

Нордман-Северова Наталья Борисовна

**Поваренная книга для
голодающих. Заметки с
натуры**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Н33

Н33 **Наталья Борисовна Н.**
Поваренная книга для голодающих. Заметки с натуры / Нордман-Северова
Наталья Борисовна – М.: Книга по Требованию, 2022. – 91 с.

ISBN 978-5-521-25684-6

ISBN 978-5-521-25684-6

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Предисловіє.

•

АНАЛИЗ ТРАВЫ:

Белков 3%, около 1% жира, 12% углеводов и 2% солей. В женском молоке не более 3% бѣлка.

Изъ книги Д-ра Бенно Буэрдорфа.

„Питательныя свойства плодов“:

„Der Nährwert des Obstes. Benno Buerdorf.

Д. Н. Гарлинскій. „Значеніе пищи для нашего здоровья“.

На стр. 131 напечатано слѣдующее:

„Огромное значеніе питательных солей для благополучія ребенка, доктор Ламан подчеркивает письмом к нему одной голландской дамы (г-жи Ван-Маркен):

По совету одного крестьянина мы даем нашим больным младенцам в рабочей колоніи, в перемежку с молоком, несколько ложек отвара из обыкновенной зеленой травы.

Я убедилась в благотворном действіи этого отвара. Не соответствует ли он питательным сокам плодов?

ОТВАР СЕНА.

По химическому изслѣдованію онъ содержитъ:

Кали	2,27.
Натра	9,93.
Известь. . . .	23,63.
Магнезія	2,54.
Фосфорн. кисл.	6,96.
Кремневая „	51,42.

Если сравнить этотъ анализъ съ составомъ молока, то окажется, что онъ особенно богатъ такими важными питательными солями, какъ *Натр* и *Известь*.

Письмо Доктора КАРТОНА к И. Е. РЕПИНУ.

Brévannes, 8 octobre 1911.

Monsieur.

Vos bonnes paroles et votre haute approbation me sont un encouragement des plus précieux et m'ont infiniment touché. J'ai lu avec un extrême intérêt votre lettre m'exposant votre expérience personnelle. Pour ma part, je ne puis que vous affirmer que Vous détenez la vérité et que **tous ceux qui vous crient casse cou sont des aveugles ou des inconscients.** Je suis moi-même depuis cinq ans à un régime alimentaire encore moins varié que le vôtre, n'usant que d'eau, de pain, de pommes de terre, de certains légumes verts crus et cuits, de fruits, sans jamais toucher à aucun aliment d'origine anormale, à aucune graisse même végétale, ni à aucun condiment. J'y ai trouvé la guérison de graves lésions tuberculeuses, je suis devenu infatigable et je fournis un travail intellectuelle et physique, qui serait épuisant pour un homme bien portant, carnivore. C'est Vous dire combien j'ai apprécié les théories de madame Nordman et applaudi à votre sage et belle façon de vivre. Je Vous prie d'agréer, Monsieur, l'expression de ma respectueuse sympathie et de ma vive admiration.

D-r Carton.

P. S. Dans une conférence, que Je me propose de faire cet hiver à Paris, sur les aliments meurtrièrs, pouvez Vous m'autoriser à citer le passage suivant de votre lettre: Ces deux dernières années sont les meilleures de ma vie. Maintenant à 67 ans je me sens plus brave et plus frais qu'à 40 ans et même dans ma jeunesse. Et surtout depuis que j'ai exclu les oeufs, le lait, le beurre et les fromages. Ces paroles donneraient un puissant appui a la cause, que nous défendons.

Письма доктора КАРТОНА и Е. И. РЕПИНУ.

(перевод).

М. Г.

Ваши добрые слова и ваше высокое одобрение являются для меня самым драгоценным поощрением и меня бесконечно тронули, я с особенным интересом читал ваше письмо, в котором вы говорили о вашем личном опыте.

Что касается меня, то я могу вам сказать, что вы владеете истиной и что все те, которые кричат вам, что вы сломите себе шею или *слепцы или безсознательны*. Я сам, вот уже 5 лѣтъ, придерживаюсь питательному режиму, еще менее разнообразному чем ваш, употребляю только воду, хлеб, картофель, некоторые овощи зеленые, сырые или вареные, фрукты, никогда не дотрагиваясь ни до какой пищи аномального происхождения, даже до растительных жиров и ни до каких приправ. Я нашел въ этом режиме исцеление от серьезных туберкулезных язв, я стал неутомим и я производжу работу интеллектуальную и физическую, которая была бы изнурительна для человека здорового, мясоеда. Этим я говорю вам насколько я оценил теории Г-жи *Нордман-Северовой*. И насколько я одобряю ваш мудрый и прекрасный образ жизни. Прошу вас принять выражение моей почтительной симпатии и моего живого восхищения.

Доктор Картон.

Этой зимою я собираюсь прочесть лекцію в Париже о питаніи убоиной, не разрешите ли мне цитировать следующие строки вашего письма: „Эти 2 последніе года лучшіе в моей жизни. Тешерь в 67 лет чувствую себя более бодрым и свѣжим, чем в 40 лет и даже в молодости. И в особенности с тех пор, как я исключил яйца, молоко, коровье масло и сыры“. Эти слова были бы большой поддержкой тому делу, которому мы служим.

Письмо Доктора Картона Г-же Нордман-Северовой.

Brévannes Oct. 1911.

Madame.

J'ai été très intéressé par la lecture de votre brochure et Vous remercie vivement de me l'avoir adressée.

Effectivement, les végétaux verts sont nos vrais pourvoyeurs de sels minéraux, c'est à dire qu'ils ont de l'endurance en barre.

Ainsi j'ordonne à mes malades de manger à chaque repas 100 gr. de salade crue.

Permettez moi, Madame, en Vous complimentant de Votre belle initiative, de Vous adresser mes hommages les plus respectueux.

D-r Carton.

Письмо Д-ра Картона к Г-же Нордман-Северовой

(перевод.)

М. Г.

Я был очень заинтересован чтением вашей брошюры и вам глубоко благодарен за присылку ея.

И в самом деле, зеленые вегетарианцы наши настоящие производители минеральных солей, т. е. у них в запасе очень много выносливости. Таким образом я прописываю всем своим больным каждый раз за столом 100 грам. свежего салата. Позвольте мне М. Г. приветствовать все с вашей прекрасной инициативой и выразить вам чувства моего почтительного уважения.

Доктор Картон.

Примечание автора: Доктору Картону в эту минуту 35 лет. Он директор обширной больницы для туберкулезных, в городе Бреване, во Франції. Туберкулезных он лечит исключительно растительным вегетарианством. Прежняя система откармливания больных, заменена умеренными приемами пищи. Доктор Картон имеет уже много наград от франц. Академіи Наук.
