

Кнейпп Себастьян

Как надо жить

**Указания и советы для здоровых и
больных людей для простой и
разумной жизни и естественных методов
лечения**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
С28

С28 **Себастьян К.**
Как надо жить: Указания и советы для здоровых и больных людей для простой и разумной жизни и естественных методов лечения / Кнейпп Себастьян – М.: Книга по Требованию, 2023. – 187 с.

ISBN 978-5-519-89406-7

ISBN 978-5-519-89406-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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.

Введеніе и предисловіе.

Стоитъ мнѣ оглянуться вокругъ себя на жизнь и занятія людей, и я вижу, что большинство людей обязаны въ потѣ и крови трудиться, трудиться изо всѣхъ своихъ силъ, чтобы добыть для себя и для своихъ ближнихъ необходимыя средства къ жизни и насущный хлѣбъ. И какое бы у нихъ не было призваніе, каково бы ни было ихъ общественное положеніе—всѣ они одинаково обязаны работать. Появленіе человѣка на землѣ, его странствованіе по ней и исчезновеніе съ лица земли доказываетъ, что душа человѣка покоится въ удивительно созданномъ и въ удивительно хрупкомъ сосудѣ. Многочисленныя страданія духа и плоти мѣшаютъ человѣку выполнить его обязанности и дѣти Адама находятся подъ тяжелымъ бременемъ съ тѣхъ поръ какъ, покидаютъ колѣни матери и до возвращенія ихъ въ нѣдра земли, которая ставится для нихъ второй матерью. Такъ было не всегда—этому насъ училъ разумъ; ибо человѣкъ по своему духу, есть изображеніе Всемогущаго, Всеблагаго и Премудраго Создателя. Изъ пашей вѣры мы знаемъ, что весь міръ изнемогаетъ подъ проклятіемъ вины и наказанія, и справедливый Господь требуетъ отъ человѣка покорности своей участи и готовности умереть, лишь только Онъ его призоветъ. Но онъ сказалъ человѣку: «Призывай меня въ нуждѣ и Я тебя спасу!» Изъ снисходительности къ нашимъ просьбамъ, Онъ продолжить дни нашего земного странствованія и отвратить

карающую руку, которая была уже занесена, чтобы наказать насъ бичемъ за наши грѣхи и недостатки. Человѣкъ долженъ молить своего Творца не только о здоровой и долгой жизни, но и употребить свой умъ на то, чтобы найти и поднять тѣ сокровища, которыя всемилостивѣйшій Отецъ вложилъ въ природу, какъ спасительныя средства отъ многочисленныхъ недуговъ этой жизни. Здѣсь подходитъ пословица: «На Бога надѣйся, да и самъ не плошай»!

Отъ этого явились люди, поставившіе себѣ задачею жизни отыскиваніе средствъ и путей, которыми они могли бы излѣчивать различныя болѣзни. Сколько существуетъ книгъ, дающихъ указанія цѣлебныхъ свойствъ различныхъ травъ и цѣлебныхъ дѣйствій минераловъ. Иные знаютъ, какъ удалить тотъ или другой недугъ вырѣзываніемъ или выжиганіемъ.

Я уже съ дѣтства внимательно относился къ той или другой травкѣ, примѣняемой при различныхъ недугахъ старыми людьми. Они глядѣли на сотворенный міръ гораздо болѣе осмысленнымъ взоромъ, чѣмъ нынѣшніе, и чтобы обладать здоровьемъ, они благодарно возносили свои взоры къ небу, откуда нисходятъ исцѣленіе и спасеніе. Травки эти, пользовавшіяся такимъ высокимъ значеніемъ, нынче или презираются или забыты, только нѣкоторыя изъ нихъ отыскиваются простыми людьми и употребляются подъ видомъ домашнихъ средствъ. Съ этими травками произошло тоже самое, что и съ самими старыми людьми. Хорошее, полезное, чрезвычайно простое и даже прекрасное исчезло, а на его мѣсто явилась безвкусица, и очень скверное, вредное, губящее тѣло.

Воодушевленный благороднымъ стремленіемъ уменьшить страданія моихъ собратій, насколько позволяютъ мнѣ мои силы, я отыскалъ старыя забытыя и покинутыя травы, испыталъ ихъ цѣлебную силу и немало помогъ въ тяжелыхъ, застарѣлыхъ болѣзняхъ. Какъ часто мнѣ приходилось восклицать: «Какъ чудесенъ и великъ Ты, о Господи, въ своихъ творе-

ніяхъ! Чего человѣкъ не уважаетъ, что онъ даже попираетъ своими ногами, то Ты любовно насадилъ передъ его глазами, чтобы онъ и могъ изъ этого извлечь себѣ помощь въ нуждѣ и бѣдѣ!»

Благая рука Всевышняго дала одно особенно цѣлебное средство отъ многочисленныхъ недуговъ бѣднаго падшаго человѣчества, которое можно найти повсюду. Это—вода. Этотъ великій даръ Всемиловитаго Отца не только утоляетъ жажду людей и животныхъ, но и служитъ первымъ, превосходнѣйшимъ и простымъ средствомъ для исцѣленія человѣческаго тѣла. Не указываетъ ли сама природа въ тысячѣ указаній, что вода должна быть примѣняема, какъ цѣлебное средство! Какимъ обновленнымъ и укрѣпленнымъ чувствуетъ себя человѣкъ, когда послѣ тяжелаго дневного труда, или утромъ вставъ съ постели, онъ умоетъ водою лицо и руки, или даже шею и грудь. Если же онъ не привыкъ всматриваться въ окружающую природу, то не видитъ ли онъ, какъ животныя, находясь въ болѣзненномъ состояніи, отыскиваютъ воду, какъ цѣлебное средство отъ своихъ страданій? Къ сожалѣнію разумный человѣкъ оказывается часто глупѣе пера разумнаго созданія!

Вода, падая весною и лѣтомъ на землю, пробуждаетъ все къ новой жизни и преуспѣванію и возбуждаетъ всѣ органы растительнаго царства къ новой жизни и возвышенному существованію. Она освѣжаетъ и обновляетъ тѣ части тѣла, которыя всѣ цивилизованные люди привыкли ежедневно обмывать. Не должно ли все это служить людямъ указаніемъ, что вода служитъ необходимымъ средствомъ, какъ для больныхъ, такъ и для здоровыхъ, для обмыванія и излеченія болѣзненныхъ матерій изъ человѣческаго тѣла, чтобы его освѣжить, оживить и укрѣпить. Такъ происходитъ и со всякимъ дѣломъ. Простое, естественное и разумное не годится, а ищутъ леченія тамъ, гдѣ его нѣтъ, въ неестественномъ и противоестественномъ. Можно выразиться такъ: «чѣмъ невѣ-

роятѣе появится леченіе, тѣмъ болѣе оно пріобрѣтетъ друзей и приверженцевъ, и пока легковѣрная толпа пойметъ, что она обманута, шарлатанъ уже набилъ себѣ карманы. Что Священное Писаніе говоритъ о сверхъестественныхъ чудесахъ св. воды, то еще болѣе подходитъ къ естественной водѣ... «Источники живой воды (т. е. дающей и получающей жизнь) покинули и погребли себя въ колодцахъ, въ которыхъ не было воды (а слѣдовательно и жизни).» Это въ особенности подходитъ къ новѣйшему образу жизни. Когда наблюдаешь образъ жизни пѣкоторыхъ людей, когда смотришь на извращенія, происходящія въ темномъ воспитаніи дѣтей, то почти сомнѣваешься въ здоровомъ умѣ человѣчества и его правильномъ мышленіи. Поучайся у предковъ! Эти, послѣдніе, тысячи лѣтъ тому назадъ употребляли воду, не только для обмыванія тѣла, но и для сохраненія здоровья, и благодаря примѣненіямъ воды и холодныхъ обмываній, они сдѣлали тѣло дѣтей недоступнымъ для вредныхъ вліяній климата и непогоды. Вспомнимъ еще болѣе древнюю эпоху. Римляне вездѣ, гдѣ во время походовъ становились лагеремъ, развѣ не устраивали купаленъ, въ которыхъ они обливали свѣжей водой тѣла, вызывая у себя испарину, либо естественнымъ, либо искусственнымъ образомъ. Эти древніе, отъ которыхъ мы многому могли бы поучиться, такъ высоко ставили примѣненія воды, что въ Римѣ существовала поговорка: «да будетъ благословенъ тотъ, кто изобрѣлъ воду». Своею долговѣчною и исполинскою тѣлесною силой наши предки обязаны своему простому образу жизни и благоразумному примѣненію воды.

Въ позднѣйшіе вѣка все еще существовали люди, старавшіеся возобновить образъ жизни древнихъ, чтобы вернуть человѣчество къ этому простому и полезному образу жизни. Я вспоминаю великихъ основателей ордена, которые по своимъ орденскимъ правиламъ объявляли войну общимъ превратнымъ понятіямъ изнѣженнаго человѣчества и члены ихъ ордена несмотря на то, что переносили обязанности своего,

очень часто тяжелаго призванія, оставались здоровыми, достигая глубокой старости. Также и люди ученые, врачи часто считали правильнымъ употребленія воды и указывали на ея великую силу, для излѣченія человѣческихъ болѣзней. Изъ нынѣшнихъ я пазову Лувеланда и Присница.

Не любовь къ медицинѣ и не призваніе возбудило во мнѣ желаніе испробовать цѣлебныя свойства воды, а горькая нужда! Въ 1847 году, по приговору двухъ знаменитыхъ врачей я былъ уже на краю могилы. Оба они считали меня погибшимъ, только благодаря помощи воды я еще до сихъ пору живу, бодръ и способенъ исполнять свои обязанности.

Безъ сомнѣнія не одна вода способствовала этому; своимъ превосходнымъ, здоровымъ состояніемъ я обязанъ тому простому образу жизни, который многимъ покажется не совсемъ правильнымъ.

То, что помогло моему выздоровленію, когда я былъ приговоренъ къ смерти, можетъ быть примѣнено и къ лѣченію другихъ. Это была только вода. Доказательствомъ могутъ служить тѣ, которые излѣчены, благодаря моимъ примѣненіямъ воды и которыхъ можно насчитывать уже тысячами. Рядомъ съ вышеприведенными примѣненіями воды было, какъ уже сказано, правило: какъ я питался, жилъ, спалъ, одѣвался, все, что поддерживало мое здоровье болѣе чѣмъ 40 лѣтъ.

Поэтому, мои друзья, принудившіе меня изложить письменно все это, видя мою опытность относительно благоразумнаго и соответственнаго человѣческому тѣлу примѣненія воды, склонили меня къ изданію моего «Водолѣченія». Лишь съ трудомъ я рѣшился на это. Обязанности моей пасторской службы требовали тѣлесныхъ силъ; большое количество больныхъ, которые, при своихъ многочисленныхъ страданіяхъ, искали у меня облегченія, утомляли меня, ибо въ этомъ году ихъ было болѣе тысячи. Наконецъ, я уже достигъ 68 лѣтняго возраста и нуждался въ покоѣ. Итакъ, я долженъ былъ точно опредѣлить срокъ, необходимый на составленіе книги;

она заключаетъ въ себѣ рядъ статей; частью мнѣ подсказывала здѣсь память, а частью, я пользовался замѣтками, которыя я составлялъ при особенно важныхъ случаяхъ. Поэтому, надо было просмотрѣть, чтобы выпустить то, о чемъ было уже сказано въ моемъ «Водолѣченіи». Хорошо ли это—то по успѣху этой книги кажется такъ,—а если что нибудь и сказано дважды, такъ оно изъ-за этого лучше запомнится.

Многое, о чемъ сказано въ книгѣ, не найдетъ одобренія со стороны врачей-академиковъ, они найдутъ и несогласнымъ съ такъ называемыми нынѣшними правилами науки. Это меня однако не можетъ удержатъ отъ изданія этой книги, такъ какъ успѣхъ есть лучшее доказательство справедливости: что помогаетъ человѣку, что даетъ ему здоровье, то для него хорошо. А если онъ и хорошо направленный, все-таки умереть, то составить ли ему утѣшеніе въ бѣдѣ то, что онъ погибнетъ «по всѣмъ правиламъ искусства». Я еще никого не приглашалъ приходить къ себѣ, общая излѣченіе. Я даже постоянно прошу больныхъ въ важныхъ случаяхъ обращаться сначала къ опытному и дѣльному врачу, чтобы тотъ его изслѣдовалъ и поставилъ діагнозъ болѣзни. Тогда только я начинаю его лѣчить. Я никогда ни стараюсь конкурировать съ медициной, и всегда охотно отличаю все хорошее тамъ, гдѣ его нахожу. Я долженъ давать справедливыя указанія, а то что неправильно, то я назову таковымъ. Я не руководжусь никакими матерьяльными расчетами, по къ оказанію помощи по мѣрѣ возможности меня побудило лишь состраданіе къ моимъ страждущимъ собратьямъ. Но если мнѣ скажутъ, что не мое призваніе лѣчить людей, то я на это отвѣчу: Вѣдь Самаритянинъ тоже не былъ ученымъ докторомъ, однако, лѣчилъ же того, кто палъ отъ руки разбойниковъ и до полусмерти былъ избитъ ими, это однако нисколько не смутило его, что его земляки, можетъ быть, станутъ бранить его за милосердіе.

Я не боюсь недоброжелательнаго критика моей книги, я

даже не обращаю на него вниманія, пусть онъ завертывается въ мантию учености. Если врачъ выскажется про мою первую книгу: «книга была бы права, если бы не была написана священникомъ», пусть такое мнѣніе о духовныхъ служитъ точкой опоры для привилегированнаго спасителя людей. Я на это совершенно спокойно возражу ему: «Вѣдь и солдаты не изобрѣтали пороха, а стрѣляютъ довольно успѣшно». Я не нуждаюсь ни въ славѣ, ни въ почестяхъ; одинъ Отецъ нашъ небесный, обожаемый мною, за меня все это совершить, и по моему болѣе достойнъ почестей, чѣмъ всѣ почетные дипломы, благодаря страницамъ которыхъ, какъ нѣкоторые думаютъ, человѣкъ выигрываетъ, какъ спаситель и представитель науки. Кто этимъ интересуется, тѣмъ я могу сообщить, что мое «Водолѣченіе» набирается уже 50-тымъ изданіемъ, не прошло и трехъ лѣтъ, какъ эта книга начала свое странствованіе, а уже нѣтъ ни кусочка нѣмецкой земли, гдѣ бы она не была извѣстна и не водворилась, какъ другъ дома. Она распространилась за предѣлы отечества и вездѣ пріобрѣла друзей.

Итакъ, я могу питать скромную надежду, что и эта новая книга, которая учитъ моихъ собратій, какъ они должны жить, если захотятъ быть здоровыми и сильными и захотятъ вырастить подобныхъ себѣ, не останется безъ благодарности, со стороны человѣчества. Мое «Водолѣченіе» научило читателей, какъ они посредствомъ примѣненія воды и простыхъ травъ могли бы опять вернуть свое потерянное здоровье, а эта новая книга научитъ ихъ: какъ они должны жить, питаться, спать, одѣваться и т. д., если хотятъ сохранить свое здоровье и излѣчить болѣзни.

Итакъ начини и ты, моя вторая книга, свое странствованіе подъ защитою Всевышняго! Иди сперва къ тѣмъ, которые, благодаря моему «водолѣченію», тотчасъ же подружатся съ тобой и воспользуются услугами этого могучаго и доброжелательнаго друга, какъ помощника въ нуждѣ. Ты скажешь

имъ, что они должны еще знать, какъ дополненіе къ моему первому сочиненію. Если бы ты пріобрѣла столько же послѣдователей, какъ и первая, то радость моя была бы велика, такъ какъ, сохраняя свои убѣжденія, относительно изцѣленія моихъ собратій, я бы содѣйствовалъ ему новымъ изобрѣтеніемъ. Для самого себя ничего болѣе я не желаю, какъ чтобы тѣ, которые излечены мною и тѣ, которые прочли объ мои книги, жили бы и черезъ это продлилось бы ихъ счастье и время ихъ служенія на землѣ, и иногда вспоминали бы обо мнѣ въ своихъ молитвахъ.

Давай Богъ!

Верисгофенъ.
15 сентября 1889 г.

О приобрѣтеніи здоровья и средствахъ къ сохраненію его.

ГЛАВА ПЕРВАЯ.

Вліяніе свѣта на здоровье духа и тѣла.

Какая громадная разница между днемъ и ночью! Сравните чудный полдень, когда солнце ярко свѣтитъ и нѣтъ ни одного облачка на небосклонѣ, съ полночью, когда такъ страшно въ глубокомъ мракѣ и всѣ предметы или вовсе не видимы, а если и видны, то пелено. Какъ будто смотришь на большой залъ, украшенный прекрасными картинами и другими предметами искусства, а въ противоположность этому, очень страшную, темную тюрьму, гдѣ повсюду царствуютъ мракъ и ужасъ. Какъ видъ такой залы подымаетъ и радуетъ душу, такъ подобная тюрьма вселяетъ въ сердце страхъ и уныніе. Кто пожелалъ бы имѣть своимъ жилищемъ такое мрачное мѣсто? Каждый подумалъ бы, что тамъ можно задохнуться, и, конечно, предпочли бы большой, свѣтлый залъ съ прекрасными произведеніями искусства. Такой великолѣпный залъ похожъ на предметъ, освѣщенный сіяніемъ солнца. Онъ является тогда во всемъ своемъ величіи и красотѣ. А если есть на землѣ такое мѣсто, гдѣ ни одинъ солнечный лучъ не освѣщаетъ окружающую природу, то это и есть та самая страшная тюрьма. Если бы когда-нибудь солнце на нѣсколько недѣль перестало восходить и заходить, то какія бы послѣдствія имѣло это для природы! Что сдѣлалось бы тогда съ человѣкомъ, совершеннѣйшимъ созданіемъ на землѣ? Что стало бы тогда съ его здоровьемъ и съ его жизнью?

Взгляните на растеніе, которое выросло въ темномъ мѣстѣ или въ погребѣ, куда могъ проникать лишь слабый свѣтъ! Оно кажется чахлымъ, краски его блѣдны, плоды не вкусны, какъ легко оно вянетъ! Можно, вообще, сказать: что растеть на солнцѣ, растеть здоровымъ, сильнымъ и полнымъ; что вырастаетъ въ темномъ, то и растеть и остается чахлымъ. Развѣ не бросается въ глаза то, что большая часть растенія, особенно цвѣты, всегда обращены къ солнцу? Подсолнечники всегда ожидаютъ по утрамъ солнца съ востока и остаются обращенными къ нему, пока оно не зайдетъ вечеромъ на западѣ. Сколько цвѣтовъ закрываютъ свои чашечки по вечерамъ. какъ торговцы свои лавки, а утромъ при восходѣ солнца опять открываютъ ихъ. Съ животными происходитъ тоже самое, что и съ растеніями. Исчезнетъ дивный свѣтъ и они требуютъ покоя; появляется утреннее свѣтило и все ободряется и крѣпнѣетъ. Почти ни одна птица не поетъ по вечерамъ; кто можетъ пѣть, начинаетъ свое пѣніе по утрамъ.

Если свѣтъ имѣетъ такое вліяніе на другія творенія, то почему же онъ не можетъ имѣть такого же вліянія и на человѣческій духъ и тѣло? Какое мрачное впечатлѣніе производитъ на больного человѣка пасмурный день! Даже и здоровый чувствуетъ себя не такъ весело, и какъ благотворно подѣйствуетъ то, когда, послѣ нѣсколькихъ дождливыхъ дней, въ комнату больного, въ мастерскіе и прочіе предметы начнетъ свѣтить солнце. Каждый человѣкъ чувствуетъ на себѣ вліяніе солнца, какъ при восходѣ, такъ и при закатѣ его; вдвойнѣ же это чувствуетъ больной. Польза свѣта и вредъ отъ недостатка его можно легко наблюдать на человѣкѣ. Какъ рѣдко видишь совершенно здоровымъ ткача, фабричнаго, рудокопа, вообще того, кто по своему званію долженъ обходиться безъ дневного свѣта. Не носятъ ли они на своемъ лицѣ мертвенноблѣдный отпечатокъ! Наши воспитанники пользуются хорошою пищею и болѣе чѣмъ необходимымъ уходомъ, но всѣ они лишены живости и полного здоровья. Надо, по справедливости, сознаться, что свѣтъ и сіяніе солнца