими долонями рук і пальців. Добре також очистити краї носу та перенісся тим же методом. А після закінчення промийте обличчя м'яким милом – найкраще: мило для гоління, яке використовують перукарі. Ретельно висушіть обличчя, після чого нанесіть тонкий шар білого вазеліну; протріть сухим рушником, потім мокрим - не сильно мокрим, але з якого воду викрутили, щоб не було ефекту розмазування. Вазелін не буде поглинатися шкірою, але трохи потерти необхідно - зволожений рушник допоможе в його очищенні, і коли «поплескати» насухо сухим краєм рушника, шкіра буде м'якою, гладкою і не блискучою.



*Як запобігання та подолання опущення рота*

**МАСАЖ М'ЯЗІВ ОБЛИЧЧЯ.** Анатомічна ілюстрація на сторінці 62 примітивно, але дуже точно показує м'язи обличчя, які слід тренувати; тобто масажувати. Ви бачите, що щоки підтримуються вісьмома м'язами - по чотири з кожного боку. Вони прикріплені до щокових кісток, безпосередньо під очима – від них вони спускаються і приєднуються до сильної мускулатури, що оточує рот, і все ще опускаються вниз, і знову прикріплюються до широкої смуги м'язів щелеп. Ви можете стиснути ці опорні м'язи щоки за бажанням, ця дія утворює пучок на щокових кістках під очима. У молодості ці м'язи повинні підтримувати тканини та шкіру, що вкриває їх, надаючи щокам повний, гладкий вигляд, характерний для молодості, але з роками, якщо їх не тренувати, як і будь-який інший м'яз, вони скорочуються, втрачаючи силу, розмір та еластичність.

Тоді шкіра, не будучи належним чином підтримана, збігається в складки, які ми називаємо зморшками.

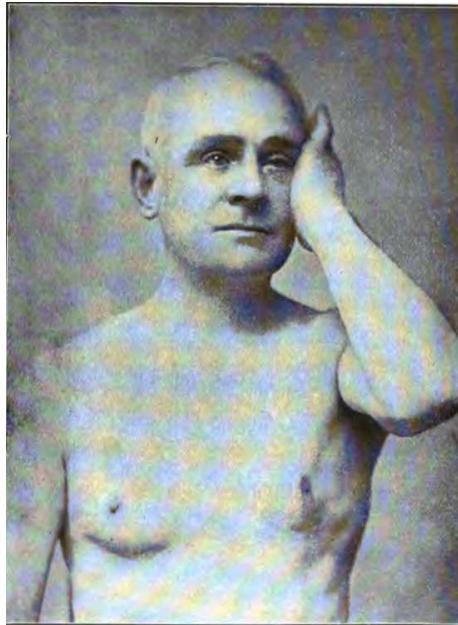


*Лікування підборіддя*

Це певні ознаки фізичного віку, оскільки вони розповідають про ослаблені м'язи, що лежать в основі. Для цих глибоких зморшок, пухлого підборіддя та запалих щік може бути лише одне лікування, а це зміцнення та збільшення розміру підтримуючих м'язів. Це може бути досягнуто за рахунок скорочення м'язів щоки. Потім міцно натисніть долонею на щоку, з якої ви починаєте (див. першу ілюстрацію на стор. 65) і потріть ці пучки м'язів міцно, свідомо і добре, до скронь або кутків очей.

Десять-п'ятнадцять рухів буде достатньо для початку, але поступово збільшуйте щоранку, поки ви не визначите тривалість часу, доцільну у вашому випадку. Після закінчення масажування однієї щоки повторіть на іншій; або, якщо вам зручніше, практикуйте обидві відразу. Ця вправа зміцнить великий круговий м'яз, який оточує око, і коли розвинеться, запобігатиме «провисанню» там, він також зміцнить і розвине м'язи щоки, і коли це буде зроблено, порожнини зникнуть. На доказ правдивості цього твердження, я звертаю вашу увагу на міцний стан м'язів моїх щік та контур щелеп.

**РОТ.** На ілюстраціях на сторінці 62 ви помітите, що рот оточений широкою м'язовою смугою. З роками, якщо ця мускулатура не буде задіяна, вона атрофується і, слабшаючи, рот буде провисати і осідати в кутках - глибокі лінії будуть простягатися від тих точок униз, в результаті - млявий рот старості.



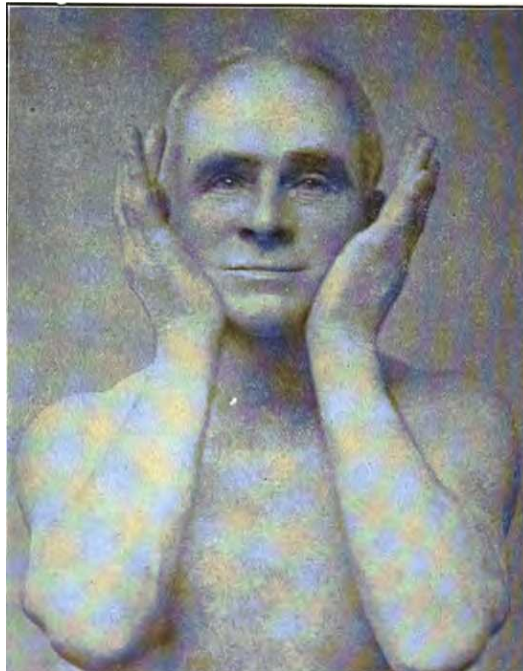
**Лікування скроневої та щелепної м'язової системи**

Ви помітите на фотографіях мого обличчя, що мій рот не опущений по кутках, а такий же твердий і м'язистий, як це було, коли я був на п'ятдесят років молодшим. Це пов'язано із вправою, яку я практикую для зміцнення «сфінктера», або м'язів, що оточують рот.

Я вставляю мізинці в рот, як показано на другій ілюстрації сторінки 65, потім по черзі витягую і розслаблюю. Ця вправа швидко зміцнить оточуючі м'язи рота і зробить рот міцним, який є або повинен бути характерним для молоді. Ця вправа не буде розтягувати і збільшувати рот, але будь-яке осідання чи провисання зникне.

**М'ЯЗИ ПІДБОРІДДЯ.** У поєднанні з вправою для рота слід намагатися розвивати м'язи подушки підборіддя. Метод - це стійке міцне розтирання місця підборіддя. Крім того, якщо на ньому почали утворюватися лінії, слід практикувати сухе тертя долонями рук і кінчиками пальців, як уже було описано. Фотографія наведена на сторінці 66, ілюструє мій метод.

**СКРОНИ.** З віком опорні м'язи скронь зазвичай западають, і з'являються «запалі скроні старості». Їх слід тренувати і заповнювати вправами; тобто, постійне міцне розтирання цих скроневоїх м'язів, що виправить цю неприємність. І часте тертя скронь до куточків очей доцільно.



**Лікування щелепної м'язової системи**

Це створить гладкі скроні молодості, а також прибере «воронячі лапки». Перша ілюстрація на сторінці 67 допоможе пояснити процес, який я раджу.

**ЩЕЛЕПИ.** Глибоке, міцне розтирання м'язів щелепи розвине ці м'язи. Потім щелепи стануть більш круглими, і вийде більш молодий вигляд. Див. другу ілюстрацію на цій сторінці.

Я виконую всі свої вправи, також і для омолодження обличчя, коли я лежу в ліжку, рано вранці, перед тим, як «піднятися», і виконую їх раз на день. Час, який я присвячую їм, - це приблизно одна година. Психічне

ставлення є найважливішим фактором. Бо якщо ви вирішили досягти успіху «знову стати молодим», ви наслідуватимете моєму прикладу і тому, докладете наполегливих, рішучих зусиль для досягнення успіху, тоді поліпшення неодмінно прийде. Хоча якщо ви думаєте, що я не знаю, про що я кажу, і не маєте довіри до моїх методів, цього, ймовірно, ви не зробите. У всіх вправах результати залежать від вас.

### **Масажні вправи для розвитку щік**

У розділі «Вправи з гантелями у поєднанні з масажем біцепсів та трицепсів» йдеться про відкриття спортсменом К.А. Семпсоном, автором книги «Сила», що тиск бинтів або ремінців, щільно притиснутих до руки під час вправ, швидко збільшували розмір м'язів. Експериментуючи в моїх зусиллях по дослідженню причини - чому, я виявив, що цей тиск під час альтернативного скорочення і розслаблення м'язів, приводить до припливу крові до цієї точки і, отже, здуття судин; тож, збільшення структури, подібне до того, як губка збільшується, коли її клітини наповнюються водою. Діючи за цією ідеєю, я замінив ремні Семпсона на тиск долонями, і виявив, що таким чином результати були однакові, і що м'язи щік можна було дуже швидко збільшити за допомогою наступної простої вправи, яку я виконую, лежачи на спині. Підтягніть обидва кутка рота в напрямку очей або у вигляд перебільшеної посмішки. Це з'єднає ті опорні м'язи у верхній частині виличних кісток безпосередньо під куточками очей. Тепер опустіть підборіддя до крайньої міри. Це призведе до подальшого напруження м'язів, що підтримують щоки. У такому положенні, тобто, тримаючи їх у купі, по черзі відкривайте і закривайте щелепи, одночасно поступово масажуючи, або розтирайте кистями рук. Це безпомилково збільшить їх, з описаних логічних причин, і результатом буде те, що шкіра та тканини, які добре підтримуються, нададуть щокам округлий вигляд попередніх років. Також відбудеться покращення кольору і загалом поліпшений і більш молодий вигляд. Щодо ефекту цієї системи на старе обличчя, я знову звертаю вашу увагу на фотографію, яка слугує обкладинкою цієї книги. У віці 50 років мої щоки запалі; тепер, у 72 роки, вони повні та округлі, результат постійної практики описаної вправи. Це не створюватиме жодних зморшок на вашому обличчі, і, безумовно, розвиватиме опорні м'язи ваших щік, і якнайкраще моє знання, жодна інша вправа подібного характеру не має.

### **Масаж для м'язів підборіддя**

М'язи підборіддя можуть бути класифіковані як мимовільні і розвивати їх можна лише масажем; але вони зазвичай швидше реагують на цей процес, ніж м'язи, що оточують око.

Підіпріть підборіддя долонями рук, міцно натисніть і енергійно розтирайте основні м'язи; той же метод, описаний для м'язів, що оточують око, але вимагає більшого тиску.

Положення рук слід постійно зміщувати, оскільки, якщо підтримується безперервний тиск на будь-яку частину без розслаблення, зростання не настільки швидке. Змініть позиції, як я запропонував, і якщо ваше підборіддя коли-небудь було повним і округлим у молодості, ця умова, завдяки наполегливій практиці, відновиться.

### **Швидкий розвиток опорних м'язів щік**

Наведений тут приклад ілюструє швидке поліпшення обличчя завдяки наполегливій та систематичній практиці вправ, тобто, для розвитку щічних м'язів та м'язів підборіддя і щелепи, описаних настільки чудово, що я отримав люб'язний дозвіл пані, яка успішно практикувала їх, представити для ознайомлення читачів цієї книги дві фотографії. Перша зроблена 5 липня 1909 р.; друга, 26 жовтня 1909 р., або три місяці і двадцять один день потому. Вправи розпочалися та практикувалися щодня, наполегливо, під моїм керівництвом, і результат перевершив усі очікування тих, хто безпосередньо зацікавлений в експериментах. Ця пані була й до того доволі струнка. Здоров'я та травлення були значно покращені, але недостатньо, щоб пояснити дуже великі зміни та покращення зовнішнього вигляду обличчя. Підтримуючі м'язи щік сильно атрофувались, щоки були порожніми, а підборіддя пухле. Обличчя, як наслідок, мало тонкий і млявий вигляд. Перші спроби вправ не були обнадійливими. Недостатнє покриття кісткової структури щік і підборіддя стало досить ніжним, і був наданий відпочинок на три дні. Цей стан зник, вправи знову почалися, і після цієї, перерви більше не відбувалися.



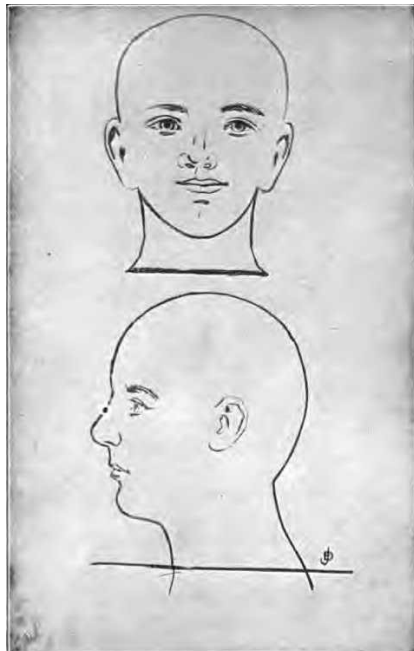
*П'яте липня 1909 року*



*Двадцять шосте жовтня 1909 року*

Помітне покращення було за місяць, і щоки, і підборіддя стали більш круглими та симетричними, шкіра також значно покращилася. Потім були розпочаті вправи для розвитку м'язів горла, але поліпшення в цей момент, хоча й задовільне, було не таким швидким, як розвиток опорних м'язів щоки або м'язів підборіддя. Причина такої різниці в розвитку, я гадаю, через те, що м'язи горла менш атрофовані, ніж щік та підборіддя. Можливо також, що шия та горло завжди були стрункими. Тому очевидна різниця у швидкості розвитку.

Я представляю цю справу для заохочення бажаючих експериментувати в цьому напрямку. Незважаючи на те, що не стверджується, що такі швидкі результати завжди можна отримати, які пані, про яку йде мова, повністю продемонструвала.



*Гладке обличчя юності*



*Старечі зморшки*

### **Старечі зморшки**

З роками деякі лінії з'являються на обличчі і шії, що ми пов'язуємо з віком; але ці сліди фізичного зносу частіше через нехтування, ніж через роки. Наприклад, у деяких жінок вони з'являються у двадцять п'ять; в інших - через десять років.

Після наполегливих експериментів над шкірою та м'язами протягом останніх сімнадцяти років я впевнений, що якщо практика простих методів, описаних у цій книзі, розпочнеться при появі спотворюючих зморшок, то можливо не лише їх виправити, але також запобігти їх появі до крайньої старості.

Збереження знаменитої красуні XVI століття Нінон де Л'Енклос є відомим прикладом цієї теорії. Ця жінка була чудова своєю гарною фізичною збереженістю. У віці вісімдесяти років, як повідомляють авторитетні джерела, вона зберегла величну красу свого дівочого віку, її обличчя мало свіжість молодості, і тоді вона була такою ж вільною від зморшок, як і в двадцять, з її білим напудреним волоссям, тоді модним, але додаючи їй юнацької зовнішності.

З даних, які змогла зібрати письменниця, гладкість шкіри її та відсутність зморшок зумовлені виключно постійним щоденним тертям шкіри обличчя, поєднаному з вправою для м'язів шиї та горла, дуже схожою на вправи, проілюстровані та описані в цьому розділі. Про закони наукової фізичної культури на той час було мало відомо, але, оскільки мадам де Л'Енклос до останнього зберігала свою еластичність тіла та витончену фігуру, очевидно, що деяка система вправ систематично і наполегливо практикувалася. Тільки таким чином можна було б забезпечити її молодий стан.

Зазвичай перші сліди, що залишає час на людських рисах - і вони є загальними для всіх нас - це зморшки, що поширюються від ніздрів до куточків рота і поза ними. З роками до них приєднуються паралельні зморшки, дещо коротші, приблизно на пів дюйма віддалені від щоки. Пізніше ще одна, і ще коротша зморшка з'являється на відстані менше половини дюйма; й інші також утворюються, починаючи з куточків рота і простягаючись вниз, з невеликою кривою всередину.

З'являються зморшки на лобі, паралельні лінії брів, з невеликим вигином вниз на кінцях. Вони, як правило, від трьох до п'яти за кількістю, залежно від віку. Зморшки, які зазвичай називають «воронячими лапками», поширюються вістрям від зовнішніх кутів очей над скронями і зазвичай мають від трьох до п'яти смужок.

Шкіра під очима стає пухкою і зморшкуватою. Ці складчасті лінії починаються від куточків очей, злегка вигинаючись і перекриваючи одна одну. До цього часу одна або дві лінії зазвичай з'являються з боків шиї, починаючи в точці задньої частини вух, що простягається нижче щелепи, і косою вниз до горла. Безпосередньо за вухами також шкіра стає трохи пухкою; утворюються дві короткі зморшки і лінія з'являється спускаючись униз і під шию. На наступному етапі велика кількість дуже коротких крихітних ліній починає з'являтися по всьому обличчю і шиї - деякі паралельно, інші перетинаються. Вони надають шкірі в'ялого вигляду. Свіжість молодості зникає. Тепер шкіра під підборіддям теж стає пухкою; всі довгі лінії зустрічаються, накладаються і переплітаються, і поєднуються з короткими, що тільки з'являються, утворюючи заплутану павутину перехресть, що поглиблюються з роками. Це плутанина життя. Це прядіння часу. І візерунок ніколи не прекрасний!

Єдиний вірний спосіб стирання цих ліній - тертя, і це найкраще досягти долонями рук, як описано в розділі про омолодження обличчя та шиї. Це лікування, якщо його розпочати, коли спочатку з'являються спотворюючі лінії, і якщо методично та щоденно практикувати, у поєднанні з вправами для м'язів обличчя та шиї (повністю описаних у розділах з цього питання), безумовно, матиме дуже помітний характер та задовільне поліпшення особистого вигляду.

## **М'язи горла**

Це вольові м'язи і їх можна тренувати за бажанням. Вони можуть бути збільшені в розмірах, міцності та еластичності. Анатомічні ілюстрації, що з'являються на сторінках 62 та 73, точно визначають зовнішній вигляд і положення цих м'язів. Від них багато в чому залежить контур горла. На ілюстрації на сторінці 62 ви помітите велику мускулатуру, прикріплену до цього виступу в горлі, відому в анатомії як кістка щитовидної залози (більш відома, як Адамово яблуко), а з цього моменту піднімаючись до нижньої частини підборіддя, де вона кріпиться. У молодості ця мускулатура, як правило, повна, кругла і еластична, підтримуючи навколишню тканину і покриваючи шкіру, заповнюючи западини і надаючи горлу округлості та витонченого контуру, як зображено на ілюстрації «Горло в молодості» на наступній сторінці, відмінний приклад.

З роками, якщо не тренувати цю частину горла, цей великий м'яз, а також незначні, що оточують його, дотримуючись загального закону, погіршують силу, еластичність і розмір; тканина скорочується, а шкіра, не маючи колишньої опори, стає обвислою і зморшкуватою; пізніше переходить у пухкі звисаючі складки - горло в старості. (Див. другу ілюстрацію на наступній сторінці.)



***Горло в молодості***



***Горло в старості***

Якщо м'язи, що лежать в основі пухкої підвішеної шкіри, як показано на цій фотографії, можна було б повернути до колишнього розміру та стану, очевидно, що контур горла значно покращився б, оскільки він передбачав би контур попередніх років. У якому віці це покращення методами, які я практикую, стає неможливим, я не можу сказати. Фотографія, що знаходиться за обкладинкою, була зроблена, коли я вступив у свій п'ятдесятий рік; на ній видно, під підборіддям – обвисла шкіра, і такий стан зберігався до мого шістдесятого року.

В ті десять років я старанно і успішно намагався поліпшити решту мого тіла, але знехтував тренуванням м'язів горла та обличчя, які, відтак, представляли ознаки фізичного віку, в зазначеному контрасті до більш молодого вигляду тіла та кінцівок. Очевидно, що це погіршення зумовлене бездіяльністю цих м'язів, і я створив систему вправ для їхнього розвитку.

Результати дворічної наполегливої практики в цьому напрямку показані на фото на стор. 74. М'язи горла відновили колишню силу і округлість, а шкіра, добре підтримана, позбулася пухких складок, які показані на знімку зробленому двадцять два роки тому. Відзначається помітне покращення в порівнянні з умовами, які тоді існували. Цей розвиток горла, як і всієї шиї, було здійснено із значно меншими зусиллями та за менший час, ніж потрібно для розвитку рук та ніг. Найбільш вірогідною причиною є те, що м'язи горла та обличчя, ніколи не використовувані, були сильно атрофовані; і це покращення, коли воно систематично здійснювалось, було помітніше. З мого особистого досвіду в цьому напрямку, я відчуваю необхідність стверджувати, що розвивати м'язи горла та обличчя, описаними методами, можна після середнього віку; навіть після проходження позначки півстоліття зморшки зникнуть, і більша частина гладкості шкіри, характерна для



попередніх років, може повернутися. Коротше кажучи, якщо ви будете систематично та наполегливо практикувати методи, які я намагався прояснити, обличчя та шия набуватимуть набагато більш молодого вигляду.

Це вимагатиме певних зусиль з вашого боку, а також деякого часу; але це не може бути здійснено будь-яким іншим способом; всі заяви виробника та продавця «шкірних продуктів», мазей для обличчя або будь-яких омолоджуючих препаратів, сумнівні. Я говорю з досвіду, коли протягом одного року систематично та наполегливо експериментував з різними «шкірними продуктами» та мазями для обличчя, відчуваючи впевненість, що якщо мені вдасться знайти який-небудь препарат, який міг би проникати через пори шкіри та поглинатись основними залозами, це буде можливо, повернути зморщені м'язи обличчя та горла до стану попередніх років. Результатом того року експериментів став повний збій, з тієї причини, що клітинна тканина, з якої формуються ці м'язи, а також кожен інший м'яз і орган тіла, є результатом перетравлення та засвоєння їжі, яку ми приймаємо в наш шлунок, рідину, яку ми п'ємо, і повітря, яким ми дихаємо. Не можна годувати або жити м'язи будь-якими штучними засобами, коли-небудь виявленими. Ці так звані «шкірні продукти» або креми для обличчя не всмоктуються значною мірою, а покращений зовнішній вигляд шкіри після їх нанесення пояснюється тим, що пори шкіри та безліч дрібних ліній тимчасово заповнюються жирними препаратами, при цьому гладка поверхня обумовлена втиранням, необхідним для їх нанесення. Шкіра, як і будь-який інший шматок шкіри, набагато краще відполірується долонями рук, але щоб уникнути розтріскування, слід нанести якийсь однорідний крем для обличчя або кілька крапель оливкової олії.

Королівської дороги до здоров'я немає; його не можна купити, і якщо ви коли-небудь мали фізичну красу, не витрачайте свій час і свої гроші, прагнучи повернути її покупкою, бо це неможливо.

Описані тут методи омолодження не несуть у собі жодних витрат і болю. Вони дуже ефективні, але їхня практика покладається на вас самих, і вони вимагають часу і терпіння. Якщо ви досить цінуєте свою особисту зовнішність, щоб систематично та наполегливо працювати над її вдосконаленням, мій досвід полягає в тому, що вам неодмінно це вдасться. Якщо ж, однак, ви вирішите, як багато хто, що в цьому занадто багато проблем, то виховуйте дух, задоволений своєю долею, і примиріться зі зморшками та іншими ознакам віку, оскільки видалити їх не можна іншим способом, крім як я описав.



*М'язи горла - голова закинута назад*

### **Розвиток м'язів горла - третя вправа**

Неможливо уявити молодий вигляд, якщо горло зіпсоване пухкою, звисаючою шкірою. Обличчя може бути вільним від зморшок, але якщо м'язи, які підтримують покрив шкіри, яка вкриває горло (тобто, безпосередньо нижче, і між щелепами) зморщений, поява ознак віку неминуча. Тому, в своїх зусиллях загального фізичного омолодження я намагався розробити спеціальні вправи для розвитку м'язів горла та шиї. У цьому напрямку я отримав декілька цінних ідей з ретельного вивчення методів, які практикувала Нінон де Л'Енклос. Стара французька брошура, про яку я раніше згадував, була не зовсім зрозуміла з цього «предмету», опис був невиразним, але, очевидно, французька тренувала шию та горло, відкидаючи голову назад, у положенні, показаному на анатомічній ілюстрації вище. Але, як у старій книзі було сказано, що вона практикує ці рухи перед дзеркалом, то вона, очевидно, робила це або стоячи, або сидячи. Тому, підтримуючи голову плечима в обох цих положеннях, перевага її ваги у вправах буде втрачена. Я виявив, що, поклавши подушку під плечі, лежачи на спині, а потім закинувши голову назад, так далеко як можна (тобто поперемінно назад і вперед), набагато більший натяг може впливати на горлові м'язи, а також більший, на задню частину шиї. Розвиток, таким чином, був би набагато швидшим, ніж за методом французької красуні.

Ілюстрація, яка супроводжує цей опис, більш зрозуміла. В цей спосіб виконання вправ, про який ідеться, м'язи також менше втомлюються, ніж при заняттях у вертикальному положенні. Є ще одна перевага. Дія підняття голови вперед, рух скорочує м'язи живота, які розслабляються, коли голову знову опускають. Це

почергове скорочення і розслаблення є відмінною вправою для цих м'язів і дуже сприятливо впливає на органи травлення.



***Розвиток м'язів горла - третя вправа***

Починайте повільно, і якщо є відчуття запаморочення в результаті незвичного руху і положення, то обмежте ваші перші випробування, скажімо, п'ятьма рухами, але дуже скоро ви легко зможете 100 або більше, тобто, відкинувши голову назад, наскільки це можливо, а потім вивести її вперед. Це найефективніша вправа, яка може бути розроблена для описаної мети, і якщо ви справді і всебічно серйозно, сумлінно та систематично будете робити описані мною рухи, ви обов'язково зміцните і закруглите шию, і коли м'язи горла збільшаться, а шкіра, що на них розташована, належним чином буде підтримана, «потворні мішки» точно зникнуть.



***Результат вправ на горло і шию у віці 72***

Якщо горло занадто товсте і повне - тобто, якщо з'явився особливо неприємна краса, подвійне підборіддя, - ця вправа швидко його зменшить. Кругле, повне горло та симетрична шия знаменитої французької красуні у віці 70 років, як показано на її портреті, є переконливою демонстрацією цінності цих вправ на горло та шию. Швидше за все, вона ніколи не дозволяла спотворювати себе подвійним підборіддям, оскільки вона починала ці вправи, коли була ще фізично молода, і продовжувала їх протягом усього свого довгого життя. Цими засобами вона змогла до кінця зберегти молодий контур своєї прекрасної шиї та горла.

У власному випадку я не розпочав цих спеціальних вправ, поки мені не виповнилося 50 років. Ви зауважите, що провисла шкіра на моєму горлі була дуже помітною у цьому віці (див. фотографії на першій сторінці), тоді як моя фотографія профілю на цій сторінці продемонструє мій успіх у «сімдесят».

Всім жінкам, які цінують свою особисту зовнішність, я щиро раджу практикувати ці три вправи на шию та горло. Вони є вирішенням проблеми, яка спантеличувала статі в усі віки.

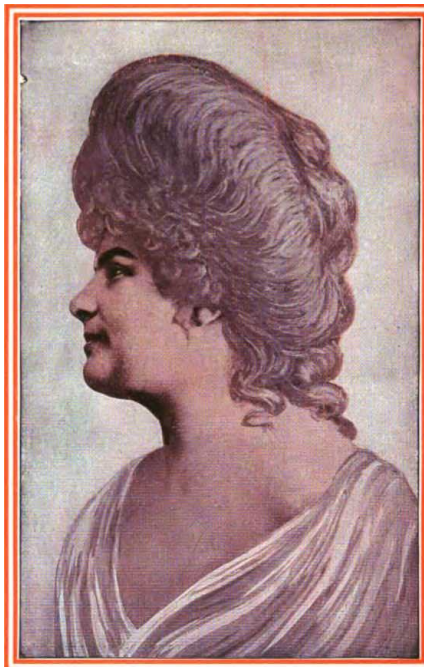
## **Нінон де Л'Енклос**

### **«Жінка, яка ніколи не старіла»**

Чудова жінка, портрет якої з'являється на наступній сторінці, народилася в Парижі, 15 травня 1616 р.; померла в Парижі, 17 жовтня 1706 р. Вона була переконливим і добре засвідченим прикладом істинності системи збереження та омолодження обличчя, як описано в цій книзі.

Кілька простих методів запобігання та видалення зморшок, заповнення порожнистих щік, округлення підборіддя та одна з вправ, які я практикую для розвитку м'язів горла, були розроблені за підказки, отриманої зі старовинної французької брошури, опублікованої у 1710 р., автор, Жанна Сувал, що була особистим і вірним супутником Нінон де Л'Енклос майже пів століття.

Хоча ця стара книга, без сумніву, використовувалася як засіб реклами різних кремів, лосьйонів для обличчя та інших аксесуарів для туалету сумнівної цінності, про які велика французька красуня, напевно, ніколи не чула, але вправи в ній, мізерно і неясно описані, ніби вони не мали ніякого значення, були справжньою таємницею її безпрецедентного збереження видимої молодості у похилі роки.



### **НІНОН ДЕ Л'ЕНКЛОС У СІМДЕСЯТИРІЧНОМУ ВІЦІ, «ЖІНКА, ЯКА НІКОЛИ НЕ СТАРІЛА»**

Металева маска для обличчя, яку, як стверджує її покоївка, вона іноді одягала для сну, безсумнівно була дуже ефективним засобом для збереження гладкості шкіри та блискучого кольору обличчя, описаних у її спогадах. Проте без розвитку м'язів обличчя та горла, одна металева маска не могла зберегти її юнацький вигляд у віці сімдесяти років, як показано на її портреті.

Цей старий портрет, з якого було взято гравюру, досі знаходиться на виставці у знаменитій французькій галереї. Це Андре Бушамп, Анно Доміні 1686. Тож, об'єкт цього розділу на час цієї картини досягла її сімдесятого року. Ті хто зацікавлений в житті та особистості Нінон де Л'Енклос, знайдуть в американській Енциклопедії, розділ X, під «Лен», довгу статтю стосовно неї.

Для більш розлогого звіту по цій незвичайній жінці, дивіться «Життя і листи Нінон де Л'Енклос», збірка і узагальненні дані В.Х.Овертона, що видається Lion Publishing Co., Чикаго, 1903 р., з якого взяті такі витяги:

«Нінон, або Міле, де Л'Енклос, як вона була відома, була найвидатнішою жінкою, яка коли-небудь жила. Протягом сімдесяти років вона тримала беззаперечне хвилювання сердець найвизначніших чоловіків Франції. Людовик XIV, коли їй було 85 років, заявив, що вона є дивом його правління. Форма Нінон була такою ж симетричною, вишуканою та пластичною, наче у верби; її колір сліпучо білий, з блискучими очима, чорними, як ніч; зуби мов перли, рот рухливий, усмішка захоплююча і невгамовна. Чарівна, як вона була і в молодості, вона жила до своєї смерті у віці 91 рік. Неймовірний факт, але настільки добре засвідчений найбільшими та найнадійнішими письменниками, які свідчать про його правду, що не мають причин для сумніву».

«Нінон приписувала це не якомусь диву чи природним рисам, а її філософії (тобто, її методам фізичного і збереження обличчя), і заявляла, що будь-хто може проявляти однакові особливості, дотримуючись тих самих приписів». (Твердження яке я повністю підтверджую).

Очевидно, що вона навчила своїх близьких друзів мистецтву та вправам, за допомогою яких вона зберігала свою дивовижну красу до крайньої старості.

«Ми маємо це найбільш беззаперечне свідчення сучасних письменників, які були з ним близькими, що один з її найдорожчих друзів і послідовників, Сент-Евремонт, у віці 89 років, надихнув одну з відомих красунь англійського двору гарячою відданістю».

З численних портретів, написаних протягом довгого життя Нінон де Л'Енклос, картина представлена тут, здається, єдине відоме положення в профіль, збережена в даний час, і, мабуть, покликана продемонструвати чудовий стан її красивої шиї. Повний портрет, який виступає як обкладинка цитованих її мемуарів, зараз знаходиться в галереї барона Альфреда де Ротшильда, намальована Жаном Петіто в 1666. Тоді їй було близько 50 років. Вона, очевидно, була набагато стрункішою в молодості, або навіть у той час, коли портрет Жана

Петіто був намальований (у 50 років), але немає жодних ознак віку в гладкій, округлій шиї та горлі, навіть у сімдесят.

Дуже ймовірно, що її розкішне волосся стало сивим, оскільки, здається, не існує жодного ефективного методу, який би запобігав появі цієї ознаки віку, з роками, але біле припудрене волосся тоді було модним, і додавало її зовнішньому вигляду краси та молодості.

Ця картина із наведеними твердженнями подається як незаперечний доказ того, що якщо людський організм протягом життя залишатиметься вільним від зношеної тканини, мертвих клітин або інших брудних речовин, він не буде демонструвати те, що ми знаємо як «ознаки віку» в період довший ніж який зараз ми вважаємо фізичною межею молодого вигляду.



*М'язи задньої частини шиї та м'язи живота*

### **М'язи задньої частини шиї та м'язи живота**

Лежачи на спині, як показано на ілюстрації, коли ви піднімаєте голову, ви виявите, що напруга створюється на всі м'язи шиї, особливо на задню частину шиї. Також приводяться в дію великі пласкі м'язи, які підтягують живіт.

Для виконання вправ і зміцнення обох їх, дуже важливих наборів м'язів, ляжте на спину і по черзі піднімайте та опускайте голову. П'яти рухів буде достатньо, щоб почати, але, коли ваша сила зросте в десять разів, ця кількість не втомить вас і не зможе завдати шкоди.



*Розвиток м'язів шиї Санфорда Беннетта у віці 67 років*

### **Шкіра**

Шкіра утворює захисне покриття, щільний одяг для всього тіла. Він неоднакової товщини; над тими частинами, які піддаються впливу тиску і тертя, вона є грубіша і жорсткіша, але у випадку інших частин, з різними розмірами, вона більш еластична. Але в кожному місці вона пристосована для мети захисту.

Це і секретійний, і видільний орган, і від його правильної роботи залежить наше здоров'я, саме наше життя. Якщо її мільйони залоз і пор перекриті, неможливо бути здоровим. З іншого боку, коли ці отвори - запобіжні клапани тіла - вільні і чисті, домішки тіла легко викидаються, поліпшується циркуляція, встановлюється рівновага в процесі змінення шкіри та внутрішніх органів, травлення полегшується, кишковий і сечовий секрет стають більш регулярними, і поліпшується нервовий стан. Мій власний досвід полягає в тому, що щоденне тертя шкіри рукавицями з козячого волосу та тертя поясом з козячого волосу, дійсно позбавляє безсоння. Цих вправ на тертя слід дотримуватися у теплуватій ванні. Мораль всього цього полягає в тому, щоб зберегти шкіру в чистоті тертям та купанням.

Шкіра складається з трьох шарів. Поверхня шкіри - це кутикула, або епідерма, і хоча ми зазвичай називаємо це шкірою, це насправді лише захисний шар над справжньою шкірою. Він не має кровоносних судин, тому ніколи не кровоточить; і оскільки він не містить нервів, він не відчуває болю. Мікроскоп показує,

що він повністю складається з дрібних плоских лусочок, які перекриваються одна з одною, як черепиця даху. Ці лусочки формуються справжньою шкірою знизу, і постійно скидаються з тіла. Зазвичай це непомітно; але іноді лусочки накопичуються в маси, коли це називається нальотом. Або, якщо скупчення на шкірі голови, це відоме як лупа.

Від стану епідерма значною мірою залежить колір обличчя. Якщо вона груба, гарний колір обличчя неможливий. Тимчасового поліпшення можна досягти використовуючи любі жіночому розуму засоби - «шкірні продукти», креми для обличчя та пудри для обличчя. Але всі ці програми мають однаковий результат: вони просто заповнюють дрібні лінії та тимчасово розгладжують шорстку поверхню. Але коли це покриття змиється, шкіра відновить колишній стан.

Зазвичай про пудри для обличчя не стверджують, що вони дозволять отримати більше, ніж тимчасове поліпшення, але виробники та продавці так званих «шкірних продуктів» безумовно стверджують, що їхні препарати живлять і наповнюють шкіру, а також нарощують підлягаючі м'язи і, що вигода від їх використання, отже, є постійною. Якби ланолін, парафін, білий віск і спермацет, основу всіх цих препаратів, можна було б всотати в справжню шкіру і м'язи та перетворити там на живу клітинну тканину, з якої всі частини тіла (включно зі шкірою) складаються, то це твердження могло б мати певний фундамент істини. Але оскільки ці клітини можуть ожити лише в процесі перетравлення та асиміляції, помилковість вищезазначеного твердження очевидна. Ви, звичайно, не можете сформувати або «наростити» живу тканину з мертвої речовини. Термін «шкірні продукти» є дуже привабливою назвою для цих жирних, воскоподібних препаратів, але ні шкіра, ні м'язи не можуть живитися таким видом їжі. Через втирання можливе дуже незначне поверхнєве поглинання вищих сортів олії; але навіть це не стає живою тканиною. Оскільки це поглинання обмежується лише найвищими сортами олії, шкірі очевидно неможливо вбирати парафін, білий віск або будь-який інший грубий супутній продукт «шкірних продуктів».

Їх негайний ефект, як було сказано раніше, полягає в нанесенні на поверхню шкіри, яка після їх використання набуває більш гладкого вигляду. Але це тимчасово, і не може бути зростання або поліпшення м'язів під ним, за допомогою таких застосувань. Заперечення цим жирним мазям полягає в тому, що вони закупорюють і перешкоджають міриадам підлеглих пор і залоз. Якщо ви маєте здорову шкіру, ці виходи для бруду з системи, повинні бути очищеними та чистими. Інакше шкіра не може бути здоровою.

Секрет свіжої здорової шкіри - тертя і чистота. На тілі використовуйте тертя рукавицею з козячого волосу та тертя поясом з цього ж матеріалу. Бажано, щоб ці вправи на тертя виконувались щодня, після інших вправ, описаних у цій книзі, і слідом за ними тепла ванна.

Для обличчя та шиї тертя долонями рук є ефективним методом видалення зморшок, оскільки їх можна розтерти, а шкіру можна відполірувати, як було сказано раніше, як і будь-який інший шматок шкіри. Для промивань обличчя і шиї використовуйте теплу воду розведену з бурою.

Через дуже короткий час після початку цих вправ на тертя для тіла ви виявите, що нервова система спокійніша, покращується і травлення, і кровообіг. І те, що виявить особливий інтерес для дам - це те, що вправи на тертя для обличчя і шиї неодмінно призведуть до помітного поліпшення.

Я на власному обличчі та шиї продемонстрував, що цим методом зморшки можна усунути навіть у похилому віці, і я впевнений, що якщо цю вправу на тертя розпочати, коли зморшки з'являються вперше і наполегливо практикувати, вони будуть викориненні і не з'являтимуться знову до крайньої старості. Це метод, який практикувала Нінон де Л'Енклос, знаменита французька красуня XVII століття, і це єдиний успішний метод усунення зморшок і збереження гладкої шкіри, характерної для молодості. Щоб отримати детальну інформацію про омолодження обличчя та шиї, дивіться розділ під цим заголовком.



**Вправа м'язів, які покривають лопатки**

## Тренування м'язів, які покривають лопатки

Лежачи на спині, як показано на попередній ілюстрації, вдарте ліктем по грудях. Цей рух приведе в дію і розвине м'язи, що охоплюють лопатки. П'яти рухів для кожної руки буде достатньо для початку. Ця вправа цінна, коли в описаних м'язах є якісь ознаки кислотного ревматизму. Я кажу з особистого досвіду.



*Розвиток м'язів горла*

### Вправа на розвиток м'язів горла

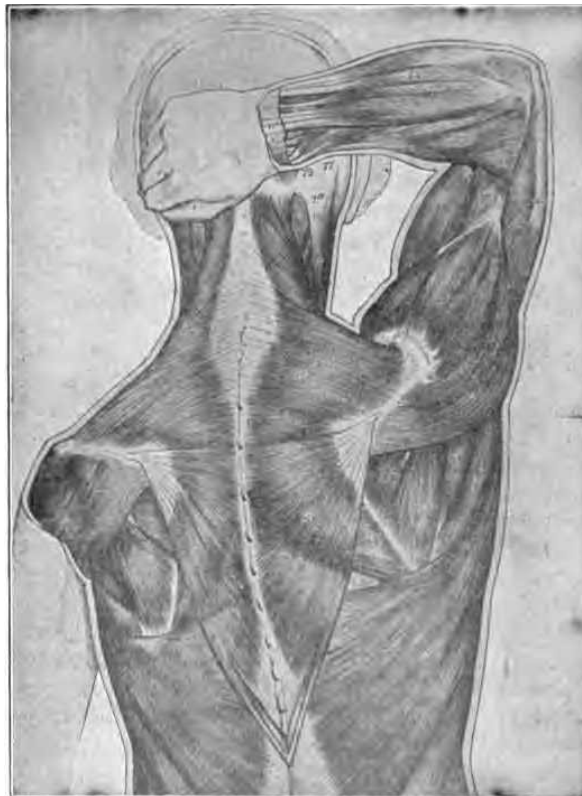
#### Перша вправа

Лежачи на боці, покладіть великий палець на горло одразу під підборіддям або приблизно в центрі великого м'язу, який простягається від Адамового яблука до підборіддя (див. анатомічний лист на стор. 73). Якщо ви лежите на правому боці, використовуйте великий палець справа; якщо на лівому, використовуйте великий палець зліва. Відкиньте голову назад у положення, показане на ілюстрації вище.

Потім підведіть голову вперед (підборіддя до грудей), що послабить напругу. Тримайте тиск великого пальця, чергуючи, стискаючи та розслабляючи м'язи описаними рухами. Цей рух буде напружувати м'язи горла, які має намір розвивати вправа, міцно тисніть великим пальцем угору, додаючи до цього напругу.

Почніть з десяти рухів щоранку, збільшуючи поступово, як вимагає ваш фізичний стан, до п'ятдесяти.

Цю вправу слід практикувати лежачи на правій та лівій сторонах. Якщо практикуватися сумлінно і систематично, то помітне поліпшення контуру горла неодмінно прийде.



*Показані м'язи шиї та рук - вид ззаду*

## Шия

Основними опорами шиї є два великі м'язи, прикріплені до основи черепа, а звідти спускаючись до плечей; вони утворюють задню частину шиї. Сторони підкріплені ще однією парою великих м'язів, які прикріплені до черепа безпосередньо за вухами і спускаються до комірцевої кістки. Ці великі м'язи підкріплені меншими, але від цих основних опор, контур і сила шиї багато в чому залежать. Якщо вони слабо розвинені, спина і боки шиї будуть здаватися слабкими і несиметричними; шкірний покрив, якому не вистачає належної підтримки, незабаром потрапить у непривабливі складки; і в цьому стані спостерігається ознака віку, який час життя може не гарантувати.

Постійне розтирання заду та боків шиї долонею значною мірою усуне ці зморшки; але це поверхнєве лікування, і його дія є лише тимчасовою; як, якщо основні м'язи скорочуються і слабкі, шкіра, будучи погано підтримуваною, напевно стане пухкою і в'ялою, а складки поглиблюватимуться.

Дорогі для жіночого розуму засоби від цього стану - це так звані «шкірні продукти» та інші жирні препарати подібної природи, але оскільки неможливо сформувати м'язову тканину шляхом їх використання, помилковість процесу очевидна. Шкіра, безумовно, покращиться за рахунок тертя необхідного для нанесення препаратів, але окрім цього, лікування безрезультатне.

Очевидно, що якби описані м'язи були розвинені та відновлені до стану попередніх років, шкіра, будучи тоді належним чином підтриманою, поверне собі гладку поверхню. Цього можна досягти, виконуючи кілька описаних вправ як для шиї, так і для горла.



*Розвиток м'язів шиї*

### Вправа на розвиток і зміцнення шиї

Долонями міцно затисніть руки на задній частині голови, як показано на ілюстрації вище. Підняти голову подалі від подушки; потім натисніть її назад, чинячи при цьому сильний рух уперед чи опір, тиск руками. Почніть з не більше п'яти рухів; тобто по черзі піднімаючи і опускаючи голову, одночасно підтримуючи повне напруження рук. В кінці тижня збільшуйте на один або два рухи, оскільки ваш стан може вимагати цього. Зараз у мене власний ліміт - двадцять п'ять, що я вважаю достатнім. Через надмірність цієї вправи я збільшив вимірювання шиї з чотирнадцяти до шістнадцяти дюймів; що не пропорційно моему зросту (див. ілюстрацію на стор. 76), я повністю припинив приблизно на півроку і те саме вимірювання зменшилось до п'ятнадцяти та однієї чверті дюймів; при якому воно і залишається.

М'язи, викликані до дії та спеціально треновані цією вправою, показані на ілюстрації на сторінці 73.



*Розвиток м'язів шиї*

## Розвиток боків шиї

Лежачи на боці, як показано на ілюстрації на попередній сторінці, поверніть підборіддя якомога далі до верхнього плеча (цей рух скоротить м'язи боку шиї, а також приведе в дію м'язи горла відразу під підборіддям). Коли голова опуститься у вихідне положення, м'язи розслабляться. Їх почергове скорочення і розслаблення являють собою вправу, яка розвиватиме м'язи боків шиї, а також зміцнить і покращить контур м'язів горла.

Починайте вправу п'ятьма рухами, і збільшуйте до п'ятдесяти та більше, наскільки поліпшується ваш фізичний стан. Обидві сторони шиї потрібно тренувати, інакше розвиток буде нерівномірним.

Ефект цієї вправи на шию показаний на ілюстрації на сторінці 76. Глибокі лінії, які колись перетиналися і перетинали задню частину моєї шиї, повністю зникли, і мій вигляд зараз - це чоловік половини моїх років.

Дамам, які можуть замислитись над виконанням цієї вправи, не потрібно боятися появи надмірної мускулистості, яку демонструє ця картина. Ефект фізичних вправ на м'язи жінок не такий, як на м'язи чоловіків. Вузлувата і міцна зовнішність м'язів тренуваного спортсмена-чоловіка ніколи не з'являється у жінок, хоча аналогічно тренується. Їхні м'язи завжди залишаються м'якими, пружними і витонченішими в своїй округлості, ніж у чоловіків.

Описана тут вправа покращить і прикрасить шию в той час, коли в середині життя вона зазвичай дуже худа.



*Розвиток рук за допомогою вправи з гантелями*

## Вправа з гантелями на дві руки

Я наполегливо виступаю за використання легких гантель. Пара, яку я використовую, важить два кілограми, але й половини цієї ваги, в більшості випадків, буде достатньо. Я експериментував, коли я лежав у ліжку, з усіма розмірами, до сорока кілограмів, але виявив, що найбільш ефективними є помірно швидкі дії з вагою від двох до чотирьох кілограмів. Завжди існує небезпека перевтомитись з важкими гантелями; безперервне напруження може впливати на серце, і, безумовно, так і є. Схильність до того стану, який в легкій атлетиці називається «м'язова межа».

Легка вага, що має швидшу дію, у положенні, показаному ілюстрацією вище на сторінці, надасть еластичності та загальної швидкості руху, чого неможливо отримати із важкими гантелями.

Почніть з десяти ударів; збільшуйте, коли вимагає ваш стан, до п'ятдесяти і більше. Це безпечна та ефективна вправа. Після того, як ця вражаюча вправа буде виконана, витягніть руки на всю їх довжину під прямим кутом по боках і по черзі поверніть або закрутіть зап'ястя вперед і назад, щоб руки частково оберталися в плечових суглобах. Якщо в цей момент є схильність до ревматичних болів, де часто виникають відкладення сечової кислоти, цей рух виявиться корисним, оскільки він витіснить такі відкладення.

Почніть з п'яти рухів і поступово збільшуйте до двадцяти п'яти, що на всіх етапах буде достатньо.





*Розвиток рук вправою з гантелями та масажем*

## **Вправа з гантелями**

### **У поєднанні з масажем м'язів біцепса і трицепса**

Розвиток рук, за допомогою цього способу вправ, відбувається набагато швидше, ніж «боксом», або будь-якою гімнастичною вправою, що практикується зі звичайними механічними приладами.

Відомого спортсмена С.А. Семпсона, одного із сильних чоловіків у світі та суперника Сандова, здається, ця заслуга відкриття того, що масаж м'язів під час фізичних вправ дуже сприяє їх розвитку. Запропонований ним метод - це накладення міцних еластичних бандажів або ременів, які він щільно застібав, обмотавши руки під час вправи з гантеллю. Поперемінний тиск і розслаблення бандажів або ремінців, коли м'язи були скорочені або розслаблені, чинили дуже ефективний масаж. Свою дивовижну силу він приписував цій практиці.

Вивчивши його метод і цілком логічні причини, які він висуває у своїй книзі «Сила», я придбав описані та практичні еластичні ремінці, відповідно до його вказівок. В результаті поліпшення стало очевидним, і було зрозуміло, що система вплине на все, про що стверджував її автор, але незручність пристрою була такою, що я відмовився від нього. Я підмінив вправу, показану вище, використовуючи замість еластичних ремінців або пов'язок просто натиск рук, міцно затиснувши верхньою рукою, яку я масажую, використовуючи гантель.

Ця система виявить дуже швидкий розвиток м'язів біцепса та трицепса.

Почніть практикуватися з не більше десяти рухів; потім збільшуйте поступово, до п'ятдесяти на кожную руку; цього, при щоденній практиці, повинно бути достатньо, щоб руки були міцними і пружними. Вага гантель від двох до чотирьох кілограмів, відповідно до ваших сил. Під час подорожей або за обставин, коли гантелі не можна легко знайти, цю вправу можна виконувати без них дуже ефективно.



*Використання натяжної дошки*

## **Пристрій натяжна дошка для розширення плечей**

Ця вправа призначена лише у виняткових випадках; тобто, тим, у кого плечі аномально вузькі. Дошка для розтягування плечей спочатку була розроблена для молодого людини, яка в цьому відношенні значно недосконала. Її успіх у використанні я вирішив описати, та проілюструвати це, як на ілюстрації вище. Дошка проста у виготовленні, недорога та дуже ефективна для описаної мети.

У більшості гімназійних закладів є чудова вправа, яка практикується для розширення плечей за допомогою бічного натягу. Стоячи між двома вертикальними паралельними брусами, учень хапає їх обома руками, руки витягнуті під прямим кутом до тіла. Вправа полягає у потягуванні по черзі будь-якою рукою, спочатку правою, потім лівою. Ця дія вправи на розтягування вбік м'язів плечей, і, якщо регулярно і наполегливо практикується, поліпшення певне.

На початку моїх зусиль з розробки простих методів занять вправами у ліжку, як заміну звичайних гімнастичних вправ, я безуспішно експериментував з кільцями, брусками та мотузками, які я прикріпив до боків ліжка, намагаючись вплинути на бічну напругу плечових м'язів такими засобами. Я виявив, що, крім незручностей кріплення, тіло було неприємно зміщене з боку в бік силою тяги; в той час, як результатом, прямо протилежним цьому, було поперемінне напруження і розслаблення м'язів плеча, без будь-яких змін положення тіла.

Нарешті я спробував таку дошку, щоб мої руки були розтягнуті, і в три дюйми завширшки. Її я брав на кінцях, витягуючи протилежно руки, надаючи бічне напруження м'язам плеча, не порушуючи положення тіла. Я вважаю цю натяжну дошку дуже ефективною, і єдине вдосконалення, яке я коли-небудь робив, - це прикріпити до кінців міцні залізні ручки, щоб руки мали міцніше та зручніше утримування.

Вправа така.

Лежачи на спині, дошка спирається по діагоналі на груди, руки тримаються за кінці або ручки, як на ілюстрації вище, потягніть всією силою вгору, наскільки це можливо, щоб м'язи під руками і простягаючись уздовж верхніх ребер могли отримати напругу; чиніть опір з низхідним натягом однакової сили; наступне, зворотний натяг, щоб кожна сторона могла вправлятися.

Другий рух.

Коли дошка лежить під прямим кутом на грудях, тягніть обома руками відразу, тримаючи напругу протягом двох-трьох секунд; потім розслабтесь. Почніть з п'яти рухів на кожну вправу; тобто по черзі напружуючи і розслабляючи м'язи, як описано; збільште до п'ятнадцяти рухів, як ваш фізичний стан дозволяє.

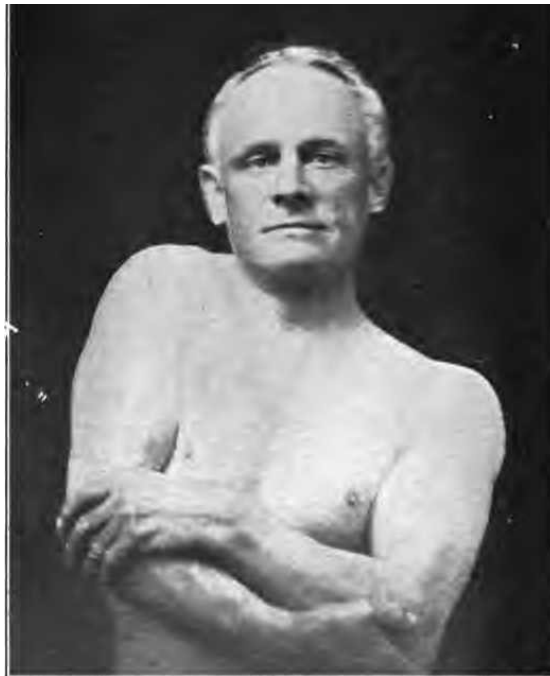


*Розширення плечей*

### **Вправа для розширення плечей**

Лежачи на спині, захопіть лівий лікоть правою рукою, а правий лікоть лівою рукою. (Під час тиску ви будете відчувати зовнішнє або бічне напруження на обох плечах). Підняті руки, під цим поперечним витяганням, виконують роль важелів, що їх витісняють; тиск правою рукою на лівий лікоть діє на м'язи плечей лівої сторони, тоді як відповідний ефект відбувається на протилежному плечі. У такому положенні практикуйте той рух, відомий як стискання плечима; бічне напруження і напружений стан м'язів у поєднанні з рухом плечей вгору і вниз є найбільш ефективним методом розвитку тієї частини тіла.

Почніть з п'яти рухів, щодня збільшуючи, як вимагають сили і фізичний стан, поки ви не досягнете двадцяти п'яти з легкістю і без жодного болісного відчуття. Це дуже гарна та ефективна вправа, і напевно матиме бажаний результат при наполегливій практиці (Див. ілюстрацію на стор. вище).



*Розвиток м'язів лопаток*

### **Вправа на розвиток м'язів, що покривають лопатки**

Лежачи на спині, по черзі піднімайте плечі, як показано на ілюстрації вище. Напряга повинна бути максимально вгору і вперед.

Почніть з п'яти рухів з кожного боку; це абсолютно безпечно, і за дуже короткий час всі болісні відчуття, які можуть бути наслідком перших спроб, зникнуть. Потім рухи можна збільшувати без втоми і з дуже задовільними результатами, в десять разів перевищуючи початкове число.

Посилаючись на анатомічну ілюстрацію на сторінці 78, ви побачите, що цей рух приведе в дію великі м'язи, прикріплені до лопаток і які покривають їх. Це чудова вправа для жінок, які можуть бути нерозвинутими в цьому місці, з певним покращенням, якщо цих вказівок сумлінно дотримуватимуться. Якщо ваші плечі коли-небудь були добре розвиненими та симетричними, цей стан, безумовно, можна зберегти, наполегливо практикуючи цю вправу.



*Розвиток «Підйомних м'язів»*

### **Вправа на розвиток ніг. Підйомні м'язи**

У більшості людей ноги, оскільки вони постійно задіяні у звичайних життєвих заняттях, пропорційно краще розвинені, ніж руки. Але сама вправа ходьби не буде спеціально розвивати великі м'язи на передній частині стегон і в литках ніг, які я визначу як «Підйомні м'язи». Ходьба або біг, хоча й приводить ці м'язи в дію, не створює на них значної напруги, і, як правило, ні у пішоходів, ні у швидких бігунів не помітний будь-який незвичайний розвиток у цих місцях; а з іншого боку, велосипедисти та «люди пагорбів» майже незмінно розвинені там.

М'язи ніг бігуна більш еластичні та здатні до більш швидких дій, ніж ті, майстрів тихого бігу або «спортсменів пагорбів», тож, перший незабаром стомлюється під напругою стійкого підйому, незалежно від стану його можливої фізичної активності, просто тому, що він не розвинув м'язи, примушені там до дії.

Це насправді лише питання тренування. Мою увагу було повернуто на цей помітний недолік у випадках кількох відомих бігунів та пішоходів, членів знаменитого атлетичного клубу Сан-Франциско. Кілька разів ці джентльмени були гостями виїзного клубу, до якого я належав кілька років. Ми володіли невеликою зграєю гончаків, з якими ми звикли полювати на койотів. Країна, в якій ми полювали, дуже нерівна, горбиста і непрохідна для коней; тому ми пішли за гончаками пішки.

Койот, коли його переслідують гончі, завжди вибирає для свого шляху відходу найкрутішу місцину, яку він може знайти; і відрізати йому шлях зазвичай означає біг підйомами по пагорбам, занадто крутим і високим, щоб бути доступними для будь-кого, крім пасовища для напівдикого худоби, що блукає по ним. Якщо пробіжка вела вниз по долині або по рівній місцині, наші гості не мали жодних проблем пробігтися поперед нас, явно, як невтомні гончі, чий дикий хор лунав через каньйон; але коли койот міняв хід і біг на «вищу межу», умови змінювалися. Еластичні м'язи спортсменів, звиклі тільки до гладкої підлоги залу або рівної гаревої доріжки, швидко втомлюються, коли їх вимагають зіткнутися з крутими схилами «скелястого хребта».

Я бачив, як один із цих джентльменів добре показував себе на п'ять миль, а інший колись тримав найнижчий показник на 220 ярдах, і в той час обидва були у відмінній формі. Але круті сходи і стійке напруження «високої межі», тоді як пробіжка для більш повільних людей, які звикли до сходження, були для них занадто великими.

Цей або будь-який інший атлетичний подвиг - це не стільки питання природних здібностей, скільки тренування м'язів, спеціально введених у гру напруженою.

Розвиток цих «підйомних м'язів» ніг для будь-яких вправ подібного характеру, зацікавить дуже мало, але як розвиток м'язів та придання симетрії ніг, дуже можливо, що прості та ефективні засоби, які я підкажу, можуть становити великий загальний інтерес. Щоб привести в дію великі м'язи на передній частині стегна і ті, що складають литку ноги, тобто, «підйомні м'язи», потрібно чинити тиск на вигин стопи, що може бути здійснено дуже легко лежачи в ліжку.

Прикріпіть до підніжжя ліжка шнур довжиною приблизно півтора фути, обмежуючи шківом з рукояттю з вагою. Лежачи на боці, візьміться за цю ручку, потім натисніть міцно протилежною ногою дошку ліжка підйомом ноги і знову послабте тиск. Цей поперемильний тиск і розслаблення будуть активно вправляти розглянуті м'язи, імітуючи дію сходження з ногою, що так тренується і не спричиняє ніякого перенапруження або можливого травмування серця - небезпеки, неминучої при сходженні вгору.

Напружений тиск повинен бути рівним зазначеному при підйомі по сходах або крутому схилу. Ця вправа, якщо наполегливо і постійно практикується, безсумнівно, покращує симетрію ніг, і дасть вам здатність підніматися по сходах або піднятися по крутих пагорбах, що ніколи не може бути придбана такою ж кількістю ходьби або звичайним бігом в залі. Це потрібно практикувати як з лівого, так і з правого боку; інакше розвиток буде неоднаковим (див. останню ілюстрацію, стор. 30).



**Підйомні м'язи - вправа №2**

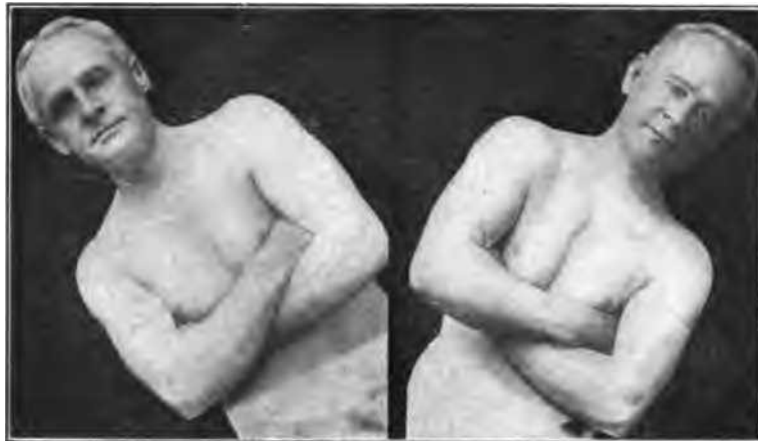
## **Розвиток м'язів ніг**

*(Продовження)*

Якщо з якихось причин рукоятку з вагою та шківом, описану в попередньому розділі, визначено незручними, просто притисніть підйом ступні до підніжжя ліжка та по черзі натискайте та розслабляйте; або ще іншим і простішим способом: лежачи на спині, або частково боком, як показано на супровідній ілюстрації вище, покладіть носок лівої стопи на верхню частину або пальці правої ноги, напружте м'язи цієї правої ноги і ступні, щоб вона могла забезпечити собі підтримку, потім по черзі натискайте і розслабляйте ліву ногу. Повторіть вправу з іншою ногою.

Пристрій зі шнуром і шківом з вагою набагато ефективніше і розвиток швидший, але останні дві вправи, як описано, можна виконувати за будь-яких обставин і вони сподобаються членам найбільшої організації на землі, тобто, лінивим людям, членом і гарним прикладом яких є автор.

З цієї причини всі ці вправи створені для отримання максимальної кількості спеціальної м'язової активності з якомога меншими загальними навантаженнями. Це система ледачої людини, але ви побачите, що будь-які і всі ці вправи надзвичайно ефективні.



*Розвиток м'язів попереку*

### **Вправа для зміцнення попереку**

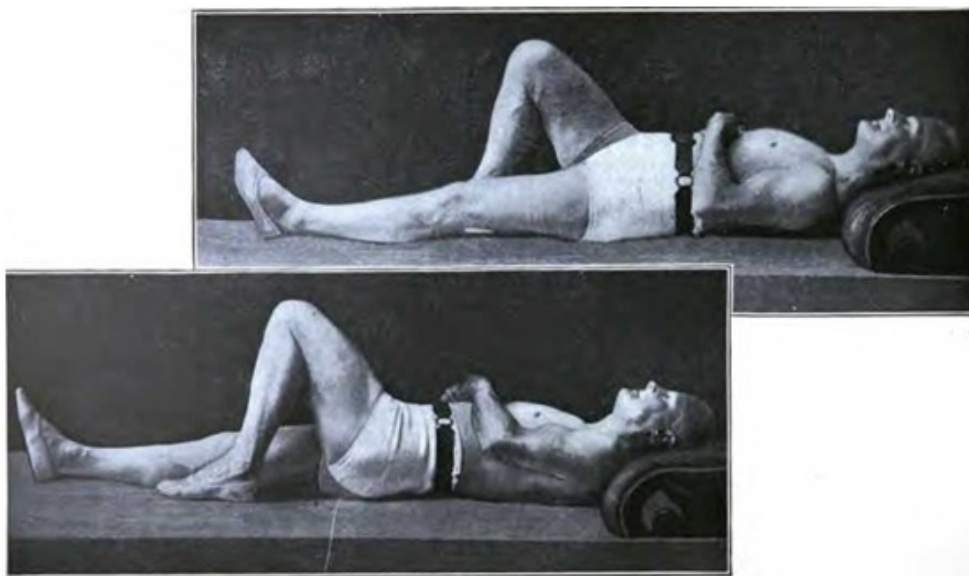
У тій системі військових тренувань, відомих як «складальна вправа», існує вправа, спеціально розроблена для розвитку попереку і бічних м'язів. Стоячи прямо, з долонями на стегнах, чоловіки згинають верхню частину тіла якомога далі в одну сторону; потім повернути назад, нахилившись до іншої сторони, тим самим по черзі напружуючи і розслабляючи м'язи попереку. Це відмінний метод зміцнення організму в цьому місці, а також засіб від запору.

Цю вправу можна легко виконати лежачи в ліжку.

Спираючись на спину, склавши руки на грудях, трохи підніміть голову та плечі, щоб звільнити подушку.

Почніть з десяти рухів; тобто по п'ять з кожного боку; по мірі покращення вашого фізичного стану збільште до двадцяти п'яти.

Ця дія напружить м'язи живота і дасть помірну напругу на м'язи попереку, вага голови та плечей - чудова заміна механічних приладів, які іноді використовуються. У поєднанні з наступною вправою з підйомною дошкою, кожен м'яз попереку і боків буде приведено у здорову дію. Якщо сумлінно і систематично практикувати, поліпшення певне (див. ілюстрацію на вище).



*Розвиток м'язів нижньої частини живота*

### **Вправа для зміцнення м'язів нижньої частини живота**

У людини нижня частина живота, яка покриває ту частину живота, що лежить між стегнами та нижньою частиною тазових кісток, зазнає постійного напруження, оскільки вона підтримує важкі внутрішні органи. Якщо вона стане ослабленою через бездіяльність, вона розслабиться і це може призвести до непривабливого стану, відомого як «пузатий горщик». Набагато більшу небезпеку також завжди представляє можливість - справжня ймовірність розриву від будь-якого раптового перенапруження.

Короткий опис цих м'язів дозволить вам чіткіше зрозуміти наступну вправу, розроблену для зміцнення цих м'язів.

Зовнішні або косі м'язи розташовуються збоку і передній частини живота. Вони є найбільшими і найбільш поверхневими з широких, тонких, плоских м'язів, які підтягують і підтримують нижню частину живота. Вони міцно прикріплені до зовнішньої поверхні та нижніх меж нижніх, або нижче ребер. Від цих хрящових

прикріплень виходять інші менші м'язи в різних напрямках. Вони скручуються, перекриваються і переплітаються, і таким чином утворюють м'язову павутину, розроблену для підтримки та захисту нижнього відділу кишечника та органів. Ці зовнішні м'язи, знову ж, підкріплені системою глибоко розташованих внутрішніх м'язів, що утворює дивовижно геніальну структуру, розроблену для підтримки та захисту підлеглих органів.

У цій частині тіла необхідна велика м'язова сила для підтримки тиску внутрішніх органів. Якщо ці м'язи ослабнуть, можуть настати серйозні наслідки.

Отже, особлива важливість фізичних вправ та зміцнення цих опорних м'язів очевидна. Цього дуже важко досягти стоячи прямо, але це можна легко здійснити у лежачому положенні, як показано нижче:

Лежачи на спині, як показано на другій ілюстрації на сторінці 85, зігніть одне коліно вгору та всередину; коли ви це зробите, підтягніть стегно тієї сторони. Ви виявите, що ця дія напружує всі м'язи нижньої частини живота. Потім відкиньте цю ногу назад у вихідне положення, зігніть коліно та витягніть стегно іншої сторони. По черзі виконайте вправи спочатку правою стороною, потім лівою.

На ілюстрації показано зігнуте коліно більше, ніж може знадобитися, бо після декількох спроб ви отримаєте контроль над рухом стегна, після чого вправа буде дуже легкою, а вдосконалення швидким.

Почніть з трьох рухів з кожного боку, збільшуючи, у міру поліпшення вашого фізичного стану, до двадцяти п'яти.

Ця вправа цінна у випадках запорів; і коли описані м'язи тонізуються і зміцнюються, розрив є дуже віддаленою можливістю.



*Бокові м'язи. 5 рухів*

### **Вправа на розвиток бокових м'язів і попереку**

Лежачи на боці, як показано на ілюстрації вище, підніміть голову та обидві стопи відразу; це скоротить бічні м'язи попереку і великі м'язи, які опускаються відразу під рукою, заглиблюючись у стегна. Вправа також зміцнить м'язи шлунка. Вправа чудова, але дещо стомлююча.

Почніть з трьох рухів. Шість чи сім, ймовірно, будуть межею, до якої ви будете прагнути, оскільки напруга еквівалентна підняттю важкої ваги описаними м'язами. Тому, якщо це буде прийнято, вправу потрібно починати і виконувати з обережністю.



*Розвиток всього тіла напруженням*

### **Вправи на напруження для усього тіла**

Існує безліч глибоко розташованих дрібних м'язів, які не залучаються до діяльності спеціальними вправами, описаними раніше. Капіляри, які повинні жити їх, і мікроскопічні вени при цій активності можуть забиватися, втрачаючи свою еластичність і працездатність так само, як більші артерії, вени і м'язи будуть погіршуватися при подібних умовах. Тому, необхідно привести цю сплячу механіку в дію. Щоб здійснити це, ляжте на бік, складіть руки на грудях, візьміть ваші лікті руками, відкиньте голову далеко назад, і розтягуйте

своє тіло на повну довжину, як показано на малюнку на попередній сторінці. У цьому відношенні спочатку проявляйте половину сили складених вами рук - тиск на лікті, над якими стискаються ваші руки. Виконуючи це, розтягуйте і напружуйте все тіло, поки воно не стане жорстким. Затримайтеся в цьому положенні, але на дві-три секунди, оскільки ефект такий, ніби ви піднімали важку вагу. Розслабтесь на кілька секунд; потім повторіть зусилля. Три або чотири рухи - тобто чергування напруги та розслаблення м'язів - як описано, є достатніми. Ця вправа дасть «поколювання крові в кожній вені», і, швидше за все, спочатку буде потовиділення.

Починайте вправу обережно; тисніть лише в половину сили на складені руки, і поступово збільшуйте у міру збільшення сили. Починайте не більше трьох-чотирьох рухів; збільшуйте повільно, поки ви не досягли десяти, що буде достатньо.



*Розвиток спини та стегна вправою тяги однією рукою*

### **Вправа тяги однією рукою**

Лежачи на боці, як у попередній вправі, затисніть одну руку просто навколо щиколотки, як на ілюстрації вище. У цьому положенні потягніть з усією силою, утримуючи напругу кілька секунд; потім розслабтесь.

Почніть з десяти рухів (тобто по черзі натягуючи і розслабляючись за допомогою описаної вправи на тягу), і збільшуйте, у міру поліпшення вашого фізичного стану, до двадцяти п'яти рухів.

Ви відчуєте, що напруга м'язів плеча в цьому зусиллі відрізняється від попередньої вправи, напруга, що припадає на плечі, а також вниз. Це, як і вправна тяга, абсолютно безпечна; м'язи, спеціально приведені в дію, - це ті, що складають «яро ший», і ті, що знаходяться безпосередньо навколо плечових розеток. Вона призначена для зміцнення і загального розвитку м'язів спини.

### **Вправа тяги для зміцнення м'язів спини та попереку**

Лежачи на боці, затисніть руки над піднятим коліном, як показано на ілюстрації на наступній сторінці. Напружуйтеся на повну силу в постійній тязі; потім розслабтесь. Почніть з десяти рухів (тобто по черзі міцно тягнучи кілька секунд зігнуто коліно, а потім розслабляючи напругу). По мірі набору сили збільшуйте кількість рухів.

Напруга в основному впливатиме на задні м'язи плечей, але це також відмінна вправа для розвитку м'язів попереку, які приводяться в дію зусиллями.

Ця вправа є абсолютно безпечною, і вдосконалення м'язів, які так тренуються, є певним, якщо вправа проводиться систематично і постійно.

У всіх цих вправах, коли положення на боці, пройдіть цілу серію для цієї сторони, перш ніж змінювати положення. Я практикую в порядку опису та ілюстрацій.



*Розвиток спини і попереку вправою тяги*

### **Вправа на розвиток м'язів спини та плечей**

У цій вправі залишайтеся в тому ж положенні, що і в щойно описаному, тобто на боці зі складеними на грудях руками - голову нахиліть вперед, напружуючи таким чином м'язи біля основи шиї та оточуючих її. Зробіть повне навантаження на зігнуті руки (нижня частина тіла розслаблена); в такому положенні знизайте плечима вгору і вниз. Ця дія буде по черзі напружувати і розслабляти великі м'язи верхньої частини шиї та плечей.

Почніть з п'яти рухів і збільште, скажімо, до п'ятнадцяти.

Це дуже ефективна вправа, і це не загрожує перенапруженням.



*Розвиток передпліччя за допомогою опору*

### **Вправа на опір для розвитку передпліччя**

Лежачи на боці, візьміться за зап'ястя нижньої руки; натисніть всією силою вниз, чинячи опір тиску вгору, як на ілюстрації вище.

Почніть з п'яти рухів; тобто альтернативно напружуючи і послаблюючи тиск на нижнє зап'ястя; збільшуючи із покращенням фізичного стану, до десяти чи п'ятнадцяти. Це абсолютно безпечна вправа і додасть сили передпліччю руки.

Ця вправа розроблена спеціально для розвитку передпліччя руки, але ви виявите, що вона приводить в дію і напружує всі м'язи руки. Це потрібно практикувати як з правого, так і з лівого боку.



*Розвиток рук опором*



## **Вправа на опір для розвитку рук**

Лежачи на боці, як показано на ілюстрації на попередній сторінці, візьміться за верхнє зап'ястя нижньою рукою і потягніть вгору верхньою рукою, чинячи опір тій, що тягне, напружуючи нижню руку. При кожному русі, тобто під час розтягування та розслаблення м'язів, злегка повертайте зап'ястя, оскільки воно лежить у затиснутій руці. В одному положенні тильна частина зап'ястя повинна стикатися з долонею супротивної; а в наступному бокову частину слід піднести до неї.

Ця незначна зміна, здійснена поворотом зап'ястя, приведе в дію ще один набір м'язів, і якщо ви бажаєте ретельно вправляти м'язову систему, не нехтуйте цими, мабуть, тривіальними змінами положення.

Дамам, які прагнуть покращити симетрію своїх рук, наполегливо рекомендую цю вправу. Почніть з десяти рухів і збільшуйте, коли ваш фізичний стан покращиться, навіть до рівня втоми. Користь неодмінно буде.



*Розвиток руки за допомогою вправи скручування*

## **Вправа на скручування рук**

Цей рух приводить у дію всі м'язи рук, і так само як вправа фехтування, при якій гра рапіри потребує цього скручувального руху. Переваги фехтування добре відомі; але, оскільки фехтувальник використовує лише праву руку для розваги, така рука часто надмірно розвинена, а лівою нехтують. Тому, він у цьому відношенні зазвичай погано врівноважений.

Лежачи на боці, витягніть верхню руку на всю довжину, паралельно тілу, як показано на ілюстрації до цієї сторінки. Щільно стисніть кулак, щоб м'язи могли напружитися. Викрутіть вашу руку вздовж вашого тіла якомога більше, без незручностей; потім поверніть рух.

Почніть з п'яти-десяти рухів; тобто скручування руки назад і вперед за вказівкою.

Це відмінна вправа для дам, які бажають додати симетрії своїм рукам, оскільки поліпшення певне, якщо практика буде наполегливою. Звичайно, розуміється, що таким чином слід вправляти і праву руку, і ліву; інакше нерівномірний розвиток неодмінний результат.



*Розвиток задніх м'язів рук*

## **Вправа на розвиток трицепсів або задніх м'язів рук**

Лежачи на боці, міцно візьміться рукою за лікоть і плече, як у положенні показаному на ілюстрації на попередній сторінці. Потягніть повільно верхньою рукою, одночасно протистоячи тязі міцним хватом і тягою нижньої руки та зап'ястка.

Почніть з п'яти рухів; тобто по черзі витягуючи і послаблюючи напругу.

Я не знаю жодної гімнастичної вправи за допомогою механічних приладів, яка б так швидко розвивала описані м'язи. Це безпечна, проста і дуже ефективна вправа.



*Вправа для стегна та попереку*

## **Вправа для стегна та попереку**

Лежачи на боці, направте верхнє стегно вперед, як на ілюстрації. Коли ви зробили так, зігніть руку і відводьте її назад, наскільки це можливо. Ця дія надасть додаткове напруження на м'язи попереку, а також на м'язи скороченої руки. Розслабтесь і повторіть. Три-п'ять рухів буде достатньо для початку, але при збільшенні сили подвоєння цього числа не втомить і принесе користь. Це відмінна і цілком безпечна вправа. Це зміцнить і надасть еластичності м'язам попереку. Це також приводить в дію м'язи живота. Рух верхнього стегна повинен бути одночасним з рухом назад ліктя. На малюнку показано, що нижня рука захоплює верхню руку, але це я вже не практикую, оскільки я виявив, що це заважає руху вперед тазостегнового суглоба, який потім не можна простягати так далеко, як якщо б рука була вільна у вправі. Це правда, що це сприятливо впливає на м'язи скороченої руки, але, як я вже говорив, я зараз тренуюсь з верхньою рукою. Вправляйтесь з обох боків тіла.



*Розвиток м'язів живота за допомогою удару*

## **Вправа на удар для зміцнення м'язів живота і поліпшення травлення**

Цей метод вправ описаний на головних сторінках «Диспепсія». До цього твердження можна лише трохи додати. Досить сказати, що це відмінна вправа і дуже сприятливо впливає на всі органи травлення.

Почніть з двадцяти п'яти швидких ударів; збільшуючи, коли ваш фізичний стан дозволить, до ста й більше. Удар повинен бути легким і швидким.

Продовжуйте ударяти як при напружених, так і розслаблених м'язах живота, як це було зроблено в попередній вправі; напруга і розслаблення викликаються поперемінним підняттям і опусканням голови, як на ілюстрації вище.

Під час інтервалів відпочинку, якщо потрібно зменшити жир на животі, масажуйте і втирайте жирові відкладення, як вказано на сторінці під заголовком «Зменшення жиру живота». Якщо ви виявите, що вам заважає постільна білизна, зігніть коліна, що підніме покривало від живота.



*Розвиток рук і плечей вправою з брусом № 1*

### **Вправа з брусом №1**

#### **Вправа №1 для розвитку м'язів рук і плечей**

Міцно прикріплений до узголів'я мого ліжка - це міцний брус з діаметром півтора дюйма і за умови широкого узголів'я.

Лежачи на спині я обхоплюю цей брус обома руками, як показано на ілюстрації вище. Я використовую достатню силу, щоб довести м'язи рук до повного напруження, але не рухати тіло.

Почніть вправу п'ятьма рухами; збільшуйте поступово, поки ваш фізичний стан не буде вимагати двадцяти п'яти щодня без втоми або болю м'язів.

Я важу, роздягнутий, 140 фунтів; сила тяги не підніме більше половини цієї ваги, тому тіло рухається, але трохи від свого положення, в той час як м'язи рук і плечей ретельно тренуються.

Описаний мною метод є абсолютно безпечним у будь-якому віці; тяга може бути пропорційна вашому фізичному стану, і серце не буде перенапружене.



*Розвиток рук і плечей вправою з брусом № 2*

### **Вправа з брусом №2**

Подібно до попередньої вправи, за винятком того, що використовується одна рука.

Ця вправа покликана розтягнути великі м'язи, що безпосередньо оточують і нижче западини руки, яка, здається, не так прямо приводиться в дію при використанні обох рук. Плече в цій вправі піднімається вище, і напруга на описані м'язи створюється більше.

Почніть з п'яти рухів і поступово збільшуйте до двадцяти п'яти, коли ваш фізичний стан зможе вимагати.



**Використання підйомної дошки**

### **Підйомна дошка**

Ця вправа була розроблена у відповідь на багато запитань спортсменів, які розробили простий замітник звичайної дорогої підйомної машини, що використовується в гімнастичних залах, - яку можна використати у зв'язку з цією зручною системою вправ.

Відповідь на ці запитання - це підйомна дошка. Цей знайдений чудовий пристрій для розвитку м'язів зв'язок, змушених діяти у піднятті ваги, але це не потрібно тим, чиєю метою занять є просто здоров'я. Для спортсмена я наполегливо виступаю за використання цього пристрою, але в помірній кількості. Незабаром з'явиться дуже помітне підвищення вашої здатності до підняття ваги, але практикуйтесь помірковано.

Цей простий, але дуже ефективний пристрій для тренування м'язів плечей, попереку та стегон - це дошка завдовжки 15 дюймів шириною 4 дюйма. На кожному кінці вставляються два сильних гвинтових вічка, до яких прикріплені мотузки завдовжки 18 дюймів, що закінчуються звичайними рукоятками. Ця дошка накрита фланеллю, щоб запобігти охолодженню стоп.

Спосіб її використання показаний ілюстрацією на початку сторінки; ефект такий, як у звичайної підйомної машини, з тією перевагою, що вона використовується в лежачому положенні та під покривалом у ліжку. Це єдина вправа, яку я описую, з небезпекою травмування, оскільки можна перенапружити м'язи попереку або плечей, якщо буде надто велика сила; тому, розпочинаючи практику, обережно натягайте на кілька секунд; потім розслабтесь. Це чергування напруги та розслаблення піднімаючим рухом, спеціально приводить у дію м'язи плечей, попереку та стегон; але це також відмінна вправа для всього тіла.

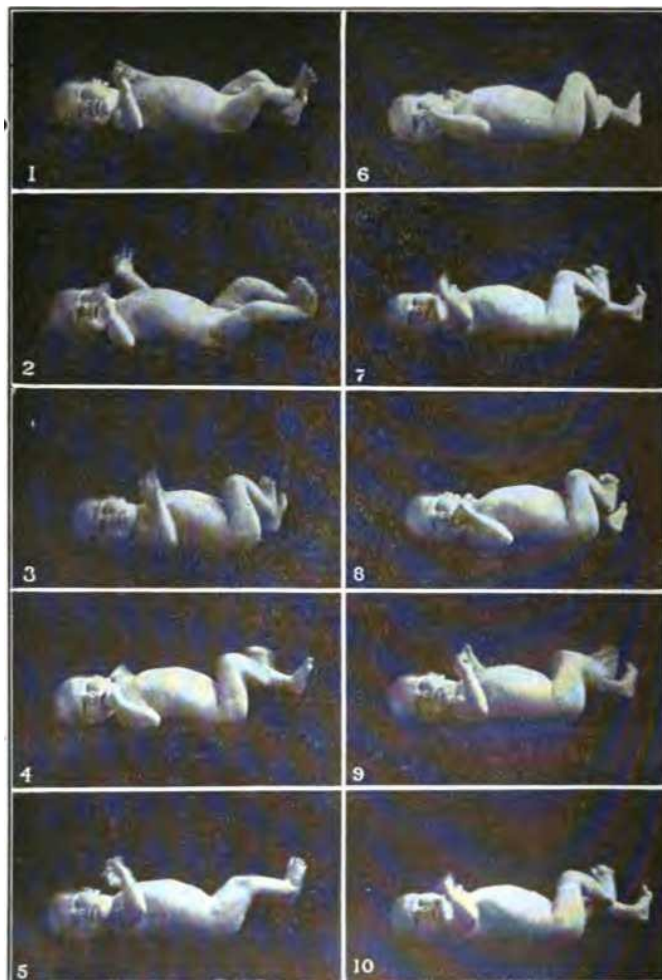
Апарат дуже простий і легко виготовляється. Не використовуйте пружини або гуми, які вам пропонують зробити, вважаючи, що вони є вдосконаленням. Я використовував їх і відмовився від них на користь міцних мотузок.

Еластичність м'язів попереку в дії підйому буде достатньою, і ви зможете краще визначити необхідну кількість підняття. Я рішуче виступаю за цю вправу, але в помірності. Почніть з п'яти повільних рухів, збільшуючись, коли розвинеться сила, і ваш фізичний стан може бути певним.

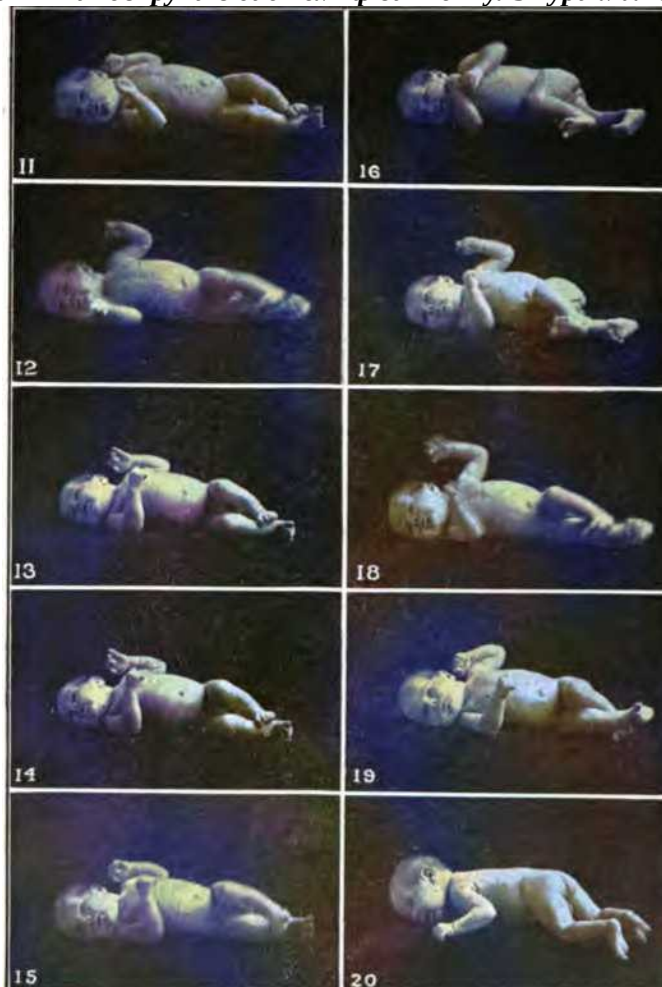
### **Перша система фізичної культури людини**

Очевидно, що ледачі, але логічні методи м'язової діяльності, які я так успішно практикував, закликають багатьох інших ледачих людей, як чоловіків, так і жінок, старих чи молодих. І все ж мої прості методи фізичної культури, описані в «Старість - її причина та запобігання», не є новими. Усі здорові діти практикують щось подібне; тобто, коли вони лежать у колисках, ліжечках чи руках матері. Ви практикували ті ж вправи, коли були дитиною, і немовлята продовжуватимуть практикувати цю систему фізичної культури до тих пір, поки люди живуть на цій землі, адже в званнях, скручуваннях і зростаючій активності здорових немовлят ви побачите методи природи на розвиток їх м'язової структури. Тож зізнаюся, я просто вкрав цю систему фізичних вправ у цих незрілих чоловіків і жінок.

Швидкі зміни положення маленької людської істоти зроблені всі за кілька хвилин (див. ілюстрації на сторінці 93). Ви можете сказати, що, якби у вас були еластичні артерії дитини та нормальної швидкості серцева діяльність, ви теж могли б вправлятися так швидко без небезпеки. Щоб зрозуміти це твердження, звернувшись до сторінки 50 і переглянувши таблицю професора В. Ф. Портера «Частота пульсу», зазначте велику різницю між вашим пульсом та таким же однорічного малюка.



*Деякі типові рухи в системі фізичної культури малюка*



*Додаткова серія рухів, характерна для природної системи вправ малюка*

Я припускаю, що ви у віці від 55 до 60 років. Ваш нормальний пульс у такому віці буде частотою приблизно 75, а нормальне серцебиття дитини – 134, що є в її нечасті періоди спокою; і коли воно було активне, як було б майже весь час, воно, ймовірно, зросло б до 150 і більше. У своїх вправах я постійно міряю пульс; дійсно, я настільки звик це робити, що дотик пальця до мого зап'ястя лише на дві-три пульсації - це все, що мені потрібно, щоб тримати безпечну швидкість. Це тестування пульсу легко засвоюється; точно дізнайтеся, де знайти пульсацію на зап'ясті, і тест можна швидко зробити. Вам не потрібен годинник, оскільки ви швидко визначите приблизну швидкість на дотик, три чи чотири пульсації, як я вже сказав, достатні. Близько 80 було б хорошим, повільним пульсом вправ, але й на п'ять-шість ударів швидше, за таких умов, ймовірно, було б досить безпечно. Ви побачите, що, коли ви прокинетесь, і перед тим як вправляться, швидкість, сказати, на 10 або 12 ударів повільніше - принаймні так і має бути.

Що стосується вправ дитини: на попередній сторінці я представляю двадцять миттєвих фотографій різних положень прийнятих здоровою дитиною трьох тижнів, знятих протягом десяти хвилин, коли ця активна маленька істота опинилася під чутливим оком камери. Було зроблено тридцять вісім раптових знімків, але, як здалося, багато повторень попереднього руху, я використав лише ті, які демонструють певну зміну положення.

Тому, виконуйте вправи описані та проілюстровані в цій книзі, але виконуйте їх повільно.

Що стосується часу занять - починайте, як тільки ви прокинетесь, і перед тим, як встати. Якщо ви не можете спати, і ви кидаєтесь і крутите, та чуєте, як годинник б'є всілякі моторошні години, не переймайтесь рахуванням уявних овець і не використовуйте інших стандартних методів спонукання до сну, а виберіть будь-яку з вправ, які я описую, переважно одну з вправ на руку, яка вимагає якнайменше руху. Практикуйте це дуже повільно, так повільно, що може стати монотонним, також злегка стомлюючим, і рахуйте рухи дуже свідомо, як у звичній практиці рахувати овець, що стрибають через паркан; почніть — один — два — три тощо, поки ви не отримаєте велику кількість — 94 – 95 – 96 («краще за рахування овець, робіть це»). Ви трохи стомитеся, бо це жадливо монотонно, і ви трохи заплутаєтесь і не знатимете наступного числа, тому, поки ви отупіло намагаєтесь згадати це, ваш рух стає повільнішим і повільнішим, поки хтось раптом каже: «Прокинься, вісім годин, сніданок майже скінчився».



*«Буена Віста», будинок Санфорда Беннетта, Аламеда, Каліфорнія*

## На завершення

Зараз я описав настільки повно і чітко, наскільки я здатний це зробити, методи, якими я здійснив фізичне омолодження, і чому такий стан, як мій, у сімдесят два, можливий системою, яку я практикую. Про мій успіх не виникає сумнівів, і я знаю, що такі ж задовільні результати можливі для кожного, хто піде за моїм минулим досвідом; але, чи зробите ви це? Більшість скаже: «У цього чоловіка є гарні ідеї», і додадуть: «Я відчуваю, що мені потрібна методична система вправ, і коли я встигну, я можу взятись до цього». Ви також можете сказати, що у вас немає часу ні їсти, ні спати. Ви не можете бути здоровими, якщо не займаєтеся фізичними вправами. Здоров'я має бути вашою першочерговою увагою. Фінансовий успіх та інші речі мають другорядне значення; адже при здоров'ї, силі та еластичності тіла, шанси на фінансовий успіх значно збільшуються. Без цих ознак найбільший фінансовий успіх має, але мало, значення.

Скільки наших працівників розумової праці - наших бізнесменів та професійних чоловіків - принесли в жертву здоров'я та щастя, слідуючи парадоксу: «Я занадто зайнятий - я не встиг подбати про своє здоров'я»? За цим напрямком життя існує лише один результат - ранній зрив неминучий. Це правда що багато хто досяг великого багатства в обмін на своє здоров'я, але має марно витратити це багатство, прагнучи повернути собі колишню, але тепер втрачену фізичну енергію.

Я не заперечую фінансового успіху. Багатство - це дуже гарна річ; але найбільший фінансовий успіх не компенсує поганого здоров'я. Краще зупиніться зараз, перш ніж буде пізно, і знайдіть час, щоб зробити себе сильним, бо інакше вас можуть змусити відвідати власний похорон, що відбудеться передчасно через відсутність м'язової активності та інші порушення законів природи.

Ще одне заперечення, яке часто висловлюється: «Я занадто старий». На це я вже дав свою відповідь. Якщо я, хронічний диспептик, у п'ятдесят, із несприятливими спадковими та фізичними умовами, і несприятливим середовищем, міг простими, описаними мною методами, зміцнити себе та придбати силу, еластичність тіла та життєву енергію, якою я тепер володію, але ніколи не мав у найкращі дні моєї молодості, то й ви, безумовно, зможете мати той самий успіх. Ви не надто старі. Спробуй це. Почніть зараз, і ви досягнете успіху.

«Занадто багато клопоту» - це заперечення ледачої людини. Якби тими самими зусиллями протягом року ви могли бути впевнені, що отримаєте 50 000 доларів, ви б не думали що це зайвий клопіт, але оцінили б це можливістю свого життя. Але здоров'я та покращений фізичний стан, які, безумовно, були наслідком однорічної систематичної та наполегливої практики описаних мною методів, не можна було б придбати на ту чи іншу суму.

Це правда що, щоб бути в кращому фізичному стані, потрібно невпинна увага; але результат вартий зусиль, бо нагорода - це здоров'я, сила, еластичність тіла та довголіття - справжнє, найбільше багатство у світі. Так само, як інженери та досвідчені машиністи, зайняті доглядом за хитромудрою технікою великого океанічного пароплава, завжди чистять і доглядають за різними деталями цієї машини, щоб вони мали найвищу ефективність, так і про складну техніку людського організму потрібно старанно та розумно доглядати, інакше вона точно зіпсується.

Немає «королівської дороги до здоров'я». Його не можна купити; щоб володіти ним, ви мусите працювати над ним. Але шлях легкий, робота не важка. Коли ви зручно лягаєте у ранкове ліжко, розпочніть практику будь-якого з описаних мною м'язових скорочень і розслаблень, і коли ви навчитеся цьому, займіться наступним. Зрештою, ви придбаєте цілу систему, яку ви вважатимете легким, певним і недорогим методом здобуття здоров'я. Ви знайдете всі вправи, які легко засвоїти. «ЗРОБІТЬ ЦЕ ЗАРАЗ!». Почніть завтра вранці.

Щиро Ваш,

