

ГОТОВИМСЯ К 1 СЕНТЯБРЯ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

В сочинении доктора медицины Г. Тиссота «О здравии ученых людей» (1787 год издания) в качестве эпиграфа выбрано утверждение: «болезнию и то почитается, чтоб умереть от наук». И вызвано оно искренней заботой о здоровье людей, занимающихся наукой, «об уменьшении опасности такого рода жизни». Говоря современным языком – со времен Гиппократ, Цельса и Галена, это советы по здоровому образу жизни, призывающие тех (ученых и слабосильных), кто вознамерился отдать свои жизни науке, не делать этого, не заботясь о себе. Советы не только ученым, но и «... сочинение великой музыкальной штуки требует не меньшего напряжения ума, как и глубочайшие учения; и каждый день можно бы видеть славнейших... музыкантов... если бы само их искусство не подавало им способа к разогнанию мыслей, что самое предохраняет их от опасностей непрерывной работы. Стройная музыка иногда одна в состоянии у некоторых столь сильно поразить нежные нервы, что от того приходят в усталость». Все это относится и к священникам (им, кстати, полезно громкое чтение и произнесение проповедей и пение хоралов).

Проблемы ученых со здоровьем вызваны двумя причинами: неусыпное томление ума и всегдашняя тела неподвижность. Все нервы – от непрерывной работы истощенного мозга. Отсюда и проблемы пищеварения – «кто много думает, у того желудок худо сваривает» (как тут не вспомнить профессора Преображенского).

Итак, записывайте:

1. Благочестие. Однако «святость без веселого духа весьма часто здравую навлекает погибель». Каждое «насильное напряжение души» может привести к болезни.
2. Хороший сон и немного вина вечером. Полноценный отдых и неторопливое, основательное выздоровление в случае болезни. Не спать после обеда. Работа по ночам противопоказана. Здоровый сон наиболее всего полезен не только мозгу, но и всему организму. В 22.00 нужно прекратить всякую деятельность, даже чтение.
3. Легкая диета. Напиток из сока или травы сенны, хинина, компот из ревеня, минеральные воды. На выбор, кому что подходит – вода со льдом, молоко, хорошее виноградное вино.
4. Привычка ограничивать свои нужды. Отказ от роскоши.
5. Массаж и растирание тела для улучшения кровообращения и лимфотока.
6. Наслаждение работой в саду или огороде (об этом, кстати, говорил и Лютер).
7. Не курить и не жевать табак.
8. Ужин легкий, или только питье, или вообще без ужина.
9. Держать ноги и горло в тепле.
10. Вредно напрягать глаза и много времени проводить при плохом освещении и при свечах. Частно нужно прерываться и закрывать глаза, смачивать веки отварами трав, давая отдых глазам под компрессом.
11. Гигиена и уход за зубами. Да-да. Увлекаясь, ученые часто этим пренебрегают.
12. Проветривания помещения, где идет работа. Спертый воздух – целая проблема.
13. Нельзя неудобно сидеть, согнувшись. Нужно постоянно следить за положением тела за столом и прямой спиной. Нельзя пережимать желудок, сидя сгорбившись после приема пищи.
14. В преклонном возрасте не стоит менять направление исследования или дисциплину – для нового начала нужны новые силы, которых уже негде взять, и начнется переутомление. Также не следует расширять круг своих обязанностей.
15. Гулять и дышать воздухом, но избегать мороза и сырости.

16. Умеренно и изредка употреблять чай и кофе. А если пить, то заваривать хорошие сорта по всем правилам. Лучше вообще пить только чистую воду. Утро начинать со стакана воды, за полчаса до завтрака. Потом работа 4-5 часов, потом час интенсивной ходьбы или упражнений, коротких отдых и обед. После обеда – прогулка или беседа с друзьями, легкое чтение. Потом работа до ужина.
17. Пищу спокойно и тщательно пережевывать с удовольствием, не отвлекаясь. Не есть все подряд – рыбу, мясо с соусами. Что-то одно. Самое большее – три продукта, которые сочетаются. Лучше всего – одно простое блюдо. Мясо – телятина или молодая говядина, баранина, курица – цыплята и каплуны, постное мясо, индейка, молодые голуби, молодые куропатки, жаворонки. Свинина, гусь и утка не полезны.
18. Цикорий – в напиток или в муку.
19. Исключить бобовые (к ним относятся некоторые «орехи»).
20. Исключить копченое, соленое, квашеное, жирное, жареное, холодец, пельмени, пироги и подобное. Ученому не подходит диета земледельца.
21. Острые приправы, горчицу, перец и чеснок употреблять крайне умеренно и редко. Хорошо - мускатный орех, корица, тимьян, укроп, майоран.
22. Самая здоровая пища для ученых – речная рыба. Лучше варить или тушить.
23. Если более полезно и хорошо усваивается мясо – не ешьте много трав и корней. Если же от мяса тяжело – лучше растения, а мясо исключить. Растения есть перед всеми другими блюдами, можно с хлебом и вместо всех других блюд.
24. Немного шоколада. Лучше пить.
25. Полезны вишни, шелковица, персики, сочные груши, виноград, и свежевыжатые соки из них.
26. У многих изжога после хлеба, поэтому есть сухари, лепешки, или отказаться вовсе.
27. Молочные продукты и яйца многие не переносят. И не надо. Особенно с возрастом. Яйцо должно быть свежее, всмятку, лучше только белок.
28. При проблемах с желудком сократить прием пищи до четверти привычного объема. И исключить мясо.
29. Избегать уксуса и кислого вина.
30. Речь – в некотором смысле телодвижение. Много говорить, читать лекции – весьма полезно, но недостаточно. Городки, бильярд и боулинг – спорт для кабинетных ученых. Керлинг тоже подойдет. Верховая езда и гребля. Гимнастика. Двигаться час-два в день – должно стать правилом для каждого ученого.
31. Не делать резких движений. Особенно сразу после еды. И вообще.
32. Взаимосвязь медицины, изучения языков, истории и прочих гуманитарных наук – это полезно для мозга и всего организма.
33. Чаще бывать среди людей. Изоляция от мира вредна. «Люди сотворены для людей», «уединение навлекает уныние... веселость духа через сообщество оживляется». Удовольствие духа, которое дает непорочность нравов, доброе поведение и чистая совесть – мать сущего веселья. А веселье есть мать прямого здоровья.