

Conselhos de saúde de Walt Whitman: um guia para homens robustos e perfeitos

Você, homem, sonha ser saudável, viril e bonito? Em se tornar hercúleo estatura e viver uma longa vida enquanto mantém a vitalidade e vigor da juventude?

Você pode considerar seguir os seguintes passos: banhos frios diários. Abandonar café e bebidas alcoólicas. Eliminar carboidratos da dieta. Controlar seus apetites sexuais. Passar tempo ao ar livre. E ir ao ginásio para levantar, levantar, levantar. Faça tudo isso e você estará no caminho para atingir os "maiores poderes" reservados para o "homem robusto e perfeito".

Tal é o conselho emitido por um influenciador do bem-estar inusitado: o longo falecido poeta americano e autoproclamado Bardo da Democracia, Walt Whitman, cujo magnum opus, Folhas de Grama, o tornou um dos artistas mais influentes do país.

Whitman gastou sua década de 20 e 30 trabalhando como editor freelance, tipógrafo, compositor e jornalista. Entre os centenas de peças jornalísticas que ele escreveu, há uma particular que apresenta o poeta uma luz fascinante: uma série de ensaios de 13 partes de 1858 intitulada Saúde e Treinamento Masculinos, que foi publicada no extinto jornal de Manhattan, o New York Atlas, sob o pseudônimo Mose Velsor (Velsor era o nome de solteira da mãe de Whitman). Whitman foi estabelecido como o autor 2024.

A Saúde Masculina é um guia de autoajuda de gênero híbrido para homens. Editado primeira pessoa plural prosa apressada, às vezes plagiada, ele aborda digressivamente tudo, desde a dieta e o exercício até a educação e a moda adequada para o inverno, oscilando entre seriedade alta e absurdo campestre ("Falamos contra o uso da batata"). Seu objetivo declarado é guiar o leitor masculino "ao longo da grande rodovia da saúde masculina" sobre a qual todos os homens "devem viajar". Uma necessidade, dado que os homens do país, Whitman pensa, estão fracos, propensos à depressão e clamando por melhoria.

Com seus conselhos de banhos frios e calistenia juvenil, é notável como as orientações da Saúde Masculina se assemelham às oferecidas pelos muitos gurus de masculinidade atuais na indústria expansão do bem-estar masculino. Whitman culpa o estado abatido da masculinidade na "artificialidade" das vidas modernas - empregos sedentários ambientes fechados, desconexão da natureza - e sugere que as soluções possam estar nos modos de vida anteriores. Da mesma forma, no mundo do bem-estar masculino contemporâneo, a figura imaginária do homem antigo e formas de vida mais simples são mantidas, uma e outra vez, como soluções totêmicas para o atual mal-estar masculino.

O banho frio e a natação que Whitman recomenda na Saúde Masculina são, de fato, um dos três pilares do Método Wim Hof, uma tendência de bem-estar de origens aparentemente antigas, que conta com Chris Hemsworth e Tom Cruise entre seus muitos defensores celebridades.

Desenvolvido pelo holandês palestrante motivacional Wim Hof - AKA o Homem de Gelo - o método centra-se expor-se a frio extremo para desencadear "mecanismos de sobrevivência antigos" que retornarão nosso "corpo e mente" - esgotados por tais males modernos como telefones móveis e "cadeiras rígidas" - ao seu "estado natural".

O venerável Whitman elogia os hábitos alimentares dos antigos, exaltando, grande extensão, uma "dieta simples de carne rara". Entre outros benefícios para a saúde, ele afirma que tal regime é bom para a pele; mesmo previne "espinhas". Hoje, a mesma dieta foi repaginada com um rótulo amigável para algoritmos. A dieta restritiva "carnívora" proíbe carboidratos, frutas e vegetais e promove o consumo exclusivo de carne, baseado na crença equivocada de que nossos ancestrais sobreviveram com pouco mais do que carne gordurosa, rica proteínas e peixe.

Os muitos defensores atuais da dieta carnívora incluem o ex-luminary dos direitos masculinos Jordan Peterson - que recentemente tentou vender a Elon Musk os poderes milagrosos de um estilo de vida exclusivamente à base de carne - bem como o misógino declarado Andrew Tate. Tate, que cresceu seu perfil e (a maioria) de sua audiência exponencialmente explorando o insaciável apetite da mídia convencional por tomadas provocativas, é inequívoco sua louvor à dieta, alegando que ela ajuda a perder peso, afiada a mente e traz depressão.

Isso não é o único overlap entre as recomendações de bem-estar de Whitman e o odioso mundo da "manosfera", esse cofre de podcasts agressivamente heterossexuais, websites e message boards onde a ideiação masculinista se funde com misoginia, pensamento conspiratório e antagonismo relação à instituição. As recomendações de castidade e "auto-negação" de Whitman como métodos de melhoria da saúde e vitalidade masculina têm afinidade com os movimentos "NoFap" e a retenção de sêmen, cujas alegações sem base incluem que a abstinência da ejaculação eleva os níveis de testosterona, aumenta o crescimento muscular e melhora a qualidade do esperma. Nesses movimentos, assim como na Saúde Masculina, as mulheres são frequentemente descritas como influências corruptoras: "gratificações pestíferas", nas palavras de Whitman.

Da mesma forma, o venerável Whitman oferece incessantemente a louvor aos antigos atletas gregos colossais e seus zombarias (auto-conscientes?) dos "tribos fracos e afeminados de homens literários" soa muito como o discurso do macho alfa/beta cuck que dá estrutura a grande parte da manosfera. Em termos mais simples, essa visão reductiva afirma que as mulheres praticam hipergamia (associar-se a homens de capital social e sexual mais altos) e são, portanto, responsáveis por reforçar uma hierarquia social, na qual os homens supostamente de alto testosterona ("machos alfa") classificam-se acima de homens de baixo testosterona ("betas"): um hipótese circular que, no entanto, alimenta a indignação dos self-identified betas e "incels", que descritivamente se descrevem como tais para contextualizar e legitimar seus sentimentos de isolamento e percebida privação sexual.

A veneração do hiper-masculino macho alfa está no coração do ensaio de bem-estar de Whitman. O homem perfeito, para Whitman, deve necessariamente ser capaz, robusto, muscular e poderoso; este corpo masculino perfeito é alcançável; e é incumbência de todos os homens alcançá-lo. Por que? Além da felicidade pessoal e bem-estar, um motivo alarmante é oferecido: o objetivo declarado da Saúde Masculina é perfeitar o "físico da América" ao ajudar a criar "uma nação inteira de homens lutadores". A saúde individual do homem é coequal à saúde nacional, e um homem musculoso faz para um estado nacionais musculares. Ficar arrasado, portanto, se torna um imperativo nacional. Quando lido ao lado do libertarianismo, anti-intelectualismo que percorre toda a série de ensaios - a suspeita de "médicos, metafísicos e moralistas" aos quais acusa de "ignorância lamentável" - sua ligação de masculinidade e patriotismo reflete outra voz desagradável no bem-estar masculino: o patriota antigovernamental e defensor da segunda emenda Alex Jones.

Jones foi primeiro lançado à consciência da geração millennial de massa após seu rant memeificado "rãs gays" - uma teoria da conspiração de agenda de depopulação que afirma que o governo envenenou o suprimento de água com químicos que interferem nos hormônios para "feminizar" homens (e sapos). Ele é o cérebro comercialmente astuto por trás do site de notícias de extrema-direita Infowars, que gera a maior parte de sua considerável renda vendendo sua própria marca de suplementos dietéticos aos milhões de visitantes mensais do site. Um tintura chamada Survival Shield Iodine Spray promete ajudar os paranóicos a "combater" contra os "globalistas" cujo objetivo é fazer os americanos "correrem e ficarem doentes", enquanto o suplemento de Testosterona Boost para homens oferece uma "fórmula potente" que melhorará a força e o desempenho físico. Você pode até obter descontado na Venda do Espírito de 1776. Todos os homens americanos devem tentá-lo. Como um cliente satisfeito opina: "Os patriotas amam a proteína!"

O que fazer de tudo isso? Devemos ler Whitman como um chauvinista patriótico ou um charlatão procurando fazer um rápido dinheiro com um monte de bobagens de bem-estar à mão?

Enquanto Velsor escrevia a Saúde Masculina, Whitman estava escrevendo uma glut de novos poemas para expandir a terceira edição das Folhas de Grama, transformando a coleção criticamente mal-amada um catálogo onírico da América que, por fim, se tornaria canônica. Nesses poemas, Whitman oferece uma concepção prismática da masculinidade na qual a veneração corporal, o homem perfeito e influências pseudocientíficas desempenham um papel importante.

Mas também pode ser localizado, nos poemas, um remédio para a estridência tóxica da masculinidade masculina que Whitman parece endossar e antecipar como Velsor: chamadas constantes para intimidade, bondade e ternura entre homens, e uma crença de que tais laços físicos e emocionais masculinos afirmativos podem transformar a sociedade para melhor.

Quanto às sobreposições inquietantes entre as ideias de autoajuda masculina do século 19 e a atualidade, isso pode, talvez, falar sobre quanto pouco mudou nas ideias culturalmente dominantes de masculinidade e beleza masculina. Mais importante, isso atesta à vulnerabilidade única de nossa noção de "masculinidade" e à facilidade com a qual os homens permitem que seja sequestrada por atores ruins e forças nefastas. Se houver um desejo de se proteger contra isso, certamente requer homens que primeiro reconheçam e admitam essa vulnerabilidade. E isso exigiria que nós renunciássemos a algo inerente sobre o que pensamos que significa ser homem - nossa orgulho, nossa impenetrabilidade, nossa força. Fazendo isso, estaríamos empreendendo um ato verdadeiro de aprimoramento.

HABLANDO DE PAVO (OTRA VEZ)

El Campeonato Europeo tiene un gran problema: ¿cómo van a meter 3.000.000 de turcos en el Olympiastadion (capacidad 74.475) para su partido de cuartos de final contra los Países Bajos el sábado? Alemania alberga la diáspora turca más grande del mundo, lo que convierte a ciudades como Berlín, Múnich y Colonia – solo por mencionar algunas – en gloriosos crisoles. No es de extrañar que Lukas Podolski haya abierto su propia cadena de tiendas de kebab en el país. El delantero anterior del Arsenal ahora vale £180m gracias a Mangal Doner, donde puede conseguir un sándwich Podolski por menos de £7.

No solo influye Turquía en Alemania, sino que también hay un poco de Alemania en el escuadrón de Vincenzo Montella. Cinco jugadores – Cenk Tosun, Hakan Calhanoglu, Salih Ozcan, Kenan Yildiz y Kaan Ayhan – nacieron en el país en el que actualmente están ganando corazones y mentes. Merih Demiral puede haber marcado dos veces para duplicar su cuenta goleadora internacional, pero el verdadero héroe en su victoria por 2-1 sobre Austria fue Mert Gunok, quien, en los momentos finales, se zambulló a la derecha y produjo una de las atajadas de la década desde un cabezazo de Christoph Baumgartner, lo que desató celebraciones salvajes desde Leipzig hasta Estambul y Dalston hasta Gaziantep. Todos corrieron a celebrar con su nuevo héroe en el tiempo completo, sabiendo que había salvado a la nación (y a la diáspora). Si Podolski, quien jugó tres temporadas en Turquía, ha logrado nombrar un kebab después de sí mismo, seguramente Gunok merece al menos una tienda en su honor.

Cuando las probabilidades están en contra de ellos, los turcos salen al frente. Todos tenían a Austria como favoritos absolutos, pero dentro de un minuto del partido, el equipo de Montella ya estaba demostrando lo contrario. Donde el país parece sobresalir aún más es en ser capaz de colar pirotecnia dentro de los estadios, independientemente de los niveles de seguridad y las señales de desaprobación de los trajes. Siente como si cada vez que un jugador de Turquía gana un tackle, se desprende humo rojo de las gradas para mostrar que no hay fiesta sin pirotecnia. En Ankara y Estambul se instaló una pantalla grande para que miles la vieran – si pueden ver a través de las banderas de Turquía que se agitaban a través de la multitud, al menos. Incluso había un hombre en la capital que la miraba con un loro en el hombro. Sin loro, no hay fiesta.

Ese loro, más temprano. [casino katsubetcasino katsubet](#)

"Además de nuestra formación, nuestro plan de juego y nuestras tácticas, vi hoy el corazón turco, y eso es lo que amo de este país", sollozó Montella, quien ahora debe prepararse para su

encuentro de cuartos de final sin el centrocampista Orkun Kokcu – un ex capitán de los Países Bajos a nivel juvenil – porque está sentado en el rincón de la suspensión por demasiadas tarjetas amarillas. Kokcu es otra prueba del alcance de Turquía en el mundo. Cualquiera que sea el resultado del sábado por la noche, el torneo ha sido más rico por ello, pero si logran derribar a Ronald Koeman y compañía, los pyros y los cláxones se verán y se escucharán en el continente y más allá.

EN VIVO EN GRAN SITIO WEB

¡Es un día de descanso! Pero todavía puedes unirse a nuestros escritores para todas las noticias y opiniones de la Eurocopa que puedas necesitar aquí.

CITA DEL DÍA

En el vestuario hay un poco de música, tal vez beberemos ... cuando pierdes te sientes mal, así que es agradable ganar" – Donyell Malen muestra que los holandeses todavía tienen esa vena liberal mientras sugiere que la plantilla puede tomar algo después de su victoria por 3-0 sobre Rumanía.

Y había mucho de eso durante el partido. [casino katsubet](#)

EURO 2024 CARTAS DIARIAS

Euro 2024 llegó a su punto máximo anoche. Gracias Turquía y Austria!" – Krishna Moorthy.

¿Puedo hacer una petición para dar un respiro a nuestros valientes muchachos ingleses, por favor? Parte uno – Eslovenia: cuando no marcamos contra ellos fue porque éramos malos, con malos jugadores y un mal entrenador que debería haber manejado fácilmente a Eslovenia pero no lo hizo porque – ya sabes, malos. Cuando Portugal no marcó contra Eslovenia fue porque Eslovenia son maestros obdurados de la defensa en una racha de nueve partidos invictos, y son realmente difíciles de romper. ¿Seguramente los mismos Eslovenia jugaron ambos partidos? Dad un respiro a nuestros muchachos valientes! Parte dos – Eslovaquia: nadie ha destacado las increíbles probabilidades que enfrentamos en el partido de Eslovaquia cuando se habla de nuestra famosa victoria. En primer lugar, Eslovaquia jugaba en camisetas azules, y en segundo lugar, el juego se llevaba a cabo en ITV. Doble kriptonita para los equipos de Inglaterra. Dad un respiro a los soldados valientes de Gareth! – Pete Smith.

Cristiano Ronaldo parece pensar que llamarse CR7 le recuerda a la gente que fue el equivalente futbolístico de un superdeportivo. CR7 suena como un todoterreno potente pero agresivamente estilizado y sobrevalorado, dirigido a los papás que no quieren verse conduciendo una minivan. En segundo lugar, es perfecto – Mark Matics.

Envía tus cartas a the.bosstheguardian.com. **Hoy la carta del día ganadora es ... Mark Matics, quien gana una copia de Euro Summits: The Story of the Uefa European Championships 1960 to 2024, publicado por Pitch Publishing. Visita su tienda aquí. Los términos y condiciones de nuestras competiciones se pueden ver aquí.**

RECOMENDADO ESCUCHAR

Únete al elenco de Football Weekly-Daily para su último pod. Escúchalo aquí o donde obtengas tus podcasts.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: winspark é confiável

Palavras-chave: **winspark é confiável - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2025-01-18