

К. Моэсь-Оскрагелло

Природная пища человека

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 61
ББК 5
К11

К11 **К. Моэсь-Оскрагелло**
Природная пища человека / К. Моэсь-Оскрагелло – М.: Книга по Требованию, 2013. – 168 с.

ISBN 978-5-458-63299-7

Книга из двух частей: Вегетарианство сырое (Абсолютное) и Вегетарианство варёное. Мы печатаем перевод книги Моэсь-Оскрагелло, так как признаем за ней неоспоримые достоинства. Оригинальность взгляда, неопровержимость логических выводов и увлекательность изложения, и наконец, масса полезного, жизненного материала - все это заставляет нас желать этой книге самого широкого распространения. Мы охотно верим ему в том, что он уже дошел до питания себя сырыми, неразмолотыми зёрнами, сырыми фруктами, овощами и орехами; но он сам предупреждает читателя о том, что не следует сразу пробовать его радикальный режим, и предполагает, как переходную ступень,- вегетарианство вареное.

ISBN 978-5-458-63299-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

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 первоизданном 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.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Вегетарианство сырое

(АБСОЛЮТНОЕ).

I.

Указанія инстинкта, т. е. чувствъ, какъ мы должны питаться.

Въ важномъ вопросѣ человѣческой жизни—вопросѣ питанія—господствуютъ до сихъ поръ удивительно хатическія понатія. Лопадь, быкъ, осель, самый жалкій червиль не тронеть того, что ему вредно; онъ знаетъ отлично, какая пища для него природная, необходимая; одивъ только человекъ, этотъ царь природы, со своимъ разумомъ не умѣетъ отличить полезнаго отъ вреднаго.

«Но вѣдь это не удивительно, — скажетъ это-ибуль. — У звѣрей есть «инстинктъ», а у человека его нѣтъ, онъ долженъ извѣстить его разумомъ, наукой». Но это одни только слова, бессмысленно повторяемая за другими.

На самомъ дѣлѣ, что такое инстинктъ? *Инстинктъ*— это чувственная способность есть существа отличать полезное отъ вреднаго при помощи чувства приятнаго и неприятнаго; способность—стремиться къ первому и избывать втораго для постоянной цѣли поддержанія жизни. Я сказалъ, что инстинктъ есть способность чувственная. Какими же именно чувствами

пользуется истиннѣе? Когда мы бросимъ кусокъ хлѣба собагѣ, дадимъ что-нибудь поѣсть обезьянѣ или дадимъ горсть травы коровѣ,—что прежде всего сдѣлаютъ эти животныя? Они сначала обнюхаютъ поданное, потомъ осторожно попробуютъ и тогда или съѣдятъ или вовсе не тронуть. Итакъ, какими же чувствами пользовались животныя при опредѣленіи предложенной пищи? — Сначала *обоняніемъ*, а затѣмъ *вкусомъ*.

Чѣмъ же собственно отличаются эти два чувства отъ остальныхъ трехъ: зрѣнія, слуха и осязанія? Тѣмъ, что первыя суть чувства *химическія*, а вторыя—*физическія*. Вотъ эти-то два химическія чувства: вкусъ и обоняніе, и составляютъ истиннѣе; они-то охраняютъ весь животный міръ.

Но у человѣка есть ли эти два чувства паразитъ съ другими животными?—Несомнѣнно. А въ такомъ случаѣ человѣкъ обладаетъ и тѣмъ же истиннѣе, только онъ у него нѣсколько бездѣйствуетъ, нѣсколько искажены у него вкусъ и обоняніе. Вода и табакъ, ядовитые сами по себѣ, особенно сдѣлаютъ дѣйствовать на органы вкуса и обонянія; эти химическія чувства сокращаются въ чистотѣ и сѣбѣ только у дѣтей и женщинъ, потому что они не приучаются въ этомъ двумъ ядамъ. Привыкнуть можно во многомъ вещамъ, въ такой даже степени, что сирь будетъ казаться только тогда вкуснымъ, когда наполовину сжигеть и въ этомъ сжрадномъ веществѣ заведутся черви. Поэтому-то пища бываетъ часто вредна, хотя кажется вкусной, какъ вреденъ алкоголь или всыпанный подъ кожу кокаинъ или морфій. Чувство кажущейся пріятности въ этихъ случаяхъ только временное, пока продолжается искусственная возбужденность притупленныхъ нервовъ.

Смыслась на истинить, мы адѣсь говоримъ исклю-чительно о здоровыхъ, неспорченныхъ химическихъ чув-ствахъ. У кого ихъ нѣтъ, тотъ легко можетъ восстано-вить ихъ, вернувшись снова въ правильное образъ жизни. Но и въ той степени, въ какой они у насъ есть въ настоящее время, обоняніе и вкусъ могутъ еще от-лично нести свою службу, надо только приучиться поль-зоваться ими. Веда надлежащій образъ жизни, мы снова достигнемъ того совершенства истинита, что нравящійся лошады и собакамъ будемъ отличать полезное отъ вреднаго. Каждая корова съ безошибочной точностью, руководствуясь только обоняніемъ и вкусомъ, между де-сятью различными травами всегда выберетъ такую, кото-рая дѣйствительно пойдетъ ей впрокъ; кислыхъ и горькихъ травъ она не тронетъ, а выберетъ всегда траву сладкую. Лошадь не тронетъ протухшаго или вообще чѣмъ-нибудь загрязненнаго сѣна. Ни одинъ заяръ «го-рачаго» не тронетъ. Каждый ребенокъ въ первый разъ поданную ему ложку супу или кусокъ говядины выпле-вываетъ, а отъ перваго глотка пива и кофе дѣлаетъ ужасныя гримасы; только уже заботливая мать почти нморожь, т. е. не давая ничего другого, приучаетъ ре-бенка ко всему этому, но зато дѣломъ здоровья. Такъ называемыя дѣтскія болѣзни, во время которыхъ орга-низмъ стремится освободиться отъ попавшихъ въ него вредныхъ веществъ, а въ особенности отъ свѣрнаго воздуха дѣтскихъ, развѣ не суть послѣдствія таковой лио бы заботливости материнской. Ребенкомъ, которому предоставленъ свободный выборъ между мясомъ, супомъ, кашею, яблоко и сълыми фруктами и огородными овощами, руководимый здоровымъ еще истинитомъ, не-премѣнно протанетъ ручки въ двумъ послѣднимъ. Кото-

раз из матерей этого не замѣчала? Но которая хоть раз надъ этимъ призадумалась? Или кто изъ взрослыхъ станетъ охотно пить чай, кофе, какао безъ сахару, или безъ молока и безъ сливокъ? Развѣ во всему этому не затѣмъ прибавляется сахаръ, чтобы обмануть предостерегающій истиннѣе. Естественный испытатель Лавейланъ во время своихъ путешествій по Африкѣ встрѣчавшіеся ему плоды и ягоды, неизвѣстные ему и его чернымъ спутникамъ, давалъ всегда сопровождавшей ихъ обезьянѣ, для каковой цѣли онъ и держалъ ее при себѣ. Если обезьяна ихъ ѣла, то это для него было вѣрнымъ ручательствомъ въ ихъ безвредности; если же она ихъ отплевывала, то и онъ считалъ ихъ негодными въ пищу.

Итакъ, свода все это къ вопросу, что мы должны ѣсть, чтобы жить въ согласіи съ законами нашей природы, мы придемъ къ весьма ясному выводу, что въ этомъ случаѣ первымъ указателемъ намъ послужить нашъ неизвращенный, *здоровый* истиннѣе — чувство обонянія и вкуса. Научимся же снова употреблять съ пользой наши органы обонянія и вкуса!

Удивительное дѣло, что люди до сихъ поръ не задумываются надъ тѣмъ, для чего природа снабдила ихъ чувствомъ вкуса и обонянія — языкомъ и носомъ? — Чтобы мы чувствовали пріятный вкусъ и запахъ. — Хорошо. Но какая же въ этомъ польза? Вѣдь въ такомъ случаѣ было бы лучше, чтобы мы вовсе не ощущали ни сквернаго вкуса ни дурнаго запаха. На самомъ же дѣлѣ чувства эти даны намъ для того, чтобы помочь намъ избѣгать опасности, потому что все, что противно нашему чувству обонянія или вкуса, — пища ли, вода ли, воздухъ, или ~~дугъ~~ что-либо — безусловно вредно. Наоборотъ, все, что пріятно щекочетъ нашъ вкусъ и обона-

ніе, все это идетъ намъ впрокъ. Не даромъ природа помѣстила носъ надъ самымъ ртомъ. Каждое кушанье должно пройти черезъ его цензуру. Куда бы мы ни входили, къ чему бы ни приближались, всегда впереди выступаетъ носъ какъ наша передовая стража. Сколько разъ носъ спасалъ наше здоровье, даже жизнь, заставляя насъ съ величайшей посильностью бѣжать отъ угрожающей опасности или бросить что-нибудь вредное, что мы готовы были съѣсть.

Есть люди, которые совершенно не имѣютъ обонянія, и они постоянно нездоровы. Наоборотъ, есть такіе, у которыхъ такъ развито, т. е. такое чистое обоняніе, что они какъ собаки узнаютъ людей по запаху съ завязанными глазами; которые, обнюхавъ какой-нибудь предметъ, скажутъ кто (изъ знакомыхъ) сейчасъ держалъ его въ рукахъ, кто передъ тѣмъ или раньше былъ въ комнатѣ*).

Люди съ такими здоровыми химическими чувствами обыкновенно очень здоровы, потому что никогда не съѣдятъ ничего такого, что имѣетъ для нихъ дурной

*) Острота чувствъ достигаетъ иногда удивительной степени. Эккертгаузеръ (Zur Magie, стр. 105; еще больше примѣровъ въ Die Mystischen Erscheinungen der Menschl. Natur, проф. Перти) рассказываетъ о человѣкѣ, который обладалъ такимъ сильнымъ обоняніемъ, что сейчасъ же при входѣ въ комнату узнавалъ мясниковъ, охотниковъ, вообще всѣхъ, кто только проливалъ кровь. — Скотина издали узнаетъ мясника и прячется отъ него. — Пивѣтный Каспаръ Гаузеръ за верету чувствовалъ запахъ растущаго табака; онъ вызывалъ у него непріятное ощущеніе и чиханіе. Когда къ его вегетаріанскому кушанью для испытанія его подливали хотя нѣсколько капель супу, онъ сразу узнавалъ и уже не въ состояніи былъ ѣсть этихъ кушаній. — Дакари впотѣхахъ узнаютъ людей своего племени.

запахъ (гастрономическія гнилыя мяса и сыры, гвѣзда ласточекъ и пр.), даже не могутъ принудить себя къ этому; они никогда не могутъ оставаться тамъ, гдѣ воздухъ хотя незначительно испорченъ.

Чего не распознаеть носъ, то различить языкъ—чувство вкуса. Есть вещи, которыя, какъ, напр., соль, не имѣютъ опредѣленнаго запаха. Вкусъ ихъ опредѣляется только тогда, когда мы растворимъ ихъ на языкѣ, ибо «corpora non agunt nisi fluida, aut volatilia», т. е. тѣла дѣйствуютъ только въ жидкомъ или летучемъ видѣ. Что на видѣ не имѣетъ никакого запаха или вкуса, то го мы должны остерегаться. Но то, что издаетъ дурной запахъ или плохо на вкусъ, то намъ навѣрно вредно, и наоборотъ. Мы можемъ возразить, что вѣдь супъ такъ хорошо пахнетъ, а по моей теоріи онъ долженъ быть вреденъ. Да, онъ пахнетъ, но не отъ супа этотъ ароматъ, а отъ корешковъ, которые въ него положены. Сварите супъ безъ корешковъ—и не будетъ отъ него никакого аромата. «Заецъ и индѣйка тоже пахнутъ!» воскликнетъ другой. Тоже неправда: въ сыромъ видѣ они пахнутъ какъ трупъ и издаютъ непріятный запахъ, а въ жаркомъ главнымъ образомъ пахнетъ масло и разными приправы.

II.

Указанія разсудка и знанія, какъ мы должны питаться.

Я уже сказалъ, что *первымъ* указаніемъ, какъ нужно питаться, даетъ намъ *инстинктъ*—собственная наша природа. Но, кромѣ инстинкта, есть *другія* указанія; они

даются намъ разсудкомъ и знаніемъ, или наукой. Логическое разсужденіе о томъ, чѣмъ мы должны питаться, на основаніи сравнительной анатоміи, физиологіи, этики, антропологіи, политической экономіи, предашіи религіи и тѣ особенностей гігіены, приводятъ къ неопровержимому выводу, что человѣкъ по природѣ своей не принадлежитъ къ породѣ хищныхъ, какъ кошка, собака, ястребъ, ни къ травояднымъ, какъ быкъ, лошадь, верблюдъ, ни къ всеяднымъ, какъ свинья, медвѣдь и другія, а къ какой-то другой породѣ, именно — къ породѣ плодоядныхъ, подобно самымъ развитымъ обезьянамъ, т. е. челоѣвообразнымъ (приматамъ): горилла, шимпанзе и орангутангъ ближе всего подходятъ къ челоѣку. Всѣ особенности устройства нашего тѣла исключаютъ всякое сомнѣніе: устройство рукъ, сочлененіе челюстей, зубы, форма желудка и кишечнаго канала, желчнаго пузыря и слѣпой кишки, нервная система, устройство мозга, перистальтическія движенія желудочно-кишечнаго пути и т. д. Приведеніе всѣхъ доказательствъ «плодоядной» — даже «злако-плодоядной» природы челоѣка на основаніи вышечисленныхъ отдѣловъ науки вывело бы меня далеко за предѣлы настоящаго труда, а потому я ограничусь только нѣкоторыми необходимыми доказательствами.

Въ библіи сказано (Бытія I, 11—12): «И сказалъ Богъ: да процраститъ земля зелень, траву, сѣющую сѣмя, дерево плодотное, приносящее по роду своему плодъ, въ которомъ сѣмя его на землѣ: и стало такъ. И произвела земля зелень, траву, сѣющую сѣмя по роду ея, и дерево, приносящее плодъ, въ которомъ сѣмя его по роду его. И увидѣлъ Богъ, что *это* хорошо». По сотвореніи челоѣка (Бытія I, 28—30) читаемъ: «И

благословилъ ихъ Богъ, и сказалъ имъ Богъ: плодитесь, и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте надъ рыбами морскими, и надъ птицами небесными, и надъ всякимъ животнымъ, пресмыкающимся по землѣ. И сказалъ Богъ: вотъ Я далъ вамъ всякую траву, сѣющую сѣмя, какая есть на всей землѣ, и всякое дерево, у котораго плодъ древесный, сѣющей сѣмя; вамъ сіе будетъ въ пищу. А всѣмъ звѣрамъ земнымъ, и всѣмъ птицамъ небеснымъ, и всякому пресмыкающемуся по землѣ, въ которомъ душа живая, *далъ* Я всю зелень травную въ пищу, и стало такъ». И такъ книга, передающая преданіе о сотвореніи міра, ясно отличаетъ человѣка, какъ *законо-плодо-одно* отъ животныхъ *травоядныхъ*. О плотоядныхъ или хищныхъ не говорится вовсе, что служитъ традиціоннымъ доказательствомъ, что хищничество въ природѣ—явленіе аномальное.

Выше различалось два рода растительной пищи: зелень травная (огородная зелень) и трава, сѣющая сѣмя (злаки). Въ главѣ же II, 8—9 Бытія читаемъ дальше: «И посадилъ Господь Богъ садъ въ Едемѣ на востокѣ; и помѣстилъ тамъ человѣка, котораго создалъ. И произрастилъ Господь Богъ изъ земли всякое дерево, пріятное на видъ и хорошее для пищи».

Первая буддійская заповѣдь гласитъ: «не убей»; такая же заповѣдь есть у евреевъ и христіанъ *). Христосъ повелѣваетъ (Маркъ XVI, 15) ученикамъ Своимъ разойтись по всему міру и «проповѣдывать евангеліе *всей*

*) О Нирванѣ индусы говорятъ: „Шестого познаго блаженства Нирваны, свободнаго отъ злыхъ желаній и невѣдѣній, дости-

твари». Здѣсь Христосъ завѣщаетъ міру любовь и справедливость и къ звѣрямъ.

Одинъ изъ греческихъ реформаторовъ, Триптолемій, говорить: «Знайте же, что мясо животныхъ не для васъ; кто убиваетъ для съѣденія животное, тотъ долженъ будетъ умереть, потому что уже пересталъ быть человѣкомъ». Сократъ говорилъ: «Остерегайся всякой пищи и питья, которыя побудили бы тебя съѣсть больше, сколько требуетъ твой голодъ и жажда. Чѣмъ меньше у человѣка потребностей, тѣмъ онъ больше приближается къ стеламъ боговъ, которые не знаютъ никакихъ нуждъ».

Извѣстный Бернардень де Сенъ-Пиерръ училъ: «Дѣти должны приучаться къ растительной пищѣ, которая для человѣка природная. Народы, питающіеся растительностью, самые сильнѣе и самые красивѣе; меньше всего подвергаются болѣзнямъ и пагубнымъ страстямъ и доживаютъ до глубокой старости. Вегетарианство производитъ благотворное вліяніе на красоту тѣла и равновѣсіе души». Ламартинъ утверждалъ, что «прійдетъ время, когда люди будутъ питать такое же отвращеніе къ животному мясу, какое питаютъ теперь къ человѣческому». Гумбольдтъ тоже сказалъ, что вслѣдствіе привычки ѣсть животное мясо человѣкъ чувствуетъ меньшее отвращеніе къ людоедству.

Вотъ рахаты, которые питаются плодами при дорогахъ. Изреченія древняя мудрая индусская сентенція:

Самъ себя болѣзни создаешь,
Самъ снова нужду творишь;
Цѣлюю свое здоровье подрываешь,
Самъ себя на муки обрекаешь.
Самъ себя ты господишь;
Если хочешь быть смиренъ,
Сладись ты самъ.

Весьма многие выдающиеся люди всѣхъ вѣковъ были теоретическими или фактическими послѣдователями вегетаріанства; мотивы у нихъ были различны: у однихъ этические, у другихъ эконолическіе. А. Ф. Гумбольдтъ говорить: «Извѣстное пространство земли, которое въ Европѣ, засѣянное ишеницей, можетъ прокормить 10 человѣкъ, — съ трудомъ прокормить одного, занимающагося скотоводствомъ, а въ Мексикѣ, засажненное бананами, можетъ прокормить около 250 человѣкъ». Извѣстный Шелли въ своемъ сочиненіи «Queen Mab» говорить: «Полезьа, которую принесетъ реформа въ питаніи, будетъ несравненно больше всякой другой реформы, потому что она коснется самой сущности человѣческаго зла. Всѣхъ, кому дорого счастье и правда, я умоляю посвятить свое вниманіе изученію вегетаріанства!» Д-ръ Нагель *) пишетъ: «Если родители даютъ своимъ дѣтямъ супъ и мясо вопреки ихъ природѣ, то черезъ это усиливается кровообращеніе, въ крови происходитъ сильное волненіе дѣлающее кровь воспріимчивой къ воспаленіямъ и сильнымъ приливамъ. Дѣти, правда, тогда румяны, полнощекы и «свѣтутъ здоровьемъ», но это не настоящее, а призрачное здоровье. Они подобны румяному яблоку, въ которомъ гнѣздится червякъ и подтачиваетъ ихъ здоровье, — малѣйшій вѣтеръ сваливаетъ ихъ съ дерева».

Насколько благотѣльно дѣйствуетъ растительная пища на ростъ дѣтей, могутъ подтвердить опыты, произведенные въ сиротскомъ домѣ въ Албаніи, на берегу Гудзона. Когда въ 1829 году, — говорить д-ръ Комбе, —

*) Dr. med. Richard Nagel „Das Fleischessen vor dem Kietersuhle der Vernunft“ и т. д.